בס״ד

ИЦХАК
ПИНТОСЕВИЧ

СДЕЛАЙ

ТВОЙ ПЕРВЫЙ ШАГ

КНИГА-ТРЕНИНГ

Ицхак Пинтосевич

Сделай! Твой первый шаг

«Айпио»
2016

Пинтосевич И.

Сделай! Твой первый шаг / И. Пинтосевич — «Айпио», 2016

ISBN 978-617-7453-00-9

Мир меняется очень быстро. Технология просто летит вперёд. И человек не может оставаться на месте. Прежние «программы» планирования и принятия решений уже не работают. Вокруг слишком много информации, которая сбивает с толку и не дает двигаться в выбранном направлении. Автомобилю необходим периодический техосмотр. А человеку необходима перезагрузка. Как ты думаешь, ты можешь за 30 дней сделать то, на что тебе обычно требуется полгода? Автор утверждает, что можешь. С помощью системного подхода и умения не бросать начатые проекты. 20 простых и понятных инструментов помогут тебе перезагрузить свои программы мышления и действий. Это не просто книга, которая будет пылиться в книжном шкафу. Это то, что точно изменит твою жизнь в лучшую сторону. Без волшебных таблеток, но с четким и конкретным планом действий. Авторская методика сверх-обучения позволит запоминать важные для тебя моменты. А доступная и эффективная система внедрения навыков – действовать «на автомате», получая при этом удовольствие. Шансов не сделать у тебя просто не останется.

ISBN 978-617-7453-00-9

© Пинтосевич И., 2016

© Айпио, 2016

Содержание

Об авторе 5
Разминка 7
Как пользоваться этой книгой-тренингом 10
Задание 1 11
Часть 1 12
Шаг 1. Обучение и создание навыков 12
Задание 2 14
Система сверх-обучения 3-П 15
Задание 3 20
Система создания навыков «Три рычага» 21
Задание 4 22
Шаг 2. Прояснение целей 22
Задание 5 29
Шаг 3. Система «Три слова – какой я?» 31
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Ицхак Пинтосевич
Сделай! Твой первый шаг

Об авторе

Ицхак Пинтосевич – основатель «Академии Экспертов Влияй!», автор бестселлера «Действуй! 10 Заповедей Успеха» и еще 12 книг-тренингов. Общий тираж проданных книг более 500 000. Один из лучших в мире бизнес-тренеров и экспертов по мотивации на сверхдостижения.

Обучал мировые корпорации MasterCard, Deloitte, Procter&Gamble и многие другие.

Автор системы гармоничного развития человека «5 СФЕР» и одноименного портала 5sfer.com, который посетили за прошлый год более 3 миллионов человек.

Профессиональный спортсмен в прошлом, после тяжелого кризиса в жизни стал религиозным человеком.

Миссия Ицхака – помогать людям прожить жизнь на 100 % и достигнуть гармонии между духовным и материальным развитием.

Книги, тренинги, страницы в соц. сетях вдохновляют более 3 миллионов человек в год на развитие в жизни. Ицхак выступал на одной сцене с такими известными лидерами, как Брайан Трейси, Аллан Пиз, Ник Вучич.

Подробнее познакомиться с Ицхаком и получить его вдохновляющие материалы и видео вы можете на сайтах:

pintosevich.com
5sfer.com
www.facebook.com/isaac.pintosevich.systems
www.youtube.com/user/etopobeda

Разминка

Здравствуй, дорогой друг!

Девять лет назад мне было очень плохо. Я не знал, как построить жизнь: свою и семьи. Хотелось жить на 100 %, максимально реализуя свой талант. И девять лет назад я начал эффективно ДЕЙСТВОВАТЬ! Не просто действовать, как это делает большинство людей. А именно – ЭФФЕКТИВНО.

В чём отличие ЭФФЕКТИВНОГО действия от простого?

В результатах и в стратегическом подходе. В эффективных действиях очень высокий КПД (коэффициент полезного действия): каждое действие приносит тебе пользу. Пользу относительно Миссии и Видения, пользу в обучении и росте; каждым действием ты вносишь вклад в улучшение мира. Эффективный подход к жизни похож на человека, который поднялся на гору, откуда видно прошлое и будущее.

