Действуй! 10 заповедей успеха

Автор:
Ицхак Пинтосевич

Действуй! 10 заповедей успеха

Ицхак Пинтосевич

Психология. Система+ (Эксмо)

Автор этой книги занимает второе место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности, тренер успеха № 1 на русскоязычном пространстве, в прошлом бронзовый призер Чемпионата мира по легкой атлетике и удачный бизнесмен. Все, чего Ицхак Пинтосевич добился в жизни, – результат его уникальной программы по самосовершенствованию, которой он наконец делится с читателями. Его программа – это синтез последних открытий в области психологии, менеджмента, личностного роста, секретов подготовки спортсменов-олимпийцев и законов мироздания из Каббалы. Она создана для тех, кто может уделять своему развитию не более 30 минут в день. Вместо советов – готовая программа действий. Благодаря ей можно в несколько раз увеличить свою эффективность и легко достигать максимальных результатов в любом деле. Вот почему среди клиентов Ицхака Пинтосевича самые успешные компании мира – такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB – Films, MasterCard, «Приват Банк», а также олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса. Специальный бонус для читателей – персональный коучинг от Ицхака Пинтосевича. Подробности – внутри книги.

Ицхак Пинтосевич

Действуй! 10 заповедей успеха

Книги серии «Психология. Система+» от Ицхака Пинтосевича

Ицхак Пинтосевич – современный писатель, профессиональный тренер и эксперт по личностному росту и развитию бизнеса, автор книг в жанре здоровья и самосовершенствования.

«Действуй! 10 заповедей успеха»

Все, чего Ицхак Пинтосевич добился в жизни, – результат его уникальной программы по самосовершенствованию, которой он наконец делится с читателями.

Его программа – это синтез последних открытий в области психологии, менеджмента, личностного роста, секретов подготовки спортсменов-олимпийцев и законов мироздания из Каббалы. Она создана для тех, кто может уделять своему развитию не более 30 минут в день. Вместо советов – готовая программа действий. Благодаря ей можно в несколько раз увеличить свою эффективность и легко достигать максимальных результатов в любом деле.

«Богатей! 4 основы и главный секрет»

Книга «Богатей! 4 основы и главный секрет» научит вас психологическим основам и навыкам системного богатства и успеха. Благодаря пошаговым инструкциям вы выстроите свою четкую стратегию богатства. Первые результаты можно увидеть прямо во время прочтения. Это будут изменения в вашем мышлении и навыках. Вы получите самое лучшее, что Ицхак Пинтосевич собрал за долгие годы работы, и закрепите знания с помощью его авторской методики сверхобучения.

«Влияй! 7 заповедей лидера»

В этой книге-тренинге Ицхак не только делится своим опытом работы с лидерами, он собрал все самые мощные инструменты и стратегии влияния,

почерпнутые из лучших книг по лидерству за последние 100 лет.

«Живи! 7 заповедей энергии и здоровья»

Эта книга – синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. Ее автор Ицхак Пинтосевич создал уникальную программу для занятых людей, большую часть времени проводящих на работе, устремленных к достижению важных для себя целей и не желающих менять свой график. Цель программы – спасти их от «поломок», депрессий и болезней. Благодаря ей можно в короткий срок повысить свой уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться высочайшей степени личной производительности в жизни.

* * *

«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

«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 Ващук, 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

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 СОТ 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 заработать, 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 операционной, 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.

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 изучал это знание, погружаясь в него все глубже и глубже. Я выполнял все, что узнавал, и вскоре, через год после того, как врач сказал, что детей не будет, у меня родился сын! Его зовут Элишама. Его имя переводится с иврита как «Бог услышал». Через пять лет родился второй сын.

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

Последние три года параллельно с Торой и Каббалой я изучал различные современные тренинговые программы. Благодаря Божественной поддержке, которую я получал, так как безукоризненно выполнял Его волю, мое обучение проходило удивительно гладко и успешно. Я закончил программу обучения Международного Эриксоновского университета и получил два диплома: бизнес-тренера и тренера НЛП (нейролингвистическое программирование – наиболее практичная из всех систем прикладной психологии). Я начал преподавать открывшуюся мне истину в Израиле, а затем по всему миру.

