

JON ACUFF

# **FINIȘ**

---

**Șlefuieste-ți talentul de a duce lucrurile  
până la capăt**

Traducere din limba engleză de  
Miruna Iftene

 **ACT și Politon**

2021

All rights reserved including the right of reproduction in whole  
or in part in any form

Această ediție este publicată prin acordul cu Portfolio,  
membră a grupului Penguin Publishing Group,  
o companie Penguin Random House LLC

**Finish**

Copyright © 2017 by Jonathan Acuff  
Originally published by Portfolio/Penguin,  
an imprint of Penguin Random House LLC.

© 2021 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Miruna Iftene**

Redactor: **Bianca Stănescu**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**ACUFF, JON**

**Finis** / Jon Acuff; trad.: Miruna Iftene. - București: ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-728-4

I. Iftene, Miruna (trad.)

159.9

**AVERTISMENT:** Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

# Cuprins

---

## **INTRODUCERE**

Fantoma greșită 11

## **CAPITOLUL 1**

Ziua de după perfecțiune 19

## **CAPITOLUL 2**

Înjumătățește-ți obiectivul 33

## **CAPITOLUL 3**

Alege la ce vei renunța 47

## **CAPITOLUL 4**

Fă-ți obiectivul distractiv dacă-l vrei îndeplinit 65

## **CAPITOLUL 5**

Ieși din ascunzătoare și ignoră „obstacolele nobile” 95

## **CAPITOLUL 6**

Scapă de regulile secrete 127

## **CAPITOLUL 7**

Sărbătorește-ți progresul imperfect cu ajutorul datelor! 155

## **CAPITOLUL 8**

Cu o zi înainte de final 209

**CONCLUZII 231**

Mulțumiri 237

Note 239

# CAPITOLUL 1

---

## Ziua de după perfecțiune

„Un lucru bine început este pe jumătate terminat” este unul dintre citatele mele fals motivaționale preferate. Celălalt este: „Uneori trebuie să sari de pe stâncă pentru a prinde aripi”. Am văzut asta într-o fotografie cu un lup, ceea ce m-a mirat, întrucât, în înțelegerea mea limitată a regatului animalelor, niciunui lup nu i-au crescut vreodată aripi. Și slavă Domnului pentru asta! Asta ne-ar mai lipsi, să descopere lupii cum să zboare.

Tindem să punem prea mult accent pe începuturi și, astfel, ratăm singura zi care compromite mai multe obiective decât oricare alta. În cei 41 de ani de viață ai mei, nu am auzit pe nimeni care să-și amintească de această zi. Eram picat din lună, la fel ca personajele fictive care încă locuiesc pe plaja unde s-a filmat *Fălci*. *Fălci 2* nu ar fi trebuit să apară. Acel film trebuia să se intituleze: „Niște locuitori de la malul mării se mută în Ohio, unde nu sunt rechini”. Probabil că acest titlu nu ar fi

intrat pe afiș, dar măcar ar fi evitat un alt dezastru cinematografic cu privire la filmele cu rechini.

În ciuda tuturor eforturilor pe care le depunem pentru a ne planifica obiectivele, în ciuda adidașilor noi, a dietelor și a planurilor de afacere, ratăm ziua care contează cel mai mult, ziua care îmi explică de ce nu mai pot să cumpăr fasole neagră de la Costco\*.

Nu magazinul îmi interzice, nu este o decizie legată de management, deși abuzez de mostrele lor gratuite. Într-o zi, ofereau Oreo pentru cei șapte americani care nu i-au încercat niciodată. Conversația cu angajatul care avea această sarcină a fost ciudată, pentru că am simțit că trebuie să mă prefac că nu am auzit niciodată de ei. „Cum le spune? Sandvișuri din biscuiți cu ciocolată? Cum? Oreo? Am pronunțat bine? Ce extravagant!”.

Motivul pentru care nu pot să cumpăr fasole neagră este că se vinde numai în cantități foarte mari. Nu poți să cumperi numai o conservă, trebuie să cumperi 1.000.

Asta înseamnă cam multă fasole, cred că îmi ajunge pentru un an.

În timp ce mă antrenam, am decis că voi face lucrurile „cu seriozitate”. Mi-am amintit că Timothy Ferriss recomandă în cartea lui, *4 ore – Corpul\*\**, un mic-dejun simplu cu ouă, fasole neagră, spanac, chimen și sos mexican. Când membrii familiei mele mă văd scotocind în cămară după fasolea neagră, oftează: „O, nu, iar începe”.