Когда-то я изучал книгу «Путь Бога» и «Путь Праведных» Рава Моше Хаим Луцато. Он сравнивал жизнь обычного человека с движением по лабиринту. В древности были такие лабиринты в садах. Насаженные кусты создавали множество переплетений. Дорожки и тропинки порой заводили в чащу, но иногда – к выходу из лабиринта. Максималисты устраивали ловушки в виде Минотавра. Чтобы не было скучно. Иногда, чтобы избавиться от скуки, люди готовы себя убивать. Например, наркотиками или алкоголем.

Анекдот

Алкоголь – это радость, взятая в кредит у завтрашнего дня.

Итак, надо было прийти к центру. Там была башня. Тот, кто доходил до этой башни и залезал на неё, мог увидеть весь лабиринт. И даже сделать его карту, чтобы больше не ошибаться.

Большинство идет по жизни, как по джунглям. При первых же опасностях люди останавливаются и перестают двигаться. Пока жареный петух не клюнет. В такие моменты люди превращаются в слепую толпу, ведомую безумцами.

Религиозный путь рассматривает жизнь как подготовку к следующим вехам развития. И достаточно мало внимания уделяет успехам на промежуточном этапе. Я всегда хотел быть Чемпионом. Понимая, что главная история начнется после смерти физического тела, все же хочу, чтобы и здесь все было прекрасно… Поэтому я всегда искал путь, «инструменты» создания счастливой, успешной, гармоничной жизни.

О том, как я стал на путь ДЕЙСТВИЯ, написано в первой книге-тренинге «Действуй! 10 заповедей успеха».

За восемь лет со дня её первого издания она помогла сотням тысяч людей начать эффективно действовать с Божьей Помощью. Я благодарен Богу за то, что он поставил меня на путь проблем и кризисов – и помог разобраться в себе и в жизни.

Я сумел построить очень продуктивную и гармоничную жизнь в соответствии с Божественными Заповедями. Во всех сферах, которые важны для человека.

Моя система прикладной психологии называется 5 СФЕР:

- Действуй! – личная эффективность
- Живи! – энергия и здоровье
- Влияй! – коммуникация и лидерство
- Богатей! – деньги, богатство, карьера
- Люби! – отношения, воспитание детей, удовольствие от жизни.

Я ежедневно развиваюсь в этих 5 СФЕРАХ и создаю в каждой из них обучающие программы. Этот год посвящен ДЕЙСТВУЙ! И ВЛИЯЙ! Одновременно с этой книгой я создаю АКАДЕМИЮ СВЕРХДОСТИЖЕНИЙ (эффективности) и АКАДЕМИЮ ЭКСПЕРТОВ – ВЛИЯЙ! По теме ДЕЙСТВУЙ! Я написал уже четыре книги; это – пятая.

Сейчас ты читаешь книгу № 5 из серии «ДЕЙСТВУЙ!»

- Действуй! 10 заповедей успеха
- Ставь цели! Найти свою цель и достичь ее за 1 год
- Полный контроль! Тайм-менеджмент нового поколения за 30 дней
- Создавай! Хорошие привычки за 30 дней
- Сделай! Твой первый шаг

Если говорить о прикладной психологии, то всё, что я делаю, базируется на фундаменте книги «Семь навыков высокоэффективных людей» Стивена Кови. Как тренер, я ученик Тони Роббинса: мои программы на 80 % базируются на его подходе к обучению. Научиться чему-то можно только в действии. Весело и радостно. С музыкой и песнями, танцами и позитивными эмоциями.

Анекдот

Вовочка прогуливал уроки, проводя время на стройке, и к концу пятого класса его назначили прорабом.

Как у Стивена Кови и Тони Роббинса, главная Миссия и внутреннее содержание того, что я делаю, – это Служение Богу и прославление Творца Мира. А главная цель – помогать хорошим и добрым людям построить счастливую жизнь. Именно счастливую. Потому что достижения без счастья – скучны и серы.

Счастье без достижений – это не реализация своих возможностей. А достижения + счастье = успешная жизнь.

