

Resumen del libro

Esencialismo

Por Greg McKeown
Síntesis y comentarios por Jesús Gómez Espejel

Video :
<https://www.youtube.com/watch?v=zkk15OKWY6M>
<https://www.youtube.com/watch?v=xMxoNiEqIKI>

Audio: <http://www.ivoox.com/50913689>
https://www.youtube.com/watch?v=1gAuK_MTjgE



Descubre por qué **menos es a veces más**.

Las personas de hoy sienten que deberían empacar sus horarios hasta el borde, haciendo todo lo posible para expandir sus horizontes y mejorar sus vidas. En esta era de abundancia, sentimos que necesitamos tener y hacerlo todo. Sin embargo, esta actitud va de cabeza con un hecho desafortunado: **no podemos hacerlo todo**.

No podemos ser expertos en todos los campos, no podemos tener todos los juguetes, ni podemos tener todas las experiencias posibles. No solo eso, sino que tener y hacer todo no necesariamente nos hará más felices. De hecho, encontraremos nuestros armarios llenos de basura que nunca usamos y nuestros horarios llenos de tareas que no podemos completar, al menos no bien.

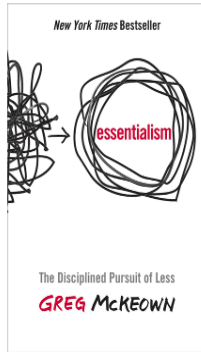
En cambio, debemos **centrarnos en lo que debemos hacer**, pensando en lo que es esencial para nuestra felicidad y bienestar.

En estas páginas, aprenderás todo sobre cómo identificar las cosas esenciales en su vida y lo que puede hacer para eliminar todo lo demás, lo que le brinda la fortaleza mental y emocional para realizar las tareas más vitales con los más altos estándares posibles.

Aprenderás:

Si nos abrumamos con nuestras tareas, perdemos nuestra capacidad de tomar decisiones por nosotros mismos.

¿Tiende a decir "Tengo que hacerlo" en lugar de "Elijo" ? Si es así, entonces estás siguiendo el camino No Esencial.



INFOGRAFIA LIBRO ESCENCIALISMO

Jesus Gomez E.

MENOS ES MAS

No somos EXPERTOS en TODO
Concentración y enfoque permite énfasis
lo que da MUY BUENOS RESULTADOS



Es necesario crear HABITOS + RUTINA+ PROCESOS
PASO A PASO, con tenacidad y RESILIENCIA
Pequeñas VICTORIAS crean IMPULSO
“SE un EDITOR de TU VIDA”

Muchos de nosotros perdemos el control de nuestra capacidad de elegir a través de la impotencia aprendida, es decir, **nos acostumbramos tanto al sentimiento de estar abrumados** que nos acercamos a nuestras vidas con pasividad.

Para explicar esto un poco más, aquí hay un ejemplo:

El término Impotencia Aprendida se origina en experimentos con perros. En los experimentos, los perros recibieron descargas eléctricas. A algunos de ellos se les dio una palanca que detendría los choques, otros recibieron una palanca similar que no tuvo ningún efecto y el último grupo no recibió ningún choque.

Más tarde, los perros de todos los grupos se juntaron en una gran caja dividida en dos: la mitad administraron descargas y la otra no emitió ninguna. Todos los perros del experimento anterior que tuvieron la oportunidad de detener el choque o que no habían experimentado ningún choque corrieron hacia el lado libre de golpes.

Sin embargo, aquellos cuyas palancas eran impotentes permanecieron en la zona de choque y no se adaptaron.

En otras palabras, habían aprendido a estar indefensos. Si entregamos nuestro poder para elegir, esencialmente damos permiso a otros para que elijan por nosotros. Cuando las personas piensan que sus esfuerzos son inútiles, tienden a responder de dos maneras:

Se rinden por completo o se vuelven demasiado activos, aceptando cada oportunidad que se les presenta. Al principio, su actividad podría indicar que no han desarrollado impotencia aprendida. Sin embargo, estas personas en realidad no están ejerciendo su poder para elegir la oportunidad que sea mejor para ellos. Simplemente hacen todo.

Los que ofrecen las opciones posibles, por otro lado, son los que tienen el poder real.

Acepta la idea de **“menos pero mejor”** y acepta las compensaciones como parte inherente de la vida.

Si tuviera el poder de viajar en el tiempo y construir una fortuna invirtiendo en una empresa, ¿cuál elegiría? IBM? Microsoft? ¿Apple? Si bien el éxito de esas compañías podría convertirlas en una elección obvia para algunos, el mayor retorno de su inversión en realidad provendría de Southwest Airlines.

