**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.