

Peter Hollins

**Finish What You Start:
The Art of Following Through,
Taking Action, Executing,
& Self-Discipline**

Питер Холлинс

**Начни заканчивать!
Иди до конца,
действуй
и побеждай!**



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 159.9
ББК 88.3
Х72

Peter Hollins

Finish What You Start: The Art of Following Through, Taking Action,
Executing, & Self-Discipline

Copyright © 2018 by PKCS Media, Inc.
Russian translation rights arranged with PKCS Media,
Inc. through TLL Literary Agency

Холлинс, Питер.

Х72 Начни заканчивать! Иди до конца, действуй и побеждай! / Питер Холлинс; перевод с английского О. Захватовой. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 256 с. — (Книги, которые понравились мне)

ISBN 978-5-17-147914-5

«Питер Холлинс — автор бестселлеров, имеет степень бакалавра и магистра психологии. Питер продолжает заниматься практической психологией и помог многим людям найти путь к успеху и самореализации.

Понимаете ли вы точное значение фразы «довести дело до конца»? Вы наверняка её слышали, но задумывались ли о смысле этих слов? Автор считает, что определение фразы заключается в умении воплощать свои намерения в жизнь. Зачастую мы даём себе обещание выполнить поставленную задачу, и, возможно, в один удачный выходной даже приступаем к задуманному. Однако при первых же трудностях, признаках усталости или скуки, мы с лёгкостью бросаем начатое дело, которое обречено вечно томиться на самой верхней полке (в прямом или переносном смысле).

Эта книга поможет:

- побороть прокрастинацию;
- устранить отвлекающие факторы;
- систематизировать свои дела;
- выработать установки, которые приведут к достижению цели!

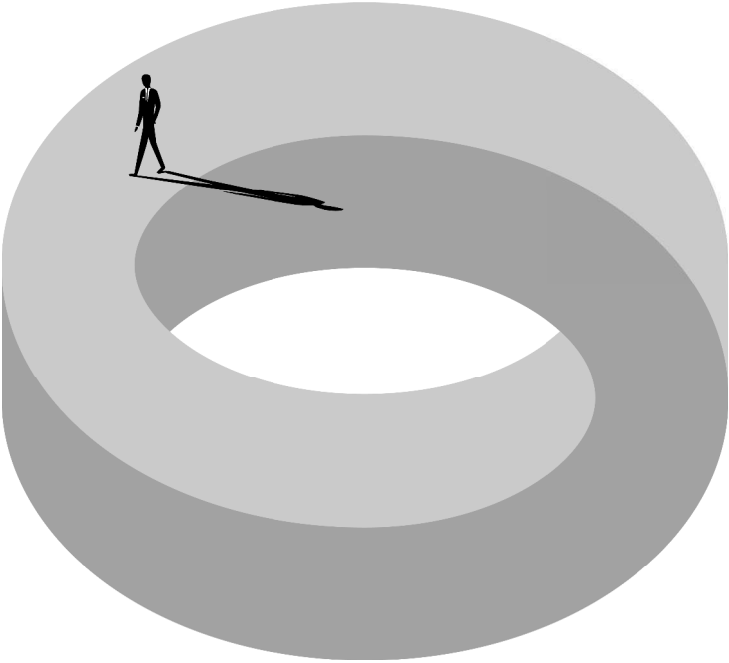
Довести дело до конца — значит разорвать замкнутый круг и взять жизнь в свои руки. Книга «Начни заканчивать! Иди до конца, действуй и побеждай!» — ваш безукоризненный помощник в решении любых задач и их логическом завершении!

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-147914-5

© 2018 by PKCS Media, Inc.
© ООО Издательство «АСТ»
© Захватова О., перевод

ВВЕДЕНИЕ



Довести дело до конца.

Понимаете ли вы точное значение этой фразы? Вы наверняка её слышали, но задумывались ли о смысле этих слов?

