

Do autor de *Essencialismo*  
250 mil exemplares vendidos no Brasil

# sem esforço<sub>3</sub>



Torne mais fácil o que é mais importante

**GREG MCKEOWN**



SEXTANTE



SEXTANTE

A Editora Sextante agradece a sua escolha.  
Agora, você tem em mãos um dos nossos livros  
e pode ficar por dentro dos nossos lançamentos,  
ofertas, dicas de leitura e muito mais!

Clique aqui para assinar  
nossa newsletter e receber  
as novidades diretamente  
em seu e-mail.

**sem esforço**



# sem esforço

Torne mais fácil  
o que é mais importante

**GREG MCKEOWN**



SEXTANTE



Título original: *Effortless*  
Copyright © 2021 por Greg McKeown  
Copyright da tradução © 2021 por GMT Editores Ltda.

Esta edição foi publicada mediante acordo com Currency, selo da Random House, uma divisão da Penguin Random House, LLC.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Beatriz Medina  
*preparo de originais:* Melissa Lopes Leite  
*revisão:* Livia Cabrini e Sheila Louzada  
*diagramação:* Ana Paula Daudt Brandão  
*ilustrações:* Greg McKeown e Denisse Leon  
*capa:* Terri Radstone  
*adaptação de capa:* Gustavo Cardozo  
*adaptação para e-book:* [Hondana](#)

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

M429s

McKeown, Greg

Sem esforço [recurso eletrônico] / Greg McKeown; tradução de Beatriz Medina. -  
1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2021.  
recurso digital

Tradução de: *Effortless*

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-65-5564-194-3 (recurso eletrônico)

1. Fadiga mental. 2. Burnout (Psicologia). 3. Stress ocupacional. 4. Qualidade de vida. 4. Livros eletrônicos. I. Medina, Beatriz. II. Título.

21-71555

CDD: 158.723

CDU: 159.944.4

---

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.  
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo  
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)  
[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.  
Mateus 11:30

# SUMÁRIO

## INTRODUÇÃO

Nem tudo tem que ser tão difícil

### **Primeira parte:** **Estado sem esforço**

*Como tornar mais fácil a  
concentração?*

1. INVERTER: E se isso pudesse ser fácil?
2. DESFRUTAR: E se pudesse ser divertido?
3. LIBERTAR-SE: O poder de deixar pra lá
4. DESCANSAR: A arte de não fazer nada
5. OBSERVAR: Como enxergar com clareza
6. DEFINIR: Que aspecto deve ter algo  
finalizado

### **Segunda parte:** **Ação sem esforço**

*Como tornar mais fácil o  
trabalho essencial?*

7. COMEÇAR: A primeira ação óbvia
8. SIMPLIFICAR: Comece do zero
9. PROGREDIR: A coragem de ser tosco
10. ESTABELECE UM RITMO: Devagar é  
tranquilo, tranquilo é rápido
11. APRENDER: Explore ao máximo o que os  
outros sabem

### **Terceira parte:** **Resultados sem esforço**

*Como obter o retorno máximo  
com um esforço mínimo?*

12. ELEVAR: Aproveite a força da  
multiplicação
13. AUTOMATIZAR: Faça uma vez e nunca  
mais
14. CONFIAR: O segredo das equipes de alto  
desempenho
15. PREVENIR: Resolva o problema antes que  
aconteça

CONCLUSÃO

AGORA: O que acontece em seguida é  
o que mais importa

Agradecimentos

Notas

**sem esforço**



## INTRODUÇÃO

# NEM TUDO TEM QUE SER TÃO DIFÍCIL

Patrick McGinnis,<sup>1</sup> palestrante requisitado e autor de livros sobre trabalho e empreendedorismo, tem uma história de vida muito interessante.

Patrick fez tudo o que deveria fazer para ser considerado uma pessoa de sucesso. Formou-se na Universidade de Georgetown e fez um MBA na Harvard Business School. Entrou para uma empresa importante de finanças e seguros.

Cumpria as longas jornadas de trabalho que achava que esperavam dele, cerca de 80 horas por semana, mesmo nas férias e nos feriados. Nunca saía do escritório antes do chefe; às vezes, parecia que nem sequer saía do escritório.

Viajava tanto a serviço que conquistou a melhor categoria do programa de fidelidade da companhia aérea Delta, um nível tão alto que nem nome tinha. Ao mesmo tempo, integrava o conselho diretor de quatro empresas em três continentes. Certa vez, quando se recusou a ficar em casa porque estava doente, teve que sair três vezes da sala de reuniões para vomitar no banheiro. Quando voltou, um colega lhe disse que ele estava verde. Nem assim Patrick parou.

