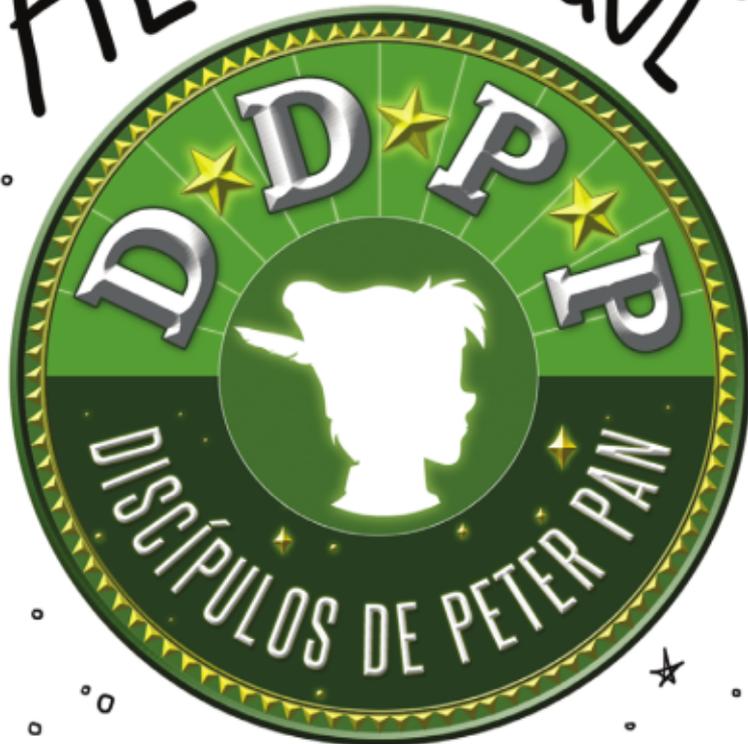


ALMANAQUE



DISCÍPULOS
de
Peter Pan

ANO 1-2014

ENRIQUE COIMBRA

Bem-vindo!

Me chamo *Enrique "Sem H" Coimbra* e abandonei a faculdade para tentar viver do que amo: escrevendo livros, blogando e gravando vídeos para o *YouTube*. Comecei o *Discípulos de Peter Pan* querendo expor opiniões que me tornaram diferente das pessoas, rezando para que alguém lesse e se identificasse com meu gosto cultural e visão otimista do mundo começando a mudança por nós mesmos. Depois de dois anos, de 50 à mais de 80.000 visualizações mensais, constato que pessoas como eu não são tão alienígenas assim. Só estamos espalhados pelo planeta esperando que uma van mágica nos leve à Terra do Nunca. Esse almanaque reúne as melhores postagens do site entre 2013 e 2014, bíblia para jovens desesperados por companhia, buscando se conhecer mais um pouco e, no caminho, esbarrar em criaturas parecidas com eles. Para aproveitar os guias, DIY, atividades e autoajuda, o *Almanaque DDPP - Ano 1* está dividido pelas quatro estações: verão, outono, inverno e primavera. As postagens são relacionadas à energia de cada época, pois somos uma representação de todo o universo: quentes, frios, frescos e mornos — com leves momentos de apatia. Somos garotos e garotas perdidos, eternos em nossas juventudes sem abrir mão da maturidade. Perfeitos por nossas imperfeições, somos discípulos de nós mesmos. Nossos próprios melhores amigos. Espero que ame esse livro. ♥

