



*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 te sientas sola

A ti mi querida amig@, que me dices que te sientes sola.

Sola a pesar de que tienes muestras de amor alrededor de ti.

Abre los ojos.

Estamos gente que te amamos.

Tienes talentos y virtudes maravillosas, explótalas, saca lo mejor de ti, siéntete amada por ti, solo así darás el primer paso para recuperar lo que eras, que ha pasado contigo?

Porque dejas que los problemas te agobien de esta manera, VIVE.

Piensa y escribe tus logros, por mínimos que sean, y te darás cuenta de cuantas cosas importantes has hecho en tu vida, has aprendido a caminar, a sonreír, a amar, cosas tan sencillas pero son tus logros finalmente, y tú, tú tienes que festejarlos y estar orgullosa de ellos, no te sientas sola, si tienes a tu lado la persona que mas te ama... y no te has dado cuenta, date cuenta de ello y verás que es mucho más fácil ver y sentir cuantos más te aman también, esa persona de quien te hablo, eres tu misma.

Amate a ti misma, como tu quieres que te amen los demás.

Un gran abrazo de tus amig@s.

Y SOBRE TODO QUE NUNCA SE TE OLVIDE SONREIR

Javier el Imperfecto