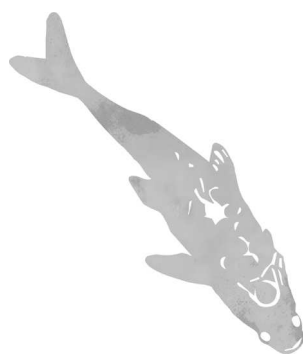




Еще
немного,
и я все
сделаю

КАК ДОВОДИТЬ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА,
УДЕЛЯЯ ЭТОМУ ВСЕГО 5 МИНУТ В ДЕНЬ

ИНОУЭ СИНПАТИ

УДК 159.92
ББК 88.52
С38

「やりたいこと」も「やるべきこと」も全部できる！ 続ける思考
「YARITAIKOTO」 MO 「YARUBEKIKOTO」 MO ZENBUDEKIRU!
TSUZUKERU SHIKO

Copyright © 2023 by Shimpachi Inoue Original Japanese edition published
by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Russian edition published by arrangement with Discover 21, Inc., Tokyo,
Japan and Japan UNI Agency Inc., Tokyo, Japan



Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Ghariza Mahavira / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Синпати, Иноуэ.

С38 Еще немного, и я все сделаю : как доводить начатое до конца, уделяя этому всего 5 минут в день / Иноуэ Синпати ; [перевод с японского Е. В. Михайлиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Это база. Знания, необходимые каждому).

ISBN 978-5-04-246134-7

Сколько раз вы начинали новую жизнь?

С понедельника, с первого числа, с утра, после отпуска, после ретроградного Меркурия — и как успехи?

ИНОУЭ СИНПАТИ не обещает превратить вас в супергероя продуктивности за три дня. Он предлагает кое-что куда полезнее: научиться не бросать. Его метод до смешного прост: если хотите чем-то заниматься — придумайте, как делать это каждый день по 5 минут. Даже если без вдохновения. Даже если сегодня вы в режиме «меня не кантовать».

Иноуэ показывает, как встроить новое дело в повседневность так, чтобы оно не пугало, не бесило и не разваливалось. Через утренние ритуалы, связки привычек, фиксацию прогресса и очень человечный подход: лучше продолжать криво, чем красиво сдаться.

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ:

- перестать надеяться только на мотивацию;
- встроить полезные привычки в обычный день;
- начать с необременительного занятия и не слиться через неделю;
- фиксировать прогресс так, чтобы хотелось продолжать, а не все бросить.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-246134-7

© Михайлина Е.В., перевод на русский язык, 2025

© Казакова Д.С., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Книга посвящается.....	9
Предисловие.....	10
Введение.....	16
Часть 0. Умение «не бросать» — это тоже хобби.	
Почему вообще стоит продолжать?.....	21
Как на меня свалилась мысль, что «мое хобби — это продолжать».....	23
Как на меня свалилась мысль.....	23
Что я продолжаю делать на регулярной основе.....	28
Почему «не бросать» — это весело?.....	34
Часть 1. Как избавиться от нежелания продолжать.....	37
Плавное возвращение вместо правильных стараний.....	39
Не требуйте от себя мгновенных результатов.....	42
Скажите себе: «Я сделаю это!».....	46
Не так уж и важно, с чего именно начать.....	49
Подумайте лучше не «зачем», а «как».....	53
Часть 2. Главный секрет, как не забросить.....	55
100% рабочий метод.....	57

6 Содержание

Вспомните о регулярно выполняемых мелочах	63
Начните с малого	65
Лучше делать по чуть-чуть, чем «как надо» ...	68
Чему вы можете уделять 5 минут в день?	71
Совместите одно мелкое дело с другим	74
Умение делать вещи заодно	77
О действиях-переключателях	80
Будьте предельно конкретными в вопросе «когда»	82
Если «некогда» — значит, утром	86
Как фиксирование результатов помогает не сдаваться	88
Как точка превращается в линию	92
Как создать себе простые правила	97
Утренняя рутина как непрерывная цепочка действий	102
Часть 3. Как навык «не бросать» помогает доводить любое дело до конца	113
Остановиться можно в любое время	115
Можно притвориться, что все сделано	121
Почему полезно откладывать отдых на завтра	124
Как помогает бегство от реальности	128

Необязательно сразу браться за дело серьезно	134
Как одна заметка превращает день в приключение	138
Как маленькие достижения превращаются в игру	143
Рано или поздно вы научитесь доводить дело до конца	146
Часть 4. Как умение «не бросать» меняет человека	151
Что происходит в результате долгой работы	153
Впереди — перемены	163
Большие перемены начинаются с малых	169
«Весело» не всегда значит «легко»	172
«Правильно» значит «по-своему»	176
Попросите помощи у себя вчерашнего	180
Пошаговость — ваша инвестиция в будущее	187
Зайти далеко можно даже в одиночку	190
Большие достижения — большие препятствия	193
Часть 5. Как умение «не бросать» формирует привязанность	203
Не «для чего-то», а «просто делать»	205

8 Содержание

Смысл «бессмысленного»	210
Как ненавистное может стать любимым	216
Записывайте свои особенности	223
Почему полезно записывать даже самые обычные вещи.....	231
Как не разлюбить то, что нравится	239
Часть 6. Что еще можно узнать о себе, «не бросая» какое-либо дело.	245
Как 5 минут в день делают из «не могу» «могу».....	247
Смысл откроется позже	264
О сложных начинаниях на примере чтения книг.....	270
Как ведение записей помогает лучше узнать себя.....	286
Эпилог. Начнем же «не бросать»	291
Напоследок.....	302
Послесловие	307
Та самая вирусная статья о дьявольской рутине	309
Список литературы	309
Упомянутые фильмы.....	314
Об авторе	316

Книга посвящается

Тебе, кому так сложно не забросить

Предисловие

Для начала проясним, о чем вообще эта книга.
«Я слишком быстро бросаю любое дело».

