

УДК 005.21

ББК 88.8

М38

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

Машковский Е.

М38 Давай сейчас! Практические советы: как начать, закончить или продолжить любое дело / Евгений Машковский. — М. : Альпина ПРО, 2023. — 156 с.

ISBN 978-5-206-00085-6

Давай сейчас! Если начинаешь что-то важное, то очень хочется поскорее увидеть результат. А как правильно начать и вести дело, чтобы этот результат появился?

Книга-тренажер «Давай сейчас!» — квинтэссенция опыта почти 1000 человек и многолетней практики автора в области медицины, социального проектирования, менеджмента и развития талантов.

Книга поможет всем, кто приступил или приступает к важному делу, продолжает его или хочет завершить. Как справиться с неуверенностью и самокритикой — частыми спутниками каждого начинания; как научиться относиться к любому делу как к проекту: действовать по плану, оценивать риски, распределять силы; как вовремя поставить точку или сделать паузу, чтобы в итоге добиться результата.

Есть идеи, дела или проекты, требующие начала, завершения или продолжения? Тогда действуем! Прямо сейчас!

УДК 005.21

ББК 88.8

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-206-00085-6

© Машковский Е., 2023

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2023

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Введение. О чем эта книга | 7 |
| С какими проблемами вам поможет справиться эта книга | 8 |
| Как создавалась эта книга | 9 |
| Как работать с книгой | 11 |
| Где еще можно найти поддержку | 12 |
| Глава 1. Как начать | 13 |
| 1. Просто начните | 13 |
| 2. Вы никогда не готовы на 100%, но вы всегда готовы на 100% | 16 |
| 3. Начните с малого | 19 |
| 4. Составьте самый общий план | 22 |
| 5. Держите в фокусе направление на конечную цель, а не саму цель | 29 |
| 6. Первое делайте первым | 31 |
| 7. Забудьте на research. Знания могут вызывать фрустрацию | 32 |
| 8. Используйте математику. Цифры придадут уверенность | 36 |
| 9. Не бойтесь ошибаться. Все ошибаются | 37 |
| 10. Выберите красивую дату | 40 |
| 11. Поместите себя в красивое место, наведите порядок | 43 |
| 12. Действие запускает действие | 45 |
| 13. Действуйте так, как будто никто не смотрит | 47 |
| 14. Прокрастинируйте с пользой: смотрите фильмы, ходите на выставки — вдохновляйтесь! | 48 |
| 15. Дайте себе достаточно времени | 51 |
| 16. Попробуйте начать и потом бросьте | 53 |
| 17. Определите лимит потерь | 55 |
| 18. Сделайте бесплатно и успокойтесь | 57 |

ДАВАЙ СЕЙЧАС!

| | |
|---|------------|
| 19. Используйте обратную связь от близких..... | 59 |
| 20. Вы уже начали | 61 |
| Глава 2. Как кончать | 63 |
| 1. Просто прекратите | 63 |
| 2. Решите, когда хотите остановиться | 66 |
| 3. Составьте план завершения дел | 68 |
| 4. Проинформируйте все стороны — от деловых партнеров до токсичных приятелей | 70 |
| 5. Поделитесь с кем-нибудь своим планом | 73 |
| 6. Будьте готовы обратиться к психологу | 75 |
| 7. Извлеките полезный опыт | 78 |
| 8. Упакуйте то, что получилось, в красивую обертку | 80 |
| 9. Законсервируйте результат на будущее | 82 |
| 10. Продайте | 84 |
| 11. Подарите | 86 |
| 12. «Наши дети не должны погибнуть просто так» | 88 |
| 13. Делегируйте | 91 |
| 14. Пересмотрите свой взгляд на неудачи | 93 |
| 15. Неудачи — ваш главный результат. Поделитесь этим опытом | 95 |
| 16. Переключитесь на новое дело — старое отомрет само собой | 97 |
| 17. Постройте физическую границу — переезжайте в другой город, район, на другую улицу | 99 |
| 18. Сделайте результат своей победой | 101 |
| 19. «Хвост» может тянуться долго. Постарайтесь не обращать на него внимания | 102 |
| 20. Наградите себя отдыхом | 104 |
| Глава 3. Как не бросить начатое дело на полпути | 109 |
| 1. Просто продолжайте | 109 |
| 2. Разработайте план действий | 111 |
| 3. Составьте расписание и придерживайтесь его | 113 |
| 4. Даже маленький шаг в нужном направлении приближает вас к цели | 116 |
| 5. Не подменяйте дело инструментами — красивые карандаши не сильно влияют на содержание текста | 117 |
| 6. Постоянно бросать и начинать = продолжать | 119 |

| | |
|--|------------|
| 7. Сожмите зубы..... | 121 |
| 8. Поставьте перед собой количественную цель и идите к ней..... | 123 |
| 9. Расставьте приоритеты | 125 |
| 10. Поймите, зачем вы это делаете..... | 127 |
| 11. Забудьте о вдохновении | 131 |
| 12. Адаптируйтесь к меняющимся условиям | 133 |
| 13. Поговорите с теми, кто делает то же самое..... | 135 |
| 14. Сделайте перерыв | 138 |
| 15. Научите других..... | 140 |
| 16. Используйте эффект Зейгарник..... | 143 |
| 17. Составьте план с вечера..... | 144 |
| 18. Говорите «нет» всему остальному, когда заняты делом..... | 146 |
| 19. Не бойтесь оставить место пустым..... | 147 |
| 20. Научитесь быстро идентифицировать заминки, которые вас тормозят..... | 149 |
| Заключение | 153 |
| Финальное задание | 155 |