

Aprecieri

„Când vine vorba despre realizările personale, există o linie subțire între tragedie și comedie. Nimeni nu-l întrece pe Jon Acuff în a mă face să râd de punctele mele slabe, în timp ce mă ajută să le depășesc. Dacă vrei să stăpânești arta de a termina un lucru, citește această carte!”

– Michael Hyatt, coautor al bestsellerului *USA Today*, *Living Forward** (*Mergem înainte*)

„Ești bântuit de fantomele obiectivelor neîndeplinite? Nu am întâlnit niciodată o idee care să nu-mi placă, așa că știu totul despre entuziasmul de a începe și despre dificultatea de a termina. Din fericire, mereu captivantul Jon Acuff ne-a sărit în ajutor prin această nouă lucrare remarcabilă. Cartea identifică multiplele moduri în care ne sabotăm propriul progres și ne oferă unelte eficiente pentru a ne duce obiectivele la bun sfârșit. Citește cartea lui Jon, pune-i în aplicare povețele și îți garantez că vei trece de linia de finiș – și asta în timp ce vei râde pe tot parcursul drumului.”

– Ken Blanchard, coautor al cărților *The New One Minute Manager (Noul manager la minut)*** și *One Minute Mentoring (Mentoratul la minut)*

* Carte apărută la Editura Niculescu în anul 2020, cu titlul *Viitorul ACUM: Un plan pentru viața pe care ți-o dorești*. (n.red.)

** Carte apărută sub acest titlu la Editura Curtea Veche, București, în anul 2009. (n.tr.)

„Jon Acuff vorbește limba preferată a tuturor marilor lideri: du lucrurile până la capăt! În zilele noastre, dacă vrei să te remarci, trebuie să fii un învingător, iar Jon ne oferă un ghid practic, motivațional și unitar pentru a duce lucrurile la bun sfârșit. *Finiș* va ajunge instantaneu o carte clasică!”

– Brad Lomenick, autor al *H3 Leadership (Cele trei chei ale leadershipului)*

„Atunci când ești lider, una dintre cele mai mari speranțe ale tale este ca echipa ta să-și atingă obiectivele. Dar, cu mii de lucruri care îți distrag atenția, acest lucru devine din ce în ce mai greu cu fiecare an. Cartea de față îți va fi de mare ajutor în rezolvarea acestei probleme. Sunt sigur că organizațiile o vor cumpăra imediat cum va apărea!”

– Reggie Joiner, director general și fondator al *The reThink Group*

„În calitate de muzician și, acum, pastor, cunosc dificultățile cu care te poți întâlni atunci când compui cântece sau scrii predici. Această carte ne arată tuturor nu doar cum să terminăm, ci cum să terminăm *bine*. Prietenul meu, Jon, are un mod de a face imposibilul să pară posibil.”

– Montell Jordan, autorul albumului *This is How We Do It! (Așa o facem noi!)*

„Ca scriitor, știu cât de greu este să duci un lucru la bun sfârșit. Ultimul capitol este întotdeauna o provocare, dar ponturile pe care le dă Jon în noua lui carte fac ca totul să fie mult mai ușor. Dacă vrei să realizezi ceva, citește această carte!”

– Andy Andrews, autorul bestsellerului *New York Times*,
The Traveler's Gift (Darul călătorului) și *The Noticer*
(*Observatorul*)

„Această carte este imboldul suprem de care ai știut întotdeauna că ai nevoie.”

– Claire Díaz-Ortiz, autor și antreprenor, *ClaireDiazOrtiz.com*

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form

Această ediție este publicată prin acordul cu Portfolio,
membră a grupului Penguin Publishing Group,
o companie Penguin Random House LLC

Finish

Copyright © 2017 by Jonathan Acuff
Originally published by Portfolio/Penguin,
an imprint of Penguin Random House LLC.

© 2021 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Miruna Iftene**

Redactor: **Bianca Stănescu**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ACUFF, JON

Finis / Jon Acuff; trad.: Miruna Iftene. - București: ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-728-4

I. Iftene, Miruna (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

JON ACUFF

FINIȘ

**Șlefuieste-ți talentul de a duce lucrurile
până la capăt**

Traducere din limba engleză de
Miruna Iftene

 **ACT și Politon**

2021

*Părinților mei, Mark și Libby Acuff,
care au crezut în talentul meu de scriitor
cu mult înaintea mea.*

Cuprins

INTRODUCERE

Fantoma greșită 11

CAPITOLUL 1

Ziua de după perfecțiune 19

CAPITOLUL 2

Înjumătățește-ți obiectivul 33

CAPITOLUL 3

Alege la ce vei renunța 47

CAPITOLUL 4

Fă-ți obiectivul distractiv dacă-l vrei îndeplinit 65

CAPITOLUL 5

Ieși din ascunzătoare și ignoră „obstacolele nobile” 95

CAPITOLUL 6

Scapă de regulile secrete 127

CAPITOLUL 7

Sărbătorește-ți progresul imperfect cu ajutorul datelor! 155

CAPITOLUL 8

Cu o zi înainte de final 209

CONCLUZII 231

Mulțumiri 237

Note 239

INTRODUCERE

Fantoma greșită

În 2013 m-am luptat cu fantoma greșită.

În acel an, am publicat o carte care-i îndemna pe cititori să înceapă ceva. I-am provocat să se dea jos de pe canapea. Să-și deschidă o afacere. I-am încurajat să înceapă o dietă, să scrie o carte sau să-și urmeze alte milioane de obiective la care visau de ani de zile.

Credeam că cea mai mare problemă a oamenilor era frica, cea care îi împiedica să înceapă ceva. Dacă aș fi putut să le dau doar un imbold pentru a trece de linia de start, totul ar fi mers bine. Frica era fantoma care îi ținea pe loc și singurul mod în care o puteau învinge era să acționeze.

