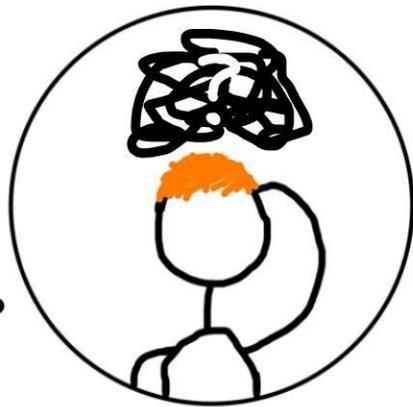


The image features the word "Essentialism." written in a black, cursive script. The text is centered and enclosed within a rectangular frame. The frame is composed of multiple overlapping, hand-drawn black lines that create a scribbled, textured border. The background is white, and the overall style is that of a hand-drawn graphic or a digital illustration mimicking a sketch.

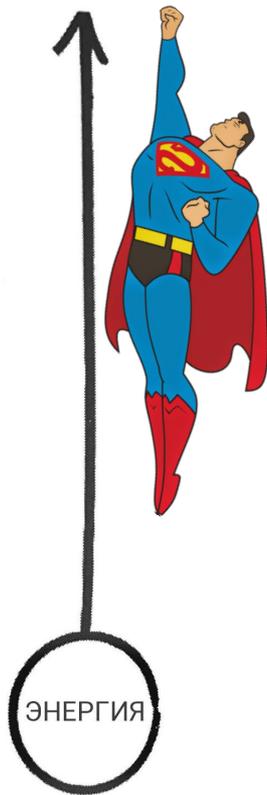
Essentialism.

