

Эту книгу я посвящаю моим родителям, которые дали мне
жизнь и моим учителям, которые дали мне знания, как
прожить ее правильно.

ВВЕДЕНИЕ

С детства я не верил воспитателям, которые учили меня жизни. У большинства из них слова расходились с делом.

Даже родители, которые говорили, что нельзя обманывать — иногда просили меня сказать по телефону, «что их нет дома».

Мне было удивительно, что успеха достигают единицы, а большинство ими восхищается и одновременно осуждает. И практически никто не пытается стать такими как они.

Моими любимыми книгами в детстве были биографии выдающихся личностей. Была такая серия «ЖЗЛ» - жизнь замечательных людей.

Я прочитал очень много книг и принял решение — буду искать своего «журавля в небе».

Слава Богу, я понимал, что все личности, которые смогли реализовать свой талант прошли через большие трудности.

Первая моя цель была стать чемпионом мира.

В 1992 году я занял 3 место на чемпионате мира среди юниоров по легкой атлетике.

Я понял, что для реализации мечты нужны:

— Мечта

— Много работать

— Хороший тренер

Все мои дальнейшие успехи развивались по этой схеме.

Когда в 30 лет я решил начать новый этап в жизни, то прежде всего появилась мечта.

Моя МЕЧТА — разобраться на 100% как работает этот мир. Как он устроен. Кто его СОЗДАТЕЛЬ и по каким духовным законам работает ЧЕЛОВЕК.

Уже более 20 лет я иду к реализации этой мечты, и вся моя деятельность — изучить как устроен мир и передать это знание людям.

Мои «тренеры» в реализации этой мечты — самые выдающиеся мыслители, ученые и духовные лидеры современности.

Книга-тренинг «Действуй! 10 заповедей успеха» написана в 2007 году.

Я по ней жил последние 16 лет и могу сказать, что это классика личной эффективности.

Она работает!

Мне 50 лет. Я бегаю полумарафоны несколько раз в год.

У меня есть бизнес, который приносит пассивный доход.

Я женат 24 года и у меня трое прекрасных детей. Старший сын уже тоже женат.

Слава Богу у меня нет стрессов, врагов и конфликтов.

8-ая из 10 заповедей — МОЛИСЬ (выстрой правильные духовные взаимоотношения с БОГОМ и людьми).

Это главная заповедь с моей точки зрения. Без нее остальные 9 работают тоже. Но с ней в 10 раз больше.

Желаю тебе, дорогой читатель, применить все советы из этой книги и построить успешную гармоничную веселую жизнь!

Я Знаю — Ты Можешь!!!

И в соцсетях ежедневно я буду поддерживать тебя.

Ицхак Пинтосевич

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| Заповедь 1. Возьми ответственность | 9 |
| Ответственность | 11 |
| Система «человек» | 18 |
| Говори себе правду | 30 |
| Отношения | 38 |
| Личностный рост. Развитие | 38 |
| Характер | 38 |
| Выбери любую область жизни сам | 39 |
| Задания для выполнения заповеди | 39 |
| Заповедь 2. Подчини страх | 41 |
| Почему важно быть смелым | 43 |
| Виды страха | 47 |
| Ты придумываешь, чего бояться | 48 |
| Теодор Рузвельт | 51 |
| Как победить страх | 53 |
| Ослик | 59 |
| Алгоритм расширения зоны комфорта | 64 |
| Здесь и сейчас | 74 |
| Заповедь 3. Поставь цель | 77 |
| Почему важно ставить цели | 79 |
| Формула «100%» | 83 |
| Упражнения для постановки жизненной цели | 86 |
| Порядок постановки целей | 107 |
| Суперцель | 108 |
| Напоминай себе о целях | 112 |
| Заповедь 4. Составь план | 115 |
| Почему важен план | 117 |
| Моделирование успеха | 120 |
| «Вирусы» и «антивирусы» в стратегиях достижения цели | 128 |

