

ДЕЙСТВУЙ!

10 ЗАПОВЕДЕЙ УСПЕХА

И Ц Х А К П И Н Т О С Е В И Ч

Ицхак Пинтосевич Действуй! 10 заповедей успеха

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2868695
Действуй! 10 заповедей успеха / Ицхак Пинтосевич: Эксмо; Москва; 2012
ISBN 978-5-699-51653-7*

Аннотация

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.

Содержание

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| Книги серии «Психология. Система+» от Ицхака Пинтосевича | 4 |
| Об авторе | 6 |
| От автора | 8 |
| Введение | 9 |
| Создай новый мир за 49 дней | 9 |
| Как пользоваться этой книгой | 14 |
| Алгоритм сохранения позитивных изменений | 16 |
| Правило 1 | 17 |
| Правило 2 | 18 |
| Правило 3 | 19 |
| Правило 4 | 20 |
| Правило 5 | 21 |
| Заповедь 1 | 24 |
| Почему важно брать ответственность на себя | 24 |
| Система «человек» | 28 |
| Говори себе правду | 35 |
| Задания | 36 |
| Заповедь 2 | 41 |
| Почему важно быть смелым | 41 |
| Виды страха | 44 |
| Ты придумываешь, чего бояться | 45 |
| Брат президента | 47 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 48 |

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 Вацук, 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 COT 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 окру-

жающих, 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

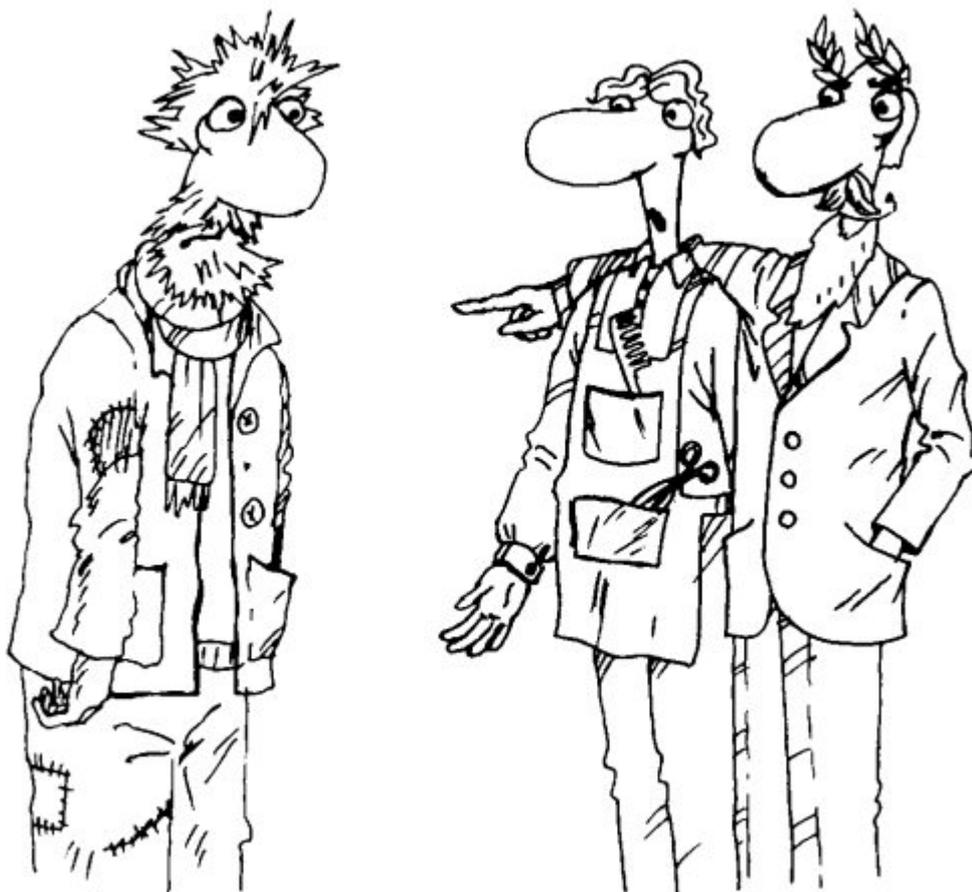
Последние три года параллельно с Торой и Каббалой я изучал различные современные тренинговые программы. Благодаря Божественной поддержке, которую я получал, так как безукоризненно выполнял Его волю, мое обучение проходило удивительно гладко и успешно. Я закончил программу обучения Международного Эриксоновского 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 полу-

чить 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 нестриженные 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

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 наткаться 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 прочитаешь 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, 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. Приобрати 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: etorobeda@gmail.com. Она будет размещена на нашем сайте 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 поделывать. 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. Известно, кто с ума сошел. Ты пытаешься опровергнуть их мнение о твоём 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 твоём 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 своём 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 вольётся. 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 твоём 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 твоём 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 твоём 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 под-

держки, 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 психо-

логических 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 твоё 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? _____

| Число | День недели | «м100%М» Действие | Состояние «до» | Состояние «после» | Что понял и осознал |
|-------|-------------|-------------------|----------------|-------------------|---------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Эта таблица на 7 дней. То, что дает наилучшие результаты, продолжай еще 30 дней. Через 30 дней ты получишь привычку, которая будет работать на тебя всю жизнь! Just do it! Ты можешь это сделать. Подскажу маленькую хитрость. Загадай, что в день, когда сделаешь запланированное, в твою жизнь придет большое счастье. Помни, что оно приближается! Тем, кто будет тебя отвлекать, скажи, что обещал Ицхаку Пинтосевичу **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ** хотя бы по минимуму то, что ты запланировал. Прямо так и скажи! И сразу задай вопрос: «Ты что, хочешь меня заставить обмануть Ицхака?!» Я уверен, что никто на это не пойдет!

Заповедь 1

Возьми ответственность на себя

«Вы должны сами отвечать за себя. Нельзя изменить обстоятельства, времена года, направление ветра, но можно изменить себя самого».

Джим Рон, писатель, бизнес-тренер

«Есть только один человек, ответственный за качество вашей жизни. И этот человек – вы».

Джек Кенфилд, писатель, психолог

Почему важно брать ответственность на себя

Пока ты считаешь, что твоей жизнью управляют внешние обстоятельства, которые от тебя не зависят, – ты не можешь контролировать свою жизнь. Даже если ты и добьешься успеха, это будет случайностью в соответствии с твоей теорией. Ведь внешние обстоятельства – причина, а ты и твоя жизнь – следствие. Это ошибочная теория, которая так же распространена, как когда-то теория о том, что Земля плоская, а Солнце крутится вокруг Земли. Все верили в это, а оказалось, что это иллюзия. Иллюзия и то, что происходящее в твоей жизни – следствия 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»

На самом деле есть только одна причина всего, что происходит в твоей жизни. Так же, как есть только одна причина всего, что происходит в моей. В твоём случае – это ты, а в моем – это я. И есть одна причина причин для всего мира – это Бог.

Твоя жизнь происходит в твоём восприятии, а моя в моем. Только ты устанавливаешь правила игры в твоей жизни. Только ты устанавливаешь цели и выбираешь способы их достижения, а потом выбираешь, как реагировать, если чего-то достиг или не достиг.