«Мне тяжело заниматься чем-то на постоянной основе».

«Мне лень снова браться за это дело».

Если вам знакомы эти фразы, то эта книга для вас.

Ведь на самом деле «не бросать» — это весело. «Не бросать» — это просто. «Не бросать» — это хобби. А еще умение «не бросать» способно изменить вашу жизнь.

Вот что за книга попала к вам в руки.

Желание продолжать начатое меняет людей. Поначалу это будут совсем незначительные перемены, но чем больше вы занимаетесь выбранным делом, тем больше изменений претерпеваете.

«Не бросать» значит «меняться».

Когда-то я и сам был лентяем, который не мог долго заниматься одним делом. Без таланта, навыков и внутреннего стержня.

Тогда я, недолго думая, начал работать дизайнером на фрилансе. Так начались долгие, мучительные, почти безденежные рабочие дни. Мне приходилось самому искать себе заказчиков и выживать, кое-как балансируя между работой и личной жизнью.

В таких обстоятельствах я уже не мог позволить себе остановиться и все бросить.

Ведь если я все брошу, значит, практически перестану жить.

Более 20 лет **я, не прекращая, думал**, как найти баланс между работой и личной жизнью, не забрасывая ни то, ни другое, и **в итоге прошел тернистый путь проб и ошибок**.

И в конце этих отчаянных поисков я пришел к одному выводу: все возможно, если превратить это «все» в привычку.

Затем я попытался изменить свое расписание так, чтобы внедрить в него новые действия и сформировать соответствующие привычки.

Тогда я и понял, насколько это на самом деле просто.

Когда вы уже знаете, как выполнять какое-то действие, делать его становится гораздо проще.

Я по-всякому пробовал внедрить в свою жизнь новые занятия и сформулировал несколько собственных лайфхаков, помогающих достичь маленьких целей.

Научившись как следует добиваться маленьких целей, я смог по-настоящему измениться как человек и перестать быть тем, кто всегда сдается на полпути.

Умение «не бросать» сделало из меня человека, который всегда доводит дело до конца.

А еще...

Чем больше мы занимаемся чем-либо, тем больше расширяем спектр своих нравов и интересов.

Раньше я терпеть не мог убираться, но упорно продолжал заниматься уборкой. В конце концов я смог даже полюбить это дело. Для меня это стало самым настоящим шоком.

К тому же...

Чем больше мы занимаемся чем-либо, тем больше радости и счастья появляется в нашей жизни. Если мы начнем танцевать каждый день по 5 минут, то привнесем в свою жизнь новое удовольствие, получаемое от танца.

Если каждый день хотя бы по главе читать мангу¹, мы даруем себе те впечатления, которые когда-то не смогли получить, так как забросили произведение.

Если мы научимся не бросать, то сможем вернуть любовь к тому, что когда-то нам разонравилось.

Вот так, просто «продолжая», человек потихоньку меняется. В этом и заключается истинная сила умения «не бросать».

И я понял еще кое-что.

Лично для меня...

«Не бросать» — это хобби.

Однажды я осознал, что мое хобби — это как раз умение и желание «продолжать». Я никогда не забуду миг, когда это произошло, — 12 часов 37 минут, 22 ноября 2022.

Почему я вообще запомнил эту дату и время? Да потому что ввел себе в привычку вести записи. В них я отражаю любые свои мысли

¹ Мánга — это японские комиксы, отличающиеся уникальной черно-белой стилистикой рисования, чтением справа налево и огромным разнообразием жанров для всех возрастов.

и интересные замечания, сделанные за день. Именно потому, что я не бросал вести эти записи, я и смог сделать столь важное открытие: мне нравится «не бросать».

Да, «не бросать» — это весело.

Думать о том, как не забросить что-либо, — это весело. Веселей всего на свете.

И когда я пытаюсь начать что-то новое, я сразу думаю, как бы мне это не забросить.

Я и сам не заметил, как в какой-то момент подобная мысль тоже стала своего рода привычкой.

Начало всегда самое трудное. Но методом проб и ошибок можно выявить подходящий для себя темп и объем задачи.

Так рождается желание продолжать. Так рождается новое «я». Ну разве не здорово?

Навык «не бросать» чем-то схож с играми. Каждый день перед нами встают различные квесты (маленькие задачи), которые мы должны выполнить.

Если воспринимать это как игру, то продолжать заниматься чем-либо будет еще веселей.

Можно вести заметки. Записывать все свои начинания и продолжения. Так у вас будет целая коллекция из того, что вы делаете регулярно. Этот процесс коллекционирования не менее интересен, чем сами дела.

Возможно, вам кажется, что вы на это не способны.

Но на самом деле «не бросать» вовсе не сложно.

И вполне возможно, что это умение способно изменить не только вас, но и сам мир. Я верю, что в глубине каждого из нас дремлет могучая сила.

Надеюсь, что, прочтя эту книгу, вы почувствуете эту силу и в себе.

А если, закрыв ее, вас посетят мысли из разряда:

«Хочу начать что-то новое»,

«Вот бы поскорей вернуться к этому делу»,

то я буду самым счастливым автором на планете.

Так давайте же начнем это путешествие и научимся не бросать!