

# Spis treści

ROZDZIAŁ 1. ESENCJALISTA 9

## CZĘŚĆ I. ESENCJA

Jak myślą esencjaliści? 39

ROZDZIAŁ 2. WYBIERZ. Niezachwiana potęga wyboru 43

ROZDZIAŁ 3. ROZPOZNAJ. Nieistotność praktycznie wszystkiego 51

ROZDZIAŁ 4. ZAWRZYJ KOMPROMIS. Który problem wolisz mieć? 61

## CZĘŚĆ II. EKSPLOKACJA

Jak odróżnić wiele trywialnych rzeczy od kilku  
naprawdę ważnych? 73

ROZDZIAŁ 5. UCIEKNIJ. Zalety bycia niedostępnym 77

ROZDZIAŁ 6. PATRZ. Zobacz, co jest naprawdę ważne 87

ROZDZIAŁ 7. BAW SIĘ. Wykorzystaj mądrość dziecka, które jest w tobie 97

ROZDZIAŁ 8. ŚPIJ. Chroń zasoby 105

ROZDZIAŁ 9. SELEKCJONUJ. Potęga ekstremalnych kryteriów 119

## CZĘŚĆ III. ELIMINACJA

Jak się pozbyć mnóstwa niepotrzebnych rzeczy? 133

ROZDZIAŁ 10. PRECYZUJ. Decyzja warta tysiące decyzji 137

ROZDZIAŁ 11. ODWAŻ SIĘ. Siła uprzejmej odmowy 149

ROZDZIAŁ 12. ZREZYGNUJ Z CZĘŚCI ZOBOWIĄZAŃ.  
Duża wygrana dzięki ograniczaniu strat 165

ROZDZIAŁ 13. MONTAŻ. Niewidzialna sztuka 177

ROZDZIAŁ 14. LIMITUJ. Wolność wyznaczania granic 187

## CZĘŚĆ IV. DZIAŁANIE

Jak sprawić, by robienie kilku ważnych rzeczy  
przebiegało niemal bez wysiłku? 197

ROZDZIAŁ 15. STWÓRZ BUFOR. niesprawiedliwa przewaga 199

ROZDZIAŁ 16. ODEJMOWANIE. Osiągnij więcej, usuwając przeszkody 211

ROZDZIAŁ 17. POSTĘP. Znaczenie małych zwycięstw 219

ROZDZIAŁ 18. PŁYŃ. Geniusz rutyny 231

ROZDZIAŁ 19. SKUP SIĘ. Co jest ważne w tej chwili? 243

ROZDZIAŁ 20. BĄDŹ. Życie esencjalisty 253

DODATEK 1. Esencja przywództwa 267

DODATEK 2. 21-dniowe Wyzwanie Esencjalizmu 277

Podziękowania 281

Indeks 283