



СОЛАРИОН

10-МИНУТНЫЕ СИСТЕМЫ™

БОЛЬШЕ
ФОКУСА
МЕНЬШЕ
ПРОКРАСТИНАЦИИ
БОЛЬШЕ
РЕЗУЛЬТАТОВ

КНИГА #12

ЦЕЛИ
ПЛАНЫ
ПРОЕКТЫ
ЗАДАЧИ
РЕЗУЛЬТАТЫ

ЭНЕРГИЯ
32%

СДЕЛАТЬ:

- ☒ Проект
- ☒ Встреча
- ☒ Анализ
- ☒ Доработка
- ☒ Финал

Незавершено...

Сначала
нужно больше
энергии...

Потом...
позже...
в другой
момент...

10 МИНУТ, ЧТОБЫ ЗАКОНЧИТЬ™ НЕ МОГУ ДОВЕСТИ ДО КОНЦА

«Я начинаю с энергией, но теряю её раньше,
чем дело закончено.»

А. СОЛАРИОН

Ауриэль Соларион

Не могу довести до конца

«Автор»

2026

Соларион А.

Не могу довести до конца / А. Соларион — «Автор», 2026

Ты отлично умеешь начинать. Заканчивать — нет. Появляется идея. Ты загораешься. Начинаешь. Потом проект становится знакомым. Работа — повторением. И вдруг больше не хочется продолжать. Появляется новая идея. Ты переключаешься. Старый проект остаётся незавершённым. Проблема не в дисциплине. Проблема в середине. Проект уже недостаточно новый, чтобы давать возбуждение, и ещё недостаточно завершённый, чтобы дать закрытие. Это Проблема середины. Цикл: идея возбуждение старт новизна уходит повторение энергия падает новая идея переключение. Точка перелома: «Мне больше не хочется продолжать». Спроси: «Какое следующее действие приблизит это к завершению?» 10-минутное завершение: назови проект; определи, что значит «готово»; найди следующее действие; десять минут. Не каждый проект нужно заканчивать. Одни — закончить. Другие — закрыть. Третьи — поставить на паузу. Четвёртые — удалить. Не гонись за новым началом. Закончи важное дело, которое уже перед тобой.

Содержание

ПРОБЛЕМА ЗАВЕРШЕНИЯ	5
ПАДЕНИЕ НОВИЗНЫ™	10
ПРАВИЛО «СНАЧАЛА ЗАКОНЧИ, ПОТОМ УЛУЧШАЙ»™	13
ТЕСТ ФИНИШНОЙ ЛИНИИ™	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ауриэль Соларион

Не могу довести до конца

ПРОБЛЕМА ЗАВЕРШЕНИЯ

Холодное открытие

Ты знаешь это чувство.
Появляется новая идея.
Ты зажигаешься.
Ты уже видишь, во что она может превратиться.
Открываешь документ.
Создаёшь папку.
Покупаешь материалы.
Начинаешь проект.
Первые дни всё движется.
Есть энергия.
Есть интерес.
Есть ощущение прогресса.
А потом что-то меняется.
Проект становится знакомым.
Самое интересное заканчивается.
Работа превращается в повторение.
Деталей становится всё больше.
Лёгкий прогресс исчезает.
И вдруг...
тебе больше не хочется продолжать.
А потом появляется новая идея.
Лучше.
Свежей.
Интереснее.
Ты думаешь:
«Может, заняться этим?»
И переключаешься.
Новый проект снова оживает.
Энергия возвращается.
Ты снова начинаешь.
А старый проект остаётся незавершённым.
Через неделю ты вспоминаешь о нём.
Через месяц он всё ещё лежит там же.
К нему добавляется ещё один.
Потом ещё.
И однажды ты оглядываешься и понимаешь:
Ты отлично умеешь начинать.
Просто плохо умеешь заканчивать.
И это особенно раздражает.
Потому что ты знаешь, что умеешь работать.
Знаешь, что можешь сосредоточиться.