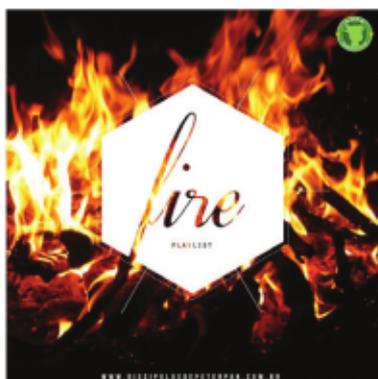


Sumário

VERÃO	OUTONO	INVERNO	PRIMAVERA
03 Playlist elemento fogo	25 Playlist elemento terra	47 Playlist elemento água	69 Playlist elemento ar
04 Como se cobrar menos	26 10 conceitos que você precisa desapegar aos 20	48 Não chore porque acabou, sorria por ter acontecido	70 Como se divertir sozinho
05 10 momentos para se perguntar "por que não?"	27 5 séries curtas para assistir em uma semana	49 Histórias que perdemos e que só acontecem uma vez	71 10 filmes de alienígenas estilo found footage - Pt.1
06 Pedindo carona à praia de Grumari	28 Bi-curioso ou bissexual: tem diferença?	50 E se eu não der certo na vida?	72 Sou o alien do bairro
08 Feio para um, bonito para outro	29 Precisa assumir?	51 10 músicas para levantar de manhã com esperança	73 10 filmes de alienígenas estilo found footage - Pt.2
09 5 motivos para gostar de gordinhos	30 Eu e as drogas	52 Tentei suicídio e aprendi 20 lições sobre viver	73 5 dicas para quando você sentir que não é bom o suficiente
10 Como gostar do verão	31 Quero achar minha tribo	55 Playlist antissuicídio	74 10 filmes sobre recomeços para ver na primavera
11 Como acampar?	32 Como fazer cabana de lençol	56 Como controlei meus surtos de raiva	76 Como sofrer menos com mudanças
Guia para não-aventureiros	33 Como fazer molde para estêncil	57 20 filmes de terror com finais surpreendentes	78 Dolce far niente
14 Acampando na Praia do Perigoso, Rio de Janeiro	34 Como fazer travesseiro Pikachu	60 Quero voltar com meu ex-namorado	79 É impossível conhecer alguém por completo
16 Como fazer amigos depois dos 20 anos	35 Por que não tenho vontade de transar?	60 Como superar término e amar novamente	80 Minha 1ª vez como ativo
19 Como arrumar namorado	36 Playlist para gounage	62 Namoros que não começam, mas nunca terminam	81 Conheci no Grindr: Namorado #3
21 Relacionamento Relâmpago	37 O que é gounage?	62 Como terminar namoro?	82 Medo de ficar por fora
22 Como controlar ansiedade para namorar	38 Como contar pro cara que você não gosta de penetração?	64 Como aceitar que a amizade acabou	84 Por que você se corta?
23 Ser solteiro faz bem: 10 fatos que comprovam	39 O que é assexualidade?	66 10 sinais de que você é jovem idoso	86 Como ser mais bonito sendo feliz
	40 Como refazer velas	67 Playlist para navegar no Tumblr	88 32 dicas definitivas para ser feliz
	41 Chá + tarot para tardes místicas	68 Como ignorar pessoas	90 Pergunte a um garoto
	42 Como manter quarto sempre arrumado		
	43 Como fazer camisa Batman		

VERÃO

O *Almanaque DDPP* é dividido em quatro partes: verão, outono, inverno e primavera. O verão representa liberdade, experimentação e intensidade, então todos os artigos que se conectam à essa identidade estarão nesta seção. Para estreitar, indicação de playlist que tem tudo a ver...



10 músicas sobre fogo para sensualizar

Uma das playlists baseadas nos quatro elementos da natureza aparece com letras e melodias inspiradas no fogo. Serve para deixar rolando como fundo para dar uns pegos gostosos no teu – ou tua – paquera.



1. "Play With Fire"

Cobra Verde

Cover imaculado da banda *The Rolling Stones*, fez parte da trilha sonora da série *True Blood* em 2009 – saindo na coletânea! O narrador avisa: "não brinca comigo, porque tá brincando com fogo!"



2. "Fire and the Thud"

Arctic Monkeys

Alguns relacionamentos não nascem para durar – como um bom romance de verão! Essa música é sobre isso: o fogo que parece a ponto incendiar o mundo, mas apaga de repente e nos deixa vulneráveis ao frio da solidão.



