

Essentialismus

☰ Autor	Johannes Lichtenberg
▼ Bewertung	Lebensverändernd
📅 Fertig gelesen bis	@18/06/2021
☰ Genre	Finanzen Minimalismus
▼ Notizen Status	Veröffentlicht

Das Buch in 3 Sätzen

Ich habe durch das Buch gelernt, das wesentliche vom unwesentlichen zu trennen. Mir wurde bewusst, dass ich durch das im Buch vorgestellte Kreis Modell selbst entscheiden kann (und auch sollte!) wofür ich mein wertvollstes Gut - meine Zeit - opfere. Durch dieses Buch habe ich eine Anleitung bekommen wie ich hoffentlich später mit 70,80,90 sagen kann: ja ich habe mein Leben gelebt!

Impressionen

Wer sollte das Buch lesen?

Ich denke, dieses Buch sollte jeder lesen der jeden Tag in seinem Leben voll auskosten möchte. Jeder der sein Leben wirklich leben will!

Was verändere ich nach diesem Buch?



Ich setzte mich hin, schreibe mir auf wie genau ich mir mein Leben vorstelle und richte alle meine Tätigkeiten dieser Vorstellung nach auf. Alles was mich nicht mit einem Herzklopfen berührt, schmeiße ich aus meinem Leben raus oder reduziere es auf ein Minimum.

Meine 3 Lieblings-Zitate

No more Yes, It's either HELL YEAH! or no!

Wenn wir merken, dass das was wir tun, endlich wirklich gut ist, löst dies eine nachhaltige und innere Befriedigung in uns aus!

Als du das letzte mal etwas richtig gut gemacht hast, hast du dich wahrscheinlich auf diese Aufgabe voll und ganz konzentriert!

Zusammenfassung

Dieses Buch hat mein Leben verändert. Nach diesem Buch habe ich begonnen einen Kreis zu zeichnen.

In der Mitte des Kreises ist ein Punkt (Ich) und am Rand des Kreises sind viele kleine Punkte. Die vielen kleinen Punkte stehen dafür womit ich im Leben wirklich meine Zeit verbringen will, sie sind das WESENTLICHE.

Dadurch habe ich endlich Klarheit darüber bekommen, was ich im Leben alles mache und was davon wirklich wertvoll und kostbar für mich ist.

Außerdem habe ich durch dieses Buch gelernt wie ich zu Optionen, Terminen, "Dingen" besser Nein sage. Ich stelle mir ab jetzt immer die Frage "Wenn ich diese Sache mache, würde ich anderen mit stolz davon erzählen?". Falls sie nicht der Fall ist, lasse ich diese Sache nicht in mein Leben. Außerdem stelle ich mir die Frage "wenn ich diese Sache nicht tue, was negatives trifft ein wenn ich diese Option vorbei ziehen lasse?" Auch das hilft mir total dabei nur noch das Essentielle in mein Leben zu lassen.

Außerdem trete ich auch immer wieder ganz bewusst aus dem Kreis heraus und frage mich: Ist das was ich hier mache eigentlich noch zielführend? "Zielführend" habe ich für mich auf Basis des Kreis-Konzepts und des Essentialismus klar definiert. Ich habe mir 3 wesentliche Punkte aufgeschrieben, wie ich mein Leben momentan gestalten möchte und wovon ich glaube das ich in 10 Jahren sagen werde : "ja, du hast gelebt!".

Ich möchte nach diesem Buch damit beginnen jede Option die ich habe aufzuschreiben und damit beginnen alles herauszufiltern, was ich eigentlich in meinem Leben nicht brauche und mich emotional belastet oder nicht erfüllt.