

10.º ANIVERSÁRIO

Bestseller mundial

Mais de 2 milhões de livros vendidos



10.^a
EDIÇÃO
revista e
aumentada

Aprenda a fazer menos mas melhor

GREG MCKEOWN

Inclui Nova Introdução e Desafio de 21 Dias

v o g a i s

DEDICADO A
ANNA
GRACE
EVE
JACK
E ESTHER

VOCÊS PERSONIFICAM TUDO
O QUE É ESSENCIAL PARA MIM.

Índice

Introdução	Uma década de Essencialismo	11
Parte I: Essência	1. O Essencialista	19
<i>Qual o cerne da forma de pensar de um Essencialista?</i>	2. ESCOLHA: O poder invencível da escolha	53
	3. DISTINGA: A pouca importância de quase tudo	61
	4. CONCEDA: Que problema quero?	69
Parte II: Explorar	5. ESCAPE: Os benefícios de não estar disponível	85
<i>Como podemos distinguir os muitos triviais dos poucos vitais?</i>	6. OLHE: Ver o que realmente importa	95
	7. BRINQUE: Aceite a sabedoria da criança que há em si	105
	8. DURMA: Proteja o ativo	113
	9. SELECIONE: O poder dos critérios extremos	127
Parte III: Eliminar	10. CLARIFIQUE: Uma decisão que vale por mil	143
<i>Como podemos excluir os muitos triviais?</i>	11. ATREVA-SE: O poder de um «Não» dito com graça	155
	12. DESCOMPROMETA-SE: Reduza as suas perdas ganhe muito	169
	13. EDITE: A arte invisível	181
	14. LIMITE: A liberdade de estabelecer fronteiras	191
Parte IV: Executar	15. CRIE ZONAS DE SEGURANÇA: A vantagem injusta	205
<i>Como podemos fazer as poucas coisas vitais quase sem esforço?</i>	16. SUBTRAIA: Produza mais removendo obstáculos	217
	17. PROGRIDA: O poder das pequenas vitórias	225
	18. FLÚA: O génio da rotina	235
	19. CONCENTRE-SE: O que é importante agora?	247
	20. SEJA: A vida Essencialista	257
Apêndices	Os essenciais da liderança	273
	Desafio de 21 Dias para ser um Essencialista	281
	Notas	285
	Agradecimentos	299

Uma década de *Essencialismo*

Há alguns anos, Banks Benitez, na altura CEO da Uncharted, uma firma de impacto social sediada em Denver, deu por si enredado na teia demasiado familiar de dias de trabalho sem fim. A sua vida era um borrão de reuniões, *e-mails*, e uma busca incessante de «mais». Então, um dia, ele tropeçou no livro que tem em mãos ou que está a ouvir neste momento.

Para Benitez, abraçar a filosofia do Essencialismo foi mais do que um pequeno ajuste, levou a uma mudança radical de toda a forma como abordava o trabalho e a vida. Começou a escrutinar cada tarefa, reunião e *e-mail*, fazendo uma pergunta crítica: «Isto é absolutamente essencial?» Isto era mais do que gerir o tempo — era uma jornada por significado e impacto.

Ao livrar-se do não essencial, Benitez não só reclamou o seu tempo como redescobriu a sua paixão e propósito.

A transformação foi profunda e pessoal, mas Benitez não se ficou por aí. Ele visionava uma aplicação mais alargada do Essencialismo à Uncharted. A sua ideia era revolucionária, porém, simples: alcançar mais trabalhando menos. Benitez liderou uma ousada experiência de transição para uma semana de trabalho de quatro dias sem sacrificar a produtividade ou o desempenho financeiro.

O desafio dele à tradicional semana de trabalho foi recebido com ceticismo, mas o resultado não poderia ser mais evidente. A produtividade aumentou, a satisfação dos funcionários nunca tinha sido tão alta, e o desempenho da empresa fortaleceu-se. A Uncharted tornou-se a referência do movimento da semana de trabalho de quatro dias, demonstrando que quando nos focamos no que realmente importa, menos pode de facto ser mais.

