

projekty  
na studia  
z mamą  
książkę roku

przeprowadzić rozmowy  
roczne z pracownikami  
kupić laptopa  
renegocjować umowę  
zorganizować  
zadany

# zrobione!

## Nauucz się kończyć to, co zacząłeś



# Jon Acuff

Autor bestsellerów „New York Timesa”



**mt** biznes

zrobić maile  
znaleźć prace  
wysłać CV do kilku miejsc

zrobić prawo jazdy  
napisać artykuł

zmienić abonament

zrobić sobie przerwy

zrobić często kawę

zrobić sobie przerwy

zrobić sobie przerwy

## Recenzje

„Jeśli chodzi o sukces osobisty, między tragedią i komedią przebiega bardzo cienka granica. Nikt tak jak Jon Acuff nie potrafi skłonić mnie do śmiechu z moich własnych słabostek i jednocześnie pomóc je przezwyciężyć. Chcesz się nauczyć kończyć wszystko po mistrzowsku? Przeczytaj tę książkę!”

Michael Hyatt, autor książki *Cała naprzód!*,  
bestsellera „USA Today”

„Prześladują cię nieukończone zadania i nieosiągnięte cele? Ja należę do tych, którym podobają się wszystkie nowe pomysły, więc doskonale wiem, jak to jest zaczynać coś w poczuciu ekscytacji, a potem doświadczać trudności z kończeniem tego. Na szczęście na ratunek spieszmy nam jak zawsze zabawny Jon Acuff. Jego książka wymienia wiele sposobów, na jakie sami sabotujemy własne postępy, daje nam również potężne narzędzia pomocne w kończeniu rozpoczętych spraw. Przeczytaj książkę Jona i wykorzystaj zawartą w niej mądrość, a gwarantuję, że osiągniesz swoją prywatną metę i będziesz się przy tym znakomicie bawił”.

Ken Blanchard, współautor książek  
*Jednominutowy menedżer* i *Jednominutowy mentor*

„Jon Acuff przemawia ulubionym językiem wszystkich wybitnych liderów – językiem załatwiania spraw. Jeśli chcesz się wybić ponad innych, w dzisiejszych czasach najważniejsze jest to, abyś zaczęte sprawy doprowadzał do końca. Jon proponuje ci praktyczną, inspirującą i bezproblemową mapę drogową rozpoczynania zadań i ich kończenia. Ta książka z miejsca stała się klasykiem!”

Brad Lomenick, autor książki *H3 Leadership*

„Każdy lider liczy przede wszystkim na to, że jego zespół osiągnie stawiane mu cele. Niestety z roku na rok pojawia się coraz więcej czynników rozpraszać naszą uwagę, więc osiągnięcie celów staje się coraz trudniejsze. Ta książka istotnie pomaga w rozwiązaniu tego problemu. Podejrzewam, że firmy będą kupować ją na kartony!”

Reggie Joiner, dyrektor generalny i założyciel  
The reThink Group

„Jako muzyk, a teraz również pastor, doskonale znam trudności związane z pisaniem tekstów piosenek i kazań. Ta książka uczy nie tylko, jak kończyć rozpoczęte zadania, ale wręcz jak kończyć je dobrze. Mój przyjaciel Jon ma dar sprawiania, że rzeczy pozornie niewykonalne zaczynają nam się jawić jako całkiem praktyczne”.

Montell Jordan, autor książki  
*This is How We Do It!*

„Jestem pisarzem i wiem, jak trudno jest coś skończyć. Ostatni rozdział zawsze jest dużym wyzwaniem, ale dzięki wskazówkom zawartym w książce Jona jego napisanie stało się nagle znacznie łatwiejsze. Ty też masz coś, co chciałbyś dokończyć? Przeczytaj tę książkę!”

Andy Andrews, autor książek *Mistrz* i *Sekret wędrowca*,  
bestsellerów „New York Timesa”

„Książka Jona Acuffa to kop w tyłek, który od dawna był ci potrzebny”.

