

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

**«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 Садовничая, двукратный призер Олимпийских игр в стрельбе из лука

ИЦХАК ПИНТОСЕВИЧ

# ДЕЙСТВУЙ!

10 ЗАПОВЕДЕЙ УСПЕХА

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.922  
ББК 88.52  
П32

*Художник Алексей Войтенко*

**Пинтосевич, Ицхак.**

П32 Действуй! 10 заповедей успеха / Ицхак Пинтосевич. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-091300-8  
ISBN 978-5-699-81180-9

Впервые последние открытия в области психологии, лучшие методики в сфере личного 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**

ISBN 978-5-04-091300-8 (оф. 1) © Пинтосевич И., текст, 2012  
ISBN 978-5-699-81180-9 (оф. 2) © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# Содержание

Об авторе.....	8
От автора.....	10
<b>Введение</b> .....	11
Создай новый мир за 49 дней.....	13
Как пользоваться этой книгой .....	20
Алгоритм сохранения позитивных изменений .....	23
<b>Заповедь 1. ВОЗЬМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ</b> .....	35
Почему важно брать ответственность на себя .....	37
Система «человек» .....	43
Говори себе правду.....	54
Задания.....	56
<b>Заповедь 2. ПОДЧИНИ СТРАХ</b> .....	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
<b>Заповедь 3. ПОСТАВЬ ЦЕЛЬ</b> .....	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

<b>Заповедь 4. СОСТАВЬ ПЛАН</b> .....	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
<b>Заповедь 5. ДЕЙСТВУЙ</b> .....	173
Что тебе мешает действовать .....	175
Аффирмации и визуализации – путь к успеху .....	177
Как достичь мастерства .....	183
Правило пяти .....	185
Проходи лишнюю милю .....	186
<b>Заповедь 6. КОНТРОЛИРУЙ</b> .....	191
Как контролировать себя .....	193
Ставь промежуточные цели .....	194
Веди дневник .....	195
Найди помощников-контролеров .....	196
Ищи обратную связь .....	196
Измеряй свои успехи .....	197
<b>Заповедь 7. ВЕРЬ В УСПЕХ</b> .....	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
<b>Заповедь 8. МОЛИСЬ</b> .....	229
Сила молитвы .....	231
Действие молитвы .....	233
Помогай нуждающимся.....	237
<b>Заповедь 9. СОЗДАВАЙ ОТНОШЕНИЯ</b> .....	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
<b>Заповедь 10. СОВЕРШЕНСТВУЙСЯ</b> .....	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
<b>Заключение</b> .....	293
<b>Приложение</b> .....	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 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 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-

рациональной, 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