



ДЕЙМОН
ЗАХАРИАДИС

лучше
плохо,
чем
никак

как обмануть
перфекционизм
и начать уже
что-то делать

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
3-38

The Joy Of Imperfection: 18 Simple Steps to Silencing
Your Inner Critic, Overcoming Perfectionism, and
Embracing Your Imperfect Life!

by Damon Zahariades

Translated and published by Bombora Publishers/EKSMO Publishing House with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on «The Joy Of Imperfection: 18 Simple Steps to Silencing Your Inner Critic, Overcoming Perfectionism, and Embracing Your Imperfect Life!» by Damon Zahariades. © 2026 by Damon Zahariades. All rights reserved. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with Bombora Publishers/EKSMO Publishing House or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of the Art of Productivity and DZ Publications.

Захариадис, Деймон.

3-38 Лучше плохо, чем никак. Как обмануть перфекционизм и начать уже что-то делать / Деймон Захариадис ; [перевод с английского В. К. Валяева]. – Москва : Эксмо, 2026. – 240 с. – (Самые нужные навыки 21 столетия).

ISBN 978-5-04-229690-1

Внутренний голос твердит: «Еще чуть-чуть – и будет идеально». Это перфекционизм – он никак не дает почувствовать, что уже достаточно хорошо.

Деймон Захариадис, эксперт по продуктивности и автор бестселлеров Amazon, предлагает 18 практических упражнений, которые помогают усмирить внутреннего критика. Они нацелены на разные причины перфекционизма – от заикливания на мелочах до тревожности и старых установок – и позволяют по-другому свой способ справиться с ним.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-229690-1

© Валяев В. К. перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Перфекционизм — залог хронической неудовлетворенности	11
Меня зовут Дэймон, и я перфекционист в завязке	14
Адаптивный и дезадаптивный перфекционизм	19
Подтипы перфекционизма	23
Мировоззрение перфекциониста, или почему мы стремимся к идеалу	26
Как освободиться от мышления перфекциониста	31
Чему вас научит эта книга	32
Исследования	36
Как извлечь пользу из этой книги	38

ГЛАВА I. 12 ПРОЯВЛЕНИЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА, РАЗРУШАЮЩИХ ВАШУ ЖИЗНЬ

#1 — Вы хуже адаптируетесь к меняющимся обстоятельствам	45
--	----

#2 – Мышление «все или ничего»	49
#3 – Перфекционизм отучает вас рисковать	53
#4 – Перфекционизм позволяет внутреннему критику взять верх	56
#5 – Перфекционизм мешает способности принимать решения	61
#6 – Перфекционизм способствует прокрастинации	65
#7 – Перфекционизм повышает уровень стресса	68
#8 – Перфекционизм снижает креативность	72
#9 – Вы перестаете быть готовыми к неожиданным проблемам	76
#10 – Перфекционизм – источник раздражительности, тревоги и депрессии	80
#11 – Перфекционизм способен навредить взаимоотношениям с людьми	84
#12 – Перфекционизм делает вас зависимым от стремления угождать другим	88
Что вас ждет дальше...	92

ГЛАВА II. 10 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ПЕРФЕКЦИОНИЗМ ВЫШЕЛ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ

Признак #1 – Неудача в достижении целей вводит вас в депрессию	97
Признак #2 – Успех почти никогда не приносит вам чувство радости	100
Признак #3 – Вы всегда стараетесь найти недочеты вместо того, чтобы отмечать успехи	104
Признак #4 – Вы начинаете защищаться, когда другие указывают на ваши ошибки	108
Признак #5 – Вы считаете просьбу о помощи проявлением слабости	112
Признак #6 – Вы отказываетесь делегировать или поручать задачи, потому что должны все контролировать	116
Признак #7 – Вы не можете двигаться дальше после совершения ошибок	119
Признак #8 – Вы часто парализованы нерешительностью или бездействием	123
Признак #9 – С вами трудно работать, потому что хотите, чтобы все делалось только по-вашему	126

Признак #10 – Вам трудно доводить дела до конца	129
Мини-тест: насколько силен ваш перфекционизм?	132

ГЛАВА III. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Поймите: совершенство – всего лишь иллюзия	141
Упражнение #1	144
Признайте, что погоня за совершенством приносит лишь вред	146
Упражнение #2	149
Приучите себя анализировать внутреннего критика	151
Упражнение #3	154
Разрешите себе совершать ошибки	155
Упражнение #4	158
Разрешите себе быть неправым	161
Упражнение #5	164
Снизьте свои неоправданно высокие стандарты	166
Упражнение #6	169

