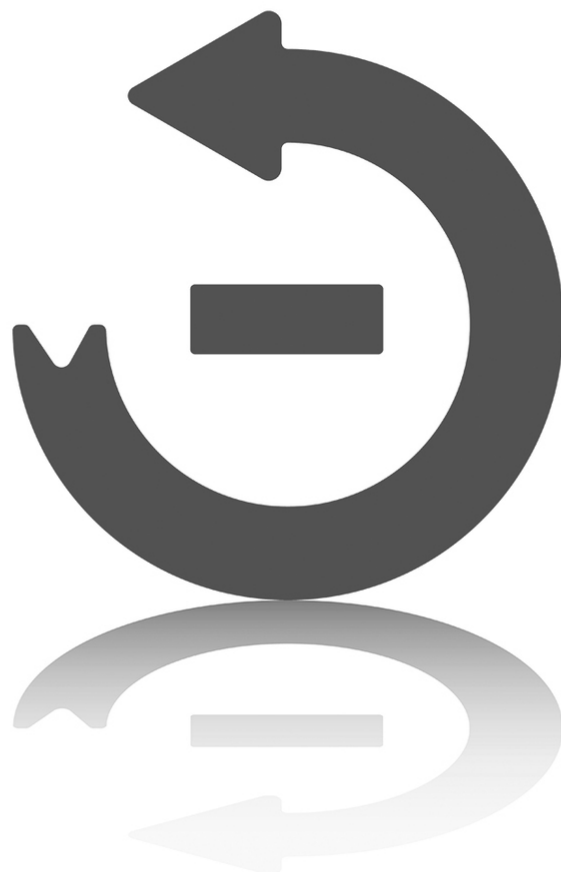




RESUMEN DEL



ESENCIALISMO

La búsqueda disciplinada de menos

READTREPNEUR PUBLISHING

Readtrepreneur Publishing

**Resumen Del Esencialismo: La
Búsqueda Disciplinada De Menos**

«Tektime S.r.l.s.»

Publishing R.

Resumen Del Esencialismo: La Búsqueda Disciplinada De Menos /
R. Publishing — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-83-540245-9

Esencialismo: La búsqueda disciplinada de menos-Libro resumen- Readtrepreneur (Disclaimer: Este NO es el libro original, sino un resumen no oficial.) Un libro ideal para cualquiera que piense que está demasiado "ocupado" pero no está haciendo nada productivo. Esencialismo es un libro sobre prioridades. No se trata de conseguir de alguna manera hacer todas las actividades de tu vida sin tener en cuenta si son importantes o no, se trata de tener un plan detallado de lo que es importante para ti y de lo que no y de empezar desde ahí. Por eso se llama la búsqueda de menos, porque durante esa búsqueda de "menos" te darás cuenta de que en realidad estás haciendo más. (Nota: Este resumen está escrito y publicado en su totalidad por Readtrepreneur No está afiliado con el autor original de ninguna manera) "No debería ser una vergüenza admitir un error; después de todo, solo estamos admitiendo que ahora somos más sabios de lo que fuimos una vez". - El Esencialismo de Greg McKeown nos obliga a s Esencialismo: La búsqueda disciplinada de menos- Libro resumen - Readtrepreneur (Disclaimer: Este NO es el libro original, sino un resumen no oficial.) Un libro ideal para cualquiera que piense que está demasiado "ocupado" pero no está haciendo nada productivo. Esencialismo es un libro sobre prioridades. No se trata de conseguir de alguna manera hacer todas las actividades de tu vida sin tener en cuenta si son importantes o no, se trata de tener un plan detallado de lo que es importante para ti y de lo que no y de empezar desde ahí. Por eso se llama la búsqueda de menos, porque durante esa búsqueda de "menos" te darás cuenta de que en realidad estás haciendo más. (Nota: Este resumen está escrito y publicado en su totalidad por Readtrepreneur No está afiliado con el autor original de ninguna manera) "No debería ser una vergüenza admitir un error; después de todo, solo estamos admitiendo que ahora somos más sabios de lo que fuimos una vez". - El Esencialismo de Greg McKeown nos obliga a ser más selectivos en cuanto a lo que es esencial y lo que no lo es. Perseguir menos nos da la libertad de elegir lo que queremos hacer y recuperar el

