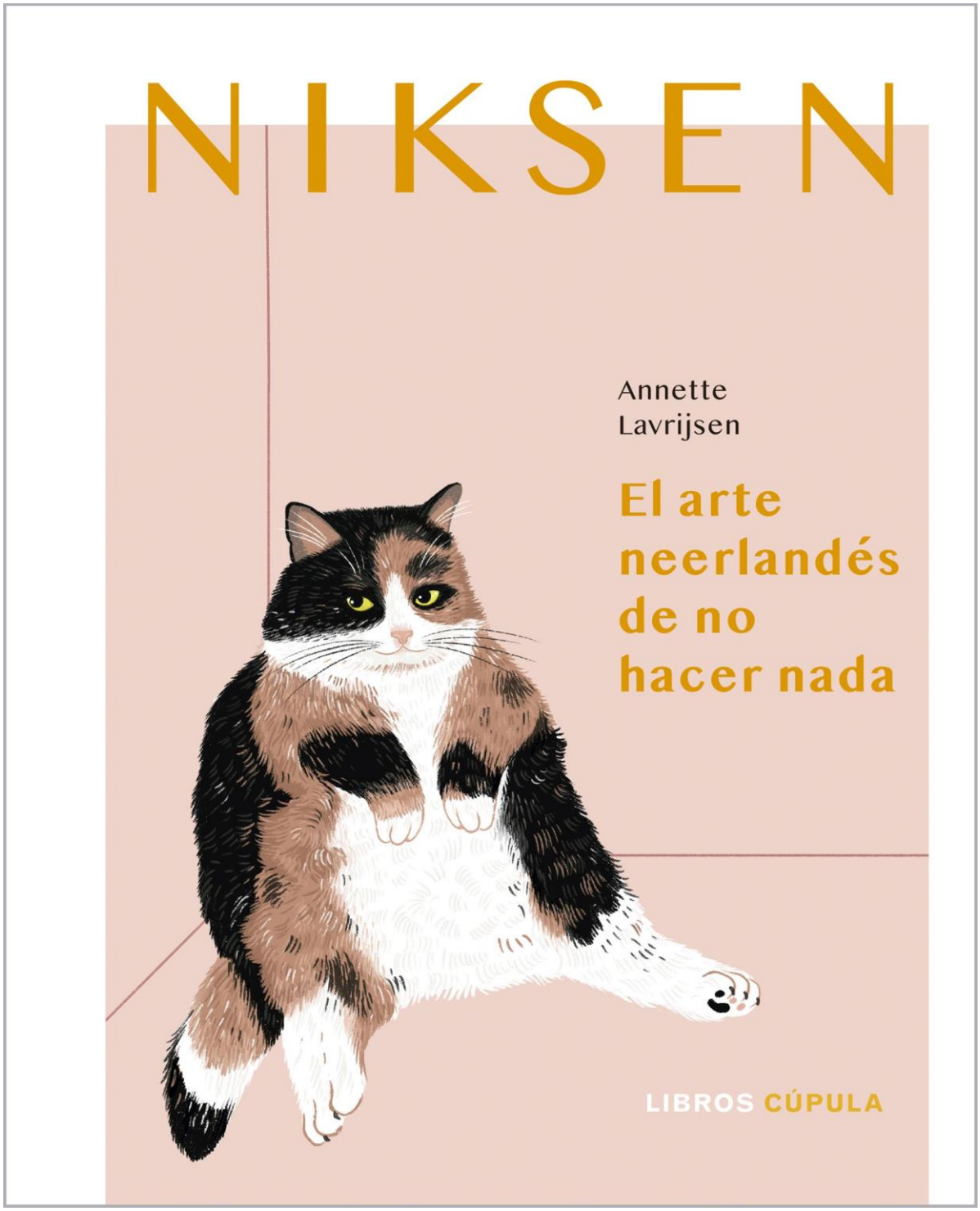
LIBROS CÚPULA



A la venta el 25 de febrero de 2021

LIBROS CÚPULA

NIKSEN

ANNETTE LAVRIJSEN

EL ARTE NEERLANDÉS DE NO HACER NADA

Niksen significa literalmente no hacer nada, o estar ocioso. Los holandeses lo practican para aumentar la creatividad, mejorar el estado de ánimo y ser más productivo sin hacer nada.

Practicar el "arte del Niksen" consiste en disfrutar de las pequeñas pausas de la vida, una filosofía de vida fácil de introducir en el día a día y es esencial para cuidarnos de nosotros mismos. Es hora de ir más despacio y vivir bien, a la manera holandesa.