Пересмотрите (и, если нужно, скорректируйте) свои ожидания	171
Упражнение #7	174
Перестаньте соревноваться	177
Упражнение #8	181
Напоминайте себе, что никто не уделяет вам столько внимания, сколько вам кажется	183
Упражнение #9	186
Будьте готовы выходить за пределы зоны комфорта	187
Упражнение #10	190
Посвятите себя жизни по принципу 80/20 ...	193
Упражнение #11	196
Намеренно совершайте ошибки	199
Упражнение #12	202
Сделайте что-то, в чем вы не сильны	203
Упражнение #13	206
Принимайте критику с достоинством	208
Упражнение #14	211
Посвятите себя оптимализму	213
Упражнение #15	217

Устанавливайте временные рамки для задач и проектов	219
Упражнение #16	221
Превратите свой список дел в игру	224
Упражнение #17	227
Ищите вдохновение через связь с другими людьми	229
Упражнение #18	232
Пара слов на прощание	234

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ — ЗАЛОГ ХРОНИЧЕСКОЙ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

Многие из нас выросли с убеждением, что нужно все делать идеально. И некоторые люди вокруг нас своим поведением подтверждают эту мысль. Родители, учителя, тренеры и начальники поощряют склонность к перфекционизму, выражая недовольство неидеальными результатами — и неважно, насколько незначительны допущенные ошибки.

Люди убеждены, что *быть неидеальным* — это изъян. Причем как личный, так и профессиональный.

Но действительно ли это так? Неужели отсутствие идеальности — на самом деле существенный минус?

В этой книге я докажу обратное. Я покажу, к каким негативным последствиям приводит перфекционизм, и продемонстрирую, сколько искренней радости есть в *небезупречном*. Затем я расскажу вам, как пошагово избавиться от неверных убеждений, ведущих к перфекционизму, и принимать любые оплошности с открытым забралом.

Не слушайте тех, кто настаивает, чтобы все было безупречно. Не сомневайтесь в своей ценности только потому, что ваши старания не соответствуют завышенным ожиданиям других людей. Нужно быть очень смелой личностью, чтобы отказаться от закостеневших моделей поведения и быть самим собой.

Мы все не без изъяна и склонны совершать ошибки.

**Идеал — это иллюзия.
Борьба в погоне
за ним приведет лишь**

к разочарованию, раздражению и самокритике.

Полагаю, у каждого есть внутренний перфекционист. За одними он ходит незримой тенью, которая шепчет на ухо, внушая мысли о некомпетентности и подпитывая сомнения и стыд. Других он точит изнутри, принуждая стремиться к идеалу во всем, тем самым навлекая излишний стресс и тревогу.

Книга в ваших руках поможет изменить это. Я покажу, как усмирить внутреннего перфекциониста. Вы не только получите пошаговое руководство по избавлению от навязчивой и бестолковой жажды идеального результата, но и обретете стопроцентную уверенность в своей естественной, неидеальной личности.

Но сначала я поведаю о том, как перфекционизм портил мою собственную жизнь. Не удивляйтесь, если вдруг узнаете себя.

МЕНЯ ЗОВУТ ДЭЙМОН, И Я ПЕРФЕКЦИОНИСТ В ЗАВЯЗКЕ

1980 год.
Мне десять лет, и я участвую в соревнованиях по плаванию. Тренируюсь и участвую в заплывах с шести лет. А моя семья надеется, что к 1988-му я попаду на Олимпийские игры.

На тех соревнованиях я занимаю третье место и падаю духом. Для кого-то третье место считалось бы успехом, но для меня это был величайший провал. Я еще слишком мал и делю мир на черное и белое.

Проходит пять лет.

После многих стабильно неудачных попыток занять первое место я полностью разбит и де-

морализован. Перестав получать хоть каплю удовольствия от плавания, я сдаюсь и ухожу из спорта.

1985 год.

Мне пятнадцать. Я сижу у себя в спальне и учусь играть на гитаре. Раз за разом повторяю гаммы, кривясь каждый раз, когда не попадаю в ноту. Каждый раз, играя аккорды, распекаю себя, если они звучат грязно или если переходы между ними получаются не как в консерватории.

В моем сознании есть только два варианта: либо идеально, либо никак. Безупречно или с ошибками. Третьего не дано.