| | |
|---|-----|
| Срочность и важность | 129 |
| Универсальный способ планирования | 132 |
| Полезные идеи для планирования жизни | 133 |
| 5 шагов в управлении жизнью | 134 |
| Разделяй | 134 |
| Тайм-менеджмент | 135 |
| Упражнение «растратчики времени на работе» | 136 |
| «Убийцы» личного времени | 138 |
| Упражнение «контроль непроизводительных расходов времени» | 140 |
| Заповедь 5. Действуй | 141 |
| Что тебе мешает действовать | 143 |
| Аффирмации и визуализации — путь к успеху | 145 |
| Правило пяти | 155 |
| Проходи лишнюю милю | 155 |
| Заповедь 6. Контролируй | 157 |
| Как контролировать себя | 159 |
| Ставь промежуточные цели | 159 |
| Веди дневник | 161 |
| Найди помощников-контролеров | 161 |
| Ищи обратную связь | 162 |
| Измеряй свои успехи | 163 |
| Заповедь 7. Верь в успех | 165 |
| Почему важно верить в успех | 167 |
| Как поверить в себя | 169 |
| Избавление от лишнего веса | 173 |
| Излечение от рака в последней стадии | 174 |
| Плацебо | 175 |
| Роль внешнего окружения при выработке убеждений | 176 |
| Упражнение на вдохновляющие убеждения | 185 |
| Упражнение по переоценке ценностей | 188 |
| Как преодолевать временные неудачи | 190 |
| Заповедь 8. Молись | 193 |
| Сила молитвы | 195 |
| Действие молитвы | 197 |
| Помогай нуждающимся | 201 |
| Заповедь 9. Создавай отношения | 203 |
| Правила улучшения отношений | 205 |
| Упражнения | 212 |

| | |
|---|-----|
| Как войти в контакт с любым человеком | 213 |
| Активное слушание | 219 |
| Будь оптимистом | 226 |
| С кем поведешься, от того и наберешься | 226 |
| Один в поле не воин. | 230 |
| Создай «мозговой центр» | 231 |
| Заповедь 10. Совершенствуйся | 235 |
| Почему важно постоянно совершенствоваться | 237 |
| Укрепляй здоровье. | 240 |
| Задавай себе вопросы утром и вечером. | 247 |
| Читай книги. | 249 |
| Посещай тренинги. | 250 |
| Занимайся духовным развитием. | 250 |
| Оценивай свои поступки по 10-балльной шкале | 251 |
| Заключение. | 253 |

ОБ АВТОРЕ

Ицхак Пинтосевич — самый популярный тренер личностного роста в русскоязычном пространстве. Автор 14 бестселлеров, создатель «Нового Кода Коучинга» — уникальной книги-практикума и собрания лучших инструментов для оказания помощи себе и другим на пути достижения успеха. Аудитория автора в соцсетях — более 2 млн человек.

С 2007 год обучил лично более 500 тысяч человек своим уникальным лайфхакам по улучшению жизни.

С 2000 года проживает в Иерусалиме. В основе его систем лежат вечные духовные законы, изложенные в 10 Заповедях Бога.

Книга-тренинг «Действуй! 10 заповедей успеха» — это Алгоритм действий по созданию работающей и гармоничной жизни.

Последовательно изучая и выполняя 10 простых шагов и внедряя их в свою жизнь, вы увидите ЧУДЕСА в реализации своего таланта.

Ваша жизнь улучшится во всех направлениях.

Личная эффективность — ключ ко все великим достижениям.

10 заповедей успеха — это универсальные законы, которые выполняют все успешные люди.

ЗАПОВЕДЬ 1

ВОЗЬМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

«Вы должны сами отвечать за себя.

Нельзя изменить обстоятельства, времена года,
направление ветра, но можно изменить самого себя».

Джим Рон, писатель, бизнес-тренер

«Есть только один человек, ответственный
за качество вашей жизни.

И этот человек — вы».

Джек Кенфилд, писатель, психолог

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Пока ты считаешь, что твоей жизнью управляют обстоятельства, — ты не контролируешь жизнь. Даже если ты добьешься успеха, по твоей теории это будет случайностью. Ведь обстоятельства — причина, а ты и твоя жизнь — следствие.

Это ошибка, такая же как распространённая, как теория о том, что Земля плоская, а Солнце крутится вокруг Земли. Все верили, а оказалось — иллюзия. Иллюзия и то, что происходящее в твоей жизни — последствия внешних причин.

— Вернер, у меня есть несколько критических замечаний об ЭСТе, — сказал репортер.

