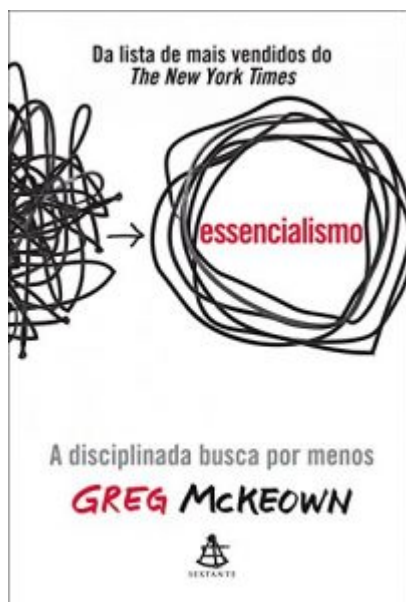


# Essencialismo

Essencialismo é sobre fazer “menos, mas melhor”. Ou seja, “fazer as coisas certas” e, segundo o autor, “somente quando você se der permissão para parar de tentar fazer tudo, parar de dizer sim a todos, poderá dar a sua mais alta contribuição para as coisas que realmente importam”.

Para Greg McKeown, a principal lição do livro [Essencialismo](#) é: “qualquer decisão, desafio ou encruzilhada que enfrentar em sua vida, pergunte-se ‘O que é essencial?’ Elimine todo o resto”. Em síntese, maximize o seu tempo disponível todos os dias.



Greg McKeown é um orador público, autor e consultor de liderança e negócios. Ele é o fundador e CEO da THIS, Inc., uma agência de design de liderança e estratégia, com base no [Vale do Silício](#). Essencialismo, um dos seus grandes projetos, é um [livro de autoajuda](#) e de negócios, que discute como levar uma vida mais significativa e bem-sucedida.

## Resumo do Livro

Aprender a melhor administrar a moeda mais cara do momento – o [tempo](#). Essa é a temática trazida em Essencialismo, de Greg

McKeown, que leva o mesmo nome da estratégia apresentada ao longo do livro.

Ensinando detalhes sobre como equilibrar o trabalho e a vida pessoal, esta é a obra perfeita para quem se interessa por organização de rotinas, ser mais produtivo e aproveitar as melhores oportunidades que a vida oferece – não as boas oportunidades, as melhores!.

Se você é essa pessoa, curta sua leitura até o final e aprenda o poder da Multitarefa vs Multifoco, da reformulação de seus gatilhos e do planejamento de cenários.

## **0 caminho do essencialismo**

Existem muito mais atividades e oportunidades por esse mundo afora do que tempo e recursos para investir em todas elas. E é aí que entra o essencialismo, pois, ele rejeita a ideia de que se pode fazer tudo. Pelo contrário, exige-se pensar bem nas opções e tomar decisões difíceis.

Assim, o essencialismo é uma abordagem disciplinada e sistemática para determinar onde está o ponto máximo de contribuição de modo a tornar sua execução algo que quase não demanda esforço.

Veja a seguir as dicas de vida e trabalho do livro essencialismo.

## **Escolher**



“Focar o essencial é uma escolha. A escolha é sua. Isso por si só é incrivelmente libertador.”

Segundo o autor, “as nossas opções podem ser coisas, mas uma escolha é uma ação”, que na maioria das vezes, é algo difícil de se fazer. Afinal, ao optar, estamos dizendo “não” a várias outras coisas, gerando um sentimento de perda.

Mas, a escolha está no próprio âmago do essencialismo. Por isso, a importância da conscientização da capacidade de escolher, reconhecendo-a como um poder invencível dentro de nós, que existe separado e distinto de todas as outras coisas, pessoas ou forças.

## Explorar



“Os essencialistas passam o maior tempo possível explorando, ouvindo, debatendo, questionando e pensando. Mas a exploração deles não é um fim em si. O objetivo da exploração é discernir os poucos vitais dos muitos triviais.”

Greg McKeown defende que é fundamental explorar todas as opções, antes de avaliar o que é essencial ou não. É assim que agem os essencialistas, criando espaço para examinar e ponderar. Por outro lado, aqueles que não praticam o essencialismo reagem automaticamente à última ideia, agarram-se a última oportunidade.

E quando o livro essencialismo fala em foco, não quer dizer apenas escolher uma questão ou possibilidade e pensar nela obsessivamente. É mais do que isso, ou seja, significa abrir espaço para explorar uma centena de questões e possibilidades.

