

ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ

КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА

И Ц Х А К П И Н Т О С Е В И Ч

СТАВЬ ЦЕЛИ!

1

найти свою цель
и достичь ее за 1 год

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.9
ББК 88.53
П 32

Дизайн обложки Петра Петрова

Рисунки Алексея Войтенко

Alexander Widding/ZUMAPRESS.com

Tim Wagner/ZUMAPRESS.com

Tim Wagner/ZUMAPRESS.com

Photo by Krista Kennell/ZUMA Press.

© Copyright 2007 by Krista Kennell

ONS/ZUMAPRESS.com

Globe Photos/ZUMAPRESS.com

Пинтосевич, Ицхак.

П 32 **Ставь цели! Найти свою цель и достичь ее за 1 год / Ицхак Пинтосевич.** — Москва : Эксмо, 2019. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-699-64182-6

Ицхак Пинтосевич — тренер успеха №1 на русскоязычном пространстве, он занимает второе место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности. Ицхак создал уникальную систему развития личности и бизнеса, которой делится с читателями этой книги-тренинга. В книге даны четкие алгоритмы постановки цели; эффективные стратегии и инструменты для достижения результата; полезные советы по преодолению препятствий на пути к цели; понятные рекомендации, как найти гениальную бизнес-идею и свою нишу в бизнесе.

Книга содержит биографии Стива Джобса и Билла Гейтса.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-64182-6

© Пинтосевич И., 2013

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	7
Образование	8
ОТ АВТОРА	9
ВСТУПЛЕНИЕ	16
Почему необходима цель?	16
Как пользоваться книгой-тренингом	18
Что такое «Система + Плюс»™	21
Подготовка к постановке цели. Почему важно ставить цели	28
Формула м100%М	32
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЖИЗНЕННОЙ ЦЕЛИ	36
Упражнение №1	36
Упражнение №2	38
Упражнение №3	43
Упражнение №4	47
Упражнение №5	47
Упражнение №6	48
Упражнение №7	51
Упражнение №8	68
Порядок постановки целей	73
Суперцель	74

СОВЕТЫ-УПРАЖНЕНИЯ	81
Как получать от жизни много?	81
Как найти гениальную бизнес-идею?	82
<i>Биография Стива Джобса</i>	84
Как найти свою нишу в бизнесе?	102
<i>Биография Билла Гейтса</i>	105
Как создать себе Миссию	122
Как найти призвание	127
Письмо себе	128
ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ	131
Уникальность моего подхода по постановке целей	131
Алгоритм спецификации целей К.О.Н.Э.Ц.	133
Система «Человек»	143
Техника «Образ-цель»	163
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ЦЕЛИ	174
Страх неудачи	175
Страх осуждения	176
Страх того, что это не твоя цель, и ты можешь потерять время и усилия	177
Лень	179
«Таксисты» (люди вокруг, которые имеют свои цели, и ты нужен им для их достижения)	180
Проблемы	181
Другие цели и желания	182
БЛАГОДАРНОСТЬ	184

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 Procter & Gamble, Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB — Films, MasterCard, Mary Kay, «Приват Банк», а также политики, бизнесмены, олимпийские чемпионы и «звезды» шоу-бизнеса. Системы развития Ицхака «Действуй! Живи! Влияй! Богатей!» практикуют более 100 тысяч человек во всем мире.

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.
- Карнеги-Институт (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» Патрика Нуайе (Швейцария).
- 2008 год — Энтони Роббинс, UPW.
- 2009 год — Академия менеджмента Ицхака Адизеса «Мастерство изменений».

ОТ АВТОРА

Когда я хочу чему-то научиться у человека, первым делом изучаю его жизнь. К каким результатам привело его знание, которому он собирается меня обучить? Так как я занимаюсь системным развитием личности и бизнеса, могу сказать абсолютно точно: человек — это система, и учиться можно только у тех людей, гармоничная жизнь и результаты которых являются доказательством правильности их знаний.

“

«Однажды Алиса подошла к развилке дорог и увидела Чеширского Кота.

— Скажите, пожалуйста, какую дорогу мне выбрать? — спросила она.

— А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот вопросом на вопрос.

— Не знаю, — призналась Алиса.

— Тогда все равно, куда идти, — изрек Кот».

Льюис Кэрролл. Алиса в стране чудес

”

Я написал уже пять книг, поэтому могу назвать себя профессиональным писателем. В каждой есть моя краткая биография. Кроме того, я всегда пишу о той части жизненного опыта, который дает мне фундамент для написания именно этой книги. Здесь я рассказываю о том, как достигал цели своей жизни.

Моя первая и главная книга — «Действуй! 10 заповедей успеха». Она необходима тебе для достижения тех целей, которые ты себе поставишь. Книга уже помогла сотням тысяч людей улучшить свою жизнь; поможет и тебе.

Итак, я автор книг по системному развитию личности и бизнеса. Хотя, когда заканчивал спортивный интернат, у моих родителей были сомнения по поводу того, умею ли я писать вообще.

Вот уже почти 40 лет я изучаю жизнь во всех ее проявлениях. До 22 был профессиональным спортсменом. Уже в 10 лет знал свою мечту, цель, миссию... Все, что мне было надо, — стать олимпийским чемпионом и рекордсменом мира. Моя комната была обклеена фотографиями великих спортсменов, на которых я равнялся. Карл Льюис, 8-кратный олимпийский чемпион, со стены внушал мне уверенность, что я тоже смогу.