O livro *Essencialismo* chegou às livrarias em abril de 2014, e eu nunca imaginei o impacto que viria a ter em pessoas como Banks Benitez na década desde então. A história dele mostra como a busca de um indivíduo por uma vida com mais significado pode levar a um movimento que desafia a sabedoria convencional e remodela toda uma organização.

Mas ele não está sozinho.

Kyle Westaway deparou-se com muitas frustrações com o modelo de escritório de advocacia tradicional — processos lentos e opacos e abordagem única a todos os clientes que lhe pareciam desajustados para *startups* em início de carreira, que eram o foco da firma. À medida de abraçava o Essencialismo, sentiu nascer o desejo de criar algo radicalmente diferente.

Kyle referiu que, «não é exagero dizer que, com exceção das escrituras, este foi o livro que teve o maior impacto positivo na minha vida».

Westaway decidiu assumir um grande risco — fundar o seu próprio escritório, tendo o livro *Essencialismo* como seu manual de operações. Ele criou uma firma de advogados que podia genuinamente servir as necessidades dos seus clientes sem sucumbir à cultura de ineficiência e *burnout* tão prevalente na indústria. Convencido de que a típica estrutura de benefícios resultava em demasiado trabalho e poucos resultados, Westaway decidiu acabar com isso e adotar um modelo de faturação fixa, em vez da faturação-padrão da indústria de cobrar horas. O sucesso do seu escritório seria medido pelo valor providenciado aos clientes e não pelo número de horas faturadas. O seu escritório, Westaway, tornou-se um testemunho da ideia de que focarmo-nos num segmento — neste caso, as necessidades únicas de empresas que estão a dar os primeiros passos — e disponibilizar serviços jurídicos personalizados de alta qualidade, não só podia funcionar como prosperaria.

Esta mudança não se deu sem momentos de dúvida e receio, sobretudo quando recusar trabalho parecia ser contraindicativo a sobreviver. Mas à medida que Kyle navegava os desafios de alinhar o seu negócio com os princípios de *Essencialismo* e de *Sem Esforço*, descobriu o profundo impacto de dizer não ao não essencial e de se focar no que realmente importa. A história do seu escritório é um poderoso lembrete para todos nós e reimaginar as nossas vidas de trabalho pelas lentes do *Essencialismo* e de *Sem Esforço* pode levar não só ao sucesso, mas ao sentido de realização e, sobretudo, a um profundo sentido de propósito.

Jerry Swale é outro exemplo transformador do poder de *Essencialismo*. Um cirurgião ocular que há muito, muito tempo tentava «fazer tudo», que aceitava todos os pacientes, tivesse ou não tempo para os tratar. Estava sempre a fazer favores aos outros médicos no consultório. E isto além das responsabilidades adicionais que havia assumido na sua igreja e comunidade. A sua mulher, Beth, contou-me que com frequência ele se sentava com a cabeça nas mãos, exausto, dizendo «não consigo fazer tudo, não consigo fazer tudo». Mas depois levanta-se e declara: «Tenho de fazer tudo!»

Aos 56 anos, Swale começou a ter problemas de saúde que ameaçavam pôr fim à sua carreira de cirurgião. Sabia que precisava de consultar um médico, mas estava sempre a adiar. Por fim, numa longa viagem com a mulher, percebeu: o tempo para cuidar de si mesmo não ia aparecer por magia. Teria de arranjar espaço para ele. Então, em conjunto com a mulher, decidiu mudar de rumo.

Escreveu o que iria dizer e depois começou a enviar *e-mails* às pessoas. Reduziu as horas no consultório, e os seus colegas apoiaram-no. Abdicou da sua posição no conselho de anciões da sua igreja. Começou a andar de bicicleta, o que adorava, e a dormir oito horas à noite. Mais importante, foi a um dermatologista para começar a tratar de si mesmo.