---

\* Lanț de supermarketuri din SUA. (n. red.)

\*\* *The 4 Hour – Body*. Carte și audiobook apărute la Editura ACT și Polinton, București, în anul 2019. (n.tr.)

Cu toții știi că o să mănânc fasole neagră în următoarele 12 zile.

De ce numai 12? Pentru că în ziua 13 voi fi prea ocupat, voi avea o întâlnire sau o călătorie de afaceri, și nu voi mânca fasole. Iar dacă am pierdut o zi, voi renunța la întregul meu efort. Odată ce șirul s-a întrerupt, nu-l mai pot relua. Traseul nu mai e perfect, așa că renunț de tot. Aceasta este o reacție surprinzător de comună atunci când greșim.

Dacă îi întrebi pe oameni de ce renunță la obiectivele lor, vei primi răspunsuri asemănătoare:

„Am rămas în urmă și nu am mai putut recupera.”

„Viața mi-a întins o cursă, iar planurile mi-au fost compromise.”

„Proiectul a scăpat de sub control și a devenit prea complicat.”

Poate cuvintele diferă, dar toți spun cam același lucru: „Când nu a mai mers la perfecție, am renunțat”.

Ai pierdut o singură zi de dietă și ai decis că nu mai merită să continui.

Într-o dimineață ai fost prea ocupat ca să mai scrii și ai pus cartea neterminată la loc pe raft.

Ai pierdut chitanța unei facturi și ai renunțat să maiții evidența bugetului din luna respectivă.

Nu te dojenesc că ești perfecționist. Am pățit-o și eu de multe ori. În februarie, am alergat 115 km. Apoi, în martie, am alergat 115 km și 117 în aprilie. Știi cât am

alergat în luna mai? Treisprezece km. Poți să ghicești totalul lunii iunie? Cinci.

De ce? Pentru că, atunci când am întâmpinat un obstacol care mi-a întrerupt seria de antrenamente perfecte, m-am oprit.

Aceasta este prima minciună pe care ți-o spune perfecționismul cu privire la obiectivele tale: renunță dacă nu este perfect.

Genialitatea acestei minciuni este subtilă. Nu spune „când” nu este perfect, pentru că asta sugerează că nu va fi. Nu, perfecționismul îți spune „dacă” nu este perfect, ca și cum, după ce îți vei fi trăit viața, pe piatra ta funerară ar putea să scrie „100% perfect”.

Acest lucru ne deranjează, pentru că nu vrem note sub 10 atunci când avem un obiectiv. Vrem să luăm direct 10, în special dacă este vorba despre un obiectiv pe care ni l-am stabilit de mai mult timp. Vom renunța cu bucurie la tot efortul când vom descoperi unele greșeli sau imperfecțiuni în acțiunile noastre. Mai mult decât atât, vom renunța chiar înainte de a începe.

De aceea, mulți oameni nu își vor propune un obiectiv nou. Preferă să nu obțină nimic, în loc să obțină doar 50%. Ei consideră că singurul standard este să fii perfect, iar dacă nu-l pot atinge, nu vor face nici măcar primul pas. O tristă senzație de: „ce rost are?” îi învâluie ca o ceață densă. Dacă nu încerc, nu pot să dau greș.

În timp ce mă documentam pentru această carte, am făcut un sondaj online în care am întrebat 1.000 de oameni dacă au refuzat vreodată chiar și să-și noteze

o idee din cauză că nu o considerau destul de bună. Credeam că sunt singurul cu un filtru al perfecționismului care îi sortează ideile înainte de a le pune pe hârtie. Peste 97% dintre participanți au răspuns afirmativ.

Nu știu cum să-ți zic asta, dar obiectivul tău nu va fi perfect. Mi se rupe inima să ți-o spun, dar vei eșua. Poate vei avea multe eșecuri. Poate vei eșua chiar la început. Te poți împiedica chiar la linia de start.

Este în regulă.

De ce? De ce te-aș încuraja să accepti imperfecțiunea? Ei bine, în primul rând, dacă vei face ceva într-un mod imperfect, nu vei muri. Dar noi credem că asta se va întâmpla, de aceea comparăm lipsa noastră de progres cu un accident de tren: „Nu am putut să-mi reiau drumul, planurile mele au deraiat.” Deraierea unui tren este un accident grav. De cele mai multe ori, se soldează cu decese și cu despăgubiri de sute de mii de dolari, iar reparațiile durează zile, dacă nu chiar săptămâni întregi.