В 2006 году, увидев результаты моей деятельности, ко мне обратилась одна из международных компаний прямых продаж «Энерджетикс». Люди достигали фантастически успешных результатов сразу же после окончания тренингов. Успехом можно назвать достижение человеком своих целей при условии, что его жизнь сбалансирована во всех основных областях и соответствует тому, что хочет от него Бог. Я понял, что должен помочь как можно большему количеству людей достичь успеха и стать счастливыми. Так появилась эта книга. Она уникальна. Это книга-благословение. Следуя 10 заповедям успеха, ты получаешь Божественное благословение, которое будет приносить тебе удачу во всем. Возможность получить Божественное благословение открыта для всех. Выполняя заповеди, ты открываешь эту возможность для себя. Нарушая их, ты теряешь свой шанс и заходишь в «опасную зону».

Как-то раз один бродяга нашел на улице деньги. Он быстро спрятал их в карман брюк и отправился дальше. Когда он пришел в магазин, чтобы купить себе новый костюм, то обнаружил, что денег нет. Они вывалились через дырку в

кармане. Так бывает на первых порах. Ты начинаешь выполнять заповеди успеха. Многие из них ты выполнял и без этой книги, но просто не знал, что они так называются. Благословение и успех начинают приходить в твою жизнь, но старые привычки – как дырки в кармане. Они как привычка Шуры Балаганова: даже когда у него уже было 50 000 рублей, он украл рубль по привычке, потерял 50 000 и сел в тюрьму. Постепенно ты избавишься от старых привычек, которые мешают тебе. Я гарантирую, что успех придет! Главное – выполняй заповеди личной эффективности и, конечно, Божественные заповеди. О них я расскажу в 7-й заповеди – «Молись».

Вперед, дорогой читатель! В путь к успеху, которого ты достоин. Человек создан Богом для счастья и добра. То, что мы имеем сейчас, – это целиком и полностью последствия реализации нами свободы выбора. Мы имеем то, что выбираем. Я хочу рассказать тебе историю…

ПАРИКМАХЕР И МУДРЕЦ

Один человек пришел к парикмахеру. Как известно, парикмахеры любят поговорить и порассуждать о жизни. И этот парикмахер не был исключением. «Бога нет, – говорил он клиенту уверенным тоном. – Посмотри вокруг, сколько больных, несчастных людей. Страдания и войны, грабежи и депрессии… Где Бог?

Конечно же, его нет…» Но посетитель был большим мудрецом, поэтому он не спорил, а думал. Он думал все время, пока сидел в кресле в маленькой парикмахерской. Он понимал, что не сможет сейчас объяснить этому парикмахеру величие Божественного замысла. Парикмахер закончил работу, и мудрец вышел на улицу. Это была бедная улочка, на тротуаре валялся мусор. Навстречу мудрецу шел страшный человек – нищий, ужасно заросший, грязный, с огромной бородой и всклокоченными волосами. До него оставалось метров тридцать, он шагал навстречу мудрецу, вышедшему из парикмахерской. Мудрец быстро вернулся в парикмахерскую и сказал парикмахеру, сидевшему с сигаретой и чашкой кофе: «Парикмахеров не существует! Сейчас я тебе это докажу». Парикмахер подумал, что этот человек сошел с ума. Мудрец взял парикмахера за руку и вывел его на улицу. Он показал ему на бродягу, который был уже совсем близко. «Посмотри на этого человека! Если бы на свете были

парикмахеры, то разве ходили бы по улицам такие нестриженые люди?» Парикмахер удивленно посмотрел на мудреца и ответил: «Так ведь он ко мне не приходит. Я же не буду за ним бегать. Я сижу и жду, пока люди придут ко мне». Мудрец сказал: «Слышали твои уши, что язык произнес? Бог, конечно же, есть. Только в мире есть зло и страдания, потому что люди к Нему не приходят!»

