

ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ

КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА

И Ц Х А К П И Н Т О С Е В И Ч

БУДЬ ЭФФЕКТИВНЫМ!



эффективность от А до Я



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 159.9
ББК 88.5
П 32

Дизайн обложки *Петра Петрова*

Рисунки *Алексея Войтенко*

Пинтосевич И.

П 32 **Будь эффективным! Эффективность от А до Я / Ицхак Пинтосевич.** — М. : Эксмо, 2014. — 208 с. : ил.

ISBN 978-5-699-69420-4

Ицхак Пинтосевич — тренер успеха №1 на русскоязычном пространстве, занимает второе место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности, лауреат книжной премии Рунета 2013 года в категории «Лучшая бизнес-книга», совокупный тираж его книг – более 300 000 экземпляров.

Эта книга-тренинг, построенная по принципу алфавита, в краткой и доступной форме рассказывает о главных секретах эффективности и учит применять их на практике. Вы будете достигать максимальных результатов при минимальных усилиях, сохраните гармонию во всех сферах жизни и в итоге очень скоро добьетесь успеха!

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-699-69420-4

© Пинтосевич И., текст, 2014

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ЧТО ТАКОЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ	9
«Д» — АКТИВНОСТЬ	12
Активность и ее составляющие:	12
Упражнения	15
«Б» — Б-Г (Контакт с Б-гом как главная составляющая эффективности и гармонии)	17
Когда достигается максимальная эффективность	17
Какая эффективность, если все случайно?	18
О силе молитвы	19
Вера в Б-га	20
Упражнения	21
«В» — ВИЗУАЛИЗАЦИЯ	22
Визуализация как способ повышения эффективности	22
Научные доказательства силы визуализации	25
Эксперты о визуализации	25
Упражнения	26
«Г» — ГИПНОЗ	27
Практическая польза гипноза	31
Медицинское применение (психотерапия)	31
Гипноз в психологии	32
Обучение в гипнозе (гипнопедия)	33
Гипноз в спорте	33
Упражнения	33
«Д» — ДРУЗЬЯ	34
Дружба и здоровье	37
Дружба продлевает жизнь	38
Упражнения	39

«Е» — ЕДА	40
Три принципа эффективной еды	40
Диета против старения	42
Овощи прибавляют два года жизни	44
Упражнения	44
«Ж» — ЖЕЛАНИЯ	45
Желание достичь цели оздоравливает организм	48
Бег уменьшает желание зарабатывать	49
Упражнения	50
«З» — ЗОНА КОМФОРТА	51
Три главных направления для расширения зоны комфорта:	52
Стресс активизирует полезные привычки	53
Польза от стресса	54
Упражнения	55
«И» — ИНСТРУМЕНТЫ И СТРАТЕГИИ	56
Три основы подбора эффективных инструментов и стратегий	59
Компьютерные игры развивают стратегическое мышление	61
Упражнения	62
«Й» — ЙОГА	63
Как йога увеличивает эффективность	63
Занятия йогой стимулируют мозг лучше фитнеса	65
Упражнения	67
«К» — КОНТРОЛЬ	68
Три основные составляющие эффективного контроля	70
Контроль и обратная связь от мозга	71
Упражнения	74
«Л» — ЛЮБОВЬ	75
О любви научным языком	78
Любовь с первого взгляда	79
Плюс и минус? Нет, «два сапога пара»	80
Неромантическая правда о поцелуях	80
Упражнения	81

«М» — МОТИВАЦИЯ	82
Три рычага для управления мотивацией.....	83
Научный эксперимент по мотивации.....	87
Упражнения.....	90
«Н» — НАСТРОЕНИЕ	91
От чего зависит настроение.....	92
Хорошее настроение продлевает жизнь.....	95
Упражнения.....	97
«О» — ОТНОШЕНИЕ	98
Три принципа эффективного отношения к жизни.....	100
Картина мира — это набор биохимических реакций в мозге.....	101
Упражнения.....	103
«П» — ПЛАНИРОВАНИЕ	104
Четыре составляющих эффективного планирования.....	106
Умеют ли дети планировать будущее?.....	107
Мифы о планировании жизни.....	109
Упражнения.....	110
«Р» — РАЗВИТИЕ	111
Четыре основные направления развития.....	111
Спорт омолаживает.....	116
Спорт повышает интеллект.....	118
О пользе книг.....	119
Упражнения.....	120
«С» — СТРАХИ	121
Страхи и стрессы ускоряют старение.....	124
Преодоление страха полезно.....	127
Упражнения.....	130
«Т» — ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ	131
Два главных закона тайм-менеджмента.....	132
Три основы управления собой в контексте времени.....	133
Возраст влияет на восприятие времени.....	134
Упражнения.....	135