## **Brincar**





“Brincar leva à plasticidade do cérebro, adaptabilidade e criatividade. Nada acende o cérebro como uma brincadeira”  
([Stuart Brown](#))

Tem muita gente que acha que brincar é coisa de criança ou até mesmo uma grande perda de tempo para jovens e adultos. E segundo o livro *Essencialismo*, infelizmente, essas mensagens negativas têm origem nas escolas. Ou seja, nos locais onde as brincadeiras e a criatividade deveriam ser incentivadas e não sufocadas.

Por outro lado, o essencialista valoriza o estímulo lúdico à criatividade, incorporando-o às nossas rotinas.

## Dormir



“Algumas boas notícias para os madrugadores e as corujas noturnas entre nós: a ciência mostra que mesmo uma soneca pode aumentar a criatividade.”

Nós somos o maior patrimônio que podemos dar ao mundo. Então, nada mais justo do que investir em nossas mentes, nosso corpo e nosso espírito. A dica do livro *Essencialismo* é dormir pelo menos sete horas inteiras.

Ou seja, [o sono](#) não é um fardo em uma vida de muita correria, excesso de compromissos e falta de tempo. Pelo contrário, ele é fundamental para que possamos funcionar em um nível elevado de contribuição, quase o tempo todo.

## Selecionar





“Simplifique o problema da vida, distinga o necessário e o real.” ([Henry David Thoreau](#))

O autor de *Essencialismo* reconhece a dificuldade de ser seletivo, quando uma oportunidade bate à nossa porta, sem aviso prévio. Por exemplo, uma oferta de emprego inesperada.

Mas McKeown explica que existe um processo simples e sistemático para aplicar critérios seletivos a essas oportunidades. Funciona assim:

1. Descreva a oportunidade.
2. Faça uma lista de três “critérios mínimos” que as opções devem atender para serem consideradas.
3. Faça uma lista de três “critérios rígidos” ou ideais.

Se a oportunidade não passar no primeiro conjunto de critérios e/ou por dois dos três critérios rígidos, a resposta será não.

# Dizer “não”



“Precisamos aprender o lento ‘sim’ e o rápido ‘não’.” (Tom Friel)

É comum sentir um grande desconforto apenas com a mera ideia de dizer um “não”, em qualquer situação – seja para um amigo, um vizinho, o chefe, o filho... Geralmente sentimos culpa e temos medo de comprometer os relacionamentos.

Mas, a verdade é que essas emoções atrapalham nossa clareza e a única maneira de sair dessa armadilha é aprender a dizer não com firmeza e decisão, sem perder a delicadeza. Veja as diretrizes do livro *Essencialismo* para fazer isso com maestria:

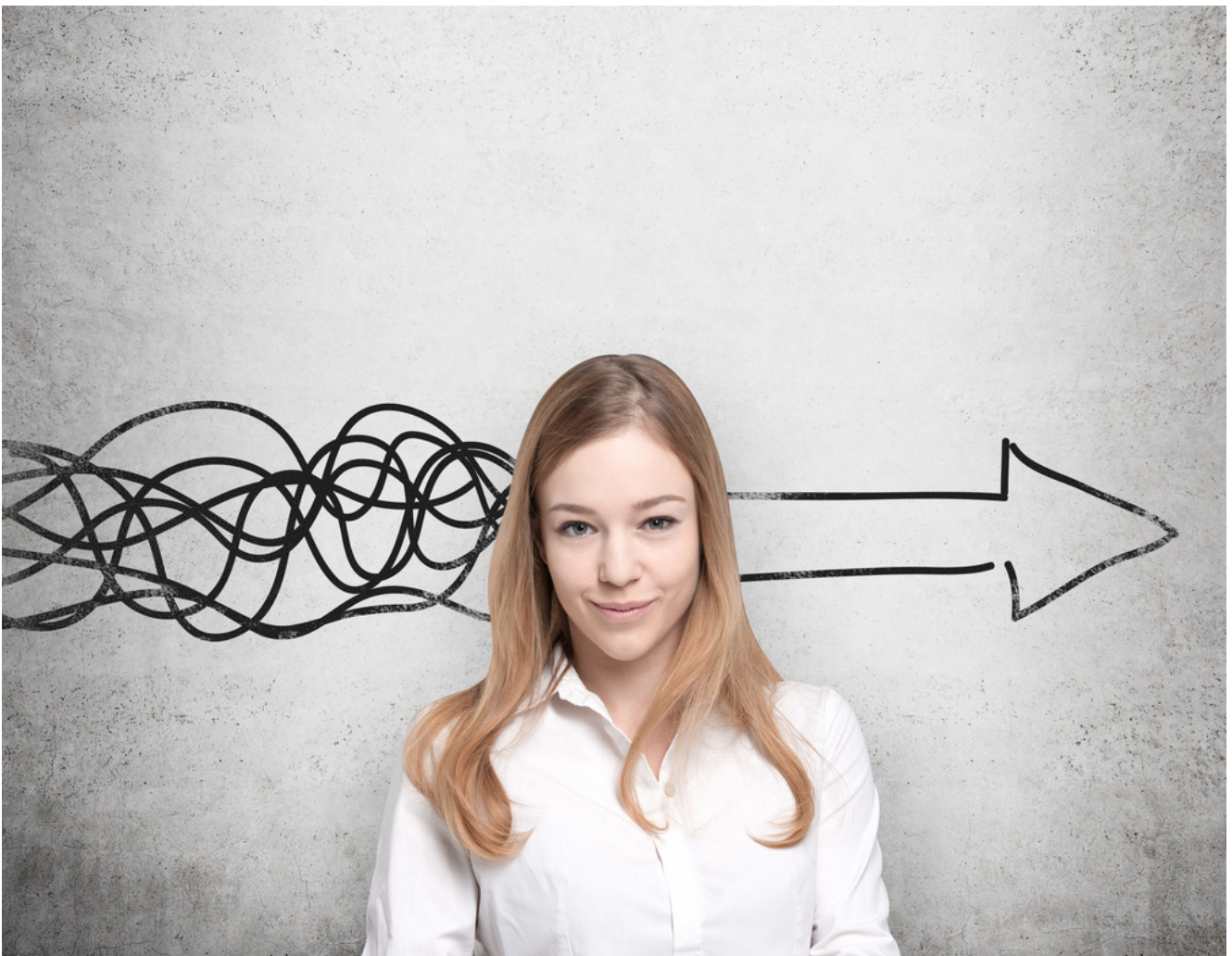
- separe a decisão do relacionamento;
- há várias maneiras de negar um pedido, com boa educação e sem usar a palavra não;
- concentre-se no que terá que perder: quanto mais



