

FORA DO AUTO MÁTICO

O método japonês pra derrubar seu tempo de tela em 7 dias. Sete pausas, uma por dia. A prova no relatório do seu próprio aparelho.



Você fecha o Instagram e abre o Instagram.

No mesmo movimento do dedão.

Você já sabe o seu número. Só evita abrir o relatório. Quatro horas, cinco horas, às vezes mais. O celular anota tudo e você finge que não viu.

O erro de todo mundo

Aí você tenta o de sempre. Apaga o aplicativo. Baixa um bloqueador. Jura que segunda-feira muda.

E a mão, que é mais esperta que a segunda-feira, acha outro caminho: bloqueou o Instagram, ela abre o Twitter. Bloqueou tudo, ela abre o YouTube pra ver um vídeo longo (**mentira, era pra ver só mais um shorts**).

Você não tem um problema de aplicativo.

Você tem uma vida sem intervalos.

O japonês tem uma palavra pra isso:
MA. Significa o espaço, o intervalo
entre as coisas.



Na música, MA é o silêncio que segura
a nota. Na casa, o vão que deixa o
cômodo respirar. Na conversa, a pausa
que dá peso à palavra.

**O feed é a demolição de todos os
seus intervalos.**

O método em uma tela

01
O RELATÓRIO
Print hoje e print no dia 7. O próprio aparelho prova.

02
A REGRA
90 segundos entre o impulso e a mão. Sempre a mesma, nos 7 dias.

03
AS 7 PAUSAS
Uma por dia, com nome, hora e tamanho. Espaço instalado, não abstinência.



Mesma pessoa, mesmo aparelho, mesma vida cheia. O que mudou foi o método, e o método inteiro está nas próximas páginas. Sua parte hoje custa 15 minutos.

落ち着き

UCHITSUKI ・ O ESPÍRITO ASSENTADO, SEM PRESSA

Calma. Um dia de cada vez.

Bateu a vontade de fazer os sete dias hoje?
Segura. Um bebê leva nove meses pra nascer, e não nasce em um mês só porque você botou nove mulheres pra ajudar. Hoje é só o dia 0. Amanhã, o dia 1.

01

O Relatório e a Regra dos 90 Segundos

Antes de qualquer pausa: registrar o ponto de partida e instalar o interruptor.

A regra dos 90 segundos

Quando você notar a mão indo ao celular sem decisão sua:

気づき	数息観	我慢
1. PERCEBE Diga mentalmente o que a mão está fazendo. "Peguei sem decidir."	2. RESPIRA Três ciclos, contando na expiração: um, dois, três. A contagem dos monges zen.	3. SEGURA 90S A vontade de pegar é uma onda: sobe, aperta e desce sozinha em uns 90 segundos. Espere ela passar.

90s

Depois, pode pegar. Pode mesmo.
O método não proíbe; ele insere.

O setup de hoje

PASSO 1

ABRA O RELATÓRIO

 **iPhone** · Ajustes → Tempo de Uso.
 **Android** · Ajustes → Bem-estar digital.
Olhe o número da semana inteiro, sem desviar.

PASSO 2

TIRE O PRINT

Este é o seu relatório do dia 0. O número feio de hoje é o que prova a vitória no dia 7.

PASSO 3

TROQUE A TELA DE BLOQUEIO

Aplique o papel de parede de 間 (ma), o primeiro do kit (o link de download está na sua área de acesso). A cada manhã do desafio, troque pelo papel do dia. A tela que te chama passa a ser a tela que te lembra.

PASSO 4

PREPARE AS FOLHAS DO DIA

Imprima o anexo A4 que acompanha o guia ou separe um caderno. Uma folha por dia, sete no total. O papel dela você entende na P. 13; o modelo preenchido está na P. 27.

A regra na vida real

PASSO 5

DECORE A REGRA

Percebe. Respira. Segura 90 segundos. Só isso. Nos 7 dias.

ERRO COMUM

Tentar "ficar sem celular". O detox radical devolve todo mundo pro feed com juro. Aqui você não larga o aparelho. **Larga o automático.**

EXEMPLO · SOFÁ, 21H47

A TV ligada, a mão desliza pro bolso sozinha. Você percebe ("peguei sem decidir"), respira três vezes, espera a onda passar por 90 segundos. Aí decide: pegar ou não. Pela primeira vez no dia, foi uma decisão.

