



*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;
<http://www.arbada.org>

No digas

Decidir es renunciar.

Incluso el origen etimológico de la palabra proviene del latín *decidere* que significa “cortar”.

Decide lo que no te gusta, y si además perdemos el miedo a la opinión pública, será la leche, corta y deja aquello que lastima tu vida.

Decide no decir nunca lo siguiente:

No digas: NO PUEDO,

PIENSA QUE PUEDES Y PODRAS, LA UNICA BATALLA QUE SE
PIERDE ES LA QUE SE ABANDONA.

No digas: NO QUIERO,

EL EXITO COMIENZA POR LA VOLUNTAD. NUNCA PIENSES EN
DETENERTE.

No digas: NO SE HACERLO,

LA CATEGORÍA DE VENCIDO SE OBTIENE DESPUÉS DE HABER
LUCHADO, Y ESO LO DISTINGUE DEL DESERTOR Y DEL COBARDE.
TODOS TENEMOS DERECHO A METER LA PATA Y A SACARLA.

No digas: NO LO INTENTO,

EN LA VIDA SE PRESENTAN 2 O 3 OCASIONES DE SER UN HÉROE, PERO
TODOS LOS DÍAS SE PRESENTA LA OCASIÓN DE NO SER UN COBARDE.
DISFRUTA CADA DIA COMO SI ESTE FUESE EL ULTIMO.
NO ME ACUERDO DE OLVIDARME LUCHAR DIA A DIA

Resumiendo, todos los problemas tienen su solución. La comunicación ayuda a
resolverlos, COMUNICATE aunque se produzcan cortocircuitos.

No digas: No puedo sonreír,

SONREIR MUEVE 42 MUSCULOS, HAZ EJERCICIO.

Fdo. Javier el imperfecto, esto no lo he decidido, es que soy así.