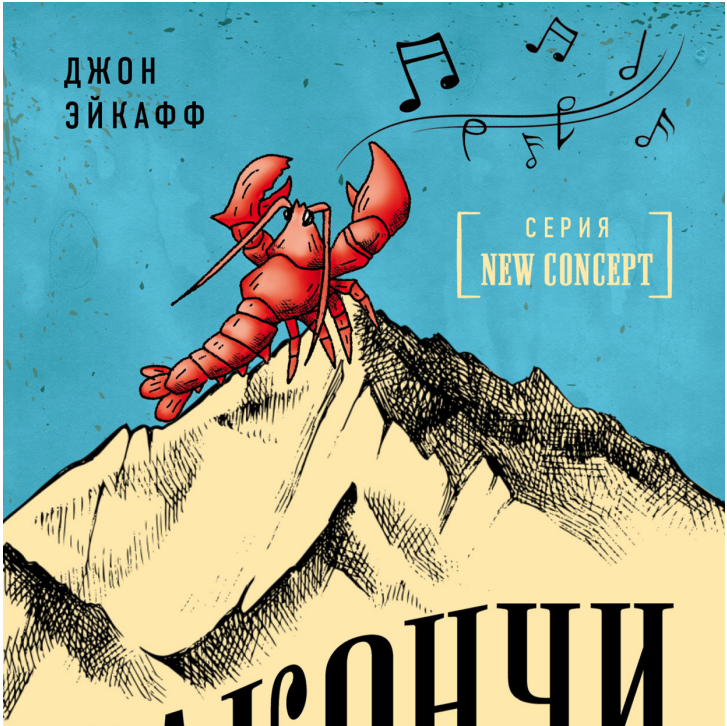


ЗАКОНЧИ ТО, ЧТО НАЧАЛ

КАК ДОВОДИТЬ ДЕЛА ДО КОНЦА

Джон Эйкафф

Закончи то, что начал. Как доводить дела до конца

Серия «New Concept»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36300980
Закончи то, что начал: Эксмо; Москва; 2018
ISBN 978-5-04-095758-3

Аннотация

Эта книга научит вас завершать начатое. И не важно, идет ли речь о создании блога, запуске интернет-магазина, написании серии статей, похудении или изучении иностранного языка – методики Джона Эйкаффа работают во всех случаях. Каждая из них была обкатана во время тридцатидневного онлайн-марафона. В нем приняли участие несколько тысяч человек, испытывавших проблемы с завершением начатых проектов. Подходы, показавшие наилучшие результаты, легли в основу этой книги.

Содержание

ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ 5
Вступление 9
Глава 1 16
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Джон Эйкафф
Закончи то, что начал

Jonatan Acuff
FINISH

© 2017 by Jonatan Acuff
© Спирина Ю., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ









1) Как забыть все забывать. 15 простых привычек, чтобы не искать ключи по всей квартире

Иногда мозг дает сбой, и запоминать новую информацию становится сложнее. Известный нейробиолог и нейрохирург Такаси Цукияма просто и доступно рассказывает о привычках, которые помогают поддерживать мозг в отличном состоянии. Его советы помогут укрепить память и внимание, развить способности к творчеству, навести порядок в голове и изменить жизнь к лучшему.

2) От сильных идей к великим делам. 21 мастер-класс по превращению планов в достижения

На свете хватает людей, способных придумать перспективную идею. И так мало тех, кто способен претворить её в жизнь. Эта книга содержит 21 мастер-класс, каждый из которых прокачивает один или несколько навыков по превращению идей в дела. Она заставит вас переосмыслить своё отношение к ошибкам и поможет развить творческое мышление.

3) Рестарт. Как вырваться из «дня сурка» и начать жить

Надоел один и тот же сценарий «дом – работа – дом»? По мнению Татьяны Ананьевой, признанного эксперта в области HR и маркетинга, в основе счастливой и гармоничной жизни лежит осознанность и понимание своих желаний. В своей книге она в легкой и доступной форме учит, как обрести внутренний баланс и стать счастливее в работе и в жизни.

4) Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей

Что отличает успешных людей от неудачников? На этот вопрос отвечает в своей книге автор знаменитого проекта «Куриный бульон для души». Джек Кэнфилд подробно описывает 10 ключевых стратегий, которые не просто помогают достигать целей, но и учат фокусироваться на самом важном в жизни.

* * *

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ, КОГДА:

• что-то пошло не так в успешной реализации вашего проекта (создании бизнеса, написании книги, похудении, изучении иностранного языка), и вы чувствуете, как угасает еще совсем недавно пылавший энтузиазм;

• вы понимаете, что не успеваете реализовать намеченное в полном объеме, из-за чего испытываете острое чувство вины;

• желание сделать все идеально загнало вас в хронический стресс, мешающий двигаться дальше;

• вы устали от рутины, которой хватает в любом деле, или просто чувствуете, что выдохлись;

• незаметно для себя вы придумали якобы полезное занятие, которое на самом деле просто помогает вам сбегать от своего главного проекта;

• вы придумали тысячу и одно благородное оправдание, покрывающее ваше бездействие;

• просто пришло время закончить уже к чертовой матери этот дурацкий проект.

Посвящается моим родителям, Марку и Либби Экафф, которые считали меня писателем задолго до того, как я им стал

Вступление
Призрачный страх

Пять лет назад я укрощал неправильных драконов.

В то время у меня вышла книга, призывавшая читателей что-то начать. Я бросал вызов встать с дивана. Я открывал глаза на то, что ничто не мешает создать свой бизнес. Я призывал сесть на диету, или написать книгу, или начать добиваться того, о чем большинство из нас мечтало долгие годы.

Я думал, что самая большая проблема заключается в призрачном страхе неудачи, который заставляет людей откладывать свои желания на потом. Мне казалось, едва они пересекут стартовую линию, все остальное произойдет само собой. Страх был драконом, который не давал им двигаться вперед, и, только начав действовать, они могли победить его. Но я был прав лишь отчасти.

Да, хороший старт, несомненно, имеет значение. Первые шаги – волнующие и критичные, и все-таки они – не самые важные.

Знаете, что важнее? Знаете, что делает начало любого дела простым и незначительным?

Финиш.

Год за годом на встречах с читателями я слышал один и тот же вопрос: «У меня никогда не было проблем что-то

начать. Я брался за миллион дел, но никогда не доводил их до конца. Как это исправить?» У меня не было ответа, так как я сам задавал себе тот же вопрос.

Я редко заканчивал свои дела. Я пробежал половину марафона, написал шесть книг и довольно прилично оделся сегодня, но все это скорее исключения из моей повседневной жизни. Я прочитал до конца всего лишь 10 процентов книг из домашней библиотеки. На шестидневную программу тренировок P90X мне потребовалось около трех лет. В 23 года я получил голубой пояс по карате – это примерно на 76 поясов меньше, чем черный. В моем кабинете валяются 32 едва начатых блокнота Moleskine, а в ванной 19 тюбиков гигиенической помады, использованной наполовину. Любой финансовый консультант сошел бы с ума, если бы узнал, какая часть моего бюджета уходит на уход за губами!

Мой гараж тоже давно превратился в склад ненужных вещей. Там есть телескоп (пользовался им пять раз), удочка (три раза) и сноуборд с сезонным абонементом на местный склон (ноль раз). А разве можно забыть мопед, который я купил три года назад и на котором проехал целых 35 километров?! Я даже не получил на него номера. Я живу вне системы. Системы, в которой у всего есть логическое завершение.

Но, по крайней мере, я не одинок в своих слабостях.

Согласно исследованиям, 92 % новогодних обещаний не исполняются. Каждый раз одно и то же, в январе люди полны надежд и энтузиазма, они живут с девизом: «Новый год –

новый я!»

> Но из 100 человек, начавших движение к цели, лишь восемь доходят до финиша. То есть, по статистике, у вас столько же шансов поступить в Джульярдскую школу искусств в Нью-Йорке и стать балериной, сколько закончить начатое.