Знаешь, что способен загореться идеей.
Знаешь, что можешь двигать дело вперёд.
Тогда почему так много всего остаётся незаконченным?
Возможно, тебе не нужна ещё большая дисциплина.
Возможно, ты просто никогда не строил систему для той части проекта, которая начинается **после исчезновения первоначального возбуждения**.
Это и есть проблема завершения.

01 — У ТЕБЯ НЕ ПРОБЛЕМА С НАЧАЛОМ

Ты уже умеешь начинать.
И это важно.
Потому что эта книга не о том, как заставить себя приступить.
Ты умеешь приступать.
Иногда даже слишком легко.
Новая идея даёт энергию.
Новый проект даёт ощущение возможностей.
Чистая страница кажется открытой дверью.
Новый бизнес кажется безграничным.
Новый курс кажется перспективным.
Новый творческий проект кажется захватывающим.
Начало даёт тебе главное:
возможность.
Пока ничего не пошло не так.
Никто не отказал.
Никто не раскритиковал.
Ничего не стало скучным.
Ничего не усложнилось.
Проект всё ещё может стать чем угодно.
Это чувство притягивает.
Но рано или поздно...
проект должен превратиться во что-то конкретное.
И тогда ощущение меняется.

02 — ПОЧЕМУ НАЧИНАТЬ ТАК ПРИЯТНО

В начале есть несколько сильных наград.
Новизна.
Всё новое.
Возможность.
Результат может оказаться отличным.
Воображение.
Ты уже видишь будущую версию в голове.
Оптимизм.
Ты ещё не столкнулся со всеми проблемами.
Идентичность.
Ты можешь представить себя человеком, который это делает.
Прогресс.
Первые улучшения часто заметны сразу.

Предвкушение.

Ты движешься к чему-то значимому.
Поэтому начало само создаёт эмоциональную энергию.
Тебе даже не приходится специально искать мотивацию.
Проект даёт её сам.
Вот почему человек может три часа придумывать новый проект...
и с трудом найти тридцать минут, чтобы закончить старый.
Новый проект не обязательно важнее.
Он просто сильнее стимулирует.

03 — НАЧАЛО — ЭТО ЕЩЁ НЕ ВЕСЬ ПРОЕКТ

Вот где возникает ошибка.
Ты начинаешь с энергией.
И предполагаешь:
«Если это действительно важно для меня, я должен продолжать хотеть этого».
Но мотивация меняется.
Интерес меняется.
Обстоятельства меняются.
Энергия меняется.
Меняется и сам проект.
Начало может совершенно не походить на середину.
А середина может совершенно не походить на конец.
Это не обязательно означает, что проект неправильный.
Возможно, просто:
новизна закончилась.

ПРОБЛЕМА СЕРЕДИНЫ™

Именно в середине умирает огромное количество проектов.
Начало говорит:
«Посмотрим, во что это может превратиться».
Середина говорит:
«Теперь просто делай».
Начало — это открытие.
Середина — повторение.
Начало — возможность.
Середина — ограничения.
Начало — воображение.
Середина — детали.
Начало создаёт движение.
Середина требует структуры.
Поэтому у середины есть собственное имя.

Проблема середины™

Проект уже недостаточно новый, чтобы сам генерировать возбуждение...
но ещё недостаточно завершённый, чтобы дать ощущение закрытия.
Ты находишься между:
«Из этого может получиться что-то потрясающее».
и

«Готово».

И это пространство может оказаться неожиданно тяжёлым.

04 — ЦИКЛ УГАСАНИЯ ЗАВЕРШЕНИЯ™

Вот как работает система.

Появляется идея.

↓

ИДЕЯ

«Из этого может получиться что-то отличное».

↓

ВОЗБУЖДЕНИЕ

Энергия растёт.

↓

НАЧАЛО

Ты приступаешь.

↓

ПЕРВЫЙ ПРОГРЕСС

Работа приносит удовольствие.

↓

НОВИЗНА УХОДИТ

Проект становится привычным.

