

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

PARTE I: OS PRINCÍPIOS

- | | |
|---|----|
| 1. Por que Razão o Menos é Poderoso? | 3 |
| 2. A Arte de Fixar Limites | 11 |
| 3. Escolher o Essencial e Simplificar | 17 |
| 4. Concentração Simples | 25 |
| 5. Criar Novos Hábitos
e o Desafio do Poder do Menos | 33 |
| 6. Começar por Baixo | 39 |

PARTE II: NA PRÁTICA

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 7. Objectivos e Projectos Simples | 45 |
| 8. Tarefas Simples | 57 |
| 9. Gestão Simples do Tempo | 63 |

10.	<i>E-mail</i> Simples	73
11.	Internet Simples	85
12.	Arquivo Simples	93
13.	Compromissos Simples	101
14.	Rotina Diária Simples	115
15.	Organize o seu Local de Trabalho	123
16.	Abrande	135
17.	Saúde e Boa Forma Física Simples	147
18.	Sobre a Motivação	165
	Agradecimentos	177

um

Por que Razão o Menos é Poderoso?

VIVEMOS NUM mundo onde, com muita frequência, mais é melhor. Queremos mais dinheiro, comprar casas e carros maiores, e mais roupas e maquiagem e mobília. Precisamos de centros comerciais maiores, em lugar das lojinhas pequenas de outrora. Consumimos mais, produzimos mais e fazemos mais do que nunca.

Há um determinado ponto, porém, em que nos deparamos com limites. Há um limite para o que podemos fazer ou consumir. Um dia possui um número finito de horas, e uma vez alcançado na nossa produção, não podemos fazer mais. Muitas pessoas encaram esses limites como problemas, enquanto outras os consideram um desafio: de que forma poderei enfiar mais coisas no meu dia? Se conseguir gerir o meu tempo de forma eficiente e aprender a ser mais produtivo, conseguirei ter mais coisas feitas no número limitado de horas que tenho disponível?

O problema de estar constantemente a tentar aumentar o volume é que isso nem sempre produz os melhores resultados. Fazer um grande número de coisas não é sinónimo de estar a conseguir realizar algo significativo. Aliás, é de tal forma imprevisível que quase parece um jogo de roleta: se realizar tarefas suficientes, é quase certo que uma delas há-de trazer uma boa compensação.

Não funciona dessa forma. Fazer mais coisas significa que provavelmente realiza muitas que são pouco importantes, e ao mesmo tempo fica cheio de trabalho e stressado.

Imagine dois repórteres a trabalharem num jornal: um opta por escrever um volume elevado de artigos todas as semanas, e o outro decide fazer apenas um. O repórter a escrever trinta artigos por semana pesquisa um vasto número de fontes em busca de qualquer informação remotamente interessante, transformando cada um deles em artigos curtos, rápidos, e bastante limitados que não obtêm grande atenção. O editor está satisfeito com o volume de trabalho realizado, e ele é alvo de elogios.

O segundo repórter decide que, dado só ir escrever um artigo naquela semana, o melhor é fazer com que valha a pena. Passa metade do primeiro dia a pesquisar, a reunir ideias e a pensar. Acaba por escolher uma história com um forte impacto capaz de apanhar toda a gente de surpresa. Será um artigo que ganha prémios. Passa dois dias a aprofundar a pesquisa e mais alguns dias a escrever e a verificar os factos.

E o que é que acontece? Não só escreveu o melhor artigo da semana, como este se torna um artigo premiado, apreciado pelos leitores e que lhe proporciona a promoção e o reconhecimento a longo prazo. A partir desse artigo, e de outros idênticos,

pode construir uma carreira. O primeiro repórter estava a pensar num volume elevado, mas no curto prazo. O segundo repórter concentrou-se em menos, mas alcançou muito mais a longo prazo.

Eis o poder do menos.

AS LIÇÕES DO HAIKU

O género de poesia japonesa relativamente popular conhecido como *haiku* tem algumas lições interessantes para nos ensinar como o menos é poderoso. O *haiku*, como talvez saiba, consiste usualmente num poema ligado à natureza com apenas dezassete sílabas, escrito em três linhas (cinco sílabas, e depois sete, e em seguida cinco). Um poeta a escrever *haiku* tem de trabalhar com estas limitações, tem de expressar uma ideia ou imagem inteira apenas com aquele número de sílabas, o que se pode revelar uma tarefa descorajante quando se quer transmitir algo importante.

Desta forma, o poeta de *haiku* tem duas opções: pode soltar rapidamente dezassete sílabas e ter um *haiku* completo num curto espaço de tempo ou pode escolher cuidadosamente apenas as palavras essenciais e as imagens necessárias para transmitir a sua ideia. E é esta segunda escolha que cria alguns dos poemas mais poderosos num género tão limitado – escolhendo apenas o essencial. Assim, as lições que podemos retirar do *haiku* são os primeiros dois princípios da produtividade simples:

Princípio 1: Ao fixar limites, vemo-nos obrigados a escolher o essencial. Assim, aprenda a definir limites em tudo o que faz.

Princípio 2: Ao escolher o essencial, criamos um enorme impacto com recursos mínimos. Escolha sempre o essencial de forma a maximizar o seu tempo e energia.