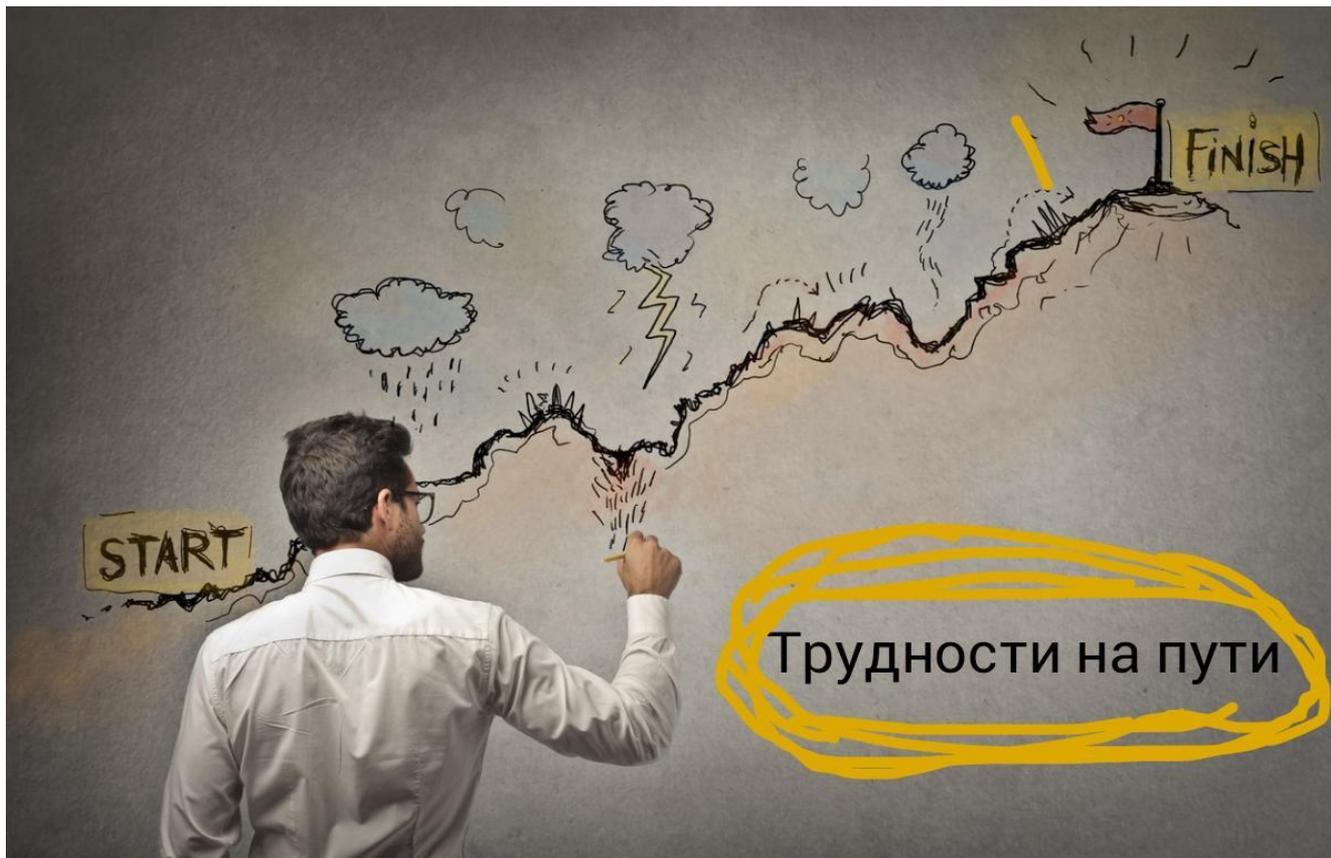


А теперь поговорим о вас. Как часто вы отвечали «да» на чью-то просьбу, личную или рабочую, даже не задумавшись, о чем вас, собственно, попросили? Как часто вы ненавидели то, что делаете, и думали: «И зачем я только на это подписался?» Как часто вы соглашались с кем-то, просто чтобы сделать ему приятное или избежать проблем? Или «да» стало для вас универсальным ответом на любой вопрос?



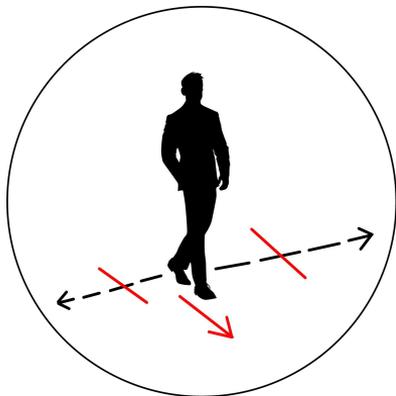
Эссенциализм – это умение мудро вкладывать свое время и энергию в исключительно важные дела для достижения максимальной эффективности. Иными словами – это дисциплинированный и систематический подход, позволяющий определять самые эффективные точки приложения усилий. Если вы научитесь делать это правильно, то само выполнение задач не составит почти никакого труда.





Трудности на пути

# Парадокс успеха



Собственные успехи отвлекают ваше внимание от более важных вещей, которые и привели вас к ним.

# Слишком большой выбор



# Социальное давление



# Установка «ты можешь получить всё, что захочешь»



# Правила эссенциализма



# Исследуйте

пространство



время для раздумий



дисциплина



игра



сон



# Пространство. Как спрятаться от мира.



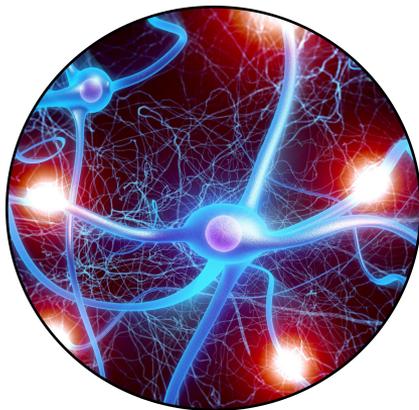
Вы наверняка слышали такое выражение: "по 5-ти твоим друзьям можно сказать кто ты", так и пространство которое вас окружает непосредственно влияет на вас и качество принимаемых решений и работу.

# игра



Значение игры трудно переоценить. Эксперименты с животными показывают, что игра настолько важна для развития ключевых когнитивных навыков, что от нее может зависеть выживание вида.

# игра



Игра очень полезна для многих аспектов нашей жизни: от здоровья и личной сферы до системы образования или творческих способностей целой компании. Она развивает пластичность мозга, способности к адаптации и творчеству.

# СОН

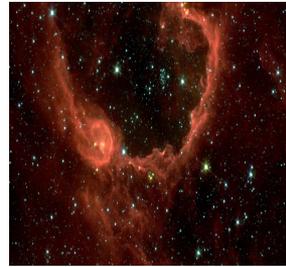


Сон - базовая потребность организма, наравне с едой и водой. Во время голода мы ищем поесть, во время жажды попить. Глупо относиться ко сну как-то иначе.

устраняйте



Данная часть презентации посвящена тому, как избавиться от незначительного, чтобы направить нашу энергию на наиболее важные дела.