Pouco tempo depois, o sócio de Swale reformou-se com apenas um mês de aviso. «Um ano antes, esse tipo de stress poderia ter-lhe causado um ataque cardíaco», disse-me a mulher. Mas devido às mudanças que havia feito, ele agora tinha espaço na sua vida para receber os pacientes do sócio e as suas cirurgias e rapidamente encontrou outras coisas em que podia reduzir o número de horas para libertar mais tempo. Ele já não tinha que

«ter tudo». Só precisava de ter algumas coisas que realmente importavam. Perceber o que era essencial foi, como disse Beth «uma nova vida para ele e, se calhar, até lhe salvou a vida».

As histórias de Banks Benitez, Kyle Westaway e Jerry Swale são algumas das minhas favoritas. Mas todos os dias alguém me escreve para dizer como *Essencialismo* lhe mudou a vida. Isso não cansa. As pessoas não se limitam a ler o livro, elas *vivem-no*.

As pessoas não leem o livro de fio a pavio uma única vez; fazem da leitura uma tradição anual. Um agente de Hollywood disse-me que já havia lido ou ouvido o livro dezassete vezes: também tinha mudado o *portfolio* de clientes em resultado da leitura, e tinha vendido o apartamento em Los Angeles e mudado para um lugar onde pudesse criar a família em relativa tranquilidade.

Ver *Essencialismo* tornar-se parte da cultura mais alargada tem sido uma experiência humilde — e entusiasmante. Kanye West, em conversa com Joe Rogan, declarou-se um Essencialista. É o livro preferido de Steve Harvey. A ex-primeira-dama da Califórnia, Maria Shriver, partilha perspetivas do livro no seu cobiçado jornal de domingo, *The Sunday Paper*. O pugilista Oleksandr Usyk tinha um exemplar do livro enquanto se dirigia para o combate que faria dele o campeão incontestado de pesos pesados. Mesmo candidatos presidenciais já manifestaram o seu compromisso ao poder transformativo do livro. No Brasil, *Essencialismo* vende mais do que os livros de Harry Potter. No Japão há uma coleção de novelas gráficas com base nas ideias do livro. Em *Essencialismo.com*, pessoas de mais de cem países assistem a aulas *online*. Centenas de milhares recebem a minha *newsletter* «1-Minute Wednesday». O meu *podcast* cresceu para conversas com pessoas de todo o mundo.

E o Essencialismo mudou a minha vida também. Na década desde que foi publicado, já dei palestras a centenas de organizações em quarenta e quatro países. E, naturalmente, recusei mais do que aceitei. Esses compromissos representam menos de 10 por cento dos pedidos que recebo. Enquanto isso, a minha família, a prioridades da minha vida, prosperou. A Ana e eu estamos mais próximos do que nunca. Os nossos filhos são os nossos maiores amigos. O compromisso tem sido deliberado, intencional — e vale completamente a pena.

A quantidade de convites que me é feita é tão grande, que tive de me tornar um essencialista de maneiras novas. Sinto-me como Anne Morrow Lindbergh, que escreveu em *Gift from the Sea*: «A minha vida não pode implementar em ação os pedidos de todas as pessoas a quem o meu coração responde.»

O mundo também mudou nestes dez anos desde a primeira publicação de *Essencialismo*: está mais desorganizado, com a incrível tecnologia a tornar-se cada vez mais poderosa e a ser uma distração maior. Enquanto escrevo estas palavras, os princípios de *Essencialismo* soam-me não só ainda relevantes, mas mais cruciais do que nunca para navegar as exigências incessantes da atualidade. Embora *Essencialismo* tenha vendido milhões de exemplares em todo o mundo, o seu trabalho está longe de estar terminado. Quero que uma nova geração de leitores abrace o poder de menos, se foque no que realmente importa, e reclame a essência de uma vida vivida com intenção e propósito. Num mundo que advoga por mais, este livro destaca-se como uma contranarrativa desafiadora que defende a clareza libertadora que se obtém quando se escolhe menos mas melhor.

A comunidade do essencialismo cresce todos os anos, chegando a mais leitores hoje do que ontem, mais ontem do

que anteontem. Passados dez anos, a nossa viagem apenas começou.

Para mim, um livro é mais do papel e tinta. Um livro é um portal. Pode transportar o leitor a lugares e tempos onde ele nunca esteve. Pergunto-me: onde irá *Essencialismo* levá-lo?

O Essencialista

A SABEDORIA DA VIDA CONSISTE
EM ELIMINAR O QUE NÃO É ESSENCIAL.

—Lin Yutang

Sam Elliot* é um executivo competente em Silicon Valley que se viu sem saber para que lado se virar depois de a sua empresa ter sido comprada por outra maior, mais burocrática.

Ele queria ser genuinamente um bom cidadão no seu novo papel e, por isso, disse *sim* a muitos pedidos sem realmente refletir sobre o assunto. Em consequência, passava os dias a correr de uma reunião para outra, a tentar agradar a toda a gente e a querer fazer tudo. O seu stress foi aumentando à medida que a qualidade do seu trabalho ia baixando. Era como se estivesse a fazer tarefas menores e, por isso, o seu trabalho passou a ser insatisfatório para ele e frustrante para as pessoas a quem ele tanto se esforçava por agradar.

* Este nome foi alterado.

No meio desta frustração, a empresa chamou-o e ofereceu-lhe um acordo para a pré-reforma. Mas ele estava na casa dos 50 e não tinha qualquer interesse em reformar-se por completo. Durante algum tempo ainda pensou em abrir uma empresa de consultoria, a fazer aquilo que já fazia. Até pensou em vender os seus serviços ao seu empregador, como consultor. Mas nenhuma destas opções lhe parecia apelativa. Por isso, foi falar com um mentor, que lhe deu um conselho surpreendente: «Fique, mas faça apenas o que faria como consultor, e nada mais. E não conte a ninguém.» Por outras palavras, o mentor estava a aconselhá-lo a fazer apenas aquilo que ele considerasse essencial — e a ignorar tudo o resto que lhe pedissem.

O executivo seguiu o conselho! Comprometeu-se a eliminar diariamente a burocracia. Começou a dizer *não*.

A princípio, hesitava. Avaliava os pedidos com base em critérios tímidos: «Posso realmente satisfazer este pedido, considerando o tempo e recursos que tenho?» Se a resposta fosse *não*, então recusava o pedido. Ficou agradavelmente surpreendido ao descobrir que embora as pessoas inicialmente parecessem algo desapontadas, pareciam respeitar a sua franqueza.

Incentivado por estas pequenas vitórias, retrocedeu mais um pouco. Agora, quando chegava um pedido, fazia uma pausa e avaliava-o segundo critérios mais rigorosos: «Será isto a coisa *mais* importante que devia estar a fazer com o meu tempo e recursos, neste momento?»

Se a resposta *não* fosse um *sim* inequívoco, então recusava o pedido. E, mais uma vez, para sua grande satisfação, embora os colegas parecessem a princípio desapontados, em breve começaram a respeitá-lo *mais* pela sua recusa, e não menos.

Encorajado por isto, começou a aplicar estes critérios seletivos a tudo, e não apenas a pedidos diretos. Na sua vida anterior ele oferecer-se-ia sempre para apresentações ou tarefas de última hora; agora descobriu uma forma de não se candidatar a elas. Ele era um dos primeiros a aderir às conversas por e-mail em CC, mas agora abstinha-se e deixava isso para outros. Deixou de estar presente em videoconferências das quais só lhe interessavam uns minutos. Deixou de ir à reunião semanal porque não precisava das informações. Deixou de ir a reuniões marcadas na agenda se não tivesse um contributo direto para dar. Ele explicou-me: «Só porque era convidado não me parecia ser razão suficiente para ir.»

A princípio isto parecia um capricho. Mas ao ser seletivo ele ganhou espaço para si, e nesse espaço descobriu liberdade criativa. Podia concentrar os seus esforços num projeto de cada vez. Podia planear meticulosamente. Podia antecipar obstáculos e começar a eliminá-los. Em vez de andar às aranhas a tentar fazer tudo, podia fazer as coisas certas. Este novo empenho em fazer apenas coisas que eram verdadeiramente importantes — e eliminar tudo o resto — restaurou a qualidade do seu trabalho. Em vez de fazer apenas um milímetro de progresso em milhentas direções, ele começou a criar uma dinâmica tremenda para fazer as coisas que eram verdadeiramente vitais.

Continuou nisto por vários meses. Descobriu imediatamente que não só aproveitava mais o dia de trabalho, como ao fim da tarde estava mais tempo em casa. «Voltei a ter vida em família! Posso ir para casa a horas decentes», disse ele. Agora, em vez de ser um escravo do telefone, desliga-o. Vai ao ginásio. Vai jantar fora com a mulher.

Para sua grande surpresa, esta experiência não teve repercussões negativas. O seu diretor não o repreendeu. Os colegas não levaram a mal. Pelo contrário; como ele ficava apenas com projetos que eram importantes para ele e valiosos para a empresa, começaram a respeitar e a valorizar o seu trabalho mais do que nunca. O trabalho voltou a ser gratificante. As suas avaliações de desempenho melhoraram. E teve um dos maiores bônus da sua carreira!

Neste exemplo está a proposta de valor básica do Essencialismo: só quando se permitir deixar de tentar fazer tudo, deixar de dizer *sim* a toda a gente, é que pode dar o seu maior contributo para as coisas que realmente importam.

E consigo? Quantas vezes já reagiu a um pedido dizendo *sim*, sem realmente pensar bem no assunto? Quantas vezes já se arrependeu de se empenhar em algo e pensou: «Para que é que me fui meter nisto?» Quantas vezes diz *sim* apenas para agradar? Ou para evitar chatices? Ou porque passou a dizer *sim* a tudo?

Deixe-me perguntar-lhe: já alguma vez se viu sem saber para que lado se virar? Já alguma vez se sentiu simultaneamente com excesso de trabalho e pouco utilizado? Alguma vez se sente atarefado mas não produtivo? Como se estivesse sempre a correr mas ser ir a lado nenhum?

Se respondeu *sim* a qualquer uma destas perguntas, a forma de escapar é o modo do Essencialista.

O Modo do Essencialista

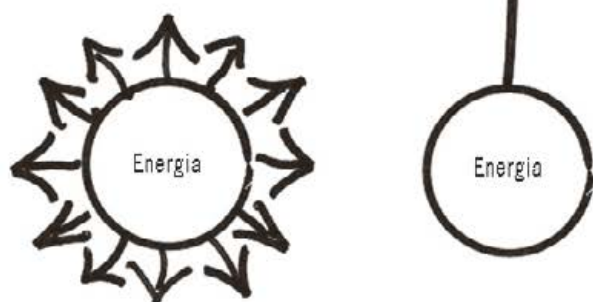
Dieter Rams foi designer-chefe da Braun durante muitos anos. Motivado pela noção de que quase tudo é ruído, ele crê que muito poucas coisas são essenciais. O seu trabalho é filtrar o ruído, até chegar à essência. Por exemplo, quando era um jovem de 24 anos, pediram-lhe para colaborar num gira-discos. Na altura,

a norma era cobrir o gira-discos com uma tampa de madeira sólida ou, até, incorporar o aparelho numa peça de mobiliário da sala de estar. Em vez disso, ele e a equipa removeram toda essa tralha e desenharam um gira-discos com uma tampa de plástico transparente, nada mais. Era a primeira vez que se usava um *design* do género, e foi tão revolucionário que as pessoas julgaram que podia levar a empresa à falência, pois ninguém o iria comprar. Foi precisa coragem — como sempre — para eliminar o que não era essencial. Nos anos 1960, esta estética começou a pegar; com o tempo tornou-se o *design* seguido por todos os outros gira-discos.

Os critérios de *design* de Dieter podem ser resumidos num princípio caracteristicamente sucinto, sintetizado em apenas três palavras alemãs: *Weniger aber besser*. A tradução em português é: *Menos mas melhor*. Difícilmente se conseguiria uma definição mais adequada para Essencialismo.

O modo do Essencialista é a procura incessante do menos mas melhor. Não significa concordar pontualmente com o princípio. Significa seguir o princípio de forma *disciplinada*.

O modo do Essencialista não tem que ver com fazer uma resolução de Ano Novo para deixarmos de dizer *não*, ou sobre limpar o correio eletrónico, ou dominar mais uma nova estratégia para gerir o tempo. É sobre fazer constantemente uma pausa e perguntar: «Estou a investir nas atividades corretas?» No mundo, há muito mais atividades e oportunidades do que aquelas para as quais temos tempo e recursos para investir. E embora muitas delas possam ser boas, ou até muito boas, o facto é que a maioria é trivial e muito poucas são vitais. O modo do Essencialista implica aprender a distinguir a diferença — aprender a filtrar todas as opções e escolher apenas as que são verdadeiramente essenciais.

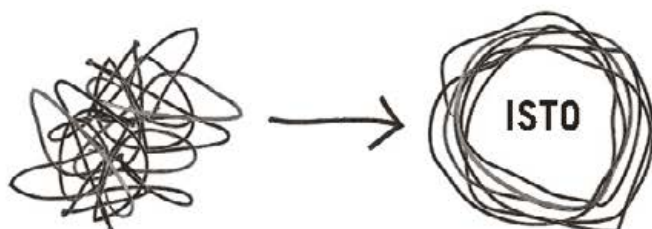


O Essencialismo não tem que ver com fazer mais coisas, mas com fazer as coisas *certas*. Também não significa apenas fazer menos por fazer menos. É sobre fazer o investimento mais sensato possível do nosso tempo e energia para funcionarmos ao nosso mais alto nível de contribuição, fazendo apenas o que é essencial.

A diferença entre o modo do Essencialista e o modo do Não-essencialista pode ver-se na figura da página anterior. Em ambas as imagens exerce-se a mesma quantidade de força. Na imagem à esquerda, a energia está dividida em muitas atividades. O resultado é a experiência insatisfatória de fazer progressos de milímetros num milhão de direções. Na imagem da direita, a energia é dada a menos atividades. O resultado é que, ao investir em menos coisas, temos a experiência satisfatória de fazer progressos significativos em coisas que são mais importantes. A via do Essencialista rejeita a ideia de que podemos encaixar tudo. Ao invés, exige que nos debatamos com concessões reais e tomemos decisões difíceis. Em muitos casos, podemos aprender a tomar decisões pontuais que representam mil decisões futuras, para que não nos esgotemos a fazer sempre as mesmas perguntas.

O modo do Essencialista significa viver com intenção, não por omissão. Em vez de fazer escolhas reativamente, o Essencialista distingue propositadamente os poucos vitais dos muitos triviais, elimina o que não é essencial e depois elimina os obstáculos, para que as coisas essenciais tenham uma passagem clara e suave. Por outras palavras, o Essencialismo é uma abordagem sistemática e disciplinada para determinar o nosso mais alto nível de contribuição, para então depois executar essas coisas praticamente sem esforço.

O Modelo



	Não-essencialista	Essencialista
Pensa	<p>TUDO PARA TODA A GENTE</p> <p>«Tenho de»</p> <p>«Tudo é importante»</p> <p>«Como posso encaixar tudo?»</p>	<p>MENOS MAS MELHOR</p> <p>«Escolho»</p> <p>«Só algumas coisas realmente importam»</p> <p>«Que concessões tenho de fazer?»</p>
Faz	<p>A PROCURA INDISCIPLINADA DO MAIS</p> <p>Reage ao que é mais urgente</p> <p>Diz «sim» às pessoas sem pensar</p> <p>Tenta forçar a execução à última da hora</p>	<p>A PROCURA DISCIPLINADA DO MENOS</p> <p>Pausa para distinguir o que é realmente importante</p> <p>Diz «não» a tudo exceto ao essencial</p> <p>Elimina obstáculos para tornar fácil a execução</p>
Consegue	<p>VIVE UMA VIDA QUE NÃO O SATISFAZ</p> <p>Aceita muita coisa, e o trabalho ressentir-se</p> <p>Sente-se descontrolado</p> <p>Não sabe se as coisas certas foram feitas</p> <p>Sente-se acobardado e exausto</p>	<p>VIVE UMA VIDA QUE É REALMENTE IMPORTANTE</p> <p>Escolhe cuidadosamente, para poder fazer um excelente trabalho</p> <p>Sente-se com controlo</p> <p>Faz as coisas certas</p> <p>Tem prazer no processo</p>

O modo do Essencialista é o caminho para controlarmos as nossas próprias escolhas. É o caminho para novos níveis de sucesso e significado. É o caminho no qual desfrutamos da viagem, não apenas do destino. Todavia, apesar de todos estes benefícios, há muitas forças que conspiram para nos impedir de aplicar a procura disciplinada do menos mas melhor, talvez a razão pela qual tantos de nós acabam no caminho errado do Não-essencialista.

O Modo do Não-essencialista

Num dia luminoso de inverno, fui visitar a minha mulher, a Anna, ao hospital. Mesmo no hospital, ela estava radiante. Mas eu também sabia que ela estava exausta; era no dia a seguir ao nascimento da nossa filha preciosa, feliz e saudável, com quatro quilos.¹

No entanto, o que devia ter sido um dos dias mais felizes e mais serenos da minha vida estava, na verdade, cheio de tensão. Mesmo com o meu novo bebé nos meus braços cansados, eu estava ao telefone e a trocar e-mails com o escritório, e a sentir-me pressionado para ir a uma reunião com um cliente. O meu colega escrevera: «Sexta-feira, entre a uma e as duas, seria má altura para ter um filho pois preciso que esteja nesta reunião com X.» Já era sexta-feira, e embora eu tivesse quase a certeza (ou pelo menos assim esperava) de que o e-mail fora escrito na brincadeira, ainda me sentia pressionado a estar presente.

Instintivamente, eu sabia o que fazer. Como é óbvio, era a altura para estar com a minha mulher e a minha filha recém-nascida. Por isso, quando me perguntaram se tencionava estar presente na reunião, respondi com toda a convicção...

«Sim.»

Quantas vezes já reagiu a um pedido dizendo que sim,
sem pensar devidamente no assunto?

Considera que está constantemente atarefado, mas não é produtivo?

Costuma aceder aos pedidos dos outros apenas para
agradar ou evitar problemas?

Sente que o seu tempo é muitas vezes
condicionado às agendas de outras pessoas?

**SE RESPONDEU SIM A PELO MENOS UMA DESTAS PERGUNTAS,
A SOLUÇÃO PARA SI É O ESSENCIALISMO.**

Desenvolvido por Greg McKeown, especialista em liderança e estratégia, o Essencialismo é a solução para **controlar todas as suas escolhas**, identificar as tarefas **verdadeiramente importantes** na sua vida e **fazer menos, mas melhor**.

Em *Essencialismo*, Greg McKeown usa a experiência que obteve e as ideias que criou a partir da colaboração com os líderes de algumas das empresas mais inovadoras no mundo (Facebook, Google, Apple e LinkedIn) para mostrar como **é possível fazer sempre, e apenas, as coisas certas**, tornando-se mais produtivo e bem-sucedido no trabalho, e ganhando tempo para a sua vida pessoal.

Seguindo os conselhos simples e práticos deste livro conseguirá simplificar a sua vida, o seu pensamento e os seus objetivos, aprendendo a rejeitar as tarefas que são supérfluas e apenas o distraem do essencial. No fim, voltará a decidir por si as suas prioridades e eliminará os principais obstáculos para o êxito, tanto no trabalho como em casa.

**APRENDA A FAZER APENAS AS COISAS CERTAS
E ASSUMA O CONTROLO DAS SUAS PRIORIDADES.**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
@ penguinlivros

ISBN: 978-989-583-538-6



9 789895 635386

