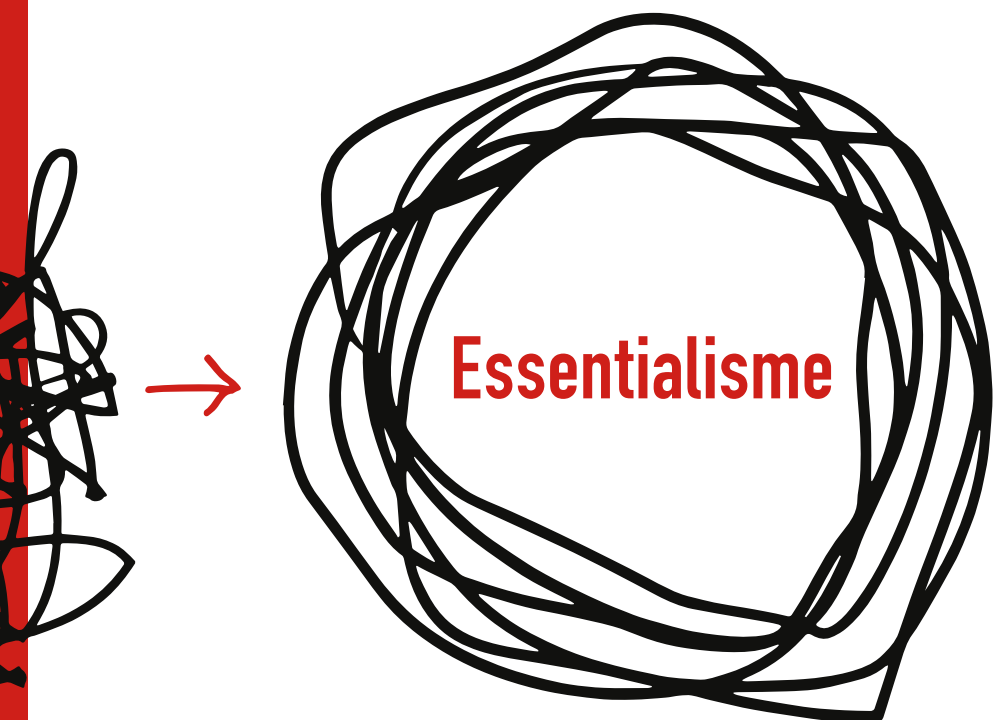


Meer dan **2 miljoen exemplaren** verkocht



Tijd overhouden voor
dingen die voor jou
belangrijk zijn

Greg McKeown

Inhoud

Inleiding

Tien jaar *Essentialisme* 9

1 De Essentialist 15

Deel I: De essentie

Wat is de kernmentaliteit van een Essentialist?

2 Kies: de onoverwinnelijke kracht van het kiezen 45

3 Maak onderscheid: de onbelangrijkheid van vrijwel alles 53

4 Maak trade-offs: welk probleem wil ik? 61

Deel II: Verken

Hoe kunnen we onderscheid maken tussen de trivial many en de vital few?

5 Bevrijd jezelf: de voordelen van niet beschikbaar zijn 77

6 Kijk: zie wat er echt toe doet 87

7 Speel: omarm de wijsheid van het kind in jou 97

8 Slaap: bescherm het grootste goed 105

9 Selecteer: de kracht van extreme criteria 119

Deel III: Elimineer

Hoe kunnen we afscheid nemen van de trivial many?

10 Verduidelijk: één beslissing die duizend andere tot gevolg heeft 135

11 Durf: de kracht van een vriendelijk 'nee' 147

- 12 Maak je los: win een heleboel door je verlies te accepteren 161
- 13 Edit: de onzichtbare kunst 173
- 14 Beperk je: de vrijheid van grenzen stellen 181

Deel IV: Voer uit

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we bijna zonder moeite de vital few doen?

