



# Essencialismo

Não é a  
mesma coisa  
que minimalismo.

A disciplinada busca  
por menos

Greg McKeown

A ideia  
central →

Weniger aber besser

→ do alemão

"Menos porém melhor"

Existe uma diferença entre

Pessoas  
não essencialistas

Querem fazer tudo, para  
todos e agora, por isso  
**vivem frustradas.**

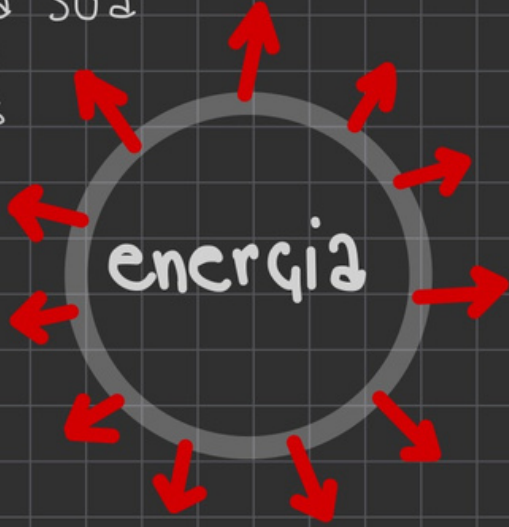
Pessoas  
essencialistas

Fazem somente o que  
importa. Menos porém  
melhor, por isso **sentem-se realizadas.**



## Sua energia é limitada

Pessoa não  
essencialista  
dispersa sua  
energia  
em muitas  
coisas.



Pessoa  
essencialista  
concentra sua  
energia no que  
realmente impor-  
ta.



É melhor dar um grande impulso rumo  
a realização do que importa de verdade  
do que avançar um milímetro em um  
milhão de direções diferentes.

"Apenas quando nos permitimos parar  
de tentar fazer tudo e deixar de dizer  
sim a todos é que conseguimos oferecer  
nossa contribuição máxima aquilo que  
realmente importa."





Para se tornar essencialista você precisa:

# Explorar > Eliminar > Executar

- O que me inspira profundamente?
- Qual é o meu talento?
- O que atende a uma necessidade importante do mundo?

- Desenvolver clareza
- Acostumar-se a dizer "não"
- Estabelecer limites

- Planejar possíveis cenários
- Remover os obstáculos
- Criar pequenas vitórias

Pesquise por Ikigai para entender melhor.

Como colocar em prática



## Explorar



## Eliminar



## Executar

### 1. Crie espaço

Para ter foco é preciso escapar para criar foco.

### 2. Separe o ruído

Olhe e escute com atenção. Ouça o que não é dito.

### 3. Durma bem

Proteja sua capacidade.

### 4. Selecione oportunidades

Se não for um sim óbvio, a resposta é não.

### 5. Tenha propósito

A única forma de eliminar é ter uma meta clara.

### 6. Diga mais não

Troque popularidade por respeito.

### 7. Demore para dizer sim

Metade dos problemas da vida decorre de dizer sim depressa demais.

### 8. Crie limites

Só é realmente livre quem sabe estabelecer limites.

### 9. Crie margem de segurança

Espere o inesperado e se prepare

### 10. Subtraia

Para obter sabedoria, subtraia coisas todos os dias.

### 11. Crie hábitos

Comece pequeno e comemore as pequenas vitórias.

### 12. Crie sua rotina

A rotina preserva o essencial, tornando a execução automática.





- Pergunte a si mesmo •

Essa é a coisa mais importante que eu deveria fazer com meu tempo e meus recursos neste momento?

Se não for um

SIM  
óbvio

então  
é um

NÃO

Estou investindo nas atividades certas?

Se eu só pudesse ser verdadeiramente excelente em uma coisa, o que seria?

O que é importante agora?

Enquanto não souber a resposta, o importante agora é descobrir o que é importante agora.

# • Grifados •

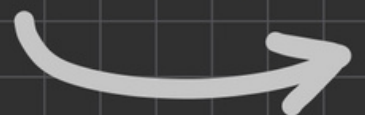
Se não estabelecermos prioridades  
alguém fará isso por nós.

Certos tipos de esforço geram  
recompensas maiores do que outros.  
Princípio 80/20, Lei das poucas coisas vitais.

A realidade é que, por definição,  
dizer sim a uma oportunidade exige  
dizer não a várias outras.

A verdade quase universal de que as  
pessoas respeitam e admiram aque-  
les que têm coragem e convicção  
de dizer não.

O essencialista age diferente. Ele prevê,  
planeja, prepara-se para várias contin-  
gências. Espera o inesperado, cria uma  
margem de segurança para lidar com  
imprevistos e tem espaço para manobra  
quando acontecem, como é inevitável.