pensamos em algo de que abrimos mão ao dizer sim a alguém, mais fácil é dizer não;

- dizer não com respeito, sensatez e delicadeza pode ter um custo social a curto prazo, mas, em longo prazo, o respeito vale muito mais;
- lembre-se de que um não claro pode ser mais gentil do que um sim vago ou sem compromisso.

## Editar



“Tornar-se um essencialista significa cortar, condensar e corrigir uma parte natural de nossa rotina diária – tornando a edição uma cadência natural em nossas vidas.”

A edição auxilia a execução sem esforço do essencialista, porque remove tudo o que distrai e o que é desnecessário. Afinal, na vida, não podemos nos dar ao luxo de revisar a

conversa que acabamos de ter, a reunião que acabamos de realizar, nem a apresentação que acabamos de fazer e corrigi-las com uma caneta vermelha.

## Limitar



Estabelecer limites dá poder. Quando não estabelecemos limites claros na vida, podemos acabar presos pelas restrições que os outros nos impõem. Mas, quando temos fronteiras bem definidas, ficamos livres para, deliberadamente, selecionar em toda a variedade de opções o que queremos explorar.

## Prevenir





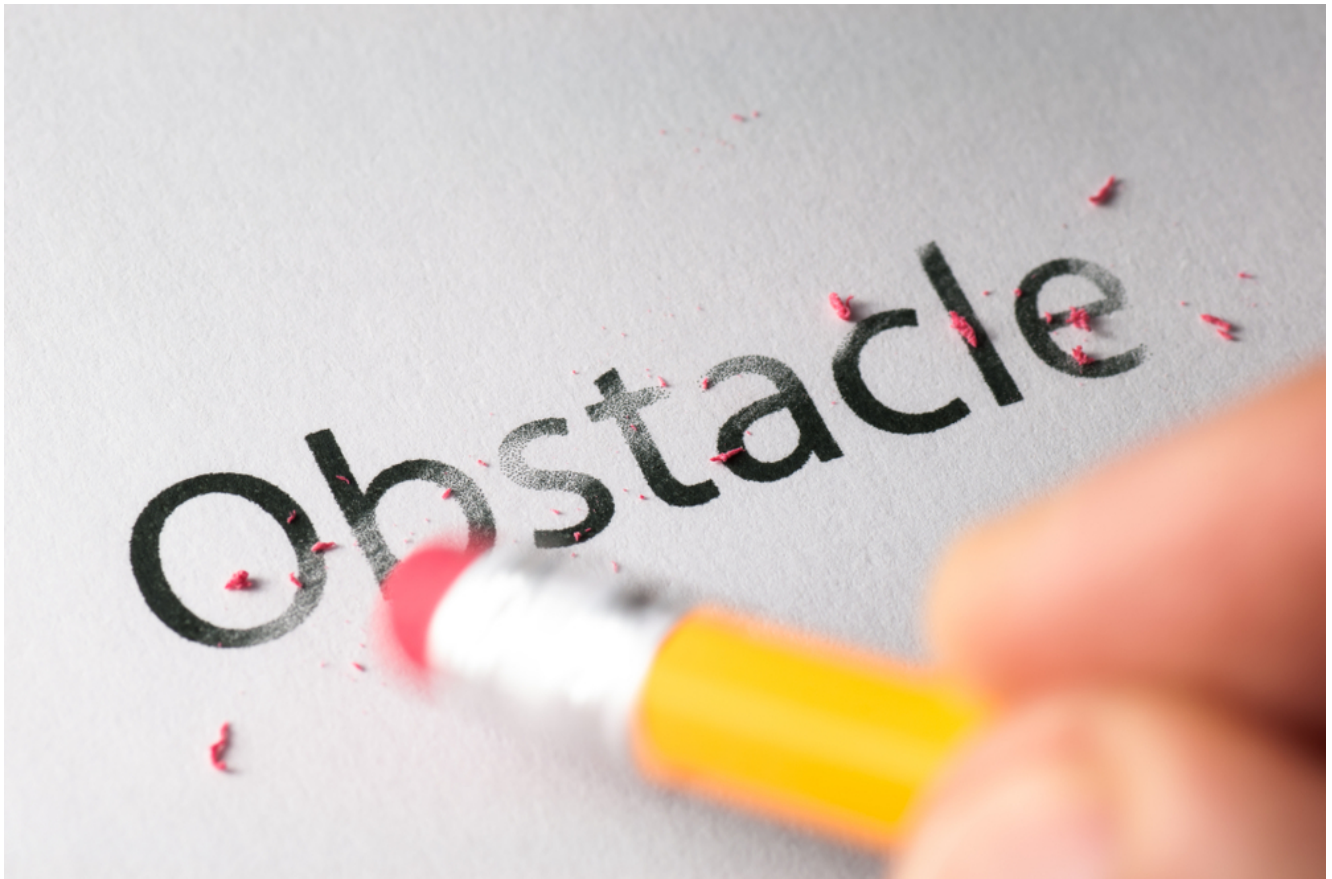
O autor de Essencialismo sugere pensar no projeto mais importante que está tentando realizar – no trabalho ou em casa. Depois, responda as cinco perguntas abaixo:

- Que riscos eu corro nesse projeto?
- Qual é o pior cenário?
- Quais seriam seus efeitos sociais?
- Qual seria o impacto financeiro?
- Como posso investir para reduzir riscos ou aumentar a resiliência social ou financeira?

As respostas indicarão as margens de segurança que você pode criar para se prevenir do inesperado.

## **Subtrair**





“Somente com clareza de propósito real as pessoas, equipes e organizações podem se mobilizar totalmente e alcançar algo verdadeiramente excelente.”