De hecho, Southwest Airlines mostró un notable nivel de éxito durante un período al concentrarse en uno de los principios clave del esencialismo: hacer muy pocas cosas vitales muy bien.

En lugar de ofrecer a sus clientes muchas opciones, como asientos de primera clase, comidas y reservas de asientos, Southwest **se concentró** en una cosa: volar personas desde el punto A al punto B, y eso es todo, sin lujos.

Se dieron cuenta de que si trataban de hacer todo, sin duda fracasarían. Sin embargo, al concentrarse en hacer algunas cosas muy bien, cómo llevar a los viajeros a sus destinos, podrían tener éxito.

Adoptar este enfoque significa estar dispuesto y ser capaz de hacer compensaciones, lo que puede resultar difícil. Si bien puede parecer lo suficientemente simple como para eliminar tareas sin importancia y dejar solo las más vitales, en la práctica, terminamos convencidos de que podemos hacerlo todo.

Por ejemplo, cuando el éxito de Southwest se hizo evidente, Continental Airlines decidió imitar su estrategia. Sin embargo, en lugar de recortar algunos elementos esenciales vitales, Continental decidió erróneamente que podían hacerlo todo. Su solución fue continuar con su aerolínea tradicional y crear la marca separada, Continental Lite, para ofrecer el servicio económico.

Sin embargo, las ineficiencias operativas causadas por la aplicación de ambas estrategias significaron que Continental Lite no era competitivo en cuanto a precios. Al final, debido a que no pudieron sacrificar lo no esencial y centrarse en lo que era vital, perdieron millones.

Ahora que tiene una buena idea de hasta qué punto la gente a menudo se desvía del camino del esencialismo, los siguientes parpadeos le mostrarán lo que puede hacer para encontrar el camino nuevamente.

Darte espacio para escapar y ver la imagen más grande te ayudará a elegir lo vital de lo trivial.

Hoy en día, casi nadie tiene tiempo para aburrirse. Las tecnologías modernas como nuestros teléfonos inteligentes significan que tenemos acceso a una gran cantidad de comunicación y entretenimiento. Como a nadie le gusta aburrirse, esto suena genial.

Sin embargo, el aburrimiento puede ser bueno para ti. Un período de tiempo en el que no tiene nada que hacer puede darle la oportunidad de pensar con claridad sobre lo que hay que hacer.

Para asegurarse de tener ese tiempo, elimine un descanso en su horario todos los días para **darse tiempo para** escapar: **pensar**. Crear un espacio en su agenda solo para pensar en su vida, qué opciones, problemas o desafíos enfrenta, lo ayudará a evaluar cuáles son vitales y cuáles no.

De hecho, algunas de las mentes más grandes de la humanidad, como Newton y Einstein, usaron esta técnica. Ambos se limitaron a la **soledad** para escapar, permitiéndose así tiempo para pensar en sus innovadoras teorías. Muchos de los CEO más exitosos de hoy hacen lo mismo, **programando unas pocas horas de "espacio en blanco" en su calendario todos los días para reflexionar un poco.**

Sin embargo, escapar no es solo una forma de aislar las tareas vitales del resto; También puede usarlo para asegurarse de **permanecer enfocado** en el panorama general.

Las personas a menudo se pierden tanto en las pequeñas tareas cotidianas que pierden la noción de la razón por la que están haciendo esas cosas en primer lugar. Para mantener el enfoque en lo que es importante, el esencialismo nos enseña a **concentrarnos siempre en el panorama general.**

Una forma de hacerlo es llevar un diario, pero en lugar de escribir todo lo que experimentas, obliga a **escribir lo menos posible.** Esto requerirá que piense detenidamente en todo lo que ha hecho y separe solo lo que considere esencial. Y a medida que vuelva a leer sus entradas de diario, verá surgir el panorama general.

Haga fluir sus jugos creativos jugando, solo no se olvide de darse tiempo para descansar.

Desafortunadamente, los adultos tendemos a hacer una distinción clara entre el trabajo y el juego, después de haber decidido que jugar es algo trivial e improductivo. Está allí solo para el entretenimiento y no nos ayuda a avanzar en nuestros objetivos. En otras palabras, es una pérdida de tiempo.

