

ИЦХАК ПИНТОСЕВИЧ

# ДЕЙСТВУЙ

РЕАЛИЗУЙ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ  
И ДОБЕЙСЯ ЗАДУМАННОГО

**БОМБОРА**<sup>TM</sup>

Москва 2020

УДК 159.922  
ББК 88.52  
ПЗ2

*Художник Алексей Войтенко*

**Пинтосевич, Ицхак.**

ПЗ2 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

<b>ЗАПОВЕДЬ 2. Подчини страх . . . . .</b>	<b>81</b>
Почему важно быть смелым . . . . .	83
Виды страха . . . . .	87
Ты придумываешь, чего бояться . . . . .	89
Как победить страх . . . . .	99
Алгоритм расширения «зоны комфорта» . . .	111
Задания . . . . .	122
 <b>ЗАПОВЕДЬ 3. Поставь цель . . . . .</b>	 <b>127</b>
Почему важно ставить цели . . . . .	129
Формула «100%M» . . . . .	133
Упражнения для постановки жизненной цели . . . . .	137
Порядок постановки целей . . . . .	169
Суперцель . . . . .	170
Напоминай себе о целях . . . . .	174
Задания . . . . .	175
 <b>ЗАПОВЕДЬ 4. Составь план . . . . .</b>	 <b>181</b>
Почему важен план . . . . .	183
Моделирование успеха . . . . .	186
Упражнения по проработке плана . . . . .	188
«Вирусы» и «антивирусы» в стратегиях достижения цели . . . . .	195
Срочность и важность . . . . .	196

Универсальный способ планирования . . . .	199
Полезные идеи для планирования жизни .	200
5 шагов в управлении жизнью . . . . .	201
Разделяй . . . . .	202
Тайм-менеджмент . . . . .	203
<b>ЗАПОВЕДЬ 5. Действуй . . . . .</b>	<b>213</b>
Что тебе мешает действовать . . . . .	215
Аффирмации и визуализации — путь к успеху . . . . .	218
Как достичь мастерства . . . . .	225
Правило пяти . . . . .	228
Проходи лишнюю милю . . . . .	229
<b>ЗАПОВЕДЬ 6. Контролируй . . . . .</b>	<b>235</b>
Как контролировать себя . . . . .	237
Ставь промежуточные цели . . . . .	238
Веди дневник . . . . .	239
Найди помощников-контролеров . . . . .	240
Ищи обратную связь . . . . .	240
Измеряй свои успехи . . . . .	242
<b>ЗАПОВЕДЬ 7. Верь в успех . . . . .</b>	<b>247</b>
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
<b>ЗАПОВЕДЬ 8. Молись . . . . .</b>	<b>281</b>
Сила молитвы . . . . .	283
Действие молитвы . . . . .	285
Помогай нуждающимся . . . . .	289
<b>ЗАПОВЕДЬ 9. Создавай отношения . . . . .</b>	<b>295</b>
Правила улучшения отношений . . . . .	297
Упражнения . . . . .	305
Как войти в контакт с любым человеком . .	307
Активное слушание . . . . .	314
Будь оптимистом . . . . .	321
Создай «мозговой центр» . . . . .	327
<b>ЗАПОВЕДЬ 10. Совершенствуйся . . . . .</b>	<b>335</b>
Почему важно постоянно совершенствоваться . . . . .	337
Укрепляй здоровье . . . . .	340

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
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>359</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ . . . . .</b>	<b>362</b>

## 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 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 + »<sup>™</sup>. На сегодняшний день это лучшая в мире система развития, которая включает в себя бриллианты из систем Стивена Кови и Джека Кенфилда, Мэрилин 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