Tinham lhe ensinado que o trabalho duro é o caminho para tudo o que se quer na vida. Fazia parte da mentalidade da Nova Inglaterra (região dos Estados Unidos onde nasceu): sua ética profissional era a prova de seu caráter. E, sempre buscando resultados melhores, ele levou isso além. Não achava simplesmente que trabalhar por horas intermináveis o levaria ao sucesso; achava que *isso* era o sucesso. Se alguém não ficava até tarde no escritório era porque não devia ter um cargo muito importante.

Ele presumia que, no final das contas, as longas jornadas iriam recompensá-lo. Até que, certo dia, descobriu que trabalhava para uma empresa falida. A empresa era a AIG e o ano, 2008. As ações da companhia tinham caído 97%. Todas as vezes que ficou até tarde no escritório, todos os incontáveis voos noturnos para a Europa, a América do Sul e a China, todos os aniversários e comemorações perdidos tinham sido em vão.

Após a eclosão da crise financeira, McGinnis ficou meses sem conseguir sair da cama. Começou a ter suores noturnos. Sua visão ficou borrada, em sentido literal e figurado. Passou meses sem enxergar com clareza. Sentia-se caindo no abismo, completamente perdido.

Adoecido pelo estresse, procurou um médico que lhe pediu alguns exames. Ele se

sentia como o trágico personagem Lutador, um dos cavalos do livro *A revolução dos bichos*, de George Orwell. Descrito como o trabalhador mais dedicado da fazenda, sua resposta a todos os problemas, a todos os reveses, era “Eu vou trabalhar mais!”<sup>2</sup> – até que desmoronou por excesso de trabalho e foi mandado para o matadouro.

Assim, sentado no táxi enquanto voltava do consultório médico, Patrick fez o que chamou de “barganha com Deus” e prometeu que, se sobrevivesse, iria finalmente fazer algumas mudanças.

“Trabalhar duro e por mais tempo havia sido minha solução para todos os problemas”, disse Patrick. Mas, de repente, ele percebeu que, na verdade, o saldo do excesso de trabalho era negativo.

O que poderia fazer, então? Havia três opções: poderia continuar do mesmo jeito e, provavelmente, morrer de tanto trabalhar; poderia diminuir suas expectativas e desistir de suas metas; ou poderia encontrar um jeito mais fácil de atingir o sucesso que queria.

Ele escolheu a terceira opção.

Pediu demissão da AIG, mas continuou atuando como consultor. Parou de trabalhar 80 horas por semana. Passou a voltar para casa às cinco da tarde. Não lia nem mandava e-mails nos finais de semana.

Também parou de tratar o sono como um mal necessário. Começou a caminhar, a correr e a comer melhor. Perdeu 11 quilos. Voltou a curtir a vida e a gostar do trabalho.

Mais ou menos nessa época, ele soube que um amigo estava investindo em startups – não muito dinheiro, só pequenos cheques aqui e ali. Interessado, Patrick resolveu apostar em alguns negócios. Conseguiu um retorno de 25 vezes sobre sua carteira de investimentos. Mesmo em épocas de dificuldade econômica, ele se sentia confiante com suas finanças, porque não dependia de uma única fonte de renda.

Hoje em dia, Patrick ganha mais dinheiro do que antes, trabalhando metade das horas. E o tipo de trabalho que está realizando é mais compensador, menos invasivo. “Nem parece mais trabalho”, declarou ele.

O que ele aprendeu com essa experiência foi o seguinte: quando simplesmente não dá para se esforçar mais, é hora de procurar um caminho diferente.

E quanto a você?

Já sentiu que está correndo mais depressa mas não se aproxima de seus objetivos? Quer dar uma contribuição maior mas não consegue porque lhe falta energia? Tem a impressão de estar a um passo do esgotamento físico e mental? Percebe que a situação é muito mais difícil do que deveria ser?

Se respondeu “sim” a qualquer uma dessas perguntas, este livro é para você.

Assim como Patrick no início da história, existem muitas pessoas por aí trabalhando duro e dando o melhor de si. Elas são disciplinadas e focadas. São engajadas e motivadas. Ainda assim, estão completamente exaustas. Onde estão errando?

## **O caminho sem esforço**

A vida é feita de ciclos. Há ritmo em tudo o que fazemos. Tem a hora de dar tudo de si e a hora de descansar e se recuperar. Hoje, porém, nos forçamos cada vez mais, o tempo todo. Não há cadência, só um esforço estafante e contínuo.

