

## RELEASE OFICIAL

### NADISMO

#### Como o fazer nada se tornou um movimento pela qualidade de vida.

Você conhece aquela música da Rita Lee que diz: “nada melhor do que não fazer nada...”? Só de escutar já dá vontade de largar tudo, não é?

Já imaginou poder ficar de papo para o ar curtindo deliciosos momentos de relaxamento, sem compromissos, sem cobranças e sem pressa, fazendo absolutamente nada? Que beleza!

Contudo, apesar dessa idéia parecer ser tão boa, quem é que consegue no nosso cotidiano corrido tempo para ficar sem fazer nada? São tantos afazeres que mesmo acelerando o passo e fazendo várias coisas ao mesmo tempo fica difícil dar conta de tudo e no fim do dia sempre fica a impressão que ficou faltando tempo.

A situação se complica ao prosseguir com essa rotina *non-stop*. A ocupação constante passa a ser um vício que nos faz sentir impedidos de desconectar, de desligar um pouquinho que seja. No fim, ficar sem fazer nada de verdade torna-se algo realmente impossível!

É uma batalha! De um lado está a enorme cobrança para que se aproveite o tempo fazendo coisas úteis e produtivas, seja no sentido do sucesso profissional, das atribuições do dia-a-dia ou mesmo na ânsia de curtir tudo que a vida pode oferecer. Sintoma de um mundo em desequilíbrio cujo sistema é baseado no consumo desenfreado, no crescimento progressivo da produtividade e da exploração do meio ambiente; no aumento da velocidade de comunicação, de processamento, de cada aspecto da vida. Do outro lado de toda essa atividade está o fazer nada que é visto como algo depreciativo, como inútil, como perder tempo. E, se “tempo é dinheiro”, quem quer perdê-lo?

Ninguém não é mesmo?

O resultado deste cenário não poderia ser diferente, vivendo sempre sob pressão, ansiedade e cansaço os níveis de estresse da nossa sociedade são alarmantes! Pesquisas apontam que no Brasil, como em grande parte do mundo onde as pessoas vivem correndo, ocupadas e reclamando de falta de tempo o estresse chega a atingir quase 70% da população.

Talvez você pense que eu, como criador do Nadismo seja o maior exemplo de alguém que consegue dedicar grandes períodos ao fazer nada. Essa não é bem a verdade, apesar de que eu gostaria que fosse! Como você, estou inserido nessa cultura que cria demandas aceleradas e foi assim que na minha profissão de consultor criativo e designer, depois de alguns anos trabalhando e vivendo sob estresse elevado, acabei na emergência de um hospital por causa de um *burnout*, o colapso físico e mental que ataca aqueles que passam do limite.

Esse susto me fez enxergar mais claramente a situação crítica na qual estamos metidos! Como consequência surgiu uma grande vontade de mudança, de encontrar um caminho para quebrar o conceito de que fazer nada é um pecado.

A idéia surgiu quando estava em Londres em dezembro de 2005 e senti que lá a aceleração era a mesma do Brasil. Decidi fazer uma experiência, fiz uma placa que dizia: Você está com muita pressa, muito ocupado, estressado? Aprenda a fazer nada! Fui para a entrada de uma estação de metrô movimentada e observei a reação das pessoas. O resultado foi inusitado. A grande maioria mostrava estar plenamente de acordo com a proposta, mas ninguém conseguia parar. Daí concluí que mesmo desejando parar as pessoas não se dão a permissão. E por incrível que pareça, é só isso que é preciso, se permitir! Fazer nada é de graça, pode ser feito por qualquer tipo de pessoa, em qualquer lugar e pelo tempo que se desejar. Todavia, para haja essa autorização, ou seja, para ser aceito socialmente, o fazer

nada precisa de uma desculpa, uma boa justificativa que permita parar sem culpa e sem cobrança.

Foi assim que surgiu o Clube de Nadismo, o evento oficial para se fazer nada que já proporcionou mais de 30 encontros em diversas capitais do Brasil e algumas do exterior.

Os primeiros eventos internacionais ocorreram em agosto de 2008. Em Munique e em Londres onde contou com o apoio do jornalista britânico Carl Honoré, autor do *best seller* *Devagar* e uma das pessoas mais importantes no mundo ligadas ao movimento *Slow*.

A próxima edição internacional está prevista para junho de 2009, no Central Park em Nova York, pois a intenção é que o movimento continue se expandindo pelo mundo.

Estes encontros que proporcionam um astral de serenidade favorável ao fazer nada são ótimos momentos para se iniciar na prática do nadismo. Contudo, a idéia não é fazer nada apenas nos eventos e sim inserir as pausas no cotidiano adotando o hábito de parar de vez em quando especialmente para fazer nada. Constatação que tem o aval da psicóloga e doutora em “Ócio e Potencial Humano” pela Universidade de Deusto na Espanha, Ieda Rhoden, convidada para compor a mesa da palestra que realizei na Feira do Livro de Porto Alegre. Ela diz: “É preciso ensinar a parar, este é o valor da proposta do nadismo”.