Как только ты признаешь, что все, что ты имеешь в жизни, – это последствия твоих поступков, ты начинаешь контролировать свою жизнь. Ведь твои поступки совершил ты сам. Ты – причина всех своих решений. Они происходят в твоей голове на основании твоих убеждений, которые появились на основании твоих предыдущих решений. Все, что ты делаешь, ты делаешь только 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. Ты закроешь ее только в тот момент, когда решишь ее закрыть. «А если меня кто-то позовет? – спросит недоверчивый читатель. – Кто-то заберет ее у меня? В чем моя ответственность?»

Я отвечу ему так: «Ведь это ты, дорогой читатель, решил не заниматься каждый день карате! Ведь это ты (в доли секунды) решишь – стоит ли тебе отзывать, если тебя кто-то позовет, или можно просто махнуть рукой и сказать, что ты хочешь продолжать читать. Когда ты признаешь очевидный факт, что ты и только ты несешь ответственность за все то, что имеешь в жизни, ты получаешь в руки руль! Ты начинаешь рулить осознанно».



Есть основополагающий закон, по которому работает этот мир. Творец дал человеку свободу выбора. Бог создал человека по своему образу и подобию. И Бог, и человек – творцы. Бог – творец мира, а человек – творец собственной жизни. Признай, что ты отвечаешь за все, что происходит в твоей жизни. Даже за то, что тебе наступили на ногу в метро. Ты отвечаешь за это. Ведь это ты отказался от того предложения, где мог заработать себе на машину!

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

Есть волшебная формула, автор которой доктор Роберт Резник из США. Это очень простая формула.

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, на 100 % зависит от него.

Полнее разобраться в этой удивительной схеме можно, посмотрев мой видеотренинг «Возьми ответственность». Там же ты научишься пользоваться той уникальной силой, которая открывается после осознания, что **ТВОЯ ЖИЗНЬ НА 100 % ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!**

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

Однажды я проводил тренинг для лидеров одной из крупнейших мировых сетевых компаний МЛМ. Собралась группа удивительно 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 вся группа находится в подавленном состоянии. «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 искали причины на стороне.

Человек – не продукт обстоятельств; это обстоятельства создаются людьми.

Бенджамин Дизраэли

«Вы же знаете, что если думать позитивно, то все сложится 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. – Только 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 будет высокий оборот?» Одна из топ-менеджеров компании вскочила с места: «Конечно же, он окажется высоким, ведь так прекрасно, что люди 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, что можно хорошо зарабатывать!» Вслед за ней и все остальные начали приводить доводы, которые подтверждали возможность увеличения оборота компании. Обстоятельства остались такими же, изменилась интерпретация фактов, и, как следствие, поменялась реакция участников, поэтому изменятся последствия. Они вышли в этот день воодушевленными и передали воодушевление своим сотрудникам. Последствия были изменены, так как интерпретации и реакции были выбраны более эффективные.

Ты и только ты несешь ответственность за свои реакции. Ты и только ты решаешь, как тебе реагировать на различные обстоятельства твоей жизни. Ты и только ты ответственен за те последствия, которые получаешь. Когда закончится месяц, ты и только 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 это 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, связанные с твоей реакцией на эти 720 часов.

Вот что произошло в компании «Ювента-групп», когда, применив мои принципы управления состоянием в работе, коллектив за три дня выполнил годовой план продаж по одной из позиций ассортимента. Произошло это в январе 2008 года. Как раз начался кризис. Продавали они именно ту позицию ассортимента, о которой восемь месяцев до этого говорили: «Это продать невозможно». Изменив интерпретацию с «невозможно» на «это нужно всем», коллектив полностью изменил последствия и получил абсолютно новый результат.

Большинство людей во всем, что им не нравится, обвиняют окружающих. Плохая работа, плохое настроение, плохое здоровье – все это вина тех, кто рядом. Такая позиция не позволяет ничего исправить. Она позволяет 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 настро-

ение – мы обвиняем окружающих. Знаешь, что самое интересное в этом? Ведь они не согласны с нашими обвинениями! 99 % людей отвечают на критику оправданиями! В тюрьмах сидят невинные (так говорят те, кто сидит в тюрьмах). Вспомни тех, кого ты критиковал. Почему-то они отвечают тебе критикой в ответ, причем 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. Если хочешь добиться успеха в жизни, нужно начать с первой заповеди успеха: возьми на себя 100 % ответственности за свою жизнь. Полная тотальная ответственность за все: за успех и неуспех, за богатство и бедность, за плохое настроение и депрессию, за здоровое тело и душу. Все, что ты имеешь, последствия твоего выбора, твоих мыслей, решений, которые ты принял вчера. Будущее станет следствием твоего сегодняшнего выбора, решения, 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, решения, мыслей и действий. Он главный босс в мире, который создал. А ты главный босс в том мире, который создаешь для себя сам в своей голове.

ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ ПРОДОЛЖАТЬ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ СЕГОДНЯ, ТЫ БУДЕШЬ ПОЛУЧАТЬ ТОТ ЖЕ САМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ЧТО ПОЛУЧАЛ ВСЕГДА.

Система «человек»

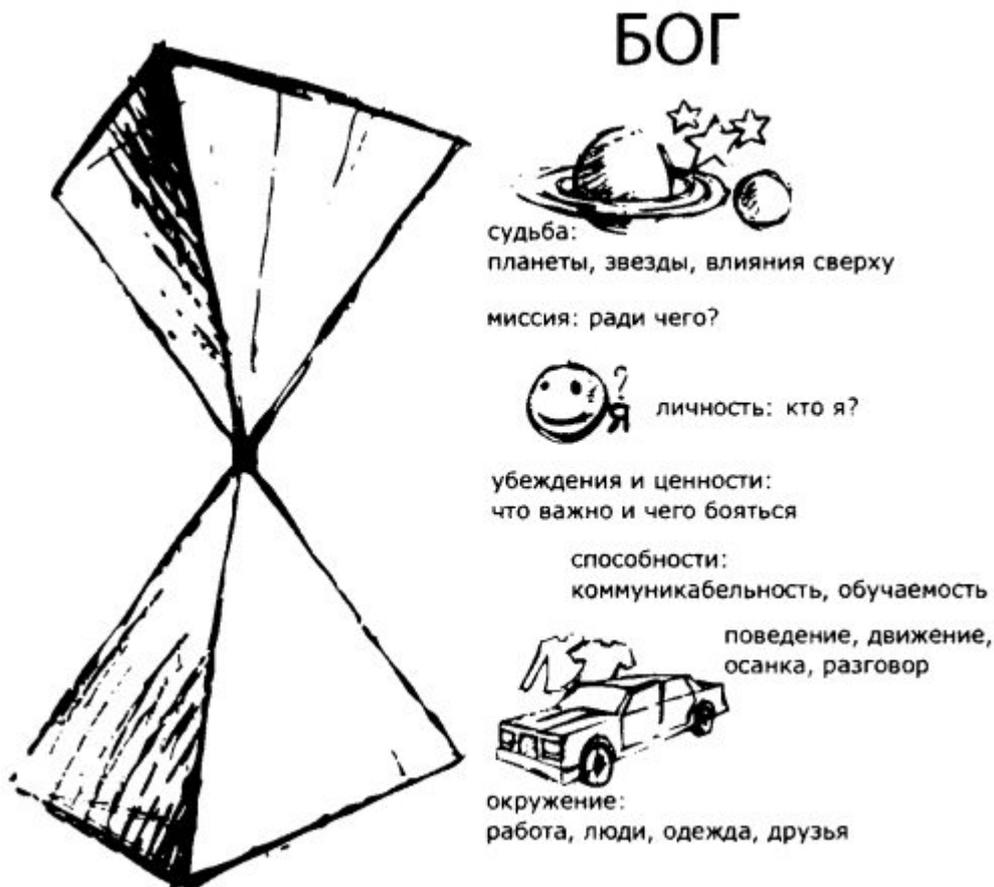
У каждого из нас есть некое окружение, которое является следствием выбора, сделанного нами вчера. Кто-то сидит в тюрьме, а кто-то в театре. Что же нас окружает, как классифицировать эти объекты? Во-первых, люди. Каждого из нас окружают некие люди. Этот уровень называется «окружение».