В этой книге я хочу дать тебе 20 «инструментов» для того, чтобы встать с дивана или с кресла, сойти с велосипеда и даже выйти из быстрого автомобиля.

Даже если ты достаточно активен, применение этих 20 «инструментов», как минимум, удвоит твою эффективность. Я абсолютно в этом уверен. Ведь ты же обновляешь свои гаджеты? Если у тебя есть смартфон или компьютер, то за последний год ты наверняка обновлял программы. Мир меняется очень быстро, технологии летят вперёд. И человек не может оставаться прежним. Прежние «программы» планирования и принятия решений уже не работают. Как автомобилю необходим периодический техосмотр, так человеку нужна перезагрузка.

Эта книга-тренинг за 30 дней поможет тебе перезагрузить программы мышления и действий. Я буду с тобой каждый день. К книге-тренингу добавляются 7 аудиозаписей по 30 минут, которые ты сможешь скачать на странице 5sfer.com/1step. Там же будут все бланки, которые я упоминаю в книге-тренинге.

А также – серия писем от меня, в которой я буду напоминать тебе о том, что ты – ВЕЛИКИЙ ЧЕЛОВЕК, который пришёл в этот мир, чтобы быть СЧАСТЛИВЫМ. Для того чтобы выйти на РЕЗУЛЬТАТЫ – и быть СЧАСТЛИВЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ – есть 20 простых «инструментов», которые ты освоишь, благодаря этой книге.

К каждой главе есть видеопояснение от меня. Их ты можешь увидеть на моём канале в YouTube – etopobeda. В конце каждой главы – ссылка на видео.

Ты уже наверняка знаешь, что: Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!

И я приложу МАКСИМУМ усилий, чтобы помочь тебе это осознать. Это – моя Миссия, и я не отступаю от неё ни на шаг))) Поэтому начинаем действовать! ПРЯМО СЕЙЧАС!

Анекдот

Сын ссорится с родителями:

– Мне надоело постоянно быть с вами, всегда приходить вовремя! Я хочу романтики, свободы, пива, девчонок! Я ухожу, и не пытайтесь меня удержать!

Сын решительно идет к выходу. У двери его догоняет отец.

– Папа, я же сказал: не пытайтесь меня останавливать!

– Я не останавливаю, сынок. Я с тобой!

«Это то, что надо для достижения цели. Формируется качественная привычка за 30 дней + навык эти привычки создавать. А это дорогого стоит! Работаю с целями на протяжении 20 лет, и именно сейчас поняла, как просто начать действовать каждый день – и гарантировано получать результат! Огромное спасибо Ицхаку и команде!»

Вера Прежина, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Как пользоваться этой книгой-тренингом

> «Быстрее всего учишься в трех случаях: до семи лет, на тренингах, и когда жизнь загнала тебя в угол.»
> *Стивен Кови*

Главное – идти шаг за шагом. Обязательно пользуйся системой сверх-обучения 3-П (более подробно о ней расскажу дальше). Не важно, сколько знаю я. Не важно, что ты понимаешь из написанного. Важно, чтобы в подсознании остались те мысли, которые тебе необходимы. А для этого надо действовать по простому плану:

- как только ты прочтешь главу, остановись
- выдели 3 главные мысли
- подумай, как будешь их применять
- подумай, кого ты обучишь тому, что понял сам. Необходимо найти трех человек, которым ты объяснишь важность того, что хочешь запомнить
- если в упражнении есть «минимум» – 2 минуты – запланируй в ближайшие 30 дней его ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ
- если нет, сам придумай этот «минимум» – 2 минуты.

Это – мое САМОЕ главное открытие в жизни. Ничто не меняется вдруг. Для того чтобы перепрограммировать себя и свое поведение, НЕОБХОДИМО ВРЕМЯ. Эти 2 минуты в день на протяжении 30 дней создают новую реальность. Вода камень точит. Затачивай и ты свои новые навыки.

