

VIVA COM MENOS PRESSA,
ANSIEDADE E ESTRESSE

NADISMO

a arte de desfrutar momentos de fazer nada

Marcelo Bohrer



Você

está sempre correndo e sem tempo?

Vive ocupado e não consegue dar conta de tudo que tem para fazer?

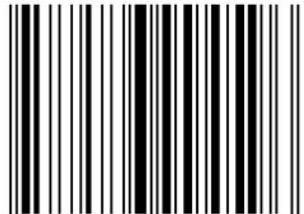
E mesmo acelerando o passo nunca sobra um tempinho?

Não seria bom poder parar de vez em quando e ficar sem fazer nada,
sem cobrança, sem culpa e sem estresse?

Descubra o nadismo, a maneira mais simples e acessível de recuperar
o equilíbrio e viver melhor com o seu tempo.

Bem vindo ao Clube!

ISBN 978-85-7699-459-6



CLUBEDENADISMO®

www.clubedenadismo.com.br

V

iver no ritmo acelerado dos dias de hoje é um verdadeiro desafio. Nunca na história estivemos tão sobrecarregados de atividades e informações, e dar conta de tamanha demanda mantendo a saúde e o bom humor parece algo impossível.

Contudo, os costumes e padrões culturais estão sempre em transformação e se o modelo atual não está nos fazendo bem significa que é hora de fazer os devidos ajustes.

O Nadismo é uma proposta simples e revolucionária para resgatarmos a harmonia e o ritmo natural de viver. Sem esforço e numa boa.

Assim, de forma inédita, será possível aproveitar o tempo e tornar o mundo um lugar melhor para se viver simplesmente fazendo nada.

Marcelo Bohrer



Marcelo Bohrer é um designer conhecido por sua originalidade e intensa capacidade criativa. Considerado por muitos alguém a frente do seu tempo, realizou diversos trabalhos inovadores que obtiveram grande destaque.

Em seu ímpeto de realizar tantas ideias embarcou num ritmo de vida muito acelerado e estressante que o levou a ter um colapso físico e mental, o burnout.

Essa experiência fez com que direcionasse sua inspiração para o bem viver o que o levou a investigar os problemas da cultura da aceleração e, em 2005, após experiências em Londres, criar o Nadismo.

Marcelo começou então a divulgar a ideia e a realizar os encontros do Clube de Nadismo por cidades no Brasil e no exterior obtendo grande repercussão na imprensa e conquistando milhares de sócios.



CLUBEDENADISMO®

2ª edição

Viva com menos pressa,
ansiedade e estresse.

NADISMO

a arte de desfrutar momentos sem fazer nada

Marcelo Bohrer



Nadismo - A Arte de Desfrutar Momentos Sem Fazer Nada

Autor: Marcelo Bohrer

1ª edição lançada em 2008

Projeto Gráfico: Marboh Idea Design

Revisão: Mônica Zardo

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, arquivada ou transmitida de nenhuma forma ou por nenhum meio, sem a permissão.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B677n Bohrer, Marcelo

Nadismo : a arte de desfrutar momentos sem fazer nada
/ Marcelo Bohrer. – 2.ed. - Porto Alegre : Verbo Jurídico,
2013.

175 p. ; 21 cm.

ISBN: 978-85-7699-459-6

1. Mudança Cultural. 2. Administração do Tempo.
3. Bem-Estar Pessoal. 4. Qualidade de Vida. I. Título.

CDD 158.1

Editora MegaLivro / Verbo Jurídico Ltda.

Av. Ipiranga, 2899

Porto Alegre RS

CEP 90160-091

Te.: (51) 3076.8686

Site: www.megalivros.com.br

SUMÁRIO

PREFÁCIO	08
INTRODUÇÃO	10

CAPÍTULOS

01. POR QUE FAZER NADA	11
02. COMO FAZER NADA	12
03. SEM TEMPO	14
04. TUDO TEM LIMITE	20
05. MAIS ESTRESSE	23
06. TUDISMO OU NADISMO	26
07. POSSO PARAR?	36
08. CLUBE DE NADISMO	41
09. UMA REVOLUÇÃO SEM FAZER NADA	44
10. NÃO TEORIA	46
11. DIRETRIZES	47

12. CULPA OU DESCULPA.....	54
13. NADISMO STYLE.....	58
14. NADISMO NO DIA A DIA	60
15. QUANTO VALE O NADA.....	65
16. FAZER NADA É TUDO	67
17. UM PRESENTE PARA MIM.....	78
18. <i>IMAGINE</i>	80
AGRADECIMENTOS	82
MANIFESTO PELO NADA	83
GLOSSÁRIO	86
FAQ	89
CONTATOS	91

PREFÁCIO

Sinto uma grande alegria em poder escrever este prefácio, pois o assunto para mim é dos mais preciosos.

Como praticante do nadismo, posso afirmar os efeitos surpreendentes dessa vivência tão simples e absolutamente complexa.

Neste delicioso livro, Marcelo Bohrer consegue, de modo muito habilidoso, nos introduzir a prática concreta do nadismo na qual experienciamos que “no nada se encontra o tudo”.

Leia, experimente e ganhe gosto pelo encontro com o inédito da vida que o nadismo nos presenteia; não é possível mudar algo se continuamos fazendo tudo sempre igual, e certamente todos nós temos muitos desejos de mudanças.

Estamos tão necessitados de mudanças que existem muitos cursos, práticas, terapias, oferecendo-nos técnicas, exercícios, atividades para introduzirmos novos hábitos em nossas rotinas, mas nada disso vai funcionar se não temos espaço livre em nós para que a mudança aconteça de modo legítimo.

O assunto está por toda parte, na filosofia, nas religiões, na literatura, na poesia, nos livros de autoajuda, cada um com seu olhar e seu interesse abordam esse tema certamente impulsionados pela necessidade de nossa cultura atual, onde o corre-corre é geral e o estresse ficou normal.

A surpresa e alegria em ler este livro sobre o nadismo é a clareza que Marcelo tem sobre a necessidade de encarar o modo de vida que estamos optando, porque a verdade é que estamos escolhendo esta vida corrida e estressante, não somos vítimas da nossa cultura e sim coautores dela.

Este livro nos faz compreender o que é necessário mudar, e nos ensina como essa mudança pode acontecer de forma divertida, clara e muito lúcida.

Marcelo nos encoraja a atravessar a porta de entrada do maravilhoso mundo do “nada” com práticas simples e acessíveis a todos, e quando seguimos esse caminho as surpresas aparecerão, sempre de modo inédito, por isso não vamos encontrar neste livro receitas a serem seguidas, mas inspirações para uma vida mais intensa e inteira.

Quando tiver a oportunidade, vá a um encontro pessoal com Marcelo para ver de perto os efeitos dessa prática em seus olhos brilhantes e entusiasmados, feliz da vida em fazer nada e cheio de tempo para ter uma vida ativa e talentosa.

Ana Thomaz

Mãe de três filhos, educadora, professora da técnica alexander, dançarina, admiradora do ser humano e apaixonada pela vida.

INTRODUÇÃO

Tudo começa com uma ideia.

Então, do luminoso momento da sua concepção até a realização, segue-se um longo e tortuoso caminho que, por vezes, lamentavelmente não se conclui.

A história nos mostra com poucas exceções que quanto mais inovadora e surpreendente é uma ideia, quanto mais ela desafia os padrões de pensamentos estabelecidos propondo algo novo e transformador, mais resistência ela encontra, e que, por essa ousadia, muitos de seus autores acabaram pagando duras penas.

A boa notícia é que sempre existiram pessoas loucas e apaixonadas o suficiente para seguir em frente e, tomadas de entusiasmo e muita determinação, fazer sua ideia brilhar, se concretizar e, quem sabe, até mudar o mundo.

Por isso, se hoje parece impossível diminuir o ritmo da nossa vida e conseguir parar para simplesmente desfrutar o tempo com aquilo que é mais importante: nós mesmos, nossa família e amigos, nossa saúde e paz de espírito, é porque precisamos de uma ideia que nos ajude a ver esse cenário com novos olhos e assim nos permita escolher o rumo para o nosso bem.

Bem-vindo ao nadismo!

01 POR QUE FAZER NADA

Parabéns por estar lendo este livro.

Isso é um sinal de que você já tomou consciência de algo importantíssimo!

De que este tempo que tanto parece nos faltar é nada menos do que nossa vida passando e de que quanto mais corremos mais parecemos perdê-la.

Então já é hora de começar a usar o tempo a seu proveito com sabedoria, garantindo assim o objetivo maior: que é ter uma vida realmente boa, saudável, feliz e construtiva.

Nesse sentido, o nadismo certamente será uma bela ferramenta para ajustar os ponteiros a seu favor.

Contudo, antes de irmos para a prática, que é o que realmente interessa, é bom certificar-se de uma questão importante:

Você consegue parar e ficar sem fazer nada?

02 COMO FAZER NADA

Este livro não é um tratado nem uma apologia ao nada.

Não vamos comparar abordagens filosóficas, discutir teorias, apresentar dados científicos ou listar benefícios.

Não se trata de uma fórmula para ser seguida ou de uma técnica para estender o tempo. Da mesma forma que não é um manual de administração do tempo que vai lhe ensinar como organizar perfeitamente sua agenda, resolver de forma rápida e eficiente todos seus compromissos e obrigações e lhe deixar com o resto do dia inteirinho livre.

