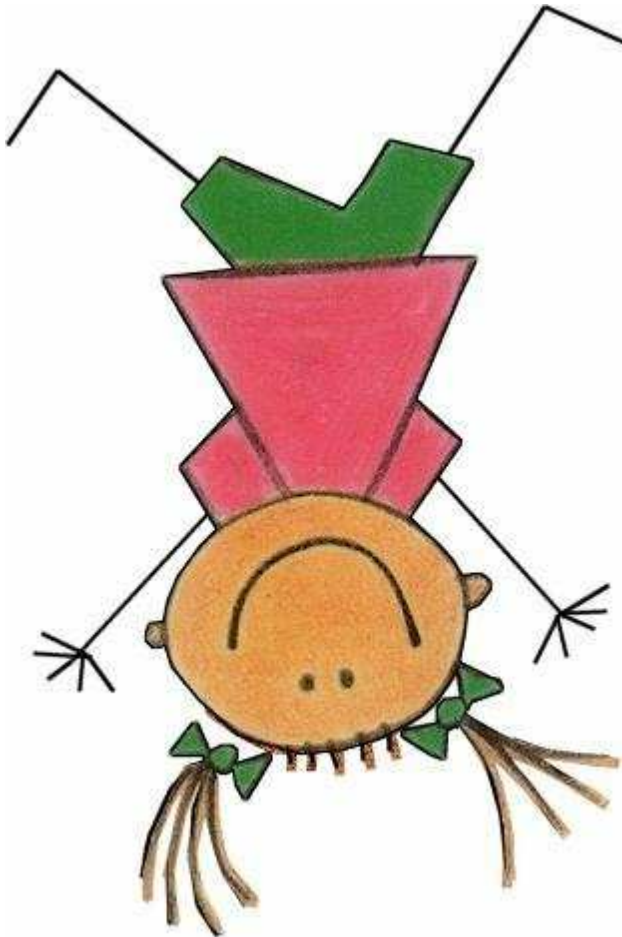
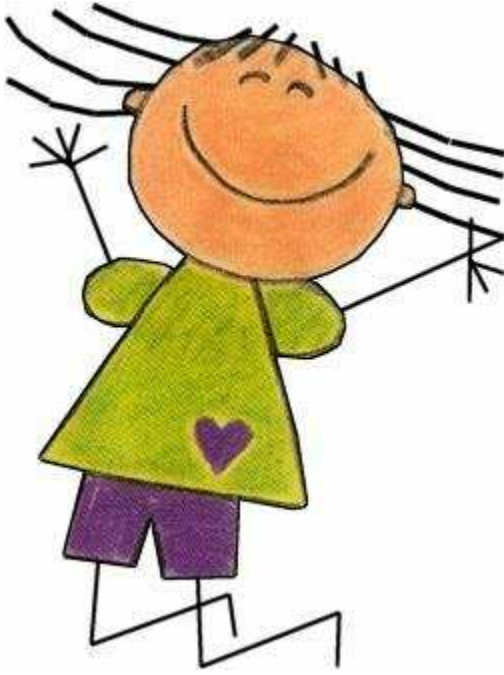


COMO MANTER-SE JOVEM



1. Deixe fora os números que não são essenciais
Isto inclui a idade, o peso e a altura.
Deixe que os médicos se preocupem com isso.

2. Mantenha só os amigos divertidos
Os depressivos puxam para baixo.
(Lembre-se disto se você for um desses depressivos!)