— Прекрасно, — ответил Вернер, — и я хочу, чтобы ты знал, что я беру на себя полную ответственность за создание всех вещей, которые тебе не нравятся.

— Действительно?

— Так же, как и ты, я уверен, берешь на себя полную ответственность за создание своего недовольства.

Рейнхард Люк, «Трансформация»

Есть только одна причина всего, что происходит в твоей жизни. Есть только одна причина всего, что происходит в моей. В твоём случае — это ты, в моём — это я.

Одна причина всех причин для всего мира — это Бог. Твоя жизнь происходит в твоём восприятии, а моя — в моём.

Ты устанавливаешь правила игры в своей жизни. Ты ставишь цели и выбираешь способы их достижения, а потом решаешь, как реагировать, если чего-то достиг или не достиг.

Когда ты признаешь, что все, что есть в твоей жизни, — последствия твоих поступков, ты начинаешь контролировать свою жизнь. Ведь поступки совершил ты. Ты — причина своих решений. Они происходят в твоей голове на основании твоих убеждений, которые появились на основании твоих предыдущих решений. Все, что ты делаешь, ты делаешь потому, что решил это сделать. На тебе полная, тотальная ответственность за все, что происходит в твоей жизни. За успех и неудачу. Ты читаешь эту книгу, потому что решил ее прочесть. И закроешь ее в тот момент, когда решишь это сделать. «А если меня кто-то позовет? — спросит недоверчивый читатель. — Кто-то заберет книгу? Где здесь моя ответственность?»



Я отвечаю: «Ведь это ты, дорогой читатель, решил не заниматься карате! Ведь это ты (в доли секунды) решишь, стоит ли тебе отзываться, если кто-то позовет, или просто махнуть рукой и сказать, что хочешь продолжить чтение. Когда ты признаешь очевидный факт, что ты и только ты несешь ответственность за все, что имеешь в жизни, — в твоих руках окажется руль! Ты начнешь рулить осознанно».

Когда ты признаешь, что все, что есть в твоей жизни, — последствия твоих поступков, ты начинаешь контролировать свою жизнь.

Есть основополагающий закон, по которому работает этот мир. Творец дал человеку свободу выбора. Бог создал человека по своему образу и подобию. Бог и человек — творцы. Бог — творец мира, а человек — творец собственной жизни. Признай, что ты отвечаешь за все, что происходит в ней. Даже за то, что тебе наступили на ногу в метро. Это ты отказался от предложения, где мог заработать себе на машину, а не кто-то другой! Это ты выбрал ту работу, которая далеко от дома.

**ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВСЕХ
ОПРАВДАНИЙ И СОЖАЛЕНИЙ! 100%
ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЛЯЖЕТ НА ТЕБЯ САМОГО!**

Формула доктора Роберта Резника из США.
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА (события, факты) + РЕАКЦИЯ =
ПОСЛЕДСТВИЯ (обстоятельства, события, факты...)

Я доработал эту формулу, чтобы она стала еще понятней.

СОБЫТИЕ + ИНТЕРПРЕТАЦИЯ (объяснение самому себе, что это значит для меня и вообще) = РЕАКЦИЯ (исходя из собственной интерпретации) = ДЕЙСТВИЯ (исходя из собственной реакции и собственной интерпретации) = РЕЗУЛЬТАТ (новое событие в твоей жизни).

Так как каждому человеку очевидно, что интерпретация на 100% зависит от него, то и все, что происходит дальше, также его ответственность.

Любое событие твоей жизни — это последствие твоих интерпретаций и реакций на предыдущие события. **Если тебе не нравятся последствия, измени свою реакцию. Делай это, пока не получишь те последствия, которые тебя устроят.**

Человек — не продукт обстоятельств; это обстоятельства создаются людьми.

*Бенджамин Дизраэли,
премьер-министр Великобритании (1868 г., 1874–1880 гг.)*

Однажды я проводил тренинг для лидеров одной из крупнейших мировых сетевых компаний МЛМ. Собралась группа сильных и энергичных людей, у каждого из которых были тысячи дистрибьюторов в командах. Их заработки исчислялись цифрами с множеством нулей. Это была трехмодульная программа по три дня в месяц. Я обучал их коучингу и ораторскому мастерству.

