

Essentialism: Improve your life by only focusing on the essentials - Greg McKeown

Sintesi del libro (Blinklist)

Che cosa ne ricavo? Scopri perché meno a volte è effettivamente di più.

Le persone oggi sentono che dovrebbero riempire le loro agende fino all'orlo, facendo tutto il possibile per espandere i propri orizzonti e migliorare le loro vite. In questa epoca di abbondanza, sentiamo di aver bisogno di avere e fare tutto. Tuttavia, questo atteggiamento va di pari passo con la triste realtà: non possiamo fare tutto.

Non possiamo essere esperti in ogni campo, non possiamo avere ogni giocattolo, né possiamo vivere ogni possibile esperienza. Non solo, ma avere e fare tutto non ci renderà necessariamente più felici. In effetti, troveremo i nostri armadi ingombri di cianfrusaglie che non usiamo mai e i nostri programmi pieni di compiti che non possiamo completare, almeno non in maniera corretta.

Invece di concentrarci su cosa dovremmo fare, dovremmo pensare a ciò che è essenziale per la nostra felicità e il nostro benessere.

In queste pagine imparerai tutto su come identificare le cose essenziali nella tua vita e cosa puoi fare per eliminare tutto il resto, dandoti così la forza mentale ed emotiva per eseguire i compiti più importanti ai più alti standard possibili.

Imparerai:

- perché dovresti probabilmente andare avanti e buttare quella stupida camicia con la stampa di lupo che ulula;
- cosa succede quando le compagnie aeree cercano di avere tutto e
- cosa hanno in comune le persone che si privano del sonno per cercare di fare tutto e gli alcolizzati.

Per evitare di annegare nel lavoro superfluo, è necessario adottare il principio dell'essentialismo.

Le nostre vite sono così piene di compiti e responsabilità che lottiamo per identificare quali di esse siano le più importanti per noi, cioè le nostre priorità. Anche se ci sforziamo di realizzare tutti i nostri compiti e di scegliere quelli a cui dovremmo dare la priorità, finiamo comunque con il lavorare troppo.

Questo sovraccarico di cose ostacola enormemente la nostra produttività. Fortunatamente, tuttavia, possiamo individuare le nostre priorità adottando l'essentialismo.

L'essentialismo si concentra su quattro punti principali. Fai di meno, ma fallo meglio. La cosa più importante dell'essentialismo è identificare le cose meno importanti della tua vita da eliminare e fare ciò che è rimasto ad un livello più elevato. Rifiuta l'idea che dovremmo riuscire a fare tutto e scegli invece qualcosa di specifico in cui puoi eccellere.

L'essentialismo non consiste nel fare piccoli progressi in molte direzioni. Invece, scegli una direzione e fai grandi passi nelle cose che contano di più per te. Interrogati costantemente e aggiorna i tuoi piani di conseguenza. Il processo per decidere cosa vale la pena fare e cosa no è sempre in corso. L'essentialista sta sempre decidendo se ciò che sta facendo valga davvero il suo tempo o se dovrebbe investire il suo tempo e le sue energie in un'area più produttiva. Mentre tutto ciò potrebbe sembrare facile, molti di noi sono in realtà

lontani dall'obiettivo. Nelle prossime pagine scoprirai quanto la maggior parte di noi sia lontano dall'approccio essenzialista.

Se siamo sopraffatti dai nostri compiti, allora perdiamo la nostra capacità di fare delle scelte per noi stessi.

Tendi a dire "devo" piuttosto che "scelgo"? Se è così, allora stai seguendo un percorso non essenzialista. Così molti di noi perdono il controllo della capacità di scegliere attraverso "l'impotenza appresa", cioè diventiamo così abituati alla sensazione di essere sopraffatti che ci avviciniamo alle nostre vite con passività. Per spiegare meglio tale concetto, ecco un esempio: il termine "impotenza appresa" nasce da esperimenti sui cani. Negli esperimenti, ai cani furono date scosse elettriche. Ad alcuni di loro è stata data una leva che avrebbe fermato gli shock, altri hanno ricevuto una leva simile che non produceva alcun effetto e l'ultimo gruppo non ha ricevuto alcun tipo di shock. Più tardi, i cani di tutti i gruppi furono messi insieme in un'enorme scatola divisa in due: una metà in cui venivano emesse scosse e l'altra dove non vi era nulla. Tutti i cani che durante il precedente esperimento avevano avuto la possibilità di interrompere lo shock o di non subirlo affatto sono corsi verso il lato senza scosse. I cani che non poterono interrompere le scosse, tuttavia, rimasero nella zona d'urto e non si adattarono. In altre parole, avevano imparato a essere impotenti. Se rinunciamo al nostro potere di scelta, essenzialmente concediamo agli altri il permesso di scegliere per noi. Quando le persone pensano che i loro sforzi siano futili, tendono a rispondere in due modi: o rinunciano completamente o diventano eccessivamente attivi, accettando ogni opportunità presentata loro. Inizialmente, la loro attività potrebbe indicare che non hanno sviluppato l'impotenza appresa. Tuttavia, queste persone non esercitano effettivamente il loro potere di cogliere l'opportunità migliore per loro. Semplicemente fanno tutto. Quelli che offrono le possibili scelte, invece, sono quelli che detengono il vero potere.