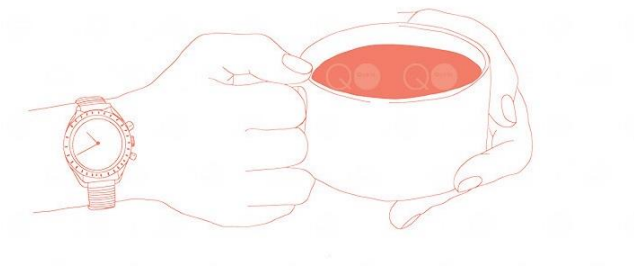
El niksen —el poder de la pausa—, es la contradictoria respuesta neerlandesa a prácticamente cualquier problema

Practicar el método Niksen nos servirá para:

- **Romper esos mitos** de que estás demasiado ocupado y de que **no hacer nada es una locura**.
- Encontrar **nuevas formas de relajarte**, ir más despacio y combatir el estrés.
- Comunicar honestamente tus límites y **reajustar tus prioridades.**
- **Crear tu propio santuario.**
- Encontrar el **equilibrio entre el trabajo y tu vida personal**.
- **Impulsar tu creatividad**, tu estado de ánimo e incluso la productividad.
- Establecer una **familia feliz** y mejorar tus **relaciones de amistad**.

EL NEERLANDES FELIZ

Con sus apenas 41.500 km2, Países Bajos es uno de los estados más pequeños de Europa. Y continuamente aparece listado como uno de los más felices del mundo. ¿Qué es lo que sus ciudadanos están haciendo bien?



MANIFIESTO NIKSEN

1. Voy **a hacer del no hacer nada una prioridad**, porque sé que eso me volverá más productivo, más creativo y, sobre todo, alguien más sano y más feliz.

2. Voy a permitirme no hacer nada, incluso aunque eso signifique no ser productivo o parecer antisocial**. Ignoraré a cualquiera** —ya sea un amigo, un compañero de trabajo o a mi crítico interior— **que diga que no hacer nada es sinónimo de pereza, inutilidad o egoísmo**.

3. **Sacaré algo de tiempo cada día para no hacer nada**, poniendo límites saludables que abran ventanas de tiempo y oportunidad tanto en mi agenda como en mi mente, así como **a través de una mejor gestión de mis horas.**

4. **Haré de esos momentos de nada en absoluto una parte integral de mi vida**, tanto profesional como privada, recibiendo de buen grado el potencial de cambio del niksen.

5. **Haré del no hacer nada un hábito para toda la vida**, dedicando el tiempo a la relajación activa y pasiva y a las actividades sin objetivo, lo que permitirá que mi mente se suelte y divague.

¿QUÉ ES EL NIKSEN Y POR QUÉ LO NECESITAS?

Imagina un mundo en el que dejásemos de intentar optimizar cada minuto y, en lugar de ello, dedicásemos el tiempo a aquello que verdaderamente lo merece. En resumen, que rechazásemos la idea de querer hacerlo todo para, de vez en cuando, no hacer nada. Eso es **el niksen —el poder de la pausa—, la contradictoria respuesta neerlandesa a prácticamente cualquier problema**.

¿Perdido? ¿Estresado? ¿Abrumado? ¿Sientes que nunca llegarás al final de la lista de cosas por hacer? Líbrate de las presiones externas y apacigua tu caos interno aceptando el niksen como **una forma de resistencia a la cultura del estar siempre activo**. Úsalo para discriminar lo que realmente te importa de aquello que, en realidad, no es tan relevante.

Este libro te mostrará el camino hacia la conformidad como salvavidas para la cordura. Su intención es la de contribuir a ponerte a ti mismo como prioridad, sacarte de la vorágine del trabajo —independientemente de lo ocupado que estés— y hacer que mejores tus días. Ha sido concebido para domar y suprimir todos esos engorros que se interponen entre nosotros y el no hacer nada.

En el capítulo 1, analizaremos **la relación de los neerlandeses con el niksen** y cómo tú también puedes lograr el increíble equilibrio entre vida y trabajo que han alcanzado ellos. ¿Crees que no tienes tiempo para no hacer nada? En los capítulos 2 y 3 explicaremos **por qué ninguna excusa es válida y cómo reajustar tus prioridades.**

Durante los capítulos 4 y 5 examinaremos **cómo dominar la gestión del tiempo y crear un espacio en el que no hacer nada independientemente del entorno**. Finalmente, los capítulos 6 y 7 están dedicados a un mejor entendimiento de cómo un estado mental niksen y un equilibrio sano entre el trabajo y la vida pueden derivar en una vida familiar más feliz y armoniosa, y cómo podemos implementar lo que ya hemos aprendido.

Personalmente, no puedo proporcionarte una guía paso a paso sobre cómo no hacer nada. Eso es algo intuitivo y personal. Requiere anteponer el propio bienestar a todo lo demás y luego cosechar los beneficios. Y ello no tiene por qué ser algo difícil. Este libro te ayudará **a desarrollar una nueva actitud a través de ejercicios de meditación, consejos sencillos y actividades de relajación con el fin de alcanzar un estilo de vida niksen.** Considéralo el primer paso hacia una mejora sustancial de tu creatividad, tu atención y tus relaciones, con el objetivo de hacer de ti una persona feliz al estilo neerlandés.

UN NUEVO ENFOQUE DEL MINDFULNESS

Puede que te preguntes si el niksen es una corriente más dentro del *mindfulness*. La respuesta es: no exactamente. Es posible que ya hayas probado el *mindfulness* antes, que hayas tomado clases y armado un santuario en casa, con sus cojines, velas perfumadas y listas de reproducción confeccionadas a base de mantras sosegados.