Știi ce nu se întâmplă dacă într-o zi nu-ți realizezi obiectivul? Nu se întâmplă nimic de acest fel. Nimeni nu moare. Nu este nevoie de 400.000 de dolari ca să-ți reiei drumul. Nu durează patru luni să îndrepti lucrurile.

În al doilea rând, dobândirea unei forme de toleranță la imperfecțiune reprezintă factorul-cheie în transformarea inițiatorilor cronici în perseverenți consecvenți. Inițiatorii cronici renunță în ziua de după perfecțiune. Ce rost mai are? Totul s-a terminat. Mai bine persistăm în greșeală. Aseară m-am îndopat cu de toate, la fel de

bine aș putea să fac și azi, la micul dejun, la prânz și din nou la cină.

„La fel de bine aș putea să” (*might as well*) este una dintre cele mai periculoase expresii din limba engleză. Sau din limba poloneză, din moment ce, din cine știe ce motiv, cărțile mele sunt traduse în această limbă înainte să fie traduse în spaniolă. Am mare succes în Cracovia!

Expresia „la fel de bine aș putea să” nu se aplică niciodată lucrurilor bune. Nu o să spui niciodată „la fel de bine aș putea să-i ajut pe orfani” sau „la fel de bine aș putea să plantez niște legume într-o grădină comunitară”. De obicei, este vorba despre steagul alb al capitulării: „Am mâncat un cartof prăjit, la fel de bine aș putea să mănânc o mie.”

Acestea sunt lucrurile pe care ni le spunem după ziua în care se întâmplă perfecțiunea, o zi deosebit de dificilă.

Ai idee care este ziua în care oamenii renunță cel mai des la cursul de planificare a obiectivelor în 30 de zile? Majoritatea oamenilor spun că ziua 23 sau ziua 15, dar nu sunt nici măcar pe aproape.

Cei mai mulți oameni renunță în a doua zi. Exact, ziua în care majoritatea oamenilor renunță să mai citească e-mailul cu exerciții este ziua nr. 2. De ce în această zi? Pentru că imperfecțiunii nu-i ia mult să apară. Se întâmplă să fii la birou, într-o dimineață de luni, și să te gândești: „E ora nouă dimineața. Cum de sunt deja atât de în urmă? Cum de mi s-a dus deja de râpă toată săptămâna?”

Imperfecțiunea vine rapid, iar atunci când se întâmplă, de obicei renunțăm.

Din acest motiv este atât de importantă ziua de după perfecțiune. Aceasta este ziua care poate aduce succesul deplin sau eșecul total pentru orice obiectiv. Ziua în care ai sărit peste exerciții. Ziua în care nu ai reușit să te trezești de dimineață. Ziua în care te-ai decis că porția potrivită de gogoși Krispy Kreme este o cutie întreagă.

Ziua de după perfecțiune este ceea ce îi separă pe perseverenți de inițiatori.

Îndeplinirea unui obiectiv seamănă mai puțin cu o călătorie cu trenul de-a lungul țării și mult mai mult cu condusul unei mașinuțe electrice dintr-un parc de distracții. În unele zile, vei face înconjurul circuitului fără nicio problemă. Nimic nu-ți va sta în drum și, câteva momente, mașinuța va părea cu adevărat rapidă. În alte zile, vor apărea situații neprevăzute, imposibil de explicat. Sau poate vei rămâne blocat într-un ambuteiaj și te vei simți ca și cum ai fi făcut cinci pași înapoi.

Se poate întâmpla.

Nu va fi perfect, dar știi ce este mai important decât perfecțiunea? Știi ce-ți va fi mult mai de folos decât perfecționismul?

Să mergi înainte imperfect.

Respinge ideea că ziua de după perfecțiune înseamnă că ai eșuat.

Nu este adevărat.

Poți să încerci din nou.

Astăzi, mâine, săptămâna viitoare.

Din păcate, perfecționismul moare greu. Este stăruiitor și deosebit de periculos, pentru că se deghizează în excelență. Unii cititori se simt deja stânjeniți citind acest capitol, pentru că ei consideră că opusul perfecționismului este eșecul. Dar nu este așa. Opusul perfecționismului este să termini lucrurile începute.

Acestea sunt ușile în fața cărora stăm atât în viață, cât și în această carte. Pe una scrie „TERMINAT” și duce către aventuri mărețe, oportunități și povești. Pe cealaltă scrie „PERFEȚIUNE” și duce către un zid imens de frustrări, rușine și așteptări neîmplinite.

