

12 razones para quererte



En pequeñas y cotidianas cosas,  
hay momentos mágicos,  
como el canto de un pajarillo,  
el aliento de una mariposa  
o el olor de las flores.  
Y es gratis.  
¡No te lo puedes perder!

2019

2019

12 razones para quererte



*La vida puede ser en colores o en blanco y negro: tú eliges.*

Tu actitud es esencial para mejorarte, mejorar el mundo y ponerle más "color".  
Hasta soñando, podemos hacerlo en color o en blanco y negro. Y no es lo mismo.

Enero

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			



*Ante la superficialidad, rema, vence la corriente y remonta hasta la felicidad.*

En la vida, se trata de remar pensando siempre a medio y largo plazo, en tu proyecto personal y de vida. Hay que tener una personalidad fuerte, como la chica del cuadro.

Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28

Febrero



Cada uno tiene el poder de salir de las dificultades que lo rodean si se empeña en intentarlo. Tú eres la semilla necesaria, está en ti.

*No mires la desolación, sino la planta que emerge y crece frente a la dificultad.*

Lu Ma Mi Ju Vi Sá Do

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

Marzo

Le temo que vas por el mal camino.

Seré feliz cuando sea perfecta



*Una existencia vacía nunca te hará feliz.*

*El abuso por la imagen que a veces se "potencia" desde televisión, publicidad, internet, etc. y nos hacen creer que son modelos a seguir, no son buenos compañeros de viaje.*

**Abril**

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



*Tu libertad será real cuando logres soltar el peso que no necesitas.*

Si cualquier atadura condiciona tu vida, y no puedes hacer nada que se salga de los patrones que tú misma te autoimpones, no podrás vivir una existencia en libertad.