Что еще нас окружает? Разное: 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. То есть всех нас окружают предметы. У кого-то кошка, у кого-то собака, а у кого-то рыбки. У кого-то фотография Георгия Лепса на стене, а у кого-то Бориса Моисеева. Покажи мне свои предметы, и я скажу, кто ты.

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

Народная мудрость

Есть еще что-то, что каждого из нас окружает и что выражает нашу внутреннюю суть. По этому мы определяем, каков человек. Что это? Жилье ведь тоже может стать выражением сущности человека. Но есть еще нечто, что конкретно определяет человека и позволяет сделать некие выводы о нем. Его внешность! По одежде мы встречаем человека. И это правильно. То, что человек на себя надел, выражает его суть, говорит, каков он (например, панк). Он сделал себе особую прическу, повесил на грудь цепи, и мы сразу понимаем: он ведь не просто так нарядился, он своей одеждой хочет выразить себя. Он сделал свой выбор – решил быть панком.



Есть еще один уровень в каждом из нас, который является индивидуальным для каждого, и этот уровень тоже выражает нашу сущность. Это уровень поведения. То, как мы действуем. Можно выделить основные классы действий, которые определяют нас как личность и которые помогают нам взаимодействовать с окружающим миром. Общение, разговор – это главное действие, которое выражает суть человека. Как говорится, мы встречаем по одежке. Но потом, когда человек начинает говорить, мы уже судим о нем по тому, что он сказал, как он это произнес и т. д. То есть основное в этом классе – речь.

По одежке встречают...

Народная мудрость

Какие еще есть внешние признаки на уровне поведения, действий? Жестикуляция – это тоже выражение сути человека. Мы все делаем это по-разному. А еще – эмоции. А 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. То есть того, кто ходит с «мордой кирпичом», окружают соответствующие люди...

Есть и другие, очень важные действия, которые определяют, каков человек, и влияют на всю его жизнь. Как можно определить, что человек уверен в себе? Об этом говорит его осанка. Осанка, походка, то, как он двигается, – это тоже очень важно. Очень важна речь. Речь – основное действие, которое определяет всю нашу жизнь: то, как человек разговаривает, как он умеет общаться, как строит фразы.

Именно за действия человеку и платят. Причем 99 % своих действий мы совершаем неосознанно. По тому, как человек действует, можно «прочитать» его сущность.

В системе «Человек» есть еще один уровень, более глобальный, который очень сильно влияет на всю жизнь, – это наши привычки и навыки. У каждого есть определенный набор привычек и навыков, которые определяют наше положение в мире. Привычки – это модели поведения, которые возникли стихийно. Привычка скандалить состоит из целого набора действий, которые человек совершает. Привычка не выступать публично состоит из множества действий по избеганию выступлений.

Навыки – это наборы действий, которые мы «программируем» осознанно. Например, навык вождения автомобиля.

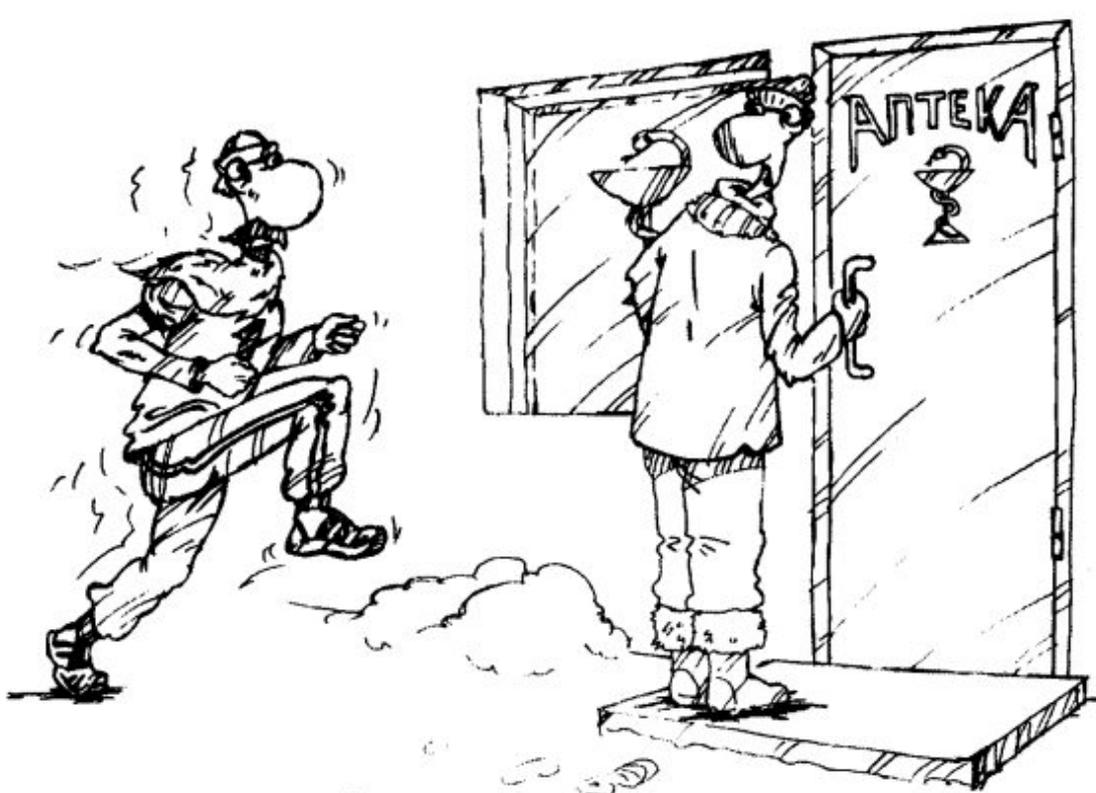
Какие навыки самые главные для человека? Это, безусловно, навыки обучения. Вот, допустим, перед тобой волшебник, который говорит: «Выбери себе любой навык, какой хочешь». Кстати, именно такое предложение сделал Бог царю Соломону: «Проси, что хочешь». Он попросил мудрость, а с ней получил и все остальное... Я думаю, что и ты попросишь – способность к обучению. А если есть еще одна возможность выбрать, что бы ты еще выбрал? Способность к коммуникации. Это включает в себя и ораторское мастерство, и умение слушать, и умение убеждать, и т. д. Умение молиться, умение общаться с Богом – это тоже способность к коммуникации. Способность к коммуникации с собой: один делает незначительную ошибку и потом долго казнит себя, а у другого что-то серьезное случится, а он скажет: «Ну и что? Все, что Бог ни сделает, – все к лучшему!» – и пойдет дальше. То есть способность к коммуникации состоит как бы из трех частей: общение с окружающими, с собой и с Богом.

