



NOTATKI Z „ESENCJALISTY”

1. PRZEGLĄD i OCENA

Dokonaj PRZED powzięciem zobowiązania.
Pomocne pytania:

- Co mnie najbardziej inspiruje?
- W czym jestem szczególnie utalentowany?
- Jakie moje działanie może zaspokoić istotną potrzebę w otaczającym mnie świecie?

ESENCJALIZM

3. WYKONANIE

Usuń wszystkie **przeszkody**. Spraw, by wykonanie nie wymagało **wysiłku**.

2. ELIMINACJA

Żeby wyeliminować rzeczy nieważne, musisz zacząć mówić: NIE!
Pamiętaj, że kiedy Ty rezygnujesz z prawa wyboru rzeczy ważnych, **ktoś inny zrobi to** za Ciebie.

FUNDAMENTALNE PRAWDY:

- Mogę zrobić cokolwiek, ale **NIE MOGĘ** zrobić **WSZYSTKIEGO**.
- Gdy coś robię lub gdy nie robię nic – to zawsze jest **MÓJ WYBÓR**.
- Tylko kilka spraw jest tak naprawdę **WAŻNYCH**.



Tak wygląda proces metodycznego dążenia do **MNIEJ**.

Powtarzaj te elementy **STALE**, by mieć pewność, że nie zbaczasz ze ścieżki **ESENCJALISTY**.

Jak możesz zastosować to w praktyce?

1. EKSPLORACJA

- Stwórz swoją **przestrzeń** do **koncentracji**. Miejsce, w którym będzie cicho i spokojnie.
- Przeznacz 20 minut dziennie na **czytanie**.
- Prowadź **dziennik**. Nie musisz pisać długich elaboratów – mniej, znaczy więcej. Uchwycić istotę zdarzeń.
- Przeznacz czas na **zabawę**. Przypomnij sobie, co sprawiało Ci przyjemność w dzieciństwie i spróbuj tego teraz.

- Chroń swoje **zasoby**: strzeż swojego snu, jak czegoś najważniejszego na świecie. Zadbaj o codzienny ruch i dobre odżywianie.

2. ELIMINACJA

- Stosuj **zasadę 90%**. Rozpisz najważniejsze kryteria, które muszą być spełnione, żeby powiedzieć nowemu zobowiązaniu: TAK. Jeśli propozycja nie spełnia 90% tych kryteriów – odrzuć ją.
- Zrób **audyt swoich projektów**. Zrezygnuj z tych, które nie są esencjonalne.
- Zrób listę rzeczy, których **nie zrobisz**. Ustal wyraźne granice, by inni o nich wiedzieli.

3. DZIAŁANIE

- Dodawaj 50%** do szacowanego czasu realizacji zadania.
- Wypisz co powstrzymuje Cię przed wykonaniem zadania. Zrób **listę** wszystkich **przeszkód**.
- Zacznij swój dzień od **najtrudniejszego zadania**. Zmieć je z powierzchni ziemi przed obiadem.
- Ustaw przypomnienie w telefonie, które będzie się wyświetlać co kilka godzin z pytaniem: **Co jest ważne w tej chwili?**

NOTATKI DO PODCASTU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DZIĘKUJĘ!

Jestem Ci bardzo wdzięczny za wysłuchanie podcastu z moim udziałem.

Nazywam się **Marcin Iwuć** i stosując praktyki esencjalisty pomagam ludziom uporządkować ich finanse.

Więcej moich materiałów znajdziesz tutaj:

- marciniwuc.com
- finansowaforteca.pl
- kurshipoteczny.pl
- <https://www.youtube.com/c/MarcinIwućFBO>