Claire Díaz-Ortiz, przedsiębiorca i pisarka,  
ClaireDiazOrtiz.com

**Jon Acuff**

# **zrobione!**

**Naucz się kończyć to, co zacząłeś**

Przekład  
Bartosz Sałbut

*Moim rodzicom, Markowi i Libby Acuffom,  
którzy widzieli we mnie pisarza  
jeszcze na długo przed tym,  
zanim ja w to uwierzyłem*

# Spis treści

Wprowadzenie	
<b>Niewłaściwe demony</b> .....	11
ROZDZIAŁ 1	
<b>Dzień nie do końca doskonały</b> .....	19
ROZDZIAŁ 2	
<b>Cel przytnij o połowę</b> .....	33
ROZDZIAŁ 3	
<b>Co wykreślić?</b> .....	47
ROZDZIAŁ 4	
<b>Dobra zabawa jako sposób na sukces</b> .....	67
ROZDZIAŁ 5	
<b>Wydź z kryjówki i nie zwracaj uwagi     na szlachetne przeszkody</b> .....	99

ROZDZIAŁ 6	
Pozbądź się tajnych zasad .....	131
ROZDZIAŁ 7	
Wykorzystuj dane, aby się cieszyć swoimi niedoskonałymi postępami .....	159
ROZDZIAŁ 8	
Na dzień przed końcem .....	215
Wnioski .....	237
Podziękowania .....	243

## WPROWADZENIE

# Niewłaściwe demony

**W** 2013 roku walczyłem z niewłaściwymi demonami. To wtedy wydałem książkę, w której wzywałem moich czytelników do rozpoczynania. Namawiałem, żeby wstali z kanapy. Przekonywałem, że warto spróbować założyć własną firmę. Zachęcałem do przejścia na dietę, napisania książki lub realizacji jednego z miliona innych celów, które od lat sobie stawiają.

Wydawało mi się, że największą przeszkodą jest strach, powodujący, że ludzie nie mogą niczego zacząć. Myślałem, że jeśli zdołam ich przekonać, aby przekroczyli linię startu, potem wszystko już się ułoży. Sądziłem, że to strach ich powstrzymuje przed działaniem i że jeśli zaczną, uda im się ten strach pokonać.

Tylko połowicznie miałem rację.



Niewątpliwie warto zacząć. Początek to coś ważnego. Tych kilka pierwszych kroków ma ogromne znaczenie, ale to nie one są najważniejsze.

Wiesz, co jest nawet ważniejsze? W porównaniu z tym czymś rozpoczynanie wydaje się banalne, zwyczajne i niemal bez znaczenia.

Tym czymś jest zakończenie.

Rok w rok uczestnicy różnego rodzaju spotkań brali mnie na stronę i mówili: „Nigdy nie miałem problemu z rozpoczynaniem. Zaczynam miliony różnych rzeczy, ale potem ich nie kończę. Co mam zrobić, żeby skończyć?”.

Nie potrafiłem odpowiedzieć na to pytanie, a taka odpowiedź w moim własnym życiu też by się przydała.

Kilka rzeczy udało mi się doprowadzić do końca. Biegam w półmaratonach, napisałem sześć książek, dzisiaj jestem też całkiem przyzwoicie ubrany. Tyle że to wszystko wyjątki na tle mojego na wpół dopełnionego życia.

Udało mi się przeczytać do końca zaledwie 10 procent książek, które posiadam. Potrzebowałem trzech lat, aby zrealizować przewidziany na sześć dni program 90-dniowego programu ćwiczeń w domu P90X. Jako 23-latek zdobyłem niebieski pas w karate, czyli znalazłem się jakieś 76 pasów poniżej zasadniczego celu, czyli pasa czarnego. Mam w gabinecie ze 32 na wpół zapisane notesy, mam też w łazience z 90 sztyftów napoczętych pomadek do ust. Doradca finansowy pewnie by się złapał za głowę, gdyby zobaczył, jaką część mojego domowego budżetu pochłaniają kosmetyki do nawilżania ust.

Mój garaż ma w sobie coś z mauzoleum. Stoi tam teleskop (użyty pięć razy), wędka (użyta trzy razy) i deska

snowboardowa z całosezonowym karnetem do lokalnego ośrodka narciarskiego (użyta zero razy). Któż mógłby nie zauważyć motoroweru, który kupiłem trzy lata temu, aby ostatecznie przemierzyć nim w sumie aż 51 kilometrów? Nawet nie wyrobiłem niezbędnych dokumentów dla tego sprzętu. Prowadzę życie na krawędzi... Na krawędzi realizacji.

Mogę się pocieszać myślą, że nie ja jeden mam problem z niekończeniem.