Abbraccia l'idea del "meno ma meglio" e accetta i trade-off come parte integrante della vita.

Se avessi il potere di viaggiare indietro nel tempo e costruire una fortuna investendo in una società, quale sceglieresti? IBM? Microsoft? Apple? Mentre il successo di quelle aziende potrebbe renderli una scelta ovvia per alcuni, il più grande ritorno sul vostro investimento verrebbe in realtà da Southwest Airlines. In effetti, per un certo periodo, la Southwest Airlines ha avuto un notevole successo concentrandosi su uno dei principi chiave dell'essenzialismo: fare solo poche cose vitali molto bene. Piuttosto che offrire ai propri clienti molte scelte, come posti a sedere di prima classe, pasti e prenotazioni di posti, Southwest si concentra su una cosa: far volare le persone dal punto A al punto B, e questo è tutto - niente fronzoli non necessari. Si sono resi conto che se avessero provato a fare tutto, sicuramente avrebbero fallito. Tuttavia, concentrandosi sul fare poche cose molto bene, come trasportare i viaggiatori verso le loro destinazioni, avrebbero potuto avere successo. Adottare questo approccio significa essere disposti ad accettare e essere in grado di fare trade-off, cosa che può rivelarsi molto difficile. Anche se potrebbe sembrare abbastanza semplice tagliare le cose non importanti e lasciare solo quelle più importanti, in pratica, finiamo per convincerci di poter fare tutto. Ad esempio, quando il successo di Southwest divenne evidente, Continental Airlines decise di attuare la stessa strategia. Tuttavia, invece di ridurre a pochi elementi essenziali, Continental ha erroneamente pensato di poter fare tutto. La loro soluzione era quella di portare avanti la loro compagnia aerea tradizionale e creare un marchio separato, Continental Lite, per offrire il servizio economico. Tuttavia, le inefficienze operative causate dal perseguimento di entrambe le strategie hanno fatto sì che Continental Lite non fosse competitiva sotto il profilo dei prezzi. Alla fine, poiché non potevano sacrificare ciò che non era essenziale e concentrarsi su ciò che era vitale, hanno perso milioni. Ora che hai una buona idea di quanto spesso le persone si allontanano dal sentiero dell'essenzialismo, le seguenti pagine ti mostreranno cosa puoi fare per intraprendere il nuovo percorso.

Darti spazio per allontanarti e vedere le cose da lontano ti aiuterà a individuare le cose importanti e quelle banali.

Al giorno d'oggi, quasi nessuno ha il tempo di annoiarsi. Le moderne tecnologie, come gli smartphone, ci consentono di accedere a una vasta gamma di comunicazioni e intrattenimento. Dal momento che a nessuno piace annoiarsi, sembra una cosa grandiosa. Tuttavia, la noia può effettivamente essere un bene. Un periodo di tempo in cui non hai nulla da fare può darti l'opportunità di riflettere chiaramente su ciò che deve essere fatto. Per assicurarti di avere quel tempo, trova ogni giorno una pausa nella tua agenda per darti il tempo di pensare. Creare uno spazio nella tua agenda solo per pensare alla tua vita (quali opzioni, problemi o sfide tu affronti) ti aiuterà a valutare quali sono vitali e quali no.

In effetti, alcune delle menti più grandi dell'umanità, come Newton ed Einstein, usavano questa tecnica. Entrambi si sono confinati in solitudine per evadere, concedendosi così tempo per pensare alle loro teorie rivoluzionarie. Molti dei CEO di maggior successo dei nostri giorni fanno lo stesso, programmando ogni giorno "spazio vuoto" nelle loro agende per riflettere. Tuttavia, la fuga non è solo un modo per isolare le attività vitali dal resto; puoi anche usarlo per assicurarti di rimanere concentrato sul quadro generale. Le persone spesso si perdono nei piccoli compiti quotidiani e perdono la ragione per cui stanno facendo quelle cose. Per mantenere l'attenzione su ciò che è importante, l'essentialismo ci insegna a concentrarci sempre sul quadro più ampio. Un modo per farlo è tenere un diario, ma invece di scrivere tutto ciò che sperimenti, costringiti a scrivere il meno possibile. Ciò richiederà che tu rifletta su tutto ciò che hai fatto e riporti solo ciò che consideri essenziale. E mentre rileggi il tuo diario vedrai emergere il quadro generale.