Também não há nada que você precise acreditar ou ter fé.

Por fim, não espere encontrar soluções mágicas de autoajuda.

Talvez você se pergunte: Se a ideia é criar os meios para conseguir inserir na minha vida corrida e estressante tempo para fazer nada, então como este livro pode me ajudar?

Vamos voltar à pergunta do título do capítulo: Como fazer nada?

Bom, a resposta mais objetiva seria de que nada não se faz.

Se não faz!

Mas isso não ajuda muito, não é?

Então, que tal começarmos buscando entender por que parece que sempre está faltando tempo, por que não conseguimos parar e por que é tão difícil ficar sem fazer nada?

Depois vamos tomar consciência do valor desse não fazer nada.

A seguir, vamos dar um jeito de inserir esse hábito no nosso dia a dia de forma a poder desfrutá-lo da melhor maneira possível.

E, finalmente, vamos deixar tudo pra lá e simplesmente não fazer mais nada.

Talvez sua experiência diga que é praticamente impossível ficar sem fazer nada.

Eu concordo e veremos por quê.

Você tem um minuto?

03 SEM TEMPO

Você já usou esta expressão?

Estou sem tempo!

Ou esta?

Não tenho mais tempo para nada!

O que acontece que nos faz sentir como se tivéssemos cada vez menos tempo? E mesmo correndo mais e mais sempre fica faltando tempo?

Será que você está sabendo aproveitar bem o seu tempo?

Quando queremos aproveitar bem o tempo logo pensamos em organizar direito tudo que temos para fazer de forma a não perder tempo, ou seja, de forma a utilizar eficientemente cada minuto disponível. Em outras palavras, organizamos as coisas que temos que fazer de forma a utilizar todo o tempo.

Definimos o que queremos e/ou precisa ser feito, como, quando e quanto tempo despenderá.

Pode ser uma tarefa doméstica, algo do trabalho, estudo, as férias, uma ida ao supermercado ou mesmo um simples chopinho com os amigos.

Observe o exemplo:

Você diz: Vamos tomar um chope? (o que se quer ou o que se precisa fazer).

Eu digo: Claro! Vamos sim.

Você diz: Então nos encontramos às 21h30min no bar do Zé (como vai ser feito e quando).

E talvez você já pense: Preciso voltar no máximo às 23h porque tenho que levantar cedo amanhã (quanto tempo vai dispor).

Assim, mesmo uma atividade descompromissada de lazer e descontração passa por algum tipo de planejamento que define, com diferentes graus de precisão, como o tempo será utilizado. Ou, como dizia antes, como será aproveitado.

Por outro lado, nos compromissos de trabalho e atividades consideradas mais sérias ou de maior importância, é inimaginável não planejar as ações e executá-las de acordo com a mais perfeita e eficaz administração do tempo. O bom funcionamento do mundo todo depende disso e, na maioria das vezes, o sucesso do seu negócio também. Tudo obedece a prazos.

Contudo, independente do fato de a sua agenda estar perfeitamente organizada ou ser uma bagunça, o mais provável é que ela esteja sempre cheia de coisas para fazer, não é?

E de onde vêm tantas coisas para fazer?

Vêm da nossa decisão de fazê-las por considerar que sejam vitais.

E o que quero dizer com vitais? Significa que tais coisas tem tal importância que você não considera cortá-las da lista em troca de nada. Na melhor das hipóteses, você apenas substitui uma coisa por outra mais importante, mais legal, ou seja, mais vital.

Então, independente do motivo que o levou a decidir fazer especificamente algo, seja um compromisso sério ou um descontraído passeio no shopping, a decisão de fazê-lo sempre será porque esta era a coisa mais importante do mundo a ser feita naquele momento.

Será?

Deixe-me enfatizar isto.

O que quer que você escolha fazer, no exato momento que está fazendo, é sempre a coisa mais importante da sua vida porque é a sua realidade! O que acontece de verdade, ou seja, a sua vida.

Como ler este livro agora.

Por exemplo:

Você está colado na frente da TV para não perder o final eletrizante da sua novela favorita, ou, se você não gosta de novelas, imagine que está grudado vendo a cobrança dos últimos três pênaltis que vão decidir o campeonato do seu time do coração. Nesse mesmo instante você sente que não aguenta segurar mais e precisa ir ao banheiro ou vai realmente fazer nas calças! Então algo explode na cozinha e o fogão começa e pegar fogo!

E agora, o que você faz?

O que é mais importante para você?

Numa situação maluca como essa eu não consigo adivinhar a sua resposta. Mas neste exato momento eu sei qual sua escolha, é ler este livro.

Se não fosse verdade, estou certo de que você estaria fazendo alguma outra coisa. Assistindo TV, trabalhando, jogando videogame, ajudando uma entidade assistencial ou passeando no shopping, não é mesmo?

Então, de acordo com essa constatação, o que quer que você faça é uma questão de escolha baseada no seu senso de prioridade do que é mais importante para você naquele momento.

E como saber o que é mais importante para você?

Eu tenho a seguinte fórmula baseada em valor: o que é mais valioso pra mim é o que tem mais importância por ter um profundo significado, por me trazer os melhores sentimentos.

Poderia resumir da seguinte forma: o que é mais importante para mim é o que mais me faz bem, seja pelo prazer ou pela utilidade.

Sendo que a escolha final vai se dar em função da minha clareza em perceber e avaliar o que é melhor, ou o que vai me fazer mais bem. Logo, para escolher bem, ou você tem plena consciência do que quer ou fará boa parte das suas escolhas inconscientemente, baseado em falsas prioridades, condicionado ou influenciado por outras pessoas, leis, dogmas, regras, moral, religião, propaganda, política etc.

Contudo, por incrível que pareça, o problema fundamental na questão da falta de tempo não está em escolher bem ou mal, mas sim no fato de que a prioridade básica é aproveitar todo o tempo fazendo coisas que, teoricamente, são importantes.

Assim, dia após dia, a escolha do que fazer vai tomando todo o tempo disponível, as 24 horas.

Por fim, resta a capacidade de planejar, organizar e executar tudo que precisamos, devemos ou queremos fazer, da melhor forma possível, na esperança que sobre algum tempo.

Infelizmente, este tempo onde não há o que fazer quase nunca sobra. E se sobra, logo procuramos encaixar algo que havia ficado pendente.

Por consequência, ter tempo livre para ficar de papo pro ar sem fazer nada se torna realmente difícil, praticamente impossível.

Mas tudo tem limite.

Seu tempo anda totalmente ocupado?

04 TUDO TEM LIMITE

É possível encher mais uma xícara de chá que já está cheia?

Existem vários aspectos da realidade que têm um ponto limite do qual não é possível avançar, ou no qual qualquer acréscimo já não representa diferença alguma.

Imagine a mais simples figura geométrica, o triângulo. Vá aumentando o número de lados e teremos um quadrado, um pentágono, um hexágono e assim por diante. Contudo, chega um determinado ponto onde a quantidade de lados é tal que a figura assemelha-se a um círculo. Daí em diante continuará sendo um círculo, não importa quantos lados mais sejam somados.

Esse raciocínio pode ser estendido a muitos aspectos da nossa vida.

Veja, por exemplo, as TVs e aparelhos de som mais modernos. Todos anunciam que têm a imagem e o som mais perfeitos, cada vez mais perfeitos, mais perfeitos! Até o ponto em que a qualidade será tão real quanto a própria realidade. Depois de alcançado esse patamar o que pode vir além? Como aumentar a resolução do monitor se a paisagem que se vê nele é idêntica à que se vê pela janela do quarto?

O mesmo acontece com a velocidade de processamento e de transmissão de dados que segue acelerando e se aproxima de ser instantânea. Então como ir mais rápido?

Bancos, shoppings, postos de gasolina, restaurantes, academias, canais de televisão, rádios, fábricas e muitas outras atividades já são 24 horas. Encaminhamo-nos para uma realidade onde teremos instantaneamente tudo ao mesmo tempo, o tempo todo!

Viver dessa forma significa chegar ao ponto limite de ocupação do tempo disponível, as 24 horas.

Você sabe do que estou falando, não é?

Entre tantos compromissos, continuamos precisando comer, dormir, descansar, ir ao supermercado, dar banho nas crianças, estudar, fazer atividades físicas, arrumar a casa etc. Some a isso o tempo do trabalho e do transporte e veja quanto tempo resta. Algum?

O cálculo é simples: 24 horas de coisas para fazer menos as 24 horas do dia, igual a nenhum tempo livre.

Não ganharemos tempo pra somar no fim do dia correndo para fazer mais em menos tempo, pois não existe milagre que faça sobrar tempo quando se ocupa sempre todo o tempo.

Enquanto mantivermos a taxa de ocupação do tempo em 100%, continuaremos vivendo no limite.

O resultado disso você já conhece.

Mais estresse!

05 MAIS ESTRESSE

Já reparou que quando surge de imprevisto algo importante sempre damos um jeito de fazê-lo?

Antes não existia tempo para aquilo, mas a urgência, como num passe de mágica, fez que encontrássemos o tempo necessário.

Questão de prioridade, não é?