- 15 Creëer een buffer: het oneerlijke voordeel 193
- 16 Verwijder: breng meer voort door obstakels te verwijderen 205
- 17 Boek vooruitgang: de kracht van kleine overwinningen 213
- 18 Creëer flow: het briljante van routine 223
- 19 Focus: wat is op dit moment belangrijk? 235
- 20 Wees: leven als een Essentialist 245

Bijlagen

- Essentiële eigenschappen van een leider 259
- Essentialisme-challenge van 21 dagen 269

- Dankwoord 273
- Noten 275
- Over de auteur 291

Tien jaar *Essentialisme*

Een paar jaar geleden zat Banks Benitez, destijds CEO van Uncharted, een bedrijf in Denver dat een sociale impact wil maken, gevangen in het maar al te bekende web van lange werkdagen waaraan geen einde leek te komen. Zijn leven was één grote waas van vergaderingen, e-mails en het onophoudelijke streven naar 'meer'. En toen kwam op een dag ineens het boek op zijn pad dat jij nu vasthoudt of waarnaar jij nu luistert.

Benitez ging niet zomaar van de ene op de andere dag volgens de filosofie van *Essentialisme* leven; daarvoor was een radicale herziening nodig van de hele manier waarop hij zijn werk en zijn leven benaderde. Eerst nam hij elke taak, elke vergadering en elke e-mail onder de loep en stelde de cruciale vraag: 'Is dit absoluut essentieel?' Dat was meer dan alleen timemanagement: het was een zoektocht naar betekenis en impact. Door al het niet-essentiële af te werpen, eiste Benitez niet alleen zijn tijd weer voor zichzelf op, hij herontdekte ook zijn passie en zijn doel in het leven.

De transformatie was diepgaand en persoonlijk, maar daar liet

Benitez het niet bij. Hij zag een bredere toepassing van *Essentialisme* voor zich, binnen Uncharted. Zijn idee was revolutionair en toch eenvoudig: meer bereiken door minder te werken. Benitez nam het initiatief voor een moedig experiment om binnen Uncharted een vierdaagse werkweek in te voeren zonder daarvoor productiviteit of financiële prestaties in te leveren.

Zijn idee om de traditionele werkweek ter discussie te stellen werd met scepsis ontvangen, maar de resultaten spraken voor zich. De productiviteit nam een hoge vlucht, de tevredenheid onder de medewerkers was nog nooit zo hoog geweest en de prestaties van het bedrijf verbeterden. Uncharted werd een lichtend voorbeeld voor de vierdaagse-werkweekbeweging. Het bewees dat minder inderdaad meer kan zijn, wanneer we focussen op wat werkelijk belangrijk is.

Essentialisme kwam in april 2014 in de boekwinkels te liggen, en ik had nooit kunnen vermoeden welke impact het in de tien jaar daarna zou hebben op mensen als Banks Benitez. Zijn verhaal laat zien hoe de zoektocht naar een betekenisvoller leven van één individu een hele beweging in gang kan zetten die vraagtekens zet bij traditionele aannames en vervolgens een hele organisatie hervormt.

Maar hij is niet de enige.

Kyle Westaway was in vele opzichten gefrustreerd over het traditionele model van de advocatenfirma: de trage, ondoorzichtige processen en de one-size-fits-all-aanpak ervan leken slecht te passen bij beginnende start-ups, waarop zijn advocatenpraktijk zich richtte. Toen hij *Essentialisme* ontdekte, voelde hij het verlangen opkomen om iets radicaal anders te creëren. Kyle merkte op: 'Ik overdrijf niet als ik zeg dat, met uitzondering van de Bijbel, dit boek de grootste positieve impact op mijn leven heeft gehad.'

Westaway besloot een groot risico te nemen: hij richtte zijn eigen advocatenkantoor op, met *Essentialisme* als leidraad. Hij wilde een kantoor dat oprecht in de behoeften van zijn cliënten zou voorzien

zonder te zwichten voor inefficiëntie en de burn-outcultuur die zo gangbaar waren in de bedrijfstak. Westaway was ervan overtuigd dat de voor de advocatuur gebruikelijke beloningsstructuren tot overwerktheid en ondermaats presteren leidden. Hij besloot ze te ontmantelen en een model met een vast tarief in te voeren in plaats van het uurtarief dat standaard is in de bedrijfstak. Het succes van de firma zou worden afgemeten aan de waarde die het zijn cliënten bood, niet aan de gefactureerde uren. Zijn firma, Westaway, bewees dat als je focust op een niche – in zijn geval de unieke behoeften van beginnende bedrijven – en diensten van hoge kwaliteit levert die op de wensen van de cliënt zijn toegesneden, dat niet alleen mogelijk is, maar zelfs succes oplevert.

