

Оглавление

ГЛАВА 1	
Эссенциалист.....	7
СУЩНОСТЬ ЭССЕНЦИАЛИЗМА	
<i>Ключевые характеристики эссенциалиста.....</i>	33
ГЛАВА 2	
ВЫБИРАЙТЕ: Непреодолимая сила выбора.....	35
ГЛАВА 3	
РАЗЛИЧАЙТЕ: Почти всё не важно.....	41
ГЛАВА 4	
УСТУПКА: Какую именно задачу хочется решить?.....	49
ИССЛЕДУЙТЕ	
<i>Как выделить крупницы важного из массы ненужного.....</i>	59
ГЛАВА 5	
ПРОСТРАНСТВО: Как спрятаться от мира и получить от этого удовольствие.....	63
ГЛАВА 6	
ВЗГЛЯД: Как увидеть самое главное.....	73
ГЛАВА 7	
ИГРА: Как ощутить мудрость своего внутреннего ребенка.....	81
ГЛАВА 8	
Сон.....	89
ГЛАВА 9	
ПРИДИРАЙТЕСЬ: Сила радикальных критериев.....	99

УСТРАНЯЙТЕ

Как нам избавиться от тривиального большинства? 109

ГЛАВА 10

ЦЕЛЕПОЛАГАЙТЕ: Одно решение стоит тысяч 113

ГЛАВА 11

МУЖЕСТВО: Сила элегантного «нет» 123

ГЛАВА 12

ОТКАЗ ОТ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ: Как получать больше,
отказываясь от меньшего 135

ГЛАВА 13

РЕДАКТИРОВАНИЕ: Невидимое искусство 145

ГЛАВА 14

ГРАНИЦЫ: Как их устанавливать и чувствовать себя свободным... 153

ДЕЙСТВУЙТЕ

Как потратить минимум усилий 163

ГЛАВА 15

БУФЕР: Несправедливое преимущество 165

ГЛАВА 16

УДАЛЕНИЕ: Как устранять препятствия
и получать лучший результат 175

ГЛАВА 17

ПРОГРЕСС: Сила мелких побед 183

ГЛАВА 18

ПОТОК: Гениальное в повседневном 193

ГЛАВА 19

ПРИСУТСТВИЕ: Что важно сейчас? 205

ГЛАВА 20

БУДЬТЕ: Жизнь эссенциалиста 213

ПРИЛОЖЕНИЕ

Настоящий лидер 225

Примечания 233

Благодарности 245