Z badań wynika, że 92 procent noworocznych postanowień pryska jak bańka mydlana. Co roku ludzie rozpoczynają styczeń z nowymi nadziejami i nową energią. Wierzą, że w tym nowym roku w końcu odnajdą nowe oblicze samych siebie.

Spośród tych 100 procent rozpoczynających do końca dociera jednak zaledwie osiem procent. Ze statystycznego punktu widzenia mógłbyś więc równie dobrze próbować dostać się do szkoły muzycznej Juilliard, żeby zasłynąć jako dyrygent. Tam też przyjmują mniej więcej osiem procent kandydatów.

Zawsze mi się wydawało, że po prostu niewystarczająco się staram. W tym przekonaniu utwierdzali mnie wszyscy internetowi guru o śnieżnobiałych zębach. „Musisz zacząć się krzątać. Nie możesz odpuszczać. Wyśpisz się po śmierci”.

Myślałem, że może jestem po prostu leniwy.

Zdawałem sobie sprawę, że mój osobisty poziom determinacji zawsze był niebezpiecznie niski. Przekonałem się o tym na podstawie testu wykonanego za pomocą świetnego narzędzia o nazwie GRIT Scale, opracowanego

przez Angelę Duckworth<sup>1</sup>. Uzyskałem wynik poniżej przewidzianego na skali. Być może należałoby przewidzieć jakąś premię dla tych, którzy w ogóle wykonają test do końca. Mnie jakimś cudem się udało.

Zacząłem wcześniej wstawać. Wypijałem takie ilości napojów energetycznych, że konia by to zważyło z nóg. Zatrudniłem life coacha i starałem się jeść więcej produktów uznawanych za superjedzenie.

Nic mi to nie dało, może z wyjątkiem urokliwego drżenia powieki, którego dorobiłem się za sprawą potężnych dawek kofeiny. Moje oko zaczęło nagle machać do innych ludzi z wielką intensywnością.

Usiłowałem przepychać się łokciami, żeby jak najszybciej odrobić swoje i móc sięgnąć gwiazd, jak Abraham Lincoln. W ten sposób powstało 30-dniowe wyzwanie internetowe, które nazwałem 30 Days of Hustle, czyli 30 Dni Krzątania<sup>2</sup>. Miał to być kurs internetowy, który pomoże tysiącom ludzi w końcu osiągnąć własne cele.

Potem wydarzyło się coś, co w najlepszym razie mogę uznać za przypadek. Takich rzeczy teoretycznie nie powinno się pisać w książkach. Autorzy poradników zwykle odczuwają pokusę wprowadzania do historii własnego życia pewnych elementów, które mogłyby potwierdzać, że oni faktycznie są w stanie pomóc komuś innemu.

---

<sup>1</sup> Angela Duckworth.com, <https://angeladuckworth.com/grit-scale/> [dostęp 17.07.2018].

<sup>2</sup> *30 Days of Hustle Summary Research Report*, opracowanie: Mike Peasley, University of Memphis, Department of Marketing & Supply Chain Management, 2016.

Lider, który przypadkiem odniósł sukces, cofa się w czasie i na siłę wymyśla 10 kroków, które go do tego sukcesu doprowadziły – żeby móc je potem opisać w książce *10 kroków, które pozwolą ci dotrzeć do celu*. Ja mogę szczerze powiedzieć, że opowiadał tu o wydarzeniach, których nie planowałem. Zaskoczyły mnie one tak samo, jak zaskoczą ciebie. Najwyżej po prostu się cieszyłem, że coś z tego wyszło.

Wiosną 2016 roku badacz z Uniwersytetu Memphis, niejaki Mike Peasley, zwrócił się do mnie z pewną interesującą propozycją.

Chciał mianowicie przyjrzeć się w ramach prowadzonych badań ludziom, którzy zdecydowali się skorzystać z mojego kursu. Miał zamiar analizować, co się sprawdza, a co nie. Właśnie kończył przewód doktorski i chciał wykorzystać wyniki tych badań jako materiał do publikacji. W kolejnych miesiącach Mike poddał analizie dane dotyczące ponad 850 uczestników mojego kursu, uzyskując w ten sposób solidny materiał badawczy.

Dla mnie było to nowe doświadczenie, ponieważ wcześniej na co dzień stosowałem się do zasad zwyczaju przyjętego w 2003 roku: „Wymyśl coś i napisz w internecie, nie zaprzatając sobie głowy źródłami”.