**Основополагающее намерение** – это решение, влекущее за собой еще тысячу последующих решений. Это как прийти к мысли, что вы будете врачом, а не юристом. Один стратегический выбор уничтожает вселенную других вариантов и указывает вам курс на следующие 5, 10 или даже 20 лет вашей жизни. После принятия важного решения последующие решения принимать уже легче.

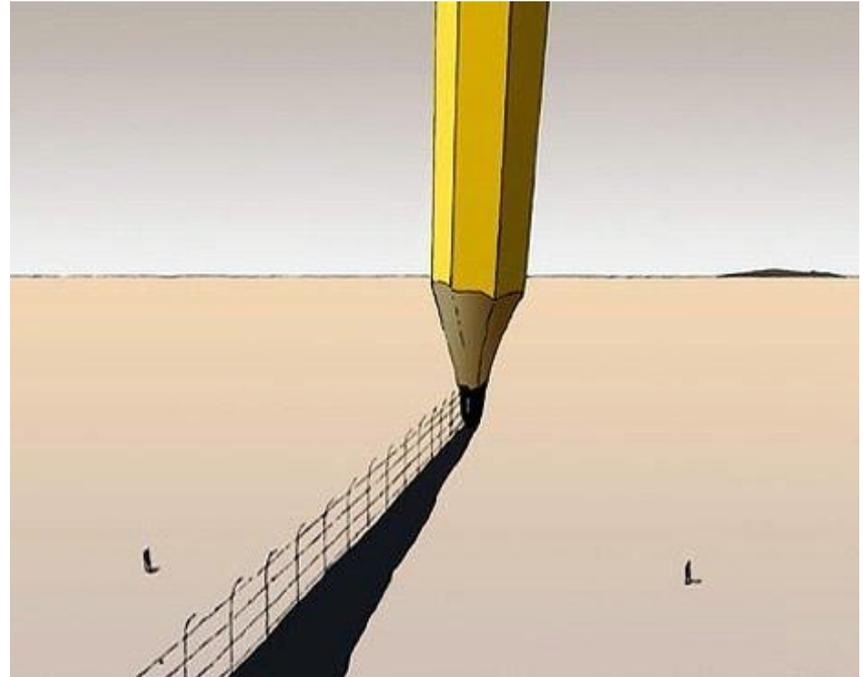
# сила элегантного "нет"



У нас есть серьезные основания опасаться говорить «нет». Мы боимся упустить прекрасную возможность. Мы боимся раскачивать лодку, взбаламучивать воду, сжигать мосты. Мы не можем смириться с тем, что разочаруем уважаемых и любимых нами людей. Ничто из этого не делает нас плохими.

# границы

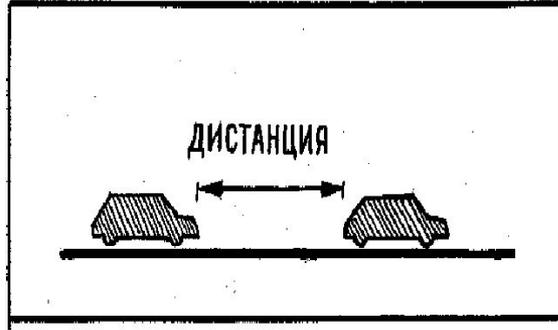
Четкие границы помогают избавиться от препятствий и требований, отвлекающих нас от того, что действительно имеет значение.



действуйте. как потратить минимум  
усилий.



# буфер



Мы живем в непредсказуемом мире. В чем можно быть уверенным наверняка, так это в том, что неожиданность обязательно случится.

# удаляйте лишнее



Вместо того чтобы  
фокусироваться на усилиях и  
ресурсах, которых не хватает,  
эссенциалист определяет  
препятствия или ограничения,  
которые следует устранить.

# прогресс

Единственный правильный способ сделать то, что нужно, – это начать с малого и постепенно накапливать успех, который по инерции будет толкать нас вперед, к следующим победам, и так до тех пор, пока мы не совершим настоящий прорыв.

**Идти путём  
маленьких побед**



что важно сейчас ?



**Хронос**



**Кайрос**

# работа с задачами



*Сделать ДЗ*

*Погладить вещи*

*Сходить в магазин*

**2.***Сделать ДЗ*

**1.***Погладить вещи*

**3.***Сходить в магазин*

"что существенно?"

Благодарю за просмотр.

