

«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 Садовнича, двукратный призер Олимпийских игр
в стрельбе из лука

«Мне нравится то, что делает Ицхак. Его результативность и простота позволяют получать то, что тебе необходимо, самым коротким путем».

Александр Фельдман, депутат Верховной Рады Украины,
46-е место в списке самых богатых людей Украины

«Благодаря книге Ицхака Пинтосевича я научился определять приоритетную цель и теперь знаю, как себя зарядить в сложную минуту».

Владислав Вашук, футболист, бизнесмен

«В этом тренинге нет ни одного минуса. Исключительный позитив! Я получила очень ценные знания. 100% пользы. И научилась сосредотачиваться на конкретном деле».

Каролина Ашион, телеведущая

ИЦХАК
ПИНТОСЕВИЧ*

ДЕЙСТВУЙ!

10 заповедей успеха



Москва
2015

УДК 159.922

ББК 88.52

П32

Художник Алексей Войтенко

Пинтосевич, Ицхак.

П32 Действуй! 10 заповедей успеха / Ицхак Пинтосевич. — Москва : Эксмо, 2015. — 304 с. : ил. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-699-81180-9

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

© Пинтосевич И., текст, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-81180-9

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. ПОДЧНИНИ 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, Мерилин 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

ВВЕДЕНИЕ

«Прекрасен Человек,
что сотворен по образу Бога...»

Тора

«То, что может один человек в мире, —
может и каждый».

Одна из пресуппозиций НЛП

«Внутри каждого человека есть дремлющие
силы; силы, способные удивить его самого,
так как он зачастую и не предполагает, что
обладает ими; силы, способные перевернуть
жизнь, стоит их только поднять из глубин
и привести в действие».

Оризон Свит Марден

СОЗДАЙ НОВЫЙ МИР ЗА 49 ДНЕЙ

Эта книга дает тебе шанс создать новый мир. Ведь каждую секунду ты создаешь тот мир, в котором находишься. Когда ты спишь — твой мир исчезает. Когда ходишь — ты носишь его за собой в своей голове и каждую секунду, снова и снова, создаешь его. Ты — место для мира! Точнее, твоя голова — вместилище для того мира, в котором ты живешь. В этой книге собраны 10 заповедей, которые приведут каждого, кто будет следовать им, к успеху — если захочет Бог. А Он захочет, если ты будешь выполнять то, что он заповедовал человеку. Ведь Он создал мир для Добра, для того, чтобы давать людям вечное добро. Только его нужно зарабатывать, чтобы было приятно пользоваться. А тот, кто, заработав успех, говорит: «Спасибо тебе, Боже, за то, что ты мне его дал!» — получает настоящий приз — любовь Бога и истинный взгляд на мир.

Тебе, наверное, интересно узнать, кто автор этой книги? Кто откроет тебе сейчас удивительные тайны компьютерной игры под названием «Жизнь» и правила, действуя по которым можно в ней выиграть? Также тебя, наверное, интересует, откуда я их узнал? Садись поудобней и читай...

Долгое время я не решался открыть те тайны, которые стали известны мне благодаря Божественному провидению. Сейчас я получил разрешение открыть их тебе, дорогой читатель, и с Божьей помощью я постараюсь сделать это максимально понятно. Так же, как и ты, я был воспитан в стремлении к успеху. Так же, как и ты, я «обламывался» много раз в своих прекрасных начинаниях. Я хотел стать

рекордсменом мира в беге на 110 метров с барьерами, а занял всего лишь третье место на чемпионате мира. Одним из «обломов» был дефолт 1998 года, когда я потерял успешный торговый бизнес, который построил с нуля. Было еще множество больших и маленьких разочарований, когда я не мог достичь своих целей или получал подножки от жизни. Когда умирала во время операции моя жена, я обратился к Богу с вопросом: «За что? За что мне такие несчастья?» Я спрашивал Небо со слезами на глазах... и я получил ответ. Этот ответ был настолько ошеломляюще прост, настолько всеобъемлющ, что у меня перехватило дыхание...

ТО, ЧТО ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ, — ЭТО РЕЗУЛЬТАТ ТВОИХ ДЕЙСТВИЙ. ТЫ ПОЛУЧИЛ ТО, ЧТО ИМЕЕШЬ, ПОТОМУ ЧТО ДЕЛАЛ ТО, ЧТО ДЕЛАЛ.

А делал я то, что делал, потому что думал, что так нужно поступать. Откуда я брал свои идеи о том, как нужно жить? Оттуда же, откуда берешь их ты, дорогой читатель. От окружающих, из книг, из фильмов. А высказывают эти идеи в основном люди, живущие такой же неработающей жизнью, как и те, кто пользуется их советами и идеями. Когда я понял, что только я сам — причина всех испытанных мною страданий, я возненавидел свою манеру поведения и идеи, которые привели меня к тому ужасному моменту, когда разрушилась моя жизнь. Слава Богу, она разрушилась так резко и явно, что я смог увидеть те неработающие идеи и действия, которые вели меня в пропасть. Это позволило мне построить новый «дом». Новую личность, новую жизнь. Каждый «облом» — это перекресток дорог. Джон Кеннеди любил повторять, что слово «кризис» на китайском языке обозначается двумя иероглифами: «опасность» и «благоприятная возможность». Тот мой кризис был опасностью, но стал самой благоприятной возможностью. Стоя возле опе-

рационной, я принял решение вернуться к Богу и действовать отныне и впредь только по Его повелениям. Я просил Его спасти мою жену, дать мне детей, дать мне жизнь — для того, чтобы я мог понять, как действовать правильно, и передать это знание другим людям. Из операционной вышел врач. Его звали Олег, и он был очень серьезен. «Операция прошла успешно. Мы ее спасли... — сказал он. — Но детей у вас не будет. В ближайшие годы точно...» — продолжил он. Я счастливо улыбался сквозь слезы. Я знал, что это неправда. Тот, кто ответил на мой вопрос и решил, что моя жена останется жить, — Он, если захочет, даст нам детей. Нужно только правильно действовать в этом мире в соответствии с его волей и правилами.

“

Не повторяй ошибок тех людей, которые не верят, что смогут измениться, и потому продолжают держаться своих привычек. Если ты на самом деле хочешь измениться и готов приложить к этому необходимые усилия, то сможешь сделать это и изменить свои привычки.

Раби Нахман из Браслава, великий каббалист

”

Несколько недель спустя я уже был в Иерусалиме. Мое решение узнать, что хочет от человека Бог, оказалось очень сильным и искренним. Оно привело меня в Ешивы (религиозные еврейские учебные центры), где уже более четырех тысяч лет изучают Тору и Каббалу. Тора и ее тайная часть Каббала — это «программное обеспечение» этого мира. «Великий программист» передал своим созданиям все системные коды и всю техническую документацию на мир, в котором мы живем. Он предоставил нам «чертежи» и «инструменты». Это было Синайское Откровение. Семь лет я