Таким образом, ты освоишь 20 новых «инструментов» и начнёшь их ИСПОЛЬЗОВАТЬ. Я получил тысячи отзывов от участников онлайн тренингов «Действуй! Твой первый шаг». Именно такой «микроподход» даёт СВЕРХРЕЗУЛЬТАТЫ. Каждый день по 2 минуты. Каждый навык (20 инструментов = 20 навыков) станет ФУНДАМЕНТОМ ДЛЯ ТВОЕЙ ВЕЛИКОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ 100 % ЖИЗНИ!

> «Чтобы спортсмен достиг лучших результатов – он выбирает лучшего тренера. Всем сомневающимся – это ЛУЧШАЯ команда, которая всего за 1 месяц помогает человеку раскрыть свой потенциал. Рекомендую всем, кто хочет в разы увеличить эффективность своей жизни, определить направление движения и достигнуть первых результатов всего за 30 дней работы над собой.»
> *Марина Коломийченко, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг».*

Задание 1

• Подпишись на серию писем, которые будут напоминанием того, что ты пришел в этот мир, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ. И сейчас ты делаешь первый шаг: 5sfer.com/1step.

• Скачай первые 7 аудиоуроков для ежедневного прослушивания.

• Скачай все бланки, которые помогут тебе создать новую реальность за 30 дней.

Часть 1

Шаг 1. Обучение и создание навыков

«Путь в 1000 миль начинается с первого шага.»
Лао-Цзы

Вспоминаю древнюю притчу о том, как трое путников вышли из ворот города. Они пошли по пыльной дороге, уходящей вдаль. Вначале пути сидел мудрец. Они спросили его: «Сколько дней пути до следующего города?» Мудрец посмотрел на них и ничего не ответил… Они двинулись по дороге, не понимая, почему он промолчал. Когда же прошли несколько десятков метров, мудрец догнал их. И сказал: «Я думаю, что вы успеете прийти до захода солнца к следующему городу». Они спросили его: «А почему ты сразу не ответил?» И сказал мудрец: «Потому что мне надо было увидеть скорость, с которой вы идете».

Каждый из нас идёт по жизни с разной скоростью. К сожалению, большинство людей не имеют направления (цели) – их просто несёт течением жизни. Но даже те, что имеют цель, двигаются с очень маленькой скоростью. И не регулярно. Какой результат будет у человека, который хотел вскипятить воду и каждый раз доводил температуру до 80 градусов? Двадцать раз он доводил температуру воды до 80 градусов – и каждый раз его что-то отвлекало. И он начинал снова. Сделано 20 попыток, а результата всё нет – и каждый раз приходилось начинать сначала. Вода остывала. Все его предыдущие затраты времени и энергии были впустую. Это не тот опыт, из которого можно чему-либо научиться. Это – начатые и незаконченные проекты. Именно о них сказал в своё время Малькольм Форбс (основатель журнала): «*Одна законченная результативная задача стоит полусотни полузаконченных задач.»*

Я обучаю людей уже около 10 лет. И вижу, какие трансформации в скорости движения происходят после моих тренингов. Люди начинают успевать за 1 год то, на что раньше требовалось 5! А почему? Системный подход. Умение не бросать начатые проекты.

Цель этой книги-тренинга – научиться действовать. Делать – БЫСТРО И МОЩНО – всего один шаг. Следующий шаг. Это очень легко – быстро и мощно сделать один шаг. СЛЕДУЮЩИЙ. Из этих ШАГОВ складывается жизнь.

Наша цель в этом курсе – научиться РЕШАТЬ, планировать и ДЕЙСТВОВАТЬ. В результате скорость движения увеличится в разы. А вместе с ней увеличится и скорость ДОСТИЖЕНИЙ.

Успешная Жизнь складывается из двух составляющих:

- наука ДОСТИЖЕНИЯ
- искусство НАСЛАЖДЕНИЯ

Обычно у человека есть одна из них – в лучшем случае. Поэтому в мире очень мало по-настоящему счастливых людей. Человек, умеющий ДОСТИГАТЬ, часто несчастлив, потому что не умеет радоваться жизни.

