**Pistas para se pensar na Voz das instruções:**

**Quando em casa:**

Carregar sua casa com você

 1) até você se cansar

2) até você se esquecer da ideia de “casa”

3) até a eternidade

A cada dia da semana, entrar num mesmo armário e se fechar lá dentro. Tirar uma foto sua lá dentro (sem flash). Postar a foto no instagram. No sétimo dia, tirar uma foto do armário por fora e postar no instagram.

- Pensar e escolher objetos materiais do seu dia a dia.
- Dar preços aos objetos de acordo com o grau de importância que eles tem para você.
- Anunciar esses objetos com o valor dado a eles repetindo o valor por duas vezes seguidas à cada objeto.

Programa 4:
- Ao anoitecer, ir para um cômodo fechado em sua casa
- Apagar as luzes, fechar as portas e janelas
- Se posicionar na frente do espelho
- Colocar apenas um pouco de luz no seu corpo
- Tirar a roupa
- Se olhar no espelho
- Ligar para números desconhecidos até conseguir uma conversa
- Conversar sem tirar os olhos do espelho

Programa 5:
- Entrar no chat do Omegle 1h21 da madrugada
- Pedir para descreverem como passariam a eternidade
- Sonhar eternidades

Programa 6:
- Entrar no Tinder
- Dar um jeito de brigar com todos os matches
- Em seguida, oferecê-los uma viagem para Calmaritá

Escolha uma posição confortável e feche os olhos.
Pense em dois sentimentos contrários que você tem sentido ultimamente ou que sejam recentes. Chame um de A e outro de B.
Pense quais foram as últimas vezes que você sentiu A.
Pense quais foram as últimas vezes que você sentiu B.
Escolha entre A e B. A partir de agora, você deverá se colocar como a personificação desse sentimento.
Ainda de olhos fechados pense um espaço da sua casa onde esse novo você passaria a maior parte do tempo. Abra os olhos, caminhe e se coloque nessa lugar.
Após um tempo nesse novo lugar, feche os olhos novamente.
Gosta desse lugar?
Gostaria de ter escolhido outro espaço? Porque?

**Convites para sair de casa:**

Fazer uma live no instagram que dure uma hora. Deixar a live e caminhar enquanto ela acontece.

5. Dar uma volta ou mais voltas no quarteirão repetindo mentalmente e direcionando a tudo e a todos o trecho que memorizou.

-saia de casa
-abrace tudo que não é vivo
-só pare quando alguma dessas coisas viver

Pensar em local fora de casa que haja trânsito de pessoas.
- Ir até o local (com máscara).

Programa 1:

- Stalkear alguém na internet até achar algum lugar que mora ou frequenta

- Ir até algum desses locais

- Narrar sua rotina

Programa 2:
- Ir ao seu lugar favorito perto de casa
- tentar vender sua localização pela internet.

**Quando sair de casa:**

- Encontrar alguém que carrega a própria casa e [per]seguir essa pessoa

1) até você se cansar

 2) até você capturá-la

3) até a eternidade

Programa 1: Ouça o som do silêncio. Faça uma música com ele.

1. Preparar-se para sair
2. Antes disso pegar um livro que está adiando para ler há muito tempo e abrir aleatoriamente uma página qualquer. Se for uma pessoa privilegiada e não tiver um livro nessas condições, escolha um livro qualquer.
3. Anotar o número da página em uma folha de papel e logo abaixo um trecho curto que tenha chamado a atenção.
4. Só sair de casa depois de ter memorizado o trecho.

6. Voltar para casa e recontar o trecho em outra folha de papel. Ao recontar, faça como se fosse o verso de um poema que você deixou pendente em algum momento de sua vida.
7. Justificar o número da página com uma referência aleatória que minta sobre a real origem do número.
8. Escrever o verso e a justificativa em uma superfície não poética (uma conta de luz, uma receita médica, em um pote de whey protein, etc.)
9. Fotografar o texto e postar onde quiser. Você pode aparecer na foto ou não. Pode ser pública ou não.
10. Escolher um título para seu futuro livro de poemas.

- Pensar em um corpo [no seu corpo?]. O seu ou o de algum conhecido.
- Dividir esse corpo mentalmente em partes.
- Dar preços as partes desse corpo de acordo com o grau de importância que elas tem para você.
- Anunciar essas partes com o valor dado a elas repetindo o valor por duas vezes seguidas à cada parte.
- Anunciar aleatoriamente as partes do corpo e os objetos repetindo o valor por duas vezes seguidas à cada parte e cada objeto.
- Repetir os anúncios aleatoriamente em voz alta por 30 minutos.

- Observar o andar das pessoas e escolher um, copiar ele.
- Andar atrás da pessoa.
- Dizer a pessoa que você está copiando o andar dela.
- Dizer que o andar dela é interessante e agradecer.
- Sair correndo para casa.