И есть еще один уровень – он является определяющим для всего, что мы имеем в жизни, и для всего, что не имеем. Он определяет все наши решения, наши цели, наши возможности. Этот уровень – убеждения и ценности.

У каждого из нас есть целый набор представлений о том, как устроен этот мир, как он работает, что в нем важно, что менее важно, что возможно для человека, что невозможно, что хорошо, что плохо. То есть у каждого из нас об этом есть четкое представление. Однако

это представление у всех разное. Один человек твердо убежден, что семьдесят лет – это уже конец жизни, и его основная цель – искать таблетки; другой убежден, что семьдесят лет – вообще не возраст и надо искать себе новое хобби. Тот, кто убежден, что надо искать таблетки, ищет только таблетки, а тот, кто убежден, что надо искать хобби, ищет хобби.

То есть мы обладаем четкими убеждениями и ценностями, но не факт, что они правильные. Однако именно они определяют всю нашу жизнь. То, в чем мы уверены, – это для нас и есть правда.



И мы живем в соответствии с собственными убеждениями и ценностями. Мы уже вспоминали о распространенном в прошлом убеждении о том, что Земля плоская. Только поверившие в то, что она круглая, отправились в кругосветное путешествие, а остальные боялись упасть с края Земли в пропасть. Тех же, кто утверждал, что Земля круглая, сжигали. Чтобы не умничали. Но оказалось-то, что Земля круглая! Вот и сегодня наши убеждения могут оказаться ошибочными, и из-за этого мы рискуем упустить свой успех.

Сейчас я задам вопрос: что для тебя самое главное в жизни? Запиши свой ответ – напиши три вещи, самые главные для тебя в жизни. Написал? Теперь, для эксперимента, подумай, как бы изменилась твоя жизнь, если бы ты переставил их местами. Если бы третье из твоего списка стало бы первым, самым важным в жизни, а то, что самое важное, стало бы третьим. Если ты их поменяешь, изменится ли твоя жизнь? Безусловно, изменится. Потому что все наши решения мы принимаем следующим образом. Во-первых, мы замечаем только то, что считаем реальным.

АНЕКДОТ

Родители приводят шестилетнюю девочку к детскому психологу. Жалуются: она говорит, что все время лето. Психолог спрашивает девочку: «Как тебя зовут?» – «Машенька». – «А на улице холодно?» – «Да». – «Снежок

идет?» – «Да». – «А ты в шубке, в сапожках?» – «Да». – «Так какое ж это лето?» – «Вот такое плохое лето!»

То, что мы считаем нереальным, мы не замечаем. Например, некоторым семидесятилетним людям, сколько ни указывай на тех, кто в семьдесят лет начинает заниматься, к примеру, альпинизмом и полностью меняет свою жизнь, как Поль Брег (он умер в девяносто пять лет, катаясь по волнам на доске), сколько ни рассказывай о них, ответ один: «Это исключение. А правильно – жить так, как я». Мы замечаем только то, в чем убеждены. Все, что противоречит этому, – неправильно.

Все мы такие вот машинки в своих убеждениях. Все свои решения принимаем исходя из того, что есть вводная информация, есть желание (инстинкты и др.) и есть наша система ценностей.

Мы делаем выбор: что для нас важно, что неважно, что возможно, а что – нет – и принимаем решения. Поэтому убеждения и ценности – это очень важные внутренние программы, которые определяют всю нашу жизнь.

Ты сформулировал свои ценности, но твоя цель может противоречить им. Я думаю, что очень многие написали: «Для меня главное – здоровье». Но при этом твоя цель – зарабатывать деньги. А это две вещи, не совсем совместимые. Если кто-то поставил себе цель зарабатывать деньги, так для него и самой важной ценностью становится карьера, тогда его ценность будет ему помогать. Иначе получается этакий внутренний саботаж: ты ставишь перед собой цель, а она для тебя неважна, ценности-то совсем другие. Получается, что человек как бы сам саботирует достижение собственной цели. Его подсознание говорит: «Туда идти не надо, это для тебя неважно». Ты себе сознательно ставишь цель, которая на уровне ценностей для тебя неважна. Поэтому этот блок (убеждения и ценности) в каждом из нас – основной, определяющий. И мы научимся с этим работать.

Кстати, этот уровень порождает способности и навыки. У человека, убежденного в том, что ему очень важно общение с людьми, что от этого зависит жизнь, появляются навыки коммуникации. Потому что он учится, он читает книги, старается. Но у человека, считающего, что это неважно, никогда не будет навыков коммуникации. Того, кто думает, что люди очень хорошие и добрые, будут любить даже злодеи. А тот, кто относится ко всем как к недобрякам (исходя из своих убеждений), даже у хорошего человека вызовет гнев.

Переходим к следующему уровню. Это роли. У каждого из нас есть несколько общих ролей. Это то, кем мы себя считаем на глубинном уровне. И если мы задаем себе этот вопрос, то часто обнаруживаем на него сразу несколько ответов. Спроси себя: «Кто я?»

Человек. Мать. Личность. Женщина. А если прибегнуть к метафоре? Кто-то может сказать: я огонь, вода, Золушка... Кто-то считает себя человеком успешным, причем уверен в этом на глубинном уровне, не для окружающих, а для себя. А кто-то считает, что ему всегда не везет, все достается тяжелым трудом, что он работяга.



У каждого из нас есть по три, а то и больше разных ролей. Дома мы одни, на работе другие, когда к родителям приходим – третьи, и т. д. Это как бы маски, костюмы. Когда мы входим в каждую из этих ролей, мы по-разному разговариваем, у нас разные ценности и т. д. То есть это глубинные самоопределения. Главная структура личности формируется в возрасте до 6 лет. Дальше на этот «каркас» надеваются все остальные детали. Возможно, твое окружение, когда тебе было шесть лет, не рассмотрело твоего величия? Может быть, тогда тебе говорили «много хочешь, мало получишь» и «всяк сверчок знай свой шесток!», а ты поверил? Таким воспитанием «убили» миллионы гениев и талантов. Слава богу, сейчас ты можешь ВСЕ «перепрограммировать». Не слушай никого, пусть с тобой говорят только твои СЕРДЦЕ и РАЗУМ!

Теперь мы переходим на духовный уровень. Мы выходим на уровень, который называется «Миссия». Он коррелирует с вопросом: «Ради чего я все это делаю?» Некоторые люди вообще себе таких вопросов не задают, живут без миссии. Есть люди, которые выходят на уровень миссии. И у них сразу появляется некое новое энергообеспечение, новые силы и т. д.

Миссия – это такая важная вещь, которая дает человеку совершенно новый уровень жизни. Существовали даже ложные миссии. Помните, когда люди строили коммунизм? Они ехали и строили Магнитку, БАМ, поднимали целину. Если бы кто-то из нас так же работал, как они целину поднимали... Но у них была миссия: они строили «светлое будущее». Они жили ради победы коммунизма во всем мире! Победить не победили, но силы такие в себе пробуждали, что первыми в космос полетели!

