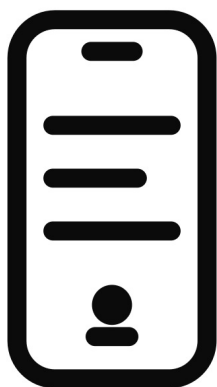


MINHA PARCEIRA É VICIADA NO CELULAR



Guia para resgatá-la do scroll infinito



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (antes de largar o celular, nem que seja um pouquinho)	5
Antes de largar o celular (nem que seja um pouquinho)	6
Dia 1: O sofá das duas telas	7
Dia 3: A síndrome de abstinência (de gatos)	10
Dia 7: O quebra-cabeça de mil peças	13
Dia 10: A reunião de família	16
Dia 14: O experimento da escala de cinza	19
Dia 17: A noite do quarto	22
Dia 21: A conversa com o psicólogo	25
Dia 25: O dia sem agenda	29
Dia 30: O final (que é um começo)	32
Epílogo: O que aprendi	34

Carta da casa (antes de largar o celular, nem que seja um pouquinho)

Um amigo a quem vou chamar de Álvaro me contou como um desafio de trinta dias com a esposa dele, a quem vou chamar de Daniela, e a filha adolescente os fez voltar a conversar de verdade, depois de meses sentados no mesmo sofá, cada um dentro da sua tela. Com a permissão de toda a família, e com os nomes trocados, conto aqui. O que vem a seguir é o Álvaro quem narra, em primeira pessoa, dia a dia; eu acrescento atividades no fim de alguns dias.

Eu não sou psicólogo. Sou o amigo que escuta e anota, e que usa o celular mais do que confessa (eu sei, eu sei). Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e muitas me chegam em forma de notificação. Esta saiu de gatos que caem de lugares.

No fim de alguns dias você vai encontrar **Para fazer hoje:** algo para pedir a alguém e algo para praticar por cinco minutos.

Antes de largar o celular (nem que seja um pouquinho)

Quem conta é o Álvaro.

Se você está lendo isto no seu telefone, fique tranquilo: não vou pedir que o desligue. Também não vou dizer que as telas são o fim da civilização. Este livro não é um sermão. É a história de um desafio de trinta dias que fizemos em casa, a minha esposa Daniela e eu, quando os dois descobrimos que fazia meses que estávamos sentados no mesmo sofá, juntos, mas cada um dentro da sua própria tela.

Quem conta sou eu, Álvaro Sepúlveda, quarenta e um anos, com humor e com a honestidade de quem começou o livro achando que o problema era ela e terminou descobrindo que era dos dois.

Aviso: este livro mistura humor e ficção com informação geral. Não substitui a consulta com um profissional de saúde mental. Usar muito o celular não é em si um transtorno, mas se o uso te causa mal-estar, afeta o seu sono, o seu trabalho ou os seus relacionamentos, ou você sente que não consegue controlar, convém conversar com um profissional. E um esclarecimento: aqui ninguém ri de ninguém. Rimos de nós mesmos, que é o mais saudável.

Agora, se quiser, continue lendo. Sem olhar as notificações.

Dia 1: O sofá das duas telas

Tudo começou numa terça à noite.

Estávamos no sofá. Daniela, à minha esquerda, com o celular a vinte centímetros do nariz. Eu, à direita dela, com o meu. Na TV, um filme que nenhum dos dois via. Na mesa, uma taça de vinho que esquentava sozinha.

Perguntei, sem levantar os olhos:

- O que você está fazendo?
- Nada. Olhando.
- Olhando o quê?
- Vídeos.
- De quê?
- De... gatos que caem de lugares.

Eu ri. Ela também. E depois cada um voltou à sua tela.

Dez minutos depois, Daniela disse:

- Álvaro.
- Diga.
- Desde quando a gente não conversa de verdade?
- Estamos conversando.
- Não. Isto não é conversar. É alternar entre telas.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 39 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/y2U6l**](https://dearfolkbooks.com/b/y2U6l)