Vivemos numa época de grandes oportunidades. No entanto, parece que a vida moderna faz a gente se sentir o tempo todo como quem caminha em altitude elevada. O cérebro fica confuso. O chão parece instável. O ar é rarefeito, e pode ser surpreendentemente cansativo avançar um centímetro que seja. Talvez sejam o medo e a incerteza incessantes quanto ao futuro. Talvez sejam a solidão e o isolamento. Talvez sejam as preocupações ou as dificuldades financeiras. Talvez sejam todas as

responsabilidades, todas as pressões que nos sufocam diariamente. Seja qual for a causa, a consequência é que muitas vezes empregamos o dobro do esforço para alcançar só metade do resultado esperado.

A vida tende a ser complicada, árdua, triste, fatigante e frustrante em muitos momentos. Precisamos lidar com decepções, relacionamentos desgastados, contas atrasadas, criação de filhos, doenças, perda de entes queridos. Há períodos em que todos os dias são difíceis.

Não seria realista afirmar que este livro tem o poder de eliminar essas tribulações. Não escrevi *Sem esforço* para subestimar o peso de suas aflições, e sim para ajudar você a deixá-las mais leves. Ele pode não tornar todo fardo difícil mais fácil de carregar, mas acredito que possa descomplicar muitas coisas.

É normal se sentir sobrecarregado e exausto com os desafios grandes e penosos. E é igualmente normal se sentir sobrecarregado e exausto com as frustrações e os incômodos cotidianos. Acontece com todos nós.

Estranhamente, alguns reagem à exaustão e à sobrecarga prometendo trabalhar ainda mais. Em nada ajuda o fato de nossa cultura glorificar o esgotamento físico e mental – ou síndrome de burnout – como medida de sucesso e valor pessoal. A mensagem implícita é que, se não nos sentirmos perpetuamente exaustos, é porque não estamos fazendo o suficiente. Segundo essa mentalidade, grandes feitos estariam reservados aos que sangram, aos que chegam perto de um colapso. Um volume esmagador de trabalho deveria ser a meta.

# O burnout não é uma medalha de honra.

É verdade que trabalhar mais arduamente pode levar a um resultado melhor. Mas só até certo ponto. Afinal de contas, há um limite máximo de tempo e de esforço que podemos investir. E, quanto mais cansados ficamos, mais o retorno sobre esse esforço diminui. Esse ciclo pode continuar até ficarmos esgotados, e sem produzir o resultado que de fato queremos. Provavelmente você sabe disso. Pode estar nessa situação agora mesmo.

E se adotássemos a abordagem oposta? Se, em vez de nos forçarmos, em alguns casos bem além dos nossos limites, buscássemos um caminho mais fácil?

## O dilema

Após a publicação do meu primeiro livro, *Essencialismo – A disciplinada busca por menos*, entrei no circuito de palestras. Tive a oportunidade de viajar pelos Estados Unidos dando conferências, autografando livros e transmitindo uma mensagem muito significativa para mim. Numa dessas viagens, cheguei à noite de autógrafos na hora marcada e descobri que 300 pessoas faziam fila até dobrar a esquina e que os exemplares tinham se esgotado na livraria – o que nunca acontecera antes em um evento. Aquele ano virou um borrão de saguões de aeroporto, corridas de Uber e quartos

de hotel.

Pessoas que leram o livro três, cinco ou dezessete vezes me escreveram para dizer que ele tinha mudado sua vida e, em alguns casos, até a salvara. Todas desejavam me contar sua história, e eu estava disposto a ouvi-la.

Eu queria falar diante de salas cheias de gente ansiosa para se tornar essencialista. Queria responder a todos os e-mails que recebia dos leitores. Queria escrever mensagens personalizadas a todos os que me pediam autógrafos. Queria estar presente e ser gentil com cada pessoa que tivesse uma história a contar sobre sua experiência com *Essencialismo*.

Melhor ainda do que ser o “Pai do Essencialismo” era ser pai, agora de quatro filhos. Minha família sintetiza tudo o que é essencial para mim, e eu queria me dedicar totalmente a ela. Queria ser um verdadeiro parceiro para minha esposa, Anna, e dar o apoio necessário para que ela pudesse ir atrás de seus objetivos e sonhos. Queria realmente escutar meus filhos sempre que quisessem falar, mesmo nos momentos que pareciam os mais inconvenientes. Queria estar presente para comemorar seus sucessos. Queria orientá-los e incentivá-los a atingir as metas essenciais para eles, fosse dirigir um filme ou alcançar o nível mais alto dos escoteiros. Eu queria fazer tudo com eles, como curtir jogos de tabuleiros, praticar luta, nadar, jogar tênis, ir à praia, assistir a filmes comendo pipoca e guloseimas.