3. Aprenda sempre

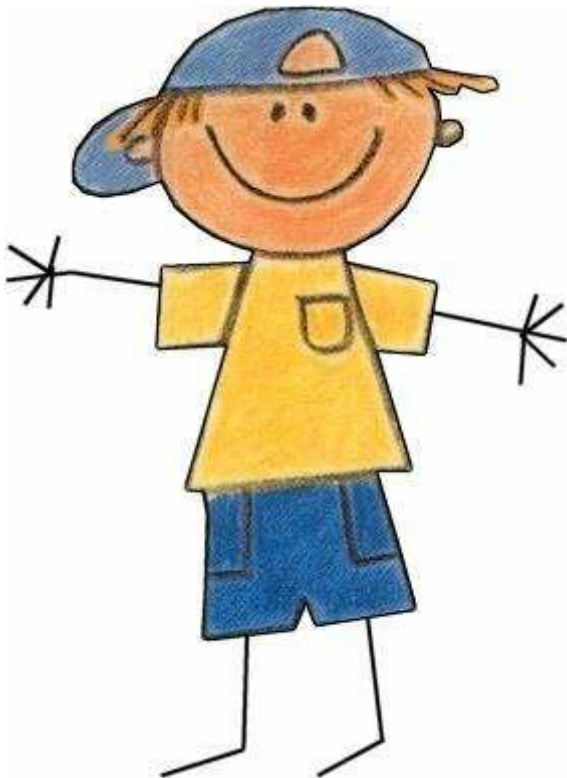
Aprenda mais sobre computadores, artes, jardinagem, o que quer que seja. Não deixe que o cérebro se torne preguiçoso.

4. Aprecie mais as pequenas coisas



5. Ria muitas vezes, durante muito tempo e alto Ria até lhe faltar o ar

E se tiver amigos que te façam rir, passe muito tempo com eles!



6. Quando as lágrimas aparecerem

Agüente, sofra e ultrapasse. A única pessoa que fica conosco toda a nossa vida somos nós próprios. VIVA enquanto estiver vivo.

7. Rodeie-se das coisas que ama

Quer seja a família, animais, plantas, hobbies, o que quer que seja.
O seu lar é o seu refugio.



8. Tome **cuidado** com a sua saúde

Se é boa, mantenha-a.

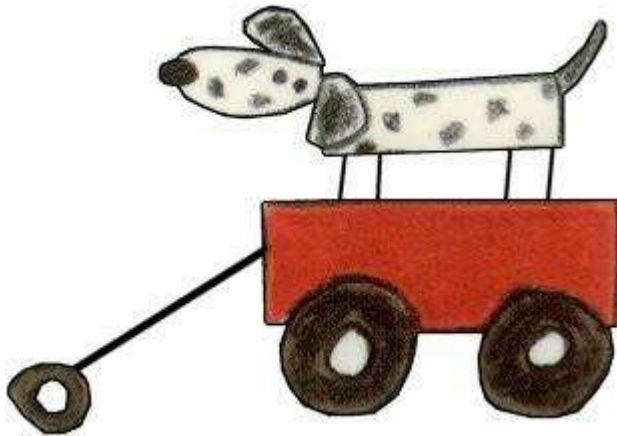
Se é instável, melhore-a.

Se não consegue melhorá-la , procure ajuda..

9. Não faça **viagens de culpa**. Faça uma **viagem ao centro comercial**, até a um país diferente, mas **NÃO** para onde haja culpa.



10. Diga às pessoas que ama que as ama a cada oportunidade



É POR ISSO QUE VOCÊ RECEBEU ESSA MENSAGEM.



Author Unknown

HOW TO KEEP YOUNG

1. Leave out the numbers that are not essential

It includes age, weight and height.
Let the doctors worry about that.

2. Keep only funny friends

The depressive ones pull you down.
(Remember that if you're one of the depressive ones!)

3. Keep learning

Learn more about computers, art, gardening, whatever. Do not let your brain become lazy.

4. Enjoy more of the little things

5. Laugh often, long and loud. Laugh until you are breathless.

And if you have friends who make you laugh, spend time with them!

6. When tears come by

Hold on, feel them and move on. The only one who will stay with you forever is yourself.

7. Surround yourself with things you love

May be the family, animals, plants, hobbies or whatever.
Your home is your refuge.

8. Take care of your health

If it is good, keep it.
If it is unstable, improve it.
If you cannot improve it, seek help....

9. Do not travel to 'guilt land'. Take a trip to the mall, to a different country, but NOT to where guilt is

10. Tell people you love them at every opportunity

THAT'S WHY YOU RECEIVED THIS MESSAGE.

Author Unknown