Foi pensando exatamente nisso que decidi então escrever o livro, *Nadismo – Uma Revolução Sem Fazer Nada* ( Editora MegaLivro, 168 páginas, preço médio R\$30, 00) que foi lançado em dezembro de 2008. Nele proponho algo inédito: fazer nada propositalmente como prática do bem viver. E o caminho para isso é uma mudança de consciência na qual fazer nada começa também a ser considerado uma forma muito preciosa de aproveitar o tempo. A partir daí passa-se a perceber que os momentos de pausa, além de muito prazerosos, são importantíssimos para uma vida saudável e com qualidade.

Esta é uma grande mudança que certamente trará benefícios a muita gente.

Afinal, todos têm o direito de fazer nada!

Bom nadismo para você!

Um abraço!

**Marcelo Bohrer**



CLUBEDENADISMO

Para se associar, saber mais a respeito da prática e sobre os eventos acesse: [www.clubedenadismo.com.br](http://www.clubedenadismo.com.br)

Para conhecer o livro acesse: [www.nadismo.com.br](http://www.nadismo.com.br)

Para informações sobre as palestras e workshops do nadismo entrar em contato pelos fones: 51 3508.1757 e 51 9153.1757.

## **Alguns depoimentos sobre o livro:**

“O Nadismo é uma proposta original e bem-vinda, porque a gente sabe o quanto é importante dar uma parada e quebrar o ritmo alucinante da nossa rotina,... recomendo o livro do Marcelo e suas dicas para desacelerar,”

**Martha Medeiros** - escritora e colunista do jornal Zero Hora RS e O Globo RJ

“A linguagem está translúcida, cristalina e compreensível: é preciso ensinar a PARAR. Aí está o valor da tua proposta! Penso que vais ajudar muita gente por meio deste criativo livro.”

**Ieda Rhoden** - Psicóloga e Dra. em "Ócio e Potencial Humano" pela Universidade de Deusto na Espanha.

“Li seu livro. Em seguida me dediquei alguns minutos a não fazer nada. Que benção. É importante não fazer. É importante ser.”

**Monja Coen** - Principal representante do Zen Budismo no Brasil.

“I love your Club de Nadismo idea! Congratulations on the success so far.”

**Carl Honoré** - Jornalista Inglês autor do Best Seller: Devagar / Ed. Record, título original “In Praise of Slow”

## **INFORMAÇÕES BÁSICAS**

### **O que é o Nadismo**

Nadismo é a valorização dos momentos para se fazer nada.

Por que hoje em dia ter tempo livre é algo bastante raro, a proposta é que se escolha, às vezes, fazer nada de propósito permitindo-se desfrutar desse tempo sem culpa.

Neste sentido, o nadismo é um significativo agente de mudança cultural, pois cria a consciência da importância do tempo livre e descompromissado, do prazer de simplesmente desfrutar desses momentos de fazer nada sem pressa, sem cobrança e sem estresse.

No entanto, o nadismo não é uma filosofia, ele é um conceito para ser praticado.

Fazer nada numa boa, essa é a essência do nadismo.

### **O que é o Clube de Nadismo**

O Clube de Nadismo é um evento público que oferece a oportunidade de praticar o nadismo, parando efetivamente e não fazendo coisa alguma.

Foi criado em 2005 pelo designer Marcelo Bohrer após experiências em Londres. Desde então, mais de 20 encontros foram realizados em diversas capitais do Brasil.

Estes eventos, que acontecem no mínimo uma vez por mês sempre em parques belos e tranquilos, proporcionam um momento especial que repercute profundamente na vida dos participantes levando-os a dar mais valor ao seu tempo e a refletir sobre a forma como o

ocupam. O resultado prático é uma efetiva melhoria na qualidade de vida literalmente sem fazer nada.

Atualmente o Clube conta com mais de seis mil sócios no Brasil e no exterior.

Em agosto de 2008 foram realizados os primeiros encontros internacionais em Londres e Munique.

### **O criador do Nadismo**

O gaúcho Marcelo Bohrer trabalha há nove anos com criação e design, foi integrante grupo de novos talentos da São Paulo Fashion Week, ganhou o Prêmio Idéias vencedoras da Associação dos Jovens Empresários e foi designer de produtos da rede Imaginarium.

Em 2003 teve um burn-out causado por estresse e a experiência o levou a direcionar seu trabalho para a área de bem-estar e qualidade de vida.

Em 2005, formulou o conceito do Nadismo e criou o Clube. Desde então começou a realizar os eventos que vieram gradativamente conquistando adeptos e ganhando importância internacional.

Dia 30 de outubro de 2008 foi lançado o livro “Nadismo - Uma Revolução Sem Fazer Nada” (Ed. MegaLivro).

## **CLIPPING DE MATÉRIAS E ENTREVISTAS**

### **clipping impresso>>>**

Jornais e revistas como O Globo, IstoÉ, MarieClaire, O Estado, Jornal da Tarde, Focus, Cool, etc.



Download das matérias: <http://www.marboh.com.br/clubedenadismo/imprensa.html>

## Exemplo de clipping na TV>>

Entrevistas na Record, Band, SBT, TVE e Rede Globo.



Assista as matérias:

<http://www.marboh.com.br/clubedenadismo/p%20do%20nothing%20club.html>