



● ● ●
**КА
Ш
О
Х**

ОСУЩЕСТВИТЬ МЕЧТУ!

**НАЙТИ
СВОЮ ЦЕЛЬ
И ДОСТИЧЬ ЕЕ
ЗА 1 ГОД**

ИЦХАК ПИНТОСЕВИЧ



**ЭКМО
Москва
2015**

УДК 159.9
ББК 88.52
П32

Художественное оформление *П. Петрова*

Иллюстрации *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.

П32 ХОЧУ... осуществить мечту! Найти свою цель и достичь ее за 1 год / Ицхак Пинтосевич. — Москва : Эксмо, 2015. — 224 с. : ил. — (Выбор редакции. Время действовать!).

ISBN 978-5-699-79813-1

Ицхак Пинтосевич – эксперт в системном развитии личности и бизнеса, лауреат книжной премии Рунета 2013 года в категории «Лучшая бизнес-книга», совокупный тираж его книг – более 400 000 экземпляров. Среди клиентов Ицхака — крупнейшие мировые корпорации Procter & Gamble, Avon, Master Card, Deloitte, а также политики, бизнесмены и звезды шоу-бизнеса.

Ицхак создал уникальную систему развития личности и бизнеса, которой делится с читателями. Это — книга-тренинг, в ней 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.

Также выходит под названием «Ставь цели! Найди свою цель и достигь ее за 1 год».

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-79813-1

© Пинтосевич И., текст, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	9
Образование	10
ОТ АВТОРА	11
ВСТУПЛЕНИЕ	18
Почему необходима цель?.....	18
Как пользоваться книгой-тренингом.....	20
Что такое «Система + Плюс»™	24
Формула м100%M	36
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЖИЗНЕННОЙ ЦЕЛИ	41
<i>Упражнение №1</i>	41
<i>Упражнение №2</i>	45
<i>Упражнение №3</i>	53
<i>Упражнение №4</i>	58
<i>Упражнение №5</i>	59
<i>Упражнение №6</i>	59

<i>Упражнение №7</i>	63
<i>Договор с собой о достижении цели</i>	81
<i>Упражнение №8</i>	84
Порядок постановки целей.....	90
Суперцель	92
<i>Колесо эффективности</i>	93
<i>Задания</i>	97
СОВЕТЫ-УПРАЖНЕНИЯ	100
Как получать от жизни много?	100
Как найти гениальную бизнес-идею?	101
<i>Биография Стива Джобса</i>	104
Как найти свою нишу в бизнесе?	125
<i>Биография Билла Гейтса</i>	128
Как создать себе Миссию.....	147
Как найти призвание.....	153
<i>Шаг 1.</i>	153
<i>Шаг 2.</i>	154
<i>Шаг 3.</i>	154
Письмо себе	154

ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ	157
Уникальность моего подхода по постановке целей	157
Алгоритм спецификации целей К.О.Н.Э.Ц.	159
Система «Человек»	170
Техника «Образ-цель»	196
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ЦЕЛИ	208
Страх неудачи	210
Страх осуждения	211
Страх того, что это не твоя цель, и ты можешь потерять время и усилия	212
Лень	213
«Таксисты» (люди вокруг, которые имеют свои цели, и ты нужен им для их достижения)	215
Проблемы	216
Другие цели и желания	217
БЛАГОДАРНОСТЬ	219

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, олимпий-

ские 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.

АНЕКДОТ:

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

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; может и тебе.

Итак, я автор книг по системному развитию личности и бизнеса. Хотя, когда оканчивал 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.

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.

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, Элифаз. Он не хотел убивать своего дядю, но и послушаться отца не мог. Древнее предание рассказывает, что Яков 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 Яков начал свой путь сначала.

“

«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*

”

Примерно то же произошло со мной. Я переехал в Израиль, пришел в Ешиву (высшее религиозное учебное заведение. — *Примеч. ред.*) и начал полно-

стью 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 спланировал, 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.