Aveam dreptate doar pe jumătate.

Într-adevăr, startul contează. Începutul este semnificativ. Primii pași sunt critici, dar nu sunt cei mai importanți.

Știi ce contează mai mult? Știi ce face ca începutul să pară și ridicol, și ușor, și aproape nesemnificativ?

Finalul.

Ani la rândul, cititorii cu care m-am întâlnit la diverse evenimente mi-au spus: „Nu am avut niciodată o problemă cu a începe. Am început un milion de lucruri, dar niciodată nu le termin. Cum să le termin?”

Nu aveam un răspuns, dar mi-ar fi prins bine și mie.

Am terminat câteva lucruri. Am alergat la semimara-toane, am scris șase cărți și m-am îmbrăcat destul de bine astăzi, dar acestea sunt excepțiile din viața mea, pentru că, de obicei, realizez lucrurile doar pe jumătate.

Am terminat doar 10% din cărțile pe care le am în bibliotecă. Mi-a luat trei ani să fac 6 din cele 90 de zile de exerciții ale programului pentru acasă, P90X. La 23 de ani, mi-am luat centura albastră la karate, fiind la aproximativ 76 de centuri depărtare de obiectivul meu, centura neagră. În birou, am 32 de agende Moleskine scrise doar pe jumătate, iar în baie am 19 tuburi de balsam de buze, toate aproape goale. Probabil că un consultant financiar ar înnebuni văzând ce sumă aloc pentru hidratarea buzelor.

Garajul meu este și un mausoleu. Acolo am telescopul (pe care l-am folosit de cinci ori), undița (folosită de trei ori) și snowboardul împreună cu un permis de sezon într-o localitate montană (pe care nu le-am folosit niciodată). Și să nu uităm de ciclomotorul pe care l-am cumpărat în urmă cu trei ani și cu care am mers 35 km. Nici măcar nu l-am înmatriculat. Trăiesc în afara legii; legea de a termina lucrurile pe care le încep.

Cel puțin, nu sunt singurul care nu termină ce-și propune.

Conform unor studii, 92% dintre obiectivele puse de Anul Nou nu sunt atinse. În fiecare an, în luna ianuarie, oamenii sunt plini de speranță și entuziasm, crezând că acela va fi anul în care vor putea produce o schimbare în viața lor.

Dar, deși toți încep ceva, numai 8% termină. Conform statisticilor, șansele de a-ți atinge obiectivele sunt egale cu cele de a fi admis la Juilliard ca să devii balerină. Te anunț, micuțule dansator, că rata lor de acceptare este de 8%.

Credeam că problema mea constă în faptul că nu mă străduiesc destul. Asta spune fiecare guru de pe internet cu dinții albi strălucitori: „Trebuie să dai din coate! Trebuie să muncești din greu! O să te odihnești în mormânt!”

Poate că eram doar leneș.

La urma urmei, știam că aveam un nivel de „determinare” mult prea scăzut. Am aflat acest lucru când mi-am făcut evaluarea pe „scala de determinare”¹ a Angelei Duck. Punctajul meu a fost atât de mic, încât nici nu apărea în tabel. Ar fi trebuit să existe puncte bonus pentru terminarea testului, lucru pe care am reușit să-l fac, în mod surprinzător.

Am început să mă trezesc mai devreme. Beam atât de multe băuturi energizante, cât să omoare un cal. Mi-am luat un *life coach* și am început să consum mai multe superalimente.

Nimic nu a funcționat; în schimb, de la atâta cafeină, a început să mi se zbată un ochi. Era ca și cum ți-aș fi făcut cu ochiul foarte, foarte repede.

Tot spetindu-mă încercând să ating imposibilul, precum Abe Lincoln, m-am gândit să lansez o provocare de 30 de zile în mediul online. Se numea *30 Days of Hustle*² (30 de zile de agitație) și consta într-un curs video care ajuta mii de oameni să-și atingă obiectivele.

Ce s-a întâmplat mai departe a fost, în cel mai bun caz, un accident. Nu ar trebui să recunosc așa ceva în astfel de cărți. Când scrii literatură de self-help, ești tentat să-ți „revizuiesti” trecutul pentru a dovedi că poți ajuta pe altcineva să-și construiască viitorul.

Liderul care a găsit succesul se uită în urmă și inventează zece pași care l-au dus acolo, astfel încât să poată scrie o carte intitulată „10 pași care te vor duce acolo”. Sincer, nu am plănuit nimic din ce urmează să-ți povestesc. Am fost la fel de surprins cum vei fi și tu. Oricum, nu pot decât să mă bucur că a funcționat.

În primăvara anului 2016, un cercetător de la Universitatea din Memphis pe nume Mike Peasley mi-a făcut o propunere.

El voia să studieze oamenii care au urmat cursul meu de planificare a obiectivelor, pentru a observa ce a funcționat și ce nu. Urma să-și termine teza de doctorat și voia să scrie câteva articole despre rezultatele studiilor lui. În lunile următoare, a intervievat peste 850 de participanți, construind astfel o bază solidă de date reale.

Această experiență a fost una nouă pentru mine, pentru că, înainte, urmam regula din 2003: „Poți spune orice vrei pe internet, fără să ai niciun fundament real.”

Ceea ce a aflat mi-a schimbat întreaga abordare cu privire la îndeplinirea obiectivelor, cu privire la această carte și, în unele aspecte, cu privire la viața mea.

Mike a descoperit că oamenii care au terminat cursul au avut un procent de reușită mai mare cu 27% față de alte dăți în care au încercat să-și planifice obiectivele. Această observație a fost încurajatoare pentru mine, dar nu foarte surprinzătoare, din moment ce, atunci când lucrezi cu perseverență la ceva timp de 30 de zile, devii mai bun la acel lucru.

Ceea ce m-a uimit este ceva ce ar trebui să fie mai evident pentru noi toți: exercițiile care i-au ajutat pe oameni să-și îmbunătățească progresul în mod spectaculos au fost cele care înlăturau presiunea, care eliminau perfecționismul ce îi paraliza pe oameni și îi făcea să renunțe la obiectivele lor. Indiferent dacă încercau să slăbească, să scrie mai mult pe blog sau să primească o mărire de salariu, rezultatele erau aceleași. Cu cât oamenii tindeau mai puțin spre perfecțiune, cu atât deveneau mai productivi.

Se pare că răspunsul nu este să încerci din greu.

Nici să muncești mai mult nu este o soluție.

Inițiatorii cronici se pot transforma în perseverenți consecvenți.

Putem să terminăm.

Recunoaște, ai crezut că această carte va semăna cu o reclamă la Red Bull: îți dau câteva ponturi, te motivez, îți arăt cum să reușești și te ajut să realizezi cât mai multe!

Cum funcționează asta pentru tine? Te ajută dacă încerci din greu? Dacă faci mai multe, îți place viața mai mult? Te-au ajutat măcar vreun pic sfaturile legate de productivitate, ponturile de management al timpului sau sfaturile pentru viață?

Nu te-au ajutat și nici nu te vor ajuta.

Dacă vrei să termini un lucru, trebuie să faci tot ce-ți stă în putință ca să scapi cât mai repede de perfecționism. Trebuie să-ți placă, să-ți înjumătățești obiectivele, să alegi lucrurile la care vei renunța, plus alte câteva chestiuni pe care nu le vei anticipa de la început.

Uite ce a fost surprinzător la toată aventura asta: lecțiile practice pe care le-am învățat din studiul legat de ce avem nevoie pentru a termina ce începem sunt atât de ilogice, încât majoritatea par niște scurtături. Vei simți că trișezi sau că ceea ce faci nu contează.

Cuvântul „scurtătură” te face să te simți puțin vinovat? Îți amintești de fiecare profesor, șef sau părinte care ți-a spus: „Nu există scurtături în viață”?

Nu-i nimic, promite-mi doar că nu o să mai folosești Google. Data viitoare când vrei să afli ceva, scrie o scrisoare Bibliotecii Naționale. Pe hârtie. Cu un timbru pe care va trebui să-l lingi. Timbrele cu lipici sunt o scurtătură.

În esență, așa au făcut frații Wright când au căutat un loc unde să-și testeze avioanele.³ Au scris Institutului de Meteorologie din Washington, D.C., și au întrebat unde pot găsi cel mai prielnic vânt din țară pentru așa ceva. Un birocrat a făcut câteva cercetări, a adunat niște rapoarte și le-a răspuns la scrisoare. După ce au studiat

cu atenție datele, au ales locul numit Kitty Hawk din Carolina de Nord. Pasul următor a fost să-i scrie dirigintelui de poștă, pentru a-l întreba cum era insula. Apoi au așteptat răspunsul lui.

Întregul proces a durat o eternitate, cel puțin după standardele noastre actuale, pentru că acum avem scurtături.

Să întrebi un localnic din Martha's Vineyard care este cea mai bună plajă, este o scurtătură. (Apropo, răspunsul este plaja Tashmoo.)

Și să oprești conexiunea Wi-Fi de pe laptop când vrei să te concentrezi la ceva anume este o scurtătură. Să nu ai înghețată în casă când vrei să slăbești, este o scurtătură. Dacă te-ai săturat să nu termini ceea ce începi, am câteva lucruri să-ți arăt. Totul începe cu felul în care te porți în cea mai importantă zi din acest proces.

CAPITOLUL 1

Ziua de după perfecțiune

„Un lucru bine început este pe jumătate terminat” este unul dintre citatele mele fals motivaționale preferate. Celălalt este: „Uneori trebuie să sari de pe stâncă pentru a prinde aripi”. Am văzut asta într-o fotografie cu un lup, ceea ce m-a mirat, întrucât, în înțelegerea mea limitată a regatului animalelor, niciunui lup nu i-au crescut vreodată aripi. Și slavă Domnului pentru asta! Asta ne-ar mai lipsi, să descopere lupii cum să zboare.

Tindem să punem prea mult accent pe începuturi și, astfel, ratăm singura zi care compromite mai multe obiective decât oricare alta. În cei 41 de ani de viață ai mei, nu am auzit pe nimeni care să-și amintească de această zi. Eram picat din lună, la fel ca personajele fictive care încă locuiesc pe plaja unde s-a filmat *Fălci*. *Fălci 2* nu ar fi trebuit să apară. Acel film trebuia să se intituleze: „Niște locuitori de la malul mării se mută în Ohio, unde nu sunt rechini”. Probabil că acest titlu nu ar fi

intrat pe afiș, dar măcar ar fi evitat un alt dezastru cinematografic cu privire la filmele cu rechini.

În ciuda tuturor eforturilor pe care le depunem pentru a ne planifica obiectivele, în ciuda adidașilor noi, a dietelor și a planurilor de afacere, ratăm ziua care contează cel mai mult, ziua care îmi explică de ce nu mai pot să cumpăr fasole neagră de la Costco*.

Nu magazinul îmi interzice, nu este o decizie legată de management, deși abuzez de mostrele lor gratuite. Într-o zi, ofereau Oreo pentru cei șapte americani care nu i-au încercat niciodată. Conversația cu angajatul care avea această sarcină a fost ciudată, pentru că am simțit că trebuie să mă prefac că nu am auzit niciodată de ei. „Cum le spune? Sandvișuri din biscuiți cu ciocolată? Cum? Oreo? Am pronunțat bine? Ce extravagant!”.

Motivul pentru care nu pot să cumpăr fasole neagră este că se vinde numai în cantități foarte mari. Nu poți să cumperi numai o conservă, trebuie să cumperi 1.000.

Asta înseamnă cam multă fasole, cred că îmi ajunge pentru un an.

În timp ce mă antrenam, am decis că voi face lucrurile „cu seriozitate”. Mi-am amintit că Timothy Ferriss recomandă în cartea lui, *4 ore – Corpul***, un mic-dejun simplu cu ouă, fasole neagră, spanac, chimen și sos mexican. Când membrii familiei mele mă văd scotocind în cămară după fasolea neagră, oftează: „O, nu, iar începe”.

* Lanț de supermarketuri din SUA. (n. red.)

** *The 4 Hour – Body*. Carte și audiobook apărute la Editura ACT și Polinton, București, în anul 2019. (n.tr.)

Cu toții știi că o să mănânc fasole neagră în următoarele 12 zile.

De ce numai 12? Pentru că în ziua 13 voi fi prea ocupat, voi avea o întâlnire sau o călătorie de afaceri, și nu voi mânca fasole. Iar dacă am pierdut o zi, voi renunța la întregul meu efort. Odată ce șirul s-a întrerupt, nu-l mai pot relua. Traseul nu mai e perfect, așa că renunț de tot. Aceasta este o reacție surprinzător de comună atunci când greșim.

Dacă îi întrebi pe oameni de ce renunță la obiectivele lor, vei primi răspunsuri asemănătoare:

„Am rămas în urmă și nu am mai putut recupera.”

„Viața mi-a întins o cursă, iar planurile mi-au fost compromise.”

„Proiectul a scăpat de sub control și a devenit prea complicat.”

Poate cuvintele diferă, dar toți spun cam același lucru: „Când nu a mai mers la perfecție, am renunțat”.

Ai pierdut o singură zi de dietă și ai decis că nu mai merită să continui.

Într-o dimineață ai fost prea ocupat ca să mai scrii și ai pus cartea neterminată la loc pe raft.

Ai pierdut chitanța unei facturi și ai renunțat să mai ții evidența bugetului din luna respectivă.

Nu te dojenesc că ești perfecționist. Am pățit-o și eu de multe ori. În februarie, am alergat 115 km. Apoi, în martie, am alergat 115 km și 117 în aprilie. Știi cât am

alergat în luna mai? Treisprezece km. Poți să ghicești totalul lunii iunie? Cinci.

De ce? Pentru că, atunci când am întâmpinat un obstacol care mi-a întrerupt seria de antrenamente perfecte, m-am oprit.

Aceasta este prima minciună pe care ți-o spune perfecționismul cu privire la obiectivele tale: renunță dacă nu este perfect.

Genialitatea acestei minciuni este subtilă. Nu spune „când” nu este perfect, pentru că asta sugerează că nu va fi. Nu, perfecționismul îți spune „dacă” nu este perfect, ca și cum, după ce îți vei fi trăit viața, pe piatra ta funerară ar putea să scrie „100% perfect”.

Acest lucru ne deranjează, pentru că nu vrem note sub 10 atunci când avem un obiectiv. Vrem să luăm direct 10, în special dacă este vorba despre un obiectiv pe care ni l-am stabilit de mai mult timp. Vom renunța cu bucurie la tot efortul când vom descoperi unele greșeli sau imperfecțiuni în acțiunile noastre. Mai mult decât atât, vom renunța chiar înainte de a începe.

De aceea, mulți oameni nu își vor propune un obiectiv nou. Preferă să nu obțină nimic, în loc să obțină doar 50%. Ei consideră că singurul standard este să fii perfect, iar dacă nu-l pot atinge, nu vor face nici măcar primul pas. O tristă senzație de: „ce rost are?” îi învâluie ca o ceață densă. Dacă nu încerc, nu pot să dau greș.

În timp ce mă documentam pentru această carte, am făcut un sondaj online în care am întrebat 1.000 de oameni dacă au refuzat vreodată chiar și să-și noteze

o idee din cauză că nu o considerau destul de bună. Credeam că sunt singurul cu un filtru al perfecționismului care îi sortează ideile înainte de a le pune pe hârtie. Peste 97% dintre participanți au răspuns afirmativ.

Nu știu cum să-ți zic asta, dar obiectivul tău nu va fi perfect. Mi se rupe inima să ți-o spun, dar vei eșua. Poate vei avea multe eșecuri. Poate vei eșua chiar la început. Te poți împiedica chiar la linia de start.

Este în regulă.

De ce? De ce te-aș încuraja să accepti imperfecțiunea? Ei bine, în primul rând, dacă vei face ceva într-un mod imperfect, nu vei muri. Dar noi credem că asta se va întâmpla, de aceea comparăm lipsa noastră de progres cu un accident de tren: „Nu am putut să-mi reiau drumul, planurile mele au deraiat.” Deraierea unui tren este un accident grav. De cele mai multe ori, se soldează cu decese și cu despăgubiri de sute de mii de dolari, iar reparațiile durează zile, dacă nu chiar săptămâni întregi.

Știi ce nu se întâmplă dacă într-o zi nu-ți realizezi obiectivul? Nu se întâmplă nimic de acest fel. Nimeni nu moare. Nu este nevoie de 400.000 de dolari ca să-ți reiei drumul. Nu durează patru luni să îndrepti lucrurile.

În al doilea rând, dobândirea unei forme de toleranță la imperfecțiune reprezintă factorul-cheie în transformarea inițiatorilor cronici în perseverenți consecvenți. Inițiatorii cronici renunță în ziua de după perfecțiune. Ce rost mai are? Totul s-a terminat. Mai bine persistăm în greșeală. Aseară m-am îndopat cu de toate, la fel de

bine aș putea să fac și azi, la micul dejun, la prânz și din nou la cină.

„La fel de bine aș putea să” (*might as well*) este una dintre cele mai periculoase expresii din limba engleză. Sau din limba poloneză, din moment ce, din cine știe ce motiv, cărțile mele sunt traduse în această limbă înainte să fie traduse în spaniolă. Am mare succes în Cracovia!

Expresia „la fel de bine aș putea să” nu se aplică niciodată lucrurilor bune. Nu o să spui niciodată „la fel de bine aș putea să-i ajut pe orfani” sau „la fel de bine aș putea să plantez niște legume într-o grădină comunitară”. De obicei, este vorba despre steagul alb al capitulării: „Am mâncat un cartof prăjit, la fel de bine aș putea să mănânc o mie.”

Acestea sunt lucrurile pe care ni le spunem după ziua în care se întâmplă perfecțiunea, o zi deosebit de dificilă.

Ai idee care este ziua în care oamenii renunță cel mai des la cursul de planificare a obiectivelor în 30 de zile? Majoritatea oamenilor spun că ziua 23 sau ziua 15, dar nu sunt nici măcar pe aproape.

Cei mai mulți oameni renunță în a doua zi. Exact, ziua în care majoritatea oamenilor renunță să mai citească e-mailul cu exerciții este ziua nr. 2. De ce în această zi? Pentru că imperfecțiunii nu-i ia mult să apară. Se întâmplă să fii la birou, într-o dimineață de luni, și să te gândești: „E ora nouă dimineața. Cum de sunt deja atât de în urmă? Cum de mi s-a dus deja de răpă toată săptămâna?”

Imperfecțiunea vine rapid, iar atunci când se întâmplă, de obicei renunțăm.

Din acest motiv este atât de importantă ziua de după perfecțiune. Aceasta este ziua care poate aduce succesul deplin sau eșecul total pentru orice obiectiv. Ziua în care ai sărit peste exerciții. Ziua în care nu ai reușit să te trezești de dimineață. Ziua în care te-ai decis că porția potrivită de gogoși Krispy Kreme este o cutie întreagă.

Ziua de după perfecțiune este ceea ce îi separă pe perseverenți de inițiatori.

Îndeplinirea unui obiectiv seamănă mai puțin cu o călătorie cu trenul de-a lungul țării și mult mai mult cu condusul unei mașinuțe electrice dintr-un parc de distracții. În unele zile, vei face înconjurul circuitului fără nicio problemă. Nimic nu-ți va sta în drum și, câteva momente, mașinuța va părea cu adevărat rapidă. În alte zile, vor apărea situații neprevăzute, imposibil de explicat. Sau poate vei rămâne blocat într-un ambuteiaj și te vei simți ca și cum ai fi făcut cinci pași înapoi.

Se poate întâmpla.

Nu va fi perfect, dar știi ce este mai important decât perfecțiunea? Știi ce-ți va fi mult mai de folos decât perfecționismul?

Să mergi înainte imperfect.

Respinge ideea că ziua de după perfecțiune înseamnă că ai eșuat.

Nu este adevărat.

Poți să încerci din nou.

Astăzi, mâine, săptămâna viitoare.

Din păcate, perfecționismul moare greu. Este stăruiitor și deosebit de periculos, pentru că se deghizează în excelență. Unii cititori se simt deja stânjeniți citind acest capitol, pentru că ei consideră că opusul perfecționismului este eșecul. Dar nu este așa. Opusul perfecționismului este să termini lucrurile începute.

Acestea sunt ușile în fața cărora stăm atât în viață, cât și în această carte. Pe una scrie „TERMINAT” și duce către aventuri mărețe, oportunități și povești. Pe cealaltă scrie „PERFEȚIUNE” și duce către un zid imens de frustrări, rușine și așteptări neîmplinite.

Cea mai grea parte din această situație este că te simți groaznic atunci când îți stabilești obiective și nu apuci niciodată să le duci la bun sfârșit.

Când îți propui un obiectiv, îți faci și o promisiune. O să slăbești câteva kilograme. O să-ți faci ordine în dulap. O să începi să scrii un blog. O să suni un vechi prieten. În clipa în care îți stabilești obiectivul, îți faci o promisiune secretă. Când nu-l îndeplinești, îți încalci acea promisiune. Ai mințit persoana cu care petreci cel mai mult timp. Te-ai mințit pe tine.

Dacă încalci mai multe promisiuni, începi să te îndoiești de tine. Acest lucru nu este surprinzător. Dacă cineva îți spune de zeci de ori să vă întâlniți ca să beți o cafea și niciodată nu vine, nu mai ai încredere în acea persoană. La fel, dacă unul dintre părinți îți promite că vine să te ia după antrenamentul de fotbal și nu vine, îți pierzi

Încrederea în el. Iar dacă un șef îți promite o promovare și apoi o aștepți lună de lună fără să o primești, nu îl mai crezi.

De ce renunță atât de mulți oameni la obiectivele stabilite de Anul Nou? Pentru că au renunțat și anul trecut, și cu doi ani înainte, și cu trei ani înainte. Dacă renunți de prea multe ori, această atitudine nu va mai fi doar o posibilitate când îți vei stabili un nou obiectiv, ci devine identitatea ta, iar acest lucru te va face să te simți groaznic.

Oamenii își amintesc mai bine lucrurile pe care nu le-au terminat, decât pe cele pe care le-au dus până la capăt. Neputința ta de a lăsa în trecut obiectivele neîndeplinite, frământarea pe care o simți când lași ceva neîterminat, acestea nu sunt doar simple sentimente. Sunt ca zgârieturile de pe un disc, ca gropile de pe un drum, sunt amintiri constante ale unui cerc pe care nu l-ai închis. Asta ni se întâmplă tuturor când ne stabilim obiective pe care viața ne împiedică să le atingem.

Pe de altă parte, cel mai plăcut sentiment din lume este să termini ceva la care ții cu adevărat. Începutul aduce cu siguranță o explozie de euforie, dar nu se compară cu finalul. Vei păstra medalia pe care o vei primi când vei fi alergat prima oară cinci kilometri. Nici nu-ți va păsa cât de mult a durat cursa. Ai reușit. Ai trecut linia de finiș și fiecare zi de antrenament a meritat. Diploma de la facultate, primul dolar pe care l-ai câștigat din afacerea pe care ai fondat-o, cartea de vizită pe care scrie „partener” la o firmă – succesul, mai mic sau mai

mare, este la fel de important în orice formă a lui. Ți-ai îndeplinit un obiectiv, iar asta îți oferă un sentiment extraordinar.

Problema este că perfecționismul face ca greșelile să pară mai mari, iar progresul să pară mai mic. El nu crede în creșterea treptată a succesului. Perfecționismul îți descrie obiectivele ca pe un castel construit din cărți de joc. Dacă un lucru nu merge perfect, totul se năruie. Chiar și cel mai mic pas greșit înseamnă că întregul obiectiv este compromis.

Perfecționismul ne dă bătăi de cap și pentru că ne face să țintim prea sus. Probabil că 92% din obiective eșuează din mii de motive, dar cel mai important dintre acestea este și cel mai înșelător.

Când ne stabilim un obiectiv, țintim la ceva mai bun. Vrem să arătăm mai bine. Vrem să ne simțim mai bine. Vrem să fim mai buni. Dar apoi „mai bun” se transformă în „cel mai bun”. Nu vrem să creștem încet. Vrem să obținem un succes grandios peste noapte.

Cine ar vrea să alerge cinci kilometri când ar putea alerga la maraton? Cine ar vrea să scrie rezumatul unei cărți când ar putea scrie o trilogie cu vârcolaci și zombi spațiali care se îndrăgostesc? (Titlu: *Lună plină, inimă plină*). Cine ar vrea să câștige 10.000 de dolari când ar putea câștiga 100.000?

În timp ce căutam exemple reale, de la oameni reali, mi-am întrebat prietenii de pe Facebook ce cred despre perfecționism. Cineva l-a descris astfel: „Când încep ceva, am încrederea că voi putea termina. Apoi

mă entuziasmez și încep să visez. În primă instanță, sunt încrezător și simt că știu ce fac. Apoi visurile mele capătă amploare. Intervine dorința de a atinge perfecțiunea și, dintr-odată, nu mă mai simt potrivit să realizez acel lucru, pentru că nu știu cum să o fac la un nivel atât de înalt. În consecință, visurile mor și obiectivul este uitat. Cel mai interesant lucru este că, de obicei, tot ceea ce am spus mai sus se întâmplă doar în mintea mea. În realitate, nu am început niciodată nimic.”

Dacă nu ești înclinat să gândești astfel în mod natural, literatura de genul „urmează-ți visurile, îndeplinește-ți obiectivele” te va împinge în această direcție.

Un autor motivațional își încurajează cititorul să se vizualizeze „făcând perfect ceva ce-și dorește să facă mai bine”.¹ Iată cuvântul „perfect”. Adică ți se spune să te uiți la un film imaginar în care faci ceva la perfecție în repetate rânduri. La un moment dat, chiar te streкори în film pentru a înțelege ce înseamnă perfecțiunea. După ce vizualizezi acest film, ți se spune să micșorezi imaginea „până când ajunge la dimensiunea unui biscuit”.

Prima dată când am citit aceste instrucțiuni, când am citit că trebuie să-mi transform obiectivul într-un biscuit imaginar perfect, am început să râd în hohote. Bănuiam direcția în care se îndreptau aceste instrucțiuni și nu m-am înșelat:

„Apoi, ia această imagine miniaturală, mestec-o și înghite-o.”

Dacă te întrebi vreodată de ce ți-e greu să urmezi sfaturile motivaționale, te rog să te gândești la biscuitul imaginar pe care trebuie să-l mănânci pentru a-ți atinge obiectivul.

Cu cât încerci mai mult să ajungi la perfecțiune, cu atât e mai puțin probabil să-ți atingi obiectivele.

Știi că pare a fi un pas înapoi, dar asta spun mereu și cercetătorii.

Mi-aș dori ca acest lucru să fie suficient pentru a domoli demonul omniprezent, dar perfecționismul nu dispare atât de ușor. Este mult prea rezistent. Sapă adânc în subconștientul nostru și nu poate fi îndepărtat cu ușurință.

În această carte, ne vom referi la perfecționism ca la personajul rău din poveste.

Perfecționismul va face tot ce poate ca să te doboare atunci când lucrezi pentru a-ți îndeplini un obiectiv. Te va lovi în fluierul piciorului la fiecare cotitură, îți va fura banii de mâncare și te va face să te îndoiești de tine.

De unde știi acest lucru? Pentru că asta îmi face mie și tuturor celor pe care îi cunosc și care încearcă.

Totuși, nu are importanță, pentru că noi știm ceva ce majoritatea oamenilor nu știu: nu prima zi este cea mai importantă în atingerea unui obiectiv, ci ziua de după perfecțiune, iar acum suntem pregătiți pentru ea.

Uneori va fi dureros și incomod, dar dacă înveți să depășești acest disconfort minor, vei putea să treci cu bine peste ziua de după perfecțiune. Vei putea să respecti promisiunile pe care ți le-ai făcut. Și vei fi capabil să termini orice lucru vei începe.

CAPITOLUL 2

Înjumătățește-ți obiectivul

Când eram în primul an de facultate, am vrut să încerc să intru în echipa de fotbal american. Dat fiind că am 1,73 înălțime, acest lucru mi s-a părut natural. Până la urmă, nu poți să ții un tigru departe de junglă.

Mă hotărâsem să devin atacant. Îmi cumpărasem de la un magazin de articole sportive o minge și un suport și, seara târziu, mă strecuram pe stadionul din Birmingham, Alabama, și îmi exersam loviturile.

Am dat vreodată un gol de 3 puncte? Nu. Am înscris vreodată un eseu? Nu. Am dat vreodată un gol în timpul antrenamentelor mele de la miezul nopții? Răspunsul este tot nu.

Atunci de ce credeam că aș putea să fiu un atacant pentru o echipă de facultate din Divizia A, care juca ocazional cu școli precum cea din Auburn?

Pentru că eram nebun.

Era un obiectiv absurd.

Nu ești la fel de nesăbuit ca mine, dar probabil că și tu ai tendința să exagerezi cu obiectivele tale.

Cu toții ne stabilim obiective mărețe la început, iar motivul pentru care facem acest lucru este simplu: perfecționismul.

În timp ce muncești pentru atingerea unui obiectiv, perfecționismul devine foarte înșelător. Primul lucru pe care îl spune este că nu vei reuși să faci ceva perfect și că nici măcar nu ar trebui să începi. Este mult mai bine să renunți acum decât să irosești atâta timp și să dai greș.

Perfecționismul îți aduce o listă întreagă de motive pentru care nu ar trebui să începi ceva. Ești prea bătrân. Ești prea tânăr. Ești prea ocupat. Ai prea multe obiective și nu știi pe care să-l pui pe primul loc. Nu ai destui bani sau nu ai destul sprijin. Altcineva a realizat deja lucrul pe care vrei tu să-l faci. Cineva mai deștept și cu o dantură mai frumoasă.

Dacă ignori acest obstacol inițial și începi să lucrezi la ceva, perfecționismul își va schimba complet tonul: acum va spune că trebuie să faci la perfecție acel ceva. Este singura variantă acceptată.

Ce este genial la strategia aceasta de „a atinge perfecțiunea” este că pare a fi logică. Dacă tot ai de gând să faci ceva, nu ar trebui să fie ceva extraordinar? Nu ar trebui să fie ceva cu totul ieșit din comun?

Fă ceva extraordinar sau stai acasă!

Acum am ajuns la cea de-a doua minciună a perfecționismului: obiectivul tău trebuie să fie unul grandios.

Acesta este un sentiment plăcut și, cu cât obiectivul este mai mare, cu atât este mai mare entuziasmul inițial care ne cuprinde când ni-l imaginăm, însă eu am să te provoc să faci exact opusul. De fapt, vreau să-ți înjumățești obiectivul.

Nu îți spun să faci mai puțin, pentru că, înjumătățindu-l, vei putea de fapt să realizezi mai multe.

Gândește-te în felul următor: la început, când suntem entuziasmați până la cer, credem că și realizările noastre trebuie să ajungă tot până acolo. Acesta este motivul pentru care oamenii care nu au alergat niciodată 100 de metri îmi vor spune că vor să alerge la maraton. Îi voi întreba cu delicatețe: „Ai alergat vreodată la un semimaraton? Ai participat vreodată la o cursă de cinci kilometri? Dar la o cursă de un kilometru? Ai alergat măcar o dată un kilometru? Ai câștigat vreodată vreo medalie, cât de mică?”

Răspunsul este întotdeauna negativ, nu au mai alergat până acum, dar insistă să participe la maraton.

Te-ai întrebat vreodată de ce 92% dintre oameni nu își pot atinge obiectivele?

Pentru că au tendința să-și stabilească obiective care sunt de un optimism absurd.

Oamenii de știință numesc acest lucru „eroare de planificare”¹, un concept studiat inițial de Daniel Kahneman și Amos Tversky. Ei au descris această problemă ca pe „un fenomen în care planificarea timpului necesar pentru a realiza o sarcină viitoare se face cu un optimism

nerealist, ajungându-se astfel la subestimarea timpului necesar în realitate”.

Numeroase studii au confirmat că suntem predispuși să devenim victime ale erorii de planificare, iar unul dintre exemplele mele preferate îi are în prim plan pe studenții din ultimul an de facultate care își scriu lucrarea de licență.

Psihologul Roger Buehler le-a cerut acestora să aprecieze cât timp le va lua să-și termine lucrarea, luând în considerare atât cel mai bun, cât și cel mai rău caz. În medie, studenții au spus că o să dureze 34 de zile să o termine. În realitate, a durat 56 de zile, aproape dublu față de cât au estimat inițial.²

Ceea ce este cu adevărat interesant este faptul că nici măcar jumătate dintre studenți nu s-au încadrat în cel mai mare interval de timp preconizat. Chiar gândindu-se că totul ar putea merge rău, studenții nu au apreciat corect.

Eroarea de planificare își arată colții de fiecare dată când încerci să-ți stabilești obiective. Pe când avea 23 de ani, un prieten a încercat să realizeze ceva măreț. Nu mai alergase decât pe o bandă de alergat și în timpul unui meci de fotbal. De abia înota câteva bazine o dată sau de două ori pe lună. Nu mersese decât pe bicicleta din sala de sport. Ce a decis atunci să facă? Să participe la o cursă de triatlon din San Antonio, Texas, care acoperea 113 km.

„Aveam la dispoziție opt luni ca să mă pregătesc, așa că m-am apucat să-mi planific antrenamentul. Deja

mergeam la sală în fiecare zi lucrătoare, deci era mai ușor să alerg/să înot/să merg mai mult pe bicicletă, decât să ridic greutatea, nu-i așa? Planul meu era gata, totul era pus la punct. Apoi am renunțat să mai merg la sală”.

Uimitor în această poveste este că obiectivul prietenului meu a reușit să distrugă ceea ce el făcea deja. Înainte de apariția aceluia țel măreț, mergea cu regularitate la sală. Nu doar că nu a participat la cursă, dar a renunțat la acțiuni pe care le întreprindea deja. Iată ce putere de distrugere poate avea un obiectiv mult prea mare.

Ce voi spune acum se află în antiteză cu orice citat motivațional ridicol, scris de mână pe fotografia unei cascade grandioase, însă, dacă îți stabilești obiective prea mari la început, ajungi să nu mai apuci niciodată să le îndeplinești.

Fără îndoială, asta îți vor spune toate statisticile.

În cea de-a noua zi din programul meu de 30 de zile, le-am cerut participanților să-și înjumătățească obiectivele, la fel cum îți cer și ție. Conform teoriei mele, oamenii, în special inițiatorii cronică ca tine și ca mine, supraestimează rezultatele pe care le pot obține într-o anumită perioadă de timp. Când nu reușesc să-și atingă obiectivul lor măreț, se descurajează și, prin urmare, renunță cu totul.

De exemplu, dacă obiectivul tău este să slăbești cinci kilograme și slăbești doar patru, l-ai ratat cu un kilogram. Cei mai mulți dintre noi cred în vechea zicală: „Țintește spre lună. Chiar dacă nu nimerești, măcar vei fi printre stele”, dar viața nu funcționează așa.

Mentalitatea perfecționistă de tipul „totul sau nimic” ne spune că nu contează dacă ajungi aproape de îndeplinirea obiectivelor tale. Stelele nu sunt de ajuns.

Acum ai o grămadă de motive ca să renunți. Dar dacă ți-ai înjumătăți obiectivul la două kilograme și jumătate, iar apoi ai pierde patru, victoria inițială te-ar încuraja să continui. Ai pierde tot atâtea kilograme, dar prin această abordare ești aproape sigur că îți vei atinge obiectivul inițial, și apoi îți vei putea propune altul.

Nu o să vezi scris pe pereții sălii de sport: „Înjumătățește-ți obiectivul.” Pare că trișezi, dar funcționează.

Când cercetătorul cu care colaborez mi-a trimis raportul cu privire la *30 Days of Hustle*, am observat că s-a evidențiat o concluzie: cei care și-au înjumătățit obiectivul, și-au crescut în medie randamentul cu peste 63%, în comparație cu provocări asemănătoare întâlnite în trecut.

Mai mult decât atât, 90% dintre cei care și-au înjumătățit obiectivele au spus că au simțit o dorință mai puternică de a lucra pentru a-și atinge scopul; s-au simțit încurajați să continue și motivați să lucreze mai mult, deoarece obiectivul părea realizabil.

Oamenii care au luat-o pe scurtătură au terminat ceea ce și-au propus.

Dar nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. Iată câteva declarații de la oameni reali, la fel ca tine, care au încercat această strategie:

„Am scris zilnic pe blogul meu 30 de postări noi, de peste 300 de cuvinte. Mi-am înjumătățit obiectivul, propunându-mi să scriu în jur de 100 de cuvinte în fiecare zi. Și a funcționat! În 28 din cele 30 de zile am scris peste 300 de cuvinte pe blog, iar în celelalte 2 zile am scris în jur de 100. Obiectivul era să scriu și asta am făcut!”

„Întotdeauna îmi propun să fac mai mult decât pot. Mă bucur că ai avut ideea de a înjumătăți obiectivele. A trebuit să-mi reorganizez obiectivul de vreo patru ori, pentru că cerea prea mult timp, timp pe care nu îl aveam. Astfel, deși nu mi-am atins obiectivul inițial, m-am apropiat de el mai mult decât aș fi putut să o fac înainte. Am început să lucrez la următoarea etapă a obiectivului și acum simt că am instrumentele necesare pentru a reuși.”

„Am slăbit 3 kilograme! Speram la 5, dar, din moment ce mi-am înjumătățit obiectivul, am ajuns unde mi-am propus, ba chiar mai departe! De-abia aștept următoarele 30 de zile!”

Observi ce s-a întâmplat în fiecare dintre aceste cazuri? Deși acești oameni și-au înjumătățit obiectivele, tot s-au descurcat lăudabil și, cel mai important, sunt nerăbdători să o ia de la capăt. Acesta e secretul. Cei mai mulți oameni vor crede că această abordare este slabă,

dar abordările dârze, care te forțează să țintești prea sus, uită de importanța cuvântului „ritm”.

Obiectivele sunt precum un maraton, nu o cursă de sprint. Știu că, dacă te pot convinge să realizezi puțin într-o lună și câștigi, cel mai probabil vei realiza mai mult în luna următoare și vei câștiga și mai mult. Dacă ne referim la un an, sau poate chiar la întreaga viață, această abordare va fi mereu mai eficientă decât cea care te face să te autodistrugi în decurs de o lună. Cea din urmă tinde să se termine în unul din următoarele moduri: îți ratezi obiectivul și renunți, sau îți atingi obiectivul, dar ești atât de epuizat, încât tot ajungi să renunți.

Pentru mine, cea mai bună dovadă că abordarea care ține cont de ritmul personal al oamenilor poate funcționa, este ceea ce a spus mai sus ultima persoană: „De-abia aștept următoarele 30 de zile!”.

Ce faci dacă nu-ți poți înjumătăți obiectivul?

Dacă ai o datorie de 50.000 de dolari pe cardul de credit? Ce te faci dacă acesta este obiectivul tău, și la gândul că înjumătățești suma și plătești doar 25.000 de dolari ți se face puțin rău? Sau ți se face rău de-a binelea?

Unele obiective sunt dificil de înjumătățit. În cazul lor, nu trebuie să le înjumătățești, ci să-ți acorzi mai mult timp pentru a le realiza. Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă îți dublezi perioada de timp pe care ți-ai alocat-o pentru a-ți plăti o datorie? Ar crește