control de nuestro horario. No hay necesidad de abrumarse solo porque sientes que no puedes hacer nada. ¡Con este libro, descubrirás qué actividades debes eliminar para lograr mucho más! Greg McKeown enfatiza que usted puede tener un control completo sobre su horario si solo empieza a sopesar las prioridades. Es hora de que seas productivo. P.D. Esencialismo es un libro extremadamente útil que le ayudará a sacar el máximo provecho de cada día. Cuando empieces a tomar las decisiones correctas sobre tus prioridades, empezarás a optimizar el tiempo para empezar a hacer algo por tu futuro. ¡El tiempo de pensar se ha terminado! Es hora de actuar! Desplácese hacia arriba ahora y haga clic en el botón "Comprar ahora con 1-Click" para descargar su copia de inmediato! ¿Por qué elegirnos, Readtrepreneur?

- Resúmenes de la más alta calidad
- Entrega un conocimiento asombroso
- Actualización impresionante
- Descargo de responsabilidad claro y conciso una vez más: Este libro está destinado a ser una gran compañía del libro original o simplemente para obtener lo esencial del libro original.

ISBN 978-8-83-540245-9

© Publishing R.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

AVISO LEGAL	7
EL LIBRO DE UN VISTAZO	8
BONOS GRATUITOS	10
CAPÍTULO 1. EL ESENCIALISTA	11
PARTE I. ESENCIA: ¿CUÁL ES EL NÚCLEO DE LA MENTE DE UN ESENCIALISTA?	13
CAPÍTULO 2. ELIGE: EL PODER INVISIBLE DE LA ELECCIÓN	14
CAPÍTULO 3. DISCERNIR: LA POCA IMPORTANCIA DE PRÁCTICAMENTE TODO	15
CAPÍTULO 4. TRADE-OFF: ¿QUÉ PROBLEMA QUIERO?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Resumen del Esencialismo: La búsqueda disciplinada de menos por Greg McKeown

RESUMEN DEL ESENCIALISMO

LA BÚSQUEDA DISCIPLINADA DE MENOS POR GREG MCKEOWN

READTREPRENEUR PUBLISHING

Traducido por

ARTURO JUAN RODRÍGUEZ SEVILLA

COPYRIGHT DEL TEXTO © 2020 READTREPRENEUR

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta guía puede ser reproducida de ninguna forma sin el permiso escrito del editor, excepto en el caso de breves citas incorporadas en artículos o reseñas críticas.

AVISO LEGAL

LEGAL Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información contenida en este libro no está diseñada para reemplazar o sustituir ninguna forma de medicina o consejo médico profesional. La información de este libro se ha proporcionado con fines educativos y de entretenimiento solamente.

La información contenida en este libro ha sido compilada de fuentes consideradas confiables, y es exacta según el mejor conocimiento del Autor; sin embargo, el Autor no puede garantizar su exactitud y validez y no puede ser considerado responsable de ningún error u omisión. Periódicamente se realizan cambios en este libro. Usted debe consultar a su médico u obtener consejo médico profesional antes de usar cualquiera de los remedios, técnicas o información sugeridos en este libro. Las imágenes utilizadas en este libro no son las mismas que las del libro real. Se trata de una entidad totalmente separada y diferente de la del libro original titulado: "Esencialismo": La búsqueda disciplinada de menos".

Al utilizar la información contenida en este libro, usted acepta eximir al Autor de toda responsabilidad por cualquier daño, costo y gasto, incluyendo cualquier honorario legal que pueda resultar de la aplicación de cualquier información proporcionada por esta guía. Esta exención de responsabilidad se aplica a cualquier daño o perjuicio causado por el uso y aplicación, ya sea directa o indirectamente, de cualquier consejo o información presentada, ya sea por incumplimiento de contrato, agravio, negligencia, daño personal, intención criminal, o bajo cualquier otra causa de acción.

Usted se compromete a aceptar todos los riesgos del uso de la información presentada en este libro. Es necesario que consulte a un médico profesional para asegurarse de que es capaz y está lo suficientemente sano para participar en este programa.

