

## **Esențialismul**

### **Disciplina de a urmări mai puțin**

Această traducere este publicată prin acordul cu Crown Business, marcă a grupului editorial Crown, o divizie a Penguin Random House LLC.

Design-ul cărții, ilustrațiile și design-ul copertii de Amy Hayes Stelhorn și echipa sa Big Monacle în colaborare cu Maria Elias.

Essentialism Copyright © 2014 by Greg McKeown

© 2016 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

#### **Editura ACT și Politon**

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon.

Durata: 07:44:01

Traducător: **Radu Filip**

Redactor: **Simona Luncașu**

Lectura: **Cosmin Șofron**

Sunet: **Ioana Adăscăliței**

Editor: **Lavinia Vasile**

Coperta: **Marian Iordache**

Muzica: **Kevin MacLeod** (incompetech.com) Licensed under Creative Commons: By Attribution 3.0 License <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/> - *Groundwork, Bright Wish*

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

**AVERTISMENT:** Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de audiobook le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestui audiobook, astfel ca el să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil. Vă mulțumim.

## CUPRINS

00. Avertisment .....	00:42
01. Prefață la ediția în limba română .....	03:58

### Partea I: Esența

02. Capitolul 1. Esențialistul .....	54:03
03. Capitolul 2. ALEGE: Puterea invincibilă a alegerii .....	12:56
04. Capitolul 3. DIFERENȚIAZĂ: Aproape totul este lipsit de importanță .....	13:22
05. Capitolul 4. FĂ COMPROMISURI: Ce problemă vreau?.....	23:25

### Partea a II-a: Explorează

06. Capitolul 5. EVADEAZĂ: Avantajele de a nu fi disponibil .....	18:53
07. Capitolul 6. PRIVEȘTE: Vezi ce contează cu adevărat .....	19:33
08. Capitolul 7. JOACĂ-TE: Îmbrățișează înțelepciunea copilului din tine .....	14:41
09. Capitolul 8. DORMI: Protejează ce ai mai de preț .....	26:06
10. Capitolul 9. SELECTEAZĂ: Puterea criteriilor extreme .....	25:10

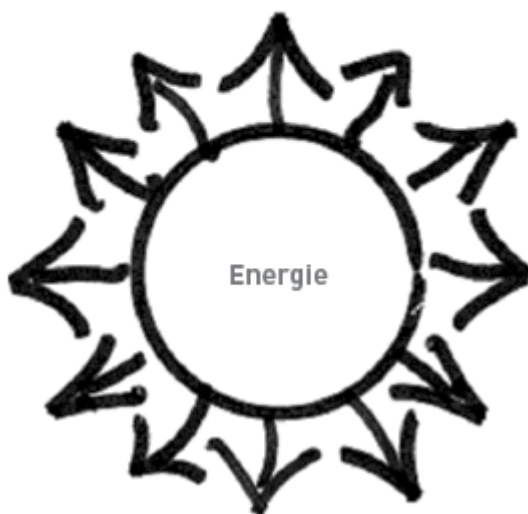
### Partea a III-a: Elimină

11. Capitolul 10. CLARIFICĂ: O decizie care face cât o mie .....	19:27
12. Capitolul 11. ÎNDRĂZNEȘTE: Puterea unui „nu” elegant .....	19:41
13. Capitolul 12. DEZANGAJEAZĂ-TE: Câștigă mult reducându-ți pierderile .....	23:11
14. Capitolul 13. EDITEAZĂ: Arta invizibilă .....	16:07
15. Capitolul 14. IMPUNE LIMITE: Libertatea de a stabili granițe .....	19:08

### Partea a IV-a: Execută

16. Capitolul 15. AMORTIZEAZĂ: Avantajul nedrept .....	23:31
17. Capitolul 16. REDU: Produ mai mult prin îndepărtarea obstacolelor .....	14:51
18. Capitolul 17. PROGRESEAZĂ: Puterea victoriilor mărunte .....	19:45
19. Capitolul 18. FLUXUL: Geniul rutinei .....	23:54
20. Capitolul 19. CONCENTREAZĂ-TE: Ce e important acum? .....	21:03
21. Capitolul 20. FII: Viața esențialistă .....	23:35
22. <b>Anexă.</b> Aspectele esențiale ale leadership-ului .....	16:50

