



ЭССЕНЦИАЛИЗМ

Путь к простоте

Грег МакКеон

Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less by Greg McKeown

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Эссенциализм. Путь к
простоте. Грег МакКеон**

«Смарт Ридинг»

2021

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Эссенциализм. Путь к простоте. Грег МакКеон / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2021 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Это саммари – сокращенная версия книги «Ключевые идеи книги: Эссенциализм. Путь к простоте» Грега МакКеона. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Доводилось ли вам ловить себя на мысли, что вы пытаетесь справиться с десятью делами одновременно? Не возникало ли ощущения, что, работая все больше, вы успеваете все меньше? Весь мир живет в режиме многозадачности, уйма времени и сил ежедневно тратится на сотни разнообразных забот, множество людей из последних сил учатся быть все более продуктивными... и у них все равно ничего не выходит. Но выход из этой ловушки есть: станьте эссенциалистом. Это значит делать меньше, но лучше. Умея отделять важное от несущественного, претворяя в жизнь первое и полностью игнорируя второе, вы становитесь подлинным хозяином самого себя. Познакомьтесь с одной из самых мощных техник счастливой жизни!

Содержание

Что такое эссенциализм	6
Тренируем силу выбора	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Ключевые идеи книги: Эссенциализм. Путь к простоте. Грег МакКеон

Автор:

Greg McKeown

Оригинальное название:

Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less

www.smartreading.ru

Что такое эссенциализм

Мир вокруг полон возможностей, он ежеминутно соблазняет выгодными предложениями, просит об одолжениях, предлагает все новые варианты. Но в результате мы почему-то совсем не чувствуем себя счастливыми и продуктивными. Напротив, слишком часто мы ловим себя на чувстве досады, потому что слишком быстро согласились на не слишком нужную сделку. Чувствуем себя утомленными, так как работали всю неделю, включая выходные. Ощущаем, что взяли на себя слишком много...

Рабочий способ не попадать в ловушку возможностей – стать эссенциалистом. По-английски essence – «сущность». *Эссенциалист – тот, кто умеет определяться с главным. Его принцип – сделать меньше, но лучше.* Это не значит делать мало! Это значит выбирать только самые ценные варианты и вкладывать в них свои время и энергию, достигая максимальной эффективности.

Почему эссенциализм – это так сложно? По трем причинам:

1. Количество доступных нам возможностей в последние десятилетия резко выросло и продолжает увеличиваться в геометрической прогрессии благодаря нашей круглосуточной подключенности к интернету. Чем чаще мы выбираем, тем больше мы устаем от этого и тем хуже наши решения.

2. Мы испытываем большое социальное давление. Люди – коллективные существа, мы умеем выживать только в социуме и полностью от него зависим. Соцсети усиливают этот эффект многократно, и мы слишком часто становимся заложниками чужих (порой случайных) мнений, слишком часто вынуждены реагировать на желания окружающих.

3. Реклама постоянно убеждает, что каждый может получить все, что захочет. И мы пытаемся впихнуть все новые дела в уже переполненные графики.

И вот компании вынуждают своих сотрудников быть на связи 24 часа в сутки. На совещаниях обсуждается по 10 приоритетных задач, каждая из которых должна быть решена в кратчайшие сроки. В результате никто не может понять, какая задача главная. Но слово priority, появившись в английском языке в XV веке, неслучайно не имело множественного числа. Оно обозначало единственно важную вещь. Лишь в сверхзанятом XX веке люди заговорили о «приоритетах».

Мы должны вернуть этому слову первоначальный смысл. Но важно, чтобы приоритет был выбран нами, а не навязан знакомыми, обществом, рекламой. *Мы либо сами принимаем решения о том, как нам жить, либо позволяем делать это за нас – третьего не дано.*

Быть эссенциалистом – значит:

1) помнить о силе выбора. Обычный человек делает что-то, потому что надо. Его установка: «я должен». Установка эссенциалиста: «я это выбираю». Выбор – ключевое слово эссенциализма. Он есть всегда, и даже если ситуация кажется безальтернативной, у человека остается выбор, как относиться к сложившейся ситуации;

2) научиться искусству выбора. Обычный человек полагает, что почти все происходящее вокруг него важно, и в результате хватается за десяток дел сразу. Эссенциалист помнит про принцип Парето.

