

OBSAH

ČÁST I : Esence

*Co je pro uvažování
Esencialisty klíčové*

- 1 **Esencialista** 7
- 2 **Vybírat:** Nepřemožitelná moc volby 31
- 3 **Rozlišovat:** Nepodstatnost prakticky všeho 37
- 4 **Něco za něco:** Který problém chci řešit? 43

ČÁST II: Sondujte

*Jak můžeme odlišit
banální mnoho
od zásadního mála*

- 5 **Uniknout:** Výsady nedostupnosti 53
- 6 **Dívat se:** Všimněte si toho, co je opravdu důležité 61
- 7 **Hrát si:** Probudte v sobě moudrost svého vnitřního dítěte 69
- 8 **Spánek:** Chraňte si, co je vám drahé 75
- 9 **Vybírat si:** Síla extrémních kritérií 85

ČÁST III: Vylučujte

*Jak můžeme osekát
banální mnoho*

- 10 **Vyjasňovat:** Jedno rozhodnutí za tisíc jiných 97
- 11 **Mít odvalu:** Síla elegantního „Ne“ 107
- 12 **Vyvázet se:** Velké vítězství minimalizací ztrát 119
- 13 **Stříhat:** Neviditelné umění 127
- 14 **Omezovat:** Svoboda vytyčovat hranice 133

ČÁST IV: Realizujte

*Jak můžeme
dosáhnout toho,
že nám oněch několik
málo zásadních věcí
půjde od ruky
takřka samo?*

- 15 **Nárazníky:** Nespravedlivá výhoda 141
- 16 **Ubírejte:** Dokažte toho více odstraněním překážek 149
- 17 **Pokrok:** Síla malých vítězství 155
- 18 **Flow:** Genialita rutiny 163
- 19 **Soustředění:** Co je důležité právě teď? 173
- 20 **Bytí:** Život Esencialisty 181

Dodatek Zásady vůdcovství 191

Poděkování 197

Poznámky 199

Rejstřík 212