

## Essencialismo - Bookclub

### Jeferson

Teve a impressão de que já viu todo o conteúdo do livro em outras mensagens.

O livro tem a mensagem de trazermos o que é essencial para nossas vidas. Como trazer isso? Priorizando as coisas que realmente importam na nossa vida.

E então o livro é dividido de forma a mostrar isso continuamente, por meio da essência. Primeiro ele explica qual é a mentalidade da pessoa que é essencialista, como ela deve agir.

Depois ele explora como a gente faz para distinguir na nossa vida o que é essencial e o que não é. Após essa distinção, elimina-se o que não é essencial. O livro finaliza com o que a gente sabe que tem que fazer: a execução. Ele mostra como conseguir trazer o que é essencial nas nossas vidas hoje, priorizando o que realmente importa.

Diante disso foi possível tirar alguns pontos que chamaram a atenção durante a leitura do livro:

- Multitarefa: ser multitarefa é diferente de ter multifoco. Então apesar de ter hoje essa enxurrada de coisas que a gente vê, que tem que agir, enfim a infinidade de informações que recebemos, é preciso atuar em uma única coisa, ou seja, estabelecer uma única coisa e ter foco e atenção nela.
- Se não se estabelece prioridade, alguém fará isso. Quando a gente não escolhe o que vamos fazer de fato, a vida escolhe por nós. Você acaba sendo levado pela onda da vida, e não é isso que devemos querer.
- Para ter foco precisamos criar esse foco, se esforçando para realizar aquela única tarefa, entrando em um fluxo mental contínuo da mesma. Uma boa dica para isso: é estabelecer uma rotina diária, o que não quer dizer que você se tornará um robô.
- Transmitir as coisas certas, para as pessoas certas, no momento certo.
- O essencialista não faz mais coisas em menos tempo, ele faz as coisas certas.

Então basicamente para ser essencialista, você precisa separar todos os eventos da sua vida no que é essencial e no que não é. Eliminar aqueles que não são e se concentrar nas coisas que importam e que vão trazer sucesso para você. Assim será possível alcançar plena satisfação na vida por meio do essencialismo.

### Léo

O primeiro capítulo já começa tratando o motivo de sua existência. Ele fala sobre três pressupostos que precisam ser vencidos e trocados por 3 premissas, ou seja, precisa-se trocar “o que se tem que fazer” por “escolher fazer”, trocar “é importantíssimo” por “são poucas coisas que realmente importam”, trocar o “consigo fazer os dois” por “posso fazer de tudo e não tudo”.

Basicamente o início do livro já trata a mudança de mentalidade inicial para que mais adiante, o livro possa fazer sentido enumerado nos verbos explicitados em cada capítulo.

Isso é uma coisa que chama bastante atenção, porque os verbos trazem a ideia de ação, atitude. Então nada do que está sendo lido ali é para ficar no campo das ideias e sim para ser colocado em prática.

Um capítulo que chamou atenção se chama “Descomprometer: ganhar muito, reduzindo prejuízos”. Muitas vezes as pessoas continuam a colocar energia em uma coisa que não está dando certo. Então saber a hora de parar e saber a hora de mudar a direção é uma característica que talvez seja difícil, mas que é muito necessária.

### **Michel H.**

Um ponto muito importante do livro, que inclusive foi destacado por Jeferson é a importância de se estabelecer prioridades. Muitas pessoas dizem que não gostam de determinar o que vão fazer no dia porque querem se sentir livres, mas na verdade é o oposto. Quando você não determina as suas prioridades, realmente alguém ou a própria vida, fará isso por você. Você fica a mercê do que o mundo vai te oferecer.

A parte sobre o “não” também é muito importante. As pessoas perdem muito tempo se justificando. Não tem porque justificar o “não”. A melhor e mais econômica coisa a se fazer é dizer “não” e pronto. As pessoas têm a mentalidade de que se disserem “não” hoje, lá na frente se precisarem de algo a pessoa também lhe negará ajuda. Assim, acabam ajudando por medo de um dia precisar ser ajudado.