«Победа – это еще не все, все – это постоянное желание побеждать.»
Винс Ломбарди, тренер по американскому футболу

Те же, кто умеет радоваться жизни, обычно не умеют ДОСТИГАТЬ цели. Поэтому ДОСТИГАТОРЫ их не уважают. А миром управляют «достигаторы». Поэтому в огромном почёте чемпионы. Хотя, если сравнить уровень счастья у простого человека и у чемпиона,

он может быть примерно одинаков. А бывает, у рядового человека он намного больше. Ведь для счастья нужны три основные составляющие (базовый уровень):

• **Здоровье.** Жизненная сила. Энергия.

• **Деньги для удовлетворения основных потребностей.** От 1000 до 5000 долларов в месяц удовлетворяют все нормальные потребности.

• **Любовь.** Найти свою «половину», создать с ней отношения, полные любви и доверия, и родить детей.

Большинство людей не умеют ни радоваться, ни достигать, ни зарабатывать, ни заботиться о здоровье. Найти и создать отношения полные любви – вообще не обсуждается: в этой сфере со знаниями «полный ноль». Поэтому более 50 % семей распадается. Почему же такая печальная ситуация в мире? Потому что «с кем поведешься – от того и наберешься». Большинство так и умирает, не реализовав своего потенциала. Люди тихо и бесцветно проживают жизнь на 10 % от тех возможностей, которые дал им БОГ.

Я верю, что благодаря экспертным знаниям и собственным действиям абсолютно любой человек может научиться правильным подходам – и прожить счастливую жизнь. У меня получилось выйти из самого глубокого кризиса во всех сферах жизни. Для этого мне пришлось НАУЧИТЬСЯ – и построить работающую схему.

Моя Миссия и цель жизни – вернуть людям то, что БОГ дал каждому по праву рождения. Счастье и полную самореализацию. Я учусь и обучаю людей ЛУЧШИМ системам, которые переводят на следующий уровень развития.

Сейчас мы с тобой сделаем два главных ШАГА! Обучение и создание навыков. Именно от них зависит твой дальнейший рост и скорость продвижения. Тот, кто умеет учиться и создавать новые навыки, открывает для себя двери в мир.

> «Сложнее всего начать действовать, все остальное зависит только от упорства.»
> *Амелия Эрхарт, американская писательница и первая женщина-пилот, перелетевшая Атлантический океан*

> «Сейчас режим моего дня просто идеальный: я выделила полноценное время на сон, занимаюсь спортом, слежу за собой, соблюдаю диету, ежедневно занимаюсь самообразованием – учу два языка, прочитала за месяц 12 книг и 1 пособие. И на этой волне сверх мотивации я достигла величайших результатов: открыла еще один бизнес, на подходе другой, наладила полностью работу своей команды, получила повышение на основной работе, пришла к вегетарианству и здоровому образу жизни. То, что я планировала на 2 года, у меня получилось сделать в рекордный срок – 30 дней.»
> *Наргиза Акбекова, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг».*

Задание 2

Чтобы ты успешно закончил работу над этой книгой-тренингом, предлагаю тебе заключить контракт. Ведь наша цель – научиться МОЩНО действовать, делая шаг за шагом. Контракт – это маленький шаг на пути к успешной жизни, который будет тебе напоминанием о взятых обязательствах перед самим собой. Дороги назад нет. Только вперед!

• Прочти контракт.

• Подкорректируй его под себя, если хочешь (без потери основного смысла).

• Перепиши его на бумагу (отдельный лист или ежедневник) и подпиши.

• Возвращайся к нему, когда тебе понадобится поддержка, чтобы не сдаваться и продолжать работу над собой.

• Если напишешь контракт на отдельном листе, помести его на видном месте как напоминатель.

> «Что написано пером, того не вырубишь топором.»
> *Народная мудрость*

КОНТРАКТ

Я, нижеподписавшийся, осознаю, что мне предстоит непростая работа над собой. Мне будет не хотеться что-либо делать, но я БУДУ. Я принимаю об этом решение прямо сейчас. В тяжелые моменты я не буду думать о том, чего мне не хочется. Я буду направлять свои мысли и действия на результат, на то, что ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ. Я посвящаю себя этому в ближайшие 30 дней. Я осознаю, что за результат ответственен я – и только я.