Люди выбирают ту жизнь, которой живут, а потом обвиняют Бога в своих страданиях или спрашивают его: «За что?» Ответ один: люди совершают свои поступки и получают тот результат, который заслуживают.

Дорогой читатель, выбери жизнь! Выбери успех! Выбери счастье и не жди, когда кто-то принесет его тебе на тарелочке. Приди и возьми.

Все «программное обеспечение», все коды и объяснения о том, как «работает» этот мир, были даны во время Синайского Откровения отряду «программистов». Они были даны народу Израиля и тем, кто примкнул к нему во время Исхода из Египта. Это то, что называется Торой. В наше время любой, кто хочет посвятить свою жизнь профессиональному служению Богу, также может присоединиться к этому отряду. Слово «Тора» переводится как «учение». Каббала, которая раскрывает устройство Высших Духовных Миров, – это часть Торы. Из-за того, что в наше время иногда открывают это знание для всех людей, не проверяя чистоту их помыслов и намерений, Высшая Мудрость практически закрыла возможность воздействия на наш физический мир с помощью Каббалы. Сегодня этот «язык программирования» можно использовать только для понимания тех процессов, которые происходят в мироздании.

Эта книга построена на основе изучения последних открытий психологии, менеджмента, личностного роста и проверки их с помощью эталона, полученного от Творца этого мира. Она называется «Действуй! 10 заповедей успеха», потому что как за выполнение Божественных заповедей всегда есть награда, так и за выполнение заповедей, описанных в этой книге, всегда есть награда. Тот, кто выполнил все заповеди, обязательно достигнет успеха. Только помни: никто не сможет делать зарядку за тебя!

«Если не Я для себя, то кто для Меня?

Если Я только для себя, то кто Я? Если не сейчас, то когда?»

Тора

Конечно, я не оставлю тебя без помощи и поддержки. Ты сможешь получить 49 вдохновляющих писем от меня, если захочешь. Эти письма будут приходить через день и дадут тебе дополнительные советы-упражнения и вдохновение. Я буду твоим ЛИЧНЫМ ТРЕНЕРОМ! Мы в одной команде, и я приложу все силы, чтобы ты достиг своей цели!

Подписаться на получение 49 вдохновляющих писем ты сможешь на сайте www.youcan10.ru (http://www.youcan10.ru/)

Как пользоваться этой книгой

Нужно выучить ее наизусть.

Шутка

Нужно хранить ее под подушкой.

Шутка

Это книга-тренинг, и я становлюсь личным тренером для КАЖДОГО, кто купил эту книгу. Главное правило – Just do it! Просто делай это!

Просто прочитать эту книгу – это прекрасно! Ты станешь еще умнее. Хотя даже сейчас ты уже знаешь очень много. Например, что полезно делать зарядку… и ты ее, скорее всего, не делаешь. То, что написано в этой книге, надо сразу начинать ДЕЛАТЬ. Читать и ДЕЛАТЬ!

Ничего не происходит, пока не начинается движение.

Альберт Эйнштейн

1. Вначале прочитай ее полностью, подчеркивая интересные для тебя мысли. Сразу подумай, кого ты можешь привлечь, чтобы развиваться вместе. Вокруг ВСЕ ХОТЯТ лучше жить. Просто не знают как. А ты уже знаешь!

2. Выписывай свои идеи и решения о действиях на листках бумаги, сминай их в неудобные большие комки и носи в кармане или в бумажнике (чтобы все время натыкаться на них). Как только наткнулся – действуй, как задумал, или мысленно повтори свое решение уверенным тоном. Помни: за 30 дней образуется новая привычка, которая затем будет служить тебе всю жизнь.

Везде расставь «напоминалки» о своих решениях. Ведь мы действуем «на автомате», реагируя на внешний мир. «Запрограммируй» внешний мир, чтобы он напоминал тебе.

3. После того как прочтешь книгу первый раз залпом, нужно каждый день по 30 минут изучать ее углубленно, выполняя ВСЕ упражнения и советы. Когда прочитаешь ее полностью, начнется позитивное влияние на твою жизнь.