Еще один пример, теперь это притча. Три строителя носили тяжелые камни с совершенно разными выражениями лиц, и к ним подошел один мудрец. Он спросил первого, самого грустного и недовольного: «Что ты делаешь?» Тот ответил: «Не видишь, я таскаю

камни!» Второй имел более серьезный, сосредоточенный вид, мудрец подошел к нему и спросил: «А что ты делаешь?» И тот ответил: «Я зарабатываю деньги для своей семьи». А третий выглядел веселым и счастливым. Мудрец спросил и его: «А что ты делаешь?» И тот ответил: «Я строю храм!» Все они перетаскивали тяжелый груз, все они зарабатывали деньги, но они по-разному относились к этому процессу. Тот, кто строил храм, не занимался пустым делом. У него была миссия – он помогал людям. Они совершенно по-разному относились к своей работе. Поэтому у человека, у которого есть миссия (ради чего), появляются новые силы.

Особенно человеку везет, когда он обнаруживает свое настоящее призвание. Тогда он не просто работает, потому что то, чем он занимается, – это то, что он любит, что он хочет делать. Это смысл его жизни. Тогда и деньги приходят, и силы, и люди за ним идут. Как определить свою миссию, ты узнаешь в заповеди «Поставь цели».

Следующий уровень, который относится к каждому из нас, – это судьба. Судьба – это звезды. Мы все сегодня читаем гороскопы и видим, что многое в них совпадает с реальностью. Нельзя сказать, что все гороскопы полная правда, но... Человек родился, например, в конце апреля или в мае (Тельцы). Но в тот момент, когда он родился, звезды были расположены именно так. И ведь есть периоды в году, когда Тельцы чувствуют себя прекрасно, а, допустим, Рыбы ведут себя по-другому. Но есть и периоды, когда, наоборот, Рыбы преуспевают, а у Тельцов наступает затишье в делах. То есть звезды влияют на нас, влияли в момент рождения, влияют каждую секунду нашей жизни. Это судьба. На человека оказывает влияние то, как были расположены звезды именно в момент его рождения.

И, наконец, есть уровень, который над всем этим находится. То есть тот, кто управляет вообще всем мирозданием, – это Бог. Он как бы «центр управления полетами», то, что синхронизирует всю систему. Каждый соединен с ним, каждый потенциально имеет эту связь. Она может быть активизирована либо нет. Но она существует. Она есть у каждого из нас. В Писании сказано, что человек создан по образу и подобию Бога. Что значит «по образу

Бога»? Бог – Творец мира, Он сотворил этот мир и им управляет. Мы же – творцы своей жизни. Потенциально мы можем не плыть по течению, не быть продуктами влияния других людей, а творить свою жизнь, чем мы сейчас и занимаемся, создавать что-то новое, создавать структуры, создавать себя и т. д.

Любое изменение на любом из уровней системы «Человек» влияет на всю систему и изменяет жизнь. Любое самое незначительное изменение на верхних уровнях влечет за собой изменения и на всех нижних уровнях. А вот изменение на нижнем уровне необязательно затронет верхние уровни, ибо вся система синхронизируется под верхние уровни. Поэтому если вы измените место жительства, это, безусловно, повлияет на вашу роль, на ваши убеждения. Но, скорее всего, вам будет хотеться вернуться в прежнее состояние. Однако если вы измените и убеждения, и роль, то изменится ваше окружение.

Интересный факт: 80 % тех, кто выиграл миллионы долларов в лотерею в США, теряют все свои деньги за первые шесть лет! Они остались прежними, только у них появилось в окружении много бумажек с портретами президентов. Через шесть лет они вернулись в привычное состояние. Остальные 20 % изменились как личности. Они стали «миллионерами» на уровне роли и убеждений. Миллионер на уровне роли, убеждений, ценностей и навыков может остаться голым в новой стране. Через несколько лет он вернет себе все. Неудачнику (на уровне самоопределения) можно дать все возможности в мире. Но он их потеряет.

Всех нас в прошлом формировали окружающие нас люди. Поэтому вложили в нас личность, ценности и убеждения. Но сегодня, когда ты читаешь эту книгу, ты все можешь изменить! Ты можешь начать думать по-другому о себе, о жизни, о деньгах – обо всем. И тогда ты начнешь по-другому действовать, поэтому **ТЫ ПОЛУЧИШЬ НОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ!**

Ты, дорогой читатель, выбираешь, во что верить и что для тебя важно. Ты действуешь так, как действуешь, и говоришь то, что говоришь. Ты развиваешь свои способности или не развиваешь их. Поэтому ты и только ты несешь ответственность за то окружение, в котором находишься сейчас.

Говори себе правду

Мы часто говорим неправду. Это так, но самое ужасное, что мы врем себе. Пока мы делаем это, мы закрываем для себя возможность добиться успеха. Это похоже на врача, который не поставил правильный диагноз и поэтому не может лечить. Человек, который говорит себе: «Я не могу не выпить бутылочку пива» – врет. Он, конечно же, может. Если бы ему заплатили за это 10 000 долларов, то он бы не пил пива год!

Ты говоришь, что не можешь делать зарядку – нет времени. Это отговорка и ложь. Если бы тебе платили 1000 долларов за 30 минут упражнений с утра, ты бы нашел время. Ты просто не хочешь или не считаешь это нужным и важным.

Главное – начать говорить правду о себе и о своей жизни. Тогда ты поставишь правильный диагноз и сможешь вылечить болезнь. Это ты создал себя бедным, больным и одиноким или богатым, счастливым и здоровым. Твои действия приводят к таким плачевным или великолепным результатам. Результаты не врут. Если ты толстый, то не диеты и врачи в этом виноваты, а то, как ты ешь. То, какие диеты ТЫ ВЫБИРАЕШЬ. Те врачи, которых ТЫ ВЫБИРАЕШЬ. Как только ты это скажешь, ты можешь победить. Ведь причина в тебе, и ты можешь управлять собой! Как только ты признаешь, что ты единственная причина всего, что происходит в твоей жизни, ты скажешь себе правду. В каждом аспекте жизни есть правда, которую мы от себя скрываем. Мы делаем это, чтобы казаться красивее в собственных глазах. Это похоже на страуса, который прячет голову в песок и думает, что прекрасно спрятался.

Давай взглянем на различные аспекты твоей жизни, и ты откроешь себе правду. Правду, которую ты скрываешь от себя. После этого ты сможешь с помощью этой книги исправить все неработающие аспекты твоей жизни, и она изменится к лучшему! Ты станешь супергероем, которым будут восхищаться. Ты реализуешь свой потенциал. Отбрось в сторону отговорки и объяснения. Они никому не нужны. Это как костыли для здорового человека. Ты здоров, могуч и можешь все, что могут лидеры и герои. Это все есть в тебе, только хватит врать себе и говорить, что тебе не хочется. Начни с этой правды: ты скрываешь от себя, что тебе всего этого хочется! Ты хочешь быть миллионером, хочешь огромный дом, хочешь ездить в лимузине и раздавать автографы. Стереотипы мышления, а также боязнь неудачи и страх плохо выглядеть мешают тебе в этом признаться. Ты хочешь и можешь всего этого достичь. Когда мы уберем четыре барьера (лень, страх перед неудачей, страх выглядеть плохо и старые стереотипы и привычки), которые закрывают тебе путь к самореализации, ты сможешь достичь многого.