Я, _____, беру на себя обязательства по ежедневному обучению по системе 3-П, ежедневному чтению, прослушиванию аудиоуроков, просмотру видеоуроков и выполнению заданий этой книги, хотя бы по минимуму.

Я, _____, также осознаю, что выполнение заданий этой книги-тренинга выявит некоторые убеждения и чувства, с которыми мне придется справляться.

Я, _____, обещаю во время работы над этой книгой заниматься спортом, отводить время на полноценный сон, расслабляться и медитировать, проводить стратегическое планирование по своим целям.

_____ (подпись) _____ (дата)

Система сверх-обучения 3-П

> «Читай книги. Примерный круг: твоя профессиональная область, история, естествознание, личностный рост, социология, психология, биографии, качественная художественная литература. Нет времени читать потому, что постоянно находишься за рулем – слушай аудиокниги. Золотое правило – читай/слушай как минимум одну книгу в неделю. Это 50 книг в год, которые перевернут твою жизнь.»
> *Павел Дуров, создатель Сети ВКонтакте*

> «Наука – это организованные знания, мудрость – это организованная жизнь.»
> *Иммануил Кант*

Когда ты что-то читаешь или слушаешь, то просто воспринимаешь информацию. Но она не «заходит» в подсознание. Поэтому выражение «в одно ухо влетает, в другое вылетает» так популярно. И когда надо принять быстрое решение, ты не можешь вспомнить того, что прочитал. Поэтому, несмотря на сотни прочитанных мудрых книг, большинство продолжает принимать такие решения, будто книг этих никогда не видели. Но с автором согласны…

Я провожу один опрос уже много лет. Вначале каждого тренинга спрашиваю, кто читал книгу Стивена Кови «Семь навыков высокоэффективных людей». По количеству рук в аудитории понимаю уровень ЛЮБВИ к развитию. Ведь пройти мимо этой книги для человека, который интересуется развитием личности и личной эффективности, практически невозможно.

Мой следующий вопрос обычно ставит гордых и радостных читателей Стивена Кови в тупик. Я спрашиваю, кто может выйти на сцену и перечислить все семь навыков, о которых говорится в книге. За все годы менее 10 человек сказали, что могут это сделать. Из тысяч читавших!!! Кстати, большинство знатоков Кови работали в одной из лучших компаний мира – Procter&Gamble. Все сотрудники в P&G по несколько раз проходят тренинг «Семь навыков высокоэффективных людей».

> «Образование – то, что остается после того, когда забывается все, чему учили.»
> *Альберт Эйнштейн*

