

# ESSENCIALISMO

Greg McKeown

Sextantes, 2015

- 1) A desimportância de quase tudo
- 2) Veja o que realmente importa
- 3) O poder dos critérios rígidos
- 4) Será que consigo atender a esse pedido com o tempo e os recursos de que disponho?
- 5) Essa é a coisa mais importante que eu deveria fazer com meu tempo e meus recursos neste momento?
- 6) Em vez de ser escravo do celular, deixe-o desligado algumas horas
- 7) Só quando nos permitimos parar de tentar fazer tudo e deixar de dizer sim a todos é que conseguimos oferecer nossa contribuição máxima àquilo que realmente importa
- 8) Filtrar o ruído até chegar à essência
- 9) Menos, porém melhor
- 10) Buscar de forma incansável o menos, porém melhor
- 11) Se não estabelecermos prioridades, alguém fará isso por nós
- 12) Perdemos a capacidade de filtrar o que é importante e o que não é
- 13) Quando muitas tarefas são prioritárias, nenhuma é
- 14) 3 pressupostos: tenho que fazer, é importantíssimo, consigo fazer os dois
- 15) Premissas: escolher fazer, só poucas coisas realmente importam, poso fazer de tudo mas não tudo
- 16) Quando abdicamos da nossa capacidade de escolher, algo ou alguém toma a frente e escolhe por nós
- 17) Quando abrimos mão do nosso livre-arbítrio, damos aos outros não só o poder como também a permissão de escolher por nós
- 18) Discernir
- 19) Mais esforço não gera necessariamente mais resultado
- 20) Pareto: 20% do esforço produz 80% dos resultados
- 21) A distinção entre as muitas coisas triviais e as poucas vitais pode ser aplicada a todo tipo de realização humana
- 22) Às vezes, o que você não faz é tão importante quanto o que você faz
- 23) Distingue as poucas oportunidades vitais das muitas triviais

- 24) Não vamos fazer mil coisas diferentes que na verdade não contribuirão muito para o resultado
- 25) Ignorar a realidade é uma estratégia terrível
- 26) Os clientes vêm em primeiro lugar, os acionistas em último
- 27) Podemos desfrutar o sucesso que resulta de um conjunto de escolhas coerentes
- 28) Avaliar um grande conjunto de opções antes de se comprometer com alguma delas
- 29) Se você acredita que viver sobrecarregado é prova de produtividade, é provável que ache que o espaço para explorar, pensar e refletir deva ser mínimo
- 30) Os essencialistas passam o maior tempo possível explorando, escutando, debatendo, questionando e pensando
- 31) Não conseguirá descobrir o que é essencial se estiver o tempo todo focado no trabalho
- 32) É preciso espaço para descobrir o que realmente importa
- 33) Reservar tempo para respirar, olhar em volta e pensar
- 34) Discernir o que é essencial do que é apenas bom
- 35) Reservar período sem distrações para não fazer absolutamente nada
- 36) Duras horas na agenda, todos os dias, arranjar tempo e espaço para pensar
- 37) Criar espaço para escapar da sua vida assoberbada
- 38) Veja o que realmente importa
- 39) Perceber o principal
- 40) Enxergar o que estava deixando passar
- 41) Perceber tendências
- 42) Focalizar questões maiores que realmente importam
- 43) Escutar mais o que não era dito
- 44) Presta atenção nos sinais em meio ao ruído
- 45) Examina para achar a essência da informação
- 46) Manter um diário
- 47) O lápis mais fraco é melhor do que a memória mais forte
- 48) Mantenha os olhos atentos a detalhes anormais ou incomuns
- 49) Perceber informações essenciais
- 50) A palavra “escola” vem do grego “*skholé*”, que significa “lazer”
- 51) A brincadeira leva à plasticidade cerebral, à adaptabilidade e à criatividade
- 52) Só existem poucas coisas de valor excepcional, quase tudo o mais tem pouca relevância
- 53) Ser mais seletivo ao escolher