Com o intuito de ter tempo para tudo isso, eu já descartara muita coisa não essencial: resistira a escrever outro livro, embora me dissessem que eu “tinha que” fazer isso a cada 18 meses; pedira licença do meu trabalho como professor em Stanford; pusera de lado os planos de montar um negócio de seminários e oficinas.

Nunca havia sido tão seletivo na vida. O problema era que ainda parecia que eu estava fazendo coisas demais. E não era só isso: eu sentia um chamado para aumentar minha contribuição mesmo quando não havia mais espaço para mais nada.

Eu me esforçava para ser um modelo de Essencialista. Para viver de acordo com o que ensinava. Mas não era suficiente. Sentia as falhas do pressuposto a que sempre me agarrara: que, para obter tudo o que queremos sem nos ocupar demais nem nos forçar ao impossível, bastava ter a disciplina de só dizer “sim” a atividades essenciais e “não” a todo o resto. Mas agora eu me perguntava o que fazer quando a vida já está reduzida ao essencial e *ainda* há coisas demais.

Mais ou menos nessa época, eu dava uma aula a um grupo de empreendedores quando alguém mencionou a “teoria das pedras grandes”.

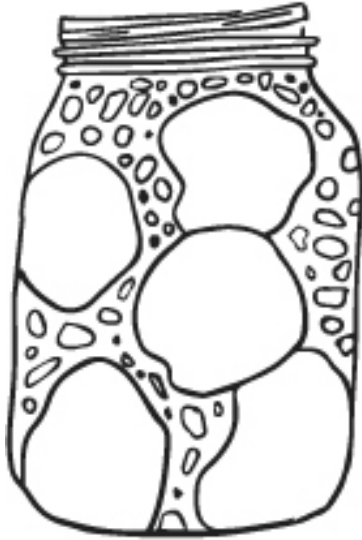
É a história muito conhecida da professora que pega um jarro de vidro grande e vazio. Ela põe algumas pedrinhas no fundo. Depois, tenta pôr pedras maiores em cima, só que elas não cabem.

Então a professora pega outro jarro de vidro vazio do mesmo tamanho. Desta vez, ela põe as pedras grandes primeiro e, em seguida, as pedrinhas. Agora elas cabem. E ainda sobra espaço para completar com areia.

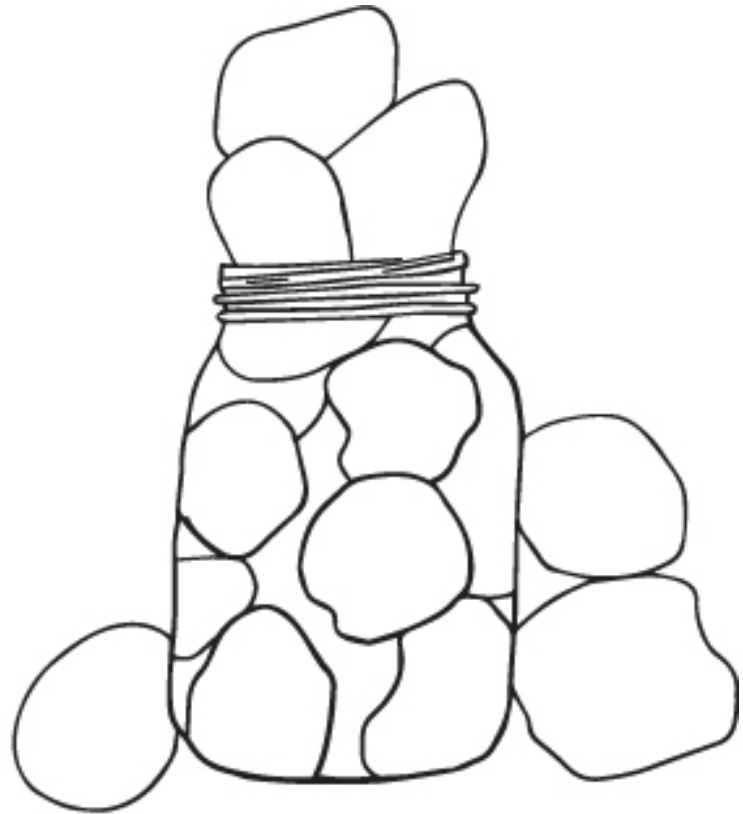
De acordo com essa metáfora, as pedras grandes são as responsabilidades mais essenciais, como saúde, família e relacionamentos. As pedrinhas são os aspectos menos importantes, como trabalho e carreira. Já a areia representa coisas como mídias sociais e aplicativos de namoro.