Estas duas lições são a chave deste livro. Constituem o Poder do Menos em duas frases. Tudo a seguir a isto não passa de uma exploração destes conceitos ou de formas práticas de os aplicar em diversas áreas da sua vida.

ESCOLHER COISAS COM O MÁXIMO IMPACTO

Nas nossas vidas profissionais, podemos ser como o primeiro repórter do exemplo acima. Realizando tarefas que nem loucos, conseguiremos provavelmente ver imensa coisa feita e seremos elogiados por isso. As pessoas gostam de ver trabalhadores esforçados capazes de tratar de tudo o que lhes seja destinado.

Contudo, podemos fazer outra escolha: podemos ser como o segundo repórter e optar por fazer menos coisas, mas que tenham o máximo impacto. O que é que isso quer dizer, «o máximo impacto»? Uma tarefa ou um projecto pode ter um «impacto elevado» de várias formas. Pode:

- trazer-lhe reconhecimento a longo prazo;
- render-lhe imenso dinheiro a longo prazo;
- ser altamente benéfico para a sua empresa, em termos de receitas, marca, expansão para novas áreas, etc.;
- mudar a sua carreira ou ter o potencial para a fazer progredir substancialmente;

- mudar a sua vida pessoal de alguma forma significativa; ou
- contribuir para a sociedade ou para a humanidade em geral.

Estes são apenas alguns exemplos – é provável que se consiga lembrar de outras formas em que uma tarefa ou projecto podem ter um impacto elevado.

Como é que pode determinar quais as tarefas que possuem o máximo impacto? Há usualmente duas boas formas de o fazer.

1. Examine a sua lista de tarefas. Dê uma vista de olhos em tudo o que se encontra na sua lista e faça a si mesmo as seguintes perguntas: terá isto um impacto que subsistirá para além desta semana ou deste mês? Como é que irá mudar o meu emprego, a minha carreira, a minha vida? Como irá promover um dos meus objectivos de longo prazo? Quão importante é esse objectivo? A partir destas respostas, conseguirá determinar que itens terão o máximo impacto a longo prazo. Embora isto possa parecer um processo entediante, acaba por se revelar muito fácil com a prática e em breve será capaz de o realizar em apenas alguns minutos.

2. Comece pelos seus objectivos. Se começar por identificar as coisas que pretende efectivamente alcançar no ano seguinte, pode planear as suas tarefas de forma a realizar todos os dias coisas que promovam esses objectivos. Imaginemos que tem três objectivos a longo prazo – todos os dias, escolha uma tarefa na sua lista que o posiciona mais perto desses objectivos. Isto assegurará que está a completar as tarefas com o máximo impacto, pois encontram-se directamente relacionadas com um objectivo de longo prazo.

Qual destes dois métodos utilizar? Aquele que funcionar para si. Falaremos mais sobre trabalhar com objectivos e tarefas em capítulos posteriores, mas por agora quero apenas salientar que não se trata de uma escolha ou/ou. Pode experimentar uma combinação de ambos os métodos acima assinalados e, na verdade, penso que assim é necessário. Pode dar o seu melhor no planeamento dos seus objectivos, mas até o melhor de nós pressupõe tarefas externas a estes objectivos que necessitam de ser completadas. Todas as suas tarefas se acumulam numa longa lista (se tiver o cuidado de as anotar) e as que não se referem ao objectivo podem facilmente abafar as que se lhe referem. O melhor será rever a sua lista de tarefas (o primeiro método acima assinalado) de forma a escolher as que sejam de impacto elevado, em vez de tentar deitar mão a tudo, independentemente da importância que tenham para a sua vida.

ESTABELECEER LIMITES PARA TODOS OS ASPECTOS DA VIDA

As lições do *haiku*, de aplicar limitações de forma a forçar escolhas, de escolher o essencial e encontrar o Poder do Menos – podem ser aplicadas não só nas tarefas das nossas listas de coisas a fazer, como em tudo nas nossas vidas. Se há alguma área na sua vida que o esteja a oprimir, e que gostaria de simplificar, estabeleça restrições.

Tem demasiados *e-mails* na sua caixa? Aplique uma limitação: só vai ver o *e-mail* duas vezes por dia, e só responde a cinco de cada vez. Ver-se-á forçado a trabalhar de forma mais eficiente, e só escreverá *e-mails* importantes.

Tem demasiados projectos? Limite-os a três. Possui demasiada tralha na sua casa? Limite-se a duzentos itens. Está a perceber a ideia?

Iremos explorar estas diferentes áreas com mais pormenor e ver como é que as lições do *haiku* podem transformar essas áreas da sua vida em algo poderoso e com significado, mas por agora ajuda fazer a si mesmo as seguintes perguntas:

- Que áreas da minha vida são opressivas?
- O que é que gostaria de simplificar?
- Além das tarefas que necessito de realizar em áreas diferentes, quereirei limitar o número de coisas que possuo, o número de informações que recebo ou das responsabilidades que tenho?

Trata-se, por agora, de questões meramente preliminares; iremos explorar isto com mais pormenor e, ao avançarmos para os capítulos seguintes, iremos descobrir o que é ou não essencial.