Feito é feito

- ☐ Print do relatório salvo (**dia 0**)
- ☐ Papel de parede de 間 (ma) aplicado
- ☐ As 7 folhas do dia em mãos (anexo A4 impresso ou caderno)
- ☐ Regra decorada: percebe, respira, 90 segundos
- ☐ Primeira onda vencida hoje (o impulso veio, você esperou os 90s)

Feito o checklist, o dia de hoje ganha nome: **este é o seu dia 0**. Não importa a hora em que você terminou. Amanhã, quando você acordar, começa o dia 1: a pausa do café. Escreva a data de amanhã em algum papel. Agora o desafio tem dia marcado.

EXERCÍCIO IMEDIATO

Deixe o celular a um braço de distância e espere a mão ir. Ela vai. Aplique a regra uma vez, agora.

02

As Sete Pausas

Cada dia instala UMA pausa nomeada. Só uma. E a regra dos 90 segundos continua valendo em todos eles, do primeiro ao último dia.

Todo dia do desafio tem **três toques**. De manhã, você lê a ficha do dia e troca o papel de parede. Durante o dia, vive a pausa e segura as ondas que vierem. À noite, preenche a folha do dia (ela está na P. 28). Três toques, minutos cada.

ERRO COMUM

Fazer as sete pausas no primeiro dia. Isso tem nome: **ansiedade de otimização**, o mesmo automático de sempre com roupa de disciplina.

Dias 1 a 4

DIA 1	間	A PAUSA DO CAFÉ MA A primeira hora do dia sem a primeira olhada. Café nas duas mãos, celular fora do alcance.
DIA 2	我慢	A ONDA DE 90 SEGUNDOS GAMAN Hoje a regra é o evento principal: conte quantos impulsos você segurou até passarem, um traço na folha por cada. Três já é vitória.
DIA 3	木漏れ日	A CAÇA NO TRAJETO KOMOREBI No trajeto de sempre, hoje você vai com o celular guardado e os olhos pra fora. Ache uma coisa bonita que nunca tinha reparado e anote na folha. Sem foto: fotografar é mostrar pra alguém, e hoje é só seu.
DIA 4	一期一会	A MESA PRESENTE ICHIGO ICHIE Uma refeição inteira com o aparelho em outro cômodo. Este almoço, com estas pessoas, só existe hoje.

Dias 5 a 7

DIA

5

勿体ない

A HORA DEVOLVIDA

MOTTAINAI

Pegue 30 a 60 minutos da noite e devolva a uma coisa largada: o livro, o violão, a caminhada. Qual coisa? A que você escolheu no dia 0 (a ação três, na P. 17, mostra como escolher).

DIA

6

数息観

A ÚLTIMA OLHADA

SUSOKUKAN

A contagem que você já conhece da regra, agora deitado, sem pressa, até o sono vir. O celular dorme fora do quarto.

DIA

7

気づき

O DIA ACORDADO

KIZUKI

A regra que você usou a semana inteira, hoje com o placar na mão. À noite, o fechamento: print do relatório, e os dois prints lado a lado, dia 0 e dia 7. Qualquer queda é vitória. O plano dos próximos 30 dias está na P. 26.

O mapa do desafio

A semana inteira em uma tela. Volte aqui toda manhã.

DIA	A PAUSA	QUANDO E QUANTO	FEITO QUANDO
0 · setup	O placar e a regra	hoje, ao terminar de ler · 15 min	print do dia 0 salvo, papel aplicado
1 · 間 ma	A pausa do café	ao acordar · 1 hora	a primeira hora passou sem a olhada
2 · 我慢 gaman	A onda de 90 segundos	no impulso, o dia todo · 90 s	três ondas seguradas, traços na folha
3 · 木漏れ日 komorebi	A caça no trajeto	no trajeto de sempre · minutos	uma coisa bonita achada e anotada
4 · 一期一会 ichigo ichie	A mesa presente	numa refeição · ela inteira	o aparelho ficou em outro cômodo
5 · 勿体ない mottainai	A hora devolvida	à noite, no horário marcado · 30 a 60 min	a coisa largada recebeu a hora
6 · 数息観 susokukan	A última olhada	na cama · até o sono vir	o celular dormiu fora do quarto
7 · 気づき kizuki	O dia acordado	o dia inteiro	print do dia 7, os dois lado a lado

Em todos os dias, sem exceção: a regra dos 90 segundos ligada e a folha preenchida à noite.

