



NADÓMETRO

Herramientas vivir



NADÓMETRO

Herramientas vivir



5 minutos-∞



Uso individual



Combinar con:



Yogozo



Exprimilan



AbaCUID

Para qué sirve:

El **Nadómetro** sirve para poner en valor el tiempo que dedicamos a PARAR, así, con mayúsculas. Las agendas ajetreadas de nuestras vidas nos introducen a veces en una vorágine sin salida, donde aparentemente sólo importa el hacer por hacer, sin más criterio que el de mantenernos activas, en movimiento; incluso cuando se supone que estamos disfrutando de un rato de ocio, no paramos y nos llenamos la agenda de citas, eventos, cursos y cursillos.

¿Y si probamos más el placer de parar y de hacer NADA? Con el **Nadómetro** vas a descubrir qué sencillo y necesario es dedicar un tiempo a hacer nada de vez en cuando. Con su uso continuado entrenarás en esta práctica tan sana (bastante complicada de realizar, por cierto, como comprobarás en cuanto empieces a ponerla en práctica) y además podrás contagiar a las personas de tu alrededor, consiguiendo desacelerar un poco todo tu entorno. Utiliza el Nadómetro para erradicar la inútil obsesión que fomenta nuestra cultura de hacer por hacer y hacer todo el rato, sin parar.

Cuándo utilizarla:

A diario, el tiempo que cada día sea necesario y posible!

Materiales necesarios:

- Crear un rincón a) en tu casa b) en tu despacho c) en tu empresa, libre de:
 - wifi
 - cobertura
 - cables
 - enchufes
 - tecnología
 - música
 - lápices
 - papeles
 - legos
 - plastilina
 - comida
 - bebida
- Decláralo *espacio protegido* y cuídalo utilizando la señalética que te facilitamos de "Estoy haciendo NADA, por favor, no molestar". También puedes diseñarte tu propia camiseta, o ponerte un casco bien llamativo que diga "Hago NADA. No molestar".
- Ármate con firmeza de predisposición para practicar el PARAR. La vas a necesitar.

Cómo se utiliza:

1. Empieza de menos a más.
2. Una vez hayas elegido tu espacio y acaparado la señalética que vas a necesitar, comienza a utilizar el **Nadómetro**, es decir, empieza a hacer NADA.
3. Apunta en la ficha el tiempo que has dedicado a no hacer NADA, para tomar consciencia de las dificultades que encuentras para parar.
4. En la ficha anota también las sensaciones que has tenido, las emociones, los aprendizajes que te serán de utilidad para la siguiente práctica. Finalmente marca el nivel de *nadometría* alcanzado. Este se refiere al grado mayor o menor de hacer NADA has conseguido.
5. Puedes hacer las anotaciones justo en el momento de la práctica o una vez a la semana, como te resulte más práctico.
6. Una forma cómoda es digitalizar tus resultados a través de una aplicación de móvil, como las que se han popularizado para runners, o las que cuentan los pasos que das al final del día, y te lanzan mensajes motivadores para que consigas tus objetivos. Del tipo "Hoy has estado 5 minutos sin hacer nada. ¡Enhorabuena!".

Trucos para su uso

Contagiar. Hacer nada es mucho más complicado de lo que parece, por eso es importante sentirse apoyada. Si tienes cerca una persona que está intentando aplicarse en el saludable ejercicio de no hacer nada ¡apóyala! Si eres tú quien va a empezar a *nadometrarse* ¡rodéate de personas aliadas! Para que este apoyo se palpe, se recomienda crear comunidad. Para ello puedes hacer un foro, un grupo de Whatsapp, quedadas con gente que se junta para *nadometrear*. Intenta fomentarlo en tu oficina, en tu local, trata de establecer unos minutos diarios en los que todas las personas que compartís espacio de trabajo hagáis NADA a la vez, y observad qué pasa después. ¿Te animas?

Para principiantes. Aunque el Nadómetro es tan portátil como desees, y puedes practicarlo en cualquier sitio, recomendamos que al menos las primeras veces lo realices en el mismo sitio y a la misma hora. De esta manera fomentarás la creación del nuevo hábito. A partir de ahí explora, descúbrete y atrévete a explorar las posibilidades de no hacer nada en los lugares y el momento que desees.

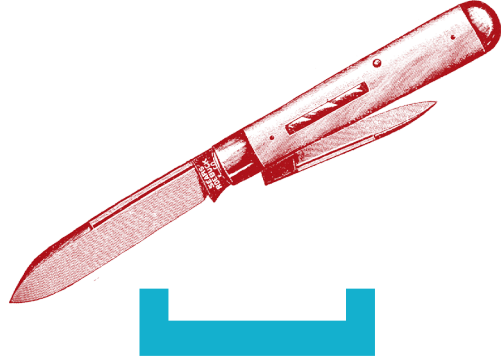
NADÓMETRO

Ficha

Día	Hora inicio	Hora final	Sensaciones	Nivel nadometría Alto 	Aprendizajes
/ / : h : h			

NADÓMETRO

Señalética



“Estoy
haciendo
NADA,
por favor,
no
molestar”

SOSTE [VIDA] BILIDAD

Trucos y remedios para un emprendimiento
que ponga la vida en el centro

www.sostevibilidad.colaborabora.org