A lição é semelhante àquela que sempre segui: quando a gente prioriza o que é mais importante, há espaço na vida não só para o que mais valorizamos como para outras coisas. Caso contrário, você fará o que for trivial porém ficará sem espaço para o que realmente importa.

No entanto, sentado no quarto de hotel naquela noite, me perguntei: o que fazer quando há pedras grandes em excesso? E se o trabalho absolutamente essencial não couber dentro dos limites do jarro?



Como deveria  
funcionar



E se houver um excesso  
de pedras grandes?

Enquanto eu refletia sobre isso, recebi uma chamada de vídeo. Era meu filho Jack, que ligava do celular de minha esposa. Isso não era comum e imediatamente chamou minha atenção. Notei que o rosto dele estava sem cor. O tom de voz era urgente. Ele parecia apavorado. Dava para ouvir minha mulher ao fundo pedindo para Jack “virar o celular”, para que eu visse o que estava acontecendo.

Ele tentou explicar: “Tem... alguma coisa muito errada... Eve estava comendo e aí a cabeça dela começou a se mexer... Mamãe... mandou eu ligar para você.”

Minha filha estava sofrendo uma crise convulsiva fortíssima.

Com a adrenalina nas alturas, fiz as malas correndo e peguei o primeiro voo de volta para casa. Mas o que viria nos dias e semanas à frente me deixou emocionalmente esgotado. Houve visitas ao hospital. Consultas com médicos especialistas. Telefonemas intermináveis de amigos e parentes que queriam saber como estávamos e em que poderiam ajudar. Enquanto isso, todas as minhas outras responsabilidades não tinham desaparecido milagrosamente só porque eu estava no meio de uma crise. Ainda havia palestras a remarcar. Voos a cancelar. E-mails essenciais a responder.

Eu me sentia perdido, sobrecarregado, sufocado. Estava a ponto de desmoronar.

Passadas muitas semanas, finalmente admiti a realidade da situação: eu estava esgotado. Escrevera um livro que ensinava a ser essencialista, e lá estava eu, sobrecarregado e forçado a ir muito além dos limites. Eu sentia uma pressão autoimposta de ser o essencialista perfeito, mas não restava nada não essencial para eliminar. Tudo tinha importância. Até que chegou o momento em que admiti que não estava bem.

O que aprendi foi: eu estava fazendo todas as coisas certas pelas razões certas, mas estava fazendo do jeito errado.

Eu era como um levantador de pesos tentando levantá-los com os músculos da região lombar. Um nadador que não tinha aprendido a respirar direito. Um padeiro que sovava meticulosamente à mão cada um dos pães.

Desconfio que você saiba exatamente do que estou falando. Aposto que entende como é se sentir envolvidíssimo com o trabalho, porém à beira da exaustão. Fazer o melhor que pode e ainda assim sentir que não basta. Ter mais tarefas essenciais do que cabem no seu dia. Querer fazer mais e simplesmente não ter espaço. Avançar em coisas importantes, mas estar cansado demais para extrair qualquer alegria do sucesso.

Para você que dá tanto de si, preste atenção: existe outro jeito.

Nem tudo tem que ser tão difícil. Chegar ao próximo nível não deve ser sinônimo de exaustão crônica. Sua contribuição para o mundo não precisa ser feita às custas de sua saúde física e mental.

Quando fica difícil demais lidar com as coisas essenciais, você pode desistir delas ou procurar um jeito mais fácil de gerenciá-las.

*Essencialismo* era sobre fazer as coisas certas. *Sem esforço* é sobre fazê-las do jeito certo.

Desde que escrevi *Essencialismo*,<sup>3</sup> tive a oportunidade de conversar com milhares de pessoas – algumas cara a cara, outras via rede social e outras ainda em meu podcast – sobre os desafios que enfrentam para levar uma vida que prioriza o que tem mais importância. Escutei muita gente contando, de forma às vezes vulnerável, como se esforça para isso.