Lu      Ma      Mi      Ju      Vi      Sá      Do

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		

**Mayo**

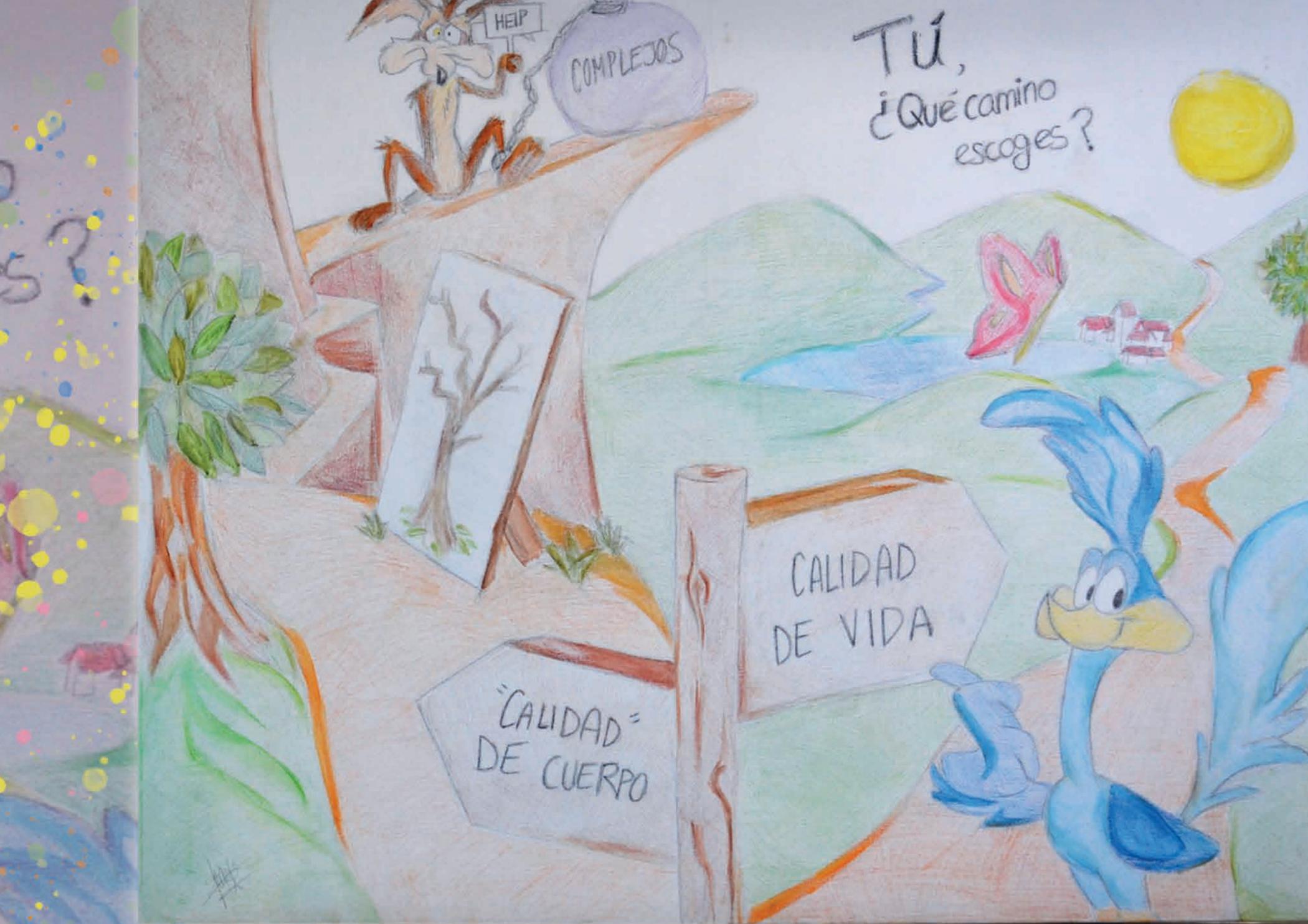


*No seas como el naufrago que soñó con llevarse un gimnasio a una isla desierta.*

Construye tus sueños vitales, esto es, los que quieres que se hagan realidad en tu vida, sobre bases sólidas, porque si no, podrías convertirte en un gigante con pies de barro.

Junio

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



*En la vida siempre puedes tomar el camino correcto:  
piensa bien cuál te conviene.*

Igual que el Correcaminos, líbrate de los caminos del coyote,  
los que no conducen a la felicidad.  
Escapa de complejos y de malos influjos y lleva una vida sana y positiva.

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				

**JULIO**



*El mundo está ahí para ti. Atrápalo.*

Una chica de tu edad empieza a asomarse a su vida autónoma y adulta,  
y tiene tantas cosas y momentos bellos por disfrutar...

Mira al cielo un minuto cada mañana.

**Agosto**

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	



*De ti depende que no se hunda tu barco. Con apoyos se sale de cualquier tormenta.*

Cualquier barco puede atravesar una tormenta

¿Pedimos ayuda o botes salvavidas?

¿O somos tan orgullosos que creemos que vamos a salir solos de una tempestad?