EL LIBRO DE UN VISTAZO

El esencialismo es para aquellos que quieren mejorar su productividad dedicando lo que tienen a lo que realmente importa. Te hace reflexionar sobre lo que es realmente importante para ti y cómo estás utilizando tu valioso tiempo y tus limitados recursos. Este sencillo pero profundo libro enseña a decir "no" a las trivialidades para permitirle concentrarse en lo esencial con toda su fuerza, para que pueda vivir su vida de acuerdo con sus propias decisiones y llegar al final de la misma sin arrepentirse.

El capítulo 1 explica la idea del Esencialismo y por qué el No-esencialismo es predominante en la sociedad moderna.

La Parte I describe la mentalidad esencialista y enumera los tres supuestos no esencialistas y sus contrapartes esencialistas.

El capítulo 2 está dedicado al poder de elección —por qué es importante para el Esencialismo y por qué la gente olvida que tiene la capacidad de elegir—.

El capítulo 3 se centra en la habilidad de discernir las pocas cosas esenciales de las numerosas y triviales.

El capítulo 4 habla de las compensaciones: al elegir una cosa, dejamos ir las otras, por lo que debemos decidir sabiamente.

Los capítulos de la Parte II enseñan cómo explorar todas las opciones posibles y decidir las que valen la pena.

El capítulo 5 da técnicas sobre cómo crear un espacio valioso para proteger nuestra energía y capacidad de tomar decisiones inteligentes.

El capítulo 6 enumera estrategias sobre cómo ver lo que necesitamos, especialmente durante los momentos en que nuestra vista está nublada por lo trivial.

El capítulo 7 desacredita las ideas erróneas sobre el juego, expresa por qué el juego es beneficioso para el esencialismo y la productividad, y proporciona sugerencias sobre cómo incorporar la diversión en la vida diaria.

El capítulo 8 corrige la falsa noción de que dormir menos conduce a una mayor productividad y ofrece varias razones por las que la aumenta en su lugar.

El capítulo 9 presenta sugerencias para establecer criterios que nos ayuden a seleccionar los Esenciales.

La Parte III está dedicada a la eliminación de lo No Esencial.

El capítulo 10 destaca la importancia de la claridad en la determinación de lo esencial y presenta instrucciones sobre cómo ser claro en los asuntos esenciales.

El capítulo 11 aborda las dificultades de decir "no" a lo No esencial e imparte estrategias para facilitarlas.

El capítulo 12 ofrece ideas sobre por qué es difícil dejar ir las cosas y actividades No esenciales en las que hemos invertido e imparte técnicas para hacer la tarea más llevadera.

El Capítulo 13 compara el proceso de eliminación de lo no esencial con la valiosa pero poco apreciada tarea de la edición.

El capítulo 14 discute por qué el establecimiento de límites es liberador en lugar de restrictivo.

La Parte IV está dedicada a hacer que la ejecución del Esencialismo sea casi sin esfuerzo.

El capítulo 15 trata sobre la creación de amortiguadores para protegerse de lo inesperado.

El capítulo 16 da pasos de acción factibles para eliminar los obstáculos que dificultan la eficiencia.

El capítulo 17 se centra en cómo hacer pequeñas victorias que eventualmente lleven a grandes éxitos.

El Capítulo 18 trata sobre la creación de rutinas que facilitan la ejecución sin esfuerzo de planes inteligentes.

El Capítulo 19 vincula la productividad con la capacidad de mantenerse enfocado en el presente.

El Capítulo 20 nos deja la lección crucial de que el Esencialismo no es algo que se hace sino algo en lo que uno se convierte.

BONOS GRATUITOS

P.D. ¿Está bien si nos excedemos en la entrega?

Aquí en Readtrepreneur Publishing, creemos en la entrega excesiva más allá de las expectativas de nuestros lectores. ¿Está bien si entregamos más de lo que se espera?

Este es el trato, le daremos un resumen en PDF extremadamente condensado del libro que acaba de leer y mucho más...

¿Cuál es la trampa? Tenemos que confiar en usted... Verá, queremos entregar más de lo necesario y para ello tenemos que confiar en que nuestro lector se guarde este bono en secreto... ¿Por qué? Porque no queremos que la gente reciba nuestros resúmenes exclusivos en PDF incluso sin comprar nuestros libros. No es ético, ¿verdad?