3. "Dark Doo Wop"

MR MS

Os melhores romances de verão terminam em chamas! Diferente dos *Arctic Monkeys*, essa música da banda MR MS afirma que o relacionamento do casal vai incendiar o mundo, não importa se queimarão junto!



4. "Explode"

The Cardigans

O fogo, o tesão que nos motiva a fazer merdas e nos mata aos poucos, ironicamente nos mantém mais vivos! A dualidade humana é explorada nessa música: explodir ou implodir? Dá no mesmo?



5. "Suns Irrup"

Neon Indian

O ciclo de começo, meio e fim depende da perspectiva de quem vive. O fim do mundo para mim pode ser o começo do novo para você. Verão é isso: o começo do ano e festas, ou o inferno que precede o outono – considerado paraíso.



6. "Revelry"

Kings of Leon

Outra música que é a cara do verão é essa onde o narrador se arrepende de ter farreado e deixado a pessoa que amava de lado – e agora a quer de volta. Não parece com o carnaval aqui no Brasil?



7. "Burn"

Shout Out Louds

Se em vez de um inédito romance de verão você retomasse de onde parou com um amor do passado? Nessa música, depois de uma noite aparentemente cheia de álcool, o cara percebe que não vai deixar a menina escapar de novo.



8. "All Fired Up"

Interpol

Com vibe obscura, uma das minhas músicas preferidas da banda *Interpol* parece comentar sobre as noites de janeiro enchendo a cara, cometendo erros e não se arrependendo deles!



9. "Black Hearts (On Fire)"

Jet

Sabe aquela pessoa que é problema mas você quer do mesmo jeito e fica se fazendo de difícil porque sua autoestima precisa ser alta para não se dobrar por alguém tão imprestável? Essa música é cantada pelo caçafeste!



10. "Ashtray Heart"

Placebo

E depois que o verão acaba e a pessoa não quer ter nada com você? O tempo passa e você se envolve com alguém sem problemas de comprometimento, certo? Aí aquele que te ignorou volta a te desejar... Clichê. ■



Como se cobrar menos

Você não precisa levar o mundo nas costas!

Autocobrança foi uma das razões que me levaram ao suicídio. Pensar que não estava dando meu máximo, que acabaria fracassado e teria de abandonar meu sonho para seguir o rumo “correto” da vida, tirou as esperanças que me mantinham vivo. Autocobrança é o medo do futuro?

POR QUE NOS COBRAMOS?

Nossos pais são pressionados pelo mundo e eles nos ensinam a nos pressionarmos. Dizem que devemos pensar no futuro

para “vivemos bem” — normalmente fazendo o que não amamos. Assim temos contas, que acabe a comida, “não fazer nada o dia todo” ou investir em atividades “sem futuro”. Nos cobramos pelo que virá. Porém, o futuro não existe. Podemos calcular possíveis resultados (se plantar uma semente, pode nascer uma planta), mas nunca com exatidão.

TRUQUE PARA MELHORAR

O truque para alongar o tempo

(quem se cobra costuma achar que há pouco tempo no dia para fazer tudo que precisa) e passar pela ansiedade com menos danos é aproveitar o momento. Não confunda com beber todas e viver na praia. Aproveitar é jogar atenção na tarefa que pede presença *agora*. Respire, tenha paciência e execute-a com todo potencial, um dia após o outro. Você sentirá que o dever foi cumprido e a autocobrança terá pouco espaço para crescer.

MOMENTOS DE ÓCIO

Como é importante focar nos momentos de trabalho (ou qualquer atividade socialmente exigida, como estudar), aproveitar momentos de preguiça é importante para aliviar o cérebro. Sou viciado em trabalhar por ser ansioso, quero resultados logo e a melhor maneira de consegui-los é criando muita coisa — dificilmente consigo me desligar do que faço. Só que é necessário matar meu trabalho às vezes para ver filme, comer e dormir, pois quando volto, venho com tudo*.

