



Essencialismo: A disciplinada busca por menos

Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less

Ano de publicação: 2015

Autor: Greg Mckeown

272 páginas

Link para compra: <https://amzn.to/2MgRg9d>

Publicado em 2014 originalmente em inglês (“Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less”), o livro “Essencialismo: A Disciplinada Busca por Menos”, do autor Greg Mckeown, busca ensinar a ser melhor fazendo menos coisas.

Dividida em 4 partes, a obra apresenta soluções práticas que ajudam a eliminar tudo o que te atrapalha a ser produtivo e eficiente.

O livro atingiu o patamar dos best sellers pelo New York Times e foi recomendado por outros autores e empreendedores de sucesso, como Reid Hoffman, co-fundador do LinkedIn.

Avaliação geral

8

7 Aplicabilidade

10 Inspiração

8 Inovação

7 Impacto no resultado

9 Estrutura

Principais ideias do livro

- Menos é mais;
- Poucas coisas são realmente essenciais na sua vida;
- A criação de uma rotina é importante para focar apenas no que é essencial.

Esse livro é indicado para quem?

As práticas sugeridas pelo autor são úteis para qualquer pessoa que deseja ser mais produtiva, eficiente e planeja ter um melhor gerenciamento do tempo e de suas atividades.

Além disso, pode ajudar também a pessoas com dificuldade em identificar suas prioridades na vida.

Visão geral do livro

Parte 1 – Essência

Nessa primeira parte, o autor define o que é o essencialismo e mostra a mentalidade necessária para praticar essa disciplina.

Mckeown explica que, para ser um essencialista, precisamos substituir as falsas suposições: “Eu preciso fazer”; “Isso tudo é importante” e “Eu consigo fazer os dois” pelas três verdades fundamentais do essencialismo:

- “Eu escolho fazer”;
- “Apenas algumas coisas realmente importam”;
- “Eu consigo fazer qualquer coisa, mas não consigo fazer todas as coisas”.

No livro, o autor dedica um capítulo para falar sobre cada uma dessas expressões. A seguir, vamos ver as ideias por trás de cada uma delas:

O poder da escolha

De acordo com o autor, o primeiro passo é reconhecer que você tem uma escolha. Quando nos esquecemos dessa possibilidade, ficamos à mercê das escolhas de outras pessoas.

Por isso, um essencialista é alguém que valoriza o poder de escolha.

Poucas coisas realmente importam

Muitas pessoas não conseguem entregar seu desempenho máximo pois acreditam que tudo é importante. Por isso, é importante investir algum tempo para avaliar suas opções.

Com essa avaliação, um essencialista consegue separar aquilo que é vital (normalmente poucas coisas) daquilo que é trivial.

Trade-off

Quando encontramos uma escolha difícil entre duas coisas que desejamos muito, é o que chamamos de trade-off. Normalmente, a nossa vontade é de fazer as duas coisas, o que muitas vezes dá errado.

Nessa situação, um essencialista não se pergunta como ele pode fazer as duas coisas, mas decide em qual delas ele consegue crescer mais.

Com essa reflexão, ele consegue julgar aquilo que lhe dará maior oportunidade e focar naquilo, ou seja, concentrar apenas no que é essencial.



Lembre-se de que, se você não priorizar sua vida, outra pessoa vai

Nesse segmento, Mckeown descreve cinco práticas que devem ser usadas para diferenciar aquilo que é realmente essencial: “escape”, “olhe”, “divirta-se”, “durma e se recupere” e “selecione”.

Agora, vamos entender o que significa cada uma delas!

Escape

Atualmente, nossas vidas são muito corridas, não é mesmo? Frequentemente temos a percepção de que não temos tempo para nada, muito menos para pensar na vida.

Neste capítulo, o autor toca justamente neste ponto: a importância de parar um pouco e pensar. É essa a ideia da prática “escape”!

O que ele sugere é investir o máximo de tempo que for possível (e não te atrapalhar nas suas tarefas, claro) para escapar da correria do cotidiano e se concentrar, ler e pensar sobre a vida.

Olhe

A principal lição desse capítulo é básica, porém fundamental: devemos deixar de focar excessivamente em pequenos detalhes e prestar atenção no panorama geral.

Para isso, o autor fornece algumas dicas:

- Mantenha um diário para registrar e analisar sua vida;
- Explore o problema na prática, assim será mais fácil avaliar a causa;
- Preste atenção em detalhes anormais.

Divirta-se

De acordo com o autor, a diversão deve parar de ser encarada como uma “negligência” das suas responsabilidades. Ele explica que a diversão é essencial na gestão do estresse. Como consequência, também influencia na sua produtividade, criatividade e qualidade de vida. Ou seja, faz parte da matriz essencial da sua vida.

Por isso, você deve se permitir ter alguns momentos para se divertir.

