


Евгений Машковский

альпина PRO

ДА- ВАЙ СЕЙ- ЧАС!



Практические советы: как начать, закончить
или продолжить **любое** дело

Евгений Машковский

Давай сейчас! Практические советы: как начать, закончить или продолжить любое дело

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68434658

*Давай сейчас! Практические советы: как начать, закончить или
продолжить любое дело: Альпина ПРО; Москва; 2023
ISBN 9785206001259*

Аннотация

Каждый наш день состоит из множества дел и проектов. Простых и будничных – купить продуктов или сложных и глобальных – найти новую работу и запустить бизнес. Казалось бы, что тут такого? Но, оказывается, что даже при решении обыденных вопросов мы часто сталкиваемся со множеством сложностей: не знаем, как подступиться к новому делу, как не остановиться на середине пройденного пути и как заставить себя продолжить начатое.

Не существует идеально состояния для старта. Если предварительная работа проведена и вы полны решимости – надо начинать.

Существует множество работ, рассказывающих, как грамотно составить план действий или разработать крутой проект. Все

вы наверняка слышали про SMART. Уникальность книги Евгения Машковского состоит вовсе не в том, что он подробно анализирует существующие методы, помогающие начать, осуществить и завершить любой проект. Настоящее ноу-хау в том, что автор предлагает читателю системный учебник-тренажер, снабженный полезными упражнениями, позволяющими развить навыки каждого этапа на пути к цели.

Однажды я понял, что весь этот опыт является частью чего-то большего, частью большого знания, которое я хочу систематизировать. Изучить, дополнить и поделиться с миром. Так и началась работа над этой книгой.

В книге легко ориентироваться, поскольку она имеет четкую структуру, где каждая глава – следующий шаг к достижению цели. А легкий, с чувством юмора, стиль повествования делает процесс чтения не только полезным, но и увлекательным.

Книга «Как начать» станет для вас настоящим проводником в прекрасный мир вовремя закрытых дедлайнов, новых задач, к которым вы подходите легко и с удовольствием, возвращений к старым делам без паники и в конечном итоге к полноценной счастливой жизни.

...Эта книга – не просто подборка рекомендаций, а систематически выстроенная квинтэссенция опыта почти что тысячи человек. Рекомендации точно вам помогут. Главное, как в медицине, подобрать нужное лекарство и дозировку.

Для кого

Эта книга не только для менеджеров, она для всех, кто ценит свое время.

Содержание

Введение	8
С какими проблемами вам поможет справиться эта книга	10
Как создавалась эта книга	12
Как работать с книгой	16
Где еще можно найти поддержку	17
Глава 1. Как начать	18
1. Просто начните	18
6. 2. Вы никогда не готовы на 100 %, но вы всегда готовы на 100 %	21
3. Начните с малого	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Евгений Машковский

Давай сейчас!

Практические советы: как начать, закончить или продолжить любое дело

Научный редактор *Т. А. Некрасова*, старший преподаватель кафедры социальной работы, ПСТГУ

Руководитель проекта *Е. Киричек*

Редакторы *Е. Сильчева, А. Безлепкин*

Дизайн обложки *М. Гранько*

Корректоры *О. Ключинская, Е. Иванова*

Компьютерная верстка *О. Щуклин*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в

том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Машковский Е., 2023

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2023

* * *

Евгений Машковский

ДАВАЙ СЕЙЧАС!

Практические советы: как начать,
закончить или продолжить **любое** дело

Иллюстрации Марии Чемеркиной



Москва
2023

Введение

О чем эта книга

Каждый наш день состоит из дел и задач. Простых и будничных: купить продукты, отвести детей в школу; сложных и неординарных: найти новую работу, запустить бизнес, купить квартиру в центре столицы; иногда личных: записаться к стоматологу, бросить курить, пойти на курсы иностранного языка и т. д. Ничего сверхъестественного. Удивительно, но даже в элементарных и обыденных вопросах нас часто поджидает много сложностей: мы не знаем, как подступиться к новому делу, как не остановиться на середине пройденного пути, как заставить себя продолжить начатое, когда совсем опустили руки, и как завершить дело, чтобы в голове прозвучало то самое: «Ура, я справился! Какой я молодец!»

Иногда нас одолевают сомнения, накатывает прокрастинация, мы принимаемся за самобичевание, чувствуем раздражение оттого, что запланированные дела не делаются. В такие моменты мы особенно нуждаемся в хорошем совете и поддержке. Но где их искать? Вокруг много субъективных мнений: они интересные, но не всегда подходящие. Да и формулировки часто настолько расплывчатые, что эти советы едва ли можно применить в жизни. А нам нужны универсальные, проверенные решения, которым можно доверять.

