



ИДЕАЛЬНО?
ЕЩЕ
НЕ ДОСТАТОЧНО...

- ☐ ПЛАН
- ☐ ДЕЙСТВИЕ
- ☐ РЕЗУЛЬТАТ
- ☐ ИДЕАЛЬНО?

Лучше
сделать
идеально,
чем
просто
сделать...



А может,
достаточно
уже
хорошо?

СОЛАРИОН

СИСТЕМЫ 10-МИНУТНЫХ ШАГОВ™

КНИГА №6

УМНЫЕ
ЛЮДИ
ТОЖЕ
ПРОКРАСТИНИРУЮТ.

ПРОБЛЕМА
НЕ В ТОМ,
ЧТО ТЫ НЕ МОЖЕШЬ.

ПРОБЛЕМА —
ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ
СДЕЛАТЬ
ИДЕАЛЬНО.

ИДЕЯ

ПРОЕКТ

РЕАЛИЗАЦИЯ

СОВЕРШЕНСТВО

ХОРОШО
УЖЕ
НЕПЛОХО



ПЕРФЕКЦИОНИЗМ™

«Я откладываю действия, потому что
результат не кажется мне достаточно хорошим.»

А. СОЛАРИОН

Ауриэль Соларион

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

<https://litres.ru/74448629>

SelfPub; 2026

Аннотация

Работа почти закончена. Почти. Письмо написано — но ты перечитываешь его ещё раз. Презентация готова — но один слайд раздражает. Заявка заполнена — но резюме можно улучшить. И ты вносишь ещё одно изменение. Потом ещё одно. И где-то по дороге цель незаметно меняется: с «сделать хорошо» на «сделать так, чтобы никто не смог придрасться».

Эта книга не о том, чтобы снизить стандарты. Она о петле: важная задача высокая планка страх дискомфорта новая доработка временное облегчение нет выхода в реальность неопределённость сохраняется. И о точке, где её можно прервать.

Ты узнаешь: почему перфекционизм — это не проблема качества, а проблема страха; как отличить улучшение от защиты; что такое точка «Достаточно хорошо»; как позволить реальности ответить; как использовать десятиминутный выход в реальность.

Не оптимизируй то, чего реальность ещё не проверила.

Перестань защищать возможность быть идеальным. Позволь реальности помочь тебе сделать это лучше.

Содержание

ПЛАНКА	4
МЕХАНИЗМ	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ауриэль Соларион

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

ПЛАНКА

01 — «Пока недостаточно хорошо»

Ты знаешь это ощущение.

Работа почти закончена.

Почти.

Письмо написано.

Но ты перечитываешь его ещё раз.

Презентация готова.

Но один слайд всё ещё тебя раздражает.

Заявка заполнена.

Но резюме можно сделать лучше.

Идея бизнеса понятна.

Но предложение требует доработки.

Видео смонтировано.

Но начало можно усилить.

Текст закончен.

Но один абзац кажется слабым.

И ты вносишь ещё одно изменение.

Потом ещё одно.

Потом ещё одно.

И где-то по дороге цель незаметно меняется.

Сначала цель была:

Сделать хорошо.

Теперь цель:

Сделать так, чтобы никто не смог придрататься.

Это не одно и то же.

Иногда тебе действительно нужна ещё одна правка.

Иногда дополнительная проверка действительно обнаруживает ошибку.

Иногда подготовка реально улучшает результат.

Но иногда...

ты уже не улучшаешь работу.

Ты защищаешь себя от того, что произойдёт, когда работа станет реальной.

И вот здесь начинается самое интересное.

Перфекционизм умеет маскироваться под:
дисциплину;

заботу;

профессионализм;

амбиции;

высокие стандарты;

ответственность.

Ты говоришь себе:

«Я просто хочу сделать всё нормально».

Возможно.

Но задай себе другой вопрос:

Насколько эти дополнительные усилия действительно улучшают результат?

И насколько они просто помогают тебе чувствовать себя безопаснее?

С этого вопроса всё и начинается.

02 — Что ты на самом деле защищаешь

У перфекционизма есть очень удобное место.

Оно называется:

«Пока нет».

Пока не опубликовано.

Пока не отправлено.

Пока не показано.

Пока не подано.

Пока не запущено.

Пока не обсуждено.

Пока не проверено.

Пока не протестировано.

