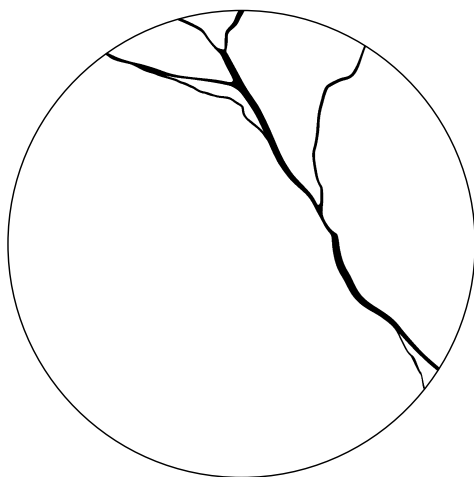




СТИВЕН ГИЗ

автор международных бестселлеров

Как быть несовершенным

Новый путь к принятию себя

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

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 Как быть несовершенным : новый путь к принятию
себя / Стивен Гиз ; [перевод с английского А. П. Шусто-
вой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-04-224192-5

Стремиться к совершенству — не значит становиться лучше.

Эта 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.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-224192-5

© А. Шустова, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. Введение	17
Глава 2. Разум перфекциониста	25
Глава 3. Яд перфекционизма	41
Глава 4. Свобода от совершенства	67
Глава 5. Неоправданные ожидания	85
Глава 6. Цепь из мыслей	109
Глава 7. Потребность в одобрении	137
Глава 8. Беспокойство из-за ошибок	159
Глава 9. Трудности в принятии решений	191
Глава 10. Практическое руководство	219
Примечания	249



Предисловие

«Стремитесь к постоянному совершенствованию, а не к совершенству».

~ Ким Коллинз

.....

Перфекционизм (сущ.) – склонность
считать неприемлемым все, что
не соответствует совершенству¹.

.....

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

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, которая поможет повысить качество жизни без насилия над собой. Я посвятил ей свою первую книгу, она называется «Мини-привычки». 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 каждый 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, отправить или ответить на одно электронное письмо.

Выберите необходимое вам 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 превратиться 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 в 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