O que aprendi foi o seguinte: todos queremos fazer o que mais importa. Queremos entrar em forma, guardar dinheiro para a casa própria ou a aposentadoria, alcançar a realização na carreira e construir relacionamentos mais significativos com as pessoas com quem trabalhamos e com quem convivemos. O problema não é a falta de motivação. Se fosse, todos já teríamos nosso peso ideal, viveríamos dentro de nossas posses, teríamos o emprego dos sonhos e desfrutaríamos de relacionamentos profundos com todas as pessoas que são valiosas para nós.

A motivação não basta, porque é um recurso limitado. Para avançar verdadeiramente nas coisas que importam, precisamos de um jeito novo de trabalhar e viver.

Em vez de tentar obter resultados melhores nos esforçando ainda mais, podemos transformar as atividades mais essenciais nas mais fáceis de serem executadas.

Para alguns, a ideia de trabalhar menos arduamente traz certo desconforto. Nós nos julgamos preguiçosos. Tememos ficar para trás. Ficamos nos sentindo culpados por não fazermos um esforço extra todas as vezes. Essa mentalidade, consciente ou não, pode ter origem na ideia puritana de que o ato de fazer coisas difíceis tem um valor inerente. O puritanismo – uma concepção da fé protestante que prosperou sobretudo nos Estados Unidos –, além de abraçar a dificuldade, também nos fez desconfiar da facilidade. Mas atingir nossas metas com eficiência não é falta de ambição; é uma questão de inteligência. Trata-se de uma alternativa libertadora tanto para o esforço quanto para a preguiça, pois nos permite conservar a sanidade e, ao mesmo tempo, realizar tudo o que desejamos.

O que poderia acontecer na sua vida se as coisas fáceis e sem sentido ficassem mais difíceis e as essenciais, mais fáceis? Se os projetos essenciais que você vem adiando se tornassem prazerosos, ao passo que as distrações sem sentido perdessem totalmente o apelo? Essa mudança viraria o jogo a seu favor. Mudaria tudo. E de fato *muda* tudo.

Essa é a proposta de valor de *Sem esforço*. Trata-se de um jeito novo de trabalhar e viver. Um jeito de realizar mais com tranquilidade – realizar mais *porque* você está tranquilo. Um jeito de aliviar os fardos inevitáveis da vida e obter os resultados certos

sem se esgotar.

**O que poderia acontecer na sua vida se as coisas fáceis e sem sentido ficassem mais difíceis e as essenciais, mais fáceis?**

# Guia do livro

Este livro está organizado em três partes:

- A Primeira Parte reapresenta você ao seu Estado Sem Esforço.
- A Segunda Parte mostra como realizar a Ação Sem Esforço.
- A Terceira Parte trata de como obter Resultados Sem Esforço.

Cada uma evolui a partir da anterior.

Pense num jogador de basquete de alto nível se preparando para cobrar um lance livre.

Primeiro, ele entra no estado mental certo. Posiciona-se na linha do lance livre e quica a bola algumas vezes – um ritual para ajudá-lo a ficar completamente concentrado. Quase dá para ver o jogador esvaziando a cabeça: ele se livra de todas as emoções, bloqueia o ruído do público. É o que chamo de *Estado Sem Esforço*.

Depois, o jogador dobra os joelhos, alinha o cotovelo no ângulo certo e então eleva as mãos, impulsiona e arremessa a bola. Ele treinou esses movimentos fluidos e precisos até que se entranhassem na memória muscular. Essa é a *Ação Sem Esforço*.