↓

ПОВТОРЕНИЕ

Работа становится менее стимулирующей.

↓

ЭНЕРГИЯ ПАДАЕТ

Продолжать становится труднее.

↓

ТРЕНИЕ

«Мне больше не хочется этим заниматься».

↓

НОВАЯ ИДЕЯ

Появляется что-то свежее.

↓

НОВОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Энергия возвращается.

↓

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Ты переходишь к новому проекту.

↓

СТАРЫЙ ПРОЕКТ ОСТАЁТСЯ ОТКРЫТЫМ

Ничего не завершено.

↓

ОТКРЫТАЯ ПЕТЛЯ

«Надо бы это закончить».

↓

ВИНА / МЕНТАЛЬНЫЙ ШУМ

↓

НОВЫЙ СТАРТ

Появляется следующая идея.

↓

Повтор.

Это:

Цикл угасания завершения™

Проблема не обязательно в том, что ты не умеешь работать.

Проблема в том, что твоя система сильнее награждает тебя за **начало**, чем за **завершение**.

05 — КОГДА НОВИЗНА ИСЧЕЗАЕТ

Новизна обладает странной силой.

Она делает усилие субъективно дешевле.

Ты готов работать, потому что сама работа интересна.

Потом проект становится знакомым.

Тот же документ.

Та же задача.

Та же проблема.

Та же правка.

То же решение.

Тот же незакрытый участок.

Эмоциональная награда уменьшается.

Но объём работы никуда не исчезает.

Иногда он даже растёт.

И ты получаешь:

меньше удовольствия

при

примерно тех же или больших усилиях.

Возникает трение.

А вместе с ним вопрос:

«Зачем я вообще это делаю?»

Если системы завершения нет...

ответ часто звучит так:

«Может, лучше заняться чем-нибудь другим».

ПАДЕНИЕ НОВИЗНЫ™

Это момент, когда эмоциональная энергия нового проекта опускается ниже уровня, необходимого для комфортного продолжения.

Ничего обязательно не сломалось.

Проект просто перестал давать прежнюю мгновенную награду.

Это важное различие.

Если ты воспринимаешь падение новизны как:

«Проект мне больше не подходит»,

ты можешь бросить действительно ценную вещь.

Если воспринимаешь его как:

«Новизна закончилась»,

у тебя появляется другой вариант.

Можно перейти от:

мотивации

к

архитектуре.

06 — НАГРАДА ЗА ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Теперь происходит кое-что ещё.

Ты находишь другую идею.

Она снова даёт энергию.

Ты снова заинтересован.

Старый проект вдруг кажется тяжёлым.

Новый — лёгким.

Старый содержит обязательства.

Новый содержит возможности.

Старый говорит:

«Закончи меня».

Новый говорит:

«Представь, каким прекрасным я могу стать».

И ты переключаешься.

В момент переключения тебе становится легче.

И это важно.

Потому что мозг получает урок:

переключение работает.

Не обязательно в долгосрочной перспективе.

Но прямо сейчас — работает.

А мгновенная награда очень сильна.

НАГРАДА ЗА ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ™

Новый проект даёт:

новизну;

возможности;

воображение;

новое ощущение себя;

заметный первоначальный прогресс.
Поэтому переключение создаёт мгновенную эмоциональную награду.
Ты снова чувствуешь себя:
заинтересованным.
творческим.
заряженным.
свободным.
Но старый проект никуда не делся.
Ты не решил проблему завершения.
Ты просто сменил источник стимуляции.

07 — СКРЫТАЯ ЗАЩИТА НЕЗАВЕРШЁННОЙ РАБОТЫ

Есть ещё один уровень.
Иногда незавершённость защищает тебя.
Звучит странно.
Но посмотри, что происходит, когда ты заканчиваешь.
Проект становится реальным.
Ты можешь его опубликовать.
Отправить.
Продать.
Показать.
Измерить.
Проверить.
Получить критику.
Узнать, что людям всё равно.
Или узнать, что им действительно интересно.
Пока работа не завершена...
возможность остаётся безграничной.
После завершения...
реальность отвечает.
И это иногда неприятно.