E quando temos mais prioridades do que conseguimos dar conta o que acontece? Bom, não sei o que o que vai acontecer se você não conseguir terminar aquele trabalho que precisa entregar amanhã cedo, mas sei o que acontece contigo, comigo, com todo mundo: sentimos uma pressão desagradável, ficamos ansiosos e acabamos mais estressados!

Talvez seja hora de criar uma nova classificação para a nossa espécie substituindo o antigo *homo sapiens* pelo novo **homo stressapiens**.

É sério! Com uma simples pesquisa na internet, você descobrirá que, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, o estresse afeta quase 90% da população mundial, e é considerada a doença do século, segundo a ONU.

No Japão existe até uma palavra para quando a pessoa morre subitamente por overdose de estresse: *karoshi*.

Você tem ideia do gasto astronômico dos países e das empresas para resolver os problemas de saúde em consequência disso?

Nosso estilo de vida é tão estressante que até o meio ambiente tem sofrido as consequências.

Veja a situação alarmante do nosso planeta!

Surge então a questão: se todo mundo anda estressado e isso nos faz tão mal, por que continuamos a viver assim?

Tudo leva a crer que um dos principais motivos é a impressão de que sempre podemos dar conta, que é somente uma questão de força de vontade, de motivação e de empenho para superar os limites, para chegar lá! E chegar lá é vencer. Todos querem vencer.

Então essa atitude cria uma armadilha na qual sentimos um estímulo positivo nos impulsionando para frente, para conseguir mais, e isso é legal. É como a adrenalina de andar na montanha-russa!

E seguimos tentando dar conta de tudo até que o estresse passa a ser crônico e aí é só uma questão de tempo para o corpo ou a mente começarem a pifar.

Cuidado!

Os sintomas podem ser diversos, mas se o seu corpo está dando sinal de que já não aguenta o tranco é porque está na hora de rever seus conceitos, reavaliar as suas prioridades, cuidar da saúde e investir numa vida mais equilibrada, ou o preço pode ser alto!

Que tal trocar o tudismo pelo nadismo?

06 TUDISMO OU NADISMO

Você certamente já viu aquelas placas que dizem: “Proibido estacionar nos dias úteis”.

Uma vez me perguntei: então os dias em que posso estacionar são os inúteis?

Pense comigo o porquê: são nestes dias que os estabelecimentos comerciais não abrem e teoricamente não se trabalha, ou seja, não são dias úteis para a economia. Por esse motivo você poderia estacionar com calma e dar umas voltas a pé aproveitando o seu tempo livre sem fazer nada, ou ao menos, nada de útil.

Você gostaria que houvesse mais “dias inúteis” com tempo livre para fazer o que bem quisesse, inclusive nada?

Eu sim. Mas por que não temos?

Poderíamos dizer, em primeiro lugar, que é por causa do tempo que Deus levou para construir o universo. Ele fez tudo em seis dias e o sétimo sobrou, aí, como não tinha mais nada para fazer, resolveu tirar uma folga e descansou.

Depois disso não sei o que Ele vem fazendo, suponho que tenha ficado ocupado com o serviço de atendimento ao consumidor, ouvindo os nossos pedidos e reclamações. Só que o serviço não é muito bom, é como o destas grandes companhias telefônicas que nunca resolvem os problemas.

Então vieram as leis trabalhistas. No Brasil a CLT, Consolidação das Leis do Trabalho, assinada pelo presidente Getulio Vargas em 1º de maio de 1943, determinou no artigo 58 que: “a duração normal do trabalho, para os empregados em qualquer atividade privada, não excederá de 8 (oito) horas diárias, desde que não seja fixado expressamente outro limite”. Olha aí na lei uma forma de estender o trabalho até o limite.

E o artigo 66 que afirma que: “Entre 2 (duas) jornadas de trabalho haverá um período mínimo de 11 (onze) horas consecutivas para descanso”, que é o tempo para ir e voltar do trabalho, comer, dormir, pagar as contas, entre outras coisas.

Por fim, como Deus, também tivemos direito ao nosso dia de folga. O artigo 67 da CLT diz: “Será assegurado a todo empregado um descanso semanal de 24 (vinte e quatro) horas consecutivas, o qual, salvo motivo de conveniência pública ou necessidade imperiosa do serviço, deverá coincidir com o domingo, no todo ou em parte”.

Sendo assim, por lei, ficou determinado que teríamos apenas um dia inútil. Contudo, essa convenção internacional não foi inspirada no trabalho de nosso Senhor na criação do universo como brinquei anteriormente, mas sim no grande empreendedor Henry Ford, fundador da Ford Motor Company, e primeiro empresário a aplicar a montagem em série para produzir automóveis em menos tempo e a um menor custo, ou seja, estabelecendo as bases do capitalismo moderno e, conseqüentemente, do tuidismo.

Aconteceu assim, durante a Revolução Industrial, as fábricas precisavam funcionar dia e noite, de modo que os empregados dessa época frequentemente trabalhavam entre 10 a 16 horas por dia.

Com essa extensa jornada e seu sistema supereficiente, Ford poderia produzir quase o triplo de automóveis, mas ele optou, ao invés disso, por diminuir o tempo de trabalho.

Surpreendentemente, o grande empresário não estabeleceu a semana de 5 dias e 40 horas por razões científicas ou pela saúde de seus empregados. Pelo contrário, uma das principais razões pelas quais ele teve a ideia de reduzir a quantidade de horas de trabalho em suas fábricas foi para que os empregados tivessem tempo livre suficiente para sair e tempo livre para comprar coisas, estimulando assim os negócios.

Argumentou ele:

“O lazer é um ingrediente indispensável em um mercado consumidor crescente, pois pessoas que trabalham precisam de tempo livre suficiente para encontrar usos, para consumir produtos, incluindo automóveis” — Henry Ford.

Mais recentemente, países como a França aprovaram a redução da jornada de trabalho por motivo semelhante, abrir novas vagas gerando mais empregos e aquecendo a economia.

Isso nos leva a crer que um bom motivo pelo qual poderíamos ter mais dias “inúteis” seria porque, no fim das contas, eles acabariam sendo úteis para o crescimento da economia.

Por outro lado, o tempo livre “apenas” para fazer nada, ou seja, um tempo improdutivo dentro desta perspectiva, continuaria sendo mal visto. Até proibido.

Por que ficar sem fazer nada é um tabu?

Outrora houve um tempo onde havia muito tempo para se fazer nada, pois essa era uma das “atividades” mais nobres a serem “feitas”. Aqueles que gozavam desse privilégio eram chamados de homens de ouro. Isso foi na Grécia antiga onde, não por acaso, despontaram grandes filósofos.

Curiosamente, parece que era nestes momentos vagos e inúteis, aqueles em que não se está preocupado em fazer nada de produtivo, que costumavam surgir as melhores ideias.

Sempre ouvimos relatos na história de inventores, cientistas e pensadores que também se valiam desta estratégia: permitir espaços de total não fazer para que o corpo relaxe e a mente vagueie livre e solta. Até que de repente, eureka!

Realmente fazer nada era algo muito precioso, reservados aos nobres, aos sábios! Entretanto, mesmo tendo sido considerada uma atividade refinada, a arte de fazer nada perdeu-se completamente e nos dias atuais está praticamente extinta. Não por acaso...

Da luta pela sobrevivência nos primórdios da humanidade até acharmos uma vaga para estacionar nos luxuosos shoppings de hoje, a busca por uma vida segura, rica e confortável sempre foi o propulsor do progresso e do desenvolvimento da civilização.

Foram milhares de anos a ferro e fogo até que nos profissionalizamos e, com a Revolução Industrial, conseguimos que nossa capacidade de fazer coisas realmente disparasse.

A ideia do Iluminista Adam Smith de que qualquer indivíduo, bastando sua força de vontade, podia atingir o sucesso incentivou o desenvolvimento do culto ao trabalho como o caminho definitivo à realização. Entretanto, a despeito de todo o avanço e sucesso já alcançados, continuamos a acelerar as máquinas graças a nossa eterna sensação de que ainda não é o bastante.

Tempos Modernos, o filme de Charles Chaplin, ilustra com genialidade esse processo. Nele, Carlitos trabalha incansavelmente numa fábrica que segue acelerando sua produção. Chega o ponto em que ele, já em estado de esgotamento, tem um surto e é engolido pelas engrenagens.

É uma imagem bastante literal do que viria a acontecer, um processo contínuo de aceleração para produzir cada vez mais em menos tempo no qual estamos tão envolvidos que passamos a ser o próprio mecanismo.

No curso mais recente desta história vieram então as telecomunicações, os computadores, os celulares, a internet banda larga e então os chineses! A globalização passou a ser uma corrida maluca pra ver quem produz mais e melhor em menos tempo e mais barato.

Assim chegamos ao ponto máximo do desenvolvimento, o TUDISMO que significa querer fazer tudo, o tempo todo e cada vez mais rápido.

No entanto, o pressuposto era de que um dia, com os avanços da ciência e a automação do trabalho, ficaríamos livres da obrigação de fazer tantas coisas. Esperava-se que no futuro não seria preciso trabalhar tanto e que assim sobraria tempo para curtir a vida e, quem sabe, até para não fazer nada.

Parece que algo deu errado, não é?