03

Preencha o espaço que abrir

Retirar deixa um buraco, e buraco chama a mão de volta. O que segura o resultado é a adição.

Esta ação se decide **hoje, ainda no dia 0**, junto com o setup. A escolha entra em campo no dia 5, quando a hora devolvida chega. E as três perguntas do corpo entram na sua folha desde o dia 1.

Os três movimentos

1 ESCOLHA UMA COISA LARGADA Coisa largada é o que você gostava de fazer e o feed empurrou pra fora da vida: o livro na cabeceira, o violão, a caminhada. Escolha UMA pra receber a hora devolvida do dia 5, e comece pequeno: não é a pilha inteira, é o primeiro livro dela.	
2 CUIDE DA BASE FÍSICA Noite mal dormida fabrica manhã no automático. Na folha de cada dia, três perguntas de uma linha: como dormi, como comi, descansei de verdade em algum momento.	SONO COMIDA DESCANSO

O terceiro movimento

3

PROTEJA O ESPAÇO NOVO

A hora devolvida não é pra "adiantar trabalho". Trocar o automático do feed pelo automático da produtividade é trocar de cela.



EXEMPLO

O violão há dois anos no canto do quarto. Dia 5, 21h30: em vez do sofá com o celular, 40 minutos desafinando. **Desafinar conta.** A mão ocupada com corda não desliza pro bolso.

Onde ver os seus números

 IPHONE

TEMPO DE USO

Ajustes → Tempo de Uso. Veja "Uso médio diário" e toque em "Ver todas as atividades" para as ativações (quantas vezes pegou o aparelho).

 ANDROID

BEM-ESTAR DIGITAL

Ajustes → Bem-estar digital e controle parental. O painel mostra horas, desbloqueios e notificações recebidas.

Os dois números que importam no dia 7: horas por dia e ativações por dia. Print no dia 0, print no dia 7.

Ajustes que ajudam

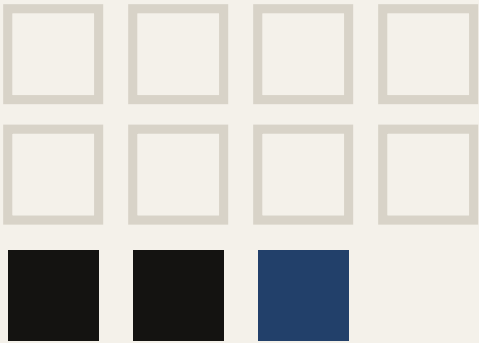
AJUSTE 1 ESCALA DE CINZA  iPhone · Acessibilidade → Filtros de Cor → Tons de Cinza.  Android · Bem-estar digital → Hora de dormir. O feed sem cor perde metade da fome.	
AJUSTE 2 NOTIFICAÇÕES Desligue por aplicativo tudo que não é gente falando com você. Pessoa tem urgência. Aplicativo, nunca.	

A primeira tela

AJUSTE 3

PRIMEIRA TELA LIMPA

Só ferramentas: câmera, mapa, banco. Rede social nenhuma na primeira tela. O dedão perde o caminho decorado.



O QUE EVITAR

Bloqueadores como única arma. Bloqueou um app, a mão compensa em outro. Por cima do método, ok; por baixo, nunca.

Maratona de vídeo de detox. O guia acaba; a prática começa hoje.

As sete palavras

間	ma · o espaço entre as coisas tratado como matéria, da música ao cômodo.
我慢	gaman · suportar com dignidade o desconforto que passa.
木漏れ日	komorebi · a luz do sol vazando entre folhas; o instante que ninguém posta.
一期一会	ichigo ichie · uma vez, um encontro: cada refeição com alguém só acontece uma vez na vida. Por isso merece você inteiro.
勿体ない	mottainai · "que desperdício". O que o japonês diz quando algo de valor vai pro lixo. As suas horas, por exemplo.
数息観	susokukan · a contagem de respiração dos monges zen; foco com régua embutida.
気づき	kizuki · o dar-se conta; a percepção que mata o automático.