Мне казалось, моя проблема заключается в том, что я мало старался. Ведь именно так говорят онлайн-гуру, сияя голливудской улыбкой. «Вы должны двигаться! Вы должны пытаться! Отоспитесь в гробу!» Может быть, я просто ленивый? К тому же я знал, что у меня опасно низкий уровень выдержки. Выяснил это, когда прошел тест из книги «Твердость характера» Ангелы Дакворт. Мои результаты были настолько низкими, что я даже не попал ни в какую категорию. Там должны были быть специальные баллы для тех, кто просто закончил тест. Тогда бы я получил хоть что-то.

Я решил раньше вставать. Количество выпитых мной энергетиков могло бы убить лошадь. Я нанял коуча и стал есть больше полезных продуктов. Ничего не изменилось, кроме того, что у меня начал дергаться глаз от кофеина. Я работал до седьмого пота и пытался достичь примерно тех же высот, что и Авраам Линкольн. В результате чего и создал 30-дневный онлайн-марафон. Я назвал его «30 энергичных дней». Это был видеокурс, который помог тысячам людей достигнуть своих целей.

То, что было потом, в лучшем случае можно назвать слу-

чайностью. Да, в этом не признаются в книгах по саморазвитию. Гораздо приятнее переписать свою историю таким образом, чтобы представить себя в лучшем свете и доказать, что ты обладаешь достаточной квалификацией, чтобы помогать другим.

Те, кто добился успеха, возвращаются в прошлое и придумывают 10 способов, благодаря которым они достигли того, что имеют. А потом пишут книгу под названием «10 шагов к успеху». Но сам я и не думал рассказывать ничего подобного. Потому что был удивлен так же, как и вы. Я просто рад, что это сработало.

Весной 2016 года ко мне с деловым предложением обратился Майк Пизли, исследователь из Университета Мемфиса. Он хотел провести работу с людьми, которые прошли мой тридцатидневный марафон, и выяснить, что из моей программы сработало, а что нет. Он заканчивал диссертацию и хотел написать несколько статей на эту тему. В течение следующих месяцев Пизли протестировал более 850 человек, чтобы собрать достаточную базу данных.

Для меня это был совершенно новый опыт, так как раньше (с 2003 года) я руководствовался принципом «говори в интернете все, что хочешь, не основываясь на фактах». То, что он выяснил, повлияло не только на мое представление о том, как доводить дела до конца, но и на концепцию этой книги.

И в некотором роде на всю мою жизнь.

Майк обнаружил, что те, кто прошел курс целиком, в бу-

дущем доводили дела до конца на 27 % чаще, чем остальные. Это звучало обнадеживающе, но не удивляло – ведь если человек 30 дней подряд выполняет какую-то работу, он в любом случае становится лучше. Меня поразило, что все лежало на поверхности.

> Знаете, какие упражнения помогли людям улучшить свои результаты? Те, которые избавляли их от давления и болезненного перфекционизма.

Именно из-за них люди отказывались от своих целей. Не важно, пытались ли они сбросить вес, написать пост в блог или получить повышение, – результат всегда был один и тот же. Чем меньше люди стремились к совершенству, тем большего они добивались. Оказывается, дело было не в том, чтобы начать больше и усиленнее работать.

Человек, который постоянно берется за все подряд, может стать победителем в каждом деле!

Да, мы можем доводить дела до конца. Признайтесь, сейчас вы думаете, что смысл этой книги примерно такой же, что у рекламы Red Bull. Я дам вам несколько советов, замотивирую так, что у вас будут гореть глаза, и научу добиваться все больших и больших высот! Думаете, на вас это сработает? Вы начнете больше работать и у вас сразу все начнет получаться? Больше работать = ярче жить? Скажите честно, насколько сильно вам помогли в жизни советы по продуктивности, тренинги по тайм-менеджменту или другие лайфхаки?

Не помогли и не помогут.

Если вы хотите довести дело до конца, то первое, что вам стоит сделать, так это раз и навсегда избавиться от перфекционизма. Вы должны урезать свои цели хотя бы в два раза, научиться получать удовольствие и понять, какие действия надо поставить в начало списка, а какие сразу вычеркнуть.

Это так просто, что кажется невероятным. Плюс вы привыкли, что у вас в голове всегда раздаются голоса ваших учителей, родителей и начальников: «В жизни не бывает легких путей».

