



#40 para os 40

40 coisas para fazer antes dos 40

1. Ir um show de sua banda favorita.
2. Perdoar alguém de seu passado.
3. Cortar todas as pessoas tóxicas da sua vida.
4. Viajar com seus melhores amigos. Mesmo que seja apenas uma noite longe do habitual.
5. Viajar sozinho.
6. Perdoar seus pais por quaisquer erros que cometeram ao te criar.
7. Marcar uma massagem depois de um dia estressante.
8. Comprar café ou almoço para alguém que precisa.
9. Ler os livros que todo mundo sempre comenta.
10. Fazer uma refeição sozinho, num lugar especial.
11. Oferecer-se para ajudar uma boa causa.
12. Assistir seu filme favorito novamente.
13. Completar um desafio físico.
14. Deixar para traz algo que você odeia.



#40 para os 40

15. Começar alguma coisa do zero.
16. Aprender uma língua estrangeira.
17. Encontrar uma frase ou citação que te mova e torná-la seu mantra pessoal.
18. Assistir ao pôr do sol.
19. Superar um medo que teve por um longo tempo.
20. Mimar-se com algo que você realmente quer, como um par de sapatos caros.
21. Enviar flores a seus pais e dizer-lhes que os ama.
22. Agradecer individualmente pessoas que foram importantes ao longo desses anos.
23. Fazer um esforço para gostar de algo que atualmente não gosta.
24. Cultivar uma planta desde a semente.
25. Visitar pontos turísticos de São Paulo.
26. Melhorar suas habilidades no trabalho tendo sempre um objetivo em mente.
27. Ser um mentor para alguém que você conheça.
28. Ficar sem tecnologia por uma semana.
29. Fazer algo de que você poderá se arrepender mais tarde.
30. Passar uma noite acampando sob as estrelas.



#40 para os 40

31. Começar Aprimorar o seu próprio negócio.
32. Viver em um lugar totalmente diferente de sua cidade natal.
33. Eliminar um mau hábito.
34. Enviar uma mensagem para o seu herói para que ele saiba o quanto significa para você.
35. Fazer algo que normalmente te deixaria sem graça.
36. Fazer um piquenique sozinho.
37. Ler piadas e rir até doer.
38. Imprimir suas fotos favoritas e colocá-las em quadros em sua casa.
39. Aprender algo que você nunca imaginou antes.
40. Perdoar-se pelo o que se arrepende de ter feito.