Это похоже на родник, который откроется на Небе и в твоей душе. Сразу же начинай выполнять рекомендации главы «Алгоритм сохранения позитивных изменений».

4. В конце каждой главы есть таблица для проработки результатов. Обязательно заполняй ее. Советую читать и действовать по этой книге вместе с партнером-контролером. Единомышленников, которые твердо решили улучшить свою жизнь, ты найдешь в сообществе выпускников моих программ «Я Знаю – Ты Можешь!!!» на сайте www.youcan10.ru (http://www.youcan10.ru/), там же ты сможешь подписаться на 49 вдохновляющих писем и получать их через день!

Это один из важнейших залогов успеха. Найди себе одного-двух единомышленников. Друзей, которые тоже хотят добиться успеха. Вы сможете помогать друг другу, контролировать и поддерживать друг друга.

Первые ощутимые результаты ты увидишь через 49 дней ежедневных занятий. Это будет жизненный прорыв, трамплин для дальнейших улучшений.

Создай себе Учителя. Приобрети себе Друга. Старайся оправдать любого человека.

Тора

Продолжай каждый день по 15–30 минут изучать эту книгу и следующие книги серии «Система +», которые готовятся к печати. В них будут истории людей, которые начали выполнять то, что изучили, и достигли выдающихся результатов. Твоя история тоже может быть опубликована. Для этого тебе нужно выполнить рекомендацию из заповеди «Контролируй» и начать вести «Дневник достижений». Историю своего успеха ты можешь выслать нам по адресу: etopobeda@gmail. com. Она будет размещена на нашем сайте www.youcan10.ru (http://www.youcan10.ru/) и, возможно, войдет в следующие книги. Действуй по заповедям, и ты обязательно, непременно достигнешь успеха! Действуй, действуй и действуй. Закончить этот раздел я бы хотел словами одного из моих учителей – Г.И. Гурджиева. «Молись так, как будто все зависит от твоей молитвы. Работай так, как будто все зависит только от твоей работы».

Алгоритм сохранения позитивных изменений

Выполнение этих рекомендаций поможет тебе сохранить ВСЕ позитивные изменения, которые уже начали в тебе происходить и будут только усиливаться. Просто делай это! Just do it!

Обычный человек – продукт воздействия окружающей среды. Ребенок – как чистый белый лист, на котором все окружающие записывают свои убеждения о том, как устроен и работает этот уникально сложный мир. Ребенку дают язык, слова и выражения, способы реакции на то, что приносит удовольствие, и на то, что приносит страдания.

Когда «компьютер» запрограммировали, он выходит в мир и начинает действовать. Его постоянно пытаются «перепрограммировать» окружающие. Его воспитывают семья, школа, друзья, учителя. Все наши решения, цели и мечты – тоже продукт этих программ, которые в нас «заложили» окружающие.

Таким образом, они – это пресс, который создает ту форму, которую мы называем собой. Когда мы пытаемся сделать хотя бы одно не вписывающееся в их представления движение или решение – они возмущаются и пытаются вернуть нас обратно.

Помнишь Гулливера из книги «Гулливер в стране лилипутов»? Он уснул, а когда проснулся, то оказалось, что он опутан огромным количеством маленьких веревочек. Прибит к земле колышками и гвоздиками за края одежды. Хотя он был очень сильный, ничего не мог поделать. Так наше желание изменить свою жизнь рушится в тисках представлений о том, какими мы должны быть. Эти тиски создают окружающие люди своими мыслями.

АНЕКДОТ

Учитель дал задание на дом написать сочинение на тему «Происхождение моей семьи».

Дома Вовочка спрашивает у бабушки:

– А ты откуда на свет появилась?

– Меня аист принес.

– А мама?

– Ее тоже аист принес.

– Ну а я?

– А тебя мы в капусте нашли.