Op zijn reis kende Kyle momenten van angst en twijfel, vooral wanneer het afwijzen van opdrachten haaks leek te staan op zijn overlevingsinstinct. Maar terwijl hij zijn best deed om de principes van *Essentialisme* en *Moeiteloos* in zijn bedrijf toe te passen, ontdekte hij hoeveel impact het heeft om nee te zeggen tegen alles wat niet essentieel is en te focussen op wat werkelijk belangrijk is. Het verhaal van zijn firma toont duidelijk aan dat als we via de lens van *Essentialisme* en *Moeiteloos* een ander zicht op ons werk en ons leven proberen te krijgen, dit niet alleen succes kan opleveren, maar ook voldoening en een intens gevoel van zingeving.

Ook het verhaal van Jerry Swale is een voorbeeld van de transformatieve kracht van *Essentialisme*. Swale, een oogchirurg die lange tijd probeerde om ‘alles’ te doen, zei ‘ja’ tegen alle patiënten, of hij nu de tijd had om hen te behandelen of niet. Hij verleende de andere artsen in zijn praktijk voortdurend allerlei gunsten. En dat kwam allemaal nog boven op alle extra verantwoordelijkheden die hij op zich had genomen in zijn kerk en in zijn gemeenschap. Zijn vrouw, Beth, vertelde me dat hij vaak met zijn handen in zijn haar zat omdat het hem allemaal te veel werd, en dat hij dan zei: ‘Ik kan het niet allemaal doen! Ik kan het niet allemaal doen!’ Maar dan stond hij weer op en verklaarde: ‘Ik moet het allemaal doen!’

Op zijn 56e kreeg Swale gezondheidsproblemen die zijn carrière als chirurg bedreigden. Hij wist dat hij naar de dokter moest, maar had het zo druk dat hij het voor zich uit bleef schuiven. Tijdens een lange autorondreis met zijn vrouw beseftte hij uiteindelijk dat hij niet bij toverslag zou beschikken over de tijd om voor zichzelf te zorgen. Hij zou er ruimte voor moeten maken. En dus maakte hij, samen met zijn vrouw, tot een plan van aanpak.

Hij schreef op wat hij zou zeggen en begon toen mensen te mailen. Hij schroefde het aantal uren in de praktijk terug, en hij merkte dat hij daar alleen maar steun voor kreeg van zijn collega's. Hij nam afscheid van zijn plek in de ouderlingenraad van zijn kerk. Hij begon te fietsen, wat hij heerlijk vond, en zorgde ervoor dat hij acht uur slaap per nacht kreeg. En het belangrijkste: hij ging naar een dermatoloog om zijn gezondheidsproblemen aan te pakken.

Vlak daarna ging Swales zakenpartner met slechts een maand opzegtermijn met pensioen. Een jaar eerder 'zou die stress hem misschien een hartaanval hebben bezorgd', herinnerde zijn vrouw zich. Maar als gevolg van de veranderingen die hij had doorgevoerd, had hij nu de ruimte in zijn leven om de patiënten en de operaties van zijn partner over te nemen, en al snel vond hij andere dingen die hij kon schrappen in zijn agenda om zelfs nog meer tijd vrij te maken. Hij hoefde niet meer 'alles te hebben' – alleen de paar dingen te hebben die echt belangrijk waren. Hij was erachter gekomen wat essentieel was, en dat had, zoals Beth het verwoordde, 'zijn leven veranderd en misschien wel gered'.

De verhalen van Banks Benitez, Kyle Westaway en Jerry Swale zijn mijn favorieten. Maar elke dag sturen mensen me wel een berichtje om te laten weten hoe hun leven na het lezen van *Essentialisme* is veranderd. Daar krijg ik nooit genoeg van. Mensen lezen het boek niet alleen, ze lijken het zelfs te ervaren.

