



Д Э В И Д К А Д А В И

СВЕТ В КОНЦЕ ПРО КРАСТИ НАЦИИ

как перестать
откладывать дела
на потом

и раскрыть
свой потенциал



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К13

THE HEART TO START: STOP PROCRASTINATING
& START CREATING BY DAVID KADAVY

Copyright © 2017 by David Kadavy

Russian rights arranged with Kadavy, Inc.
through TLL Literary Agency

Кадави, Дэвид.

К13 Свет в конце прокрастинации : как перестать откладывать дела на потом и раскрыть свой потенциал / Дэвид Кадави ; [перевод с английского О. Б. Снитич]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Книги-мотиваторы).

ISBN 978-5-04-214816-3

Джоан Роулинг (автор «Гарри Поттера»), Джон Бокенкамп (создатель популярного прайм-тайм сериала), Стивен Кинг (знаменитый писатель) — все они были прокрастинаторами. Как, кстати, и другие знаменитости, написавшие мировые бестселлеры, сделавшие великие открытия, создавшие громкие проекты. Просто каждому из тех, кто вошел в историю, удалось приручить свою прокрастинацию.

Дэвид Кадави — отмеченный литературными наградами автор и ведущий подкастов — анализирует опыт известных личностей и предлагает в своей книге методику по преодолению «синдрома откладывания». Техники «осознанного любопытства», «планового отступления», «управляемого вдохновения» — лишь малая часть его подхода. Книга будет полезна всем, кто готов пуститься во все тяжкие — от просмотра сериала до генеральной уборки квартиры, — лишь бы не делать то, что реально важно и нужно.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Снитич О.Б., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-214816-3

Оглавление

Пролог7

Раздел I Законы искусства

Глава 1. Внутри вас есть искусство21

Глава 2. Искусство — это самореализация.....37

Глава 3. Ваше эго боится вашего искусства.....49

Раздел II В поисках вашего источника вдохновения

Глава 4. Любопытство превыше всего.....67

Глава 5. Голос.....81

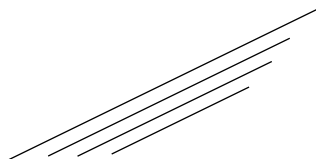
Глава 6. Следуйте за «Рвением»93

Глава 7. То, что помогает вам пройти через это105

Раздел III
Победить, начиная

Глава 8. Заблуждение насчет крепости.....	117
Глава 9. Завышение объема затрат	129
Глава 10. Линейное искажение работы.....	141
Глава 11. Право на ошибку	155
Глава 12. Мотивационное дзюдо	167
Глава 13 . Щелчок кнутом	185
Эпилог	199
Благодарности	208
Примечания	211
Об авторе	221
Бонусный материал.....	222

Пролог



Первый шаг к контролю над своим миром —
это контроль над своей культурой...
Писать книги. Сочинять музыку. Снимать фильмы.
Создавать произведения искусства.

— Чак Паланик

Начну с главного: вам не нужна эта книга, чтобы начать. Если вы можете отложить ее и приступить к созданию собственных произведений искусства, тогда вам следует так и сделать. Сочините свой первый роман, запишите свой первый альбом или создайте свою первую компанию. Мне было бы приятно пообщаться с вами, и я бы с удовольствием посмотрел на то, что вы создаете.

Мне это никогда не давалось так просто. Уже десять лет я являюсь свободным художником и зарабатываю на жизнь написанием текстов, ведением подкастов и преподаванием того, чему сам учусь по ходу дела. Я до сих пор помню, как впервые встретил настоящего «начинателя». Это был соседский парень постарше меня, который организовал бизнес по уборке снега. Пока он потягивал кока-колу на моем выпускном вечере, я без остановки задавал ему вопросы: «Как ты перебрал двигатель на том грузовике? Как ты установил снегоочиститель? Как ты нашел клиентов?» Он продолжал пожимать пле-

чами и давал мне один и тот же разочаровывающий ответ: «Я просто сделал это».