Вовочка почесал голову, нахмурил брови и стал писать: «Вот уже три поколения, как в нашей семье нет нормальной рождаемости»…

Представь ситуацию: ты постоянно озабочен разными мыслями. «Почему вокруг столько идиотов?» или «Вот и осень, и дождь в окно стучится… Годы идут, а я все там же…» И вдруг ты решаешь: чтобы все изменить, нужно измениться самому! Чтобы появились причины для смеха – нужно начать смеяться! Улыбнись улыбкою своей… и она к тебе не раз еще вернется! Ведь все так просто! И ты начинаешь улыбаться.

Твоя жена (муж, папа, мама, сосед или начальник), глядя на тебя, начинают злиться: «Ты с ума сошел? Тебе не стыдно смеяться надо мной?» Вот это вопросы, думаешь ты. Неизвестно, кто с ума сошел. Ты пытаешься опровергнуть их мнение о твоем душевном состоянии, и… получается скандал. Драма. И все «довольны». Их худшие опасения подтвердились. Вот именно этого они и ждали. Ведь не может же быть, чтобы кому-то было просто так хорошо. Этого они и ждали, и ждут всю жизнь. Неприятностей. И они их получают. И ты их тоже получал раньше, потому что ожидал. Тот, кто ждет неприятностей, – их получит. Тот, кто ждет чудес, – получит чудо.

АНЕКДОТ

В детском саду пятилетние дети обсуждают родителей: «Они сами не знают, чего хотят! Сначала учат нас ходить и говорить, а потом требуют, чтобы мы сидели и молчали».

Но окружающие люди быстренько впихнут тебя обратно, в тот образ, к которому они привыкли. Что же делать? Где выход?

Есть пять правил сохранения позитивных изменений. При полном выполнении этих правил я гарантирую тебе закрепление и усиление любых позитивных изменений, которые происходят в твоем характере, привычках, образе жизни и мышлении.

Правило 1

Влияй

Влияй на всех окружающих, и неважно, хотят они твоего влияния или нет. Даже неважно – повлияешь ты на них или нет. Важно другое: ты сохранишь и усилишь те позитивные изменения в своем характере, которые принесут тебе огромную пользу. Помни, что лучшая защита – это нападение. В Талмуде сформулирован закон: то, что выплевывает, – одновременно не глотает. Если в тебе поток информации открыт, как кран, то внутрь ничего не вольется. Если ты будешь постоянно думать о том, как повлиять на окружающих так, чтобы они начали делать то, что ты хочешь начать делать сам, то это решение закрепится в твоем подсознании. Когда ты пять раз расскажешь кому-то о пользе и важности позитивного изменения, которое хочешь внести в свою жизнь, – ТЫ ТОЧНО ЗАПОМНИШЬ.

Если ты станешь пропагандистом своих новых идей, то неважно, как отреагируют окружающие (хотя я уверен, что ты сможешь многих убедить). Важно другое: ты настолько утвердишься в собственном решении, что начнешь его реализовывать! А окружающие, которые пытаются не допустить твоего изменения? У них просто не останется ни времени, ни возможности, потому что даже молча ты будешь думать о том, как спасти их от заблуждений. Это как клапан – работает только в одну сторону.

Если ты постоянно влияешь на многих людей, то все твои новые знакомые будут знать тебя в новом статусе. Они будут создавать вокруг тебя новое силовое поле, в котором ты будешь не просто носителем новых идей, а еще и их воплощением. Поэтому когда ты вдруг появишься без улыбки на лице… то услышишь: «Ты с ума сошел? Почему ты не улыбаешься? Ты на меня обиделся…», и тебе ничего другого не останется делать, как соответствовать новому статусу. Когда ты расскажешь пяти разным людям, что надо начинать делать зарядку по утрам, сколько раз ты услышишь, что надо делать зарядку?

Правильно – пять! Сколько раз тебя потом спросят: «Ну что, начал делать зарядку?» Правильно – пять раз! Это значит, что новое решение не только закрепилось в твоем подсознании, но ты еще и взял социальное обязательство соответствовать своим словам. Это тебе поможет делать зарядку? Конечно, поможет! Кроме того, из прочитанного ты запоминаешь 10 %, из пересказанного 5 раз – 70 %, а если ты делаешь что-то 30 дней подряд – ты запомнишь 100 % – и навсегда.

