



## O que deve saber aos 20 anos, mas ninguém lhe diz

Está em contagem decrescente para entrar na faculdade e o nervoso miudinho cresce a olhos vistos. Com estas dicas do Huffington Post vai aproveitar esta fase da sua vida ao máximo e, daqui a uns anos, quando olhar para trás, vai perceber que tudo isto era mesmo verdade.

In [expresso.pt](http://expresso.pt), 23.ago.2013

### **1.Mantenha o contato com os amigos verdadeiros**

É fácil perder o pé nos próximos tempos, ofuscado com a quantidade de pessoas novas que vão entrar na sua vida e a animação constante que se avizinha. Mas não se esqueça de continuar a falar com os seus melhores amigos de sempre, porque esses você sabe que estarão sempre ao seu lado, já o mesmo não pode dizer (para já) das pessoas que vai conhecer daqui em diante.

### **2.Apesar de ser inteligente, o seu cérebro ainda está em formação. Escute os seus pais, mais do que eventualmente gostaria**

Só aos 23 anos o seu cérebro consegue estabelecer todas as ligações que o tornam realmente 'adulto'. Até lá (e também depois disso...) continue a escutar os conselhos e os alertas dos seus pais. Eles são (na maioria dos casos) mais fiáveis do que as suas ideias.

### **3.Aproveite o momento**

Mais do que em qualquer outra fase da sua vida, esta é a altura em que está mais concentrado no seu futuro. Mas vá com calma. Isso é bom para se agarrar aos estudos e dar o seu máximo, mas não deixe de viver por causa disso. Saber gozar cada momento é uma capacidade que vai perdendo à medida que os anos passam. Aproveite-a agora!

### **4.Vai sentir saudades desse seu corpo mais tarde**

Chegará o dia em que terá saudades mesmo dessas partes do seu corpo que hoje odeia. E por mais inacreditável que lhe pareça, até vai achar que, afinal, eram quase perfeitas. Cuide bem do seu corpo. Alimente-se de forma saudável e faça exercício físico.

### **5.Se alguém for realmente indelicado consigo, o problema está nele, não em si**

Palavras duras e injustas são geralmente usadas por pessoas inseguras contra aqueles que consideram mais fortes ou melhores do que elas, como a única forma de os tentar abalar. Não se deixe abater.

### **6.Aprenda a pedir desculpa**

Admita quando errou. Diga 'lamento', seja humilde e não arranje mais desculpas para se justificar.

### **7.A formação é muito importante**

Acredite que se vai orgulhar da sua licenciatura para o resto da vida... e se irá arrepender se não a completar. Não interessa se vai ser médico, engenheiro ou professor, ou seguir uma profissão que nada tem a ver com o seu curso, mas fique com a certeza que será sempre um profissional melhor e uma pessoa mais esclarecida.

### **8.Deve dizer NÃO sempre que achar necessário**

A vida é sua e ninguém o pode obrigar a fazer aquilo que não quer. Mesmo que agora as consequências lhe pareçam pesadas, vai sentir-se muito pior se aceder a fazer algo que considera errado ou inapropriado, apenas porque os outros querem.

### **9.Tudo o que 'postar' nas redes sociais fica para sempre**

Uma fotografia que retrata um momento embaraçoso, um vídeo atrevido ou um comentário irrefletido podem impedi-lo de chegar tão longe como gostaria. Cada vez mais os recrutadores usam as redes sociais para conhecer a verdadeira personalidade dos candidatos.

### **10.Siga a sua voz interior**

Não se deixe manipular pelos outros em relação ao que pretende fazer da sua vida. Se o seu sonho é ser advogado não dê ouvidos ao seu melhor amigo que quer á força levá-lo com ele para Publicidade. Até pode ser uma carreira mais excitante, mas se não é isso que o entusiasma, deixe-o ir.



