

ИЦХАК ПИНТОСЕВИЧ

ДЕЙСТВУЙ

РЕАЛИЗУЙ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ
И ДОБЕЙСЯ ЗАДУМАННОГО

БОМБОРАTM

Москва 2020

УДК 159.922
ББК 88.52
П32

Художник Алексей Войтенко

П32 **Пинтосевич, Ицхак.**
Действуй. Реализуй свой потенциал и добейся задуманного / Ицхак Пинтосевич. — Москва : Эксмо, 2020. — 368 с. : ил. — (Книжный марафон).

ISBN 978-5-04-190561-3

Впервые последние открытия в области психологии, лучшие методики в области личностного 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.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-190561-3

© Пинтосевич И., текст, 2012
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	10
ОТ АВТОРА	12
ВВЕДЕНИЕ	15
Создай новый мир за 49 дней	17
Как пользоваться этой книгой	26
Алгоритм сохранения позитивных изменений	29
ЗАПОВЕДЬ 1. Возьми ответственность на себя	45
Почему важно брать ответственность на себя	47
Система «человек»	54
Говори себе правду	67
Задания	70

ЗАПОВЕДЬ 2. Подчини страх	81
Почему важно быть смелым	83
Виды страха	87
Ты придумываешь, чего бояться	89
Как победить страх	99
Алгоритм расширения «зоны комфорта»	111
Задания	122
ЗАПОВЕДЬ 3. Поставь цель	127
Почему важно ставить цели	129
Формула «м100%М»	133
Упражнения для постановки жизненной цели	137
Порядок постановки целей	169
Суперцель	170
Напоминай себе о целях	174
Задания	175
ЗАПОВЕДЬ 4. Составь план	181
Почему важен план	183
Моделирование успеха	186
Упражнения по проработке плана	188
«Вирусы» и «антивирусы» в стратегиях достижения цели	195
Срочность и важность	196

СОДЕРЖАНИЕ

Универсальный способ планирования	199
Полезные идеи для планирования жизни .	200
5 шагов в управлении жизнью	201
Разделяй	202
Тайм-менеджмент	203
ЗАПОВЕДЬ 5. Действуй	213
Что тебе мешает действовать	215
Аффирмации и визуализации — путь к успеху	218
Как достичь мастерства	225
Правило пяти	228
Проходи лишнюю милю	229
ЗАПОВЕДЬ 6. Контролируй	235
Как контролировать себя	237
Ставь промежуточные цели	238
Веди дневник	239
Найди помощников-контролеров	240
Ищи обратную связь	240
Измеряй свои успехи	242
ЗАПОВЕДЬ 7. Верь в успех	247
Почему важно верить в успех	249
Как поверить в себя	252

Убеждения вдохновляющие и ограничивающие	252
Роль убеждений	254
Упражнение на вдохновляющие убеждения	270
Упражнение по переоценке ценностей . .	273
Как преодолевать временные неудачи . .	276
ЗАПОВЕДЬ 8. Молись	281
Сила молитвы	283
Действие молитвы	285
Помогай нуждающимся	289
ЗАПОВЕДЬ 9. Создавай отношения	295
Правила улучшения отношений	297
Упражнения	305
Как войти в контакт с любым человеком .	307
Активное слушание	314
Будь оптимистом	321
Создай «мозговой центр»	327
ЗАПОВЕДЬ 10. Совершенствуйся	335
Почему важно постоянно совершенствоваться	337
Укрепляй здоровье	340

СОДЕРЖАНИЕ

Задавай себе вопросы утром и вечером	349
Читай книги	351
Посещай тренинги	352
Занимайся духовным развитием	353
Оценивай свои поступки по 10-балльной шкале	353
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	359
ПРИЛОЖЕНИЕ	362

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 каббали. Его программы по самосовершенствованию являются синтезом культур и знаний, которые вместе не встречаются больше нигде. Среди его клиентов са-

мые 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 + »[™]. На сегодняшний день это лучшая в мире система развития, которая включает в себя бриллианты из систем Стивена Кови и Джека Кенфилда, Мерилин Аткинсон 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