«У» — УБЕЖДЕНИЯ	136
Главное преимущество верующих над атеистами	140
Болеутоляющий эффект религии	141
Упражнения	143
«Ф» — ФИЛОСОФИЯ	144
Сила ложных убеждений	147
Гены политических убеждений «зашиты» в ДНК	149
Упражнения	151
«Х» — ХАРИЗМА	152
Харизму определяет физиология. А физиологию — психология	154
Харизма Стива Джобса	157
Упражнения	158
«Ц» — ЦЕЛЬ	159
Почему нужно иметь цель в жизни	162
Упражнения	163
«Ч» — ЧЕСТНОСТЬ	164
Где «прячется» интуитивная честность	168
Упражнения	170
«Ш» — ШКОЛА	171
Образование сохраняет ясность ума в старости	174
Упражнения	176
«Щ» — ЩИТ	177
Защита от неудачи	179
Упражнения	183
«Э» — ЭМОЦИИ	184
Положительные эмоции увеличивают продолжительность жизни	186
Эмоции можно вызывать на подсознательном уровне	188
Упражнения	192
«Ю» — ЮМОР	193
Мужчины предпочитают красоту, женщины — чувство юмора	195
Мускулы юмора	198
Упражнения	201
«Я» — ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ	202

ВВЕДЕНИЕ.

ЧТО ТАКОЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Эта книга называется «Будь эффективным! Эффективность от А до Я». О чем она? О достижении максимальной эффективности. А что такое эффективность? Достижение максимальных результатов с высочайшим коэффициентом полезного действия, то есть с минимумом затраченных усилий, с сохранением гармонии во всех сферах жизни. Эта книга, десятая по счету, доказывает, что я нашел «секрет эффективности»: написал 10 книг, провожу бизнес-тренинги каждые 2–3 дня в неделю. Руководоу издательством, крупнейшим образовательным порталом в СНГ: «Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби!», а также Академией экспертов.

“

Надо просто делать все, на что ты способен, а не гадать, как сложатся обстоятельства.

Макс Фрай

”

Кроме того, я ортодоксально религиозный человек (минимум 1,5 часа в день — молитвы и другие религиозные действия). Удастся уделять достаточно времени семье: ведь я – муж и отец троих детей. При этом у меня остает-

ся время на спорт: бег — не менее часа в день. Поэтому, хотя мои идеи не единственно правильные, можешь им верить: они проверены личным опытом и дали прекрасные результаты. Мне лично и тысячам моих читателей.

Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби!

Я ЗНАЮ — ТЫ МОЖЕШЬ!

Эффективность состоит из трех базовых составляющих:

1. Достижение максимальных результатов.
2. Высокий КПД (минимум приложенных усилий и затрат).
3. Сохранение гармонии во всех сферах жизни.

В этой книге собраны базовые сведения об эффективности, основные понятия — от «А» до «Я». К каждому из них предложены задания — для перехода от теории к практике.

Все изложенные здесь методики подтверждены научными исследованиями. В каждой теме приведены высказывания великих людей.

АНЕКДОТ:

Вчера видел, как одна девушка бежала по городу в свадебном платье. Вот это я понимаю — в активном поиске.

Мышление — фундамент всех жизненных результатов. Вначале мышление, потом действия, потом навыки — и лишь затем результаты.

Результаты не врут — они ставят диагноз мышлению. Если тебя не устраивают сегодняшние результаты — начни изменять мышление, потом — действия. Затем появятся навыки, за которыми придут новые результаты. Желаю тебе с помощью этой книги приобрести ЭФФЕКТИВНОСТЬ. Затем придет и все остальное.

«А» — АКТИВНОСТЬ

Активность — главное качество, приводящее к успеху. Возьмем двух человек. Оба действуют правильно. Один активен, второй — нет. Победит активный.

Еще два человека. Оба пока не знают, что нужно для успеха. Но активный действует, изучает разные подходы. И выигрывает.

АНЕКДОТ:

- У тебя бывают приступы лени?
- У меня бывают приступы активности, лень у меня постоянно.

Активность — топливо для жизни. Пассивные люди медлительны, плывут по течению. Активные успевают во много раз больше: кажется, они проживают десять жизней вместо одной.

АКТИВНОСТЬ И ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ:

Энергия. Человеку нужна энергия, запасы топлива. Нет топлива — организм снижает активность. Об этом книга-тренинг «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья». Знания, правильные схемы действий — необходимо зало-

жить их в подсознание. И не надо долго думать — просто действуй максимально эффективно. Нужны правильные схемы действия? Их можно найти у тех, кто уже живет активной эффективной жизнью. Просто начни учиться и приобретать новые навыки.