О таких я и расскажу в этой книге.

Пусть она станет для вас добрым проводником в прекрасный мир с вовремя закрытыми дедлайнами, новыми задачами, к которым вы подходите легко и с удовольствием, и старыми делами, возврат к которым обходится без паники. Этот мир называется полноценной счастливой жизнью.

С какими проблемами вам поможет справиться эта книга

Давайте проведем небольшой тест. Прочитайте выражения ниже и подумайте, часто ли вас посещают такие мысли:

● Давно хочу начать что-то делать, но не могу решиться...

● Хочу заниматься любимым делом, но не знаю, с чего начать...

● Начинаю дела и постоянно бросаю их на середине, а потом не могу закончить...

● Начал заниматься одним делом, но сейчас не хватает сил и времени, чтобы продолжить его...

● Столько всего навалилось! Хочу поскорее разобраться с этим, поставить точку, но не получается...

Если вы узнали себя в одной или нескольких фразах, вам необходимо прочитать эту книгу.

Мы подробно разберем, что делать в каждом из этих случаев, и найдем выходы из сложившихся ситуаций. Покопаемся в первопричинах: узнаем, почему у вас возникла та или иная проблема. Изучим механизмы и детали: как возникла проблема и т. д.

И самое главное: вы получите работающие советы, которые помогут начать, продолжить и завершить абсолютно любой проект или дело. Будь то хобби, работа, отношения, вредные привычки или зависимости, от которых хочется из-

бавиться... можете продолжить список.

Как создавалась эта книга

В жизни я переделал огромное количество дел. Какие-то были успешными, какие-то – нет. Я часто упрекал себя в том, что начинаю и бросаю, не довожу дела до конца, долго не могу приступить к чему-то, пропускаю сроки или не завершаю давно начатый процесс. Иногда это вызывало у меня спортивный азарт и давало волшебный пинок, иногда приводило к агрессии и фрустрации, а иногда я просто забивал.

Периодически я обращался за советом к разным людям. Их ответы часто были полезными, иногда странными, но всегда интересными. Наверное, именно любопытство и любовь к общению помогли мне собрать первичный материал для этой книги. Я говорил с учеными и госслужащими, простыми охранниками и домохозяйками. В это своеобразное исследование попали детский писатель, инженер систем газоснабжения, детский хирург, блогер с миллионом подписчиков и многие другие.

Однажды я понял, что весь этот опыт является частью чего-то большего, частью большого знания, которое я хочу систематизировать: изучить, дополнить и поделиться с миром. Так и началась работа над этой книгой.

Она не была простой. Я продолжал опрашивать людей, задавал им вопросы, собирал и группировал их предложения. Всего набралось более 2500 советов о том, как начать, про-

должить или завершить дело. Работа над первым вариантом текста была достаточно продуктивной. Имея на руках все материалы, я надиктовал 80 % текста за три дня. А потом несколько месяцев не возвращался к нему. Позже привел в порядок структуру и уточнил формулировки. Провел ревизию и выделил по 20 советов в каждой главе. Было сложно отказываться от того, что не укладывалось в общую логику. Это сильно тормозило работу.



Я отложил материал и почти год не притрагивался к нему. Когда делаешь такой продолжительный перерыв в работе или каком-то проекте, то возвращаться сложнее. Мучают сомнения: а надо ли? Кому это интересно? Справлюсь ли я?

Собравшись с силами, я за две недели полностью переработал материал. Мой прекрасный друг и редактор Полина Сурнина помогла мне привести его в порядок и поддержала при написании. Дальше были рассылки по издательствам, переговоры, работа с менеджерами, редакторами и командой «Альпины».

Зачем я об этом рассказываю? Потому что хочу показать, что путь к результату, который вы держите сейчас в руках, был прерывистым, причудливым и сложным. Но искреннее желание и практические способы, которые я описал в этой работе, помогли мне исполнить свою мечту: издать книгу, полезную для всех. Надеюсь, она поможет и вам.

Все способы точно работают, потому что проверены на опыте 958 разных людей. Но я должен предупредить вас: не каждый прием из книги является универсальным, подходящим для решения любой задачи. Примеры собраны из разных областей жизни – собственно, выше я назвал лишь малую часть профессий, с представителями которых мне удалось пообщаться. Тут я оставляю за читателем право анализировать, интерпретировать и применять описанный опыт на свое усмотрение. Часть советов также может противоречить друг другу – пусть вас это не смущает. Случиться может вся-

кое, иногда весьма неожиданное; поэтому не лишним будет иметь в запасе маленький план действий «на все случаи». Как говорится, стройка не обойдется без острой пилы и тупого молотка – для каждого из этих инструментов найдется свое дело.

