



Finish:
Give Yourself the
Gift of Done
Jon Acuff

Закончи то, что начал

Как доводить дела до конца

Джон Эйкафф

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Закончи то, что начал. Как
доводить дела до конца.
Джон Эйкафф. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2023

Smart Reading

Закончи то, что начал. Как доводить дела до конца. Джон Эйкафф. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Закончи то, что начал. Как доводить дела до конца» Джона Эйкаффа. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Статистика говорит, что более 90 % людей не могут выполнить свои новогодние обещания: ведь поставить цель и даже сделать к ней первые шаги гораздо проще, чем довести задачу до конца. На пути к достижению желаемого мы прокрастинируем, ленимся, ругаем себя, воздвигаем искусственные препятствия. И все это из страха, что у нас ничего не получится или получится не так идеально, как мы хотим.

Автор бестселлеров и мотивационный спикер Джон Эйкафф и сам когда-то считал себя ленивым и безвольным, но сумел выработать правила, которые помогают все-таки достигать целей. Центральная идея его подхода – работа с перфекционизмом и реалистичный взгляд на свои возможности. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

| | |
|--|---|
| Почему мы не достигаем целей | 6 |
| Перфекционизм: 7 ошибок на пути к цели | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

Закончи то, что начал. Как доводить дела до конца. Джон Эйкафф. Саммари

Оригинальное название

Finish: Give Yourself the Gift of Done

Автор

Jon Acuff

www.smartreading.ru

Почему мы не достигаем целей

Поставить цель и сделать первые шаги сложно, но пройти весь путь к цели еще сложнее: согласно опросу, на который ссылается Эйкафф, 92 % людей не могут выполнить свои новогодние обещания.

Обычно мы начинаем путь очень бодро: с энтузиазмом выходим на пробежку и выкидываем из холодильника слишком калорийные продукты, приступаем к составлению бизнес-плана, делаем упражнения по английскому, записываемся на профессиональное обучение. Но уже через неделю или две что-то происходит – и весь запал пропадает.

Многие ругают себя за непоследовательность и лень, считают, что им просто не хватает организованности или силы воли, и этим только ухудшают ситуацию.

Джон Эйкафф тоже не раз проходил этот путь. Он даже создал онлайн-марафон «30 энергичных дней», чтобы мотивировать себя и других идти к цели.

Благодаря этому марафону Эйкафф выяснил, что на нашем пути к цели лежат два главных препятствия:

- перфекционизм;
- неверное планирование.

Чтобы все-таки доводить дела до конца, Эйкафф предлагает несколько мер:

- работать со своим перфекционизмом;
- ставить реалистичные цели и сроки;
- отказываться от того, что вам сейчас не по силам;
- учиться радовать и награждать себя;
- ловить моменты, когда вы прокрастинируете, и возвращать себя к работе;
- отслеживать свой прогресс, опираясь на цифры и факты.

Исследователь Майк Писли из Университета Мемфиса предложил своим студентам попробовать этот подход. Он опросил более 850 участников и обнаружил, что те, кто закончил курс, достигали целей на 27 % чаще, чем до его прохождения. Писли также выяснил, что чем меньше люди стремятся к совершенству, тем более продуктивными они становятся.

Перфекционизм: 7 ошибок на пути к цели

Ошибка 1. Мы стремимся все сделать идеально

Как надо? Идите вперед, даже если то и дело спотыкаетесь

Мы хотим, чтобы путь к цели был безупречным, а когда все идет не так гладко, как задумывалось, опускаем руки. Это и есть перфекционизм. Мы словно говорим себе: если не можешь сделать идеально, лучше не делай вообще. *Перфекционизм не знает серого цвета, вещи могут быть только черными или белыми.*

Вот мы начинаем новое дело, например обещаем себе учить по 20 иностранных слов в день. В первый день нас переполняет энтузиазм, мы с самого утра садимся за учебу. На второй и третий день мы по-прежнему полны сил и мотивации. Но где-то через неделю уже вспоминаем об учебе только к вечеру и впопыхах успеваем вы зубрить только 10 слов из 20. А через две недели и вовсе забываем о занятиях. В итоге к третьей неделе нам уже не хочется учить язык – ведь идеальная картинка разрушена, цепочка достижений прервалась. Мы считаем себя проигравшими и предпочитаем поскорее забыть об этом досадном эпизоде, чтобы не мучиться чувством вины.

При этом мы обычно не замечаем проблему перфекционизма и не отдаем себе отчета в том, почему, собственно, танцы, пробежки или запуск собственного бизнеса оказались заброшены.¹

Джон Эйкафф тоже был уверен, что он просто мало старается и слишком ленив, что ему не хватает энергии и хватки. После прочтения книги Тимоти Ферриса «Совершенное тело за 4 часа» Эйкафф решил попробовать новую диету. Феррис рекомендует есть яйца, шпинат, черные бобы, сольсу и ку-мин, поэтому Эйкафф купил черные бобы оптом и намеревался есть их на завтрак каждый день. На 13-й день он бросил это дело, и, как только «цепочка достижений» оказалась прервана, возвращаться к бобам больше не было желания. Эйкафф ощутил, что бобовый марафон получился не таким идеальным, как ему хотелось.

Каждый хочет получать только отличные оценки. Никто не стремится к оценкам «хорошо» или «удовлетворительно». Но *все время получать пятерки сложно – и многие отказываются от попыток продолжать*. Зачем прилагать усилия, если не можешь достичь совершенства?

Постарайтесь замечать за собой тягу к такому разрушительному перфекционизму и вовремя ее пресекать. Напоминайте себе, что делать что-то неидеально или не так часто, как вы задумали, все же лучше, чем не делать вовсе. Продолжайте старания, даже если сбились, сделали паузу, потерпели неудачу. Ведь *главное – не сделать идеально, а в принципе сделать*.

¹ Читайте саммари книги Тимоти Ферриса «Совершенное тело за 4 часа. Необычное практическое руководство, которое поможет быстро избавиться от лишнего веса, стать сильным и выносливым и наслаждаться жизнью».

Ошибка 2. Мы ставим слишком амбициозные цели

Как надо? Делите все цели пополам

Мы часто считаем, что должны быстро достичь отличного результата, а если не получается, значит, не стоило и начинать. Но грандиозные, требующие слишком больших усилий цели чаще всего оборачиваются провалом, который сводит на нет всю нашу мотивацию.

Один институтский профессор психологии провел небольшой эксперимент. Он собрал студентов и спросил их, за какое время они планируют написать курсовую работу. А потом сравнил планы с фактическим сроком написания. Вышло, что в среднем студенты рассчитывали написать работу за 32 дня, а написали в итоге за 56. То есть переоценили свои возможности почти в два раза.

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.