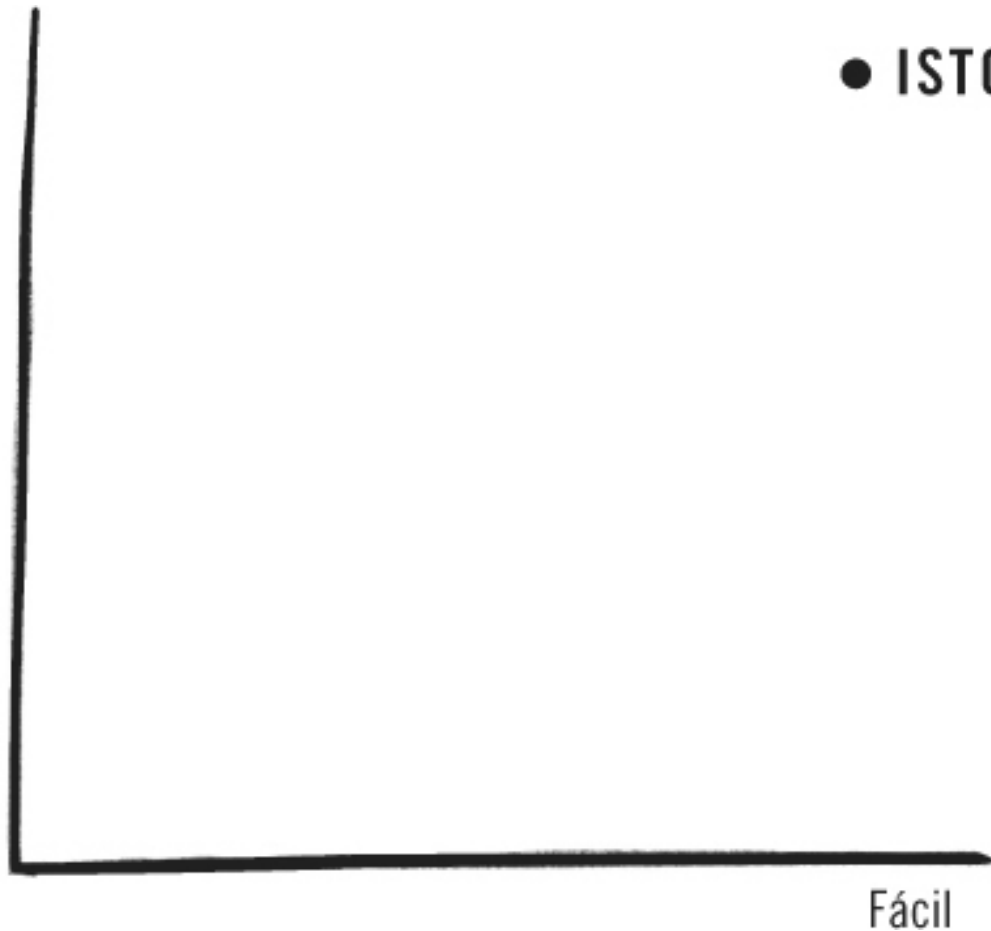
Por último, a bola faz um arco no ar e entra na cesta. Faz aquele barulhinho satisfatório: o som de um lance livre executado com perfeição. Não foi um golpe de sorte. Ele pode fazer isso várias e várias vezes seguidas. É essa a sensação de conseguir *Resultados Sem Esforço*.

## Primeira Parte: Estado Sem Esforço

Quando o cérebro atinge sua capacidade máxima, tudo parece mais difícil. A fadiga nos desacelera. Premissas equivocadas e emoções negativas atrapalham nosso processamento de informações novas. As incontáveis distrações do cotidiano nos impedem de enxergar com clareza o que é importante.

Essencial

● ISTO

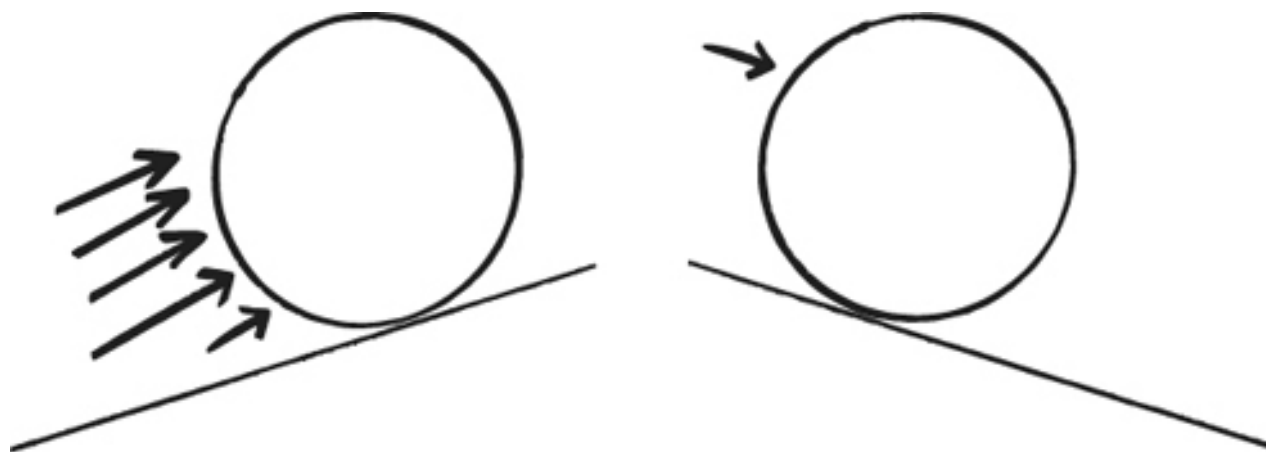


Assim, o primeiro passo para fazer as coisas com menos esforço é limpar toda a tralha da cabeça e do coração.

