



Finish:  
Give Yourself the  
Gift of Done  
Jon Acuff

# Закончи то, что начал

Как доводить дела до конца

Джон Эйнафф

## Smart Reading

# Закончи то, что начал. Как доводить дела до конца. Джон Эйкафф. Саммари Серия «Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари»

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69483319](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69483319)

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

### Аннотация

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	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **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](http://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 предла-

гает 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.<sup>1</sup>

*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, сальсу 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 ощущал, 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 разруши-

---

<sup>1</sup> 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».

тельному перфекционизму и вовремя ее пресекать. Напомните 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.*

## **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.