

QUESTÕES SOBRE O NADISMO

1. O QUE É EXATAMENTE O NADISMO?

Nadismo é uma idéia que busca valorizar os momentos para se fazer nada. Neste sentido, é um importante agente de mudança cultural, pois cria a consciência da importância do tempo descompromissado, do tempo livre e do prazer de simplesmente desfrutar esse momento sem fazer nada, sem pressa, sem cobrança e sem estresse.

Mas o nadismo não é uma filosofia, ele é um conceito para ser utilizado na prática. Como hoje em dia ter tempo livre para fazer nada é algo muito raro, a proposta é que se escolha, às vezes, fazer nada de propósito permitindo-se desfrutar desse tempo sem culpa e numa boa. Essa é a essência do nadismo.

2. NO QUE ELE DIFERE DE MOVIMENTOS COMO OCIO CRIATIVO E OUTROS TANTOS CRIADOS PELO MUNDO?

O nadismo também pode ser considerado um movimento que promove a qualidade de vida como tantos outros. Contudo, tem uma grande diferença, ele é radicalmente transformador. Se você simplesmente resolver ir mais devagar vai ficar para trás e isso ninguém quer. Então fica difícil adotar o slow no mundo fast! O ócio criativo é um conceito idealizado, não existe na prática por que pressupõe que a pessoa tenha tanto tempo livre que possa aproveitá-lo com uma forma de lazer produtivo.

No nadismo você segue a sua vida mas aprende a criar preciosas pausas. Momentos especialmente dedicados a fazer nada. Mesmo que sejam 10 minutos num dia inteiro, essa pausa produz uma diferença significativa!

3. COMO PROPOR A ALGUÉM NAO FAZER NADA NUM PAÍS COMO O BRASIL? É NECESSÁRIO SER RICO, SUPONHO.

É uma questão cultural cuja base está nos valores do indivíduo e não na sua conta bancária.

Minha experiência tem mostrado que independente da classe social ou da atividade que exerce as pessoas vivem no mesmo ritmo acelerado e estressante.

Quem toma consciência que está vivendo no limite e procura uma forma de mudar seu estilo encontra no nadismo um caminho totalmente acessível, uma vez que fazer nada é de graça, não tem pré-requisitos nem contra indicação.

4. ATUALMENTE O QUE SE PREGA é QUE SEJAMOS COMPETITIVOS, PRODUTIVOS ETC. O NADISMO NÃO É UM CONTRASENSO?

Esse conceito de produtividade e qualidade total serve muito bem para as empresas e é perfeito para os robôs que podem trabalhar 24hs se parar e sem pirar. Nós, seres humanos, precisamos de algo mais do que trabalhar e cumprir prazos; precisamos de tempo para nós mesmos, para aproveitar as coisas que fazem a vida valer a pena.

Uma boa pergunta para se fazer é: se vive para trabalhar ou se trabalha para viver?

5. O QUE FAZEM ESSES EXBAIXADORES? QUANTOS SÃO? ONDE ESTÃO? ELES GANHAM PRA ISSO?

Com o grande crescimento do Clube de Nadismo, muitas pessoas tem mostrado interesse de ter os encontros nas suas cidades. Por isso estou selecionando embaixadores que serão os responsáveis por organizar esses eventos. No momento tenho seis interessados em diferentes estados do Brasil.

Por enquanto não há remuneração, mas, para promover essa expansão do clube, estou buscando um patrocinador, uma empresa focada em qualidade de vida, que esteja disposta a investir na oportunidade e também colher os frutos da repercussão..

6. PAGA-SE PARA FAZER PARTE DO CLUBE?

Não. É de graça.

7. O CONCEITO DE NADISMO INCLUI QUE TIPOS DE NÃO-ATIVIDADES? SE EXERCITAR, COMER, TRABALHAR, O QUE EXATAMENTE?

O nadismo é 100% nada. Ver tv, fazer palavras cruzadas, dormir não contam.

É importante não confundir distração, lazer, esporte ou qualquer coisa que se faça com o nadismo que é o não fazer.

A grande diferença está em não ter propósito pois toda atividade na qual a pessoa dedique seu tempo tendo em vista um objetivo definido não pode ser considerada nadismo.

8. NADISMO, PREGUIÇA OU DESISTÊNCIA TÊM A VER?

Essas questões são abordadas e esclarecidas no livro.

Posso adiantar que preguiça não é fazer nada. Preguiça é a não vontade de fazer algo que pode resultar, às vezes, em fazer nada. Desistir é abandonar algo que se faz. Para praticar nadismo não é preciso largar o seu trabalho e os seus compromissos mas sim criar espaços vazios no meio e entre eles.

9. FALE SOBRE O LIVRO. POR QUÊ? QUANDO SERÁ LANÇADO? QUANTO CUSTARÁ?

O livro será a ferramenta para entender essa nova consciência do fazer nada e também será um motivador para a prática do nadismo.

