

ПАВЕЛ ВАСИЛЬЕВ

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«ЭССЕНЦИАЛИЗМ.
ПУТЬ К ПРОСТОТЕ»

Павел Васильев
Краткое содержание
«Эссенциализм.
Путь к простоте»
Серия «КнижкиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359470
Библиотека «Главная мысль»; 2016*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Эссенциализм. Путь к простоте». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Случается ли, что вы отвечаете «да» на просьбу коллеги или близкого вам человека, не задумываясь, а после этого корите себя за то, что согласились выполнять неинтересное вам дело? Вы соглашаетесь только для того, чтобы сделать человеку приятно или избежать непонимания? Не с этим ли связано то, что вы, возможно, часто страдаете от переутомления, не успеваете выполнять все необходимые дела, постоянно куда-то спешите, но при этом чувствуете, что не двигаетесь с места? Если хотя бы на один из этих вопросов вы дали положительный ответ, значит, вам необходимо стать эссенциалистом!

Слово «эссенциализм» происходит от английского essence – сущность. Наиболее удачно сформулированный принцип эссенциализма – «меньше, но лучше». Эссенциалист не только постоянно помнит об этом правиле, но и воплощает его в жизнь. Он понимает, что у него не хватит времени и сил на то, чтобы выполнить все возможные задания, он умеет оценивать все варианты и видеть, что по-настоящему важно для достижения его целей.

Эссенциализм не научит вас выполнять больше дел, он научит тому, как выбирать только правильные занятия, тем самым достигая наибольшей эффективности. Мы должны раз и навсегда отказаться от убеждения, что можно сделать все на свете. Если вы посмотрите на мир глазами эссенциалиста и найдете нужные точки приложения усилий, выполнение самых сложных дел не составит для вас большого труда. Кроме того, вы научитесь получать удовольствие не только от момента достижения цели, но и от процесса движения по направлению к ней. И в этом вам поможет наш обзор по книге Грегга Маккеона.

Содержание

Авторский обзор по материалам книги	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

*Авторский обзор по
материалам книги*

«Эссенциализм. Путь к простоте»

Грег Маккеон

Автор обзора: Павел Васильев

**Эссенциалисты: кто они такие и почему нам всем
надо ими стать**

Случается ли, что вы отвечаете «да» на просьбу коллеги или близкого вам человека, не задумываясь, а после этого корите себя за то, что согласились выполнять неинтересное вам дело? Вы соглашаетесь только для того, чтобы сделать человеку приятно или избежать непонимания? Не с этим ли связано то, что вы, возможно, часто страдаете от переутомления, не успеваете выполнять все необходимые дела, постоянно куда-то спешите, но при этом чувствуете, что не двигаетесь с места? Если хотя бы на один из этих вопросов вы дали положительный ответ, значит, вам необходимо стать эссенциалистом!

Слово «эссенциализм» происходит от английского

essence – сущность. Наиболее удачно сформулированный принцип эссенциализма – «меньше, но лучше». Эссенциалист не только постоянно помнит об этом правиле, но и воплощает его в жизнь. Он понимает, что у него не хватит времени и сил на то, чтобы выполнить все возможные задания, он умеет оценивать все варианты и видеть, что по-настоящему важно для достижения его целей.

Эссенциализм не научит вас выполнять больше дел, он научит тому, как выбирать только правильные занятия, тем самым достигая наибольшей эффективности. Мы должны раз и навсегда отказаться от убеждения, что можно сделать все на свете. Если вы посмотрите на мир глазами эссенциалиста и найдете нужные точки приложения усилий, выполнение самых сложных дел не составит для вас большого труда. Кроме того, вы научитесь получать удовольствие не только от момента достижения цели, но и от процесса движения по направлению к ней.

Проблемы неэссенциалиста

Многие из нас живут под постоянным грузом проблем. Дело в том, что они стремятся жить и работать идеально и не понимают, что не обязаны выполнять все возможные поручения своих руководителей. Самые талантливые, трудолюбивые и успешные из нас зачастую попадают в ловушку, называемую «парадоксом успеха». Она выглядит следующим

образом:

1) вы достигаете верно сформулированной поставленной цели;

2) успех делает вас уважаемым человеком в своей области, профессионалом, к которому всегда можно обратиться за советом, помощью или просто с выгодным предложением. В связи с этим у вас появляется все больше дел и возможностей;

3) вы начинаете разрываться между этими многочисленными делами, тратя все больше сил и времени на работу;

4) вы забываете о своей главной цели (см. пункт 1), которой раньше уделяли все внимание для достижения успеха и, вероятно, замедляетесь в развитии.

«Парадокс успеха» часто преследует не только людей, но и крупные компании, которые забывают о своей изначальной успешной стратегии и начинают расплываться по мелочам. Каковы же основные причины того, что люди начинают действовать вне принципов эссенциализма?

Во-первых, особенностью наших дней является наличие слишком большого выбора. Впервые в истории человечества у нас появилось так много альтернатив, что мы не можем управлять всеми одновременно. Из-за этого мы теряем контроль, забываем разделять главное и второстепенное. Чем чаще нам приходится выбирать, тем хуже становятся наши

решения.

Во-вторых, в наши дни также значительно выросло давление на нас окружающих. Современные технологии дают каждому возможность получить о вас информацию и высказать свое мнение. В результате эти мнения давят на нас и мешают мыслить рационально.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.