Graças às novas tecnologias temos observado um fabuloso aumento da produtividade em todo o mundo. Contudo, o tempo dedicado ao trabalho não foi reduzido em proporção ao crescimento das economias de modo que, mesmo com ganhos fenomenais em produtividade, seguimos correndo e fazendo cada vez mais coisas em menos tempo e continuamos sem tempo para nada.

A consequência é sentirmos na pele o quanto o excesso de trabalho compromete a saúde e qualidade de vida de cada um de nós. O que não nos damos conta é que esse exagero também tem desdobramentos negativos sobre aspectos coletivos, como a disponibilidade de emprego, o consumo de energia, a geração de lixo, o gastos públicos e os laços comunitários.

Simples assim: não tenho tempo, por isso não reciclo o meu lixo. Não tenho tempo, por isso vivo de comida pronta e tele-entrega, sempre acompanhados de embalagens descartáveis. Não tenho tempo, por isso, não vou a reuniões de condomínio, não faço trabalho voluntário, não fiscalizo a administração do meu bairro ou da minha cidade. Porque não tenho tempo, não tenho disponibilidade para ajudar meus amigos e parentes quando eles precisam, não tenho tempo para cuidar dos meus filhos, me afasto dos amigos porque não tenho tempo e assim minhas relações vão se deteriorando, preciso contratar todo tipo de serviços que substituam o que poderia fazer se tivesse tempo livre. Em suma: trabalho demais para poder dar atenção a questões pessoais e coletivas que são pessoal, social e ambientalmente importantes.

E ouvimos alguém comentar: - Esta semana lá na firma nem paramos para almoçar porque a gente tinha que entregar o material na sexta!

Responde o outro: Rapaz, isso não é nada! Lá no escritório a gente não sai antes das nove da noite, terça saí as onze, quinta varei a madrugada para terminar o projeto! E pior, ainda tenho dois relatórios na minha pauta para terminar no domingo!

É mole ou quer mais?

Na Inglaterra, um milhão de pessoas afirmam ser viciadas no trabalho. Ou seja, trabalham mais do que precisariam e esta cultura do “work adiction” se transformou em um grande problema.

Muitas empresas, escritórios, agências e afins fazem o culto do “overwork”, em que trabalhar muito, além da conta, é valorizado, isso é visto como o devido empenho pelo sucesso pessoal e da empresa. É vestir a camiseta!

No entanto, muitas vezes, também é a condição irrefutável para garantir o emprego, porque, se você não tiver pique para atingir as metas, logo terá outro no seu lugar que esteja disposto a dar mais duro.

E esta competição pela produtividade cria uma armadilha que é a de sentir-se mais qualificado, mais competente e melhor por ser capaz de fazer mais e, enquanto achamos incrível extrapolar os nossos limites, a verdade é que estamos conseguindo apenas tornar a nossa vida insuportável.

Sintomas do tudismo!

Apesar disso, como a sobrevivência depende da capacidade de adaptação, vamos dando um jeito de assimilar a pressão e acabamos ficando condicionados ao corre-corre como regra do jogo para não ficar de fora, para não ficar para trás.

O resultado de viver assim é que acabamos nos sentindo impossibilitados de desligar, de desconectar, parar e relaxar. E aí surge o grande perigo: no momento que aceitamos que é assim que a vida funciona passamos a achar que isso tudo é o NORMAL.

PARA TUDO!

07 POSSO PARAR?

Quantas vezes por ano você chega à conclusão de que está precisando de férias?

Eu senti na pele o limite do estilo de vida hiperativo e acelerado. Depois de três anos acumulando estresse por trabalho exaustivo, pressão psicológica e ansiedade tive um *burnout*, uma espécie de colapso físico e mental que pode até resultar em algo mais sério: um ataque cardíaco, uma úlcera, síndrome de pânico etc. No meu caso foi uma crise hipertensiva grave.

Entretanto, mesmo depois de passado o susto, de ter feito um *check-up* completo que revelou não haver nenhum problema físico de fato, e de rever vários hábitos para diminuir o estresse, comecei a notar, com o passar do tempo, o meu ritmo novamente aumentando. Percebi que para permanecer inserido no sistema da sociedade urbana contemporânea, em especial no mercado de trabalho, estava alimentando a aceleração, acumulando tarefas, correndo para cumpri-las, negociando minhas prioridades com o relógio para tentar fazer tudo do melhor jeito possível e assim, quem sabe, sobrar um tempinho. Lá estava eu caindo novamente na armadilha de querer fazer sempre mais em menos tempo.

Só que agora eu já entendia como esse mecanismo funcionava, como ele engana a gente nos fazendo pensar que se fizermos mais e formos mais competentes e eficientes vamos ter mais tempo. E pior, eu já sabia onde esse hábito iria me levar se continuasse acelerando.

Então despertou em mim um profundo questionamento: isso precisa mudar! Mas como?

Quando fui para Londres em 2005 buscando novos caminhos, estava certo de que algo precisava ser feito para romper com esse mecanismo de aceleração, pois o problema não era só no Brasil, era mundial. Por onde eu olhava e em todas as pessoas que conhecia eu identificava, em diferentes níveis, os mesmos sintomas: falta de tempo, pressa constante, acúmulo de atividades, pressão por resultados, um incrível corte na vida pessoal em função do trabalho, uma séria diminuição nas horas de sono e descanso, e uma redução drástica no tempo dedicado à saúde, ao esporte e ao lazer.

Foi aí que me dei conta que a raiz do problema estava no fato de que nossa atual sociedade, forjada sob os valores da conquista do sucesso econômico por meio do trabalho altamente produtivo, aboliu o fazer nada como opção das coisas a “fazer”. Quero dizer que é permitido que se faça qualquer coisa, com exceção de não fazer nada, o inimigo número 1 da produtividade. E assim ficou estabelecido, de forma velada, que é proibido parar de fazer, conseqüentemente, desacelerar se tornou inviável.

Compreendido isso, resolvi fazer uma experiência para avaliar se havia algum jeito de romper com essa determinação sociocultural, um jeito de apertar o botão de pause no fazer e simplesmente não fazer nada. Um meio de quebrar esse paradigma talvez...

Fui para a estação de metrô Liverpool Street na hora do rush, quando as pessoas estavam saindo de seus escritórios para pegar o trem.

Antes de entrar na estação elas cruzavam por mim, que segurava uma placa dizendo: Você está com pressa, muito ocupado, muito estressado? Faça nada! Aprenda como por 10 libras/10 minutos.

O resultado foi inusitado, ao mesmo tempo que as pessoas demonstravam total concordância com a mensagem dizendo: é isso mesmo, você está certo, você tem toda razão etc., nenhuma parava, um minuto que fosse, quem dera ficar os 10 minutos fazendo nada.

Então pensei: se as pessoas acham a ideia tão boa por que não param? Certamente todos tinham as 10 libras, mas seria esse um preço muito alto para não fazer nada?

Isso me levou a crer que a expressão “tempo é dinheiro” é de modo geral verdadeira: é preciso de tempo para fazer dinheiro, mas depois o dinheiro não se converte necessariamente em tempo, pois mesmo os mais afortunados não estão dispostos a pagar o preço para tê-lo livre e para poder usufruir do jeito que quiser, inclusive fazendo nada.

Ironicamente fazer nada é algo que se “faz” de graça, logo, por que alguém deveria pagar por esse tempo?

Talvez pelo fato de o tempo ser infinitamente mais precioso do que o dinheiro, porque na verdade ele é a própria vida acontecendo, cujo valor é incalculável!

O curioso é que, independente de nossa conta bancária, todos recebemos a mesma quantidade de tempo todos os dias, as 24 horas, para usarmos como bem entendermos.

Se ao menos o tempo fosse acumulável, poderíamos ir guardando para usar no futuro, quando desse tempo. Mas isso não é possível, não dá para economizar tempo porque ele é 100% perecível e aquele que você não usa, não aproveita, se perde porque sua validade passa, ou seja, vira passado.

Logo, esta é uma conta difícil de fazer: quanto vale esta tarde ensolarada de primavera livre? Possivelmente parece custar muito caro, mais caro do que qualquer um possa pagar, especialmente se o tempo for para fazer nada, talvez o maior luxo que existe atualmente!

Todavia, essa constatação se baseia na suposição comum de que tendo dinheiro suficiente, digo, com dinheiro de sobra, somos capazes de ter tempo para fazer o que quisermos, inclusive nada.

Ocorre que na competição para ganhar mais dinheiro e chegar ao ponto de poder bancar o tempo livre, parar, ou em outras palavras, perder tempo, é um pecado mortal. Então fazer nada fica proibido enquanto se tiver que correr para “aproveitar” produtivamente o tempo.

Sendo assim, parar e ficar sem fazer nada se torna um sonho distante.

Algo relegado para quando for possível tirar aquelas férias de verdade, ou finalmente para a aposentadoria.

O problema é que, ao mesmo tempo que almejamos uma vida tranquila e com tempo de sobra, teimamos em correr cada vez mais para alcançar esse objetivo.

Isso é um paradoxo! Não dá para estar sempre correndo e ganhar tempo, não é possível acelerar para parar.

Se fazer nada é de fato uma “atividade” gratuita, por que simplesmente não cortar caminho e dar uma parada agora mesmo?

Pois para fazer nada só o que é preciso é parar.

A questão é decidir parar.

E o primeiro passo é se permitir.

Que tal parar oficialmente para fazer nada?