Пока результат остаётся скрытым, незавершённым или гипотетическим...

он всё ещё может быть идеальным.

Идея всё ещё может быть гениальной.

Презентация — впечатляющей.

Бизнес — успешным.

Книга — отличной.

Разговор — идеальным.

Реальность ещё ничего не сказала.

И это создаёт очень удобную иллюзию.

Тебе кажется, что ты защищаешь качество.

Но, возможно, ты защищаешь **возможность**.

Потому что когда реальность видит результат, возможность превращается в информацию.

Кому-то он может не понравиться.

Кто-то может тебя отвергнуть.

Кто-то может проигнорировать работу.

Кто-то заметит ошибку.

Кто-то скажет:

«Это не то, что нам нужно».

Неприятно.

Поэтому мозг находит элегантное решение:

Не показывай пока.

Сначала улучши.

А если понадобится...

улучшай бесконечно.

03 — Чего ты на самом деле боишься?

Перфекционизм часто выглядит как проблема качества.

Но под ним может скрываться страх.

Спроси себя:

Что произойдёт, если этого окажется недостаточ-

но?

Возможно:

Тебя раскритикуют.

Тебя отвергнут.

Кто-то решит, что ты недостаточно компетентен.

Кто-то заметит, что ты чего-то не знаешь.

Тебя сравнят с кем-то лучше.

Ты упустишь возможность.

Кого-то разочаруешь.

Обнаружишь, что твоя идея слабее, чем тебе хотелось думать.

Или обнаружишь нечто ещё более неприятное:

что ты не настолько хорош, каким хотел себя считать.

Вот здесь начинается важная вещь.

Иногда работа перестаёт быть просто работой.

Она превращается в доказательство.

Доказательство твоего ума.

Способностей.

Креативности.

Профессионализма.

Ценности.

Тогда простая задача становится психологически дорогой.

Ты уже не просто:

пишешь письмо.

Ты доказываешь:

«Я компетентен».

Ты уже не просто:

публикуешь видео.

Ты доказываешь:

«Я умею создавать что-то интересное».

Ты уже не просто:

подаёшь заявку.

Ты доказываешь:

«Я достоин того, чтобы меня выбрали».

Ты уже не просто:

начинаешь бизнес.

Ты проверяешь:

«А вдруг я действительно способен это сделать?»

Теперь несовершенство кажется опасным.

А когда несовершенство кажется опасным...

дополнительная подготовка начинает выглядеть разумной.

04 — Когда качество превращается в разрешение

Высокие стандарты не враг.

Ты можешь серьёзно относиться к качеству.

Ты можешь редактировать.

Проверять.

Улучшать.

Не принимать посредственный результат.

Ничего из этого само по себе не является перфекционизмом.

Проблема начинается тогда, когда качество становится условием, разрешающим тебе действовать.

Ты говоришь:

«Отправлю, когда станет лучше».

«Опубликую, когда всё будет отполировано».

«Подам заявку, когда резюме станет сильнее».

«Начну, когда буду знать достаточно».

«Поговорю, когда найду идеальное объяснение».

Качество перестаёт быть целью.

Оно превращается в условие.

И это условие постоянно отодвигается.

Сначала:

«Ещё одна правка».

Потом:

«Ещё раз проверю».

Потом:

«Давай улучшу этот раздел».

Потом:

«На самом деле надо всё переосмыслить».

Ты подходишь к финишу —

а финиш снова отодвигается.

Вот ловушка.

Здоровый стандарт говорит:

«Здесь нужно что-то улучшить».

Перфекционизм говорит:

«Тебе нельзя это показывать».

Первое улучшает работу.

Второе защищает тебя.

МЕХАНИЗМ

05 — Почему идеальное кажется безопаснее

У идеального есть очевидное психологическое преимущество.

Никто не может раскритиковать результат, который ты ещё не показал.

Никто не может отклонить заявку, которую ты не отправил.

Никто не может не согласиться с разговором, которого ты не начал.

Никто не может сказать, что продукт не работает, если им никто не пользовался.

Никто не может назвать твою идею слабой, пока она остаётся у тебя в голове.

Получается странное уравнение:

НЕТ ВЫХОДА В РЕАЛЬНОСТЬ



НЕТ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОЦЕНКИ

А отсутствие оценки ощущается безопасно.