ПРОБЛЕМА КОНТАКТА С РЕАЛЬНОСТЬЮ™

Завершение делает тебя уязвимее перед реальностью.
Готовую книгу можно оценить.
Запущенный продукт может провалиться.
Опубликованный дизайн могут раскритиковать.
Отправленную заявку могут отклонить.
Завершённый проект может оказаться обычным.
Пока работа не закончена...
можно продолжать думать:
«Она ещё может стать великолепной».
Эта возможность ощущается безопасно.
Это не значит, что каждый незавершённый проект тайно защищает тебя.
Но иногда:
незавершённость позволяет не сталкиваться с ответом реальности.
И это тоже может поддерживать цикл.

08 — ТОЧКА ПЕРЕЛОМА ЗАВЕРШЕНИЯ™

Не нужно вмешиваться в начале.

Ты и так умеешь начинать.

Твоя точка вмешательства находится позже.

Она звучит примерно так:

«Мне больше не хочется продолжать».

Это важная фраза.

Потому что она часто появляется именно тогда, когда системе пора сменить режим.

Это:

Точка перелома завершения™

Момент, когда:

новизна падает

и

завершение становится неприятным.

В этот момент не спрашивай сразу:

«Я всё ещё хочу этим заниматься?»

Так ты отдаёшь слишком много власти своему текущему эмоциональному состоянию.

Спроси лучше:

«Какое следующее конкретное действие приблизит это дело к завершению?»

Это уже другой вопрос.

Он переводит тебя:

от эмоции

к

архитектуре.

09 — ПЕРЕСТАНЬ РАСШИРЯТЬ

Вот одна из главных ловушек.

Ты почти закончил.

И вдруг появляется идея.

«А может, добавить вот это?»

Потом ещё одна.

«А может, дизайн лучше сделать иначе?»

Потом ещё.

«Наверное, сначала стоит это исследовать».

И ещё.

«Может, вообще переделать этот раздел».

И вдруг...

финишная линия снова отодвинулась.

Потом ещё.

И ещё.

Так проект может навсегда остаться на отметке 90%.

ПРАВИЛО «СНАЧАЛА ЗАКОНЧИ, ПОТОМ УЛУЧШАЙ»™

Когда проект входит в финальную стадию:

перестань его расширять.

Закончи текущую версию.

Потом улучшай.

Не наоборот.

Последовательность:

ЗАКОНЧИТЬ

↓

ПЕРЕДАТЬ / ОПУБЛИКОВАТЬ

↓

ПОЛУЧИТЬ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ

↓

УЛУЧШИТЬ

Не:

УЛУЧШАТЬ

↓

УЛУЧШАТЬ

↓

РАСШИРЯТЬ

↓

ЕЩЁ УЛУЧШАТЬ

↓

Никогда не закончить.

10 — ОПРЕДЕЛИ, ЧТО ЗНАЧИТ «ГОТОВО»

Некоторые проекты никогда не заканчиваются просто потому, что никто не определил финиш.

Спроси:

«Что конкретно должно быть правдой, когда это будет закончено?»

Будь точен.

«Сделать сайт лучше» — не финиш.

«Опубликовать первую рабочую версию» — финиш.

«Поработать над книгой» — не финиш.

«Закончить рукопись» — финиш.

«Построить бизнес» — не финиш.

«Получить первого платящего клиента» — уже может быть финишем.

«Научиться фотографии» — не финиш.

«Сделать три законченных фотопроекта» — вполне может быть.

Финиш не обязан быть идеальным.

Он должен быть **видимым**.

ТЕСТ ФИНИШНОЙ ЛИНИИ™

Закончи предложение:

«Этот проект можно считать законченным, когда...»

Если ты не можешь продолжить...

возможно, проблема не в завершении.

Возможно, проблема в **определении результата**.

Неопределённый проект способен расширяться бесконечно.

Определённый проект можно закончить.

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.