

# Índice

## **9 Introdução**

### **11 A filosofia de nada fazer**

- 11 Tempo: o luxo supremo
- 12 Revitalize-se nada fazendo
- 14 Vantagens de nada fazer no campo da saúde
- 16 Como se faz nada?
- 17 Com que frequência deve fazer nada?
- 18 Quando está demasiado ocupado para nada fazer
- 23 O poder da ligação
- 26 Nada fazer é o caminho para uma maior satisfação

### **27 Família e amigos**

- 28 Nada fazer com a família e com os filhos
- 41 Construa amizades mais profundas na inatividade
- 44 Como partilhar a alegria de nada fazer com amigos

### **49 Trabalho**

- 50 O que é nada fazer no trabalho?
- 54 Como nada fazer pode melhorar o desempenho no trabalho
- 62 Nada fazer redefine o modo como trabalha
- 67 Use a filosofia de nada fazer para mudar como trabalha
- 71 Arranje tempo para nada fazer no trabalho
- 76 Arranje espaço para nada fazer no trabalho
- 79 Maximize as pausas de nada fazer

### **83 Casa**

- 84 Nada fazer com outras pessoas por perto
- 89 Conceba um espaço para nada fazer
- 93 Vantagens de manter uma casa sob a filosofia de nada fazer
- 94 Simplifique as tarefas domésticas nada fazendo
- 98 Rituais para nada fazer em sua casa

### **107 Outras atividades**

- 107 Passatempos
- 111 Nada fazer nas redes sociais
- 117 Exercício físico
- 121 Voluntariado e ativismo social
- 125 Poupe dinheiro nada fazendo
- 129 Um descanso profundo é vital para o bem-estar
- 129 Nada fazer ajuda-o a fazer mais
- 130 Consiga menos ruído branco na sua vida
- 131 Consiga mais daquilo que aprecia
- 131 Comece a nada fazer... já!

### **133 Fontes bibliográficas**

# A filosofia de nada fazer

*O tempo é a coisa mais valiosa que um homem pode gastar.*

TEOFRASTO

## **Tempo: o luxo supremo**

Nada fazer é uma forma luxuosa de cuidarmos de nós próprios. Quando pensamos em luxos ou riquezas, tendemos com frequência para tudo o que é material: carros, casa, vestuário. Mas o tempo é o luxo supremo. O tempo não se pode comprar numa loja e é um dos mais procurados bens da vida atual. Hoje em dia, toda a gente quer mais tempo. Quando reservamos tempo para nada fazer, a nossa prioridade torna-se olharmos por nós, realinhando o uso do tempo com os nossos valores. É uma forma merecida de recarregar baterias, depois de muito esforço investido profissionalmente.

---

Quando reservamos tempo para nada fazer,  
a nossa prioridade torna-se olharmos por nós,  
realinhando o uso do tempo com os nossos valores.

---

Se dermos prioridade ao ato de velarmos pela nossa pessoa, descobrimos aquilo que é importante para nós. Bens materiais, aquisição

de objetos e trabalhar com mais intensidade, durante mais horas, para ganhar mais dinheiro e comprar mais coisas não são objetivos satisfatórios. É gastar mais, ganhar mais, comprar mais e desejar mais, num círculo interminável atrás de coisas com vista a encontrar a felicidade. Quando carregar no botão de pausa e revitalizar a mente e o corpo através da ociosidade, vai descobrir o que realmente traz sentido e felicidade à sua vida.

### **Revitalize-se nada fazendo**

Nada fazer é mergulhar em atividades que lhe permitem descansar, recarregar baterias e divertir-se. Não se trata de um apelo à preguiça, mas de um esforço intencional, calmo e proativo de reservar espaço e tempo na sua vida apenas para si. Permita-se nada fazer — na verdade, do que precisa é de apenas alguns instantes aprazíveis e repousantes.

Quando decide não fazer nada — durante dez minutos, uma hora, uma tarde inteira —, está a resistir ao apelo generalizado a estar sempre ocupado, com excesso de atividades e muito stresse. Estará nesses momentos a descansar o cérebro e o corpo. Estará a tomar a decisão consciente de pôr o seu bem-estar à frente da sua ocupação mental.

Nada fazer é também um caminho secreto rumo à satisfação e à produtividade. Reservar estes momentos para si não só o recompensa de imediato com um estado de espírito positivo e descontraído, como também lhe dá vantagens de longo prazo em muitas áreas da sua vida.

### **Satisfaça-se mais**

Por palavras mais simples, vai apreciar mais a sua vida quando nada fazer se tornar parte dela. Existe uma beleza imensa escondida na sua vida diária, que lhe será revelada ao praticar a ociosidade.