En ze lezen het ook niet maar één keer van voor tot achter; ze maken er een jaarlijkse traditie van. Eén agent in Hollywood ver-

telde me dat hij het boek zeventien keer had gelezen of beluisterd; als gevolg daarvan had hij ook zijn portfolio met cliënten veranderd, had hij zijn appartement in Los Angeles verkocht en was hij verhuisd naar een plek waar hij zijn kinderen in betrekkelijke rust kon grootbrengen.

Ik vond het indrukwekkend om te zien hoe *Essentialisme* deel ging uitmaken van de algemene cultuur, maar ook spannend. Kanye West verklaarde zichzelf tot Essentialist in een gesprek met Joe Rogan. Het is het favoriete boek van Steve Harvey. Voormalig first lady van Californië Maria Shriver deelt inzichten uit het boek tijdens haar populaire zondagse galalunches. Bokser Oleksandr Usyk had een exemplaar van *Essentialisme* in zijn handen op weg naar het gevecht dat hem tot de onbetwiste wereldkampioen in het zwaargewicht zou maken. Zelfs presidentskandidaten hebben verklaard hoe toegewijd ze zijn aan de transformatieve kracht ervan. In Brazilië verkocht *Essentialisme* beter dan Harry Potter. In Japan is er een reeks graphic novels uitgebracht gebaseerd op de ideeën ervan. Op Essentialism.com volgen mensen uit meer dan honderd landen online lessen. Honderdduizenden mensen ontvangen mijn *1-Minute Wednesday*-niewsbrief. Mijn podcast is uitgegroeid tot een levend gesprek met mensen uit de hele wereld.

En *Essentialisme* heeft ook mijn eigen leven veranderd. In de tien jaar sinds het verschijnen van *Essentialisme* heb ik presentaties gegeven aan honderden organisaties in 44 landen. Die optredens vertegenwoordigen minder dan tien procent van alle aanvragen die ik heb ontvangen. En al die tijd ging het heel goed met mijn gezin: de prioriteit van mijn leven. Anna en ik zijn steeds hechter met elkaar geworden. Onze kinderen zijn onze beste vrienden. De afwegingen zijn weloverwogen en doelbewust geweest – en ze zijn het helemaal waard.

Het aantal uitnodigingen dat ik heb ontvangen is zo overweldigend geweest dat ik zelf in nieuwe opzichten een Essentialist moest

worden. Ik voel me als Anne Morrow Lindbergh, die in *Geschenk van de zee* schreef: ‘Mijn leven kan de behoeften van alle mensen op wie mijn hart reageert niet allemaal omzetten in daden.’

Ook de wereld is veranderd in de tien jaar sinds *Essentialisme* voor het eerst werd uitgebracht: het is er allemaal alleen maar onoverzichtelijker op geworden, en de ontzagwekkende technologie krijgt steeds meer macht en leidt ons steeds meer af. Nu ik deze woorden schrijf, komen de principes uit *Essentialisme* me niet alleen nog steeds relevant voor, ze lijken zelfs crucialer dan ooit om het hoofd te bieden aan de onophoudelijke stroom eisen die er in de huidige tijd aan je worden gesteld. Hoewel er over de hele wereld miljoenen exemplaren van *Essentialisme* zijn verkocht, is het werk nog lang niet af. Ik wil dat een nieuwe generatie lezers de kracht van ‘minder’ omarmt, dat ze focussen op wat werkelijk belangrijk is, en dat ze de essentie terughalen van een leven dat doelbewust en weloverwogen wordt geleid. In een wereld die ‘meer’ vooropzet, neemt dit boek stelling als een tegendraads tegengeluid, door te pleiten voor de bevrijdende helderheid die het gevolg is van kiezen voor minder, maar beter.

Elk jaar groeit de Essentialisme-gemeenschap, en vandaag bereikt die meer lezers dan gisteren, en gisteren meer dan eergisteren. We zijn nu tien jaar bezig, en onze reis is nog maar net begonnen. Voor mij is een boek zoveel meer dan papier en inkt. Een boek is een portaal. Het kan lezers meenemen naar plaatsen en tijden waar ze nog nooit zijn geweest. Ik ben benieuwd: waar zal *Essentialisme* jou mee naartoe nemen?