Как работать с книгой

Книгу можно читать с самого начала, все главы по порядку. А можно обратиться к конкретному разделу.

Подумайте, что для вас в данный момент наиболее важно:

- начать дело, проект, отношения;
- закончить то, что висит в списке задач уже неделю, месяц, год;
- получить поддержку и мотивацию, чтобы продолжить сложную большую работу.

Откройте тот раздел книги, который отвечает вашему запросу. Сначала рекомендую прочитать первый совет, потому что «первое идет первым» – самое важное всегда в начале. Потом выберите один или несколько советов, которые вам понравятся. Попробуйте применить их на практике. Чтобы это было проще сделать, ко многим советам подобраны полезные инструменты и упражнения.

Если совет сразу не сработает, не расстраивайтесь. Попробуйте другой. Помните, что эта книга – не просто подборка рекомендаций, а систематизированная квинтэссенция опыта почти тысячи человек. Рекомендации точно вам помогут. Главное, как в медицине – подобрать нужное лекарство и дозировку.

Где еще можно найти поддержку

Вы можете найти все советы с комментариями к ним на сайте проекта *давайсейчас.рф*. Там публикуются личные истории людей, которые успешно применили материалы из этой книги.

Если после прочтения у вас возникла идея, появилось предложение или вы хотите поделиться своим проверенным способом, которого нет в этом издании, напишите мне на электронную почту [*davayseychas@bk.ru*](mailto:davayseychas@bk.ru). Ваши рекомендации будут включены в онлайн-версию книги с указанием авторства и, возможно, войдут в последующие издания.

Также я готов провести личную консультацию или тренинг для тех, кому это необходимо.

Ну что, вы готовы начать, продолжить или завершить свои дела?

Глава 1. Как начать

1. Просто начните

Большое дерево вырастает из малого, девятиэтажная башня начинает строиться из горстки земли, путешествие в тысячу ли начинается с одного шага.

Лао Цзы¹

Советов много, но в итоге все они сводятся к одному: чтобы начать, нужно просто сделать первый шаг. Первая страница книги, первый километр пробежки, первый видеоролик, первое резюме, первая строчка программного кода. Без первого шага ничего не получится. Неважно, будет он большим или маленьким, уверенным или осторожным. Иногда непонятно, будет ли результат, но этот шаг необходим. Вспомните, как начинают ходить дети: они пробуют, оступаются, падают, пробуют снова. А потом у них все получается.

Способы, описанные в этой книге, подведут нас к точке старта, к тому самому моменту, когда мы осмеливаемся сделать первый шаг. Просто начинаем делать свое дело.

Знания усваиваются максимально эффективно, если мы

¹ Древнекитайский философ VI–V вв. до н. э.

сразу применяем их на практике. Поэтому для каждой главы в этой книге я разработал специальные задания, которые помогут вам лучше усвоить материал и шаг за шагом двигаться к получению первых результатов. Выполнение заданий не требует специальной подготовки и занимает не больше десяти минут.



Вы можете делать все задания подряд или выбрать только те, которые сейчас кажутся наиболее актуальными. Другие можно выполнить позже.

Задание: определите три дела, которые вы хотите начать с помощью этой книги.

Рекомендация: лучше, если они будут из разных областей. Так вы охватите сразу несколько важных сторон своей жизни и запустите в работу мысли о начале дел, обдумывать которые вы станете по ходу чтения этой книги.

Например:

1. **Личное:** начать ходить в спортзал, взяться за генеральную уборку в доме.
2. **Профессиональное:** подготовить резюме, пойти на курсы повышения квалификации.
3. **Общественное:** создать волонтерский проект, провести субботник во дворе.

Не думайте долго. Выберите те задачи и дела, которые первыми придут в голову. Если их наберется больше трех, запишите все.

Когда будете читать другие способы, описанные далее, поразмышляйте, как применить их, чтобы начать те дела, которые вы сейчас опишете.

Составляйте свой список.