Я прилетел из Израиля, зашел в тренинговый зал в отличном, воодушевленном настроении и увидел, что в таком расположении духа был только я.

«Что случилось?» — спросил я. «Ужасный месяц... — ответил один из участников. — Полмесяца были праздники. У народа нет денег... Оборот фирмы падает с каждым днем... Месяц будет ужасным». Подобные высказывания сыпались со всех сторон.

Они описывали обстоятельства и интерпретировали их самым неудачным для себя способом.

«Вы же знаете, что если думать позитивно, то все может сложиться удачно?» — спросил я. «Знать-то мы знаем, да вот только объективные факторы...» — ответили лидеры упавшими голосами.

«Мы не знаем, каким будет оборот в этом месяце, — сказал я. — Но одну вещь я знаю наверняка: если мы сейчас изменим свою реакцию, то оборот будет выше, чем если мы будем продолжать падать духом. Давайте изменим настрой.

Кто думает, что в этом месяце будут отличные продажи?»

**Если тебе не нравятся последствия, измени
свою реакцию. Делай это, пока не получишь
те последствия, которые тебя устроят.**

Один из топ-менеджеров компании вскочил с места: «Конечно же, продажи вырастут! Это прекрасно, что дистрибьюторы потратили все деньги. Значит, они заинтересованы работать больше и лучше. Прекрасно, что в прошлом месяце была акция и распродажа на фирме, это значит, что сотрудники заработали много денег и это их стимулирует, придает им уверенность в том, что можно хорошо зарабатывать!»

Вслед за ней и остальные лидеры начали приводить доводы, которые подтверждали возможность увеличения продаж. Обстоятельства остались такими же, изменилась интерпретация фактов, и, как следствие, изменилась реакция участников, поэтому изменятся последствия. Они вышли из зала воодушевленными и заразили этим настроением своих сотрудников. Мы изменили последствия, так как выбрали более эффективные интерпретации.

— *Так какой же это все-таки стакан? Полуполный или полупустой?*

— *В нём 100 г воды, и он очень красивый.*

Ты и только ты несешь ответственность за свои реакции. Ты решаешь, как тебе реагировать на различные обстоятельства твоей жизни. Ты ответственен за те последствия, которые получаешь. Когда закончится месяц, ты решаешь, как тебе его назвать: ужасным, прекрасным, длинным, серым или интересным. Фактически это были 30 или 31 день или 720 часов твоей жизни. Дальше уже полная свобода ТВОЕГО выбора: как это назвать, с чем сравнить, как на это посмотреть. В зависимости от твоего выбора ты получишь и результат. Твой выбор и определяет твое настроение и все последующие события твоей жизни, которые связаны с твоей реакцией на эти 720 часов.

Ты и только ты несешь ответственность за свои реакции.

Большинство людей во всем, что им не нравится, обвиняют окружающих. Плохая работа, плохое настроение, плохое здоровье — это вина окружающих. Такая позиция не позволяет ничего исправить. Она помогает чувствовать себя правым, но не дает возможности управлять своей жизнью. Действительно, кому нужна такая жизнь, когда «вокруг одни идиоты»?

Поэтому на улицах столько людей с недовольными лицами. Вместо того чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь и, как следствие, за собственное настроение, — мы обвиняем окружающих. Знаешь, что самое интересное в этом?

Они не согласны с обвинениями!

99% людей отвечают на критику оправданиями!

В тюрьмах сидят невинные (так говорят те, кто там сидит).

Вспомни всех, кого ты критиковал. Почему они отвечают тебе критикой в ответ? Ты абсолютно уверен, что они не правы. А они уверены, что не прав ты.

Такая ситуация приводит к тому, что сейчас более 50% браков заканчиваются разводом.

Каждый обвиняет другого и не берет ответственность за отношения на себя.