De Essentialist

DE WIJSHEID VAN HET LEVEN BESTAAT UIT HET VERWIJDEREN

VAN WAT NIET ESSENTIEEL IS.

Lin Yutang

Sam Elliott* is een capabele leidinggevende in Silicon Valley die het gevoel had dat hij nergens meer aan toe kwam nadat zijn bedrijf was overgenomen door een groter, bureaucratisch bedrijf.

Hij deed erg zijn best om een goede burger te zijn in zijn nieuwe rol, dus zei hij op veel verzoeken ‘ja’ zonder er goed over na te denken. Maar als gevolg daarvan was hij zich de hele dag van de ene vergadering en conferencecall naar de andere aan het haasten om te proberen het iedereen naar de zin te maken en alles te regelen. Hij kreeg steeds meer last van stress terwijl de kwaliteit van zijn werk eronder leed. Het was net alsof onbeduidende activiteiten zijn hoofdtak waren geworden, en daardoor werd zijn werk onbevredigend voor hem én frustrerend voor de mensen die hij het zo graag naar de zin wilde maken.

Midden in die frustratie werd hij door het bedrijf benaderd met het aanbod om vervroegd uit te treden. Maar hij was nog maar begin vijftig en had geen zin om zich helemaal terug te trekken. Heel even

* Deze naam is veranderd.

overwoog hij een consultancybedrijf op te richten om daarin te doen wat hij al deed. Hij dacht er zelfs over om als consultant zijn diensten terug te verkopen aan zijn werkgever. Maar geen van deze opties leek erg aantrekkelijk. Daarom sprak hij met een mentor die hem een verrassend advies gaf: ‘Blijf daar zitten, maar doe alleen wat je zou doen als je consultant was en niets anders. En zeg het tegen niemand.’ Met andere woorden: zijn mentor adviseerde hem om alleen die dingen te doen die hij essentieel vond – en al het andere wat van hem werd gevraagd, te negeren.

De leidinggevende volgde het advies op! Hij nam zich voor om elke dag minder bureaucratische rompslomp op zich te nemen. Hij begon ‘nee’ te zeggen.

In het begin was hij nog voorzichtig. Hij beoordeelde verzoeken op basis van de bescheiden criteria: ‘Kan ik wel aan dit verzoek voldoen, gegeven de tijd en de middelen die ik heb?’ Als het antwoord ‘nee’ was, weigerde hij het verzoek. Hij was aangenaam verrast toen hij merkte dat, hoewel mensen in eerste instantie een beetje teleurgesteld leken, ze zijn eerlijkheid leken te respecteren.

Aangemoedigd door zijn succesjes begon hij nog een beetje meer tegengas te geven. Als er nu een verzoek binnenkwam, wachtte hij even af en beoordeelde hij het aan de hand van een strenger criterium: ‘Is dit echt het állerbelangrijkste ding dat ik op dit moment met mijn tijd en middelen zou moeten doen?’

Als hij niet met een stellig ‘ja’ kon antwoorden, weigerde hij het verzoek. En wederom tot zijn blijdschap begonnen zijn collega’s, die eerst misschien teleurgesteld leken, hem al snel méér te respecteren om zijn weigering, niet mínder.

Hierdoor aangemoedigd begon hij deze selectieve criteria op alles toe te passen, niet alleen op directe verzoeken. In zijn vorige leven zou hij zich altijd vrijwillig hebben aangemeld voor presentaties of opdrachten die op het laatste moment binnenkwamen; nu vond hij een manier om zich er niet voor aan te melden. Vroeger was hij al-

tijd een van de eersten die toehapten bij een e-maildraad, maar nu deed hij gewoon een stapje terug en liet anderen het oppakken. Hij deed niet meer mee aan conferencecalls waar hij maar een paar minuten belang bij had. Hij ging niet meer bij het wekelijkse werk-overleg zitten, omdat hij die informatie niet nodig had. Hij ging niet meer naar vergaderingen die in zijn agenda stonden als hij daar niet rechtstreeks een bijdrage aan te leveren had. Hij legde me uit: ‘Alleen het feit dat ik was uitgenodigd leek me niet genoeg reden om de vergadering bij te wonen.’