Хорошо, тогда пообещайте мне, что перестанете пользоваться Google. В следующий раз, когда вам нужно будет узнать что-то, напишите письмо в национальную библиотеку. На бумаге. Оближите марку и приклейте ее на конверт. Ведь самоклеющиеся марки – изобретение для ленивых.

Именно так и поступили братья Райт, чтобы найти место для испытаний своих самолетов. Они написали в национальную метеорологическую службу США и спросили, в какой части страны лучше всего обстоит ситуация с ветром. В бюро провели исследования, собрали все данные и только потом ответили. Братья Райт изучили отчет и выбрали местечко под названием Китти Хок в Северной Каролине. Затем они написали почтальону, чтобы узнать, что на самом деле представляет из себя этот остров. А потом ждали от него ответа.

Процесс длился целую вечность (по крайней мере, по на-

шим меркам – ведь сейчас у нас на все есть более легкое решение).

Спросить у местного жителя острова Мартас-Винъярд, какой самый лучший пляж, – чересчур просто. (Если что – ответ «выбирайте Ташму».)

Отключить Wi-Fi на ноутбуке, чтобы сосредоточиться на работе, – слишком легко.

Перестать держать в холодильнике мороженое на время, пока пытаешься сбросить вес, – практически жульничество!

Если вам надоело начинать и ничего не заканчивать, то я хочу кое-что показать вам. И все начинается с самого важного дня для каждой цели.

Глава 1
День, когда что-то пошло не так

«**Х**орошее начало – половина успеха».

Это одна из самых обманчивых мотивационных фраз на свете! Есть еще одна: «Иногда нужно прыгнуть в неизвестность, и лишь тогда у тебя вырастут крылья». Она была написана на картинке с изображением волка и привела меня в недоумение. Может, я чего-то не знаю относительно животного мира, но у волка никогда не вырастут крылья, независимо от того, прыгнет он в неизвестность или нет. И слава богу. Если волки когда-нибудь научаться летать, наша песенка спета.

Мы склонны придавать слишком большое значение своим начинаниям. Поэтому упускаем из виду тот самый день, из-за которого было загублено больше целей, чем из-за чего-либо другого. За 41 год своей жизни я ни разу не слышал, чтобы кто-то упоминал об этом дне.

Несмотря на все усилия, потраченные на разработку планов, несмотря на новые кроссовки, и диеты, и бизнес-планы, мы упускаем из виду день, который является самым важным для нас. Например, тот, из-за которого я запретил себе покупать черную фасоль в магазине Costco[1].

---

[1] Американский магазин мелкооптовой торговли.

Я люблю этот супермаркет, особенно дегустации, которые в нем часто проводят. Один раз они раздавали печенье Орео (самое популярное печенье в США) семи американцам, которые никогда его не пробовали. Во время разговора с продавцом я чувствовал себя неловко, так как мне приходилось притворяться, что я ничего о нем не слышал. «Как вы сказали? Шоколадное печенье с начинкой? И называется Орео? Я правильно сказал? Как необычно!»

Так вот. Причина, по которой я не могу покупать черную фасоль, в том, что Costco продает товары только оптом. Вы не можете купить одну банку, вам придется взять целую тысячу! Это слишком много, хотя как минимум один раз в год мне начинает казаться, что это как раз столько, сколько мне нужно.

Дело в том, что время от времени я решаю начать заниматься спортом. И подхожу к этому «очень серьезно». Я помню книгу Тимоти Ферриса «Тело за четыре часа» – в ней он рекомендует простой завтрак, состоящий из яиц, черной фасоли, шпината, тмина и соуса сальса. Когда моя семья видит, что я роюсь в шкафу в поисках черной фасоли, они вздыхают: «О нет, опять начинается!» Они знают, что следующие 12 дней я буду есть черную фасоль. Почему только 12? Потому что на тринадцатый я буду слишком занят, у меня будет встреча или, возможно, командировка, в которую я не возьму свою черную фасоль. И, пропустив один день, я откажусь от всего плана.

Как только я нарушил последовательность, я не могу снова к ней вернуться. Мои показатели уже не такие идеальные, поэтому зачем вообще продолжать? И, на удивление, это частая причина многих провалов. Если вы спросите, почему люди отказываются от своих целей, то получите очень похожие ответы.