Cea mai grea parte din această situație este că te simți groaznic atunci când îți stabilești obiective și nu apuci niciodată să le duci la bun sfârșit.

Când îți propui un obiectiv, îți faci și o promisiune. O să slăbești câteva kilograme. O să-ți faci ordine în dulap. O să începi să scrii un blog. O să suni un vechi prieten. În clipa în care îți stabilești obiectivul, îți faci o promisiune secretă. Când nu-l îndeplinești, îți încalci acea promisiune. Ai mințit persoana cu care petreci cel mai mult timp. Te-ai mințit pe tine.

Dacă încalci mai multe promisiuni, începi să te îndoiești de tine. Acest lucru nu este surprinzător. Dacă cineva îți spune de zeci de ori să vă întâlniți ca să beți o cafea și niciodată nu vine, nu mai ai încredere în acea persoană. La fel, dacă unul dintre părinți îți promite că vine să te ia după antrenamentul de fotbal și nu vine, îți pierzi

Încrederea în el. Iar dacă un șef îți promite o promovare și apoi o aștepți lună de lună fără să o primești, nu îl mai crezi.

De ce renunță atât de mulți oameni la obiectivele stabilite de Anul Nou? Pentru că au renunțat și anul trecut, și cu doi ani înainte, și cu trei ani înainte. Dacă renunți de prea multe ori, această atitudine nu va mai fi doar o posibilitate când îți vei stabili un nou obiectiv, ci devine identitatea ta, iar acest lucru te va face să te simți groaznic.

Oamenii își amintesc mai bine lucrurile pe care nu le-au terminat, decât pe cele pe care le-au dus până la capăt. Neputința ta de a lăsa în trecut obiectivele neîndeplinite, frământarea pe care o simți când lași ceva neîterminat, acestea nu sunt doar simple sentimente. Sunt ca zgârieturile de pe un disc, ca gropile de pe un drum, sunt amintiri constante ale unui cerc pe care nu l-ai închis. Asta ni se întâmplă tuturor când ne stabilim obiective pe care viața ne împiedică să le atingem.

Pe de altă parte, cel mai plăcut sentiment din lume este să termini ceva la care ții cu adevărat. Începutul aduce cu siguranță o explozie de euforie, dar nu se compară cu finalul. Vei păstra medalia pe care o vei primi când vei fi alergat prima oară cinci kilometri. Nici nu-ți va păsa cât de mult a durat cursa. Ai reușit. Ai trecut linia de finiș și fiecare zi de antrenament a meritat. Diploma de la facultate, primul dolar pe care l-ai câștigat din afacerea pe care ai fondat-o, cartea de vizită pe care scrie „partener” la o firmă – succesul, mai mic sau mai

mare, este la fel de important în orice formă a lui. Ți-ai îndeplinit un obiectiv, iar asta îți oferă un sentiment extraordinar.

Problema este că perfecționismul face ca greșelile să pară mai mari, iar progresul să pară mai mic. El nu crede în creșterea treptată a succesului. Perfecționismul îți descrie obiectivele ca pe un castel construit din cărți de joc. Dacă un lucru nu merge perfect, totul se năruie. Chiar și cel mai mic pas greșit înseamnă că întregul obiectiv este compromis.

Perfecționismul ne dă bătăi de cap și pentru că ne face să țintim prea sus. Probabil că 92% din obiective eșuează din mii de motive, dar cel mai important dintre acestea este și cel mai înșelător.

Când ne stabilim un obiectiv, țintim la ceva mai bun. Vrem să arătăm mai bine. Vrem să ne simțim mai bine. Vrem să fim mai buni. Dar apoi „mai bun” se transformă în „cel mai bun”. Nu vrem să creștem încet. Vrem să obținem un succes grandios peste noapte.

Cine ar vrea să alerge cinci kilometri când ar putea alerga la maraton? Cine ar vrea să scrie rezumatul unei cărți când ar putea scrie o trilogie cu vârcolaci și zombi spațiali care se îndrăgostesc? (Titlu: *Lună plină, inimă plină*). Cine ar vrea să câștige 10.000 de dolari când ar putea câștiga 100.000?

În timp ce căutam exemple reale, de la oameni reali, mi-am întrebat prietenii de pe Facebook ce cred despre perfecționism. Cineva l-a descris astfel: „Când încep ceva, am încrederea că voi putea termina. Apoi