Правило 2

Знакомься с новыми людьми

Знакомься, и ты будешь создавать новое силовое поле, которое будет поддерживать твои новые позитивные изменения и решения. Новые люди в твоем окружении будут знать тебя уже новым. Позитивным и активным. Имеющим те качества, которые тебе очень нравятся. Они будут знать тебя новым и своим знанием о тебе будут втягивать тебя в это новое состояние. А тебе только это и нужно! Они будут встречать тебя на улице и ждать твоей поддержки, твоего влияния, и ты будешь вынужден входить в это состояние. Как только таких людей станет больше, чем тех, кто знает тебя в старом состоянии, – ты создашь непреодолимую силу, которая будет поддерживать тебя в твоих позитивных изменениях. Психологически ты – среднее арифметическое от пяти людей, с которыми ты чаще всего общаешься. Подумай об этом. Кто эти пятеро и хотел бы ты быть их средним арифметическим? Найти новое позитивное окружение ты можешь во многих местах. Например, в компаниях сетевого маркетинга или в тренинговых компаниях. Будь там, где собираются люди, которые хотят расти и развиваться. Даже если ты пока не знаешь, как знакомиться, не переживай! К тебе обязательно подойдет кто-то, уже прочитавший всю мою книгу до конца, и предложит познакомиться.

Правило 3

Бери обязательства

Обычно мы боимся четко и ясно установить новые границы своей личности. Ведь мы боимся не справиться и стараемся подготовить себе пути к отступлению. Вспомни, сколько раз ты бросал курить или садился на диету? Для того чтобы не было потом стыдно… ты решил никому не говорить. Поэтому тебе не стыдно, и ты отказываешься от своего решения. Ты заранее сдался!

Юлий Цезарь, римский император, высадившись со своими войсками на берег Англии, поступил по-другому. Когда войска покинули корабли и поднялись на высокий обрыв над морем, они увидели такую картину… Корабли, на которых они приплыли, пылали недалеко от берега. Император приказал их сжечь – пути к отступлению не было. И римляне победили. У них не было другого выхода – только победить.

Если ты, приняв какое-нибудь решение, действительно хочешь его реализовать, хочешь по-настоящему, без дураков и комедий, ты сделаешь то же самое. Объяви всем окружающим о своих новых границах. Скажи им, чтобы смеялись над тобой, если ты не справишься. Сделай их своими союзниками. Страх, что над тобой будут смеяться, и будет той движущей силой, которая поможет тебе выполнить свое обязательство!

Одна женщина, которая села на диету и твердо, по-настоящему решила похудеть, знала, что ее ждут страдания, потому что необходимо отказаться от любимой еды. Чтобы увеличить шансы на победу, она сказала всем знакомым, что если она не выдержит и попросит у них в гостях что-нибудь вкусненькое или будет замечена в поедании запрещенной для нее еды, – то съест прилюдно собачьи консервы. Она, как Цезарь, сожгла пути к отступлению. Для нее было бы позором есть собачий корм. Это страдание было сильнее, чем страдание из-за отказа от любимой еды. У нее не было другого выхода – только похудеть. И она похудела.

Если в тебе произошли позитивные изменения – будь смелым! Это твоя жизнь и твое решение. Объяви о нем всем окружающим, возьми обязательство выстоять – и ты победишь! Знакомься с новыми людьми. Новые люди вокруг будут создавать силовое поле, которое будет тебя поддерживать в новой роли. Помни: обязательство можно брать только на 30 дней и только по формуле «м100 %М», о которой ты узнаешь дальше. Тогда ты обязательно выполнишь свое

обязательство.

Правило 4

Повлияй на своих близких

Как известно, 80 % влияния на нас оказывают 20 % людей, с которыми мы общаемся постоянно. Психологическое состояние человека – это среднее арифметическое от психологических состояний пяти людей, с которыми он чаще всего общается. Посмотри на себя внимательно. 80 % твоих действий и решений базируются на отношениях с близкими.