- 54) Submeter a decisão a uma prova de extremos
- 55) O armário acaba ficando lotado de roupas que raramente usamos
- 56) Seguir uma meta sem hesitar
- 57) Eliminar qualquer atividade que não esteja alinhada ao que pretendemos
- 58) Quando o nível de clareza é alto, as pessoas prosperam
- 59) Há desperdício de tempo e energia nas muitas trivialidades
- 60) Se só pudéssemos ser verdadeiramente excelentes numa coisa, qual seria ela?
- 61) Metade dos problemas da vida decorrer de dizer sem depressa demais e não dizer não cedo o bastante
- 62) A influência dos custos perdidos é a tendência de continuar investindo tempo, dinheiro e energia numa proposta que sabemos ser malsucedida só porque já gastamos um valor impossível de ser ressarcido
- 63) O essencialista tem a coragem e a confiança necessárias para admitir seus erros e se descomprometer, sejam quais forem os custos perdidos
- 64) Se eu já não tivesse investido nesse projeto, quanto investiria nele hoje?
- 65) Ninguém lava carro alugado
- 66) Se eu não possuísse este item, quanto pagaria por ele?
- 67) É bom buscar uma segunda opinião
- 68) Pare de assumir compromissos à toda
- 69) Faça uma pausa antes de falar
- 70) A construção de um protótipo permite teste sem investimento maciço
- 71) Distinguir o pouco que é essencial do muito que é banal
- 72) Há mil coisas que poderíamos fazer, mas apenas uma ou duas importantes
- 73) Pego colaborações e decido qual delas faz sentido para a nossa atividade
- 74) Cultivar a disciplina de nos livrar de alternativas e atividades que ficam no caminho de algo excelente
- 75) Fazer correções de rumo e voltar ao nosso propósito central
- 76) A tecnologia confundiu totalmente as fronteiras entre trabalho e família
- 77) Dê-me seis horas para derrubar uma árvore e passarei as quatro primeiras afiando o machado
- 78) Mais espaço entre o nosso carro e o da frente: margem de segurança
- 79) Fazer as malas com uma semana de antecedência
- 80) O essencialista prevê, planeja, prepara-se para várias contingências
- 81) Cria margens de segurança para acontecimentos inesperados
- 82) O ritmo da vida parece ficar cada vez mais rápido
- 83) Cria margem de segurança para não precisar fazer nada com pressa

- 84) Que riscos eu corro nesse projeto?
- 85) Qual é o pior cenário?
- 86) Quais seriam seus efeitos sociais?
- 87) Qual seria o impacto financeiro?
- 88) Como posso investir para reduzir riscos ou aumentar a resiliência social ou financeira?
- 89) Identificar a parte do processo é mais lenta
- 90) Tenha clareza do objetivo essencial
- 91) Identifique o caminhante mais lento
- 92) Remova obstáculos
- 93) Busca vitórias pequenas e simples nas áreas essenciais
- 94) Concluído é melhor do que perfeito
- 95) Não perder tempo com o que não é essencial
- 96) Fazer o que precisa ser feito
- 97) Qual é o produto mais simples possível que seria útil e valioso para o cliente que pretendemos alcançar?
- 98) Reformule seus gatilhos
- 99) O poder da rotina certa
- 100) Faça o mais difícil primeiro
- 101) Misture as rotinas
- 102) Ataque as rotinas uma de cada vez
- 103) Focalizar
- 104) O que é importante agora?
- 105) Aplicar toda a sua energia na tarefa a cumprir
- 106) Não diluir esforço com distrações
- 107) Não conseguimos nos concentrar em duas coisas ao mesmo tempo
- 108) Descubra o que é mais importante neste momento
- 109) Priorize
- 110) A pausa renovadora
- 111) No trabalho, faça o que gosta
- 112) Com a família, esteja presente por inteiro
- 113) Tome cuidado com a aridez de uma vida ocupada
- 114) Quando os outros fazem, pensamos
- 115) Quando os outros falam, escutamos
- 116) Posso fazer cada vez menos e contribuir mais
- 117) Escolher brincar com os filhos em vez de comparecer a um evento

- 118) Escolher um dia por semana para não entrar em nenhuma rede social e ficar totalmente presente em casa
- 119) Escolher regularmente um dia inteiro para dedicar à prioridade daquele dia, mesmo que isso signifique não fazer mais nada que esteja na lista de afazeres
- 120) Escolher dar o telefonema habitual ao meu avô de 93 anos em vez de ficar no Facebook
- 121) Focalizar o essencial é uma escolha
- 122) Se não priorizar sua vida, os outros farão isso por você
- 123) Menos coisas mais bem-feitas
- 124) Dizer não a oportunidades para só ir atrás das melhores
- 125) Transmitir informação certa às pessoas certas na hora certa
- 126) Rapidez e qualidade na tomada de decisões
- 127) Alto nível de clareza de propósito
- 128) Escuta o que é essencial
- 129) Seja absurdamente seletivo na contratação
- 130) Debata até estabelecer de modo realmente claro
- 131) Busque a extrema capacitação
- 132) Transmita as coisas certas às pessoas certas no momento certo
- 133) Verifique com frequência a situação para garantir um progresso significativo
- 134) De todas as virtudes, a simplicidade é a minha favorita
- 135) Não é preciso brigar, invejar, agredir