В начале XX века итальянский экономист Вильфредо Парето высказал идею, что лишь 20 % усилий обеспечивают 80 % результата в любом

деле. 20 % клиентов приносят магазину 80 % прибыли. На 20 % товаров приходится 80 % продаж. За 20 % времени мы успеваем сделать 80 % дел.

Определить главные 20 % в любой сфере своей жизни, будь то бизнес или увлечения, принципиально важно. Поэтому эссенциалист тратит гораздо больше времени на обдумывание альтернатив, чем обычный человек, а уже потом выбирает максимально выгодную. Эссенциалист не из тех, кто гонится за первым подвернувшимся шансом;

3) научиться компромиссу в пользу лучшего. Выбирая одну возможность из десяти, вы отвергаете остальные девять. Поначалу смириться с этим непросто. Поэтому многие стремятся сделать два дела одновременно: соглашаются прийти на вечеринку в субботу, зная, что на это же время куплены билеты в кино; тянут с важным отчетом до крайнего срока, хотя на то же время приходится другой важный дедлайн. Их логика: «Я успею сделать и то и другое». Эссенциалист не пытается получить все и сразу, он задается вопросом: «Какую задачу я намерен решить?» Он не рассматривает уступки как нечто негативное, не чувствует, что от чего-то отказывается, потому что точно знает, чего хочет достичь.



Тренируем силу выбора

Вот пять методов, помогающих определиться с тем, что действительно важно.

Метод 1. Сознательно выберите место и время для размышлений о важном

Речь не о тех тридцати минутах, которые вы проводите в вагоне метро по дороге на работу, когда в голове крутится план на день. Речь о месте и времени, когда вас ничто не отвлекает от глубоких рассуждений. Даже если день расписан по минутам, выделите время для неторопливых рассуждений – хотя бы десять спокойных минут с утра.

Билл Гейтс регулярно берет неделю отпуска и посвящает ее размышлениям и чтению. Он начал придерживаться этого правила еще в 1980-е и не отступал от него ни разу, даже в те месяцы, когда Microsoft переживал самые тяжелые времена.

Метод 2. Фильтруйте информационный шум

Новостей, мнений, сообщений вокруг слишком много, и все это стремится быть услышанным. В результате мы обращаем внимание на самые яркие новости, которые, конечно, почти всегда не самые важные.

► **Ведите дневник.** Считайте его вашей резервной памятью. Но не пишите туда все что угодно, воздерживайтесь от пространных записей, особенно поначалу. Тут работает тот же принцип эссенциализма: меньше, да лучше. Регулярность записей важнее их объема. Каждые три месяца перечитывайте написанное. Обращайте внимание не на детали («Что было на ужин в прошлый четверг?»), а на тенденции. Записи удобно сопровождать ключевым абзацем, который передает суть, – журналисты называют его лидом. Задумайтесь: как выглядел бы лид вашего дня? недели? года? целой жизни?

► **Принимайте во внимание информацию, которая получена лично вами в результате изучения проблемы в реальных обстоятельствах.** Проверяйте размышления практикой! Журналисты и маркетологи называют это полевыми исследованиями и знают, что они дают куда больше информации, чем другие методы. Идет ли речь об условиях продаж товара на определенном рынке или о реакции покупателей на этот товар – такую информацию не узнаешь, пока не проведешь разведку боем.

► **Больше уточняющих вопросов.** Обсуждение любой проблемы в команде легко сводится к ее забалтыванию. Не стесняйтесь охлаждать собеседников вопросами типа «Какую задачу мы пытаемся сейчас решить?», «Так на какой вопрос мы пытаемся ответить?».

Метод 3. Впустите в свою жизнь игру

Игра стимулирует размышления, увеличивает спектр доступных альтернатив и позволяет видеть закономерности там, где их обычно не замечают. *Эйнштейн неслучайно признавал, что дар фантазии значил для него больше, чем способность к абстрактному мышлению.* Еще игра снимает стресс, а он мешает проявлению творческого начала. Наконец, игра оказывает положительный эффект на исполнительные функции мозга: планирование, делегирование, анализ.

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.