Tymczasem wnioski z tych badań całkowicie odmieniły moje spojrzenie na kwestię doprowadzania spraw do końca, także w odniesieniu do tej książki i w pewnym sensie do całego mojego życia.

Mike ustalił, że ludzie korzystający z kursu mieli o 27 procent większe szanse na sukces niż w innych przypadkach, gdy po prostu próbowali wyznaczać sobie cele.

Ten wynik, choć mnie ucieszył, nie był dla mnie jakimś szczególnym zaskoczeniem. Nie ma przecież nic dziwnego w tym, że człowiek lepiej sobie radzi z czymś, nad czym pracuje konsekwentnie przez 30 dni.

Zaskoczyło mnie natomiast coś, z czego pewnie wszyscy powinniśmy lepiej zdawać sobie sprawę. Otóż radykalną poprawę skuteczności zapewniały ludziom te ćwiczenia, które powodowały obniżenie poziomu presji, które uwalniały ich od przytłaczającego perfekcjonizmu, stanowiącego główną motywację do porzucenia wyznaczonego sobie celu. Rezultaty były niezmiennie takie same bez względu na to, czy ktoś chciał się wcisnąć w ubrania w mniejszym rozmiarze, pisać więcej na blogu czy uzyskać podwyżkę. Im mniejszy nacisk ludzie kładli na perfekcyjne wykonanie zadania, tym większą osiągalni produktywność.

Okazuje się więc, że wcale nie chodzi o to, aby bardziej się wysilać.

Bieganie w kółko wokół tematu w niczym nie pomoże.

Ludzie, którzy raz po raz coś rozpoczynają, mogą zacząć doprowadzać sprawy do końca.

Możemy doprowadzać sprawy do końca.

Przyznaj – sięgałeś po tę książkę z myślą, że będzie miała w sobie coś z reklamy Red Bulla. Że znajdziesz tu kilka wskazówek, że to będzie zastrzyk motywacyjny, że ja ci podpowiem, jak dotrzeć do celu i jak postępować, żeby robić jeszcze więcej i więcej, i więcej.

Czy jednak takie podejście się sprawdza? Czy coś ci to daje, że się bardziej starasz? Czy twoje życie rzeczywiście staje się pełniejsze, dlatego że podejmujesz dodat-

kowe wysiłki? Czy te różne wskazówki dotyczące produktywności, te różne sposoby na to, jak zarządzać własnym czasem, i te najróżniejsze metody na usprawnianie życia rzeczywiście coś ci dają?

Nie dają i nie dadzą.

Jeśli chcesz coś doprowadzić do końca, musisz za wszelką cenę wyzwolić się od dążenia do perfekcjonizmu. Musisz dobrze się bawić, cel przeciąć w połowie i z góry sobie powiedzieć, co ci nie wyjdzie. Musisz też się liczyć z tym, że czekają cię niespodzianki.

Właśnie to w całej tej przygodzie było najbardziej zaskakujące. Badania doprowadziły do sformułowania bardzo praktycznych wniosków. Okazało się, że do celu prowadzą działania tak sprzeczne z intuicją, że przez wielu uznawane są za przejaw chodzenia na skrót. Wiele osób w pierwszej chwili stwierdzi, że to nieczysta zagrywka i że coś takiego po prostu „się nie liczy”.

Pomyśl, że miałbyś iść na skrót. Czy taka myśl nie wzbudza w tobie lekkiego poczucia winy? Czy nie słyszysz od razu głosów tych wszystkich trenerów, szefów i nauczycieli, którzy powtarzali, że „w życiu nie można chodzić na skrót”?

No dobrze, to w takim razie mi obiecaj, że już nie będziesz korzystać z Google'a. Gdy następnym razem będziesz chciał czegoś się dowiedzieć, napisz list do Biblioteki Kongresu. Taki papierowy. Przykleisz na kopertę znaczek wymagający polizania językiem. Nie chodź na skrót, nie wybieraj znaczka, którego nie trzeba lizać.

Tak właśnie musieli zrobić bracia Wright, żeby znaleźć odpowiednie miejsce do swoich testów lotniczych<sup>3</sup>. Musieli napisać do U.S. Weather Bureau z siedzibą w Waszyngtonie list z prośbą o wskazanie terenów charakteryzujących się najlepszymi warunkami wiatrowymi. Jakiś urzędnik zgromadził wówczas stosowne dane, opracował raport i im odpisał. Po analizie uzyskanych informacji bracia Wright wybrali Kitty Hawk w Karolinie Północnej. Potem napisali do miejscowego naczelnika urzędu pocztowego, aby uzyskać więcej szczegółów na temat wyspy, i cierpliwie czekali na jego odpowiedź.