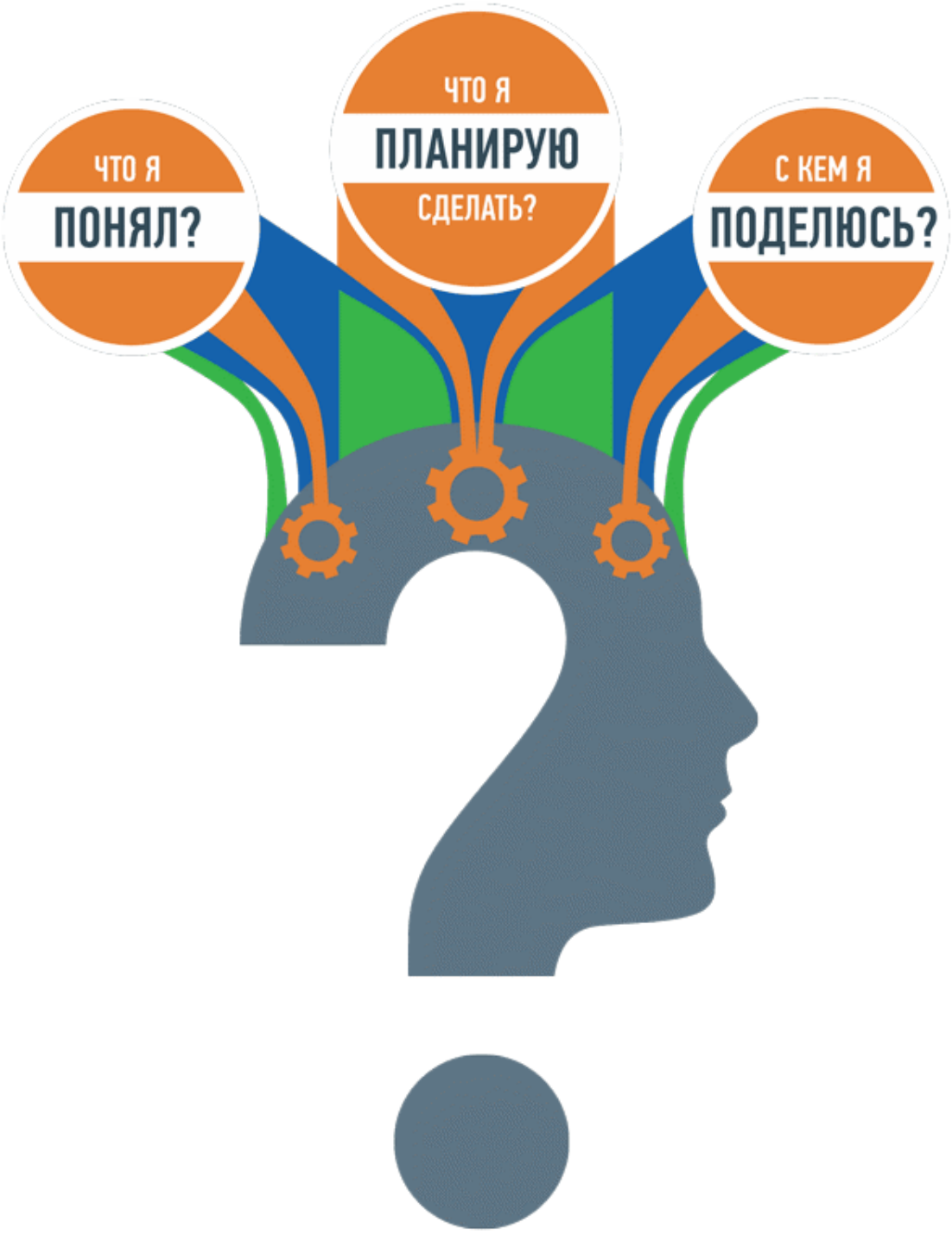
Когда-то я испытал на себе этот эффект. Я читал умные книги и ничего не мог запомнить. Читая Тору, просто заучиваешь то, что действительно важно. Но учить наизусть все книги по личностному развитию мне вовсе не хотелось. Я начал изучать этот вопрос. С помощью книг Тони Бьюзена и НЛП понял, как работает память. А потом я окончил курс Калифорнийского Университета Сан-Диего «Научись изучать сложные предметы» и составил собственную программу по запоминанию. Она простая и очень действенная. Все способы я

упростил до трех основных действий. Именно они дают 80 % эффекта для запоминания и перевода в долговременную память (в подсознание) того, что непременно надо запомнить.

За последние пять лет около 100 тысяч человек проверили эту систему. Она работает!!! Не важно, что раньше ты не запоминал. Теперь точно запомнишь! И семь навыков высокоэффективных людей Стивена Кови, и 20 «инструментов» эффективности из этой книги. Главное – запомни вот этот первый «инструмент». Система Сверх Обучения 3-П.

> «Система Сверхобучения Ицхака Пинтосевича 3-П и система достижения целей действительно работают и творят чудеса. Их ежедневная практика заложила у меня алгоритм правильного мышления и эффективных действий – и изменения не заставили себя ждать. Обучение, работа и просто общение с людьми стали ярче, качественнее, результативнее и насыщеннее!»
> *Виктор Бахметьев, участник тренинга «Действуй! Твой первый шаг».*

Для того чтобы извлекать максимум пользы из обучения, надо сделать три ПРОСТЫХ действия. Сразу после того, как ты что-то прочитал или услышал – задумайся. Когда ты задумываешься, то входишь в свое подсознание. Для того чтобы обдумывать новый материал и вытаскивать из него самую суть, я придумал три простых вопроса. Они помогают сфокусировать внимание – и перегрузить всю полезную информацию в долговременную память.



