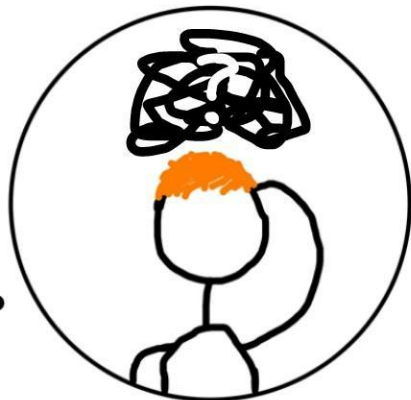


The image features the word "Essentialism." written in a black, cursive script. The text is centered and enclosed within a rectangular frame. The frame is composed of multiple overlapping, hand-drawn black lines that create a scribbled, textured border. The background is white, and the overall style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

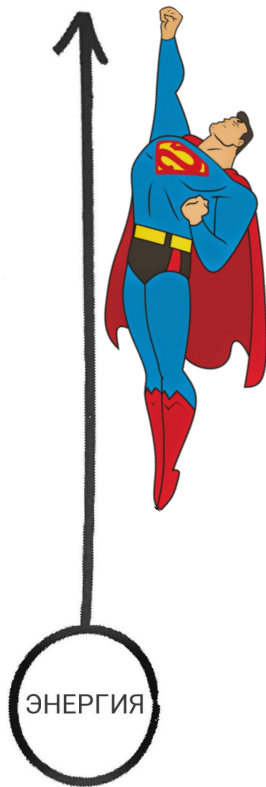
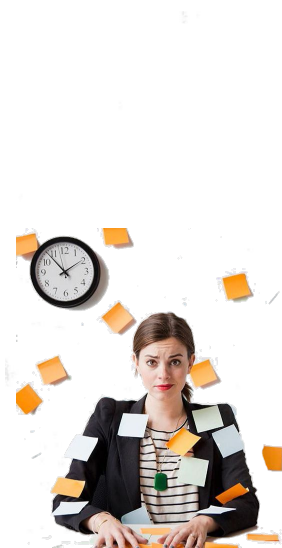
Essentialism.

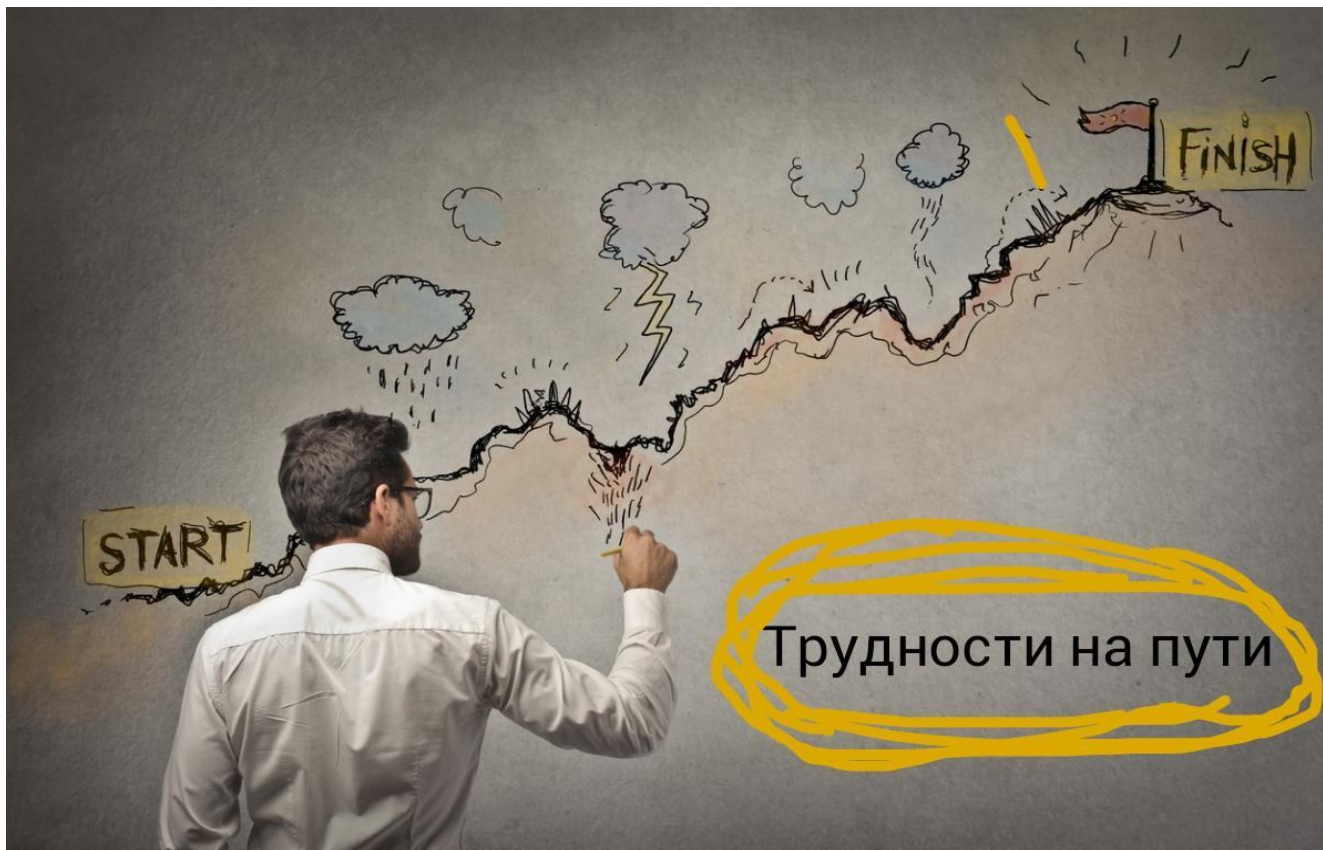


А теперь поговорим о вас. Как часто вы отвечали «да» на чью-то просьбу, личную или рабочую, даже не задумавшись, о чем вас, собственно, попросили? Как часто вы ненавидели то, что делаете, и думали: «И зачем я только на это подписался?» Как часто вы соглашались с кем-то, просто чтобы сделать ему приятное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