El esencialista, sin embargo, reconoce que el juego es una herramienta vital para la inspiración. Si quieres descubrir lo que es vital en tu vida, puedes **usar el juego para liberar tu mente y poder abordar este tema de manera creativa.**

El juego puede servir para este propósito porque:

- Nos ayuda a desarrollar **conexiones novedosas** entre ideas que de otro modo nunca habiéramos considerado.
- Es un **antídoto contra el estrés,** que es uno de los factores clave de la improductividad.
- Nos ayuda a priorizar y analizar las tareas.**

Vemos la importancia del juego reflejada en la cultura de compañías como Twitter, Pixar y Google, que promueven el juego haciendo cosas como ofrecer clases de comedia de improvisación o decorando la oficina con un enorme dinosaurio o miles de figuras de Star Wars.

¿Por qué hacen esto? Porque saben que un empleado juguetón es inspirado y productivo.

Pero tan importante como es el juego, **nunca debe tener prioridad sobre el descanso y el sueño.** Los no esencialistas ven el sueño de la misma manera que juegan: como un lujo, una pérdida de horas potencialmente productivas.

Este enfoque es totalmente al revés, ya que el sueño aumenta su capacidad de pensar, conectar ideas y maximizar su productividad durante sus horas de vigilia. ¡Una hora de sueño resulta en varias horas más de mayor productividad al día siguiente!

De hecho, los estudios han demostrado que pasar 24 horas sin dormir u obtener un promedio semanal de sólo cuatro o cinco horas de sueño por noche causa un deterioro cognitivo equivalente a lo que tendría con un nivel de alcohol en la sangre del 0.1 por ciento, suficiente para obtener la dosis de su conductor. licencia suspendida!

Sea despiadado al cortar cosas que no son esenciales.

A menudo, caemos en la trampa de pensar que todas nuestras tareas y responsabilidades son vitales de una forma u otra.

Seguramente has experimentado algo similar cuando revisas tu armario durante la limpieza de primavera: comienzas con la mentalidad de que “si nunca lo uso, tiene que irse”, sin embargo, pronto te encuentras haciendo excepciones y diciéndote cosas como: “Sé que nunca uso esta camisa de lobo aullador, ¡pero podría querer hacerlo algún día!” Entonces, la guardas y tu armario sigue tan abarrotado como siempre.

Entonces, ¿cómo puedes evitar esta trampa?

En resumen, **sea extremo con sus criterios.** Una forma de hacerlo es mediante la adopción de la **regla del 90 por ciento.** Comience por considerar el criterio más importante para la decisión que está tomando. Por ejemplo, si está limpiando el armario, ese criterio podría ser: “¿Volveré a usar esto alguna vez?” Luego, déle un puntaje entre cero y 100.

Con la regla del 90 por ciento, cualquier cosa que sea menor que 90 (incluso un 89) es un cero. Después de considerar todas las opciones, descarte todo lo que obtuvo un puntaje menor a 90.

Otro método es decidir que “si no es un claro sí, entonces es un claro no”. Una forma simple de poner esto en práctica es **enumerar los tres mínimas cosas que algo debe tener para mantenerlo, así como tres ideales criterios que desea que cumpla.**

Luego, al decidir qué guardar, algo debe **pasar los tres requisitos mínimos, así como al menos dos de los ideales.**

Pensar de esta manera con suerte le permitirá evitar que se le escapen los asuntos triviales. Por ejemplo, no hay absolutamente ninguna manera de que la camisa del lobo aullador en su armario cumpla con los tres requisitos mínimos: (1)

“¿Tiene estilo?” (2) “¿La usaría todos los días?” (3) “No ¿alguien se ríe de mí por usarlo?”

Diga “ no ” a las tareas no esenciales y planifique cuidadosamente las tareas esenciales.

Entonces, ¿qué haces una vez que hayas hecho una lista de todo lo que necesita irse, es decir, todo lo que no es esencial para lograr tus objetivos? Es relativamente fácil separarse de una camisa que nunca usa, pero estas decisiones se vuelven más complicadas cuando otras personas están involucradas.

Tendemos a temer decir que no, a sentirnos socialmente incómodos y presionados para no decepcionar a las personas que nos rodean, y nos preocupa que decir que no pueda dañar nuestras relaciones.

Sin embargo, muchas veces deberíamos decir que no, y reservar Sí, solo para las cosas que realmente importan.

