



С Е Р И Я « П Р Е К Р А С Н А Я Л Е Д И »

В СЕРИИ «ПРЕКРАСНАЯ ЛЕДИ» – КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧИТАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА

ОТНОШЕНИЯ

«Поступай как женщина, думай как мужчина»,
С. Харви

УСПЕХ

«Действуй! 10 заповедей успеха»,
И. Пинтосевич

СЧАСТЬЕ

«Живи легко!»,
Э. Мэттьюз

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

«Как говорить, чтобы дети слушали,
и как слушать, чтобы дети говорили»,
А. Фабер, Э. Мазлиш

КОММУНИКАЦИИ

«Новый язык телодвижений»,
А. и Б. Пиз

ЭТИКЕТ

«Настоящая леди. Правила хорошего тона и стиля»,
Е. Вос

СТИЛЬ

«100 вещей идеального гардероба»,
Н. Гарсия

И Ц Х А К П И Н Т О С Е В И Ч

ДЕЙСТВУЙ!

10 заповедей успеха



Москва
2014

УДК 159.9
ББК 88.53
П 32

Художественное оформление *Петра Петрова*

Рисунки Алексея Войтенко

Пинтосевич И.

П 32 Действуй! 10 заповедей успеха / Ицхак Пинтосевич. — М. : Эксмо, 2014. — 288 с. : ил. — (Прекрасная леди).

ISBN 978-5-04-120048-0

В серию «Прекрасная леди» вошли лучшие книги, которые должна прочитать каждая женщина — проверенные временем бестселлеры по отношениям с мужчинами, достижению успеха, обретению счастья, воспитанию детей, этикету, стилю. Эта книга для тех, кто хочет достичь многоного. Ее написал тренер успеха №1 на русскоязычном пространстве Ицхак Пинтосевич. Все, чего он добился в жизни, — результат его уникальной программы по самосовершенствованию. Программа — синтез последних открытий в области психологии, менеджмента, личностного роста, секретов подготовки спортсменов-олимпийцев и законов мироздания из Каббалы. Она создана для тех, кто может уделять своему развитию не более 30 минут в день. Вместо советов — готовая программа действий. Благодаря ей можно в несколько раз увеличить свою эффективность и легко достигать максимальных результатов в любом деле. Вот почему среди клиентов Ицхака Пинтосевича самые успешные компании мира — такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB — Films, MasterCard, «Приват Банк», а также олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса.

УДК 159.9
ББК 88.53

© Пинтосевич И., текст, 2011
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ISBN 978-5-04-120048-0

Содержание

ОБ АВТОРЕ	9
ОТ АВТОРА	11
ВВЕДЕНИЕ	13
Создай новый мир за 49 дней	15
Как пользоваться этой книгой	22
Алгоритм сохранения позитивных изменений	24
Заповедь 1 ВОЗЬМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ	35
Почему важно брать ответственность на себя	37
Система «Человек»	42
Говори себе правду	53
Задания	55
Заповедь 2 ПОДЧИНИ СТРАХ	63
Почему важно быть смелым	65
Виды страха	68
Ты придумываешь, чего бояться	69
Как победить страх	77
Алгоритм расширения «зоны комфорта»	89
Задания	96

Заповедь 3	
ПОСТАВЬ ЦЕЛЬ	99
Почему важно ставить цели	101
Формула «м100%М»	104
Упражнения для постановки жизненной цели	106
Порядок постановки целей	128
Суперцель	130
Напоминай себе о целях	132
Задания	133
Заповедь 4	
СОСТАВЬ ПЛАН	137
Почему важен план	139
Моделирование успеха	141
Упражнения по проработке плана	143
«Вирусы» и «антивирусы»	
В стратегиях достижения цели	148
Срочность и важность	149
Универсальный способ планирования	151
Полезные идеи для планирования жизни	152
5 шагов в управлении жизнью	153
Разделяй	154
Тайм-менеджмент	155
Заповедь 5	
ДЕЙСТВУЙ	163
Что тебе мешает действовать	165
Аффирмации и визуализации – путь к успеху	167

Как достичь мастерства	172
Правило пяти	175
Проходи лишнюю милю	175
Заповедь 6	
КОНТРОЛИРУЙ	179
Как контролировать себя	181
Ставь промежуточные цели	182
Веди дневник	183
Найди помощников-контролеров	184
Ищи обратную связь	184
Измеряй свои успехи	185
Заповедь 7	
ВЕРЬ В УСПЕХ	189
Почему важно верить в успех	191
Как поверить в себя	193
Убеждения вдохновляющие и ограничивающие	193
Роль убеждений	195
Упражнение на вдохновляющие убеждения	208
Упражнение по переоценке ценностей	210
Как преодолевать временные неудачи	211
Заповедь 8	
МОЛИСЬ	215
Сила молитвы	217
Действие молитвы	219
Помогай нуждающимся	222

Заповедь 9	
СОЗДАВАЙ ОТНОШЕНИЯ.....	225
Правила улучшения отношений	227
Упражнения	234
Как войти в контакт с любым человеком	235
Активное слушание	241
Будь оптимистом	246
Создай «мозговой центр»	251
Заповедь 10	
СОВЕРШЕНСТВУЙСЯ.....	257
Почему важно постоянно совершенствоваться	259
Укрепляй здоровье	262
Задавай себе вопросы утром и вечером	268
Читай книги	270
Посещай тренинги	271
Занимайся духовным развитием	271
Оценивай свои поступки по 10-балльной шкале	272
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	275
ПРИЛОЖЕНИЕ	277
АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА	281

ОБ АВТОРЕ



Ицхак Пинтосевич — автор книг и уникальных тренинговых программ по самосовершенствованию, НЛП-тренер, занимает 2-е место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности, тренер успеха №1 на русскоязычном пространстве. В прошлом профессиональный спортсмен. Бронзовый призер Чемпионата мира по легкой атлетике. Бизнесмен, который в 26 лет управлял торговым

предприятием с оборотами в миллионы долларов. С 27 лет отправился в духовное путешествие и после странствий по миру поселился в Иерусалиме. Более десяти лет изучает все существующие системы прикладной психологии, более пяти — Тору и Каббалу. Его программы по самосовершенствованию являются синтезом культур и знаний, которые вместе не встречаются больше нигде. Среди его клиентов самые успешные компании мира — такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB — Films, MasterCard, «Приват Банк», а также олимпийские чемпионы и «звезды» шоу-бизнеса.

ОБРАЗОВАНИЕ

- Киевский государственный институт физической культуры — тренер по легкой атлетике
- Педагогический институт (Иерусалим) — преподаватель иудаизма.
- Международный Эриксоновский университет (Ванкувер — Канада) — бизнес-тренер, ассоциированный тренер NLP

- Институт Карнеги (США), программы: ораторское мастерство, переговоры, презентация, искусство коммуникации
- Мастер спорта СССР международного класса
- 2005 год — курс обучения по программам личностного роста LandMark Education (USA)
- 2006 год — Институт гипноза и психотерапии, «Клинический гипноз», Патрик Нуайе (Швейцария)
- 2008 год — Энтони Роббинс «UPW»
- 2009 год — Академия менеджмента Ицхака Адизеса, «Мастерство изменений»