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>						



*Tu felicidad está en tus manos, que nada lo impida.*

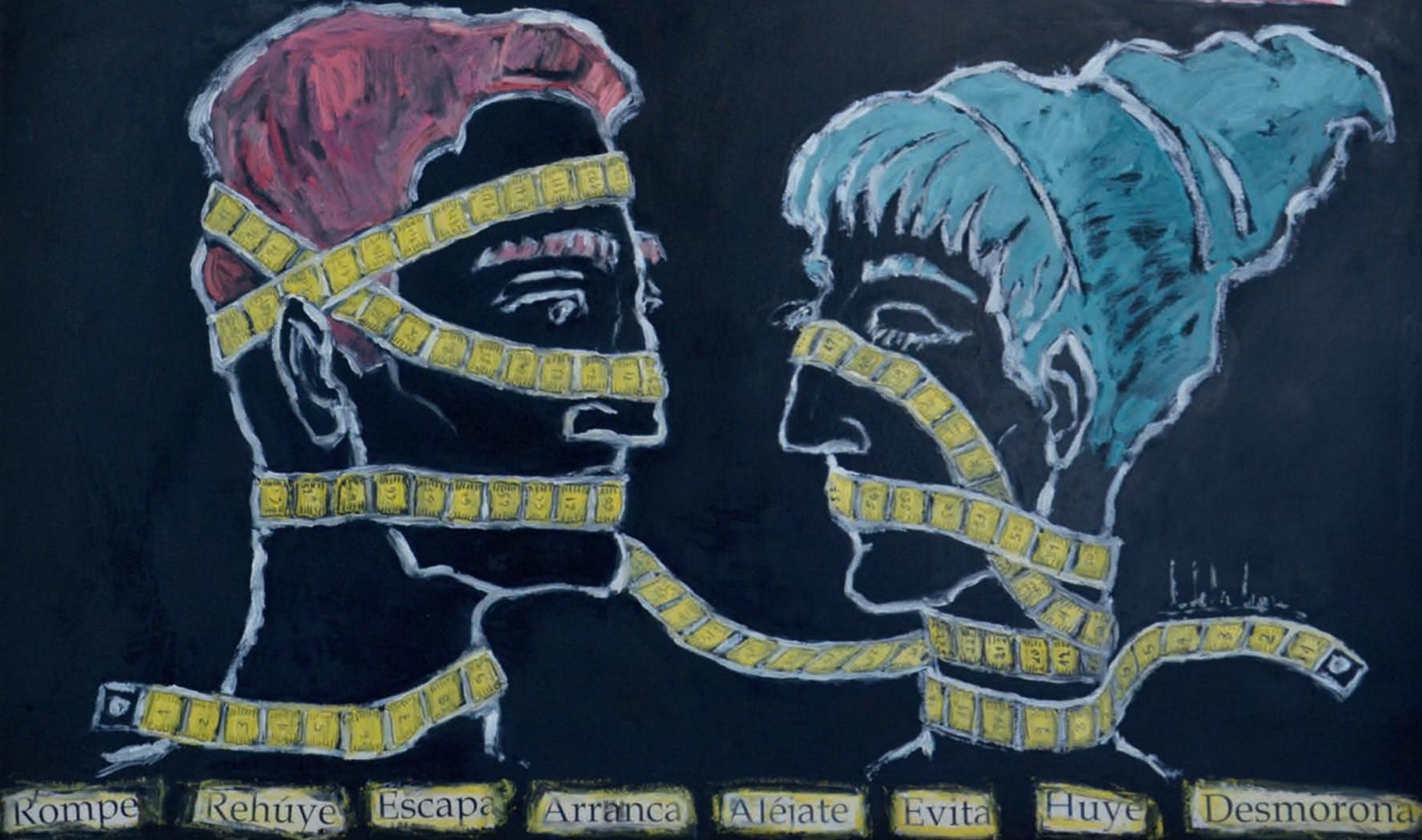
Como dijo Winston Churchill: "Somos dueños de nuestro destino y capitanes de nuestra alma".  
Toma el timón de tu propia vida y vive tu proyecto personal, no el de otros.

**Octubre**

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			

# Stop Anorexia

Caries y enfermedades de las encías    Osteoporosis    Neuropatía periférica    Enfermedades del corazón    Daño renal  
 Infertilidad    Pérdida de cabello



Noviembre

*No dejes que un Trastorno Alimentario atrape tu mente y tu cuerpo.*

Huye de las obsesiones que atrapan la mente y el cuerpo, sobre todo cuando eres niña o adolescente. Y evita ser como una hoja seca a la que el viento lleva sin rumbo.

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



*Para querer a los demás, primero tienes que saber amarte.*

Aumenta tu amor propio, tu autoestima y tu comprensión hacia tu persona.  
Michael Jordan, para anotar tantas canastas, tuvo que fallar en miles de intentos.

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
2	3	4	5	6	7	1
9	10	11	12	13	14	8
16	17	18	19	20	21	15
23	24	25	26	27	28	22
30	31					29