Eerst voelde het egoïstisch. Maar door selectief te zijn, schiep hij ruimte voor zichzelf en in die ruimte vond hij creatieve vrijheid. Hij kon zijn inspanningen op één project per keer richten. Hij kon grondig plannen. Hij kon obstakels zien aankomen en vervolgens verwijderen. In plaats van niet vooruit te komen door alles te proberen te doen, kon hij de dingen doen die gedaan moesten worden. Door zijn nieuwe vastbeslotenheid om alleen de dingen te doen die echt belangrijk waren – en al het andere weg te laten – herstelde hij de kwaliteit van zijn werk. In plaats van in duizend verschillende richtingen maar een millimeter voortgang te maken, begon hij in sneltreinvaart die dingen te volbrengen die werkelijk doorslaggevend waren.

Hij bleef hier een aantal maanden mee doorgaan. Hij merkte onmiddellijk dat hij niet alleen meer uit zijn dag haalde op het werk, maar dat hij zelfs 's avonds thuis meer tijd had. Hij zei: ‘Ik heb mijn gezinsleven teruggekregen! Ik kan op een normale tijd naar huis gaan.’ In plaats van slaaf te zijn van zijn telefoon zet hij hem nu uit. Hij gaat naar de sportschool. Hij gaat uiteten met zijn vrouw.

Tot zijn grote verrassing had zijn experiment geen negatieve gevolgen. Zijn manager riep hem niet op het matje. Zijn collega's namen hem niets kwalijk. Integendeel: omdat hij alleen maar projecten overhield die belangrijk waren voor hem én echt waardevol voor het bedrijf, begonnen ze zijn werk meer dan ooit te respecteren en te waarderen. Zijn werk gaf weer voldoening. Zijn beoordelingen

werden beter. Uiteindelijk kreeg hij een van de grootste bonussen van zijn carrière!

In dit voorbeeld zit de belangrijkste waardepropositie van het Essentialisme: pas als je jezelf toestemming geeft om te stoppen met proberen alles te doen, om tegen iedereen 'ja' te zeggen, kun je je optimale bijdrage leveren aan de dingen die echt belangrijk zijn.

En jij? Hoe vaak heb jij op een verzoek gereageerd door 'ja' te zeggen zonder er echt over na te denken? Hoe vaak heb je het vervelend gevonden dat je iets had toegezegd, en je afgevraagd: 'Waarom heb ik me hiervoor aangemeld?' Hoe vaak zeg je 'ja' alleen maar om iemand een plezier te doen? Of om moeilijkheden te voorkomen? Of omdat 'ja' gewoon je standaardantwoord is geworden?

Laat ik je dan dit eens vragen: heb je ooit het gevoel gehad dat je nergens meer aan toe kwam? Heb je je weleens zowel overwerkt als onderbenut gevoeld? Heb je weleens het gevoel dat onbeduidende activiteiten je hoofdtaak zijn geworden? Heb je weleens het gevoel dat je het heel druk hebt maar dat er niets uit je handen komt? Alsof je altijd in beweging bent maar nooit ergens komt?

Als je 'ja' op minstens een van deze vragen hebt geantwoord, is de uitweg de weg van de Essentialist.

De weg van de Essentialist

Dieter Rams was jarenlang de belangrijkste ontwerper voor Braun. Hij wordt gedreven door het idee dat bijna alles ruis is. Hij is ervan overtuigd dat maar weinig dingen essentieel zijn. Zijn taak is die ruis te filteren totdat hij tot de essentie komt. Toen hij als vierentwintigjarige bij het bedrijf werkte, werd hem bijvoorbeeld gevraagd om mee te werken aan een platenspeler. Het was in die tijd normaal om de platenspeler te bedekken met een massief houten deksel of de speler zelfs te integreren in een meubel in de woonkamer. In plaats daarvan haalden hij en zijn team de overtollige rommel weg en ontwierpen een speler met een doorzichtige plastic deksel erbovenop