Есть три основы для сверхдостижений. Для фундаментального и основательного успеха во всех областях жизни. Первая основа – это энергия и здоровье, вторая основа – это цели и фокусировка на целях. Третья основа – это стратегии и инструменты. То есть те схемы и стереотипы, по которым действует человек. Так как энергия и здоровье – фундамент для всего, давай с него и начнем. Давай начнем открывать себе правду со здоровья. После того, как ты откроешь себе правду, нужно сказать себе, какую цену ты платишь за это. Ты придешь в ужас и сможешь принять окончательное и бесповоротное решение изменить свою жизнь. Я помогу тебе – советами, книгами, видеотренингами и семинарами. Ты победишь, и тебе нечего бояться. Помни: в этой жизни второй попытки не будет. Каждый день уходит безвозвратно, и очень важно, «... чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

Задания

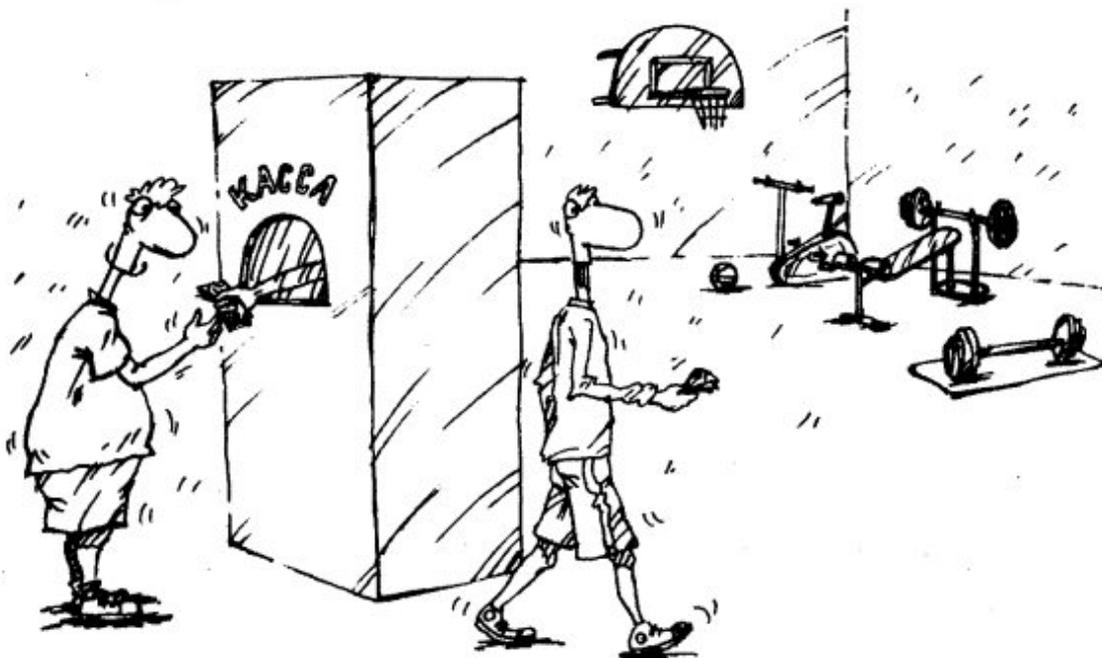
Итак, начинаем. В каждой области жизни нужно пройти три этапа. Первый этап – правда, которую я скрываю. Второй этап – цена, которую я за это плачу и заплачу в будущем (здесь секрет мотивации). Третий – результат, который я получу, когда исправлю СВОИ ДЕЙСТВИЯ И СЕБЯ. Мотивацией может быть «страх», как у Юлия Цезаря. Или ответ на вопрос – что будет, если я не начну действовать? Какую самую ужасную цену мне придется заплатить в будущем за мое сегодняшнее бездействие? Вторая мотивация – удовольствие от того результата, к которому ты стремишься в этой области жизни.

ЗДОРОВЬЕ (ПРИМЕР)

Правда, которую я от себя скрываю:

Я не слежу за здоровьем. Я не делаю зарядку каждый день. Я питаюсь нездоровой пищей. Я употребляю алкоголь. Я курю и понимаю, что я в западне.

Я зависим от сигарет и нездоровой пищи. Здоровье ухудшается с каждым днем, и это происходит в геометрической прогрессии.



Цена, которую я за это плачу:

Я становлюсь толстым и некрасивым. Я не нравлюсь окружающим людям. Я могу умереть на много лет раньше. Старость будет пыткой и каторгой, если я буду болеть. У меня нет энергии для того, чтобы радоваться. 30 дней в году я провожу в кровати или в больнице, и чем дальше, тем эта цифра будет увеличиваться. *(Необходимо как следует испугать себя, чтобы больше всего хотелось немедленно начать действовать!!!)*

Результат, который я получу, когда исправлюсь:

Я здоровый и энергичный человек. Я бегаю по утрам и делаю зарядку каждый день. Я пью воду и соки, и мой вес пришел в норму. Я стал удивительно работоспособным и чувствую радость жизни и радость здорового тела. Я счастлив!!!! *(Здесь надо представить максимально позитивную и мотивирующую картинку, в которой ты достиг того состояния,*

к которому стремишься. Это создает позитивный настрой, и твое подсознание начинает двигать тебя к этой цели).

Теперь сделай это упражнение самостоятельно.

Правда, которую я от себя скрываю: _____

Цена, которую я за это плачу: _____

Результат, который я получу, когда исправлюсь: _____

ДЕНЬГИ (Пример)

Правда, которую я от себя скрываю:

Я не развиваюсь и не ищу новые способы зарабатывать. Я боюсь начинать новые дела. Я не работаю постоянно и целенаправленно по 16 часов в сутки. У меня нет четкой ясной цели. Я не развиваюсь профессионально и не приобретаю новых навыков, хотя мог бы, тратя на это 1 час в день, за год перейти на качественно новый уровень в своей профессии или приобрести новую.

Цена, которую я за это плачу:

Работать до конца жизни, как раб, и ничего не оставить детям, кроме такой же судьбы. У меня нет достаточной суммы денег и финансовой свободы.

Результат, который я получу, когда исправлюсь:

Я богатый человек, который живет на дивиденды со своего капитала. Я занимаюсь только любимым делом и никогда не совершаю вынужденных действий ради денег. Я посмотрел все самые интересные места мира. Я могу помогать сиротам и больным и жертвовать деньги на благотворительность.

Теперь сделай это упражнение самостоятельно.

Правда, которую я от себя скрываю: _____

Цена, которую я за это плачу: _____

Результат, который я получу, когда исправлюсь: _____

Теперь то же самое упражнение сделай и в других областях жизни. Помни, что одновременно невозможно бежать во всех направлениях. Я советую улучшать не более двух областей жизни одновременно. Только после достижения устойчивых результатов переходи к другим областям жизни.

ОТНОШЕНИЯ

Правда, которую я от себя скрываю: _____

Цена, которую я за это плачу: _____

Результат, который я получу, когда исправлюсь: _____

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ. РАЗВИТИЕ

Правда, которую я от себя скрываю: _____

Цена, которую я за это плачу: _____

Результат, который я получу, когда исправлюсь: _____

ХАРАКТЕР

Правда, которую я от себя скрываю: _____

Цена, которую я за это плачу: _____

Результат, который я получу, когда исправлюсь: _____

ВЫБЕРИ ЛЮБУЮ ОБЛАСТЬ ЖИЗНИ САМ

Правда, которую я от себя скрываю: _____

Цена, которую я за это плачу: _____

Результат, который я получу, когда исправлюсь: _____

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАПОВЕДИ «ВОЗЬМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ»

1. Напиши на листе бумаги формата А4 фразу «Я выбираю такую реакцию, и на мне лежит ответственность за последствия». После этого скомкай этот лист бумаги в шарик и

положи его в карман, в бумажник или в сумку. В такое место, где он будет тебе мешать и встречаться минимум двадцать раз в день.