«Я отстал и уже не мог вернуться на трассу».

«Жизнь изменилась, и все мои планы пошли под откос».

«Проект сошел с рельсов, и сейчас слишком сложно приводить его в порядок».

Слова могут быть разными, но смысл один: «когда все перестает быть идеальным, я перестаю двигаться дальше».

Вы пропускаете один день в своей диете и решаете, что затея изначально была провальной. Однажды утром вы были слишком заняты и не смогли ничего сочинить, поэтому бросаете вашу недописанную книгу на середине. Вы потеряли один-единственный чек и перестали вести бюджет в этом месяце.

Я не обвиняю вас в том, что вы поддались на уловку перфекционизма. Я сам делал это тысячу раз.

Как-то раз я решил начать бегать по утрам. В феврале я пробежал 120 километров. Затем – 113 километров в марте и 116 в апреле. Знаете, сколько я пробежал в мае? Двенадцать. Догадываетесь, какая цифра была в июне? Четыре.

Почему? Потому что, когда я выпал из своего идеального ритма, я бросил заниматься.

> Это главная ложь, которую внушает нам перфекционизм: бросай все, если не можешь сделать это идеально.

В этой фразе скрыт тонкий смысл. Как будто вы заранее должны пообещать выкладываться на 100 % до конца вашей жизни, а так как это не реально, то незачем и продолжать.

Это большая проблема. Никто не хочет получать тройки и четверки, если разговор идет об их жизненной цели. Все хотят быть отличниками, особенно в чем-то важном для нас. Мы с радостью все бросим, если обнаружим ошибку или изъян в том, что делаем.

Более того, именно поэтому многие люди не берутся за новые проекты. Для них лучше не получить ничего, чем получить половину. Они считают, что совершенство – это единственный допустимый вариант. В ином случае незачем даже пытаться. Пугающая мысль «А в чем смысл?» окутывает их как туман. Ведь я не проиграю, если не буду играть.

Пока я писал эту книгу, я опросил тысячу людей онлайн: «Случалось ли, что вы даже не записывали свою идею, так как считали ее недостаточно хорошей?» Я думал, может, я единственный, чей фильтр перфекционизма настолько силен, что не дает некоторым идеям даже дойти до бумаги. Но нет: более 97 % людей делают то же самое!

Не знаю, как вам это сказать, но… ваша цель не идеальна. Мне неприятно это говорить, но вас ждет провал. Возможно, не один. Может быть, совсем скоро. Можно споткнуться

прямо на старте.

Но это нормально.

Почему?

Почему я призываю вас принять свое несовершенство? Ну, например, чтобы вы поняли, что не умрете, если что-то выйдет из-под контроля. Мы думаем именно так, поэтому считаем любую неудачу сопоставимой с крушением поезда. «Я уже не смогу вернуться на рельсы, мои планы разрушены!» Поезд, который сошел с рельсов, – это серьезный несчастный случай. Чаще всего умирают люди, а на восстановление ущерба тратятся тысячи долларов и куча времени. А знаете, что произойдет, если вы, например, случайно пропустите один день тренировок? Ничего! Никто не умрет. Вам не придется потратить 400 тысяч долларов, чтобы вернуть состав на рельсы. И чтобы привести все в порядок, не нужно будет тратить четыре недели.

К тому же способность принимать свое несовершенство – ключ к тому, чтобы из людей, которые никогда не доводят ничего до конца, превратиться в победителей по жизни. Первые сдаются в тот самый день, как только что-то идет не так. «Какой смысл? – думают они. – Полоса побед окончена. Легче сосредоточиться на ошибке. Вчера вечером я съел потрясающий ужин, поэтому сегодня можно с таким же успехом уже не ограничивать себя в еде».

«С таким же успехом» – одна из самых опасных фраз в английском языке. Или на польском, после того как мои кни-

ги неожиданно стали переводить на этот язык. Да, в Кракове я популярен! Выражение «с таким же успехом» – никогда нельзя будет употребить по отношению к чему-то хорошему. Вы никогда не скажете: «С таким же успехом можно помочь этим сиротам» или «С таким же успехом можно посадить какие-нибудь полезные растения в саду». Это как поднять белый флаг перед обстоятельствами. «Я съел одну картошку фри, теперь с таким же успехом могу съесть тысячу!» Именно это мы говорим, как только что-то идет не так, и это чревато последствиями.