Pero, sinceramente, ¿cuánto has perseverado? No serías la primera persona que abandona mucho antes de que la iluminación pueda siquiera intuirse. Dominar el *mindfulness* requiere trabajo duro y perseverancia**. El niksen, sin embargo, es muchísimo menos complicado.**

Esta disciplina no obliga a doblar las extremidades entumecidas hasta lograr una perfecta postura del loto o a entrenar la mente hasta que ésta deje de divagar. De hecho, **el niksen no obliga a nada salvo a que te permitas a ti mismo un momento durante el cual no hacer nada, sin ningún objetivo o propósito específico.** Y es aquí donde se vuelve especialmente interesante. El niksen admite cualquier pasatiempo reconstituyente que ayude a apartar del pensamiento las preocupaciones del día a día, no requiere de nada en especial ni ocupa espacio mental, **y es absolutamente inútil en lo que a generar beneficios económicos, ponerse en forma o medrar socialmente se refiere.**

Sé que para el profano esto podría interpretarse como simple holgazanería, incluso puede parecer algo antisocial. Pero pensémoslo así: ya sea en lo relativo a la mejora de la creatividad y la autoestima, o a la conciencia de uno mismo y la reducción de la ansiedad, no hacer nada posee las mismas cualidades beneficiosas que el *mindfulness,* salvo que se obtienen con mucho menos esfuerzo. Cuando nos habituamos a tomarnos un momento para descansar, aumentan las probabilidades de convertirnos en personas más felices, padres más relajados, trabajadores más eficientes y mejores amigos.

POR QUÉ NECESITAS EL NIKSEN EN TU VIDA

Puede que el niksen no sirva a un propósito concreto —no hará aumentar tu cuenta bancaria o tus redes sociales, ni mejorará tu figura—, pero muchas investigaciones ya apuntan en sus resultados a mejoras en la productividad, la creatividad, la salud y la felicidad derivadas de no hacer nada.

Mayor energía
No se puede ser productivo si uno se siente mentalmente vacío o agotado. Al tomar pequeños descansos para no hacer nada, se pueden recargar el cuerpo y la mente.

Mejor salud
Los breves paréntesis evitan que nos quedemos sin energía o concentración, reduciendo el riesgo de agotamiento y de sufrir otros problemas de salud.

Más felicidad familiar
Con más energía, podrás dedicarte a la vida hogareña y ser más atento con la familia. Ten en cuenta que los hijos notan cuándo estás estresado o ausente.

Un cerebro más sano
Al estar siempre ocupados, perdemos la capacidad de parar y sentarnos a reflexionar o a estar a solas con nuestros pensamientos. Investigaciones del instituto Donders, en los Países Bajos, sugieren que esa ocupación constante altera el cerebro hasta el punto de disminuir la capacidad de razonamiento, la atención y la memoria. Un cerebro sano necesita descanso con el que reparar todo el daño sufrido.

Mayor eficiencia
Al desarrollar la capacidad de concentración, las tareas se realizan de forma más eficiente.

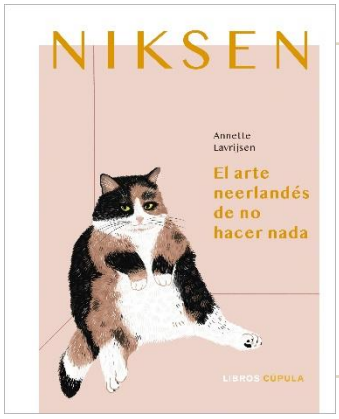
Mejor autoconciencia
Minimiza y descongestiona tu agenda de forma selectiva: no malgastes tiempo y energía en tareas que no tienen ningún valor. Asimismo, desarrolla una mejor comprensión de lo que es (realmente) importante para ti.

La posibilidad de una epifanía
Cuando apartamos la mente de las rutinas diarias, podemos examinar los problemas y las dudas con mejor perspectiva y mayor claridad. Al tiempo, adquirimos más recursos y somos más capaces de dar con soluciones e ideas creativas.

Más tiempo para diseñar objetivos a largo plazo
Un estudio publicado en 2012 por la revista *Consciousness and Cognition* concluye que cuando dejamos que nuestra mente divague, pensamos en el futuro y en objetivos a largo plazo catorce veces más a menudo que cuando nos obligamos a centrarnos.

Mejor sueño
Si siempre estamos conectados, respondiendo de inmediato a *e-mails* y mensajes de texto, siempre alerta, resulta cada vez más difícil relajarse y acallar la mente a la hora de dormir. Al añadir progresivamente cada vez más descansos a lo largo del día, podemos reducir los niveles de estrés y mejorar la calidad de nuestro sueño.

LIBROS CÚPULA



NIKSEN
Annette Lavrijsen
Libros Cúpula, 2021
15 x 19 cm.
144 páginas
Cartoné
PVP c/IVA: 14,90 €
A la venta desde el 24 de febrero de 2021

PARA MÁS INFORMACIÓN A PRENSA: LOLA ESCUDERO
Comunicación Libros Cúpula
Tel: 91423 3711 – 619 21 2722
lescudero@planeta.es