

USE FILTRO SOLAR - Narrado por Pedro Bial

Aproveite bem, o máximo que puder, o poder e a beleza
Da juventude.

Ou, então, esquece... Você nunca vai entender mesmo o
poder e a beleza da juventude até que tenham se apagado.

Mas pode crer que daqui a vinte anos você vai evocar
as suas fotos,

E perceber de um jeito que você nem desconfia hoje em
dia,

Quantas, tantas alternativas se escancaravam a sua
frente.

E como você realmente estava com tudo em cima,
Você não está gordo ou gorda...

Não se preocupe com o futuro.

Ou então **preocupe-se**, se quiser, mas saiba que
pré-ocupação é tão eficaz quanto mascar chiclete para
tentar resolver uma equação de álgebra.

As encrascas de verdade em sua vida tendem a vir de
coisas que nunca passaram pela sua cabeça preocupada,
E te pegam no ponto fraco às 4 da tarde de uma
terça-feira modorrenta.

Todo dia, **enfrente** pelo menos uma coisa que te meta
medo de verdade.

Cante.

Não seja leviano com o coração dos outros.

Não ature gente de coração leviano.

Use fio dental.

Não perca tempo com inveja.

Às vezes se está por cima,

às vezes por baixo.

A peleja é longa e, no fim,

é só você contra você mesmo.

Não esqueça os elogios que receber.

Esqueça as ofensas.

Se conseguir isso, me ensine.

Guarde as antigas cartas de amor.

Jogue fora os extratos bancários velhos.

Estique-se.

Não se sinta culpado por não saber o que fazer da
vida

As pessoas mais interessantes que eu conheço não
sabiam, aos vinte e dois o que queriam fazer da vida.

Alguns dos quarentões mais interessantes que eu
conheço ainda não sabem.

Tome bastante cálculo.

Seja cuidadoso com os joelhos.

Você vai sentir falta deles.

Talvez você case, talvez não.

Talvez tenha filhos, talvez não.

Talvez se divorcie aos quarenta, talvez dance ciranda em suas bodas de diamante.

Faça o que fizer não **se auto congratule** demais, nem seja severo demais com você,

As suas escolhas tem sempre metade das chances de dar certo,

É assim para todo mundo.

Desfrute de seu corpo use-o de toda maneira que puder, mesmo!!

Não tenha medo de seu corpo ou do que as outras pessoas possam achar dele,

É o mais incrível instrumento que você jamais vai possuir.

Dance.

Mesmo que não tenha aonde além de seu próprio quarto.

Leia as instruções mesmo que não vá segui-las depois.

Não leia revistas de beleza, elas só vão fazer você se achar feio

Dedique-se a conhecer seus pais. É impossível prever quando eles terão ido embora, de vez.

Seja legal com seus irmãos. Eles são a melhor ponte com o seu passado e possivelmente quem vai sempre mesmo te apoiar no futuro.

Entenda que amigos vão e vem, mas nunca abra mão de
Uns poucos e bons.

Esforce-se de verdade para diminuir as distâncias
geográficas e de estilos de vida, porque quanto mais
velho você ficar,
Mais você vai precisar das pessoas que você conheceu
quando jovem.

More uma vez em Nova York, mas vá embora antes de
endurecer.

More uma vez no Havai, mas se mande antes de
amolecer.

Viaje.

Aceite certas verdades inescapáveis:

Os preços vão subir, os políticos vão saracotear, você
também vai envelhecer.

E quando isso acontecer você vai fantasiar que quando
era jovem os preços eram razoáveis, os políticos eram
decentes,

E as crianças respeitavam os mais velhos.

Respeite os mais velhos!!

E não espere que ninguém segure a sua barra.

Talvez você arrume uma boa aposentadoria privada.

Talvez você case com um bom partido, mas não esqueça
que um dos dois de repente pode acabar.

Não mexa demais nos cabelos se não quando você chegar
aos 40 vai aparentar 85.

Cuidado com os conselhos que comprar,
mas seja paciente com aqueles que os oferecem.

Conselho é uma forma de nostalgia.

Compartilhar conselhos é um jeito de pescar o passado

do lixo, esfregá-lo, repintar as partes feias e reciclar tudo por mais do
que vale.