Como decir "NO"
5 Maneras de decirlo por GREG MCKEOWN

1	2	3	4	5
EL SILENCIO INCÓMODO	ESTO ES LA QUE ESTOY DISPUESTO A HACER	DECIR "NO" CON HUMOR	"YO NO PUEDO, PERO TAL VEZ POR SI"	"DEJAME REVISAR MI AGENDA Y LUEGO TE CONFIRMO"
Úsalo solo si tiene a la persona enfrente tuyo. El silencio habla por sí mismo.	Di esta frase, cuando en parte, quieres ayudar. Siempre dejando en claro lo que si quieres hacer y lo que NO.	Úsalo cuando tienes mucha confianza con la otra persona, de lo contrario, quedara fatal.	Recomienda a otro y olvidate, esa ayuda es suficiente.	Revisa tus prioridades y responde con tu verdad, al final eso es lo que importa.

www.gomezespejel.com

Para hacerlo, deberá **separar la decisión de la relación**. El dolor de decir que no puede causar arrepentimiento durante diez minutos más o menos, ya que te preocupas por la decepción de otra persona o porque te estás perdiendo algo, pero puedes lamentar decir que Sí por mucho más tiempo.

Recuerde siempre que **no decir No a las cosas que no son vitales puede llevarlo a perder las oportunidades que realmente son**. Una vez que se haya acostumbrado a decir No cuando sea lo mejor para usted, puede concentrarse en planificar las tareas vitales que sobran.

Sea claro acerca de sus objetivos teniendo una intención esencial: un objetivo principal que sea inspirador y concreto. Imagine, por ejemplo, que su objetivo es acabar con el hambre en el mundo.

Aunque este objetivo es ciertamente inspirador, no es del todo concreto, y por lo tanto falla como su intención esencial. Intentar seguir un objetivo de esta magnitud se volverá engorroso debido a su vaguedad.

Ahora considere este objetivo: construir 150 viviendas asequibles, respetuosas con el medio ambiente y resistentes a las tormentas para familias que viven en el noveno barrio inferior. Este objetivo no solo es inspirador, sino también específico y concreto. En otras palabras, su objetivo es muy claro.

Una forma de verificar si su objetivo es claro es preguntándose: ¿Cómo sabré cuando haya alcanzado mi objetivo? Si puede responder razonablemente esta pregunta, entonces sabe que tiene claridad sobre lo que está haciendo.

Deje de hacer cosas innecesarias retirándose de las fallas y estableciendo límites.

¿Alguna vez terminaste haciendo algo que sabías que era un desperdicio de esfuerzo simplemente porque te comprometiste? Mucha gente cae en este sesgo de costo hundido.

El sesgo de costo hundido es la tendencia a continuar invirtiendo dinero, tiempo, esfuerzo y/o energía en algo que ya sabemos que es poco probable que tenga éxito. Desafortunadamente, cada pequeña inversión hace que sea más difícil para nosotros soltar, al tiempo que aumenta la cantidad que estamos seguros de perder.

Para ilustrar esto, considere la espectacular falla del jet Concorde. Aunque fue un logro de ingeniería sorprendente, el costo lo hizo poco rentable y condenado al fracaso comercial.

De todos modos, los gobiernos francés y británico cayeron en un sesgo de costo hundido y continuaron invirtiendo en él durante cuatro décadas, conscientes de que la mayor parte de su dinero nunca se recuperaría.

Puede evitar esta trampa fácilmente desarrollando el coraje para admitir sus errores y dejarlos ir. Si está claro que algo no va a funcionar, no tengas miedo de reducir tus pérdidas y abandonar el barco.

Además, puede evitar todo este escenario estableciendo límites claros. Mientras que un no esencialista ve los límites como restricciones innecesarias, los límites de hecho son liberadores en un nivel fundamental. Imagine, por ejemplo, un patio escolar en una calle concurrida: en esta escuela, a los niños solo se les permite jugar en una pequeña parte del patio al lado de los edificios escolares, y los maestros deben vigilar que los niños permanezcan dentro de este límite.

Pero, ¿qué pasaría si se instalara una cerca que demarcara claramente dónde pueden estar los niños de manera segura? Luego, los maestros podrían usar mejor su tiempo, ya que no tendrían que preocuparse tanto por los niños que están cerca del tráfico, y los niños podrían jugar libremente dentro de ese espacio.

Los límites no están ahí para limitarlo, sino para hacer su vida más fácil y más agradable. Por ejemplo, podría considerar establecer un límite claro entre el trabajo y la familia. Si a sus hijos no se les permite entrar a la oficina, entonces el trabajo no debe permitirse en su hogar.

Mantenerse al tanto de lo que es importante requiere que elimine lo que lo frena y que se prepare con cuidado.

Una vez que se haya comprometido con los principios del esencialismo, es hora de lidiar con el último paso: la ejecución.

Convertirse en un esencialista requiere que identifique lo que lo está frenando y luego lo elimine, en lugar de simplemente encontrar formas de evitarlo.

Por ejemplo, imagina que eres un líder de boy scout y necesitas llevar a tu tropa al campamento antes del anochecer.