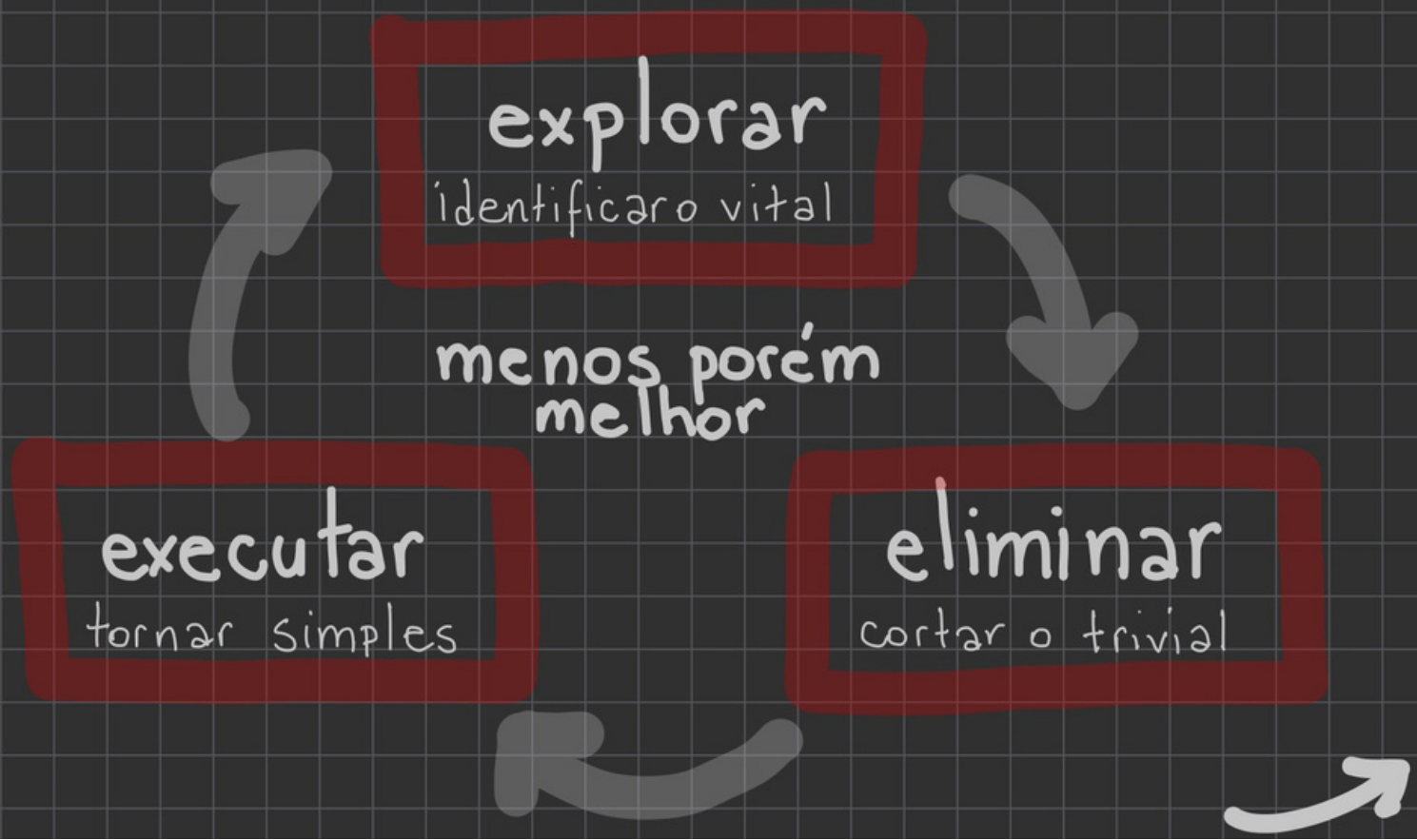
Faça a cada dia algo que o aproxime mais de um amanhã melhor.

- Doug Firebaugh

Qualquer que seja a decisão, o desafio ou encruzilhada que encontre na vida, basta se perguntar: "O que é essencial?". Responda com sinceridade e elimine todo o resto.

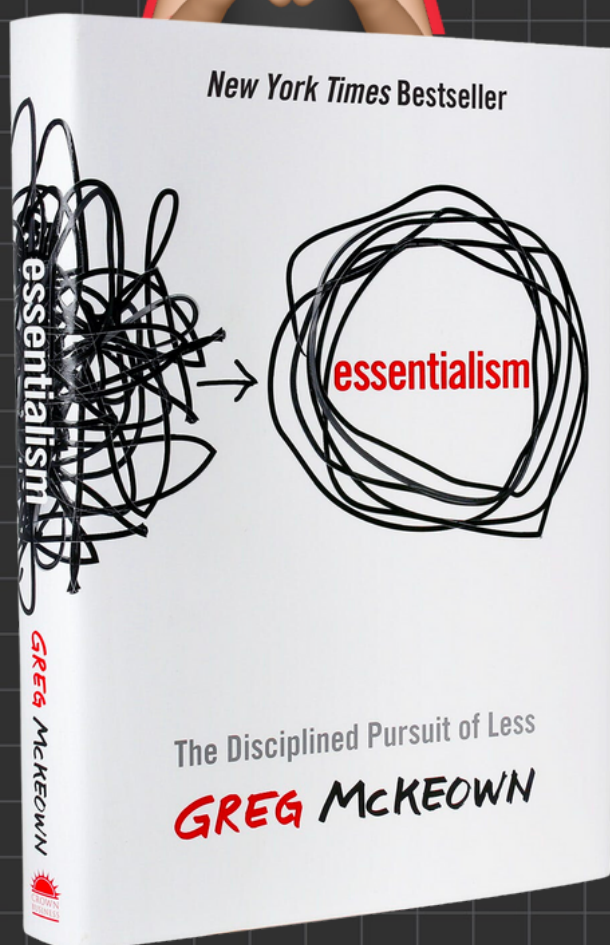
• Resumindo •

## Essencialismo





Gostou do resumo?  
Me conta o que achou no @techly.com.br



[Clique aqui para comprar](#)