Знаете, на какой день большинство слушателей моего тридцатидневного курса бросили обучение? Какие предположения? 23? 15? Не угадали.

На второй! Все верно, именно в этот день большинство людей перестали открывать письма с упражнениями, которые приходили им на e-mail. Почему именно на второй? Потому что несовершенство проявляется очень быстро. Вы сели за стол в понедельник и подумали: «Уже девять утра. А я уже ничего не успеваю. Вся неделя идет наперекосяк».

Несовершенство проявляется быстро, и как только мы его замечаем, бросаем работу. Именно поэтому день, когда что-то идет не так, – бесконечно важен.

Это переломный момент в достижении любой цели. Это день, когда вы пропустили пробежку. Или не смогли встать рано. Или решили, что не будете есть больше одного пончика со сливочным кремом.

Этот день отделяет неудачников от победителей.

Достижение целей больше похоже на поездку на картинге, чем на пересечение страны на поезде. В один день вы проедете трассу без единого препятствия. Ничто не будет стоять у вас на пути, и на долю секунды вам покажется, что эта машинка и вправду очень быстрая. На другой – с вами может произойти неприятная и, главное, совершенно непредвиденная ситуация. Или вы попадете в затор из других машин, и вам покажется, что вы движетесь назад. Это случается.

Вы не достигнете совершенства, но знаете, что важнее него?

> Знаете ли вы, что прослужит вам гораздо дольше, нежели перфекционизм? Обыкновенное движение вперед.

Отбросьте мысль о том, что, если что-то пошло не так, значит, вы потерпели неудачу во всем остальном. Это неправда. Вы можете попробовать снова. Сегодня, завтра, на следующей неделе.

К сожалению, перфекционизм сложно истребить. Это тяжело, а порой даже опасно, так как он маскируется под положительное качество. Некоторые читатели, возможно, уже почувствовали себя некомфортно во время чтения этой главы, потому что они уверены, что противоположность перфекционизму – провал. Но это не так. Противоположность – это успех.

Представьте себе, что стоите перед двумя дверьми. На одной висит табличка «Выполнено!», и эта дверь ведет к невероятным приключениям, возможностям и открытиям. А на другой написано «Перфекционизм», и за ней только глухая кирпичная стена фрустрации, стыда и несбывшихся надежд. И знаете, что самое скверное? Когда вы возьметесь за что-то новое и в очередной раз не сможете довести дело до конца, вы будете чувствовать себя хуже прежнего.

Когда вы ставите перед собой цель, вы даете себе обещание. Вы сбросите несколько фунтов. Вы избавитесь от мусора в шкафу. Вы начнете вести блог. Вы обязательно позвоните старым друзьям. В тот момент, когда вы ставите цель, вы даете негласное обещание. И вы лжете тому, с кем проводите большую часть времени. Себе.

Если вы часто нарушаете обещания, то начинаете сомневаться в себе. В этом нет ничего удивительного. Если кто-то раз десять пообещал выпить с вами чашечку кофе, но ни разу не объявился, вы вряд ли станете впредь верить этому человеку. Если ваши родители пообещали заехать за вами после тренировки по футболу и не сделали этого, вы не станете рассчитывать на них на следующей неделе. Если босс пообещал, что повысит вас, но этого не происходит уже несколько месяцев, то вы перестанете верить его словам.

Почему же люди так часто нарушают обещания, которые дают себе под Новый год? Потому что они нарушили их в прошлом году. И в позапрошлом. И в позапозапрошлом.

Если вы постоянно бросали дела, то это перестало быть одним из вариантов развития событий, это стало вашей сущностью. И это ужасно.

Почему-то люди больше помнят о незаконченных делах, чем о своих победах. Ваша неспособность отпустить их мешает вам жить. Из чувства, которое грызет вас изнутри, она превращается в нечто большее. Это ошибки в записях, выбоина в дороге, гештальт, который вы не можете закрыть. И такое происходит с каждым, кто не делает ничего, чтобы воплотить свои планы в жизнь.