PUNCTUL 1

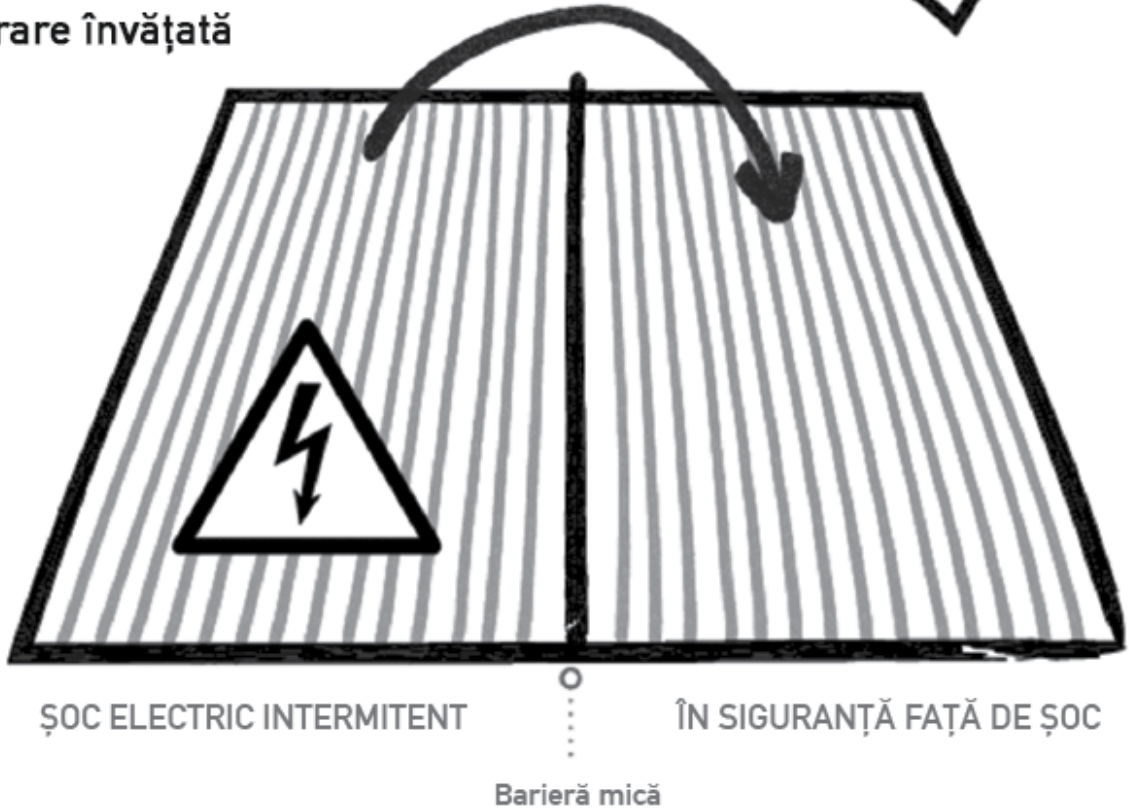


**PUNCTUL 2**

Avertizare luminoasă a iminenței șocului .....



**Neajutorare învățată**



**PUNCTUL 3**

**oportunitate**

Ce oportunitate  
ți se oferă?

--

**minimum**

Care sunt criteriile  
minime pentru  
a lua în considerare  
această opțiune?

