

## 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 odvahu:** 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