08 CLUBE DE NADISMO

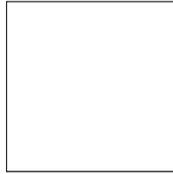
Fazer nada de verdade é algo muito raro nos dias de hoje, uma “atividade” praticamente extinta. Eu queria mudar isso.

Com o aprendizado do teste em Londres queria encontrar uma forma de proporcionar às pessoas presas à cultura da aceleração uma experiência real de pausa. Queria dar a chance de experimentarem um tempo para fazer nada numa boa, sem cobrança e sem estresse, mesmo que fosse por um período relativamente pequeno, porque isso certamente iria gerar uma repercussão em suas vidas e quem sabe até uma mudança de consciência.

Mas como convencer alguém com a agenda lotada a reservar uma hora inteirinha para fazer nada?

Seria preciso um bom argumento que justificasse todo esse tempo “perdido”.

Foi assim que tive a ideia de criar uma estratégia para burlar nosso senso de controle que não nos permite perder tempo. Uma boa desculpa para convencê-lo de que esse tempo para não fazer nada seria aproveitado. Essa ideia é o Clube de Nadismo, um evento oficial dedicado totalmente a fazer nada. Um compromisso no qual a pessoa agenda uma pequena porção de tempo para depois usá-lo para nada. E, para completar, ainda recebe um certificado que valida de forma exemplar a experiência.



CLUBEDENADISMO®

Trata-se de um truque inteligente que funciona da seguinte forma:

Você se inscreve e passa a ser sócio.

Recebe a programação dos encontros públicos com o dia, hora e local.

Então se programa para ir “fazer” nada.

Mas quando chega ao encontro não tem nada para fazer, ou seja, a prática do nadismo. Então, só o que resta é aproveitar o momento.

Que bela forma de enganar o sensor!

Alguma coisa em você acredita tratar-se de mais um compromisso, como todos os outros que estamos sempre correndo para dar conta. E então esse espaço de tempo para fazer nada é preservado. O que, se ficasse por sua conta, talvez nunca acontecesse.

Isso porque nos encontros do Clube você vai fazer nada de propósito, o que é inédito.

Nesse tempo dedicado especialmente a nada tudo colabora para sentir-se à vontade e numa boa. O local é sempre bonito e tranquilo, normalmente uma bela praça com um bom gramado para deitar.

Há outras pessoas reunidas pelo mesmo motivo e isso reforça o seu sentido de compromisso. Então o evento começa e um astral de paz e sossego se cria... Não dá para explicar. Tem que experimentar.

Quem já participou dos encontros ou provou por sua conta o gostinho do nadismo em sua essência entende do que estou falando. É uma sensação muito gostosa de estar de bem consigo mesmo. De sentir-se presenteado com um tempo que sempre nos falta, mas que agora, de forma extraordinária, estamos desfrutando calmamente.

Quem se entrega e experimenta profundamente a prática do nadismo também percebe que o relaxamento e a serenidade acontecem espontaneamente.

Por fim, surge uma consciência mais profunda sobre o uso do tempo na qual fazer nada não significa mais perder tempo, mas sim um novo jeito de aproveitá-lo, um jeito muito valioso.

Logo, uma revolução sem fazer nada pode acontecer.

09 UMA REVOLUÇÃO SEM FAZER NADA

Gosto muito do depoimento de uma sócia do Clube de Nadismo que disse: “É uma ideia genial, vocês ainda vão revolucionar o mundo sem fazer nada!”.

Fome, doenças, miséria, guerras, conflitos religiosos, poluição, destruição da natureza, desigualdade, violência etc.

O mundo tem muitos problemas que até agora parecem insolúveis. Seja porque exigem profundas mudanças, muito esforço e dinheiro, ou porque as pessoas que teriam o poder de mudar a situação não estão realmente interessadas.

Talvez você se pergunte o que pode fazer para ajudar a mudar essa situação. Provavelmente já faça algo a respeito.

Contudo, entre tantas formas de ajudar, existe uma que talvez não tenha sido considerada com real importância. Fazer nada.

Isso mesmo, fazer nada é uma ótima forma de contribuir para melhorar o mundo em que vivemos.

É claro que quando você está nadando, ou seja, praticando nadismo, não está consumindo desenfreadamente, não está estimulando a violência, ou produzindo CO2 com seu carro nem piorando o trânsito, não está gastando luz nem água, nem produzindo mais lixo, nem incomodando os vizinhos, nem destruindo a camada de ozônio, nem ameaçando as baleias de extinção, nem gastando seu dinheiro e, claro, também não está engordando.

Mas não é isso o mais importante.

O que importa de verdade são as mudanças pessoais que ocorrem naturalmente quando se passa a valorizar os momentos de nadismo.

Fazer nada proporciona sentir-se bem consigo mesmo e começar a ter mais consciência das coisas que se faz e por que se faz.

Logo, começa-se a fazer escolhas em prol da saúde ao invés do estresse, escolhas a favor da natureza em vez da poluição, por gentileza e amizade em vez do conflito, por mais beleza e paz. Então, ao sentir-se bem e fazer melhores escolhas, aos poucos sua vida vai mudando; a vida das pessoas a sua volta vai mudando e logo o mundo começa a mudar. Sem esforço, sem fazer nada de mais.

E quando pensar num mundo melhor você poderá sentir-se orgulhoso por praticar o nadismo pelo bem de todos.

Parece uma teoria utópica?

10 NÃO TEORIA

O nadismo poderia ser visto como uma doutrina ou filosofia, não fosse pelo fato de que a teoria em si não tem importância.

Muitos pensadores, artistas, filósofos e sociólogos já defenderam o fazer nada. Muito já se estudou e falou sobre o tema, por isso seria um desperdício investir mais tempo e energia com especulações e argumentações intelectuais. Isso está totalmente fora de questão para os nadistas! E, mesmo que em alguma circunstância se aponte o nadismo como uma ideologia e se questione os porquês, se possível, sugiro evitar alimentar discussões. Não é necessário justificar-se porque o nadismo não é uma teoria que precisa de reflexão e aprofundamento para ter seu valor compreendido. Não é preciso teorizar, você só precisa praticar.

Sobretudo, saiba apenas que a proposta do nadismo é essencialmente pragmática, ou seja, chega de papo e vamos direto ao que importa: a prática!

11 DIRETRIZES

Você já tentou fazer nada? Digo, nada mesmo.

Não vale ver TV, fazer palavras cruzadas, escutar música ou dormir.

Muitas pessoas têm interpretações diferentes do que seja fazer nada, mas para mim só há um jeito: parando totalmente de fazer qualquer coisa, permanecendo inativo, quase imóvel, num estado total de passividade e entrega.

É realmente não fazer nada! Apenas as funções vitais trabalhando por conta própria e você ali sem interferir ou agir, deixando acontecer e observando o cenário ao seu redor.

O tempo vai passando e você nem dá bola, afinal, fazer nada é tão bom que dá vontade de não fazer nada!

Moleza?

Para algumas pessoas isso pode ser fácil: dar um tempo, ficar de boabeira, desligar dos compromissos e só relaxar...

Contudo, para a maioria de nós que vivemos apressados é bem difícil, um tremendo desafio, para muitos, algo impossível.

Tem gente que depois de tanto correr esquece que é possível parar, têm outros que já nascem com tantos compromissos na agenda que nunca chegaram a experimentar. Muitos outros simplesmente vivem sob a pressão do tudismo e não param porque não conseguem mais ou porque teoricamente não podem. No fim das contas, mesmo quando queremos parar e temos a consciência de que precisamos, não sabemos mais como, esquecemos, perdemos o jeito.

Então é preciso reaprender e treinar um pouco.

Por isso, pensando em facilitar a minha e a sua vida, apurei algumas dicas especialmente úteis para reaprender a fazer nada numa boa.

Tomei como base a minha própria dificuldade em parar, fiz várias experiências, ajustes e acabei chegando às quatro diretrizes que guiam a prática do nadismo.

É importante esclarecer que não se trata de regras para serem cumpridas. Não é um código de conduta que deve ser seguido e também não é uma técnica que precisa ser aplicada corretamente para funcionar.

As diretrizes são apenas dicas precisas que facilitam, especialmente para os iniciantes, a prática do nadismo e ajudam a desfrutar o momento. Além de criar um consenso sobre o que é fazer nada e como se “faz”.

Vamos a elas:

STOPNJOY!

*Este tempo é totalmente seu
para que você desfrute
o fazer nada sem pressa.*

Quando você for nadear é bem provável que sua primeira dificuldade seja a preocupação com o tempo que estará sendo usado. Acabe com essa angústia de vez assumindo que vai perder tempo. Que esse vai ser o momento mais improdutivo da sua vida. Que esse tempo não vai servir para nada!

Podem ser apenas alguns minutos, meia hora, a tarde toda...

Não importa quanto tempo seja desde que você o perca de propósito. Sim, ele deve ser “perdido” fazendo nada, nadinha!

Pare tudo e simplesmente aproveite isso!

ENTREGUE-SE!

*Abandone a intenção de fazer nada.
Esqueça qualquer objetivo,
o nadismo não tem nenhum propósito.*

A segunda dificuldade que pode surgir é a questão prática de como fazer nada. Ela pode ser resumida na seguinte dúvida: E agora, o que eu faço?