De acuerdo. ¿Están listos?

En primer lugar, recuerda que tu libro es un código: “**READ24**”.

A continuación, visite este enlace: <http://bit.ly/exclusivepdfs>

Todo lo demás se explicará por sí mismo después de que visite:

<http://bit.ly/exclusivepdfs>.

¡Esperamos que disfrute nuestros bonos gratuitos tanto como nosotros disfrutamos preparándolo para usted!

CAPÍTULO 1. EL ESENCIALISTA

Fiel a su tema, el libro comienza en el capítulo 1 sin una introducción larga. Los primeros párrafos describen las experiencias de un ejecutivo de Silicon Valley con el Esencialismo. Una empresa más grande adquirió su compañía y se encontró con un exceso de trabajo, y al mismo tiempo se le ofreció la oportunidad de jubilarse anticipadamente. A pesar de esto, no quería dejar de trabajar todavía, así que le preguntó a su mentor qué hacer.

Su mentor le dijo que se quedara y que hiciera lo que pudiera como consultor, pero que no hiciera nada más que no se le pidiera. Este consejo le hizo sentir aprensión al principio porque solía hacer mucho por los demás, pero decidió seguirlo. Empezó a rechazar peticiones que no podía cumplir con los recursos y el tiempo de que disponía. Esto decepcionó a la gente al principio, pero para su sorpresa, su respeto por él realmente creció.

Debido a que se envalentonó por las respuestas de la gente, aplicó criterios más estrictos al evaluar las solicitudes. Consideró si una solicitud era la tarea más importante que debía hacer con el tiempo y los recursos de que dispone actualmente. Minimizar sus acciones de esta manera también condujo a resultados positivos.

Con el tiempo, estaba haciendo menos cosas, pero hacía lo que era importante realmente bien. Al concentrarse en actividades cruciales y dejar de hacer cosas sin importancia, ganó más tiempo para la familia y el ocio. Pero no solo eso, también obtuvo algunas de las mayores bonificaciones de toda su carrera gracias a un trabajo de alta calidad.

Resulta que los consejos de su mentor se refieren al Esencialismo. El camino del Esencialista es la búsqueda disciplinada y constante de menos cosas pero mejores. Se trata de detenerse con frecuencia para preguntar si se está dedicando a las actividades correctas.

El hecho es que hay muchas más oportunidades y actividades en las que podríamos invertir. Entre ellas, puede haber varias buenas opciones, pero la mayoría de ellas son triviales y no vitales. El trabajo del Esencialista es conocer la diferencia y seleccionar solo las opciones importantes.

El libro muestra una ilustración de dos círculos que representan el suministro de energía. El círculo de la izquierda tiene pequeñas flechas que irradian en todas las direcciones. El segundo tiene una flecha grande que apunta en una dirección. El mensaje es que elegir una cosa para reunir su energía lo llevará más lejos que cuando dispersa sus esfuerzos entre esfuerzos dispares.

Ser un esencialista significa que tienes que decir "no" incluso cuando estás acostumbrado a decir "sí" sólo para apaciguar a los demás. Te hace vivir de acuerdo a tu propio diseño y no por defecto o por las demandas de otras personas. En lugar de elegir reactivamente, un esencialista selecciona los pocos cruciales aparte de los muchos triviales. También elimina lo no esencial y los obstáculos para que los asuntos importantes puedan fluir más fácilmente.

Hay muchos no esencialistas hoy en día porque generalmente tenemos más opciones que nunca, nos enfrentamos a la presión social y creemos que podemos hacerlo todo. Aparte de esto, hay un ciclo que hace que las personas exitosas se distraigan con lo no esencial. Al principio, se reconocen porque tienen propósitos claros a los que dedican sus esfuerzos. Su buena reputación anima a los demás a exigirles más, por lo que su energía se distribuye en varias tareas. Esto los agota y hace que pierdan la concentración, lo que puede hacer que fracasen.