- **Torna-se um profissional, um amigo, um companheiro, uma mãe, um pai, uma irmã e um irmão menos stressada/o.** Não se

distrai ao falar com as pessoas e pode interagir plenamente com elas. Essa pausa para nada fazer representa um botão de reiniciar e uma libertação. Abandona as preocupações e o stresse diários e de longo prazo quando reclama ativamente tempo para si. Sente-se mais leve.

- > **Aprecia mais os prazeres simples da vida.** Tornar-se-á muito mais consciente de todas as pequenas mas belas alegrias diárias.
- > **Sente-se grato.** Menos distrações permitir-lhe-ão apreciar realmente tudo o que possui.
- > **Assume uma perspetiva nova.** Verá as coisas boas do seu dia, não as más. É verdade, o copo encontra-se meio cheio. Os atrasos habituais da vida, como o trânsito ou alguém que chega tarde a uma reunião, transformam-se de irritações em oportunidades. Estes atrasos passam a ser minutos ganhos para si.

### Seja mais produtivo

Embora possa parecer estranho, criar intervalos para nada fazer torna-o de facto mais produtivo a longo prazo.

- > **Controla as tarefas mais penosas com facilidade.** A pausa para não fazer nada põe-no num círculo não vicioso, mas positivo: menos stresse, mais concentração, mais energia. Mergulha no trabalho sem distrações porque fez esta pausa revigorante de ociosidade. Torna-se subitamente fácil realizar as tarefas mais difíceis.
- > **Os seus objetivos tornar-se-ão mais claros.** A forma como realmente quer passar o seu tempo — trabalho, atividades, pessoas — torna-se clara. Passará a ser capaz de preservar tudo o que é importante para si e de se libertar do resto.
- > **Vão apresentar-se-lhe novas oportunidades.** Este eu menos stressado, mais consciente e envolvido atrai novas ideias, pessoas, atividades e trabalho. O universo responderá à sua abertura, ao seu envolvimento e à sua visão positiva.
- > **Abraçará todas as coisas que considerou fora do seu alcance e destacar-se-á nelas.** O medo de falhar será substituído pelo

entusiasmo de experimentar coisas novas. Ganhará a motivação, a concentração e a determinação para concretizar as coisas que o assustavam.

- > **Os obstáculos e as preocupações desaparecerão.** Os obstáculos tornam-se mais pequenos quando reserva algum tempo para nada fazer. O problema que o afligia, aquele que não o deixou dormir nas últimas noites, torna-se mais pequeno quando goza uma hora só para si, a não pensar ativamente nele. Desta forma, consegue aliviar o peso e a pressão dessa preocupação. A ociosidade elimina todas as distrações, pelo que passa a ser capaz de ver as preocupações por aquilo que são: coisas que nunca aconteceram e que podem nunca acontecer.
- > **Surgem soluções.** Volta a sintonizar-se com o seu centro de controlo quando reserva tempo para não fazer nada. Aperceber-se de que controla a situação capacita-o para descobrir soluções para os seus problemas.

### **Vantagens de nada fazer no campo da saúde**

Se estes argumentos extraordinários não chegaram para o convencer, aqui vai outro: faz-lhe bem à saúde mental e física. Quando transformamos nada fazer num hábito, como usar fio dentário, o corpo e a mente agradecem-nos por isso. Este hábito da inatividade oferece tanto melhorias imediatas – menos stresse, maior clareza de espírito, uma mente reequilibrada e descontraída – como muitas vantagens de longo prazo na saúde física e mental. Torne nada fazer uma prioridade não apenas por ser divertido, mas para fazer uma pausa – uma forma de canalizar a criatividade ou de descarregar stresse como parte do seu plano de bem-estar geral.

#### **Reduza o stresse**

Exercícios de descontração profundos como os que pode praticar quando nada faz podem evitar o stresse. É importante porque, segundo os Institutos Nacionais da Saúde dos Estados Unidos, o stresse crónico está ligado ao desenvolvimento de tumores,

a doenças cardíacas, a úlceras e a distúrbios dos pulmões. Alguns estudos estimam que setenta e cinco a noventa por cento das consultas no médico de família são motivadas por estados e queixas relacionados com stresse! Existem muitas formas de incluir hábitos de redução do stresse na sua vida, e nada fazer é uma forma simples de começar.

### **Combata as doenças**

Pensamos com frequência em assegurar um bom estado de saúde fazendo coisas: praticar exercício físico, ingerir alimentos com um bom nível de nutrientes, destartarizar os dentes, etc. Mas descontraír e não fazer nada também pode representar parte do seu plano de saúde e bem-estar. Um estudo de 2013 realizado na Universidade de Harvard comparava a resistência ativa às doenças em pessoas que praticavam exercícios de descontração e outras que não o faziam. As pessoas que já haviam praticado esses exercícios, como respiração profunda e ioga, tinham a longo prazo mais defesas contra as doenças do que as que não os praticavam. Mas há notícias melhores: esse estudo concluiu que é possível recuperar essa resistência às doenças em apenas oito semanas praticando exercícios de descontração com regularidade. A descontração pode acalmá-lo por dentro e por fora – mas, ao mesmo tempo, também pode ativar importantes mecanismos de cura!