Durma e se recupere

O autor deixa claro que o maior ativo que nós temos somos nós mesmos, seja para contribuir com o mundo ou com nossas próprias vidas. Por isso, devemos proteger esse ativo, ou seja, nossa saúde.

O essencialista entende que uma hora a mais de sono representa várias horas de alta produtividade, por isso trata o sono como algo essencial.

Além disso, uma noite bem dormida aguça a criatividade e permite que os níveis mais altos de contribuição sejam alcançados.

Selecione

Durante esse capítulo, Greg trata da “regra dos 90%”, utilizada na tomada de decisões importantes para você.

O seu funcionamento é simples: você deve dar uma nota a cada opção. Aquelas que estão abaixo de 90, você deve rejeitar. Dessa forma, você evita ficar agarrado com opções medianas.

Ao encontrar uma nova oportunidade, o autor recomenda a seguinte abordagem:

1. Escreva em um papel qual é a oportunidade que está sendo oferecida a você (Ex.: dar uma palestra em um evento);
2. Abaixo, decida 3 critérios pelos quais a oportunidade deve ser aprovada para que você comece a considerá-la (Ex.: público de mais de 1000 pessoas; custos de transporte pagos);
3. Por fim, escreva o critério ideal para a oportunidade ser aprovada. (Ex.: 5000 pessoas assistirão à palestra e você receberá um bônus).

Segundo o autor, você só deve aceitar uma oportunidade que passe por todos os seus critérios iniciais e por, no mínimo, 2 critérios ideais.

Dessa forma, você consegue separar quais são as oportunidades que vão trazer grandes benefícios e são essenciais.

Parte 3 - Eliminar

Na terceira parte do livro, o autor mostra como eliminar tudo aquilo que não é essencial. Assim, podemos aumentar nosso nível de contribuição com as atividades que realmente importam.

Separamos para você os principais aspectos desse segmento do livro:

A força do “não”

Esse primeiro princípio se baseia na ideia de que um essencialista deve dominar a arte de avaliar a situação e, se for o caso, falar não de maneira respeitosa e eloquente.

Isso porque é comum nos encontrarmos em situações em que concordamos com algo por obrigação ou apenas para evitar conflitos maiores.

Nesses casos, Mckeown explica que “falar não” é uma das habilidades mais importantes do livro, e também uma das mais difíceis de ser aprendida.

Adotando essa prática, você deve aceitar que não será sempre popular. Ainda mais em contextos em que as pessoas não estão acostumadas a terem seus pedidos negados.

As armadilhas do comprometimento

Você já continuou a investir esforço e tempo em um projeto decadente?

Muitas vezes, as pessoas se negam a admitir que cometeram um erro e seguem comprometidas com projetos fadados ao fracasso. Aí é que estão as armadilhas do comprometimento!

O essencialista, por outro lado, não vê problema em admitir um erro e redirecionar o tempo e esforço para um projeto mais produtivo.

Para evitar cair nesse tipo de armadilha, o autor fornece algumas dicas como:

- Não supervalorize seus próprios projetos. Sempre se pergunte: “se eu não estivesse envolvido, quanto esforço eu faria para entrar nessa atividade?;



Você não pode superestimar a falta de importância de praticamente tudo

- Não pense que desistir de algo falho seja desperdício;
- Peça a opinião de alguém neutro;
- Admita a falha para começar a ter sucesso.

É importante impor limites

Esse princípio é de grande importância, visto que, com os novos meios de comunicação, as pessoas têm a ideia de que estamos disponíveis o tempo todo. Isso faz com que a linha entre trabalho e família fique cada vez mais tênue. De acordo com o autor, os não essencialistas enxergam os limites como uma demonstração de fraqueza e incapacidade. No entanto, o que mais acontece é perda de qualidade nos resultados causada pela falta de limites. Em contraste, o essencialista reconhece que os limites são cruciais, pois eles permitem eliminar as demandas e problemas de outras pessoas. Assim, você foca naquilo que é realmente essencial!

Parte 4 - Executar

Na última parte do livro, Mckeown ensina a criar um sistema para executar aquelas atividades que você identificou como essenciais. Os passos sugeridos por ele são:

Prepare-se

Uma preparação bem feita é crucial para evitar que problemas inesperados atrapalhem o andamento do projeto. O essencialista aceita que não é possível prever ou controlar todo o contexto. Por isso, ele sempre se prepara para o pior.

Para te ajudar, o autor propõe as seguintes práticas:

- Sempre adicione 50% do tempo necessário na sua estimativa. Dessa forma, você se protege de eventuais surpresas.
- Simule diferentes cenários. Assim, você pode traçar um plano e já saber de antemão como agir em determinadas circunstâncias.