**geralmente com sensação de que perdi tempo à toa, mas é culpa que a sociedade implantou para que não fiquemos desocupados, trabalhando feito cadelas para encher o bolso de gente que já é rica.*

NÃO DÁ PARA ACELERAR O TEMPO

Sei que é difícil lidar com uma vida que não dá para acelerar que nem *The Sims*, mas já que não temos essa opção, vamos parar de querer acelerá-la. Porque nossa única certeza do futuro é a morte, então curtir cada instante de trabalho e ócio nos deixa leves. Quando os planos acontecerem (quase sempre diferentes do que imaginamos), dará para aproveitá-los na potência total. Adapte-se ao momento atual e resista menos às mudanças. Não podemos controlar tudo.

CONCLUSÃO

Tenha objetivos, trace rotas para alcançá-los e preocupe-se com o amanhã moderadamente. Não transforme sua existência, que é um presente (dentro milhões de espermatozoides você foi o fodão), num esforço desnecessário para viver pelo que ainda nem existe! Futuro é reflexo do hoje, então é nele que você precisa investir: aproveite a família, não chore pelos términos, abraça sua preguiça e sua força de trabalho. Seja carinhoso consigo e se cobre menos. ■

EXPERIMENTE UM NOVO PRATO

Até antes de minha tentativa de suicídio eu só comia miojo. Depois que voltei da morte, me perguntei "por que não?" para novos sabores. Com isso, aprendi que frango refogado é coisa dos deuses e que Popeye estava certo sobre a espinafre.

10 MOMENTOS PARA SE PERGUNTAR "POR QUE NÃO?"

SAIA DA ZONA DE CONFORTO

Entenda por zona de conforto tudo que é rotineiro: o trajeto "cama, trabalho, faculdade, cama", ou, quando negativa, brigas em casa que você cansou de melhorar porque "é normal". Sair da zona de conforto é fazer um trajeto "cama, trabalho, visita repentina ao museu, casa", ou parar de responder às brigas dentro do que deveria ser um lar. Sair da zona de conforto é fazer algo que você não está acostumado.

FALE COM ESTRANHOS

Timidez é uma praga, mas num único suspiro de coragem dá para deixar de pensar e falar com aquela pessoa interessante! Se pergunte "por que não falar? O que vou perder? O que posso ganhar?". Pelo menos uma vez na vida você precisa experimentar essa sensação (e seus possíveis benefícios).

DECIDA ALGO DE ÚLTIMA HORA

De tempos pra cá comecei a usar uma agenda para anotar compromissos. Criei horário para dormir e acordar, e dificilmente burlo a disciplina. Só que em alguns momentos oportunidades malucas surgem, como carona para uma festa noutro bairro ou cinema pago pelo amiguinho que acabou de receber. Mesmo que eu esteja cansado, me pergunto "por que não? Quando algo assim vai acontecer de novo? Só se vive uma vez!". Ai arrumo meu cabelo e decido viver!

GARGALHE

Caiu no chão? Gargalhe. Não quer mais chorar? Gargalhe. Rir altera o humor para melhor, mesmo quando começa falso. Já brincou de rir de mentirinha de alguma piada ruim de seus amigos? A risada depois não virou verdadeira a ponto de vocês nem saberem mais do que estavam rindo? "Por que não gargalhar mais, especialmente onde é proibido?". Que se foda o sistema.

FESTA EM CASA

Se você é dos que nunca chama os amigos por ter vergonha da própria casa ou tem medo que seus pais não aprovem suas amizades, se pergunte "por que não?" e convoque a galera assim mesmo! Façam cachorros-que-

tes, peça para trazerem refrigerantes e salgadinhos! Assistam filmes ou beberiquem drinks feitos na hora! Quem disse que é preciso sair de casa para ter bons momentos?

FIQUE SOZINHO EM CASA

E ficar sozinho em casa também é algo para se perguntar "por que não?" quando chega a noite de sábado. Tudo bem, sei que rola a carência, mas quando a gente não está no clima de sair, a gente não está! Respeite seu emocional e vá contra a opinião de todos os baladeiros: fique na cama com boas séries.