Faça o seguinte, não se preocupe, pois não há certo ou errado.

Não existe uma técnica para nadar, nadismo é free style! Você simplesmente fica largado, em total passividade, como uma planta ou uma pedra.

Por sinal, quanto menos você se esforçar, melhor será sua prática de nadismo.

E se sentir que está tentando fazer algo, desista logo.

Seja totalmente inútil, não há nada para se alcançar, não há objetivo.

Entregue-se sem fazer nada e desfrute esse relaxamento.

SOSSEGUE!

Privilegie o silêncio e a imobilidade.

Quer desfrutar mais profundamente seu momento de nadismo?

Não é preciso ficar rígido e mudo como uma estátua. Mas também não faz sentido ficar perambulando, batendo papo com os amigos ou mexendo no celular. Basta usar o bom senso.

Desligue o monitor, feche o notebook, coloque o celular no silencioso, desconecte-se, escolha um lugar mais tranquilo onde ninguém vá lhe importunar, se for na rua em contato com a natureza, melhor. Dê um descanso para a boca e use mais os olhos e ouvidos. Acomode-se confortavelmente sentado, recostado ou deitado e permita ao corpo se aquietar. Ele vai relaxar e descontraír por si só, confie.

Não faça nada, apenas sossegue.

OBSERVE!

*Evite ocupar-se mentalmente.
Deixe a mente vagar como as nuvens.*

Quando você parar para fazer nada notará muitos pensamentos surgindo na sua cabeça. Entretanto, você não precisa fazer nada com eles, não precisa parar de pensar, mesmo porque não há como.

Somente cuide para não cair na armadilha dos pensamentos produtivos que vão querer que você ganhe tempo pensando antes o que tem que fazer depois.

Isso seria sabotar o seu nadismo.

Na verdade, quando você estiver nadando, pouco importa o que você pensa, pois, como você não vai fazer nada, não faz diferença. Simplesmente não interfira. Como as nuvens no céu eles vêm um após o outro e passam. Continue observando passivamente o mundo ao seu redor.

E é preferível ficar de olhos abertos para não cair no sono, assim você aproveita melhor seu momento de nadismo e deixa pra dormir à noite na sua cama.

Faça nada e observe a mágica do nadismo acontecer.

12 CULPA OU DESCULPA?

E se eu me sentir culpado por estar sem fazer nada quando deveria estar fazendo mil coisas?

Imagine que neste exato momento você está balançando suavemente numa rede em frente ao mar. É uma bela manhã de segunda-feira, o sol está ameno, no ar o aroma salgado vem das ondas que murmuram quebrando calmamente na areia... Tudo inspira tranquilidade! O momento é perfeito para nadar no mais alto estilo.

Tudo parece ok, não é?

Não fosse por ela, a culpa, a inimiga oculta que está sempre à espreita de qualquer momento de folga para atacar a sua consciência.

Afinal, você não deveria estar trabalhando? Ou fazendo algo útil, ou mais produtivo? Faça alguma coisa! Não desperdice o seu tempo!

Pode ter certeza, por mais que você esteja preparado para aproveitar doces momentos de nadismo, ela sempre estará rondando para perturbar a sua paz. Não há como se livrar definitivamente dela, mas é possível enganá-la.

Vamos simplificar as coisas. Primeiro é preciso entender que a culpa não é sua como parece, não é você que a cria. Ela vem de fora, fruto do condicionamento baseado no modelo cultural da nossa sociedade, como já vimos. Se você não está sendo produtivo, você é inútil.

Então não adianta justificar a si mesmo pensando coisas do tipo: são só vinte minutinhos, mais tarde eu compenso, ou, depois se eu correr ainda chego a tempo etc. Não vai dar certo.

Outra forma de tentar acabar com ela é fazendo psicoterapia. Quem sabe você aprenda como controlar seu superego e descubra como a sua história pessoal influencia suas ações de hoje e como você pode mudar seus hábitos. Mas isso pode levar anos!

Precisamos resolver isso agora para que você possa aproveitar os seus momentos de nadismo desde já numa boa, livre da culpa.

A melhor forma é conseguir uma boa desculpa, que valha para fora, para os outros, mesmo que você só a precise usar internamente. Um motivo sério, algo inquestionável! Como uma prescrição de um médico respeitável. Vou receitá-la para você:

Prezado Sr./Sr^a. _____

Você deve praticar nadismo, como segue minha recomendação, para garantir a sua plena saúde, bem-estar e bem viver.

Primeiro entre para o Clube de Nadismo se associando gratuitamente pelo site: www.clubedenadismo.com.br.

Comece participando dos encontros do Clube de Nadismo uma vez por mês. Se na sua cidade ainda não há um grupo do Clube, escolha uma praça bacana, leve uma toalha e curta sua prática por aproximadamente 45 minutos.

Depois que pegar o gosto, adicione 10 minutos de nadismo uma vez por semana, após uma das refeições.

Quando se sentir à vontade, inclua mais uma pausa de 20 minutos por semana. Pode ser no final do expediente, à noite antes de dormir ou a hora que você achar mais adequada.

Pronto, agora você tem um compromisso para honrar.

Troque a culpa pela desculpa: sou sócio do Clube de Nadismo.

Faça valer a sua carteirinha, e no próximo encontro receba o seu certificado por fazer nada de verdade com estilo e mérito incontestável!

No início pode parecer um desafio e tanto, mas é só impressão. Logo se pega o jeito, por isso treine. Com a prática o nadismo leva à perfeição: o mais puro desfrute do fazer nada, numa boa, com alto astral e sem culpa.

Então você estará pronto para praticar nadismo em grande estilo.

13 NADISMO STYLE

Existem muitas formas de fazer uma mesma coisa. Irei dividir em apenas duas: com ou sem estilo.

Um exemplo: Você pediu uma pizza pela tele-entrega para comer com a(o) sua(seu) namorada(o). Normalmente vocês jantariam na mesinha da cozinha, ou quem sabe com uma bandeja no colo assistindo TV.

A outra forma seria arrumar a mesa da sala com uma toalha e louças bonitas, acender umas velas e servir o guaraná em taças de vinho.

Pode não ser exatamente um jantar romântico em um restaurante fino, mas com certeza será uma pizza especial, com muito mais estilo.

É disso que estou falando quando digo que o nadismo pode e deve ser praticado com estilo. Uma simples pausa de 15 minutos pode transformar-se num ritual sagrado, com todo requinte, e assim o prazer certamente será multiplicado.

A ideia é tirar o melhor proveito das circunstâncias valorizando os seus preciosos momentos de nadismo.

Pode começar com a escolha do local. Ok, é possível fazer nada em qualquer lugar, mas se você escolher um local mais tranquilo, silencioso e bonito, o nadear será mais prazeroso.

Que tal um lugar com uma vista bonita? Com um belo gramado para se esparramar ao lado de um jardim florido? Quem sabe sob uma majestosa árvore escutando o canto dos passarinhos?

O momento certo também pode sofisticar a sua prática. A hora do pôr do sol, do nascer da lua ou aquele dia ensolarado com nuvens no formato de carneirinhos. Nadismo com arco-íris é um luxo!

O conforto também conta. Escolha um bom lugar para sentar-se ou deitar; pode ser uma poltrona, um sofá ou uma rede. Se for na rua, leve uma almofada, uma toalha para estender no gramado ou o tapetinho do Clube de Nadismo.

Tire os sapatos, afrouxe a gravata, solte o cinto, sinta-se à vontade!

Use a imaginação para criar momentos de nadismo com classe.

Desenvolva o seu próprio estilo.

14 NADISMO NO DIA A DIA

Espere, não é o que você está pensando.

Ninguém vai abandonar seus compromissos e atividades para passar os dias inteiros de papo pro ar sem fazer nada. Nadismo não é vagabundagem.

A proposta aqui é aprender a criar no seu dia a dia corrido alguns momentos dedicados especialmente a fazer nada.

Funciona assim, primeiro você se conscientizou de como é importante ter seus momentos de nadismo, depois foi tomando gosto pela prática e agora ela passa a fazer parte da sua vida.

Quanto tempo dedicar ao nadismo por dia?

Quantas vezes por semana?

Vai depender exclusivamente de você, da sua necessidade e disponibilidade.

Comece de leve, como sugerido na receita médica, duas vezes por semana. Então vá aumentando o tempo das pausas e a frequência até sentir que chegou num ponto ideal de equilíbrio entre tudo que tem que fazer e os momentos de não fazer nada. Use o bom senso.

É importante que as pausas para fazer nada não comprometam as suas atividades mas ao mesmo tempo gerem o prazer e o relaxamento necessários para viver em harmonia.

Ok, mas e o trabalho?

Seja qual for o seu negócio, eu tenho certeza que você faz o possível para se dar bem. Empenha-se com energia e busca tirar o melhor das suas competências.

Os livros que ensinam os caminhos para o sucesso normalmente defendem que para vencer é preciso total comprometimento e dedicação. Que se deve dar duro e não desistir nunca! Que é preciso estar sempre se aperfeiçoando e encontrando formas de superar os obstáculos. E, finalmente, para chegar lá é imprescindível ultrapassar os limites fazendo sempre mais e melhor.

De modo geral, essa é a verdade. No entanto, esta atitude de tudo ou nada não é a garantia do sucesso, é apenas a condição básica.