Ainda não tenho a data de lançamento nem o preço, pois estou na prospecção de editoras.

Espero que saia até início de agosto.

10. O QUE EU PRECISO PARA, NESTE MOMENTO, NÃO FAZER NADA? COMO POSSO FAZER?

Precisa se permitir. Então basta se dar de presente esse tempo vago e não se ocupar com coisa alguma, só deixar acontecer. Se tiver dificuldade tome as 4 diretrizes da prática do nadismo. Serão de grande ajuda.

DIRETRIZES DA PRÁTICA DO NADISMO

1. STOPNJOY!

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

2. ENTREGUE-SE!

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

3. SOSSEGUE!

Privilegie o silêncio e a imobilidade.

4. OBSERVE!

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

11. AS PIADAS DEVEM SER MUITAS SOBRE O MOVIMENTO, NÃO?

Não muito. Logo no início a reação é de bom humor e estranheza, no minuto seguinte, quando o relógio cobra o tempo atrasado logo a pessoa se dá conta de como seria valioso ter seu momento de nadismo e entra para o clube!

Quem experimenta vira fã!

12. COMO FAZER PARA QUE UMA SOCIEDADE QUE ACREDITA QUE TEMPO NÃO É VIDA E SIM DINHEIRO, PARE?

É uma questão cultural cuja base está nos valores fundamentais do indivíduo.

O que é mais importante, trocar de carro ou passar duas tardes por semana com seu filho. Ir no cinema todo fim de semana enfrentando congestionamentos e filas ou

fazer um pic-nic no jardim de casa com os amigos?

Felizmente percebo que muita gente está começando a questionar-se a respeito disso, a rever seus conceitos e a buscar alternativas. Contudo a maioria ainda segue no ritmo enlouquecido do "tempo é dinheiro".

Como fazer para a sociedade parar? Vamos espalhar essa idéia, vamos alimentá-la, vamos desenvolvê-la. Comece com a sua vida e o efeito repercutirá nas pessoas mais próximas e assim por diante.

Até que pessoas que detém o poder sejam levadas a tomar decisões que

efetivamente tragam mudanças, por exemplo, reduzindo o tempo da jornada de trabalho.

13. A rapidez, o estresse, a falta de tempo, tudo isso é percebido claramente pela sociedade. Em sua opinião, o que acontece, então, para que as pessoas agreguem um valor negativo e não positivo ao ato de parar e fazer nada? Por que parar traz o sentimento de culpa?

Simplesmente por que ninguém quer ficar para trás. Nesta competição capitalista estamos correndo um contra os outros então quem pode se dar ao luxo de "perder tempo"? Precisamos ser 110% produtivos, eficazes e rápidos. Isso é um conceito muito bom para empresas e indústrias não para a vida do ser humano. Nem nossas necessidades vitais estão sendo respeitadas, ficamos sem almoçar por causa da reunião, viramos as noites para terminar os trabalhos dentro do prazo da pauta. Sentimos culpa por que damos mais valor ao trabalho do que à vida.

14. Quais são as maiores dificuldades e benefícios que os participantes do clube de nadismo enfrentam por mudarem seu estilo de vida e pararem um pouco?

A maior dificuldade é efetivamente parar. O quero dizer com efetivamente é EFETIVAMENTE. Para por completo, sem nenhum objetivo. Parece simples mas é bastante difícil. As pessoas confundem muito parar com esperar, distrair-se, descansar, com uma prática meditativa, etc... Por isso, como fundador e facilitador, procuro instruir a "prática" do nadismo através das 4 diretrizes. Os benefícios são diversos e podemos resumi-los como um generoso aumento na qualidade de vida.

15. Em uma sociedade na qual somos bombardeados por informações a toda hora e recebemos estímulos praticamente por osmose, como é possível parar e completamente não fazer nada?

Participando do Clube do Nadismo! Essa é a forma mais fácil por que o Clube lhe oferece uma proteção, um respaldo. É como uma área neutra, fora da guerra onde você pode entregar-se, reder-se sem perigo.

Uma outra forma boa é criar propositalmente lacunas na agenda. Por exemplo, você tem um compromisso que termina as 15hs, sabe que precisa de 30 minutos para chegar ao próximo então, ao invés de marcá-lo para as 15:30, marque para as 16hs. Chegue as 15:30 e aproveite essa meia hora para sentar num gramado e olhar as nuvens por meia hora, parecerá uma eternidade!

Para os viciados em trabalho e velocidade, para as pessoas que simplesmente não conseguem parar e sossegar nem por um instante eu sugiro agendar o Workshop de Nadismo.

Realmente precisamos reaprender como parar de fazer, ou seja, praticar o Nadismo!



CLUBEDENADISMO

www.clubedenadismo.com.br

Marboh – marcelo bohrer

Mentor do Clube de Nadismo

51 91531757 / 51 32692078

marboh@marboh.com.br