### **11.A meditação ajuda-o a alcançar os objetivos**

Não deixe que os dias passem uns atrás dos outros, sem parar um pouco para refletir se está a caminhar na direção certa. O curso pode não ser afinal aquilo que imaginara, e não vale a pena esperar pelo final para depois voltar atrás ou transformar-se numa pessoa infeliz. Quanto mais cedo se aperceber e tomar medidas, mais rapidamente muda para o rumo certo. Mas este hábito também lhe será muito útil em outras questões do dia-a-dia - na escolha dos amigos, no tipo de vida que leva, no investimento que está a fazer no estudo, entre outras coisas.

### **12.Viaje**

Esta é a fase ideal para conhecer outras formas de estar na vida. Nem sempre é preciso gastar muito, se souber procurar boas oportunidades. Pode viajar de comboio, autocarro ou em voos low cost e tentar ficar em casa de amigos, ou de amigos de amigos, para poupar na estadia. E porque não aproveitar o convite do seu colega polaco para ir visitar o país dele? Vai precisar de mundo para ser um bom profissional e isso não se consegue na faculdade.

### **13.Não polua o seu corpo**

Não fume, não abuse do álcool, não tome drogas, e reduza a junk food ao máximo. As toxinas afetam não apenas a sua saúde, mas também a sua beleza exterior - arruinam a pele, o cabelo e retiram-lhe o brilho característico da juventude. E estes hábitos influenciam a imagem que as pessoas constroem sobre si. Cuide-se.

### **14.Dê uma oportunidade aos outros**

Escute as pessoas mesmo quando não concorda com elas. Tente perceber o que as leva a defender argumentos diferentes dos seus - por vezes, até há factos que pode desconhecer. Não faça julgamentos precipitados. Tenha uma mente aberta.

### **15.Seja você próprio**

Pare de se comparar com os outros ou de tentar ser uma cópia de alguém. Esse é um comportamento típico da adolescência que é suposto não levar na bagagem para a faculdade. Aprenda a valorizar os seus pontos fortes e tente melhorar os fracos, sem lhes dar demasiada importância.

### **16. Fale com os professores**

Peça ajuda sempre que precisar. Na faculdade os professores são mais distantes, mas não são inacessíveis. Conversar com eles sobre dúvidas ou dificuldades pode até contribuir para que fiquem com mais atenção ao seu desempenho e possam ajudar a abrir-lhe algumas portas quando for preciso.

### **17.Se quer receber, não se esqueça de dar**

Em vez de se queixar que a senhora de idade que lhe aluga o quarto lhe desliga o esquentador quando se demora no duche e não o deixa cozinhar depois das 21h, já pensou em oferecer-se para lhe carregar os sacos do supermercado ou a ajudou a conversar com o neto que está em Londres, através do Skype? Se lhe tentar agradar mais vezes, talvez ela até o adote como um neto e feche os olhos a algumas coisas

### **18.As pessoas vão tratá-lo da forma que as deixar**

Está nas suas mãos o poder de determinar como as pessoas o vão tratar. Rodeie-se de pessoas positivas, bem formadas e divertidas, e mantenha as negativas ou abusadoras à distância. Esta é a forma de ter uma vida mais agradável.

### **19.Repare como os colegas tratam os pais e... os empregados**

Quando conhece alguém (especialmente alguém por quem se sinta atraído), observar como lida com os pais é um bom indicador do que poderá esperar dessa pessoa no futuro. Também a forma como trata os empregados - de lojas, cafés - diz muito sobre o seu carácter.

### **20.É possível ter boas notas e divertir-se ao mesmo tempo**

O truque é fazer uma boa gestão do tempo. A universidade implica muito mais estudo do que o secundário, mas não precisa de lhe dedicar todo o tempo que passa acordado. Além disso, não é necessário estudar afincadamente todos os dias. Nas épocas de testes e exames convém reduzir as saídas, mas há sempre espaço para desanuviar. Preocupe-se em descobrir rapidamente qual o melhor método de estudo e depois encaixe a diversão no tempo livre.