O fato é que, mesmo que você se dedique 16 horas por dia ao seu trabalho ou ao seu sonho, existe uma diferença crucial entre estar sempre ocupado e ser produtivo. Entre fazer mil coisas aos trambolhões, que no fim dão pouco resultado, e fazer menos mas de forma bem pensada, que resultará num retorno realmente significativo. É a diferença evidente entre quantidade e qualidade.

O problema é se cobrar qualidade total o tempo todo e todo o tempo. Será possível?

A verdade é que nós seres humanos não fomos feitos para funcionar sem parar. Esse é um conceito que se aplica perfeitamente bem às máquinas e aos robôs. Mas nós, gente de carne, ossos e sentimentos, quando submetidos à pressão de uma rotina estressante e interminável, ficamos esgotados, chateados, de mau humor, deprimidos e finalmente doentes. Como resultado a produtividade e a qualidade caem e os gastos com saúde sobem.

Também não resolve dar tudo de si o ano inteiro para tirar quinze dias de férias corridas e achar que vai compensar.

É na correria do dia a dia que se precisa aliviar a pressão criando o equilíbrio com pequenas pausas de nadismo.

A solução do problema tem que começar agora, não no final do mês, não no ano que vem, ou quando sobrar tempo. E por que não hoje?

Você pensa que se parar 10 minutos o mundo vai acabar? Tudo vai dar errado? O negócio irá à falência? Você vai ser demitido?

Considere o que representa em termos de produtividade 10 ou 15 minutos em um dia inteiro. Será que vai prejudicar seu desempenho? Vai fazer diferença?

Certamente que vai! Mas para melhor.

Provavelmente você ficará mais relaxado, mais tranquilo e terá boas ideias, encontrará as soluções. Talvez não. Talvez simplesmente sinta-se melhor e isso já vai ser muito bom.

Por isso sugiro começar já a inserir a prática de nadismo no cotidiano.

Aprenda a dedicar alguns momentos totalmente e especialmente para fazer absolutamente nada e veja o resultado.

Para não esquecer, você pode começar agendando as pausas como se agenda para ir nos encontros do Clube de Nadismo. Por exemplo, marque na terça-feira uma pausa para nadar das 15h30min às 15h40min.

Então, quando chegar a hora marcada, cumpra com o seu “compromisso”. Desconecte, desligue, tire do gancho, pare tudo e aproveite os seus 10 minutos de nadismo.

Quinta-feira às 17h15min, 15 minutos de nadismo.

E assim por diante.

Claro que também é recomendado fazer pausas para nadar sem pré-agendamento, simplesmente quando der vontade ou, especialmente, naquelas horas em que você sente que está chegando ao limite.

Experimente e veja quão prazeroso podem ser 15 minutos de bom nadismo no meio de um dia corrido. Provavelmente será o momento mais precioso da agenda e em breve esse hábito passará a fazer parte do seu dia a dia.

15 QUANTO VALE O NADA

Já reparou que se paga mais para comprar mais nada?

Um computador ou mp3 player que tem mais memória, ou seja, mais espaço vazio, custa mais caro. Da mesma forma uma casa ou sala comercial que tem mais metros quadrados, diga-se, de espaço sem nada. O que dizer de um terreno?

O valor essencial de muitas coisas consiste na sua qualidade de vazio ou nada. Por exemplo, um copo: seu valor está em ter um nada dentro que permite colocar líquidos. Um cano serve se estiver oco, de que serve se estiver entupido? As ruas e estradas lotadas de carros são um inferno; vazias são perfeitas para circular. Mesmo a folha deste livro tem utilidade para escrever este texto porque estava em branco, sem nada.

Podemos estender esse entendimento para perceber que na nossa vida também existe um nada valioso.

Pense que graça teria viver se já nascêssemos com a agenda completa de compromissos dos 5 aos 90 anos. Já estaria tudo programado e não teríamos mais escolha.

Felizmente, porque ela vem em branco, cabe a nós decidir o que fazer.

Sua agenda está sempre cheia?

Quando achar que não resta mais tempo pra nada, que a vida já está toda ocupada, pare um pouco para praticar nadismo e então poderá experimentar novamente essa essência das mil e uma possibilidades.

O valor do nada.

16 FAZER NADA É TUDO

Hoje em dia a oferta de atividades para promover a saúde e o bem estar é grande. São dezenas de receitas, terapias, aulas e tratamentos alternativos.

No entanto, entre tantas coisas que você pode fazer para buscar mais qualidade de vida, poucas são tão acessíveis, fáceis e benéficas quanto fazer nada. Afinal, para praticar nadismo não há pré-requisitos, não é preciso preparação física ou equipamentos. Também não é necessário treinamento, habilitação ou estudo. E não dá trabalho!

Não há nenhuma restrição quanto à idade, sexo, raça, status social, religião ou crença. Ou seja, fazer nada é a “atividade” mais democrática que existe, pois qualquer um pode fazê-la.

E o melhor de tudo, é de graça!

É possível praticar nadismo a qualquer hora, em qualquer lugar e pelo tempo que se dispor. Um minuto, cinco, dez, trinta, uma hora...

Um minuto lhe parece pouco? Experimente agora.

Vire esta página e conte pausadamente em silêncio até 60.

Não tenha pressa para pular adiante e continuar lendo.

Afinal, é só um minutinho.

Faça o teste com calma e observe como o tempo passa.

Pronto?

Pode virar e começar a contar.

O minuto lhe pareceu um período de tempo maior do que um minuto comum? Desses que passam o tempo todo sem que se perceba?

É estranho, parece mágica, mas quando dedicamos algum tempo totalmente a fazer nada parece que ele se estende. Dá até a impressão de que para de correr e passa a andar mais devagar.

Chega a ser comum perder a noção do tempo. Pensa-se que se passaram meia hora quando na verdade foram só 15 minutos.

Melhor é quando, depois de nadear, você muda novamente seu seletor interno para a posição FAZER e percebe que começa a agir com mais calma e tranquilidade, num tempo mais natural.

Outra consequência é sentir que quando ficamos um tempo sem fazer nada o corpo naturalmente fica mais relaxado e a mente mais leve.

Enfim, poderíamos listar uma série de benefícios à saúde relacionados à diminuição do estresse graças aos momentos de pausa e relaxamento. Todavia, a prática do nadismo não visa esses resultados. Não se faz nada com objetivos a atingir, com expectativas de conseguir algo.

Pratique o nadismo apenas por praticar e deixe que o resto aconteça por si só. Fazer nada é o que importa.

Que tal 5 minutos?

Olhe no relógio para verificar que horas são e então vire a página.

Só volte a olhar o relógio quando sentir que já se passaram os 5 minutos.

Bom proveito!

Que tal?

Sentiu um pouco de ansiedade?

Não se preocupe. Familiarize-se com as quatro diretrizes e vá treinando.

Por enquanto basta saber que fazer nada não tem contra indicações.

Quanto aos efeitos colaterais, é bom alertar sobre um em especial.

Algumas pessoas do seu convívio podem pegar no seu pé achando que há algo errado com você. Podem perguntar por que às vezes você desliga e parece estar em outro planeta.

Se isso acontecer, apenas garanta que não há motivo para se preocuparem, que está tudo bem. Talvez esteja até bem melhor!

Seja paciente e aproveite para convidá-las para também experimentar um pouco de nadismo. Deixe a experiência falar por si, e elas perceberão que fazer nada é tudo de bom.

17 UM PRESENTE PARA MIM

Ganhar presentes é muito bom!

No entanto, dá-los também é uma grande satisfação.

Eu acredito que é uma arte.

Quando você sabe exatamente o que vai agradar. Quando encontra aquilo que a sua namorada(o), amigo ou parente estava procurando ou precisando. Quando surpreende!

E nem precisa ser algo caro. Às vezes um presentinho simples, mas de coração, é muito mais valioso do que uma coisa qualquer que tenha custado caro.

Mas ganhar também é muito bom. O que acontece quando o pessoal chega de mãos vazias no seu aniversário? Ou quando nem se lembram?

É chato, não é?

Já pensou em dar um presente para si mesmo?

É bem legal! Frequentemente eu faço isso.

A moça da loja pergunta: É pra presente? Quer que embrulhe?

Eu digo: É sim.

Depois, quando estou abrindo o pacote, parece que tenho o dobro da satisfação porque junto o prazer de dar com o de receber.

Você pode fazer o mesmo com a prática do nadismo.

Mesmo porque será bem difícil que alguém lhe diga: Tome, você acaba de ganhar de presente 20 minutos para ficar sem fazer nada.

Pelo contrário, o mais provável é que peçam para você ficar mais 30 minutos depois do expediente.

Então, que tal ser seu melhor amigo e dar-se de presente alguns deliciosos momentos de nadismo?

Você certamente merece!

18 *IMAGINE*

Imagine que não há estresse.

E não há ninguém lhe cobrando os minutos.

Imagine o mundo sem pressa.

Mais nenhuma hora do rush...

Imagine todas as pessoas vivendo em paz e harmonia.

Talvez você diga que sou um sonhador,

mas eu não sou o único, o John Lennon também era.

E você? Qual o seu sonho?

Se for viver em paz, com tranquilidade e em perfeita harmonia com a natureza, com as outras pessoas e consigo mesmo nós estamos no mesmo caminho.