2. Каждый раз, когда ты будешь на него наткаться, и вообще каждый раз, когда ты делаешь что-то, говори себе: «Я это делаю потому, что Я ВЫБРАЛ ЭТО ДЕЙСТВИЕ И НА МНЕ ЛЕЖИТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТ».

На все свои действия в течение дня «прикрепляй» мысленно или вслух ярлык «Я ВЫБИРАЮ» (и говори то, что ты делаешь в этот момент). Для этого ты можешь написать на листках эту фразу и расклеить везде.

3. Проанализируй все важные области своей жизни и открой ту ПРАВДУ, КОТОРУЮ ТЫ СКРЫВАЕШЬ. Сразу после этого возьми на себя обязательства в этих областях и постарайся их выполнить. Если ты не будешь их выполнять, открой для себя правду, что ты человек, который не выполняет своих обязательств. К концу работы над «10 заповедями успеха» ты станешь человеком, который выполняет свои обязательства.

Время работы над заповедью «Возьми ответственность на себя» – 30 дней (интенсивно). Затем нужно возвращаться к повторению упражнений раз в 30 дней.

ОТ ТВОЕГО ВЫБОРА СЕЙЧАС ЗАВИСИТ ТВОЕ БУДУЩЕЕ!
ВЫБЕРИ УСПЕХ.
DO IT!

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

Обязательство на 7 дней по формуле «m100 %M»:

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? _____

| Число | День недели | «м100%М» Действие | Состояние «до» | Состояние «после» | Что понял и осознал |
|-------|-------------|-------------------|----------------|-------------------|---------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Эта таблица на 7 дней. То, что дает наилучшие результаты, продолжай еще 30 дней. Через 30 дней ты получишь привычку, которая будет работать на тебя всю жизнь! Just do it! Ты можешь это сделать. Подскажу маленькую хитрость. Загадай, что в день, когда сделаешь запланированное, в твою жизнь придет большое счастье. Помни, что оно приближается! Тем, кто будет тебя отвлекать, скажи, что обещал Ицхаку Пинтосевичу **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ** хотя бы по минимуму то, что ты запланировал. Прямо так и скажи! И сразу задай вопрос: «Ты что, хочешь меня заставить обмануть Ицхака?!» Я уверен, что никто на это не пойдет!

Заповедь 2 Подчини страх

«Весь этот мир как очень узкий мост: главное, когда ты идешь по нему, ничего не бояться».

Раби Нахман из Браслава, великий каббалист

«Жизнь – это либо рискованное приключение, либо пустота».
Хелен Келлер, слепоглая американская писательница

Почему важно быть смелым

Тебе, наверное, будет интересно узнать, что на Земле живут 6,5 млрд человек, и все боятся. Посмотри вокруг. Все чего-то боятся. Кто-то смерти, кто-то болезни, кто-то потери близких, кто-то бедности, а кто-то змей, кто-то бандитов, а сами бандиты боятся полицейских, а полицейские боятся своих жен или начальства, которое может оставить без премии или уволить. Начальство боится своего начальства и, конечно, жен. А жены боятся молодых любовниц и плохо выглядеть. Все боятся. Я думаю, что уже от одного этого знания тебе стало легче. Ведь те люди, которых боишься ты, – боятся еще больше тебя!

Как и все остальное в нашей жизни, наши страхи мы создаем сами – у себя в голове. Мы используем особый способ мышления, который приводит к эмоциональному состоянию страха. Это состояние, как и все остальные эмоциональные состояния, Бог запрограммировал в человеке для его же пользы. Страх был нам дан для того, чтобы спасти наши жизни в опасные годы. Было время, когда потерять жизнь было легче, чем сейчас кошелек. Но мы используем страх не по назначению. Большинство использует его, чтобы портить жизнь себе и другим. Единицы используют страх для достижения успеха, и они становятся великими героями. Это Юлий Цезарь, Теодор Рузвельт и многие другие лидеры, которые боялись прожить пустую, бесцветную жизнь. Жизнь труса.

АНЕКДОТ

Самое обидное в этом мире то, что дураки всегда полны уверенности в себе, а умные люди всегда сомневаются.

Основная причина наших страхов – концентрация внимания и мысли на том, что плохого и ужасного может произойти, если мы совершим определенный поступок. Если начнем двигаться в сторону реализации своего желания. Человек представляет себе возможные страшные варианты и не осознает, что это иллюзия и его собственные фантазии. Такой страх парализует и не дает двигаться вперед. А если попробовать спрашивать себя немного по-другому? Например: «А что плохого будет, если я не сделаю этого?» (И пугать себя последствиями бездействия.) «Что хорошего будет, если я сделаю это?» (И вдохновлять себя возможными позитивными последствиями действия для достижения цели или мечты.)

Достаточно этих двух вопросов для того, чтобы преодолеть большинство страхов. Вернее, первый вопрос превращает страх останавливающий в страх побуждающий. Второй вопрос создает мотивацию и желание двигаться. Помните Юлия Цезаря, который высадился с римскими легионами на берег Британии? Его воины были полны страха, который мог послужить причиной их поражения. Они медленно, нехотя поднимались на скалистый берег Дувра. Поднявшись достаточно высоко, они заметили позади себя столбы дыма. Подойдя к обрывистому берегу, они заметили свои корабли, объятые языками пламени: Юлий Цезарь

приказал их сжечь. Теперь им некуда было возвращаться. Страх погнал римлян вперед – к победе. Ведь позади был только скалистый берег, с которого их сбросят в море.

Каждый из нас проходит свой жизненный путь лишь однажды. И пройти его мы можем либо на цыпочках, в надежде добраться до конца, не набив синяков и шишек, либо прожить насыщенную, яркую жизнь, достигнув желанных целей и осуществив самые безумные мечты.

Боб Проктор, миллионер, консультант по профессиональному успеху (в «Эксмо» вышла его «Книга № 4. Про деньги»

Второй страх, который присутствует у всех нормальных людей, – страх плохо выглядеть в глазах окружающих. Боязнь отказа, осуждения, обсуждения присутствует в каждом человеке. В детстве очень опасно выделяться из толпы. Выскочкам всегда «обламывали рога». А если не слушаться взрослых, то можно и от любящей мамы получить по попе. Страх осуждения со стороны взрослых за необычное поведение настолько впитался в первые 10 лет жизни, что большинством управляет всю жизнь. Боятся все. Только одни властвуют над страхом и над своей судьбой, а другие находятся в рабстве у собственного страха. Например, человек, который решил изменить свою жизнь, неизбежно сталкивается с мыслью: «А что скажут люди?» Второй мыслью будет: «Если у меня не получится, будут смеяться». Человек, который начал действовать, чтобы достичь успеха, всегда смельчак и первопроходец. Каждый новый контакт, разговор, презентация – это вызов. Каждый новый выход за пределы «зоны комфорта» – это победа. Победа над своим страхом. Страх «что будет, если мне откажут?» лучше заменить на страх «Что будет, если я испугаюсь и не смогу подойти и спросить?», «Неужели я так и умру трусом, который боится людей? Они же меня не съедят!», «А вдруг это мой счастливый билет?».



