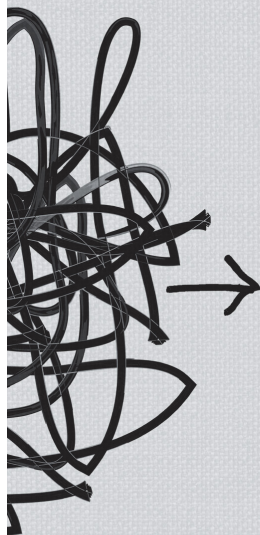


Baseado nos ensinamentos de *Essencialismo*
2 milhões de exemplares vendidos



**o planner
do
essencialismo**

Um guia de 90 dias para
realizar mais fazendo menos

GREG MCKEOWN



SEXTANTE

INTRODUÇÃO

Durante a minha infância na Inglaterra, era muito comum nos perdermos quando meu pai estava dirigindo. Ainda levaria décadas para inventarem o GPS e, nossa!, como ele fazia falta. Nós dávamos voltas e mais voltas. Às vezes ficávamos literalmente andando em círculos em uma rotatória, sem saber qual saída pegar. Eu adoraria dizer que ríamos disso, mas lembro que a tensão era palpável. Certa noite ficamos tão desorientados que, depois de horas de tentativas, desistimos e voltamos para casa, sem jamais encontrar nosso destino.

Nessas inúmeras ocasiões, lembro que meu pai dizia: “Estou sentindo que é por aqui!” E ele falava sério. E, assim, íamos parar em alguma rua esquisita. Depois de algum tempo, eu me sentia como Inigo Montoya em *A princesa prometida*, pensando com meus botões: “Não acho que essas palavras signifiquem o que você pensa!”

Talvez em parte por causa dessas experiências nos meus anos de formação, cheguei a um dos insights mais importantes da minha vida:

*Existem dois tipos de pessoa no mundo:
as que estão perdidas
e as que sabem que estão perdidas.*

Procuro me enquadrar na segunda categoria. Não afirmo ser um essencialista perfeito. O que posso afirmar é: estou disposto a admitir, toda manhã, que me sinto perdido de novo. E admitir isso me ajuda a voltar ao campo de batalha e enfrentar as muitas exigências e responsabilidades da minha vida, como todos nós fazemos.

Eu estou com você nesta jornada.

É o seguinte: se você está perdido e sabe disso, você não está mais perdido. Mesmo que precise parar e pedir informações algu-

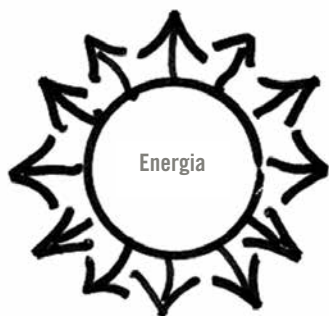
mas vezes, acabará encontrando o caminho para chegar aonde deseja estar.

Por outro lado, se está perdido mas não admite, você continua perdido. Se disser “Estou sentindo que é por aqui” em vez de parar e pedir informação, você permanecerá perdido.

Somente muitos anos depois fui descobrir que até os aviões passam 90% do tempo fora da rota. Eles só chegam ao destino porque estão sempre fazendo ajustes para retomar o curso. Este é o propósito deste planner: nos trazer de volta ao que é essencial dia após dia. Isso porque a vida, assim como o voo de uma aeronave, é cheia de desvios inesperados. Ao se comprometer a usá-lo todos os dias, durante 90 dias, você estará embarcando em uma viagem de realinhamento contínuo com o que é essencial.

Ao mergulhar nestas páginas, você não apenas estará planejando seus dias, mas organizando toda a sua vida. Cada atividade é um convite para pausar, refletir e fazer uma escolha consciente. Para se perguntar se aquilo com que você está prestes a se comprometer é absolutamente essencial. Essa prática diária de discernimento e foco é o que lhe dá o ímpeto necessário para realizar mais fazendo menos. Trata-se de uma jornada para abandonar o que não é essencial e abrir espaço para o que de fato desperta a sua paixão e alimenta o seu propósito.

Ao adotar *O planner do essencialismo*, você se une a uma comunidade de pensadores, realizadores e sonhadores que ousaram desafiar a ideia equivocada do senso comum de que “mais é melhor”. Você se torna parte de um movimento que defende a elegância da simplicidade, a força do foco e a alegria de descobrir que é na essência do “menos é mais” que está a abundância de uma vida bem vivida. Deixe que este planner seja seu guia, sua bússola e seu companheiro constante enquanto você navega pela bela complexidade da vida, retornando sempre ao que é essencial, dia após dia.



**A proposta de valor básica
do essencialismo:
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.**

- Essencialismo, p. 12

O CAMINHO DO ESSENCIALISTA

Com que frequência você diz “sim” apenas para agradar? Ou para evitar problemas? Ou porque “sim” acabou se tornando sua resposta padrão?

Você já se sentiu ocupado mas não produtivo?
Como se estivesse sempre em movimento mas sem chegar a lugar nenhum?

Se você respondeu “sim” a qualquer uma dessas perguntas, o melhor caminho para sair dessa situação é *O planner do essencialismo*.

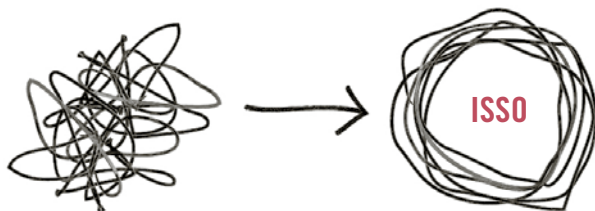
Este guia vai ajudar você a ter disciplina na **busca incansável do menos porém melhor**.