Trwało to całe wieki, przynajmniej wedle naszych dzisiejszych standardów. Bo my dzisiaj możemy iść na skrót.

Możemy zapytać mieszkańca wyspy Martha's Vineyard, którą plażę poleca. I to będzie skrót. (Tak na marginesie, odpowiedź brzmi: Tashmo).

Możemy wyłączyć wi-fi w laptopie, kiedy akurat musimy się skupić. I to będzie skrót.

Możemy nie zgodzić się na to, żeby mieć w domu lody, jeśli akurat usiłujemy schudnąć. I to będzie skrót.

Jeśli nieraz coś rozpoczynałeś, ale potem nie udało ci się doprowadzić tego do końca, to być może będę w stanie ci coś podpowiedzieć. Wszystko bowiem się zaczyna od tego, jak sobie radzisz w tym dniu, który z punktu widzenia realizacji każdego wyznaczonego celu ma znaczenie absolutnie podstawowe.

---

<sup>3</sup> David McCullough, *The Wright Brothers*, Simon & Schuster, Nowy Jork 2015. Wydanie polskie: *Bracia Wright*, tłum. Agnieszka Wilga, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec 2018.

# motywacja

**Prześladują cię nieukończone zadania i nieosiągnięte cele? Podobają ci się wszystkie nowe pomysły? Cierpisz na „słomiany zapach”? Z zaczynaniem nie masz problemu, ale nie potrafisz niczego doprowadzić do końca?**

Badania dowodzą, że niepowodzeniem kończy się aż 92 procent wszelkich postanowień noworocznych. Wielu ludzi prowadzi życie na krawędzi... Na krawędzi realizacji. Dlaczego? Ponieważ najtrudniejszą przeszkodą na drodze do osiągnięcia celów nie jest lenistwo czy fakt, że się za mało staramy – jest nią perfekcjonizm. Jesteśmy swoimi najostrejszymi krytykami. Kiedy wydaje nam się, że nie zrobimy czegoś porządnie, wolimy w ogóle tego nie robić. Właśnie dlatego najczęściej rezygnujemy z jakiegoś wyzwania już w pierwszym albo drugim dniu, wtedy, gdy zaczynamy odchodzić od ideału – wtedy, gdy uzyskiwane przez nas wyniki niemal zawsze okazują się gorsze od naszych ambicji.

**Jesteś zmęczony wiecznym zaczynaniem i chcesz zacząć wreszcie regularnie kończyć rozpoczęte projekty? Masz dwa wyjścia: możesz dalej robić sobie wyrzuty i starać się bardziej, bo przecież tym razem w końcu ci się uda, albo możesz przeczytać tę książkę i zmienić swoje podejście.**

Opisywane w tej książce strategie są na pierwszy rzut oka nielogiczne. Warto jednak wiedzieć, że opierają się one na badaniach przeprowadzonych przez uniwersyteckiego pracownika naukowego na kilkusetosobowej próbie. Kto by pomyślał, że zwiększanie frajdy, eliminowanie własnych tajnych zasad czy celowe wykreślanie niektórych aspektów naprawdę działa! Dane nie kłamią. Ludzie, którzy dobrze się bawią, są o 43 procent skuteczniejsi. Wyobraź sobie, że gdy zastosujesz się do tych kilku prostych zasad, możesz być o 43 procent skuteczniejszy w nauce gry na gitarze, przestrzeganiu diety czy prowadzeniu firmy. Tak więc jeśli jesteś gotowy doprowadzić do końca sprawę, na których naprawdę ci zależy, z tej książki dowiesz się, jak dokładnie masz to zrobić. Przeczytaj ją i skończ wreszcie to, co zaczynałeś już tyle razy!

PATRONAT



PROFES<sup>7</sup>

NOWA  
SPRZEDAŻ

MAGAZYN  
coaching

personel&zarządzanie

INFOR.PL

ISBN 978-83-8087-580-7



9 788380 875807

Cena: 39,90 zł  
MT18013

[www.mtbiznes.pl](http://www.mtbiznes.pl)