

ПЛЮС 1 ПОБЕДА

«Книга-тренинг Ицхака Пинтосевича посвящена одному из кардинальных вопросов, который ставит перед собой каждый человек: как сделать свою жизнь лучше? У книги один существенный недостаток: от нее невозможно оторваться, не дочитав до конца».

А. Гусов, специалист в области психиатрии, неврологии, психологии, конфликтологии (Германия)

Г. Дик, доктор физико-математических наук, специалист в области изучения оболочечных структур (Германия)

«Многим спортсменам не до конца понятны материальные цели и особенно пути их достижения. Благодаря Ицхаку стало ясно, как реализовываться в других сферах, кроме спорта».

Елена Садовничая, двукратный призер Олимпийских игр в стрельбе из лука

ИЦХАК ПИНТОСЕВИЧ

ДЕЙСТВУЙ!

10 ЗАПОВЕДЕЙ УСПЕХА

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.922
ББК 88.52
П32

Художник Алексей Войтенко

Пинтосевич, Ицхак.

П32 Действуй! 10 заповедей успеха / Ицхак Пинтосевич. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-163168-0
ISBN 978-5-699-81180-9

Впервые последние открытия в области психологии, лучшие методики в сфере личного роста и менеджмента, секреты подготовки олимпийских чемпионов и законы мироздания из Каббалы объединены в уникальной авторской программе самосовершенствования Ицхака Пинтосевича. Вместо советов – готовая программа действий. Читай эту книгу по 30 минут в день, и ты сможешь укрепить уверенность в себе, добиваться поставленных целей, правильно распределять свое время, преодолевать неудачи, делегировать полномочия, управлять другими. Среди клиентов Ицхака – крупнейшие мировые корпорации Procter & Gamble, Avon, Master Card, Deloitte, а также политики, бизнесмены и звезды шоу-бизнеса. Страница Isaac Pintosevich Systems в Facebook насчитывает более 80 000 подписчиков.

Специальный бонус для читателей – персональный коучинг от Ицхака Пинтосевича. Подробности – внутри книги.

**УДК 159.922
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-163168-0 (оф. 1) © Пинтосевич И., текст, 2012
ISBN 978-5-699-81180-9 (оф. 2) © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

Об авторе.....	8
От автора.....	10
Введение	11
Создай новый мир за 49 дней.....	13
Как пользоваться этой книгой	20
Алгоритм сохранения позитивных изменений	23
Заповедь 1. ВОЗЬМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ.....	35
Почему важно брать ответственность на себя	37
Система «человек»	43
Говори себе правду.....	54
Задания	56
Заповедь 2. ПОДЧНИ СТРАХ	65
Почему важно быть смелым	67
Виды страха	70
Ты придумываешь, чего бояться.....	72
Как победить страх.....	80
Алгоритм расширения «зоны комфорта»	91
Задания	100
Заповедь 3. ПОСТАВЬ ЦЕЛЬ.....	103
Почему важно ставить цели	105
Формула «м100%М»	108
Упражнения для постановки жизненной цели	111
Порядок постановки целей.....	138
Суперцель	139
Напоминай себе о целях	142
Задания	143

Заповедь 4. СОСТАВЬ ПЛАН	147
Почему важен план	149
Моделирование успеха	151
Упражнения по проработке плана	153
«Вирусы» и «антивирусы» в стратегиях достижения цели	159
Срочность и важность	160
Универсальный способ планирования	162
Полезные идеи для планирования жизни	163
5 Шагов в управлении жизнью	164
Разделяй	165
Тайм-менеджмент	166
 Заповедь 5. ДЕЙСТВУЙ	173
Что тебе мешает действовать	175
Аффирмации и визуализации — путь к успеху	177
Как достичь мастерства	183
Правило пяти	185
Проходи лишнюю милю	186
 Заповедь 6. КОНТРОЛИРУЙ	191
Как контролировать себя	193
Ставь промежуточные цели	194
Веди дневник	195
Найди помощников-контролеров	196
Ищи обратную связь	196
Измеряй свои успехи	197
 Заповедь 7. ВЕРЬ В УСПЕХ	201
Почему важно верить в успех	203
Как поверить в себя	205
Убеждения вдохновляющие и ограничивающие	205

Роль убеждений	207
Упражнение на вдохновляющие убеждения	221
Упражнение по переоценке ценностей	223
Как преодолевать временные неудачи	226
Заповедь 8. МОЛИСЬ	229
Сила молитвы	231
Действие молитвы	233
Помогай нуждающимся	237
Заповедь 9. СОЗДАВАЙ ОТНОШЕНИЯ	241
Правила улучшения отношений	243
Упражнения	250
Как войти в контакт с любым человеком	251
Активное слушание	258
Будь оптимистом	263
Создай «мозговой центр»	268
Заповедь 10. СОВЕРШЕНСТВУЙСЯ	273
Почему важно постоянно совершенствоваться	275
Укрепляй здоровье	278
Задавай себе вопросы утром и вечером	285
Читай книги	287
Посещай тренинги	288
Занимайся духовным развитием	288
Оценивай свои поступки по 10-балльной шкале	289
Заключение	293
Приложение	295

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 предпри-

ятием 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»

ОТ АВТОРА

Я счастлив и благодарен Богу за то, что могу помогать миллионам людей улучшать свою жизнь. Более двадцати лет назад, после знакомства с Системой гармоничного развития человека Г.И. Гурджиева, я стал на путь развития и поиска Знания. Я учился и обучал, создавал тренинги и писал книги. Все это было частями пазла, который полностью сложился только в 2011 году. Моя методика называется «Система + Плюс»™. На сегодняшний день это лучшая в мире система развития, которая включает в себя «бриллианты» из систем Стивена Кови и Джека Кенфилда, Мэрилин Анткинсон и Энтони Роббинса, Вернера Эрхарда и Джима Рона. Кроме того, в ней есть эзотерические и религиозные знания, а также секреты подготовки спортсменов-олимпийцев. Она создана для гармоничного улучшения жизни современного человека, который может уделять своему развитию максимум 30 минут в день.

Главным ее отличием от других систем развития стало то, что в ней, кроме информации, есть ВДОХНОВЕНИЕ. Это система упражнений, построенная по принципу Just do it! Просто встань и сделай! И это действительно просто и легко.

Обычно человек начинает работать над собой и своим развитием только в состоянии минуса, когда что-то тревожит: как говорится, «пока петух не клюнет...», только после этого человек начинает действовать. Его мотивации обычно хватает только на то, чтобы из «минуса» выйти в «ноль». Вернуться в норму. Моя система именно для тех, кто в «плюсе». Ее можно назвать «Системой для чемпионов». Она создана для того, чтобы прийти к СВЕРХДОСТИЖЕНИЯМ. Она для тех, кто в «плюсе» и действует только через «плюс». В ней есть мотивация и вдохновение, она способна каждого человека зарядить на реализацию своего БОЖЕСТВЕННОГО потенциала и дать ресурсы для самого легкого, эффективного и приятного путешествия к собственному величию. Поэтому Бог помогает каждому, кто начинает развиваться, используя 10 заповедей успеха.

ИЦХАК ПИНТОСЕВИЧ