Acredita que quando você diz “não”, você está melhorando o seu valor e está permitindo que as pessoas se desenvolvam, cresçam. Assim, o capítulo 11 é um dos mais poderosos do livro, na opinião de Michel, porque é sobre esse assunto que as pessoas mais tem dificuldade.

Além disso, quando você diz “não” para alguém, você está dizendo “sim” para uma prioridade sua.

### **Vinicius**

Tirou alguns insights importantes do livro como:

“Menos, porém melhor” ou “feito é melhor que perfeito”.

“Saber escolher quais problemas você quer e pode resolver”.

“Priorizar a si mesmo”.

“Quem consegue desenvolver a habilidade de brincar, de entender e lidar com a criança interior, terá uma vida abundante acima da média”.

“Dormir 8 horas por dia é um hábito de pessoas bem sucedidas”.

“Criar limites e aprender a dizer não”.

“A importância de se ter uma rotina fez entender a necessidade de se ter um passo a passo, e que se pode estabelecer uma recompensa para si mesmo de acordo a proposta que se tem”.

#### **Leitor 4**

O livro ajuda a chegar onde realmente se deseja. Ele demonstra como organizar sua vida e tarefas para alcançar os objetivos que almeja. Devendo concentrar esforços e energias para atingir a meta que se busca. Através de três tópicos podemos chegar ao que realmente se quer: a escolha (decidir o que realmente se deseja), eliminar (tarefas ou pessoas que não vão contribuir para alcançar os resultados desejados.) e dizer “não” (diante de muitos não’s, será possível focar e desenvolver onde deseja chegar).

#### **Guilherme**

Livro muito bem escrito, aponta vários exemplos de coisa que ele observou e escutou.

Uma parte interessante do livro é sobre as “Leis das poucas vitais”, em que se melhora a qualidade de um produto resolvendo coisas pequenas.

Há uma que fala sobre tempo X resultados. Ou seja, fazer as coisas em menor tempo e ter maiores e melhores resultados.

A analogia feita com a estratégia “em cima do muro” também é muito interessante. Em que conta a história de duas empresas áreas, uma era um pouco mais sofisticada e tentou emular uma que tinha os custos menores e acabou falindo porque ficou em cima do muro.

O livro afirma que fazer escolhas é doloroso e que existem muitos ruídos externos (muitas informações na internet por exemplo), por isso precisamos nos desintoxicar, diminuir esse barulho todo.

Fala também sobre editar menos, as vezes você quer cortar um pedaço pequeno do livro que não fará tanta diferença na obra, mas que dará um trabalho tão grande que acabará perdendo tempo e terá discussões inúteis para ter um resultado igual.

Uma parte muito interessante para os tempos atuais é a de se prevenir, ter cuidado com o que fará.

#### **Leitor 7**

O livro trata muito sobre o “se você não tiver sua agenda, se torna a agenda de alguém”. Se você não souber o que escolher, alguém escolherá por você.

A predisposição de fazer o que se julga ser essencial é muito importante para se ter crescimento e sair do fundo do poço.

É preciso saber priorizar as coisas, saber fazer a lista e saber o que vai postergar sem se sentir mal.

Uma citação legal de ser colocada é a de Gandhi, quando diz que “todas as noites quando durmo, eu morro, e quando acordo na manhã seguinte, renasço”.

O livro traz perguntas que geram sabedoria e que nos movem. Elas fazem parte do dia a dia, mas muitas vezes não são percebidas. As perguntas fazem com que se possa refinar suas atitudes.

### **Vinicius**

Diria que o livro pode ser resumido na seguinte frase “menos é mais”. Em relação ao primeiro capítulo se vê uma pessoa de multitarefas. Dessa forma tentar focar no é essencial e mais prático.