



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. Мэтьюз*

## **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 многого. 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**

**ISBN 978-5-04-120048-0**

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

# Содержание

ОБ АВТОРЕ .....	9
ОТ АВТОРА .....	11
<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>13</b>
Создай новый мир за 49 дней .....	15
Как пользоваться этой книгой .....	22
Алгоритм сохранения позитивных изменений .....	24
<b>Заповедь 1</b>	
<b>ВОЗЬМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ .....</b>	<b>35</b>
Почему важно брать ответственность на себя .....	37
Система «Человек» .....	42
Говори себе правду .....	53
Задания .....	55
<b>Заповедь 2</b>	
<b>ПОДЧИНИ СТРАХ .....</b>	<b>63</b>
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»