



Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. Введение	17
Глава 2. Разум перфекциониста	25
Глава 3. Яд перфекционизма	41
Глава 4. Свобода от совершенства	67
Глава 5. Неоправданные ожидания	85
Глава 6. Цепь из мыслей	109
Глава 7. Потребность в одобрении	137
Глава 8. Беспокойство из-за ошибок	159
Глава 9. Трудности в принятии решений	191
Глава 10. Практическое руководство	219
Примечания	249



Предисловие

«Стремитесь к постоянному совершенствованию, а не к совершенству».

~ Ким Коллинз



.....

Перфекционизм (сущ.) – склонность
считать неприемлемым все, что
не соответствует совершенству¹.

.....

Я точно знаю, насколько разрушительным и разочаровывающим может быть мышление перфекциониста, я сам такой. В этой книге я привожу примеры, которые не только помогут вам измениться, но и покажут, как принимать несовершенства в вашей жизни. Ведь это на самом деле не плохо, так как это — свобода. Для ясности: совершенство тоже хорошо. Однако по определению вам придется стремиться к безупречности. Как раз из-за этого и появляются проблемы.

Перфекционизм не позволяет рисковать и браться за интересные проекты, не дает выходить из зоны комфорта и развиваться, мешает быть собой. Он держит вас в напряжении, говоря вам, что все, чего вы добились, не достаточно хорошо. Из-за него вы думаете, что ваша жизнь хуже, чем есть на самом деле.

В этой книге я поделюсь стратегиями, которые помогут расслабиться и перейти на сторону здорового имперфекционизма, то есть несовершенства.

Но сначала я хочу рассказать об одном важном упражнении, которое поможет в борьбе с желанием постоянно все доводить до идеала. Это не просто упражнение, а целая методика, которая поможет повысить качество жизни без насилия над собой. Я посвятил ей свою первую книгу, она называется «Мини-привычки». Здесь же я кратко изложу суть метода.

Сила мини-привычек

«Мини-привычки — макси-результаты» — это стратегия долговременного изменения привычек. И как показала практика, очень эффективная. Книга «Мини-привычки» помогла сотням тысяч людей изменить свою жизнь. И была переведена на огромное количество языков по всему миру.

Основная мысль состоит в том, что нужно приучить себя совершать незначительные (на первый взгляд), но приятные действия каждый день. Важна именно регулярность. Мини-привычка — это ежедневное дело, слишком маленькое, чтобы его не получилось выполнить. Помните об этом, когда встретите этот термин в книге.

Примеры мини-привычек: прочитать две страницы, написать 50 слов, позвонить одному потенциальному клиенту, отправить или ответить на одно электронное письмо.

Выберите необходимое вам занятие и делайте его до тех пор, пока оно не станет привычным и не перерастет в нечто большее. Для мини-привычек нет предела. Например, ваша цель — одно отжимание в день — через некоторое время превратиться в 50 отжиманий. Так как чем меньше и проще задача, тем больше вероятность, что вы ее выполните и не отложите на потом.

Благодаря мини-привычкам, я добился невероятных результатов.

Я пишу это спустя два года после того, как сделал первое отжимание. И хочу поделиться тем, что происходило со мной в это время.

После шести месяцев выполнения нескольких отжиманий в день я почувствовал, что исчезло внутреннее сопротивление к упражнению. Смог ходить в спортзал три раза в неделю. Еще

ПРЕДИСЛОВИЕ

спустя три месяца, я увеличил количество походов в зал до четырех. Сначала я ставил задачи, которые должен был выполнить. Но постепенно они превратились в занятия, которые мне нравятся делать. Сейчас я тренируюсь от трех до пяти дней в неделю, потому что хочу этого. Тренировка для меня, как ужин: я могу время от времени пропускать ее по непредвиденным причинам (болезнь или травма), но стараюсь этого не делать. Теперь я в лучшей физической форме и со временем становлюсь только сильнее.

После успеха с отжиманиями, я по тому же принципу начал читать по две страницы и писать по 50 слов в день. Год спустя я не увеличивал количество страниц и слов. Оказалось, в этом нет необходимости. Сейчас я все так же читаю и пишу ежедневно. Объем может варьироваться, и, как позывает практика, он всегда выше, чем я запланировал. Это и характерно для мини-привычек. Небольшие, последовательные, постепенные шаги в правильном направлении дают большие результаты.

В моей психике произошел кардинальный сдвиг. Я стал более уверенным, так как научился делать небольшие шаги и двигаться вперед в любой пугающей ситуации. А успехи, даже в небольших делах, дополнительно мотивировали и придавали сил. Будучи интровертом, который может надолго впасть в социальную спячку и не способен поддерживать светскую беседу, я перешел от застенчивости к общительности.

Я стал чувствовать себя более свободно и спокойно в разных ситуациях. Научился расставлять приоритеты. И охотнее делаю то, что для меня важно: занимаюсь спортом, ем здоровую пищу, пишу, читаю и общаюсь.

Фотографии «до» и «после» демонстрируют потерю веса. Но ни одна из них не сможет проявить те внутренние измене-

ния, которые происходят, когда вы используете метод мини-привычек в течение года или двух. В отличие от 21 или 30-дневных программ — это постоянное изменение образа жизни.

За последние несколько лет я добился большего прогресса, чем за десять предыдущих. Ведь мини-привычки работают на разных, в том числе и глубинных, уровнях личности, улучшая качество жизни, и редко подводят тех, кто практикует этот метод.

И хотя эта книга имеет множество связей с предыдущей, основное внимание в ней уделяется не формированию привычек, а конкретным решениям, связанным с проблемой перфекционизма.