- **ENERO: "La vida puede ser en colores o en blanco y negro: tú eliges".**  
Puedes elegir ser una de esas personas que contagia ilusión y pasión por donde quiera que vaya. O lo contrario. Incluso de las cosas malas que nos pasan podemos aprender y ayudar a otros.
- **FEBRERO: "Ante la superficialidad, rema, vence la corriente y remonta hasta la felicidad".**  
Piensa en tu proyecto de vida como la canoísta del cuadro. Puedes elegir entre ser arrastrada por la corriente del río o dirigir tu destino personal remando en la dirección correcta. No importa si te equivocas, puedes corregir el sentido de tu esfuerzo.
- **MARZO: "No mires la desolación, sino la planta que emerge y crece frente a la dificultad".**  
Es cierto que lo que más se ve en el cuadro es la tierra árida, seca y cuarteada. Pero hay que fijarse en la planta que es capaz de superar la sequía y crecer en un entorno tan hostil. Eso sí, debe haber semilla.
- **ABRIL: "Una existencia vacía nunca te hará feliz".**  
Los malos hábitos nunca llevan al buen camino. Tampoco los malos ejemplos, los que muchas veces nos "meten por los ojos" en televisión, publicidad, internet, etc. y nos hacen creer que son los modelos a seguir. Abusar del espejo, del control del peso o la obsesión por la imagen son malos compañeros de viaje.
- **MAYO: "Tu libertad será real cuando logres soltar el peso que no necesitas".**  
La chica del cuadro es una persona presa, encadenada, que no disfruta de libertad. Sus ataduras son un espejo, una báscula y una restricción alimenticia severa. Si cualquiera de estos lastres condiciona tu vida, hasta el punto de que no puedes hacer nada que se salga de los patrones que tú misma te autoimpones, no podrás vivir una existencia en libertad.
- **JUNIO: "No seas como el náufrago que soñó con llevarse un gimnasio a una isla desierta".**  
Se trata de imaginar un barco (que es nuestra vida) que naufraga y acabamos en una isla desierta. Cada uno debe pensar lo que lleva de mochila en ese viaje; ¿de qué le serviría a ese náufrago, tener un gimnasio en una isla desierta? Despréndete por la borda de la carga que sobra y quédate con lo esencial.
- **JULIO: "En la vida siempre puedes tomar el camino correcto: piensa bien cuál te conviene".**  
¿Os acordáis del Correcaminos, perseguido siempre por el Coyote? Le ponía bombas (marca ACME) zancadillas, etc. El Correcaminos solía librarse yendo por el camino bueno en lugar de aquel por el que lo quería llevar el Coyote. Tú puedes hacer igual. Para eso tienes que escapar de complejos y de malos influjos y llevar una vida sana y positiva. Sal del laberinto, hay salida.



- **AGOSTO: "El mundo está ahí para ti. Atrápalo".**

Una teenager debería tener siempre este rostro feliz como la chica del cuadro. Empieza a asomarse a su vida autónoma y adulta, y tiene tantas cosas por hacer y momentos bellos que disfrutar... Muchas veces, en las pequeñas cosas, incluso cotidianas y sencillas, podemos encontrar momentos mágicos, como quien escucha cantar a un pajarillo o contempla cómo aletean las mariposas o disfruta del olor de las flores. ¡Cuántas sensaciones que no nos podemos perder! Y gratis...

- **SEPTIEMBRE: "De ti depende que no se hunda tu barco. Con apoyos se sale de cualquier tormenta".**

El TITANIC se hundió por las fuerzas de la naturaleza y el error humano. Un trasatlántico tiene siempre botes salvavidas, que son los que ayudan a salvar a los pasajeros cuando el barco va a pique. Hay que tener siempre cerca esos botes y utilizarlos cuando hace falta. Los amarres más importantes de la vida, en especial cuando se navega con graves dificultades (como un trastorno de alimentación) son la familia, los profesionales de la salud, el profesorado y las buenas amistades.

- **OCTUBRE "Tu felicidad está en tus manos, que nada lo impida"**

Qué importante es tener un proyecto propio de vida, hacer las cosas en concordancia a este. Si dejas que te atrapen obsesiones, como la imagen corporal o la extrema delgadez, no serás tú misma, sino que te habrás convertido en una marioneta sin control.

- **NOVIEMBRE "No dejes que un Trastorno Alimentario atrape tu mente y tu cuerpo".**

Los Trastornos de la Alimentación son el ejemplo más claro del títere del guiñol que se deja manejar: si te atrapa, no serás tú quien dirija tu destino, sino que serás como esa hoja seca a la que el viento lleva de un lugar a otro en función de si hoy sopla de norte, mañana de sur... (¿recordáis la escena de las hojas sueltas en el bosque en la película "Muerte entre las flores"?)

- **DICIEMBRE: "Para querer a los demás, primero tienes que saber amarte".**

Todos nos hemos equivocado alguna vez (o muchas). Tenemos días malos y horas amargas, incluso cosas de las que no nos sentimos orgullosos. Pero nos pasa a todos, no solo a ti. La diferencia es que, a veces, tú le das demasiada importancia porque tú no te perdonas. Eso no está bien.