Os essencialistas não recorrem a paliativos. Em vez de procurar os obstáculos mais óbvios ou imediatos, eles se perguntam: “o que está nos impedindo de obter o que é essencial?” Esse é um método de redução do esforço para maximizar o resultado e, segundo o livro *Essencialismo*, funciona assim:

- tenha clareza do objetivo essencial;
- identifique o “caminhante mais lento”: em vez de mergulhar logo no projeto, pare por alguns minutos para refletir sobre quais são os obstáculos no seu caminho até o resultado? Faça uma lista desses entraves;
- remova o obstáculo: você pode começar em pequena escala.

# Avançar



“O resultado é que, ao investir em menos coisas, temos a experiência satisfatória de fazer um progresso significativo nas coisas que mais importam.”

Não entre nessa de pensar que quanto mais trabalhar, mais conseguirá. Segundo o autor de Essencialismo, a verdade é que, quanto mais tentamos alcançar as estrelas, mais difícil fica sair do chão.

Assim, o essencialista começa pequeno e comemora o progresso, ao invés de ir de uma vez atrás das grandes vitórias chamativas.

# Fluir



“As rotinas certas podem realmente melhorar a inovação e a criatividade, dando-nos o equivalente a um desconto de energia.”

Quase todo mundo quer mudar algum hábito comportamental. Mas, não é segredo pra ninguém que mudar o menor e mais simples dos hábitos é extremamente difícil. No entanto, é preciso incorporar hábitos saudáveis em nossa rotina.

De acordo com o livro Essencialismo, sempre que você executar o novo comportamento, estará fortalecendo o vínculo cerebral entre a deixa e ele. Assim, de forma subconsciente e automática, você se verá seguindo a nova rotina.