От мини-привычек к имперфекционизму

Как связаны мини-привычки и имперфекционизм? Покажу на собственном примере. Однажды я направлялся в продуктовый магазин, по соседству с которым находился мой тренажерный зал. В тот день я хотел позаниматься спортом, но у меня было две отговорки. Во-первых, я не переоделся к тренировке, выглядел бы неуместно в тренажерном зале и испытывал бы еще и дискомфорт, выполняя упражнения в повседневной одежде. Во-вторых, у меня был сломан палец, а большинство моих упражнений включают захват гантелей, следовательно выполнять я их не смог бы с поврежденным пальцем. Это были замечательные оправдания.

Для прежнего меня это была классическая ситуация «тренировка — в другой раз». Но я изменился и понял: тренироваться при любой удобной возможности — хорошая идея. Осознав это, я выполнил неидеальные упражнения, которые включали выпады, отжимания от скамьи в упоре сзади и раскрытие грудной клетки

взмахами рук. Я позанимался настолько качественно, насколько было возможно в той ситуации.

Перфекционист во мне видел две веские причины не ходить в спортзал. Имперфекционист — увидел возможность для небольшого движения вперед и воспользовался ею. Многие не понимают, что жизнь состоит из таких маленьких решений. Мы считаем, что важные задачи («Я собираюсь похудеть» или «Я решил написать книгу») имеют наибольшее значение, только если эти цели достигнуты. Но оглянитесь и подумайте о тысячах маленьких моментов, когда у вас была возможность приблизиться к заветной цели. Эти мелкие повседневные решения и упущения составляют основную часть нашей жизни.

Чтобы перейти от мини-привычек к принятию несовершенства, давайте углубимся в их связь. Мини-привычки — это инструменты имперфекционизма. Они слишком мало значат, чтобы перфекционист мог их оценить. При этом достаточно просто, чтобы он мог попробовать этот метод. Поэтому о решениях, основанных на этом инструменте, мы и будем говорить в книге.

Вы знаете, что вы перфекционист

Проводя исследования для написания книг, я часто просматриваю отзывы о похожих изданиях. Особенно отзывы о произведениях с тремя звездочками и ниже. По рецензиям можно понять, какой должна быть книга и что она должна содержать, по мнению читателей. Плохие отзывы — это не обязательно вина автора, но они дают представление о том, чего не хватило людям.

Как оказалось, читатели испытывали общее разочарование в книгах о перфекционизме: авторы тратят слишком много вре-

мени, указывая на признаки этого явления и не давая конкретных решений. Люди, страдающие от совершенства, прекрасно знают о своей проблеме и хотят с ней разобраться (и покупка книги — тому подтверждение). Тем не менее нам по-прежнему важно осветить причины, признаки и последствия перфекционизма, чтобы лучше понять, с чем предстоит работать. Любую проблему нужно глубоко осознать, прежде чем от нее избавляться, особенно от такой сложной, как перфекционизм.

По итогам исследования я нашел два вида книг о перфекционизме. Есть книги, которые играют на ваших эмоциях, как на арфе, с целью отвлечь от перфекционизма. Еще есть научные, которые засыпят вас терминами и данными исследований, пока вы не решите, что лучше остаться тем же. Самые качественные сочетали оба подхода, но я не нашел ни одной книги, в которой предлагали бы конкретные решения. Цель этого издания — совместить развлечение и образование, задействовать левое и правое полушария мозга. И прежде всего создать руководство, которое сделает возможными долгосрочные изменения.

Путеводитель к несовершенству

Самое важное в структуре этой книги то, что все решения и приложения приведены в последней главе. В первых девяти главах мы подробно рассмотрим концептуальную сторону вопроса, чтобы изучить его основательно. В последней главе я собрал, классифицировал и обобщил все практические решения. Это позволит легко и быстро ориентироваться в книге.

Я предупреждаю вас заранее, так как первая часть книги может показаться для вас пустым текстом без практических со-

ПРЕДИСЛОВИЕ

ветов. Книга построена так, чтобы вы могли сначала спокойно осознать материал, а затем уже запомнить решения и продумать, как применить их в своей жизни.

Это логичная структура, потому что понимание и применение — это два отдельных процесса. Сначала мы увидим общую картину и постараемся ее осмыслить, а затем на основе полученных знаний найдем практически применимые решения.

Вот пошаговое путешествие к свободе от совершенства:

Глава 1: Мы узнаем, что такое перфекционизм. Как он работает? Почему он существует и какой цели служит?

Глава 2: Мы погрузимся в сознание перфекциониста, чтобы узнать общие шаблоны мышления и его основные причины.

Глава 3: Мы рассмотрим недостатки перфекционизма, чтобы понять необходимость изменений.

Глава 4: Здесь познакомимся с имперфекционизмом и тем, как он может освободить энергию и время человека. Тогда у нас будет полное понимание того, как становятся перфекционистами и почему это плохо. Глава завершится общими решениями проблемы.

Главы 5–9: Перфекционизм — это широкое понятие. Мы разобьем его на части, последовательно проанализируем каждый аспект и рассмотрим конкретные решения. Но для того, чтобы добиться эффективных изменений, вам, возможно, потребуется подобрать индивидуальные решения, основанные на вашей уникальной личности перфекциониста.

Глава 10: В заключении я представляю практические решения в форме мини-привычек. А самое главное, расскажу, как легко включить их в свою жизнь. Перфекционисты часто изо всех сил стараются применить все советы, надеясь на результат здесь и сейчас.