Когда я начал работать на себя более десяти лет назад, я снова и снова слышал одну и ту же историю, изложенную в виде совета. Казалось, только ее и могли мне рассказать резиденты Кремниевой долины. Не было конца и края прочитанным книгам, просмотренным выступлениям и прослушанным подкастам — и все говорили одно и то же: «*Просто начни*». Хороший совет, если вы можете ему следовать, но я всегда задавался вопросом: «Да, но как мне начать?»

Осенью 2016 года я устроился в своей студии звукозаписи и зашел в Skype. Ожидая ответа на звонок, я сделал глубокий вдох, чтобы успокоить сердце, которое бешено колотилось. Я собирался взять интервью у одного из моих героев для подкаста *Love Your Work*¹. Как и тот соседский парень, Джеймс Альтушер — настоящий начинающий. Он основал более 20 компаний и написал 18 книг, включая бестселлер по версии *Wall Street Journal* «*Выбери себя!*». Он ведет популярный подкаст и взял интервью у Кулио, сэра Ричарда Брэнсона и Сары Блейкли.

Каждое интервью я начинаю в надежде получить от гостя какую-нибудь суперспособность. Я хотел

¹ Love your work — любите свою работу (англ.). — прим. пер.

узнать, как Джеймс стал таким успешным. Он показался мне самым подходящим человеком, которого я мог бы спросить о том, как начать.

Но пока мы разговаривали, я все больше разочаровывался. Казалось, он никогда не испытывал трудностей с тем, чтобы начать. Мой собеседник говорил о том, как запустил один из своих многочисленных бизнесов. Джеймс сказал, что просто написал краткий бизнес-план и разослал его нескольким людям по электронной почте. Я спросил, как он нашел в себе смелость поделиться своими неловкими историями в Сети и беспокоился ли он когда-нибудь о том, что подумают другие люди. Он сказал, что нет. Тогда я спросил, как он сократил свое имущество до 15 вещей, выбросив даже диплом колледжа. Он когда-нибудь задумывался о том, что сходит с ума? «Нет, никогда».

Я не находил того, что искал, и терял терпение. «Вот что я хочу узнать про тебя, Джеймс, — прервал я его. — Думаю, что многих людей сдерживает то, что они не мыслят масштабно. А если и начинают, то обязательно сомневаются в себе. Поэтому мне интересно: у тебя это врожденное свойство или был какой-то определенный период в жизни, когда ты так не думал, а потом начал?»

Джеймс на мгновение замолчал. «Я всегда думал, что могу сделать все что угодно, — сказал он. — Когда я учился во втором классе, то писал книги,

которые, как я считал, будут опубликованы и станут бестселлерами. Я всегда был убежден, что ничто не встанет у меня на пути».

Так, не похоже, что я смогу обрести суперспособность Джеймса. Если он всегда думал, что может сделать все что угодно, то чему он мог научить такого человека, как я? У меня оставалось еще 45 минут общения с ним, поэтому я решил копнуть глубже. «У меня такое чувство, — признался я, — что... у многих людей в голове мелькают какие-то идеи, мечты или фантазии, а потом все просто проходит мимо них. Они не понимают, что то, о чем только что фантазировали, на самом деле может быть осуществлено».

Затем Джеймс обратил внимание на очевидную вещь. «Ты следуешь за многими идеями. Ты родом из Омахи, штат Небраска. Но сейчас ты сидишь в Колумбии... записываешь подкаст со мной, а я в 6000 милях от тебя... Прямо сейчас ты занимаешься этой удивительной научно-фантастической штукой... Так что позволь мне задать тебе вопрос: ты просто так — внезапно — уволился с работы и переехал из Омахи в Колумбию? Или, к примеру, что-то случилось?»