Мужья и жены могут стать или самыми большими помощниками, или самыми большими тормозами. Давай вспомним, как изначально развивались взаимоотношения между мужчиной и женщиной?

АНЕКДОТ

Женщина приходит к психиатру и жалуется на мужа.

– У него мания величия!

– Какие симптомы?

– Он думает, что он глава семьи…

Она уговорила его попробовать запрещенный Богом плод, и за это их изгнали из Рая. Если бы он ее не послушал… Но все наши действия – последствия нашего выбора. Выбор может быть осознанным или неосознанным, но все, что мы делаем, мы делаем потому, что выбираем именно такой образ действия. И если мы решили жить в атмосфере угнетения, то должны принять ответственность за это. А если мы хотим это изменить, то должны предпринять систематические, решительные и постоянные действия в этом направлении. Вода, которая капает

в одну точку, способна пробить дырку в камне. Начни с третьего правила. Прими на себя обязательство улучшить себя и свою жизнь и объяви об этом решении своим близким. Пригласи их быть твоими партнерами-контролерами в этом улучшении. Найди ключик к их сердцам! И помни, что нет пророков в своем отечестве, поэтому на близких влияй через книги и тренинги. Покажи близким пример поддержки. Начни поддерживать их увлечения, и они поддержат тебя.

Правило 5

Общайся с людьми, имеющими те качества, которые тебе нужны

Примером здесь может быть посещение парфюмерного магазина. Ты ходишь среди прилавков, выбираешь духи. Когда ты выходишь, твоя одежда пахнет духами. Если же ты зашел на несколько минут в магазин, торгующий кожаной одеждой, выходя, ты пахнешь кожей. Так же и любое общение. Происходит диффузия и взаимопроникновение. Поэтому приходи в тренинговые центры Isaac Pintosevich Systems™. Общайся больше с успешными, позитивными людьми, и ты будешь все время подпитывать собственную энергетику, воодушевление и веру в себя. Хочешь быть уверенным? Общайся или читай биографии уверенных… Хочешь зарабатывать деньги? Общайся с богатыми… Хочешь веселиться? Общайся с веселыми. Посмотри сразу два фильма – «Доброе утро, Америка!» и «Черный лебедь» и сравни ощущения и настроение. Ты сразу поймешь, что любой разговор, любой фильм или песня влияют на твое настроение и психологический настрой.

Теперь ты можешь спокойно приобретать новые позитивные изменения, и это будет прочная постройка.

С кем поведешься – от того и наберешься.

Народная мудрость

Алгоритм сохранения позитивных изменений – это уникальная система, позволяющая сохранять то, что обычно люди теряют через несколько недель

после тренинга или после прочтения хорошей книги. Теперь ты знаешь, как сохранить то сокровище, которое получишь. Итак, мы переходим к первой заповеди успеха – «Возьми ответственность на себя»…

Домашнее задание для проработки (обливание, бег, йога, питание, питье, знакомство с новыми людьми, расширение границ и т. д.)_____

_____

Обязательство на 7 дней по формуле «м100 %М»:

1. Я обязуюсь: минимум_____ 100%_____

МАКСИМУМ_____

2. Мой контролер:_____ форма контроля (e-mail, SMS, телефон)

3. Формула сохранения позитивных изменений. Повлиять минимум на 5 человек, чтобы они тоже начали это делать.

1. Ф. И. О._____ Реакция_____

2. Ф. И. О._____ Реакция_____

3. Ф. И. О._____ Реакция_____

4. Ф. И. О._____ Реакция_____

5. Ф. И. О._____ Реакция_____

4. Формула расширения «Зоны комфорта». Похвала и поощрения за действия в выбранном направлении. Почему это важно для тебя? Чем это поможет тебе в жизни? Как приведет тебя к большим целям?

1. Похвала (запиши слова, которыми обязуешься хвалить себя за выполнение даже по минимуму)_____

_____

2. Поощрение (что купишь или позволишь себе, когда выполнишь запланированное на 7 дней)?_____

_____

3. Почему это важно для тебя?_____

_____

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ichak-pintosevich/deystvuy-10-zapovedey-uspeha

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити