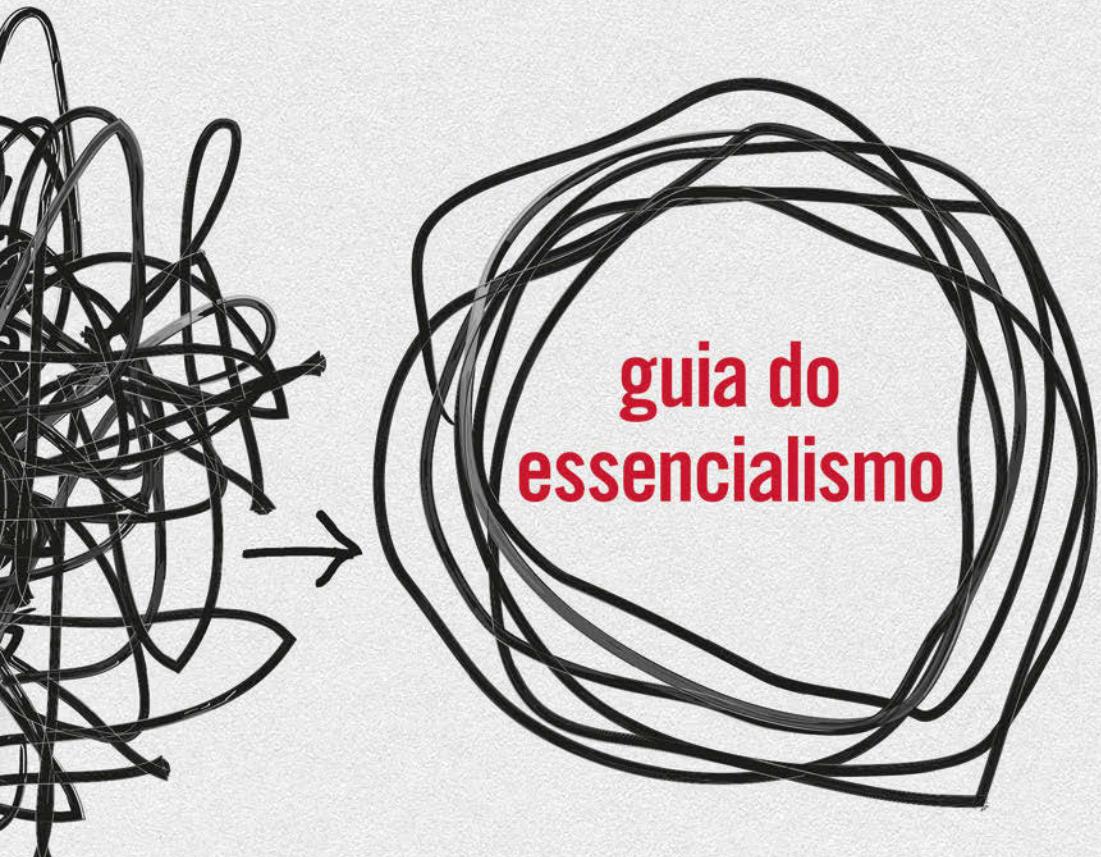


GREG McKEOWN

AUTOR BESTSELLER / MAIS DE 2 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS



guia do
essencialismo

Plano de 90 Dias Para
Alcançar Mais Fazendo Menos



INTRODUÇÃO

Tendo crescido em Inglaterra, lembro-me de nos pertermos com frequência durante as viagens de carro com o meu pai. Isto foi décadas antes de haver GPS, e como senti a sua falta! Dávamos voltas e mais voltas. Por vezes, literalmente, andávamos às voltas numa rotunda qualquer, sem saber que saída escolher. Adorava poder dizer que nos ríamos disso, mas lembro-me que a tensão era palpável. Num final de tarde em particular, estávamos tão saturados de andarmos há horas à procura que desistimos e voltámos para casa — nunca tendo encontrado o nosso destino.

Numa dessas muitas ocasiões lembro-me de o meu pai dizer «tenho a sensação de que é por aqui», e ele acreditava no que dizia. Por isso, muitas vezes seguíamos por uma estrada duvidosa. Acabei por me sentir como Inigo Montoya em *A Princesa Prometida*, pensando para comigo mesmo: «Não me parece que essas palavras tenham o significado que lhes atribuís.»

Talvez em parte devido a estas experiências formativas, cheguei a uma das mais importantes conclusões da minha vida:

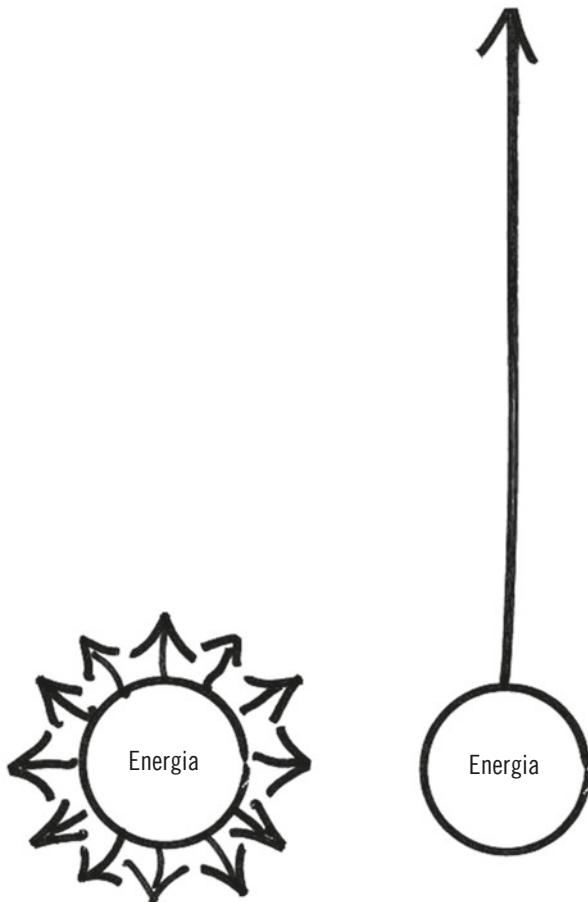
*Há dois tipos de pessoas no mundo:
as pessoas que estão perdidas
e as pessoas que sabem que estão perdidas.*

Eu procuro estar na segunda categoria. Não tenho a pretensão de ser a personificação de um essencialista. O que posso afirmar é que estou disposto a admitir, todas as manhãs, que me sinto novamente perdido. E admiti-lo ajuda-me a subir para o ringue e a lidar com as muitas necessidades e responsabilidades da minha vida, tal como todos fazemos.

Estou consigo nesta jornada.

Mas eis o seguinte: se estiver perdido e souber que está perdido, então já não está perdido. Mesmo que tenha de parar e pedir direções algumas vezes, vai acabar por encontrar o caminho para onde quer estar.

Por outro lado, se estiver perdido mas não o admitir, então fica onde está. Se disser «sinto que é por aqui» em vez de parar e pedir direções, continuará perdido.



Só muitos anos depois é que aprendi que até os aviões se desviam da rota 90 por cento das vezes. Apenas chegam ao seu destino porque retomam continuamente a rota. Esse é o propósito deste livro: ajudar-nos a voltar ao que é essencial dia após dia. Este livro reconhece que a vida, tal como voar, está cheia de desvios inesperados. Ao comprometer-se em usar este guia diariamente durante 90 dias, está a embarcar numa viagem de realinhamento contínuo com o que é essencial.

À medida que mergulhar nas páginas deste livro, não estará apenas a planear os seus dias; está a fazer a curadoria da sua vida. Cada página é um convite a fazer uma pausa, a refletir e a escolher intencionalmente. Encoraja-o a perguntar a si mesmo se o que está prestes a fazer é absolutamente essencial. Esta prática diária de discernimento e foco é o que o impulsiona a alcançar mais fazendo menos. É uma jornada de se despojar do que não é essencial e arranjar espaço para o que verdadeiramente inflama a sua paixão e propósito.

Ao abraçar *Guia do Essencialismo*, está a juntar-se a uma comunidade de pensadores, fazedores e sonhadores que se atreveram a desafiar a sabedoria convencional de que «mais é melhor». Está a tornar-se parte de um movimento que celebra a elegância da simplicidade, a força do foco e a alegria de descobrir que na essência do menos reside a abundância de uma vida bem vivida. Deixe que esta agenda seja o seu guia, a sua bússola e a sua companhia constante enquanto navega a maravilhosa complexidade da vida, voltando sempre ao que é essencial, dia após dia.

**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.**

Essencialismo, p. 22

O MODO DO ESSENCIALISTA

Quantas vezes diz sim apenas para agradar? Ou para evitar alguma chatice?
Ou porque «sim» se tornou a sua resposta por defeito?

Sente-se ocupado mas não produtivo? Como se estivesse sempre em movimento mas sem nunca chegar a lado algum?

Se respondeu afirmativamente a alguma destas questões, a solução é *Guia do Essencialismo*.

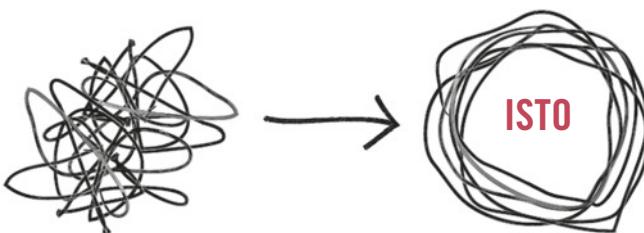
Este livro vai ajudá-lo na **busca incansável por menos mas melhor**, de uma forma disciplinada.

O modo do essencialista consiste em deter-se constantemente para se perguntar **«estou a investir nas atividades certas?** A verdade é que a maioria das atividades e oportunidades são triviais, e poucas são fundamentais. O modo do essencialista consiste em aprender a diferenciar — aprender a filtrar todas as opções e selecionar apenas as que são verdadeiramente essenciais. Não é sobre fazer mais coisas; é sobre fazer as coisas certas. 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.

O PLANO DO ESSENCIALISTA

Tornar-se um essencialista é um processo diário. Tal como a busca de qualquer estilo de vida, é preciso treinar o cérebro para abandonar velhos hábitos que promovem objetivos e tarefas não essenciais, e em vez disso adotar o pensamento essencialista. Este livro apresenta-lhe a filosofia do Essencialismo e ajuda-o a pô-lo em prática em 90 dias. Em vez de encher a sua agenda com tarefas e atividades insignificantes, vai ser desafiado todos os dias, durante 90 dias, para deixar o que é não-essencial para se

poder concentrar no que é mais essencial. Concentre a sua agenda no que é essencial este trimestre — e use as grelhas diárias para se aproximar disso enquanto elimina distrações. Em breve, vai perceber que se tornou uma segunda natureza dar-se permissão para parar de tentar fazer tudo e dizer sim a toda a gente. E no final dos 90 dias, se tudo correr bem, terá alcançado o que se propôs fazer ou terá a claridade de ver o que se segue.



Não-essencialista Essencialista

Pensa

TUDO PARA TODA A GENTE	MENOS MAS MELHOR
«Tenho de»	«Escolho»
«Tudo é importante»	«Só algumas coisas realmente importam»
«Como posso encaixar tudo?»	«Que concessões tenho de fazer?»

Faz

A PROCURA INDISCIPLINADA DO MAIS	A PROCURA DISCIPLINADA DO MENOS
Reage ao que é mais urgente	Pausa para distinguir o que é realmente importante
Diz «sim» às pessoas sem pensar	Diz «não» a tudo exceto ao essencial
Tenta forçar a execução à última da hora	Elimina obstáculos para tornar fácil a execução

Consegue

VIVE UMA VIDA QUE NÃO O SATISFAZ	VIVE UMA VIDA QUE É REALMENTE IMPORTANTE
Aceita muita coisa, e o trabalho ressente-se	Escolhe cuidadosamente, para poder fazer um excelente trabalho
Sente-se descontrolado	Sente-se com controlo
Não sabe se as coisas certas foram feitas	Faz as coisas certas
Sente-se assoberbado e exausto	Tem prazer no processo

Offsite Pessoal Trimestral



(continue a fazer isto!)

Ter um *Offsite* Pessoal Trimestral é uma forma de ver o que está a acontecer na sua vida, porque é que importa, e em que é que precisa de se focar a seguir.

É uma oportunidade de se afastar da pulsão reativa de reuniões sem fim que podem levar pessoas inteligentes a serem enganadas pelo trivial.

A cada 90 dias, tire um dia para se afastar do ruído digital e da rotina da vida atarefada para refletir no que verdadeiramente importa.

Se não puder tirar um dia, tente alocar algumas horas ao fim de semana para pensar em três grandes questões:

1. O que é que é essencial e não está a receber o investimento que merece da minha parte?
2. O que é que é não-essencial e está a merecer demasiado investimento da minha parte?
3. Como é que posso cumprir as coisas mais importantes sem esforço?

Quando não tiramos tempo para fazer estas perguntas mais estratégicas, tornamo-nos uma função nas agendas das outras pessoas. Resta-nos reagir ao último e-mail e podemos perder o rumo, levados por um qualquer vento de mudança.

As páginas que se seguem vão levá-lo ao longo do *offsite* pessoal deste trimestre. Quando chegar ao fim desta secção, terá alcançado a claridade sobre os ajustes importantes que quer fazer nos próximos 90 dias.

EXPLORE: O QUE É ESSENCIAL?



Lembre-se de algo que seja essencial e não esteja a receber o investimento que merece da sua parte



Porque é que isto é importante para si?

Porquê?

Porquê?

Porquê?

Porquê?



Com que se parece o sucesso para si ao longo dos próximos 90 dias?

► De quantos minutos/horas por semana
precisaria para o fazer acontecer?

ELIMINE: O QUE É NÃO-ESSENCIAL?



Enumere algumas atividades não-essenciais em que esteja a investir demasiado.



Porque é que está a perder tanto tempo com estas atividades?

Porquê?

Porquê?

Porquê?

Porquê?



Quanto tempo gastou nelas nos últimos 90 dias?

- Qual é o custo total (financeiro, emocional, mental) que está a pagar por elas?

EXECUTE: **COMO PODE ISTO SER FÁCIL?**

► Com quem precisa de falar para isto se tornar realidade?

► O que realmente é importante para eles agora?



Como podem todos sair a ganhar?



Como pode dizer o que quer em termos da agenda deles?

O Plano Diário do Essencialista

SEGUNDA-FEIRA ____ / ____

O QUÉ? O que se passa na minha vida?

E ENTÃO? Porque é que tudo isto importa?

Se não criar prioridades na sua vida, alguém o fará por si.
Essencialismo, p. 28

Agora que chegou ao fim do *offsite* pessoal trimestral, é altura de viver como um essencialista. Os dois métodos apresentados serão usados nas páginas de planeamento diário que se seguem para o ajudar a reduzir a desorganização e a concentrar-se no que é verdadeiramente essencial nesse dia.

E AGORA? O que é importante agora?

1 projeto essencial

- _____

2 tarefas urgentes e essenciais

- _____
- _____

3 itens de manutenção

- _____
- _____
- _____

Outras tarefas ou notas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

FAÇA MENOS E REALIZE MAIS EM TODAS AS ÁREAS DA SUA VIDA!

Greg McKeown, autor de *Essencialismo*, levou pessoas em todo o mundo a parar, a fazer um balanço, a dar prioridade ao que é essencial e a descartar o que não é. Com essa abordagem, qualquer um consegue libertar-se do trivial e concentrar-se naquilo que é verdadeiramente importante.

Este planeador de 90 dias ajuda-o a dividir o seu ano em trimestres, para que possa alcançar um melhor equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, além de descobrir quais as tarefas que são realmente essenciais.

Comece com o *Offsite Pessoal Trimestral*, repleto de sugestões e exercícios reflexivos. De seguida, continue a sua jornada com modelos de planeamento semanal e diário que incluem o popular o Poder de Meia Hora e o Método 1-2-3 do autor, além de citações e desafios dos livros *Essencialismo* e *Sem Esforço* para o inspirar na sua jornada.

**QUER PREENCHA CONSECUTIVAMENTE
OU UTILIZE CONFORME NECESSÁRIO,
ESTE GUIA IRÁ AJUDÁ-LO A CONCENTRAR-SE
NO QUE REALMENTE IMPORTA.**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt

penguinlivros

ISBN: 978-989-589-202-0



9 789895 892020