El esencialismo es un método para EXPLORAR donde está su "punto más alto de contribución", ELIMINANDO las cosas que no contribuyen mucho (incluso las que parecen ser buenas oportunidades), y estableciendo un sistema que hace que la EJECUCIÓN de las acciones sea casi sin esfuerzo. Cada uno de estos tres pasos será abordado en su totalidad en los próximos capítulos.

El punto más alto de contribución está en la intersección de lo correcto, la razón correcta y el momento correcto. En comparación, el punto más alto de frustración está en el medio de todo lo popular que exige su respuesta inmediata. Al darnos el permiso de ser más selectivos con nuestras

acciones, nos liberamos del control de otras personas y podemos descubrir nuestro punto más alto de contribución —o, donde podemos hacer las cosas que más importan—

PARTE I. ESENCIA: ¿CUÁL ES EL NÚCLEO DE LA MENTE DE UN ESENCIALISTA?

Conquista estos supuestos para convertirte en un Esencialista:

- 1. Debo hacerlo**
- 2. Todos son importantes**
- 3. Puedo incluir todo esto en mi agenda...**

Reemplace las suposiciones anteriores por verdades fundamentales:

- 1. Elijo hacerlo**
- 2. Solo unos pocos de estos realmente importan, así que debo seleccionar cuidadosamente...**
- 3. Puedo hacer algo pero no todas las cosas, y hay compensaciones**

Estas tres verdades te liberarán y te permitirán ir a por lo que realmente te importa.

CAPÍTULO 2. ELIGE: EL PODER INVISIBLE DE LA ELECCIÓN

¿Qué harás si solo puedes hacer una cosa en tu vida? Greg Mckeown se hizo esta pregunta un día, y se sorprendió al descubrir que estar en la escuela de leyes no era eso. Se ha dedicado a la abogacía porque alguien le dijo que lo hiciera, y pensó que era una buena idea, ya que podía asumir varios trabajos relacionados con la abogacía. Estudió todo el día y leyó toda la noche, pero se dio cuenta de que no estaba teniendo éxito en nada de lo que hacía. Después de darse cuenta de que no estaba contento con el camino que había elegido, dejó la abogacía después de unas semanas.

Un amigo en América lo invitó a su boda, así que dejó Inglaterra y se fue allí. Él atribuye esta decisión a la creación del libro. Su amigo dijo que si decidía venir, y esta declaración le impactó. Se dio cuenta de que tenía una opción, pero abandonó su capacidad de elegir. Intelectualmente, sabía que podía decidir no ir a la escuela de leyes, pero emocionalmente, sentía que sólo tenía que tomar la ley. Al rechazar la opción de no ir allí, se vio forzado a hacer algo que no era realmente significativo para él por defecto.

Por el lado positivo, esta experiencia cambió su perspectiva sobre las opciones. En ese entonces, él veía las opciones como cosas y no como acciones. No son posesiones, sino actividades. Más importante aún, se dio cuenta de que las personas pueden no tener control sobre las opciones que se les presentan, pero siempre están a cargo de cómo seleccionan entre ellas.

El Esencialista sabe la importancia de su poder de elección. Él/ella entiende que las personas pueden elegir porque tienen libre albedrío, pero a veces simplemente olvidan que lo tienen. Sabe que cuando se renuncia al derecho de elegir, otras personas dictarán las elecciones de la persona.

La gente puede olvidar su habilidad de escoger debido a la impotencia aprendida. Un experimento realizado por Steve Maier y Martin Seligman demostró este concepto. Consiguieron algunos perros y los pusieron en tres grupos; el primer grupo recibió choques eléctricos pero se les dio una palanca para detener los choques. El segundo grupo recibió una palanca que no funcionó. El tercero no recibió ningún choque.

Después, los perros fueron colocados en una caja enorme que tenía un divisor bajo en su centro. Un lado estaba electrificado mientras que el otro no. Resultó que los perros que no fueron electrocutados o tenían una palanca para detener los choques aprendieron a saltar al lado seguro de la caja, pero curiosamente, los perros que fueron electrocutados y no tenían manera de detener los choques no trataron de alejarse de los choques. Ellos pensaron que no podían hacer nada acerca de su situación así que no trataron de salvarse.