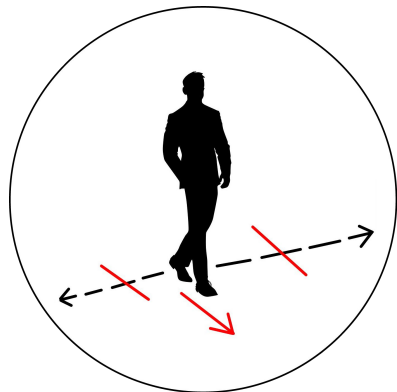
Эссенциализм – это умение мудро вкладывать свое время и энергию в исключительно важные дела для достижения максимальной эффективности. Иными словами – это дисциплинированный и систематический подход, позволяющий определять самые эффективные точки приложения усилий. Если вы научитесь делать это правильно,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



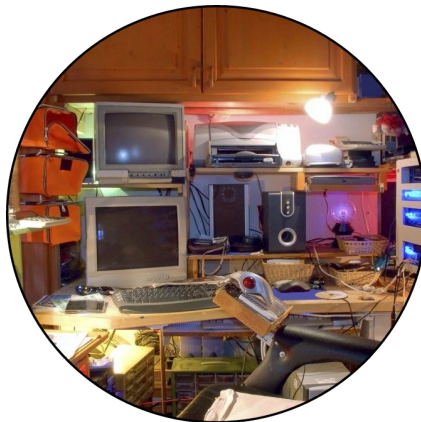
игра



сон



Пространство. Как спрятаться от мира.



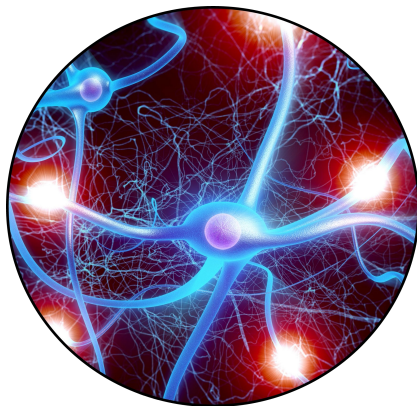
Вы наверняка слышали такое выражение: "по 5-ти твоим друзьям можно сказать кто ты", так и пространство которое вас окружает непосредственно влияет на вас и качество принимаемых решений и работу.

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

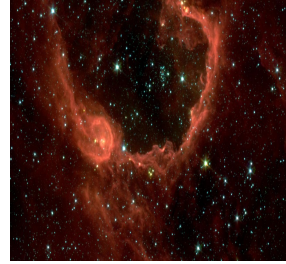


Сон - базовая потребность организма, наравне с едой и водой. Во время голода мы ищем поесть, во время жажды попить. Глупо относиться ко сну как-то иначе.

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.

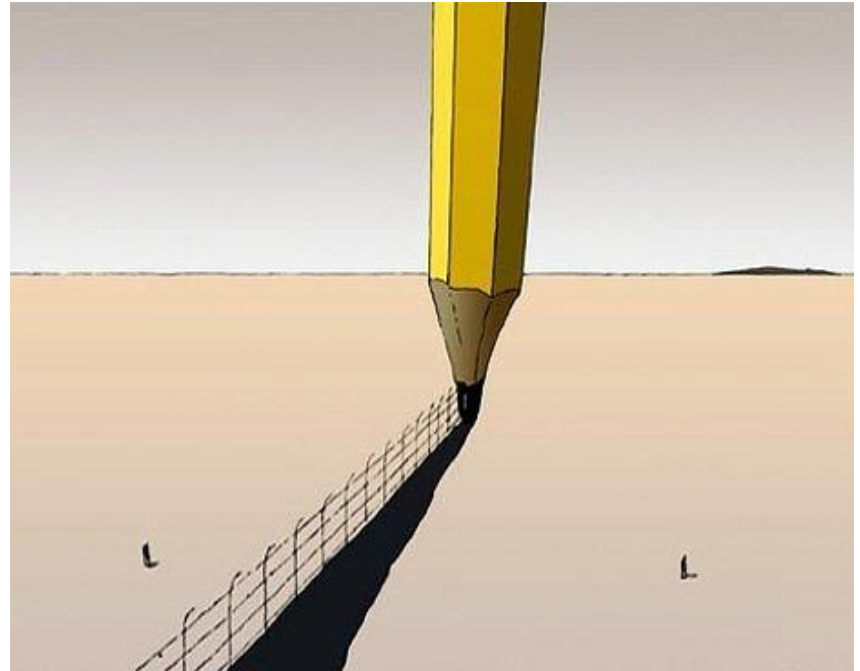
сила элегантного "нет"



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

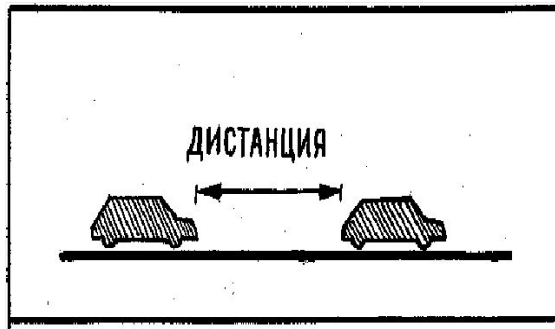
Четкие границы помогают избавиться от препятствий и требований, отвлекающих нас от того, что действительно имеет значение.



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.