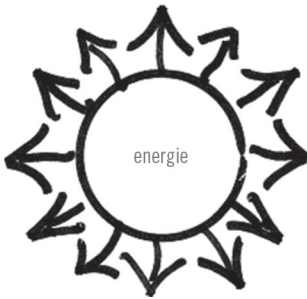
en verder niets. Het was de eerste keer dat zo'n ontwerp was gebruikt en het was zo revolutionair dat mensen zich zorgen maakten dat het bedrijf eraan failliet zou gaan omdat niemand het zou kopen. Er was moed voor nodig, zoals altijd, om het non-essentiële weg te halen. Tegen de jaren zestig begon deze esthetiek opgang te maken. Na verloop van tijd werd dit het ontwerp dat werd nagevolgd door elke andere platenspeler.

Rams' ontwerpcriteria kunnen worden samengevat door een kenmerkend principe, vervat in slechts drie Duitse woorden: *Weniger aber besser*. Vertaald: *Minder, maar beter*. Een betere definitie van Essentialisme is er bijna niet.

De weg van de Essentialist is het voortdurend streven naar 'minder, maar beter'. Het betekent niet dat je het principe zo nu en dan eer aan doet. Het betekent dat je het nastreeft op een gedisciplineerde manier.

De weg van de Essentialist heeft niets te maken met je nieuwjaarsvoornemen om vaker 'nee' te zeggen, of met je inbox opruimen, of met het je eigen maken van een of andere nieuwe timemanagementstrategie. Het gaat erom dat je voortdurend stilstaat bij de vraag: 'Investeer ik in de juiste activiteiten?' Er zijn veel meer activiteiten en mogelijkheden op de wereld dan waar we tijd en middelen voor hebben om in te investeren. En hoewel er vele goede dingen tussen kunnen zitten, of zelfs heel goede, is het een feit dat de meeste onbeduidend zijn en er maar een paar van wezenlijk belang zijn. De weg van de Essentialist heeft onder andere te maken met leren onderscheid te maken; leren om al die opties te filteren en alleen die eruit te pikken die echt essentieel zijn.

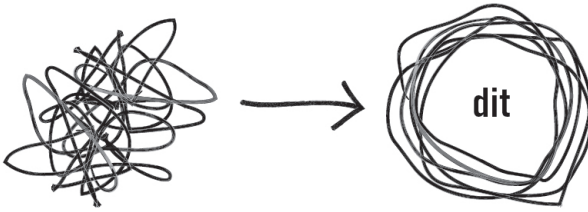
Bij Essentialisme gaat het niet om hoe je meer dingen voor elkaar kunt krijgen; het gaat erom hoe je precies de juiste dingen voor elkaar kunt krijgen. Het betekent ook niet dat je minder dingen doet om gewoon maar minder dingen te doen. Het houdt in dat je zo verstandig mogelijk je tijd en energie investeert, zodat je je optimale bijdrage kunt leveren door alleen te doen wat essentieel is.



Het verschil tussen de weg van de Essentialist en de weg van de Non-essentialist kun je zien in de figuur op de volgende bladzijde. Op beide afbeeldingen wordt dezelfde hoeveelheid inspanning geleverd. In het beeld links wordt de energie verdeeld over veel verschillende activiteiten. Het resultaat daarvan is de onbevredigende ervaring dat we in duizend verschillende richtingen maar een millimeter vooruitkomen. Bij het beeld rechts wordt aan minder activiteiten energie besteed. Het resultaat is dat door in minder activiteiten te investeren we de bevredigende ervaring hebben dat we aanzienlijke voortgang maken bij de dingen die er het meest toe doen. De weg van de Essentialist verwerpt het idee dat we alles kunnen inpassen. In plaats daarvan vereist hij dat we de confrontatie met reële *trade-offs* (compromissen of afwegingen) aangaan en moeilijke beslissingen nemen. In veel van die gevallen kunnen we leren om eenmalig beslissingen te nemen die op hun beurt duizend toekomstige beslissingen tot gevolg hebben, zodat we onszelf niet uitputten door steeds maar weer dezelfde vragen te stellen.