Identifique e remova os obstáculos

A principal ideia desse capítulo do livro é que um essencialista aumenta sua produtividade removendo obstáculos que estejam atrapalhando, em vez de tentar fazer mais coisas para produzir mais.

Para isso, o autor explica que você deve parar e pensar antes de começar o projeto: “Quais são os obstáculos na minha jornada para completar essa tarefa?”.

Essa percepção te permite encontrar a melhor maneira de solucionar o problema e aumentar seu progresso, que é tratado com mais detalhes no próximo capítulo.

Visualize seu progresso

De acordo com o autor, o essencialista avança aos poucos e, no fim, alcança grandes resultados. Ao longo do processo, ele faz questão de celebrar cada pequena vitória.

Essa visualização do progresso é uma poderosa ferramenta para aumentar a satisfação durante a realização da tarefa.

Crie uma rotina

Quando estamos fazendo coisas dentro de uma rotina, sua realização acaba sendo fácil e natural, não é mesmo? É por isso que você deve estabelecer uma para o seu progresso!

Não sabe como fazer isso? Simples! Para começar, você deve eliminar os hábitos que não são essenciais e trabalhar aqueles hábitos que lhe trazem benefícios.

Para ajudar o leitor, Greg cita uma parte do bestseller de Charles Duhigg, “O Poder do Hábito”, que explica como você pode aproveitar as práticas do dia a dia para se tornar mais produtivo.

Mantenha o foco

Por fim, o autor fala sobre a importância de se manter focado no que é mais importante no momento, de acordo com as prioridades que você definiu nas práticas anteriores.

Ele faz uma importante distinção: a “multitarefa” não é inimiga do essencialismo, mas o “multifoco” sim.

O multifoco é um problema pois nós não conseguimos concentrar em duas coisas ao mesmo tempo. Ao tentar fazer isso, apenas nos enganamos e diminuimos nossa produtividade.



A palavra prioridade veio para o idioma inglês nos anos 1400.

Foi singular. Significava a primeira ou a primeira coisa.

Ele ficou singular pelos próximos quinhentos anos

O que outros autores dizem a respeito?

Tony Robbins, em seu livro Inabalável, traz algumas ideais em comum com a obra, visto que, para ele, muitas pessoas ganham dinheiro, mas não se sentem melhor. Segundo o autor, alguns dos mais ricos do mundo vivem com medo constante de perder tudo e se sentem insatisfeitos quando acordam pela manhã.

Isso é riqueza? Para Robbins, não! A fim de se sentir realmente rico, é preciso tomar conta de suas emoções.

Já no livro Foco, Daniel Goleman se baseia na ideia de que a autoconsciência é um foco que funciona como uma bússola interna. Ela governa suas ações e as alinha com seus valores. Força de vontade e autocontrole são funções de autoconsciência. Concentrar-se em atingir um objetivo requer autocontrole para subjugar seus impulsos e ignorar emoções intrusivas.

No livro True North, o autor Bill George também aborda a questão da bússola interna. Para ele, o norte verdadeiro é a sua direção, ou seja, quem você é. Assim, o norte representa seus valores mais sagrados: os marcadores vitais que você usa para navegar pela vida.

Certo, mas como eu posso aplicar isso na minha vida?

Os ensinamentos desse livro não são fáceis de serem aplicados. É importante ter em mente que você não vai se transformar em um essencialista da noite para o dia.

No entanto, seguindo as práticas sugeridas, é possível mudar. Aqui vão algumas dicas:

- Comece devagar. Aos poucos, identifique e elimine coisas que não são essenciais na sua vida.
- Coloque o maior esforço possível naquilo que você considera essencial.
- Foque em uma coisa de cada vez.



Se você gostou desse livro, aproveite para conhecer nosso acervo completo com centenas de Pocketbooks dos maiores sucessos nas áreas de gestão, marketing e vendas, liderança, estratégia, desenvolvimento pessoal e empreendedorismo!

Clique e acesse agora: www.pocketbook4you.com

O conteúdo apresentado acima traduz a visão e análise crítica da nossa equipe de redatores, respeitando os fundamentos de propriedade intelectual no Brasil (artigo 8, inciso I). Nenhuma parte do livro está sendo copiada. São conteúdos únicos e exclusivos, sempre dando créditos aos autores e indicando o link para aquisição da obra completa. A PocketBook4You respeita o código de direitos autorais de acordo com o estabelecido na legislação brasileira, Lei 9.610/98. Este conteúdo é de propriedade exclusiva da PocketBook4You e está protegido pela Lei de Direitos Autorais em seus artigos 46, I, (a) e em seu artigo 47, isso porque não se trata de reprodução e também não lhe implicam qualquer descrédito, pelo contrário, o direito moral é protegido e, como ressaltado anteriormente, o leitor recebe um link para adquirir a obra. É proibida a reprodução deste material sem a autorização da empresa.