Você já deve ter sentido isso. É quando está descansado, em paz e concentrado. Está totalmente presente no momento. Tem uma consciência aguçada do que importa aqui e agora. Você se sente capaz de executar a ação certa.

Essa parte do livro apresenta formas práticas de retornar ao Estado Sem Esforço.

## **0 modelo**



## Exaustivo

## Sem esforço

### Pen sa

Tudo o que vale a pena fazer exige um esforço imenso

As coisas mais essenciais podem ser as mais fáceis

### Faz

Esforça-se demais: complica demais, projeta demais, pensa demais e faz demais

Encontra o caminho mais fácil

### Obté m

Esgotamento e nenhum dos resultados desejados

Os resultados certos sem esgotamento

## Segunda Parte: Ação Sem Esforço

Quando estamos no Estado Sem Esforço, fica mais fácil passar à Ação Sem Esforço. Mas ainda podemos encontrar complexidades que atrapalhem o início ou o avanço de um projeto essencial. O perfeccionismo dificulta começar projetos essenciais, duvidar de si mesmo dificulta terminá-los e tentar fazer coisas demais depressa demais dificulta manter o ímpeto.

Essa parte do livro fala de como simplificar o processo para tornar o trabalho em si mais fácil.

## Terceira Parte: Resultados Sem Esforço

Quando executamos a Ação Sem Esforço, fica mais fácil obter o resultado que queremos.

Há dois tipos de resultado: o linear e o residual.

Sempre que seu esforço gera um benefício único, você obtém um *resultado linear*. Todo dia, você parte do zero; se não investir esforço hoje, não obterá o resultado hoje. É uma razão de 1 para 1: a quantidade de esforço investido é igual à do resultado recebido. Mas e se esse resultado pudesse fluir para nós repetidamente, sem novos esforços de nossa parte?

Com o *resultado residual*, você investe o esforço uma vez e colhe benefícios várias vezes. O resultado flui para você enquanto dorme, ou quando está tirando um dia de folga. Pode ser praticamente infinito.

Sozinha, a Ação sem Esforço produz resultado linear. Mas, quando aplicamos a Ação sem Esforço a atividades de alta alavancagem, os rendimentos de nosso esforço se combinam, como os juros compostos da poupança. É assim que produzimos resultado residual.

Produzir um ótimo resultado é bom. Produzir um ótimo resultado com facilidade é melhor. Produzir um ótimo resultado com facilidade várias e várias vezes é melhor ainda. A Terceira Parte do livro mostra justamente como fazer isso.

## Qualquer coisa pode ser feita sem esforço, mas não tudo

Descobrir o jeito de viver sem esforço é como usar óculos escuros polarizados especiais para pescar.<sup>4</sup> Sem eles, o brilho da água dificulta ver qualquer coisa nadando sob a superfície. Mas, assim que se põem os óculos, suas lentes filtram as ondas horizontais de luz que vêm da água e bloqueiam o brilho. De repente, é possível enxergar todos os peixes lá embaixo.

Quando você se acostuma a fazer as coisas do jeito difícil, é como se estivesse o tempo todo ofuscado pelo brilho que vem da água. Mas, quando começar a pôr em prática as ideias deste livro, passará a ver que o jeito mais fácil estava lá o tempo todo, só que fora do seu campo de visão.



Todos já experimentamos o jeito sem esforço. Por exemplo: você já se sentiu mais produtivo quando alcançou um estado mais relaxado? Já obteve um resultado melhor depois que parou de se esforçar tanto? Já fez algo uma vez que o beneficiou múltiplas vezes?

Minha motivação para escrever este livro é uma só: ajudar você a vivenciar isso mais vezes e por mais tempo.

É claro que nem tudo na vida pode ser feito sem esforço. Mas é possível tornar as coisas essenciais menos impossíveis; depois, mais fáceis; em seguida, fáceis; e, finalmente, sem esforço.

Para escrever este livro, entrevistei especialistas, li pesquisas e extraí ensinamentos da economia comportamental, da filosofia, da psicologia, da física e da neurociência. Fiz uma busca disciplinada para

descobrir respostas à pergunta fundamental: Como tornar mais fácil o que é mais importante?

Agora, mal posso esperar para dividir com você o que aprendi, pois, como disse George Eliot: “Para que vivemos, se não para tornar a vida menos difícil uns para os outros?”<sup>5</sup>



# estado sem esforço

PRIMEIRA PARTE



PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Sem esforço: Torne mais fácil o que é..." e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).