

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ПРАКТИЧНО

СТИВЕН ГИЗ

БУДЕТ ТРУДНО,
ПОКА ТЫ СЕБЯ
НЕ ПРИМЕШЬ

Новый путь к свободе
от завышенных требований к себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Г46

How to Be an Imperfectionist:
The New Way to Self-Acceptance, Fearless Living,
and Freedom from Perfectionism

© 2015 Stephen Guise

Russian translation rights arranged with Selective Entertainment
LLC through TLL Literary Agency

Гиз, Стивен.

Г46 Будет трудно, пока ты себя не примешь : новый путь к свободе от завышенных требований к себе / Стивен Гиз ; [перевод с английского А. Шустовой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-210165-6

Стремиться к совершенству — не значит становиться лучше. Это книга для тех, кто чувствует тревогу и сомнения в своих действиях, кто потерял себя из-за желания сделать все идеально. Она для тех, кто устал сравнивать и разочаровываться. Поскольку всегда найдется тот, кто успешнее, умнее и красивее нас. Стивен Гиз в своей книге делится маленькими ритуалами несовершенства, которые освобождают от удушающих требований по отношению к себе. Автор учит принятию себя и объясняет, как двигаться вперед, когда увяз в накопившихся ошибках. Благодаря его книге вы вырветесь из ловушки перфекционизма и начнете получать удовольствие от всего, что делаете.

Книга также выходит под названием «Как быть несовершенным. Новый путь к принятию себя».

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© А. Шустова, перевод на русский
язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-210165-6

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. Введение в перфекционизм.....	21
Глава 2. Разум перфекциониста	33
Глава 3. Яд перфекционизма	55
Глава 4. Свобода от совершенства	91
Глава 5. Неоправданные ожидания.....	115
Глава 6. Цепь из мыслей	147
Глава 7. Потребность в одобрении.....	187
Глава 8. Беспокойство из-за ошибок	217
Глава 9. Трудности в принятии решений...	261
Глава 10. Практическое руководство	301
Примечания	344



Предисловие

Стремитесь к постоянному совершенствованию, а не к совершенству.

~ Ким Коллинз



.....

Перфекционизм –
склонность считать
неприемлемым все, что
не является совершенным¹.

.....

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, недостаточно хорошо. Из-за него вы думаете, что ваша жизнь хуже, чем есть на самом деле.

ПРЕДИСЛОВИЕ

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, повышающая качество жизни без насилия над собой. Я посвятил ей свою первую книгу, она называется «Мини-привычки — макси-результаты»*. 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 каж-

* Гайз С. Мини-привычки — макси-результаты. — М.: Альпина Паблишер, 2019.

ПРЕДИСЛОВИЕ

дый 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, ответить на одно электронное письмо.

Выберите какое-то 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 превратится 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 все 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 спустя три месяца я увеличил количество походов в зал

ПРЕДИСЛОВИЕ

до четырех. Сначала я ставил задачи, которые должен был выполнить. Но постепенно они превратились в занятия, которые мне нравится 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 увеличил количество страниц и слов. Оказалось, в этом нет необходимости. Сейчас я все так же читаю и пишу ежедневно. Объем прочитанного и написанного может варьироваться, и, как позывает практика, он всегда больше, чем я запланировал. Это и характерно для мини-привычек. Маленькие, последовательные шаги в правильном направлении дают хорошие результаты.

В моей психике произошел кардинальный сдвиг. Я стал более уверенным, так как научился делать небольшие шаги и двигаться вперед в любой ситуации. А успехи, даже в незначительных делах, дополнительно мотивировали и придавали сил. Будучи интровертом, который может надол-

ПРЕДИСЛОВИЕ

го впадать 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 обстоятельствах. 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 трансформации, которые происходят, когда вы используете метод мини-привычек в течение года или двух. В отличие от программ, рассчитанных на 21 день или месяц, этот метод действительно приводит к изменению образа жизни.

За последние несколько лет я добился большего прогресса, чем за 10 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. 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. Поэтому 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.

ПРЕДИСЛОВИЕ

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 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 рейтин-