MUDE SEU PERCURSO

Ou mude a maneira de chegar onde precisa. Vá de bicicleta. Ou de skate! Pegue um ônibus que nunca pegou. Calce tênis confortáveis e vá a pé até a sorveteria do bairro. Experimente novas perspectivas, isso ajuda a pensar em rotas melhores – ou conhecer caminhos seguros quando acontecer um apocalipse zumbi (porque vai acontecer).

EXPLORE SUA SEXUALIDADE

Não estou falando de se descobrir fluido sexualmente ou sair do armário. Tô falando de masturbação. Conheça seu corpo! Aceite que a baixo ou alto nível, você é uma criatura sexual – e que não há nada de errado em sentir prazer com suas próprias mãos. Afinal, "por que não praticar algo bom, gostoso e saudável?".

SEJA MAIS GENTIL

Meu maior "por que não?" é quando decido ser gentil (ao menos educado) com quem não merece. Quando não devolvo grosseria com voz alta, mas com serenidade, quebro quem tenta me derrubar – e ganho empatia de todo mundo. Falso? Não. É uma vontade honesta de ser mais humano que os seres humanos que eu reclamo, os que agem feito animais. Precisamos ser o que queremos que os outros sejam para nós. ■

– PUBLICADO ORIGINALMENTE EM 25 DE AGOSTO DE 2014

PEDINDO

CARONA À

PRAIA DE GRUMARI

O sol do dia 13/09 deixou o céu

tão azul que uma inquietação me chamou pra sua: não interessava como, eu tinha de ir a Grumari! Nessa área de proteção ambiental na zona oeste do Rio não passa ônibus então era ir a pé ou

PEDIR CARONA ☀️



No ônibus fechei os olhos e me conectei à energia do dia. Pedi com todas as palavras: "que eu consiga carona fácil com um bando de gays que estejam ouvindo *Charlie Brown Jr.* e que estejam indo para Grumari". Sabe o que aconteceu?

Depois do terceiro carro que não parou, o quarto encostou com uma buzina. Lá dentro estava o Fábio ouvindo *Charlie Brown Jr.*!

Quase tive um treco! Eu pedi e o universo trouxe! Tudo bem que ele não era um bando de gays (é hétero e casado com uma esposa vegetariana que parece ser o máximo) e eu poderia pensar: "na praia todo mundo ouve *Charlie Brown Jr.*", mas preferi acei-

tar a sensação intensa de que o dia estava aberto para mim e eu precisava me abrir para ele. Confiar. E o fiz.

Ele me deixou no final de Grumari, essa praia perfeita! Fui caminhando pela areia até a outra ponta com um sorriso de machucar a boca! Tirei fotos, observei as pessoas e me tornei unidade com a natureza. Uma pena é a sujeirada na areia, inclusive com o que vem do mar. Ao jogarem lixo em paraísos como esse, é como se fizessem cocô no colchão e dormissem em cima.

Me preocupei sobre pegar carona de volta, por isso achei melhor sair antes do anoitecer.

Depois relaxei no que a própria natureza pediu: "Confia em mim, mané. Hoje vou te levar para passear pegando na sua mão". Rodei, dancei, ouvi músicas perfeitas para momentos como esse e me considerei sortudo por ter um santuário de graça pertinho de casa!

Amo esse Rio de Janeiro que pouca gente conhece!



Para voltar ao Recreio dos Bandeirantes, peguei carona com dois velhinhos pescadores que me deram cerveja, viveram o tal Verão de 1988 (o Verão da Lata) e esconderam várias dessas latas nas raízes de uma amendoeira secreta – e esqueceram! Comentei sobre cariocas serem hospitaleiros e percebi que não é só no Rio. É questão de perspectiva. Poucas vezes cruzei com gente cruel e isso pode dizer que tenho sorte, que vejo compaixão onde não tem, ou que as pessoas "ruins" estão – felizmente – em menor número nas ruas. ■

PARAÍSO