Você já conhece as traduções que chegaram aí: mindfulness, resiliência, foco. Estas são as palavras de origem, com o que a tradução deixou de fora.

OS 7 PAPÉIS DE PAREDE DO MÉTODO ACOMPANHAM ESTE GUIA · BAIXE OS SEUS NA ÁREA DE MEMBROS, JUNTO COM ESTE GUIA

O plano

HOJE · PRIMEIRAS 2 HORAS

- ☐ Print do relatório (dia 0)
- ☐ Papel de parede aplicado
- ☐ Regra dos 90 segundos decorada e usada 1 vez
- ☐ As 7 folhas do dia em mãos (anexo A4 impresso ou caderno)
- ☐ Data do dia 1 escrita em papel

PRÓXIMOS 7 DIAS

- ☐ Uma pausa por dia, na ordem das fichas (o mapa da P. 16 é o guia de cada manhã)
- ☐ A regra dos 90 segundos valendo todos os dias
- ☐ Folha do dia: a pausa feita, quantas ondas, as três perguntas do corpo

Depois do dia 7

PRÓXIMOS 30 DIAS

- ☐ A regra vira permanente (quase automática, dessa vez a seu favor)
- ☐ As 3 pausas que mais funcionaram, fixas na semana
- ☐ Print do relatório toda semana, no mesmo dia

Como medir: horas por dia caindo e ativações caindo, semana contra semana. Qualquer queda sustentada é vitória. Recaída num dia não apaga a semana; retome a regra no impulso seguinte.

DIA N°

3

A PAUSA DE HOJE

a caça no trajeto
(komorebi)

DATA

qua, 23/07

A PAUSA FOI FEITA? (MARQUE)

~~SIM~~

FIZ PELA METADE

AMANHÃ EU VOLTO

IMPULSOS VENCIDOS HOJE • AS ONDAS (UM TRAÇO POR CADA)

/ / / /

O CORPO (UMA LINHA CADA)

Como dormi 6h. dava pra mais

Como comi almoço sem tela, jantar corrido

Descansei de verdade? 10 min no quintal

O QUE A MÃO PROCUROU HOJE (HONESTO, UMA LINHA)

o WhatsApp na fila do mercado. duas vezes.

DIA N°

A PAUSA DE HOJE	DATA

A PAUSA FOI FEITA? (MARQUE)

SIM

FIZ PELA METADE

AMANHÃ EU VOLTO

IMPULSOS VENCIDOS HOJE · AS ONDAS (UM TRAÇO POR CADA)

O CORPO (UMA LINHA CADA)

Como dormi

Como comi

Descansei de verdade?

O QUE A MÃO PROCUROU HOJE (HONESTO, UMA LINHA)

Este guia é o método completo.

Nada foi guardado pra te vender depois. O que você leu é o que eu fiz, na ordem em que fiz.

Mas se você quer alguém do seu lado dizendo "**hoje é o dia 3**", eu tenho uma segunda opção:

O DESAFIO DE 7 DIAS

Os mesmos 7 dias, comigo em vídeo: um vídeo curto por dia, o kit completo dos papéis de parede, as folhas prontas e o relatório acompanhado do primeiro ao último print.

O método você já tem. O Desafio é a condução.

 ME MANDA O TEU PRINT

TOQUE NO BOTÃO · OU DIGITE
NAOTEMTRADUCAO.COM.BR/PROXIMO-PASSO

5h → 9 MIN

O PONTO DE PARTIDA · ABRIL/2026 → MÉDIA DIÁRIA, MEDIDA

Uma honestidade: **o print das 5 horas eu não tenho.** Quando decidi mudar, eu não fazia ideia de que um dia contaria isso pra alguém. Ninguém fotografa o próprio fundo do poço.

O que existe é o relatório de uma semana real, tirado do mesmo aparelho que me tomava as 5 horas, do mesmo aplicativo. Está aqui do lado.

1 hora e 7 minutos. Na semana inteira.



RELATÓRIO REAL · INSTAGRAM · SEMANA DE 6 A 12/07/2026
RESULTADO INDIVIDUAL, NÃO É PROMESSA