De la misma manera, las personas que pensaban que no tenían otra opción a menudo no buscan otras opciones. Pueden dejar de tratar de tener éxito, o pueden presionarse demasiado para trabajar demasiado. Es importante recordar que todos tenemos libre albedrío para que no aprendamos a estar indefensos. Este conocimiento es crucial para convertirse en un Esencialista.

CAPÍTULO 3. DISCERNIR: LA POCA IMPORTANCIA DE PRÁCTICAMENTE TODO

Trabajar más duro para obtener más resultados puede parecer lo correcto, pero a menudo hay un punto en el que el aumento de los esfuerzos no nos llevará a ninguna parte y puede incluso causar nuestra caída.

Greg Mckeown recuerda que cuando era joven, repartía periódicos para ganar una libra un día en una hora. Pensó que a ese ritmo, le llevaría mucho tiempo comprar la Micromáquina que quería, así que en vez de eso lavaba coches. Lavaba 3 coches al día y cobraba 2 libras por cada uno, y esto también le llevaba una hora. Por lo tanto, ya no ganaba 1 libra por hora, sino 6. Esto le enseñó una valiosa lección de que algunos tipos de esfuerzo producen mayores recompensas que otros.

Cuando estaba en la universidad, trabajaba en una empresa de entrenamiento y ganaba 9 dólares por hora. Esta vez, no evaluó los trabajos en términos de la relación entre el tiempo que le tomaba trabajar y las recompensas que obtenía, sino que consideró las relaciones entre el tiempo y los resultados que lograba. Esto lo llevó a preguntarse qué resultado tendría más valor en su trabajo —en este caso, se enfocó en persuadir a los clientes de que se quedaran en la compañía—. Muy pronto, nadie canceló y él ganó mucho más.

Trabajar duro es, en efecto, valioso, pero los esfuerzos no siempre conducen a mejores resultados. Hacer menos, pero mejor es la clave. El Principio de Pareto dice que el 20% de los esfuerzos crean el 80% de los resultados. Joseph Moses Juran, el autor del Manual de Control de Calidad, probó este principio en Japón. Enseñó a los japoneses a canalizar su energía en la mejora de las pocas características cruciales de sus productos, y esto condujo gradualmente a la inmensa mejora de los artículos de fabricación japonesa. Warren Buffet atribuye el 90% de su riqueza a solo 10 inversiones. Filtra las oportunidades de inversión, dice "no" a la mayoría de ellas, pero invierte mucho en las pocas que superan sus estándares.

Un No-Esencialista cree erróneamente que casi todas las cosas son esenciales, mientras que un Esencialista sabe que casi todo es no-esencial. Deja de lado la noción de que cualquier tipo de esfuerzo conducirá a un buen resultado.

Tómese su tiempo para explorar todas sus opciones. Este tiempo extra vale la pena porque algunos asuntos son tan importantes que devuelven el esfuerzo puesto en encontrarlos varias veces. Incluso las oportunidades que parecen ser buenas serán mucho menos valiosas que las verdaderamente grandes. Como esencialista, debes discernir más para poder hacer más.

CAPÍTULO 4. TRADE-OFF: ¿QUÉ PROBLEMA QUIERO?

Southwest Airlines se propuso ofrecer tarifas bajas viajando solo de un punto a otro y no ofreciendo comidas ni servicio de clase alta. Al principio, muchos se quejaron de la forma en que hacían negocios, pero con el paso del tiempo, cada vez más se apreciaron los bajos precios y la compañía generó muchas ganancias. Continental Airlines trató de imitarlos a través de Continental Lite, pero como no pueden dejar de lado sus estrategias originales, gastaron sus recursos demasiado poco hasta que la calidad de sus servicios se deterioró. Perdieron millones de dólares y se convirtieron en el blanco de miles de quejas.

Continental Airlines aprendió la dura lección de ignorar las compensaciones de esta manera. Aparte de las organizaciones, también ocurre entre los individuos. Por ejemplo, aquellos que saben que ir a una reunión que está a punto de comenzar en 10 minutos les tomará exactamente 10 minutos, pero aún así hacen cosas innecesarias como revisar su correo electrónico. También hay algunos que dicen que pueden ir a una fiesta de cumpleaños a una hora determinada pero que previamente habían comprado entradas que se muestran a la misma hora de la fiesta.

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.