No entanto, até agora parece que temos tentado alcançar isso nos esforçando ao máximo, o que não deu certo. Conseguimos apenas chegar ao ponto de descontentamento e de esgotamento.

Talvez seja a hora de parar de lutar contra.

O exemplo de não resistência de Gandhi, na Índia, pode ser útil. Satyagraha, a não agressão, a não violência contra os nossos semelhantes e contra nós mesmos.

Seja bondoso consigo mesmo, não se cobre tanto.

E não é preciso fugir para a floresta como Thoreau coloca em seu famoso livro. A “Desobediência Civil” que precisamos é bem menos radical. É a desobediência ao relógio como ditador da nossa vida.

Quem sabe possamos sentar sem fazer nada sob uma árvore, silenciosamente como Buda, e simplesmente nos sentirmos felizes por existir. Por ter a chance de experimentar e desfrutar este magnífico milagre que é viver.

É isso que eu desejo, lindos momentos de nada para você!

AGRADECIMENTOS

Obrigado a todas as pessoas que participaram da minha vida até aqui.

Inclusive você que terminou de ler este livro.

Vocês são parte muito importante desta história que agora vamos juntos continuar escrevendo.

Muito obrigado!

Marcelo Bohrer

MANIFESTO PELO NADA

Eu quero fazer nada.

Quero que haja tempo para não ter nada para fazer.

Quero desfrutar desses momentos tranquilamente, sem pressa.

Quero compartilhar isso com os amigos.

Quero minimizar a terrível sensação de que, por mais que se corra, nunca dá tempo para fazer tudo e nunca sobra tempo que não seja seriamente planejado.

Quero cancelar a cobrança que nos faz sentir culpados como se ficar sem fazer nada fosse perda de tempo e perder tempo fosse um pecado.

Eu quero eliminar a pressa que faz a vida passar cada vez mais rápido.

Quero acabar com a pressão sufocante do compromisso de fazer sempre mais. De estar sempre correndo atrás do relógio para ser eficiente, produtivo, útil, rápido, dentro do prazo.

Vivemos num sistema desregulado que nos cobra um preço muito alto: tensão, ansiedade e estresse.

A vida precisa de qualidade e não de quantidade.

As coisas boas precisam ser aproveitadas sem pressa!

Precisamos ter nosso tempo de volta para fazer dele o que bem entendermos, para “perdê-lo” brincando num dia sol, para fazer nada.

Sei que não sou o único que sente isso e certamente há mais gente que já se deu conta que está na hora de encontrar um equilíbrio e atentar para a qualidade da nossa vida agora e não depois, quando der.

Estou certo de que podemos mudar essa situação por que somos nós que fazemos as escolhas. E podemos escolher ir mais devagar, aproveitando melhor o caminho.

Por isso criei o Nadismo.

Para disseminar uma nova cultura e promover uma nova consciência.

Para proporcionar a experiência, para dar o gostinho, para cultivar essa arte, criar o hábito, e para que ele se estenda e repercuta na vida como um todo.

Não se trata de uma pausa para descanso para depois voltar com todo gás.

É fazer nada sem objetivo nenhum, como um fim em si mesmo.

É algo para ser absolutamente sem utilidade, não produtivo, sem expectativas, sem controle. Simplesmente relaxar e deixar acontecer.

Deixar fluir.

Espero que assim chegue o dia que a palavra estresse torne-se obsoleta.

Conto com todos os que quiserem fazer parte deste tempo de serenidade, harmonia e consciência.

Vamos desfrutar do nadaismo e mudar o mundo sem fazer nada.

Marcelo Bohrer
03/16/06

GLOSSÁRIO

- **Tempo:** é aquilo que nos dá a impressão que a vida está passando.
- **Trabalho:** é tudo aquilo que se faz para pagar as contas no fim do mês.
- **Relógio:** mecanismo que controla o ritmo da nossa vida.
- **Pressa:** a inimiga da descontração.
- **Estresse:** é quando você não aguenta mais, mas continua insistindo.
- ***Burn-out:*** quando o ser humano dá “pau” (tilt).
- ***Karoshi:*** quando dá “erro-fatal”.
- **Culpa:** é o castigo de achar que se merece castigo.
- **Loucura:** é querer fazer tudo ao mesmo tempo o tempo todo.
- **Pensar:** é o trabalho da mente em tempo integral. Por isso ela precisa às vezes de férias fazendo nada.
- **Paradoxo:** é querer duas coisas opostas: fazer mais coisas e ter mais tempo. Poderia também ser chamado de contrassenso.

- **Paradigma:** algo que existe para ser quebrado.
- **Consciência:** é a consciência de ter consciência.
- **Tudo:** é tudo.
- **Nada:** não é tudo.
- **Tudismo:** é a onipresença do fazer.
- **Nadismo:** é a prática do não fazer.
- **Ócio:** é quando naturalmente se tem tempo livre e nenhum compromisso com coisas a fazer.
- **Meditação:** é quando nada acontece além da atenção.
- **Lazer:** é aquilo que se faz para se divertir.
- **Distração:** é quando se ocupa o tempo fazendo algo que não serve pra nada, apenas para se distrair.
- **Preguiça:** é a não vontade de fazer algo. Exemplo: Ficar balançando na rede não é preguiça. Preguiça é não querer levantar para cortar a grama.

- **Procrastinação:** é o que se faz para evitar fazer o que se deve fazer. Popularmente conhecido como empurrar com a barriga.
- **Vagabundagem:** é quando se faz nada profissionalmente em tempo integral.
- **Dormir:** é o que se faz quando se tem sono. Atividade essencial para a saúde que não se pode escolher não fazer.
- **Prazer:** é o que se sente quando se está sentindo prazer.
- **Clube de Nadismo:** o evento oficial dedicado especialmente à prática do nadismo.
- **Sócio:** o indivíduo que pratica nadismo por esporte.
- **Embaixador:** o responsável por promover e realizar os encontros do Clube de Nadismo na sua cidade.
- **Diretrizes:** são dicas que auxiliam a praticar e desfrutar o nadismo.
- **Presente:** é este precioso momento em que você pode parar e fazer nada.
- **Luxo:** É desfrutar do seu precioso momento de nadismo sem precisar gastar um centavo para isso.

FAQ

O que é Nadismo

O Nadismo é a arte de desfrutar momentos de puro não fazer nada.

Sua proposta é desenvolver a consciência da importância do tempo livre no qual os momentos para se fazer nada passam a ser valorizados e desfrutados. Dessa forma, oferece uma alternativa inovadora e acessível para o problema do estresse e da falta de tempo, promovendo mais equilíbrio, saúde e bem viver.

O que é o Clube de Nadismo

O Clube de Nadismo é o movimento social que promove a cultura do nadismo.

Para isso realiza eventos públicos que oferecem a oportunidade de experimentar a prática do nadismo de forma descontraída e prazerosa.

Os eventos, que têm duração aproximada de 1 hora, acontecem mensalmente em parques belos e tranquilos. Neles os sócios e simpatizantes podem desfrutar do seu momento de nadismo sem culpa ou pressa, recuperando o equilíbrio e adquirindo uma nova consciência do aproveitamento do tempo.

Desde 2006, ano de sua criação, dezenas de encontros foram realizados em diversas capitais do Brasil e alguns no exterior, em Londres (2008) e Nova Iorque (2009), contabilizando milhares de sócios no Brasil e outros tantos países.

O criador do Nadismo

Marcelo Bohrer é um designer conhecido por suas diversas criações inovadoras.

Depois de alguns anos vivendo sob um ritmo muito acelerado, sofreu um burnout, colapso físico e mental causado por estresse. A experiência o levou investigar mais profundamente os problemas advindos da cultura da aceleração e assim a direcionar seu trabalho para a área do bem viver.

Em 2006 formulou o conceito do Nadismo e começou sua divulgação através do Clube de Nadismo e dos eventos que foram gradativamente conquistando adeptos no Brasil e no exterior e também recebendo ampla atenção da imprensa.

Em outubro de 2008 lançou no Brasil o livro **Nadismo - Uma Revolução Sem Fazer Nada** (Ed. MegaLivro), e em 2009 lançou nos E.U.A. o livro **Nadismo - How to Live a Better Life Doing Nothing** (Ed. Lulu).

Fruto de seu conhecimento na área, Marcelo também apresenta a palestra: **“Nadismo – Quebrando a Cultura da Aceleração”**.

Atualmente, além de ser o diretor criativo da **Marboh Idea Design**, uma assessoria especializada em projetos de inovação, é professor do Curso de Design Estratégico na ESPM e no Teenage Dream Project, uma oficina que ensina empreendedorismo criativo para alunos do ensino médio.

CONTATOS

Para mais informações sobre o Clube de Nadismo:
Programação dos eventos, como se associar etc.

Acesse:

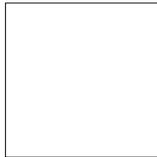
Site: www.clubedenadismo.com.br

Site de 1 minuto de prática: www.nadismo.com.br

Fanpg: www.facebook.com/clubedenadismo

Blog: www.clubedenadismo.blogspot.com

Twitter: www.twitter.com/clubedenadismo



CLUBEDENADISMO®

Para informações sobre palestras e agendamento acesse o site ou mande e-mail para: contato@clubedenadismo.com.br