Когда первый раз в жизни старался произвести впечатление на девочку из моего 5-го класса, то подробно излагал ей нашу будущую жизнь. В 16 лет собирался выиграть чемпионат СССР, а в 19 лет — чемпионат мира. Женщины любят целеустремленных мужчин, которые точно знают, чего хотят в жизни. Дальше все было прекрасно. До 22 лет у меня была одна цель и одна мечта. В 22 понял, что не смогу ее достигнуть. В «минусе» была несбывшаяся цель, но именно благодаря ей я стал:

1. Целеустремленным человеком.
2. Мастером спорта международного класса.
3. Призером чемпионата мира по легкой атлетике.
4. Посетил практически все европейские страны.
5. Научился преодолевать любые сложности и много работать.

Эти достижения, навыки и опыт я смог перенести на стремление к новой цели. Ею стало банальное и распространенное: «Стать миллионером к 30 годам». Используя полученные в спорте навыки, устремился к этой цели. В 24 года вплотную к ней приблизился, а в 25 лет (1998 год, дефолт в России) — полностью все потерял.

АНЕКДОТ:

У тебя есть два выбора в жизни: либо жить холостым и несчастным, либо жениться и хотеть умереть.

В «минусе» была недостигнутая цель, но благодаря ей я стал:

1. Бизнесменом с опытом международной торговли и производства.
2. Владельцем компании прямых продаж — с пониманием принципов этого бизнеса.

3. Владельцем сети магазинов — с пониманием структуры этого бизнеса.
4. Познакомился со своей женой.

Во время кризиса у многих людей происходит переоценка ценностей. Я потерял бизнес, и к этому добавился полный комплект дополнительных неприятностей во всех сферах жизни. В этот момент понял, что живу неправильно, что способы моего мышления и поведения привели к жизненному краху. Я взял ответственность за свой личный кризис на себя. В этот момент впервые обратился к Богу за помощью — и Он меня услышал.

“

«Будь безупречным. Я говорил тебе это уже двадцать раз. Быть безупречным означает раз и навсегда выяснить для себя, чего ты хочешь в жизни, и тем самым поддержать свою решимость достигнуть этого. А потом делать все от тебя зависящее и даже больше для того, чтобы воплотить в жизнь свое стремление. Если ты не решился ни на что, ты просто-напросто в суматохе играешь с жизнью в рулетку».

*Карлос Кастанеда,
антрополог, писатель*

”

Я решил начать жизнь сначала. В Торе есть история о том, как Праотец Яков убежал от своего брата Эйсав, который хотел его убить. Якова настиг сын Эйсав, Эли-

фаз. Он не хотел убивать своего дядю, но и послушаться отца не мог. Древнее предание рассказывает, что Яаков отдал ему все, что у него было, включая одежду, и сказал: «Бедный, как мертвый. У меня нет ничего, и теперь только Бог может мне помочь в моей жизни». Так Праотец Яаков начал свой путь сначала.

Примерно то же произошло со мной. Я переехал в Израиль, пришел в Ешиву (высшее религиозное учебное заведение. — *Примеч. ред.*) и начал полностью с «нуля» строить себя. Я не думал о внешних целях. У меня появилась главная цель — стать человеком. Не «продуктом» влияния окружающих людей и СМИ, а именно человеком. Таким, каким Бог хотел бы видеть меня. Ведь Он создал мир и запланировал, что в Его мире будет жить человек. Стать таким человеком и стало моей единственной целью и Миссией.

С тех пор прошло 12 лет. Все это время я продолжаю развиваться в различных направлениях. Быть человеком — значит развиваться и расти. Достигнуть такой цели практически невозможно. Тот потенциал, который Бог дал нам, безграничен. Именно поэтому мне и нравится моя сегодняшняя цель и то, что мне не придется ее менять. Это огромное счастье — иметь цель, которую уже не придется менять. Она пока не достигнута, но, как и с предыдущими целями, я уже очень многое приобрел:

1. Стал религиозным. Я женат, у меня трое детей, которые растут в постоянном служении Богу.

2. Стал марафонцем и каждый день занимаюсь физическим развитием.
3. Написал 5 книг-тренингов о различных аспектах развития личности и бизнеса.
4. Создал обучающую компанию Isaac Pintosevich Systems, тренинги которой посетили уже более 20 000 человек из 35 стран мира.
5. Обучаю крупнейшие мировые корпорации, например, MasterCard, навыкам для достижения сверхрезультатов.
6. Создал новое направление в прикладной психологии «Система+Плюс»™ и авторский подход в обучении коучингу «Новый Код Коучинга»™.
7. Ежедневно около 30 000 человек получают мою вдохновляющую рассылку с советом-упражнением, цитатой и анекдотом. Ты тоже можешь подписаться на эту рассылку на сайте www.pintosevich.com и получить дополнительный ресурс для развития и роста.

И это только несколько позитивных эффектов от того, что у меня появилась такая большая и важная цель. Благодаря моей цели и Миссии помощи людям появилась и эта книга.

Одним из главных «инструментов» развития и служения Богу является помощь людям. Так как я занимаюсь развитием, то помощь моя заключается именно в этом. Я делюсь теми «инструментами», которые проверяю на

себе, и вижу, что они работают. Эту книгу-тренинг я начал писать в последний день и час 2011 года — и закончу в первые дни 2012 года.

Остальные важные для тебя вещи ты можешь узнать из Google и на моей странице в Facebook: <http://www.facebook.com/isaac.pintosevich.systems>

Удачи и успехов тебе, дорогой читатель!

Я ЗНАЮ — ТЫ МОЖЕШЬ!

Ицхак