Fai scorrere la tua creatività giocando - non dimenticare di darti il tempo di riposare.

Sfortunatamente, noi adulti tendiamo a fare una netta distinzione tra lavoro e gioco, avendo deciso che il gioco è qualcosa di banale e improduttivo. È lì solo per divertimento e non ci aiuta a raggiungere gli obiettivi. In altre parole, è una perdita di tempo. L'essentialista, tuttavia, riconosce che il gioco è uno strumento vitale per l'ispirazione. Se vuoi scoprire cosa è vitale nella tua vita, puoi usare il gioco per liberare la tua mente in modo da poter affrontare questo argomento in modo creativo.

Il gioco può servire a questo scopo perché:

- ci aiuta a sviluppare nuove connessioni tra idee che altrimenti non avremmo mai considerato;
- è un antidoto allo stress, che è uno dei fattori chiave di improduttività;
- ci aiuta a stabilire le priorità e analizzare le attività.

Vediamo l'importanza del gioco riflessa nella cultura di aziende come Twitter, Pixar e Google, che promuovono il gioco offrendo commedie improvvisate o decorando l'ufficio con un enorme dinosauro o migliaia di statuette di Star Wars. Perché lo fanno? Perché sanno che un dipendente giocoso è ispirato e produttivo. Ma per quanto importante sia il gioco, non dovrebbe mai avere la priorità sul riposo e il sonno. I non essentialisti vedono il sonno nello stesso modo in cui giocano: un lusso, uno spreco di ore potenzialmente produttive. Questo approccio è totalmente arretrato, poiché il sonno aumenta la capacità di pensare, collegare le idee e massimizzare la produttività durante le ore di veglia. Un'ora di sonno in realtà comporta molte più ore di maggiore produttività il giorno seguente! Infatti, gli studi hanno dimostrato che stare 24 ore senza dormire o tenere una media settimanale di solo 4-5 ore di sonno a notte causa un deterioramento cognitivo equivalente a quello che si avrebbe con un livello di alcol nel sangue dello 0,1% - abbastanza per avere la patente sospesa!

Non avere paura a tagliare via le cose che non sono essenziali.

Spesso, cadiamo nella trappola di pensare che tutti i nostri compiti e le nostre responsabilità siano importanti in un modo o nell'altro. Sicuramente hai sperimentato qualcosa di simile guardando il tuo armadio durante le pulizie di primavera: inizi con la mentalità che "se non lo indosso mai, lo butto", eppure, presto ti ritrovi a fare delle eccezioni e a dirti cose del tipo: "So di non indossare mai questa camicia con la stampa del lupo che ulula, ma potrei volerla un giorno!" Quindi, la tieni e il tuo armadio rimane intasato come sempre. Quindi,

come puoi evitare questa trappola? In breve, sii estremo con i tuoi criteri. Un modo per farlo è adottare la regola del 90%. Inizia considerando il criterio più importante per la decisione che stai prendendo. Ad esempio, se stai pulendo l'armadio, tale criterio potrebbe essere: "Potrò mai indossarlo di nuovo?" Quindi, assegnagli un punteggio compreso tra 0 e 100. Con la regola del 90%, tutto ciò che è inferiore a 90 (anche un 89) è uno 0. Dopo aver considerato tutte le opzioni, scarta tutto ciò che ha ottenuto meno di 90. Un altro metodo per decidere è che "se non è un sì chiaro, allora è un chiaro no". Un modo semplice per metterlo in atto è individuare le tre cose minime che il bene deve avere per conservarlo, così come i tre criteri ideali che vuoi che siano presenti. Quindi, al momento di decidere cosa tenere, qualcosa deve superare i tre requisiti minimi e almeno due di quelli ideali. Spero che questo modo di pensare ti permetta di evitare di far passare cose banali. Ad esempio, non è assolutamente possibile che la camicia con il lupo che ulula nell'armadio superi i tre requisiti minimi: (1) "È elegante?" (2) "La indosserei tutti i giorni?" (3) "Nessuno riderà di me quando la indosso?".