На мой взгляд, определение заключается в умении воплощать свои намерения в жизнь. Зачастую мы даём себе обещание выполнить определённую задачу, и, возможно, в один удачный выходной даже приступаем к задуманному. Однако при первых же трудностях, признаках усталости, скуки или занятости мы с лёгкостью бросаем начатое дело, которое обречено вечно томиться в нашем гараже (в прямом или переносном смысле).

Довести дело до конца — значит разорвать замкнутый круг и взять жизнь в свои руки.

Мой личный опыт завершения начатого оказался неоднозначным. Однажды летом я пообещал себе вырезать из дерева каноэ сантиметров 30 в длину и 8 — в ширину. Не слишком трудоёмкая, но достаточно непростая задача для человека, не имеющего опыта ра-

боты с деревом. За первую неделю я сделал выемку в деревянном блоке. На второй неделе у меня болели руки, да к тому же вышли новые «Звёздные войны». На третьей неделе я был поглощён очередным просмотром «Звёздных войн», поэтому всё время откладывал начатую работу. Что ж, похоже, моему деревянному каноэ было не суждено появиться на свет.

Но каждый раз, когда я заходил в гараж, чтобы сесть в машину, проклятое каноэ служило напоминанием о моей лени и неспособности доводить дела до конца. Это изматывало меня до тех пор, пока пару лет спустя я не решил его закончить. Вы, наверное, догадываетесь, что произошло дальше. Первая неделя прошла отлично, вторая — средне, а на третьей я уже работал на износ.

Вскоре после этого мне посчастливилось получить знания в области управления желаниями, что дало толчок к завершению работы над каноэ. Поскольку тема желаний или соблазнов станет основной в книге, нам стоит сразу перейти к определению. Управление соблазнами — это умение совмещать обязательную (и нежелательную) задачу с мгновенным вознаграждением. Если в процессе упорной работы вы можете чем-то себя мотивировать, то завершение начатого становится не тяжёлым испытанием силы воли, а стремлением к чему-то приятному, хотя бы на ассоциативном уровне.

Моей наградой за работу над каноэ стало прослушивание любимой музыки — то, на что редко находится

время. Когда вы в последний раз слушали любимый альбом от начала и до конца без перерыва?

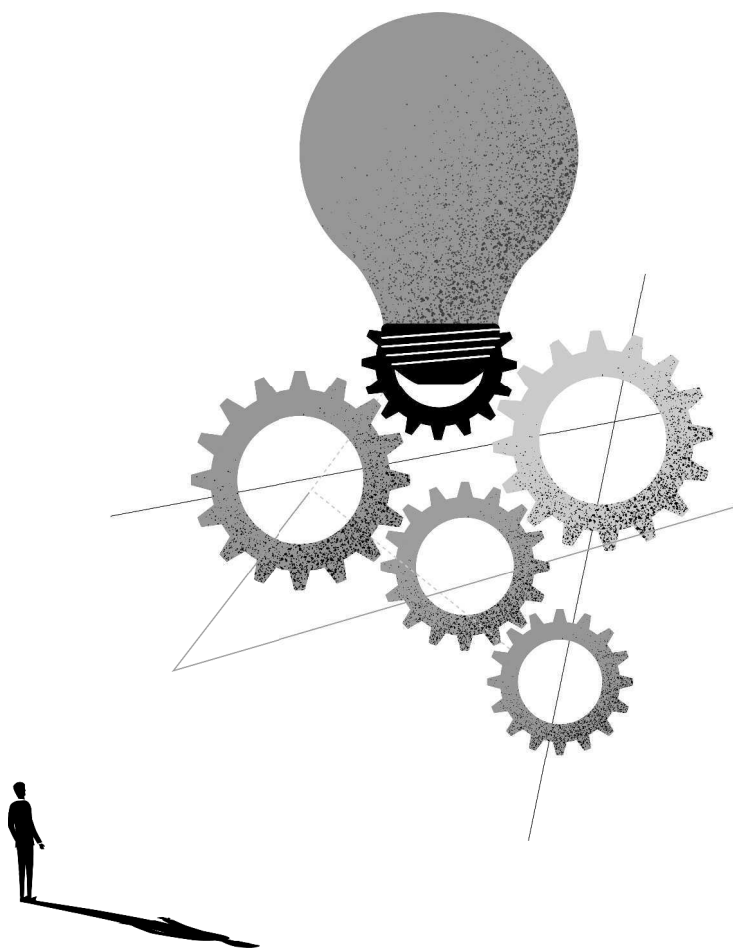
Внезапно передо мной открылся новый мир: я понял, что мог сделать любое сложное дело приятным, всего лишь объединив его с любимым занятием. Это означало, что отныне я мог браться практически за любую задачу. Именно это осознание и привело меня к изучению науки о завершении начатых дел вопреки инстинктивному сопротивлению человеческого мозга. Как обхитрить наши не самые лучшие инстинкты и добиться желаемого, не думая о дедлайнах? Как сконцентрироваться и выполнить самую сложную работу? Как научиться преодолевать дискомфорт?

Мне хочется верить, что я создал поистине действенные механизмы, которые можно применять практически в любом контексте. В книге представлено множество тактик. Лично я не использую их постоянно, но точно знаю, что они помогут большинству людей. Как обычно, я писал эту книгу для себя, и я рад и горд, что могу поделиться с вами своими открытиями. Надеюсь, они принесут пользу и помогут вам реализовать потенциал. Или, по крайней мере, побудят вас время от времени переслушивать любимую музыку, а это уже само по себе победа!

Довести дело до конца —
значит разорвать замкнутый круг
и взять жизнь в свои руки

ГЛАВА I.

**НЕ ДУМАЙТЕ,
А ДЕЛАЙТЕ**



Эстер думала об этом миллион раз. Последние шесть лет она прозябала в офисе, мечтая о том, что однажды ей не придётся заниматься однообразной бумажной работой, не придётся отчитываться перед требовательным начальником, не придётся каждый день оставлять двухлетнего сына в детском саду. Но как реализовать мечты, если приходится работать, чтобы сводить концы с концами? Эстер нашла ответ, пусть и в фантазиях: она решила открыть бизнес по выпечке прямо у себя дома.

Она мечтала и мечтала, стараясь пережить трудные дни на работе. И вот однажды что-то изменилось. По какой-то причине она окончательно решила действовать. В конце концов, выпечка — её единственная настоящая страсть.

В течение многих лет она пекла торты и печенье для своих друзей, которые в голос твердили, что ей всерьёз стоит задуматься о бизнесе. Так что, возможно, это не такая уж и плохая идея?

Эстер сделала первый шаг на пути к открытию бизнеса. Она не стала увольняться с работы, а написала заявление на двухнедельный отпуск, чтобы испытать свои силы. Эстер решила, что *для начала* будет правильно провести *исследование* и разобраться в бизнесе. Чем лучше она подготовится, тем вероятнее будет успех.

Она собиралась изучить всё, что только можно знать о построении предприятия, от рецептов до управления финансами. Она также планировала опросить друзей и весь район, чтобы получить более четкое представление о потребностях рынка. План уже начал складываться в её сознании.

К сожалению, всё, что зародилось в голове Эстер, так и не реализовалось.

Мысль о том, что ей придётся изучать бизнес с нуля, настолько ошеломила девушку, что она не могла сделать и шага в этом направлении. Налоги, документы, лицензия? Эй, она просто хотела печь!

Когда начался отпуск, она находила другие занятия, помимо тех, которые планировала изначально: она отсыпалась, проводила время с сыном, занималась домашними делами, встречалась с друзьями и соседями, даже не поднимая разговор о бизнесе. Ей казалось, что если она начнёт рассказывать людям о желании начать своё дело, они уличат её в отсутствии опыта. Она переживала, что близкие будут ожидать её провала, или, что ещё хуже, ждать успеха. Эстер не могла смириться с мыслью, что над её головой нависают чужие ожидания.

Две недели закончились, и всё, что удалось сделать Эстер, — превратить отпуск в *отпуск*. Когда она возвращалась на работу, мысль о пекарском бизнесе всё время крутилась в её голове, оставаясь скорее фантазией, чем планом. У неё возникло ощущение, что эти мечты никогда не воплотятся в реальность.