### **Melhore a digestão**

A sua saúde também melhora globalmente quando pratica técnicas de descontração enquanto nada faz. De acordo com investigações da Mayo Clinic, praticar descontração chega a ajudar a digestão e a manter um nível glicémico normal no sangue.

### **Evite a exaustão mental e física**

Fazer pequenas pausas para não fazer nada evita que o stresse se acumule. Se a sua vida for muito stressante, o sistema nervoso simpático, responsável pela reação de confronto ou fuga, poderá estar...

a fazer horas extraordinárias. Encontrar-se neste estado de alerta de forma permanente pode conduzir a um esgotamento emocional e a exaustão. Nada fazer é uma forma de permitir que o seu sistema nervoso simpático faça uma pausa e que o stresse se dissipe.

### **Ponha a saúde em primeiro lugar**

Quando decide ficar um instante sem fazer nada, para descontraír profundamente e desligar de qualquer stresse ou distração, favorece a sua saúde mental e física. Faz do bem-estar uma prioridade. Põe-se em primeiro lugar. Este ato simples e fácil trar-lhe-á resultados positivos, exponencialmente. Outra vantagem: tornar-se-á mais presente e sintonizado depois de um intervalo passado a... nada fazer.

### **Como se faz nada?**

Que requisitos definem a atividade de nada fazer?

- > O seu cérebro deve estar em modo ocioso, e deverá sentir-se descontraído e calmo.
- > Deverá parecer-lhe fácil afastar-se de qualquer atividade.
- > A intensidade física deverá ser muito reduzida ou inexistente.
- > A sua mente e corpo deverão mover-se e funcionar com pouco esforço.
- > Acima de tudo, deve ser divertido! Não se trata de uma tarefa ou de uma obrigação.

Nada fazer é um pequeno luxo que concede a si mesmo. Pode definir os seus próprios parâmetros para aquilo que poderá ser «nada» na sua vida. Não se esforce a avaliar as suas agradáveis atividades de nada fazer. Trata-se de viver o momento. Viva nesse espaço e tempo que criou para si e não o compare com algo que tenha feito, com os resultados de um amigo ou com qualquer outra coisa em que poderia ter usado esse tempo. Deixe-o simplesmente acontecer. Aprecie o ato de fazer e ser em vez de comparar essa atividade com algo.



Pode ser uma ideia extremamente difícil de assimilar nas pessoas que estão formatadas para se analisarem, julgarem e classificarem permanentemente. Se for uma destas pessoas, terá de ser brando consigo mesmo à medida que aprende novos hábitos. Se tiver dificuldade em apreciar algumas atividades não produtivas, algumas vezes por semana, provavelmente precisa de nada fazer com mais frequência. Quanto mais assoberbado, hiperestimulado e ocupado estiver, mais difícil será entrar num alegre estado de vazio.

### **Com que frequência deve fazer nada?**

Se, regra geral, o seu horário for pouco ocupado, pode começar imediatamente a nada fazer. Comece por substituir algumas das suas atividades descontraídas ou períodos de inatividade por nada fazer: desligue o telemóvel e deixe que a mente e o corpo se descontraíam até entrarem num suave estado de vazio.

Se gosta de estar ocupado e tem dificuldade em descontraír ou desligar, será melhor começar a incluir lentamente janelas de tempo de inatividade. Vai sentir a maior vantagem de nada fazer quando começa o dia. Se for a sua única hipótese, demore-se dez minutos de manhã sem fazer nada antes de iniciar as suas atividades. Este passo recompensa-o largamente com uma concentração acrescida e uma atitude mais descontraída. Encontra abaixo algumas linhas de orientação para alcançar diferentes níveis de intensidade que o ajudarão a começar.

- > **Leve:** Reserve quinze minutos por dia para desligar o telemóvel, para se isolar do mundo que o rodeia e para nada fazer. Aumente esse tempo para dois intervalos de quinze minutos por dia e, de seguida, avance para uma hora por semana.
- > **Médio:** Crie uma janela diária de quinze minutos de inatividade de manhã e reserve duas noites por semana ou uma tarde do fim de semana para nada fazer.
- > **Intenso:** Comece todos os dias com um bloco de trinta minutos de fazer nada e termine todos os dias com mais um bloco de trinta minutos. Reserve um dia inteiro, de dois