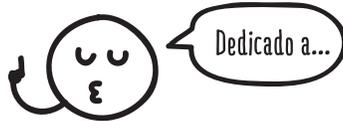




## Tudo isto num só livro!

- .....
1. Desfruta ao máximo das pequenas grandes coisas. 9
  2. Erra e aprende a perdoar-te. 20
  3. Sê tu mesmo com o teu mecanismo. 32
  4. Ama como se não houvesse amanhã. 45
  5. Dedica mais tempo ao que te faz realmente feliz. 57
  6. Sê valente e olha em frente. 77
  7. De vez em quando, faz o que te der na gana. 89
  8. Ri-te muitas vezes e, se for de ti próprio, melhor. 109
  9. Organiza a tua vida e depois vira-a de pernas para o ar. 118
  10. Mesmo que te mostrem tudo negro como carvão, sê positivo. 132
- .....

. . . . .



À nossa Lentilhazinha, para que quando crescer, recorde que o mais importante na vida é abrir um enorme sorriso. Obrigado por todos os que nos vais fazer esboçar. Estamos certos de que vais ser o melhor das nossas vidas.



Obrigado ao Rafael e à M.<sup>a</sup> Angeles por serem os melhores pais e avós do planeta e de parte da galáxia. Obrigado à Tere porque és um solinho, uma avó de primeira, e por teres sempre uma salada de frutas preparada para que comamos fruta.

Obrigado ao Vicente e à Isabel pelo vosso apoio e pelas deliciosas paelhas aos domingos.

Obrigado aos nossos irmãos e cunhados por nos darem os sobrinhos mais espectaculares que podem existir.

Obrigado à Pati por entrar no barco desde o início. Serás sempre a nossa capitã.

Obrigado ao Manel por ser o nosso guru e por todas as horas de conversas sábias.

Obrigado à Teresa, à Aída, ao Moe, à Nuria, à Silvia e à Maria. Obrigado a todos os que fizeram parte da nossa equipa e aos que continuam a crescer connosco.

. . . . .

• • • • •

Há livros de aventuras e desventuras.

De amores e desamores.

Há livros de príncipes e princesas.

Livros intragáveis e livros que devoras.

Há livros e livros. E livros não-livros.

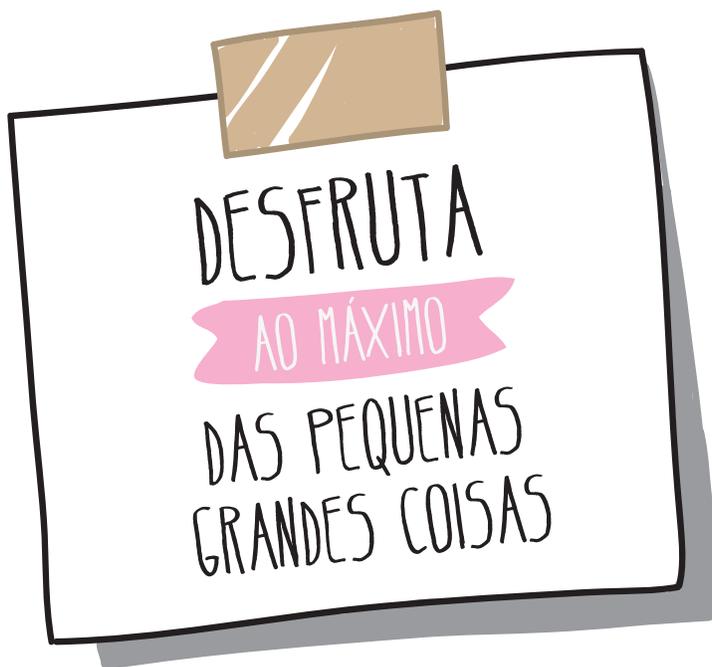
Depois há os livros felizes e nada chatos como aquele que tens nas mãos.

Livros que te apetece ler porque te fazem sorrir.

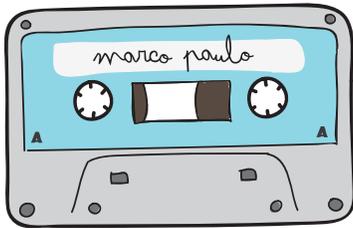
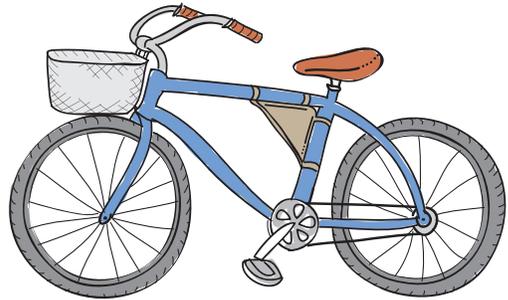
Desfruta-o.