Джеймс был прав. Я сидел и допрашивал его о том, как начать, но, очевидно, я и сам уже много раз начинал. Я основал компании, написал книгу-бестселлер и запустил подкаст. За несколь-

ко недель до нашего разговора я, как и Джеймс, продал все свое имущество и переехал в Южную Америку.

В отличие от Джеймса, я не всегда верил в то, что могу сделать что угодно. На самом деле, «чего угодно» как будто не существовало. В детстве каждая книга, которую я читал, каждый фильм, который я смотрел, и каждая игра, в которую я играл на приставке Nintendo, могли с таким же успехом быть дикими яблоками, растущими на дереве на заднем дворе. Все это казалось частью естественной среды обитания. И появлялось непонятно откуда. Мне и в голову никогда не приходило, что эти вещи были созданы такими же простыми смертными, как и я. Трудно было представить, что моя работа будет больше похожа не на утренние походы в школу с затуманенными глазами, а на летние каникулы, которые я проводил, рисуя и читая. Насколько я могу судить, это не приходило в голову никому из обитателей того тихого переулка, где я вырос — за исключением, может быть, парня со снегоочистителем.

К тому времени, когда я понял, что у меня есть возможность заниматься искусством — будь то живопись, создание веб-сайтов или бизнес по уборке снега, — у меня за плечами остались десятилетия ментального программирования, которое нужно было отменить. Я никогда не думал делать что-то,

кроме того, что мне велели. Предполагалось, что я буду выполнять домашнее задание, не разговаривать на уроках и заполнять соответствующие кружки стандартизированного теста карандашом № 2. Правда, было неясно, что все это мне даст. Только когда я обнаружил, что сижу, окруженный офисными перегородками бежевого цвета, мне пришло в голову спросить. Когда я наконец начал следовать собственным идеям, это ментальное программирование превратилось в стены лабиринта, состоящего из страхов и психических искажений.

Я уверен, что Джеймс сталкивался с теми же препятствиями, когда начинал что-либо, но каким-то образом ему удалось сделать так, что их преодоление выглядело легким. Мысль напоминает стимул для написания моей первой книги *«Дизайн для хакеров»*. Приятель рассказал мне, что каждый раз, когда он спрашивал дизайнера, как создать красивый веб-сайт или логотип, то всегда видел, как тот пожимает плечами, и получал неудовлетворительный ответ: «Полагаю, тебе либо дано, либо нет».

Если что-то и получается у меня естественно, так это скептическое отношение к утверждению «тебе либо дано, либо нет». Новые исследования в области психологии показали, что я прав. Люди, верящие, что могут учиться, на самом деле способны делать это («установка на рост»). Люди, не верящие, что могут учиться, испытывают трудности с обучением

(«фиксированное мышление»). Раньше мы считали, что мозг перестает меняться в определенном возрасте, но сейчас знаем, что он меняется постоянно.

Я воочию убедился, что людям удастся делать то, к чему они, по-видимому, не склонны от природы. Написав первую книгу, я стал получать электронные письма от большого числа самозванных «программистов», пришедших в восторг от того, что они наконец-то могут создавать красивый дизайн. Одно из таких электронных писем поступило даже от разработчика программного обеспечения, страдающего дальтонизмом. У него имелись физические ограничения в восприятии цветов, но ему просто нужно было показать новый способ понимания цвета. Теперь он зарабатывает дополнительные деньги на темах оформления сайтов, созданных им же.

В этой книге я расскажу о том, как начать, для тех, кому с трудом удастся следовать совету «просто начни». Мечтаете ли вы написать роман, основать компанию или перепрыгнуть на мотоцикле через Гранд-каньон, я покажу вам, как найти в себе силы.

Первый раздел книги познакомит вас с законами искусства. Вы чувствуете силу, которая заставляет вас заниматься искусством, но какие силы удерживают его внутри вас?

Второй раздел поможет вам обрести источник вдохновения. Где найти идеи, обладающие достаточ-