O caminho do essencialista consiste em parar constantemente para se perguntar: **“Estou investindo nas atividades certas?”** A verdade é que, em sua maioria, as atividades e oportunidades são triviais. Poucas são vitais. O caminho do essencialista exige que se aprenda a fazer uma distinção: filtrar todas essas opções e selecionar apenas as verdadeiramente essenciais. Não se trata de fazer mais; trata-se de fazer as coisas *certas*. Você deseja investir seu tempo e sua energia da forma mais sábia possível para dar sua contribuição máxima fazendo apenas o que é essencial.

O PLANNER DO ESSENCIALISTA

Tornar-se um essencialista é um processo ativo diário. Tal como acontece com a adoção de qualquer estilo de vida, é necessário abraçar o pensamento essencialista e reprogramar o cérebro para abandonar velhos hábitos que reforcem objetivos e tarefas não

essenciais. Este planner apresenta a filosofia do essencialismo e ajuda você a colocá-la em prática durante 90 dias. Em vez de encher suas páginas com tarefas e atividades sem sentido, você será desafiado todos os dias, ao longo de três meses, a deixar de lado o que não é essencial e estabelecer seu foco no que é mais importante. Use o quadro de planejamento diário para se aproximar do essencial e ao mesmo tempo eliminar quaisquer distrações. Em pouco tempo você verá que naturalmente vai parar de tentar fazer tudo e de dizer “sim” a todos. E, ao final dos 90 dias, provavelmente terá alcançado o que se propôs a fazer ou obtido clareza sobre o que virá a seguir.



NÃO ESSENCIALISTA

ESSENCIALISTA

Pensa

TUDO PARA TODOS

“Tenho que fazer.”

“Tudo é importante.”

“Como dar conta de tudo?”

MENOS PORÉM MELHOR

“Escolho fazer.”

“Apenas poucas coisas realmente importam.”

“Do que abrir mão?”

Faz

A BUSCA INDISCIPLINADA POR MAIS

Reage ao que é mais urgente

Diz “sim” sem pensar direito

Tenta forçar a execução na última hora

A BUSCA DISCIPLINADA POR MENOS

Faz uma pausa para discernir o que realmente importa

Diz “não” a tudo, menos ao essencial

Remove obstáculos para tornar a execução fácil

Obtém

LEVA UMA VIDA QUE NÃO SATISFAZ

Sente-se sem controle

Não sabe se as coisas certas foram feitas

Sente-se exausto e sobrecarregado

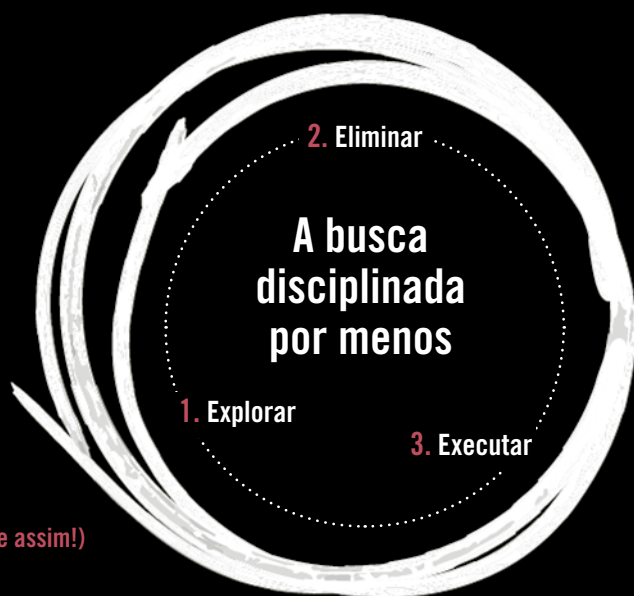
LEVA UMA VIDA QUE TEM SIGNIFICADO

Sente-se no controle

Faz as coisas certas

Sente alegria na jornada

0 retiro pessoal trimestral



(Continue assim!)

Realizar um retiro pessoal trimestral é uma maneira de entender o que está acontecendo na nossa vida, por que isso importa e no que precisamos nos concentrar em seguida.

Essa é uma oportunidade de fugir do impulso de ficar pulando de reunião em reunião, que pode levar pessoas inteligentes a ser ludibriadas pelo trivial.

A cada 90 dias, tire um dia para se distanciar do ruído digital ensurdecador e da rotina habitual de sua vida agitada e refletir sobre o que realmente importa.

Se não puder reservar um dia inteiro para isso, experimente dedicar algumas horas no fim de semana para pensar em três perguntas cruciais:

1. Há algo essencial em que eu esteja investindo pouco?
2. Há algo não essencial em que eu esteja investindo demais?
3. Como posso realizar as coisas mais importantes sem esforço?

Quando não reservamos tempo para refletir sobre essas perguntas mais estratégicas, passamos a viver em função dos interesses de outras pessoas. Só nos resta reagir ao último e-mail que recebemos, e podemos ficar sem rumo, jogados de um lado para outro ao sabor do vento.

As páginas a seguir vão guiá-lo em seu retiro pessoal deste trimestre. Ao chegar ao final desta seção, você terá clareza sobre quais ajustes importantes deseja fazer ao longo dos próximos 90 dias.

EXPLORAR: O QUE É ESSENCIAL?



Em que aspecto essencial você está investindo pouco?



Por que isso é importante para você?

Por quê?

Por quê?

Por quê?



Para você, o que significa ter sucesso ao longo dos próximos 90 dias?



Quantos minutos/horas por semana seriam necessários para fazer isso acontecer?

ELIMINAR: O QUE NÃO É ESSENCIAL?



Em quais atividades não essenciais você está investindo demais?

CONHEÇA OS LIVROS DE GREG MCKEOWN

Essencialismo

Sem esforço

O planner do essencialismo

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