Dì "no" ai compiti non essenziali e pianifica attentamente quelli essenziali

Quindi cosa fai una volta che hai fatto un elenco di tutto ciò che devi eliminare, cioè tutto ciò che non è essenziale per raggiungere i tuoi obiettivi? È relativamente facile separarsi da una maglietta che non si indossa mai, ma queste decisioni diventano più complicate quando altre persone sono coinvolte. Tendiamo a temere di dire di no, sentendoci imbarazzati e temendo di deludere le persone intorno a noi, e siamo preoccupati che dire no possa danneggiare le nostre relazioni. Tuttavia, spesso dovremmo dire di no e riservare sì solo alle cose che contano davvero. Per fare ciò, dovrai separare la decisione dalla relazione. Il dolore di dire no può causare rimpianti per circa dieci minuti in quanto ti preoccupi per la delusione di qualcun altro o per il fatto che ti stai perdendo qualcosa, ma potresti pentirti di aver detto sì per molto più tempo.

Ricorda sempre che non riuscire a dire no alle cose che non sono vitali può portarti a perdere le reali opportunità. Una volta che ti sei abituato a dire di no quando è nel tuo interesse, puoi concentrarti sulla pianificazione delle attività vitali che rimangono. Siate chiari sui vostri obiettivi avendo un intento essenziale: un obiettivo principale che sia al contempo di ispirazione e concreto. Immagina, ad esempio, che il tuo obiettivo sia porre fine alla fame nel mondo. Anche se questo obiettivo è certamente ispiratore, ma non è affatto concreto e quindi fallisce come tuo intento essenziale. Cercare di seguire un obiettivo di questa portata diventerà ingombrante a causa della sua vaghezza. Ora considera questo obiettivo: costruisci 150 case economiche, resistenti alle intemperie e alle tempeste per le famiglie bisognose. Non solo questo obiettivo è di ispirazione, ma è anche specifico e concreto. In altre parole, il tuo obiettivo è abbondantemente chiaro. Un modo per verificare se il tuo obiettivo è chiaro è chiederti: come faccio a sapere quando ho raggiunto il mio obiettivo? Se riesci a rispondere ragionevolmente a questa domanda, allora sai di avere chiarezza su ciò che stai facendo.

Smetti di fare cose inutili abbandonando i fallimenti e stabilendo confini precisi.

Hai mai finito per fare qualcosa che sapevi essere uno spreco di energie semplicemente perché ormai ti eri impegnato? Un sacco di persone cadono nell'errore dei *sunk cost*. Il pregiudizio del costo irrecuperabile è la tendenza a continuare a investire denaro, tempo, sforzi e/o energia in qualcosa che già sappiamo essere improbabile che abbia successo. Sfortunatamente, ogni piccolo investimento rende più difficile eliminare la cosa su cui si sta investendo, aumentando allo stesso tempo l'importo che siamo sicuri di perdere. Per illustrare questo concetto, si consideri lo spettacolare fallimento del jet Concorde. Anche se è stato un risultato di ingegneria sorprendente, il costo lo ha reso non redditizio e destinato al fallimento commerciale. Indipendentemente da ciò, i governi di Francia e Gran Bretagna caddero nell'errore dei *sunk cost*, e continuarono ad investire in esso per quattro decenni, pienamente consapevoli che la maggior parte del loro denaro non sarebbe mai stato recuperato. Puoi facilmente evitare questa trappola sviluppando il coraggio di ammettere i tuoi errori e eliminarli. Se è chiaro che qualcosa non funzionerà, non aver paura di tagliare le

perdite e abbandonare la nave. Inoltre, puoi evitare l'intero scenario impostando confini chiari. Mentre un non-essenzialista vede i confini come vincoli non necessari, i confini sono fondamentali. Immagina, per esempio, un cortile della scuola in una strada trafficata: in questa scuola, i bambini possono giocare solo in una piccola parte del cortile vicino agli edifici scolastici, e gli insegnanti devono tenere un occhio vigile che i bambini rimangano in questo confine. Ma cosa accadrebbe se fosse installato un recinto che delimita chiaramente dove i bambini possono giocare tranquillamente? Gli insegnanti potrebbero usare meglio il loro tempo, dal momento che non dovrebbero essere così preoccupati che i bambini siano vicini al traffico, e che i bambini possano giocare liberamente in quello spazio. I confini non sono lì per costringerti, ma per rendere la tua vita più facile e più piacevole. Ad esempio, potresti considerare di stabilire un confine chiaro tra lavoro e famiglia. Se i tuoi figli non sono ammessi in ufficio, il lavoro non dovrebbe essere ammesso a casa tua.

Mantenere il controllo di ciò che è importante richiede che tu elimini ciò che ti rallenta e che ti prepari con cura.