Я хочу начать:

6. 2. Вы никогда не готовы на 100 %, но вы всегда готовы на 100 %

*Не горы покоряем мы, а самих себя.
Эдмунд Хиллари²*

Часто мы ищем некое оптимальное состояние, необходимое для начала того или иного дела. Но в действительности, даже имея все ресурсы, мы никогда не будем полностью готовы. Всегда нужно что-то еще: больше информации, больше денег, больше ресурсов, больше времени на подготовку. Поэтому достичь состояния «готовности на 100 %» почти невозможно. С другой стороны, все, что нужно, у нас уже есть.

Давайте обратимся к примерам великих путешественников – например, альпинистов, покоривших горные вершины.

² Новозеландский исследователь и альпинист. Один из двух людей – первовосходителей на Эверест (29 мая 1953 года) вместе с шерпом Тенцингом.



Очень интересно сравнить альпинистское снаряжение середины XX века и нынешнее. Уверен, что в экипировке Эдмунда Хиллари многие не рискнут не то что пойти в горы, а даже просто выйти зимой на прогулку.

Но в то же время некоторые люди, отправляясь покорять Эверест сегодня, не достигают своей цели, даже имея новейшее снаряжение: высокотехнологичную одежду, кислородные баллоны и средства навигации. Успех зависит от множества факторов: не только от выбранного снаряжения, но во многом и от вашей внутренней уверенности и готовности

действовать. Не существует идеального состояния для старта. Если предварительная работа проведена и вы полны решимости – надо начинать.

Задание: разберитесь, что у вас уже есть, а чего не хватает.

Давайте оценим ваши ресурсы, необходимые для начала проекта (под проектом здесь и далее я понимаю любое дело в широком смысле этого слова).

Проект (я хочу...)	У меня уже есть	Мне еще нужно
Поставить пьесу	Идея для постановки	Продюсер и режиссер
	Наброски сценария	Пройти курсы постановщиков
	Опыт организации культурных мероприятий	Подготовить синопсис
	Деньги	Подобрать театр для постановки
		Найти актеров

Итак, запишите в первый столбец, что бы вы хотели начать.

Проект (я хочу...)	У меня уже есть	Мне еще нужно

Далее следуйте плану:

1. Постарайтесь внести в каждый столбец (есть/нужно) не меньше пяти ресурсов, которые у вас уже есть и которые вам необходимы для реализации проекта.

2. Давайте проанализируем. Какой столбец было легче заполнить? О чем это говорит? Если позиции в графе «Есть» набираются медленно и со скрипом, значит, вам не хватает ресурсов и времени для нового дела. Надо подумать, от чего сейчас можно отказаться, что перенести на другой срок и т. д. Если же трудности возникли с графой «Нужно», возможно, вам пока не хватает компетенций в деле, за которое вы взялись. Попробуйте вписать что-то вроде «изучить материалы, погуглить», «поговорить с профи», «пообщаться с друзьями, у которых есть опыт в деле, которое я собираюсь начать»...

3. Из каждого столбца вычеркните две позиции, без которых сейчас можете обойтись. Это приблизит вас к точке старта – проект уже не будет выглядеть таким «тяжеловесным» и неосуществимым.

3. Начните с малого

*Давай сейчас!
Зося, моя дочь*

Часто, начиная или желая начать какое-то дело, человек представляет себе выдающийся финальный результат: как он организует крупный международный бизнес, станет известным ученым или писателем, пробежит марафон, покорит вершину, создаст приложение, которое попадет в топ-10 лучших проектов года.

На самом деле дорога к успеху складывается из маленьких шагов. Если образ конечной цели вас не вдохновляет, а, наоборот, пугает, начните с малого. Пробежать один километр, написать одну страничку, опубликовать тезисы, продать небольшое количество товара, сделать бета-версию приложения. К большому успеху обычно идут постепенно. Представляя конечную цель и сравнивая себя с людьми, которые уже стоят на вершине, мы часто не понимаем, как там оказаться. Этот путь нам неизвестен. Но все люди, добравшиеся до больших высот, будь то крупные бизнесмены, известные музыканты, артисты или ученые, шли к этой цели долгие годы: начинали с малого, переживали череду неудач. Поэтому, представляя себе глобальную цель, нужно всегда «быть реалистами»: ставить себе посильную задачу, с кото-

рой мы можем справиться уже сегодня, сейчас, собственными силами.

Задание: сделайте первый шаг сейчас.

Рекомендация: не ждите идеального момента, начинайте делать задание. Оно простое и совсем не страшное.



1. Нам снова потребуется заполнить таблицу. Вы можете записать в графы новые проекты или ресурсы (см. столбец «Нужно»), необходимые для реализации одного проекта из

предыдущего задания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.