Твоя фантазия очень хорошо работает, когда ты знаешь, что надо вовлечь кого-то в твою идею, но боишься. Ты уговариваешь себя: «Ему это не нужно... у него нет времени... нет денег... лучше завтра... он все равно откажется... он обидится...» Все, что ты говоришь сам себе о будущем, – фантазии, только иногда они тебя ограничивают и лишают шанса, а

иногда – открывают новые возможности и вдохновляют к победам. И в первом, и во втором случае сценарист и режиссер – ты. И ты ответственен за тот фильм, который потом получаешь. Тот фильм, который называется твоей жизнью и где ты еще и в главной роли.

Страх выглядеть плохо в глазах других людей абсолютно обоснован. Любой человек, который начинает приближаться к цели и выходит из тени навстречу своей мечте, **ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫГЛЯДИТ ПЛОХО** в глазах других людей. Этого не надо бояться, это надо просто знать и принимать. Так устроен этот мир.

Виды страха

Чувство страха – вот что нам может помешать. Чтобы достичь успеха, нам обязательно надо узнать, как бороться с чувством страха, нам нужно его преодолеть. Итак, как победить страх?

Давайте вначале разберемся, чего мы вообще боимся. Какие виды страха у нас есть?

Во-первых, страх выглядит смешным. Во-вторых, страх неудачи. И в-третьих, страх отказа (хотя это тоже страх неудачи, только неудача – это более общее понятие). Вот это и есть три основных страха. Вопрос: можем ли мы их победить? Можем ли мы вообще победить страх? Так вот страх вообще мы победить не можем. Его победить невозможно. Потому что в мире живет 6,5 миллиарда людей, и все боятся. Все до единого. Страх – это непреходящая эмоция человека, это инстинкт. Повторяю, боятся все. Майк Тайсон боится. Миллионеры – они больше всех боятся, ходят с охраной, боятся потерять свои деньги. От страха идут в политику, чтобы защитить себя.

Все боятся смерти. Страх, повторяю, – непереносимое качество любого человека. И это нам уже должно помочь, потому что, когда мы выходим выступать перед публикой, мы знаем, что мы оказались перед тридцатью боящимися людьми. Все боятся! Это уже само по себе должно нам помогать. Когда двое едут в лифте и один отводит глаза от другого, то он должен знать, что тот его боится еще больше. Полицейский боится преступника. И он боится, что его жена бросит. И выступить перед публикой полицейского не заставишь. Он боится!

У всех есть свои страхи, и уже одно это нам должно очень сильно помогать. Это раз. И что же нам делать? Страх победить нельзя. Но мы можем или служить ему, или заставить страх работать на себя. В этом разница: или мы служим своему страху, и он нас не пускает вперед, или мы заставляем собственный страх работать на себя. Я опять возвращаюсь к истории с покорением Британии войсками Юлия Цезаря. Он приказал поджечь корабли и сказал солдатам, что у них нет хода назад, они должны победить или умереть. Таким образом он овладел этим страхом и заставил его вести себя к победе, к успеху.

Ты придумываешь, чего бояться

В любой ситуации мы боимся своих иллюзий. То есть когда мы боимся отказа (допустим, нами овладел страх неудачи или страх выглядеть плохо), мы придумываем, что может случиться плохого, если сделаем это. Мы начинаем фантазировать, что будет плохого, если, например, подойти к человеку, чтобы пригласить его куда-нибудь (на тренинг, презентацию, выпить кофе). Страшно! А чего мы боимся? Мы ведь еще не подошли. Мы начинаем выдумывать, что потенциально может произойти плохого в этой ситуации. А нафантазив, отказываемся от своей идеи.

Позволю себе вспомнить известный анекдот. Мужчина подходит к двери своей соседки, чтобы попросить у нее утюг. Думает: «Если я зайду попросить утюг, она меня пригласит зайти. Предложит мне чаю, я сяду, выпью чаю, потом дело дойдет и до водки, то да се... Я у нее останусь на ночь, потом я на ней женюсь. Она меня будет пилить все время...» И когда соседка открывает дверь, мужчина ей говорит: «Отстань от меня со своим утюгом!»

АНЕКДОТ

Сын спрашивает у отца:

– Пап, ты чего боишься больше всего на свете?

Отец отвечает:

– Темноты и стоматологов.

Сынок в шоке:

– Ну, стоматологов – ясно, а темноты-то почему?

– А кто знает, сколько их там, в темноте-то, стоматологов!

Когда мы боимся отказа, мы боимся своей фантазии об этом отказе. А если мы начнем бояться другого? То есть мы всегда фантазируем, что будет, если мы поступим так, а не иначе. Так вот, вопрос следует ставить по-другому: «Что будет, если я этого НЕ сделаю?» Например, человек из анекдота, который подходит к соседской двери и думает: «Если я сейчас не возьму этот утюг, если я не женюсь на этой женщине, я вообще не женюсь никогда, я буду старым, одиноким, у меня не будет детей, некому будет стакан воды подать...» Как только он ужасы эти напридумывает, – он войдет и сделает соседке предложение.



То есть нужно пугать себя тем, что произойдет, если НЕ сделать задуманного. Когда хочешь подойти к человеку и что-то ему продать, можно думать: «Если я сейчас не подойду к нему, я так и останусь без денег. Я так и останусь человеком, который боится людей. Я так и не смогу ничего в жизни преодолеть, останусь навсегда трусом, который боится просто подойти к человеку, боящемуся еще больше, чем я». И когда ты себе представишь эту страшную картину, у тебя уже не будет другого выхода. Нужно бояться так, чтобы этот страх повел тебя к успеху. То есть нужно свой страх использовать, чтобы он гнал тебя вперед, как армию Юлия Цезаря. А для того, чтобы путь к «соседскому уюту» был более приятным, надо задавать себе вопрос: «Что хорошего будет, если я сделаю это?» И вот здесь уже не нужно скрывать свою фантазию. Чтобы вдохновить себя и вызвать уверенность для дальнейших действий, необходимо представить самые яркие картины своего потенциального успеха!

Брат президента

Однажды я в очередной раз прилетел в Украину, чтобы встретиться с одним известным политиком, с которым мы должны были вместе отправиться в Вашингтон в Конгресс США. После нашей встречи меня проводили к самолету через депутатский зал – я летел в Киев. И когда специальный автобус вез меня к самолету, я обратил внимание на серьезного человека, которому какая-то женщина рассказывала про своего сына. Этот человек ответил: «Позвони Ярославу, он тебе поможет, если нужно». Сели в самолет, и получилось, что мы с этим человеком оказались рядом. Самолет взлетает, человек начал креститься. Крестился он и когда самолет стал заходить на посадку. Всю дорогу я смотрел на него и думал, на кого же он похож? А потом понял: это, наверное, брат Виктора Ющенко, тогдашнего президента Украины. И о чем я думаю в этот момент? Кстати, я хочу сказать вам такую вещь. У всех нас есть один враг – тоненький голосок, который сидит у нас в голове и рассказывает разные истории про то, что будет, если ты поступишь так, а не иначе. Он дает советы и критикует. Этот тоненький голосок есть у всех. Он как аппендикс, пережиток прошлого, рудимент. Психологи называют его «контролирующий родитель». Он приходит из детства, где первые пять лет ребенку постоянно твердят: «Нельзя! Не делай! Не лезь! Не позорься! Отстань от взрослых!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.