Una volta che ti sei impegnato a rispettare i principi dell'essenzialismo, è il momento di affrontare l'ultimo passo: l'esecuzione. Diventare un essenzialista implica identificare cosa ti rallenta e poi eliminarlo, non trovare modi per aggirare il problema. Ad esempio, immagina di essere un capo scout e devi far salire il tuo gruppo prima del crepuscolo. Secondo i principi di uguaglianza, ogni scout sta portando le stesse cose nel suo zaino. Ma hai un problema: alcuni degli scout sono molto più veloci di altri, quindi il gruppo si allunga e i bambini nella parte posteriore rischiano di essere lasciati indietro. La tua prima soluzione (non essenziale) è quella di fermarsi ogni tanto in modo che i ritardatari possano raggiungervi. Quindi, provi a portare i bambini da dietro e li metti di fronte in modo che tutti rimangano insieme, ma questo rallenta tutti. Infine, vedi la soluzione essenzialista: prendi un po' di peso dagli zaini dei bambini più lenti e lo metti negli zaini dei bambini veloci. Pensando con i principi dell'essenzialismo, hai eliminato il problema! Inoltre, è possibile prevenire gli ostacoli inutili preparandosi. Uno dei nostri più grandi errori è supporre che i nostri piani andranno come previsto. Un essenzialista, tuttavia, non la pensa così. Invece, presume che le cose potrebbero andare storte e quindi si prepara nel modo giusto. Qualunque cosa tu faccia, come portare i tuoi figli a scuola o fare una presentazione al lavoro, concediti sempre un buffer del 50% del tempo che ti aspetti di usare. In questo modo puoi usare tale spazio per correggere tutto ciò che finirà per rallentarti.

Una vita essenzialista si focalizza su te stesso, sulla routine e procede step by step.

Se hai mai realizzato qualcosa in un colpo solo, hai avuto fortuna. Il più delle volte, non funzionerà in questo modo. In realtà, la creazione del successo consiste nel costruire sui precedenti progressi con piccoli passi incrementali. Piccole vittorie creano slancio, che ti dà maggiore certezza di avere successo. Inoltre, ti consentono di rimanere in pista dandoti l'opportunità di verificare se stai andando nella giusta direzione. Mentre potrebbe essere frustrante fare piccoli passi, ricorda che gli effetti di piccoli passi possono essere di grande portata. Prendi il dipartimento di polizia a Richmond, in Canada, per esempio. Per anni hanno cercato di abbassare il tasso di recidiva utilizzando misure radicali, come leggi più severe e punizioni più forti, con scarsi risultati. Poi hanno deciso di rimodellare completamente le loro riforme facendo piccoli passi verso la prevenzione del crimine: quando la polizia ha visto i giovani fare qualcosa di buono, come mettere la spazzatura in cestini invece di gettarli per strada, hanno dato loro una piccola ricompensa, come biglietti gratuiti per film e per eventi. Queste misure hanno aiutato a tenere i giovani fuori dalle strade e, dopo un decennio di questa politica, il tasso di recidiva è sceso dal 60% all'8%. Ma non importa quale sia il tuo approccio, dovrai assicurarti di mantenerlo con la programmazione di una routine. Le routine creano un'abitudine, rendendo così le cose difficili più facili nel tempo. È quindi opportuno creare una routine in linea con i tuoi obiettivi. Ad esempio, l'allenatore del nuotatore olimpico Michael Phelps gli ha fatto seguire una routine durante i suoi ultimi allenamenti. Ogni volta che Phelps andava a letto e non appena si svegliava al mattino, doveva visualizzare un video al rallentatore di quello che immaginava essere la gara perfetta. Phelps ha quindi provato a replicare questo video durante l'allenamento. Phelps lo ha fatto per così tanto

tempo che, quando sono arrivate le Olimpiadi, le sue abitudini hanno preso il sopravvento e ha svolto la gara perfetta ancora e ancora, vincendo un gran numero di medaglie.

Final summary

Il messaggio chiave in questo libro:

A dispetto di come potrebbe sembrare, solo poche cose sono effettivamente vitali per i nostri obiettivi e il nostro benessere, e tutto il resto non è importante. Concentrandoci su queste poche cose essenziali e imparando a fare meglio facendo meno, possiamo creare una vita che è molto più produttiva e appagante.

Consigli attuabili

Sii un editore

Piuttosto che aggiungere costantemente più responsabilità e beni materiali alla tua vita, prova invece a trovare i modi per eliminarle. Più cose banali puoi eliminare dai tuoi pensieri e dalla tua routine, meglio sarai in ciò che è rimasto, le cose che contano davvero.