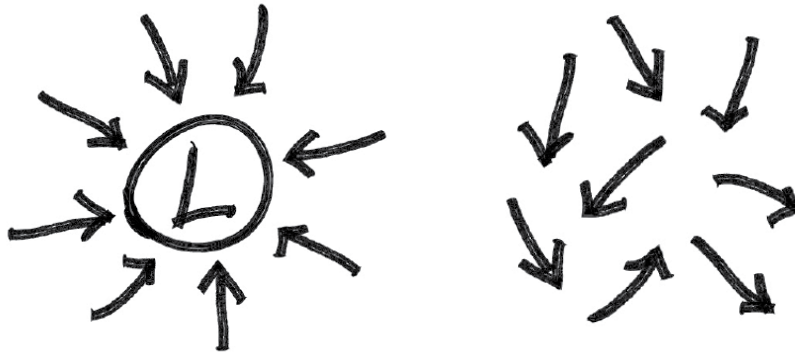
--	--	--

**extreme**

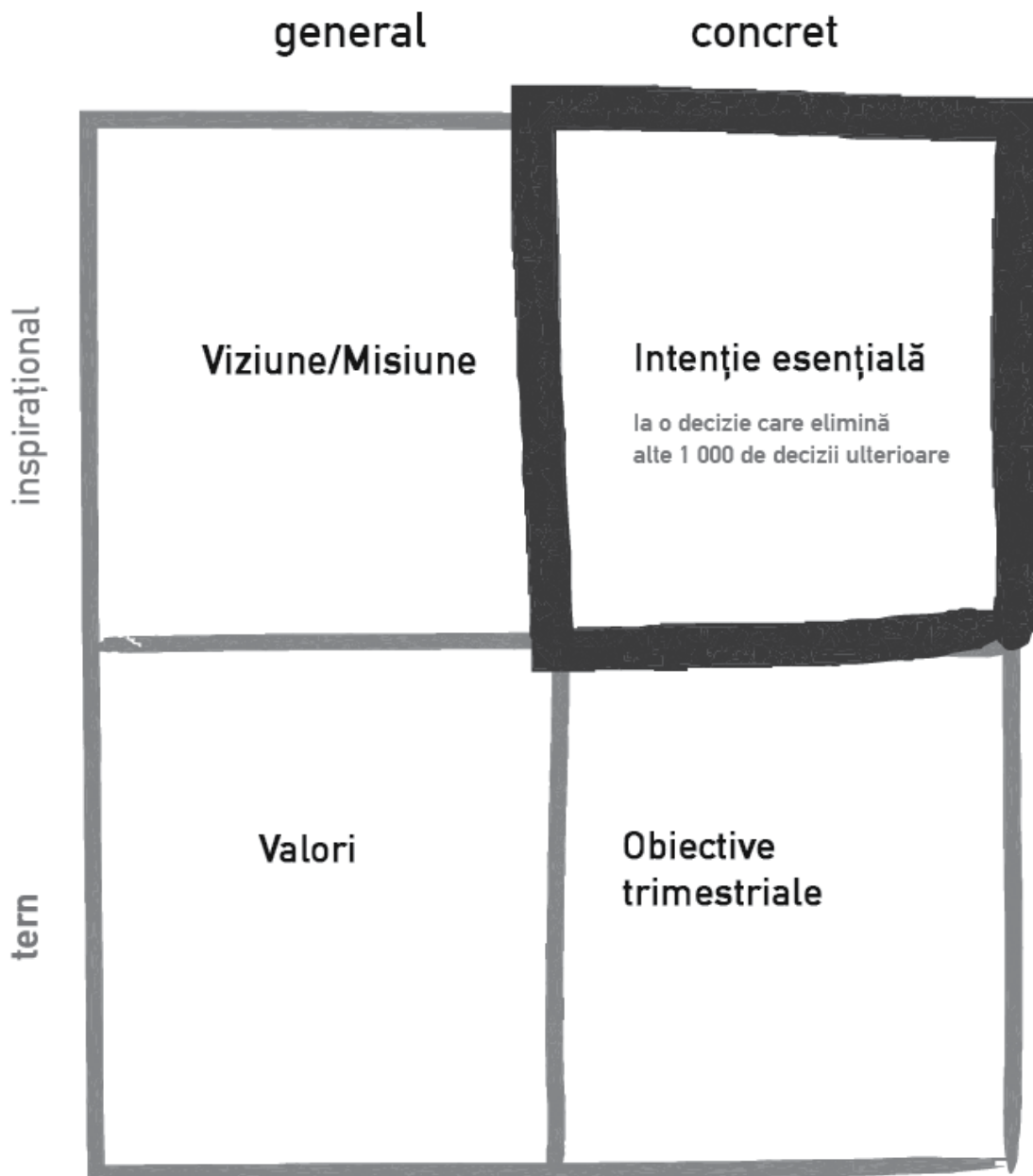
Care sunt criteriile  
ideale pentru a fi  
de acord cu această  
opțiune?