De weg van de Essentialist betekent leven met een bepaalde opzet, niet uit automatisme. De Essentialist kiest niet reactief, maar maakt doelbewust onderscheid tussen de 'vital few' (de weinige essentiële dingen) en de 'trivial many' (de vele onbeduidende dingen), elimineert de non-essentiële zaken en verwijdert vervolgens alle obstakels zodat de essentiële dingen duidelijk en soepel doorgang kunnen vinden. Met andere woorden: Essentialisme is een gedisciplineerde, systematische aanpak om te bepalen waar onze optimale bijdrage ligt en vervolgens de uitvoering van die dingen bijna moeiteloos te maken.

Het model



	Non-essentialist	Essentialist
DENKT	<p>ALLES VOOR IEDEREEN</p> <p>'Ik moet.'</p> <p>'Het is allemaal belangrijk.'</p> <p>'Hoe kan ik het allemaal inpassen?'</p>	<p>MINDER, MAAR BETER</p> <p>'Ik kies ervoor.'</p> <p>'Er zijn maar een paar dingen echt belangrijk.'</p> <p>'Wat zijn de trade-offs?'</p>
DOET	<p>ONGEDISCIPLINEERD STREVEN NAAR MEER</p> <p>reageert op wat het urgentst is</p> <p>zegt 'ja' tegen mensen zonder er echt bij na te denken</p> <p>probeert op het laatste moment iets voor elkaar te krijgen</p>	<p>GEDISCIPLINEERD STREVEN NAAR MINDER</p> <p>staat stil bij wat echt belangrijk is</p> <p>zegt 'nee' tegen alles behalve wat essentieel is</p> <p>verwijdert obstakels om de uitvoering gemakkelijk te maken</p>
KRIJGT	<p>LEIDT EEN ONBEVREDIGEND LEVEN</p> <p>neemt te veel op zich, en het werkt lijdt eronder</p> <p>heeft het gevoel dat hij/zij het allemaal niet meer in de hand heeft</p> <p>is onzeker over of de juiste dingen wel worden gedaan</p> <p>voelt zich overweldigd en uitgeput</p>	<p>LEIDT EEN LEVEN DAT ER ECHT TOE DOET</p> <p>maakt zorgvuldige keuzes om geweldig werk te kunnen leveren</p> <p>heeft het gevoel dat hij/zij het allemaal in de hand heeft</p> <p>krijgt de juiste dingen voor elkaar</p> <p>heeft plezier in de reis</p>

Na het lezen van dit boek heb ik direct **overbodige projecten overboord** gegooid waardoor ik nu meer rust en focus ervaar.

– **Jelle Hermus**, oprichter van soChicken en auteur van *Steeds leuker*

- Word je weleens dol van de overvloed aan informatie?
- Heb je het vaak druk, maar komt er niets uit je handen?
- Heb je het gevoel alsof anderen voortdurend jouw tijd in beslag nemen?

Greg McKeown laat in *Essentialisme* zien hoe je hoofdzaken van bijzaken kunt scheiden en op basis daarvan keuzes kunt maken, zodat je tijd overhoudt voor dingen die er voor jou echt toe doen. Dit boek dat al honderdduizenden levens veranderde, is er nu in een nieuwe editie, uitgebreid met een actuele inleiding en een 21-dagen-Essentialisme-challenge.

Essentialisme is meer dan een timemanagementtechniek. Het gaat over het terugbrengen van de overvloed aan informatie, vragen en indrukken tot de essentie. Wat is nou echt belangrijk? Waar moet je werkelijk je aandacht en energie aan besteden?

In dit boek legt Greg McKeown op heldere wijze uit hoe je gedisciplineerd kunt streven naar minder.

Greg McKeown is een van de meest gewilde sprekers ter wereld, met meer dan 500 lezingen voor organisaties in 45 landen. Tot zijn klanten behoren Apple, Amazon, Google, Microsoft, Nike, en de Navy Seals. Hij is de host van *The Greg McKeown Podcast* en heeft de missie om mensen te helpen met het behalen van buitengewone resultaten zonder op te branden.



**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