1

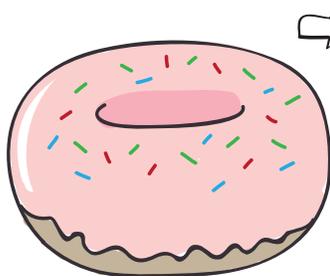


→  
DEFRUTA DE UM  
LONGO PASSEIO  
DE BICICLETA



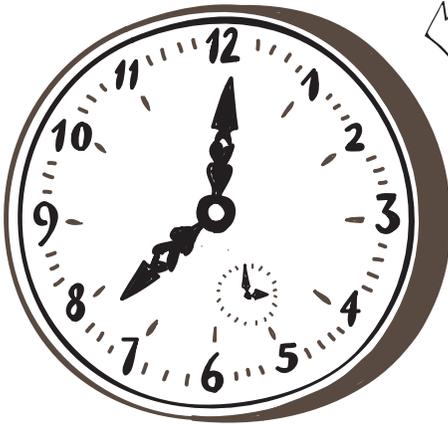
→ CANTA O  
"EU TENHO DOIS AMORES"  
EM ALTOS BERROS

→  
PÕE CACAU  
NO CAFÉ

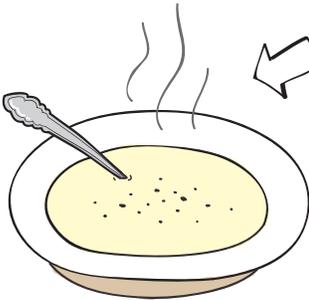


→ NÃO LIGUES  
ÀS CALORIAS  
DURANTE UM DIA

↶ OBSERVA  
DURANTE UM  
BOM BOCADO  
O MAR



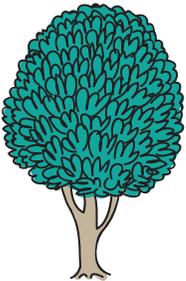
DORME UMA  
SESTA DE  
2 HORAS



PEDE À  
TUA AVÓ  
QUE TE FAÇA  
UMA SOPINHA



MARCA  
UMA ESCAPADINHA



RESPIRA  
AR PURO



SABOREIA ALGO  
DE QUE GOSTES  
MUITO, MUITO, MUITO

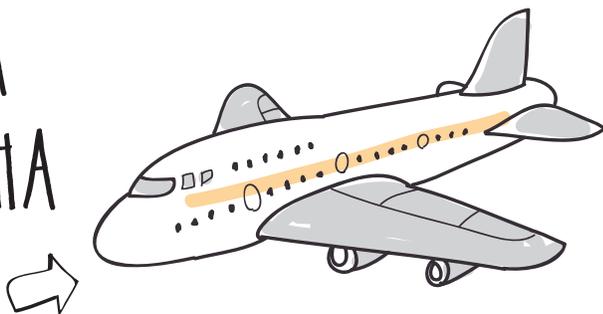


← CELEBRA  
QUALQUER  
PEQUENO SUCESSO

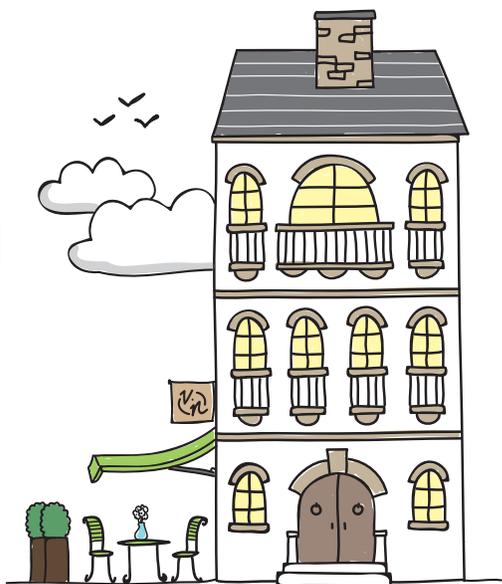
PREPARA  
UM PIQUENIQUE  
A ALGUÉM ESPECIAL



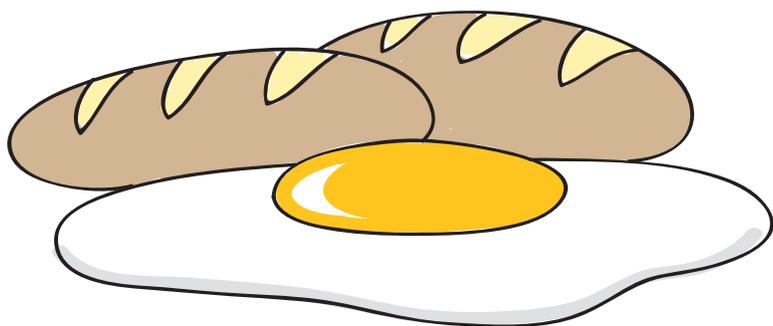
MARCA UMA  
ESCAPADINHA  
RÁPIDA



DESCOBRER  
UM SÍTIO  
ENCANTADOR



MOLHA O PÃO NO  
OVO ESTRELADO



DÁ

MONTÕES  
DE ABRACOS