Напротив, осознание того, что вы осуществили свою мечту, – самое прекрасное чувство в мире. Да, любое начинание на некоторое время приносит вам ощущение эйфории, но ничто не может сравниться с окончанием важного дела. Вы будете хранить медаль, которую получили за свой первый забег на пять километров. Вы и не вспомните, сколько времени на это потратили. Вы просто сделали это! Пересекли финишную черту, и это стоило каждого дня тренировок. Диплом, первый доллар, который принес ваш собственный бизнес, визитка, на которой написано «партнер», – масштаб ваших достижений не имеет значения. Вы просто сделали это и чувствовали себя прекрасно!

Проблема в том, что перфекционизм визуально увеличивает количество ваших ошибок и сводит к минимуму прогресс. Для перфекциониста неприемлем постепенный успех. Для него успех – сродни карточному домику. Если хоть одна

карта не будет стоять идеально, то все сооружение рухнет. Маленькая ошибка ведет к катастрофе.

Перфекционизм также заставляет нас ставить слишком высокую планку. Наверное, поэтому 92 % людей нарушают свои новогодние обещания. Но порой даже лучшие стремления становятся самыми обманчивыми.

Когда мы ставим цель, мы стремимся стать лучше. Лучше выглядеть. Лучше себя чувствовать. Быть лучше. Но потом «быть лучше» превращается в «быть самым лучшим».

> Нам недостаточно постепенного прогресса. Мы хотим невероятных успехов и сразу.

Кто захочет пробежать пять километров, если можно пробежать марафон? Кто захочет составлять план книги, когда вы можете написать трилогию о влюбленном космическом зомби-оборотне (название: «Полная луна, полное сердце»). Кто захочет зарабатывать 10 тысяч долларов, если вы можете заработать 100 тысяч?

Пока я искал реальные примеры и реальных людей, я проводил опрос насчет перфекционизма на Facebook. Кто-то описал его так: «Однажды я проснулся с четкой уверенностью, что смогу чего-то добиться. Первое время я чувствовал себя отлично и знал, что мне делать. Мои мечты становились масштабнее. А потом я решил добиться совершенства. Но понял, что не способен выполнить эту работу, так как не знаю, как достичь этого уровня. Все мои мечты пошли прахом, и цели были забыты. Самое интересное – все, о чем

я говорил, происходило только в моей голове. Я даже не начинал действовать».

Даже если вы не склонны рассуждать таким образом, то большинство книг, призывающих «преследовать свои мечты и добиваться целей», направят ваши мысли в этом направлении.

Один из авторов мотивирующих книг призывает прокручивать в воображении «фильм, в котором вы добиваетесь совершенства в том, что просто хотите улучшить». Вот это слово – совершенство. Вам предлагают смотреть фильм, в котором вы делаете все идеально снова и снова. В какой-то момент фильма вы начинаете даже ползать так, чтобы чувствовать себя идеальным. А после просмотра вам предложат сжать картинку до размера печенья. Когда я впервые прочитал эту инструкцию и представил свое ненастоящее идеальное печенье, я стал смеяться в голос.

«Затем положите этот маленький экранчик себе в рот, прожуйте и проглотите».

Если вы когда-нибудь задумывались, почему вам не всегда удается следовать мотивационным советам, вспомните о воображаемом печенье, которое вы должны были съесть ради достижения цели. Чем идеальнее вы пытаетесь быть, тем меньшего вы добьетесь. Я знаю, это звучит странно, но это то, что снова и снова доказывают исследования.

Я надеюсь, что вам удастся утихомирить этого вездесущего дракона, но от перфекционизма не так-то просто из-

бавиться. Он скрыт где-то в глубинах нашего подсознания, и его нелегко оттуда изгнать. На страницах этой книги мы не раз будет возвращаться к перфекционизму как к главному злодею.

Перфекционизм будет раз за разом мешать вам достигать цели. Он будет подстерегать вас на каждом шагу, бить под дых, красть карманные деньги и наполнять сомнениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.