## **Focar**





“O principal é manter o principal como principal” ([Stephen R. Covey](#))

O livro Essencialismo ensina duas técnicas para ajudá-lo a se manter focado no que está á sua frente:

- focalize o presente e se pergunte o que é mais importante agora, não o que será mais importante amanhã ou daqui a uma hora;
- tire o futuro da cabeça.

Você deve gostar de ler também o [resumo do Livro Foco, de Daniel Goleman](#).

## **Frases sobre o Essencialismo para reflexão**

“Para abraçar a essência do essencialismo, substituímos as suposições falsas por três verdades fundamentais: Eu escolho,

Apenas algumas coisas realmente importam e Eu posso fazer qualquer coisa, menos tudo. Essas verdades simples nos despertam de nosso estupor não essencial. Eles nos libertam para buscar o que realmente importa. Eles nos permitem viver em nosso nível mais alto de contribuição.”

“Para discernir o que é realmente essencial, precisamos de espaço para pensar, tempo para olhar e ouvir, permissão para brincar, sabedoria para dormir e disciplina para aplicar critérios altamente seletivos às escolhas que fazemos.”

“Perdemos nossa capacidade de filtrar o que é importante e o que não é. Os psicólogos chamam isso de ‘fadiga da decisão’: quanto mais escolhas forçados a fazer, mais a qualidade de nossas decisões se deteriora.”

“Os não essencialistas também ouvem. Mas eles escutam, enquanto se preparam para dizer algo. Eles se distraem com ruídos estranhos. Eles se concentram em detalhes irrelevantes. Eles ouvem a voz mais alta, mas recebem a mensagem errada. Na ânsia de reagir, eles não entendem.”

“Operar com o seu nível mais alto de contribuição requer que você sintonize deliberadamente o que é importante aqui e agora.”

## **Continue aprendendo**

Então, você gostou dos ensinamentos de Essencialismo? Já pratica alguns dos seus princípios? Compartilhe conosco as suas histórias.

Além de Essencialismo, você encontra no [12min](#) uma variedade enorme de microbooks e audiobooks, nas mais variadas categorias. Nós selecionamos pra você duas sugestões imperdíveis. Anote aí!

# Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes – Stephen Covey

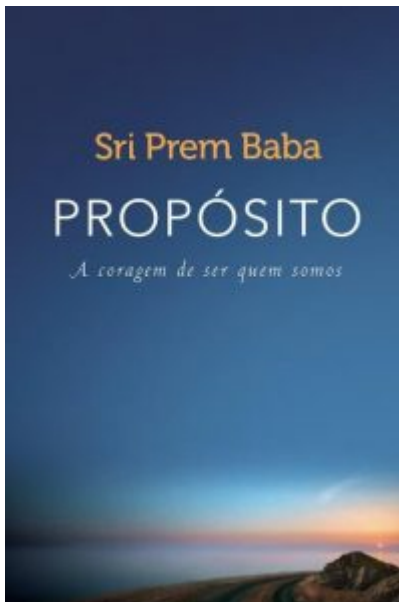


Com mais de 15 milhões de exemplares vendidos no mundo inteiro, esse livro é sem dúvida um fenômeno editorial. Traduzido para 38 idiomas, esse best-seller de desenvolvimento pessoal e organizacional vem ajudando as pessoas a encontrarem o equilíbrio para solucionar questões do cotidiano.

Stephen Covey afirma que para se obter mudanças realmente significativas, você precisa investir em novos hábitos e mudar crenças fundamentais que formam a sua visão do mundo. Ou seja, a transformação verdadeira vem “de dentro para fora.” E, para isso, não existem atalhos.

## Propósito, a Coragem de Ser Quem Somos – Sri Prem Baba





Você já se questionou sobre o que veio fazer no mundo? Com esse livro, você vai aprender a pensar sobre esse assunto e sobre os fatos da sua vida que podem estar impedindo-o de seguir o seu caminho.

Segundo o mestre espiritual brasileiro, Sri Prem Baba, toda criança nasce sabendo qual é [o seu propósito](#) e continua com ele até a juventude. Aos poucos, porém, passamos a acreditar nas vozes externas que insistem em colocar dúvidas em nossos sonhos.

Em um certo momento, nos damos por vencidos, até nos esquecermos de vez do que alimenta o nosso coração e passamos a viver os sonhos dos outros.

Você pode acessar o 12min também pelo celular, utilizando os aplicativos para Android ou iOS.

**Boa leitura e ótimos aprendizados!**

Se você curtiu esse post, compartilhe-o em sua rede social.