И мозг учится:

«Когда мне тревожно — нужно усилить контроль».

Ты проверяешь.

Готовишься.

Сравниваешь.

Редактируешь.

Исследуешь.

Перестраиваешь.

Оттачиваешь.

И на какое-то время...

дискомфорт снижается.

Вот это уже важно.

Потому что действие получило награду.

Тебе было некомфортно.

Ты начал готовиться ещё больше.

Стало спокойнее.

Мозг запомнил:

«Подготовка помогает».

Но подготовка сделала одну конкретную вещь.

Она не обязательно улучшила результат.

Она уменьшила дискомфорт.

Именно поэтому перфекционизм способен сам себя поддерживать.

06 — Облегчение от очередной подготовки

Подготовка полезна.

До определённого момента.

Представь, что тебе нужно отправить важное коммерче-

ское предложение.

Ты его написал.

Перечитал.

Нашёл два неясных предложения.

Исправил.

Хорошо.

Прочитал ещё раз.

Решил изменить начало.

Разумно.

Прочитал снова.

Подумал, что раздел с ценой можно сделать убедительнее.

Начал изучать предложения конкурентов.

Переписал раздел.

Сравнил пять других вариантов.

Изменил структуру.

Переделал оформление.

Снова перечитал.

И теперь ты уже не спрашиваешь:

«Что делает это предложение лучше?»

Ты спрашиваешь:

«Как мне почувствовать себя полностью защищённым перед отправкой?»

Это совершенно другой вопрос.

И у него нет окончательного ответа.

Потому что безопасность не появляется от идеальной подготовки.

В какой-то момент единственное, что может уменьшить неопределённость, —

реальность.

Отправь.

Посмотри на ответ.

Спроси клиента.

Проверь предложение.

Собери информацию.

Потом улучши.

Мозгу хочется сначала получить уверенность.

Но реальность даёт информацию только через соприкосновение с ней.

07 — Цикл «Достаточно хорошо»™

Вот центральный цикл этой книги.

ЦИКЛ «ДОСТАТОЧНО ХОРОШО»™

ВАЖНАЯ ЗАДАЧА



ВЫСОКАЯ ПЛАНКА



СТРАХ НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШЕГО РЕЗУЛЬТАТА



ДИСКОМФОРТ



НОВАЯ ДОРАБОТКА



ВРЕМЕННОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ



НЕТ ВЫХОДА В РЕАЛЬНОСТЬ



НЕТ НАСТОЯЩЕЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ



НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ СОХРАНЯЕТСЯ



НОВАЯ ДОРАБОТКА



НОВАЯ ОТСРОЧКА

Цикл трудно заметить.

Потому что ты действительно что-то делаешь.

Ты не лежишь на диване.

Ты работаешь.

Именно поэтому перфекционизм так сложно распознать.

Работа идёт.

Но работа может уже не двигать результат вперёд.

Она может двигать **момент выхода в реальность дальше**.

Вот главное различие.

Перфекционизм особенно силён там, где важна оценка.

А оценка важна в реальной жизни.

Руководитель оценивает твою работу.

Клиент оценивает предложение.

Покупатель оценивает продукт.

Рекрутер оценивает заявку.

Читатель оценивает текст.

Партнёр реагирует на твои слова.

Преподаватель оценивает работу.

Поэтому совет:

«Просто перестань думать о том, что скажут другие»

не слишком полезен.

Иногда реакция других действительно содержит ценную информацию.

Цель не в том, чтобы полностью убрать оценку.

Цель — изменить своё отношение к ней.

Не:

ОЦЕНКА = УГРОЗА

а:

ОЦЕНКА = ИНФОРМАЦИЯ

Это не означает, что критика вдруг станет приятной.

Это означает, что ты перестаёшь воспринимать каждый негативный ответ как доказательство того, что нужно было ещё дольше готовиться.

Отклонённое предложение может показать слабое пози-

ционирование.

Непонятная презентация может показать проблему с объяснением.

Неудачный эксперимент может выявить ошибочное предположение.

Слабая первая версия может показать, что именно нужно изменить.

Реальность не всегда добра.

Но она полезна.

А полезную информацию перфекционизм как раз часто и откладывает.

09 — Когда задача превращается в проверку тебя

Здесь перфекционизм становится особенно дорогим.

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.