--	--	--

PUNCTUL 4



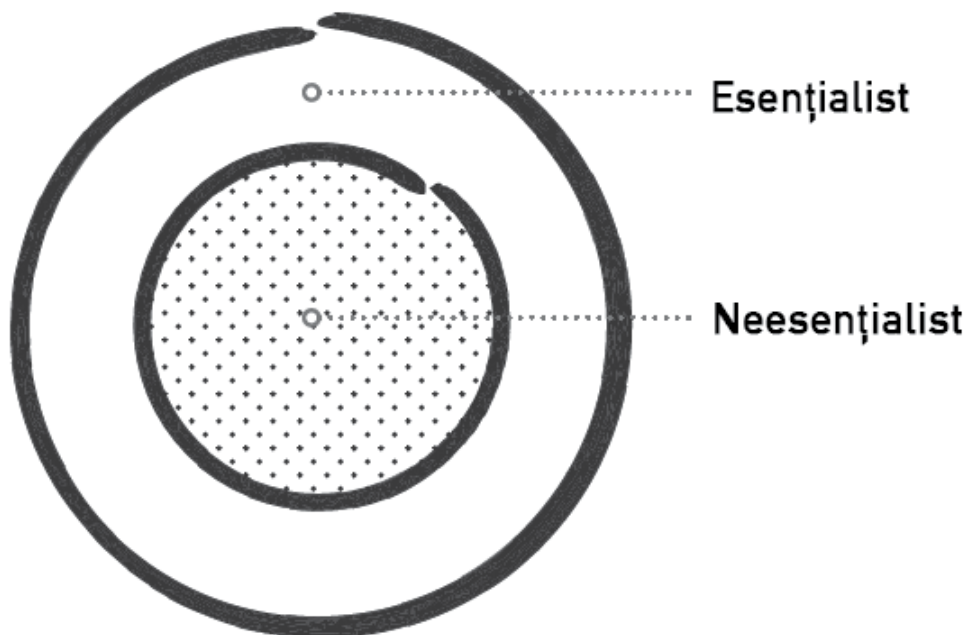
PUNCTUL 5



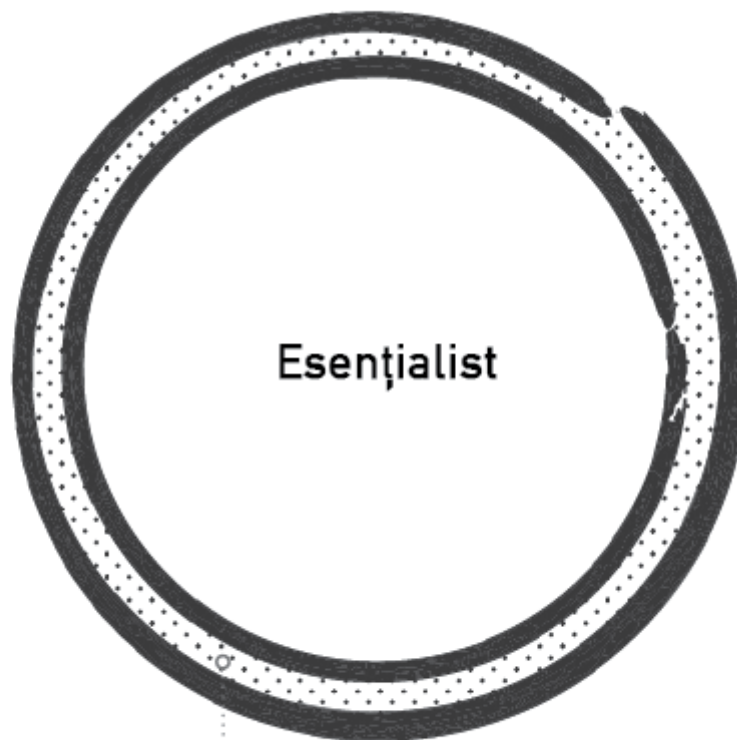
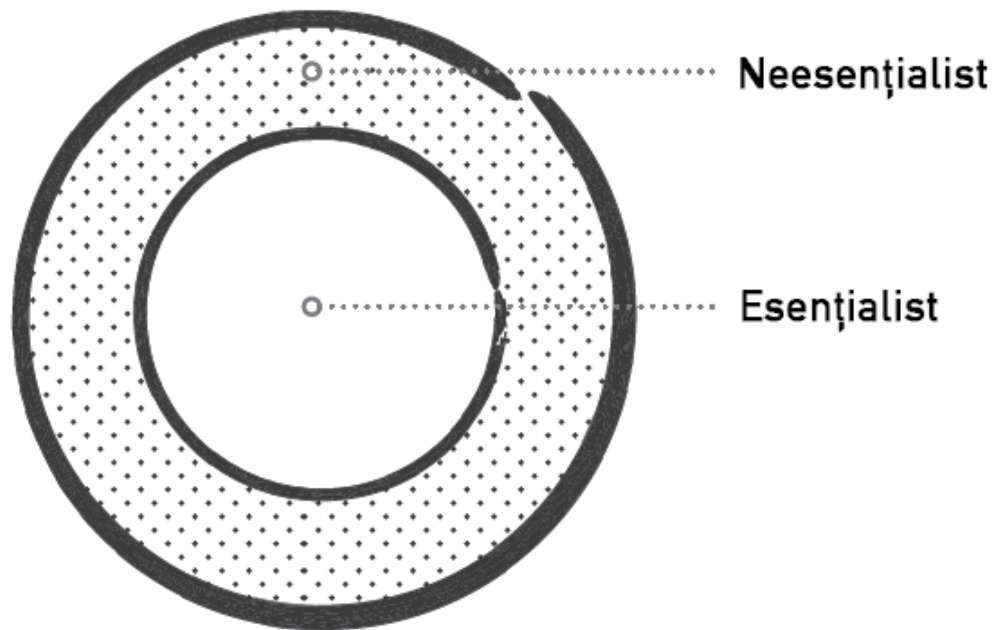
PUNCTUL 6



PUNCTUL 7



PUNCTUL 8



Neesențialist