Если хочешь добиться успеха в жизни, нужно начать с первой заповеди успеха:

**Ты главный босс в мире, который сам создаешь
для себя в своей голове.**

Возьми на себя 100% ответственности за свою жизнь. Полная, тотальная ответственность за все: за успех и неуспех, богатство и бедность, плохое настроение и депрессию, здоровое тело и душу. Все, что ты имеешь, — последствия твоего выбора, твоих мыслей, решений, которые ты принял вчера. Будущее станет следствием твоего сегодняшнего выбора, решений, мыслей и действий. Это великолепно — все в твоих руках. На самом деле — все в руках Бога, который выносит свои справедливые решения на основании твоего выбора, решений, мыслей и действий. Он главный босс в мире, который создал. **А ты главный босс в мире, который сам создаешь для себя в своей голове.**

Как договориться с БОГОМ — восьмая заповедь успеха.

**ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ ПРОДОЛЖАТЬ ДЕЛАТЬ ТО,
ЧТО ДЕЛАЕШЬ, ТЫ БУДЕШЬ ПОЛУЧАТЬ ТОТ ЖЕ
РЕЗУЛЬТАТ, ЧТО ПОЛУЧАЛ.**

СИСТЕМА «ЧЕЛОВЕК»

Окружение каждого из нас — следствие выбора, сделанного нами вчера. Кто-то сидит в тюрьме, а кто-то — в театре. Что же нас окружает, как классифицировать эти объекты? Главное — это люди.

Скажи мне, кто твой друг — и я скажу, кто ты.

Что еще?

Кто-то живет в одном районе, кто-то в другом, у кого-то квартира, у кого-то дом, у кого-то мебель одна, у кого-то другая. Нас окружают предметы.

У кого-то кошка, у кого-то собака, у кого-то — рыбки. У кого-то на стене фотография Григория Лепса, а у кого-то Моргенштерна.

Покажи мне свои предметы, и я скажу, кто ты.

Окружение каждого из нас — следствие выбора, сделанного нами вчера.

Есть еще что-то, что каждого из нас окружает и выражает внутреннюю суть.

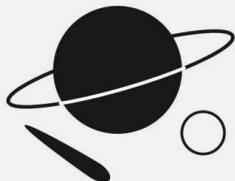
По этому мы определяем, кто перед нами.

Внешность! По одежде мы встречаем человека. И это правильно. То, что человек на себя надел, выражает его суть, говорит, кто он (например, панк).

Он сделал себе особую прическу, повесил на грудь цепи, и мы сразу понимаем: он ведь не просто так нарядился, своей одеждой он хочет выразить себя. Этот парень сделал свой выбор — решил быть панком.

Есть еще один уровень в каждом из нас, индивидуальный для каждого, и он тоже выражает нашу сущность. Это уровень поведения: то, как мы действуем.

БОГ



СУДЬБА:
планеты, звезды, влияния
сверху

МИССИЯ:
ради чего?

ЛИЧНОСТЬ:
кто я?

УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ:
что важно и чего бояться



СПОСОБНОСТИ:
коммуникабельность, обучаемость, поведение, движения, осанка, разговор

ОКРУЖЕНИЕ:
работа, люди, одежда, друзья

Можно выделить основные классы действий, которые определяют нас как личность и помогают взаимодействовать с окружающим миром.

Общение, разговор — это главное действие, которое выражает суть человека.

Как говорится, встречают по одежке... Но потом, когда человек начинает говорить, мы уже судим о нем по тому, что он сказал, как это произнес и т. д.

То есть основное в этом классе — речь.

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.

Народная мудрость

По одежке встречают, по уму провожают.

Народная мудрость

Какие еще есть внешние признаки на уровне поведения, действий?

Жестикуляция — это тоже выражение сути человека. Мы жестикулируем по-разному. Жесты выражают эмоции.

Как мы можем понять, какие у человека эмоции? По мимике, жестикуляции. То, с каким выражением лица ходит человек, тоже говорит, что у него внутри. Причем выражение лица очень сильно влияет на положение человека в обществе. Того, кто ходит с «мордой кирпичом», окружают соответствующие люди.

Есть и другие, очень важные действия, которые определяют человека и влияют на всю его жизнь. Как можно понять, что человек уверен в себе?

**Привычки — это модели поведения, которые
возникли стихийно. Навыки — это наборы
действий, которые мы «программируем»
осознанно.**

Об этом говорит его осанка. Осанка, походка, то, как он движется, — это тоже очень важно.

Очень значима речь. Речь — основное действие, которое определяет всю нашу жизнь: то, как человек разговаривает, как он умеет общаться.

Именно за действия человеку и платят.