Para mantener las cosas justas, cada explorador lleva provisiones iguales en su mochila. Pero tienes un problema: algunos de los exploradores son mucho más rápidos que otros y, por lo tanto, el grupo se extiende y los niños en la parte posterior corren el riesgo de quedarse atrás.

Su primera solución (no esencial) es hacer paradas de vez en cuando para que los rezagados puedan ponerse al día. A continuación, intente sacar a los niños de la parte de atrás y colocarlos en la parte delantera para que todos se mantengan juntos, pero esto solo ralentiza a todos.

Finalmente, ves la solución esencialista: quitas algo del peso de las mochilas de los niños más lentos y lo pones en las mochilas rápidas de los niños. ¡Al pensar con los principios del esencialismo, ha eliminado el problema!

Además, puede evitar obstáculos innecesarios al estar preparado. Uno de nuestros mayores errores es asumir que nuestros planes irán como se esperaba. Un esencialista, sin embargo, no piensa de esta manera. En cambio, supone que las cosas pueden salir mal y, por lo tanto, hace los preparativos correctos.

Hagas lo que hagas, ya sea llevar a tus hijos a la escuela o hacer una presentación en el trabajo, siempre date un amortiguador del 50 por ciento del tiempo que esperas que tome. De esta manera, siempre puede dejar espacio para corregir cualquier cosa que termine ralentizándolo.

Una vida esencialista se centra en ti mismo, una rutina y un proceso paso a paso.

Si alguna vez has logrado algo de un solo golpe, entonces has tenido suerte de primera mano. La mayoría de las veces, no funcionará de esa manera. En realidad, crear éxito se trata de construir sobre su progreso anterior con pasos pequeños e incrementales.

Pequeñas victorias crean impulso, lo que le da la confianza para tener más éxito. Además, le permiten mantenerse en el camino al darle la oportunidad de verificar si se dirige en la dirección correcta.

Si bien puede ser frustrante dar pequeños pasos, recuerde que las consecuencias de incluso pequeños pasos pueden ser de gran alcance. Tome el departamento de policía en Richmond, Canadá, por ejemplo. Durante años intentaron reducir la tasa de reincidencia mediante el uso de medidas radicales, como leyes más estrictas y castigos más fuertes, con malos resultados. Luego decidieron remodelar totalmente sus reformas dando pequeños pasos hacia la prevención del delito:

Cuando la policía vio a los jóvenes haciendo algo bueno, como tirar la basura en contenedores en lugar de tirarla a la calle, les dieron una pequeña recompensa, como boletos gratis a películas y eventos juveniles. Estas medidas ayudaron a mantener a los jóvenes alejados de las calles, y después de una década de esta política, la tasa de reincidencia se redujo de 60 a solo ocho por ciento.

Pero no importa cuál sea su enfoque, tendrá que asegurarse de seguirlo mediante el diseño de una rutina.

Las rutinas crean un hábito, lo que hace que las cosas difíciles se vuelvan más fáciles con el tiempo. Por lo tanto, es prudente crear una rutina que se alinee con sus objetivos.

Por ejemplo, el entrenador del nadador olímpico Michael Phelps le hizo seguir una rutina durante su entrenamiento. Cada vez que Phelps se iba a la cama y tan pronto como se despertaba por la mañana, tenía que visualizar un video en cámara lenta de lo que él imaginaba que era la carrera perfecta. Phelps luego intentó replicar este video durante el entrenamiento.

Efectivamente, hizo esto durante tanto tiempo que, cuando llegaron los Juegos Olímpicos, sus hábitos se hicieron cargo y nadó la carrera perfecta una y otra vez, ganando varias medallas.

El mensaje clave en este resumen:

A pesar de lo que pueda parecer, solo unas pocas cosas son realmente vitales para nuestros objetivos y bienestar, y todo lo demás no es importante. Al centrarnos en estas pocas cosas esenciales y aprender a mejorar haciendo menos, podemos crear una vida que sea mucho más productiva y satisfactoria.

Consejo práctico:

Sé un editor.

En lugar de agregar constantemente más y más responsabilidades y posesiones materiales a su vida, intente encontrar formas de cortar las cosas. Mientras más cosas triviales puedas eliminar de tu pensamiento y rutina, mejor estarás en lo que queda; las cosas que realmente importan.



Jesús Gómez Espejel

- 🌐 www.gomezespejel.com
- ✉ jesus.gomez@estrategica.mx
- ☎ 521 (33) 3122 0202
- 📍 Guadalajara, Jalisco, México