“

Он впервые в жизни понял, что никогда ничего не боялся, потому что у него было универсальное лекарство от любой беды — возможность действовать. Нет, думал он, не уверенность в победе — кто может быть в этом уверен? — всего лишь возможность действовать — вот что нужно человеку в подобных обстоятельствах.

Айн Рэнд, американская писательница и философ

”

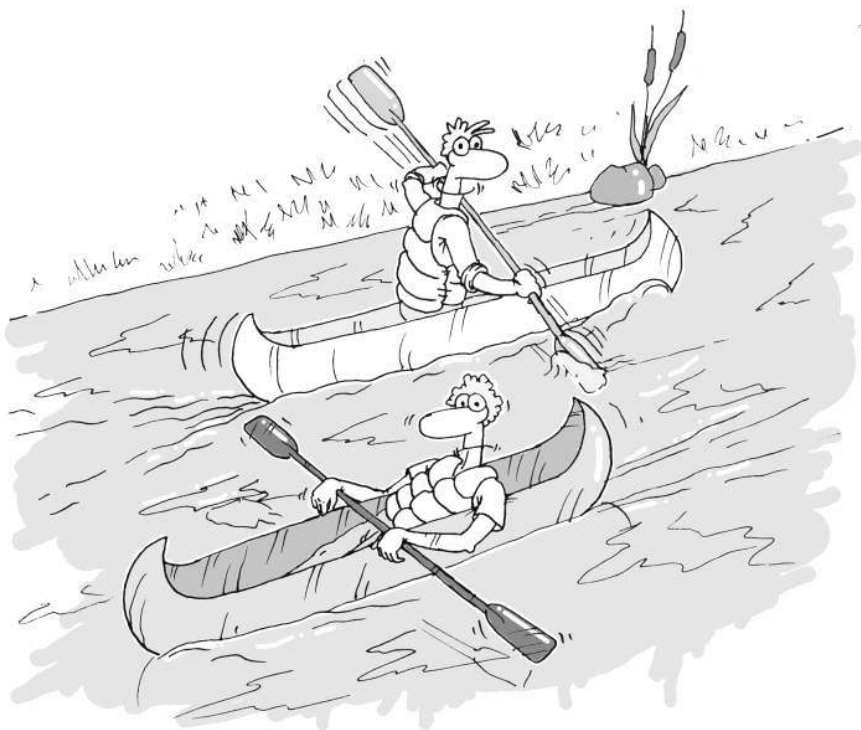
Цель. Активность без цели — хаос и пустота. С целью — разумное структурированное движение. В выгодном для тебя направлении. О том, как найти свое предназначение в жизни и составить программу развития на 5–7 лет — онлайн-тренинг «Богатей! 4 основы и главный секрет».

“

Потрясающие идеи есть у каждого, но редко кто делает хоть что-то, чтобы воплотить их на практике, причем прямо сейчас. Не завтра. Не через неделю. Сейчас. Предприниматель, который достигает успеха, — это тот, кто действует, а не тормозит, причем действует именно сейчас.

Нолан Бушнелл, американский инженер, создатель первой видеоигры

”



*Пассивные люди медлительны, плывут по течению.
Активные успевают во много раз больше*

Хотите примеры? Пожалуйста! Мой духовный учитель — рав Ицхак Зильбер. До 87 лет он был невероятно активен. С виду — обычный пожилой человек. Но он не ходил, а бегал. До последнего дня жизни.

Второй мой учитель — Стивен Кови. В 80 лет он разбился, упав с горного велосипеда. Был активен до конца жизни.

Активность позволяет жить наполненной жизнью, увеличивает ее продолжительность. Десять часов активности равны пассивному месяцу.

АНЕКДОТ:

В качестве пассивной системы безопасности на автомобиле была установлена иконка, а в качестве активной защиты применялась бейсбольная бита.

Вот что рассказывал третий мой учитель, Тони Роббинс, известный тренер и психолог:

«Я стал прекрасным публичным оратором, потому что заставлял себя говорить не раз в неделю, а три раза в день с любым, кто соглашался меня слушать. В то время как другие в моей организации имели 48 выступлений в год, у меня бывало почти столько же в течение двух недель. За месяц я приобретал двухлетний опыт, а за год — десятилетний опыт роста. Мои помощники говорили, что мне «повезло», что у меня «врожденный» талант к этому. И я пытался объяснить им то, что говорю вам сейчас: мастерство приобретается за такое время, за какое вы хотите его приобрести».

УПРАЖНЕНИЯ

Как развивается активность? В трех основных направлениях:

1. Развивай энергию.

Занимайся быстрыми видами спорта. Например, Винг Чунь. Очень рекомендую это боевое искусство. Для увеличения скорости и физической активности. Еще — настольный теннис. Очень быстрая штука.

Быстрые движения заряжают энергией на физиологическом уровне.