



*Asociación Aragonesa de familiares de Enfermos  
con Trastornos de la Conducta Alimentaria*  
Paseo de Sagasta 51, 5º izda. Zaragoza 50007  
Teléfono y Fax: 976 38 95 75; Email: [arbada@arbada.org](mailto:arbada@arbada.org);  
<http://www.arbada.org>

## **La lista**

Algunas veces los detalles o lo inmediato nos roban la atención de lo que realmente es importante.

Algunas veces la urgencia del momento nos aleja de nuestros sueños y metas.

Algunas veces la necesidad nos deja sin ilusiones.

Muchas personas dejan que el tiempo pase y no realizan algunas metas porque dicen que no tienen tiempo, que están muy ocupadas atendiendo a otros y no tienen tiempo.

Te has preguntado:

¿Que es lo que necesita mi atención en este momento?

Es mi cuerpo, mi compañer@, mis padres, mis hijos, mi carrera, mi vida espiritual, mi salud, mi salud emocional, mis asuntos financieros, mis amigos, mi vida social, mi casa, mi escuela, o mis hobbies o pasatiempos?

Pregúntate esto y decide que es lo que tu crees que necesita atención.

Selecciona lo que tu quieras, no lo más urgente sino lo que tu crees que es lo que más necesitas.

Escríbelo en tu lista del Sí.

Lee esta lista.

¿que escribiste primero? Si escribiste algo para ti misma estas en lo correcto.

No puedes cuidar a otros sino te cuidas a ti misma primero. Fíjate como has escrito la lista y te darás cuenta cuales son tus metas.

Cuando te sientas agobiada lee tu lista del Sí.

Y si te agobian cosas que no están allí ponte firme y primero haz lo que esta en la lista, lo demás puede esperar su turno. Esto de llama prioridades.

No dejes que el tiempo pase sin hacer algo cada día para ser la persona que eres.

Tú eres única en el universo y única es tu misión. Cierra los ojos y agradece estar aquí.



*Asociación Aragonesa de familiares de Enfermos  
con Trastornos de la Conducta Alimentaria*  
Paseo de Sagasta 51, 5º izda. Zaragoza 50007  
Teléfono y Fax: 976 38 95 75; Email: [arbada@arbada.org](mailto:arbada@arbada.org);  
<http://www.arbada.org>

Pregúntate que es lo que quieres para ti.

No tengas miedo de la respuesta porque esta será mucho mejor lo que tu piensas.

Esta es mi lista:

Vivo la vida intensamente, sí.

Me río de mí mismo, sí.

Afronto los problemas uno a uno, sí.

Me encanta ser como soy, sí.

No tengo dinero tengo amigos, si

Cada noche pienso en el amanecer, sí.

Me gusta ser amable con la gente, sí.

Busco el lado positivo de las cosas, si

Busco las oportunidades, sí.

Intento no ignorar la realidad, sí.

Intento ser mas duro que la vida, sí.

Sé que no soy perfecto, sí

Soy capaz de vivir el presente, sí.

Soy capaz de disfrutar de las cosas sencillas, sí.

NUNCA SE ME OLVIDA SONREIR, SI, SI, SI, SI, SI, SI.

Javier el imperfecto