«Все дело в мыслях. Мысль – начало всего. И мыслями можно управлять. И поэтому главное дело совершенствования: работать над мыслями.»
Лев Толстой

ВОПРОСЫ СИСТЕМЫ СВЕРХОБУЧЕНИЯ 3-П:

1-П:

Что я ПОНЯЛ? – этот вопрос поможет тебе начать обдумывать услышанное. Найди 3 ответа. Это будет ТВОЁ резюме. Когда ты найдёшь эти 3 ответа, они станут итогом твоего изучения. Этот ИТОГ останется в твоём ПОДСОЗНАНИИ для дальнейшего использования. Он не «вылетит» в другое ухо.

> «Учение без размышления бесполезно, но и размышление без учения опасно.»
> *Конфуций*

2-П:

Что я ПЛАНИРУЮ сделать? – этот вопрос поможет тебе перевести понимание в ДЕЙСТВИЕ. Только ДЕЙСТВИЯ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ. Поэтому сразу после того, как ты что-то ПОНЯЛ и изучил, запланируй ТРИ конкретных действия. Абсолютно конкретные маленькие действия, которые ты сделаешь СРАЗУ, в ближайшие 24 часа.

Необходимо перевести понимание в действие. Даже если ты не нашёл, как применить то, что понял за эти 24 часа, ты выполнил задание! Ведь сам процесс размышления и сопоставление новой информации со старым опытом, помогает её запомнить. Если же ты нашёл, как применить усвоенную информацию – запиши в свой план и СДЕЛАЙ. Я стараюсь сделать СРАЗУ.

3-П:

С кем я ПОДЕЛЮСЬ пониманием и планом?

В этом пункте ты должен запланировать рассказ трем людям того, что понял сам. Нужны три конкретных человека, которым ты подробно расскажешь это. И пообещаешь выполнить запланированные действия.

Помогать людям – это лучший способ прожить яркую жизнь. Даже если они не поймут всего, что понял ты – всё равно прекрасно! Когда ты вслух рассказываешь то, что понял – лучше запоминаешь. Когда обещаешь сделать – увеличиваешь вероятность поступка.

> «Человек не может по-настоящему усовершенствоваться, если не помогает усовершенствоваться другим.»
> *Чарльз Диккенс*

Сделай прямо сейчас это упражнение

Обдумай то, что прочитал. Запланируй новые действия и назначь тех, кому ты расскажешь об этом. Прямо сейчас. Мы учимся не откладывать в долгий ящик. Понял – сделал. Простая связка. Она увеличит количество действий в десятки раз! Вместе с этим возрастет и количество ожидаемых результатов.

1-П: Что я понял?

1. _____
2. _____
3. _____

2-П: Что я планирую с этим сделать?

1. _____
2. _____
3. _____

3-П: С кем я планирую поделиться своим ПОНИМАНИЕМ (1-П) и своим ПЛАНОМ (2-П)?

1. _____
2. _____

3. _____

«Они спрашивают: «Как ты можешь управиться со всеми делами за пятнадцать минут?» Я отвечаю: «Это просто. Надо не терять ни единой секунды».»

Ричард Брэнсон, британский предприниматель, основатель корпорации Virgin

ИСКУССТВО НАСЛАЖДЕНИЯ – «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СИЛА»

«Великие мысли происходят от великого чувства.»

Франсуа де Ларошфуко

У каждого из нас есть определенная эмоциональная сила. Энергия эмоций. В ближайшие 30 дней мы будем её увеличивать. Когда ты живёшь без эмоций – будто и не живешь. Когда «варишься» в негативных эмоциях – кому нужна такая жизнь? Мы будем тренировать позитивные эмоции. И, одновременно, усилим запоминание новых знаний. И умение влиять на людей.

«Мы бываем естественны только с теми, кого мы любим.»

Андре Моруа

Когда ты узнал или понял нечто новое – начни этому радоваться! Полюби свои новые знания – и СЕБЯ, их постигающего. Хвали себя! Рассказывай об этих новых знаниях с 10-ти кратных эмоциональным усилением, в разных эмоциональных тональностях.

Несколько раз с воодушевлением.

Несколько раз с любовью.

Несколько раз с уверенностью и напором!

«Другом является такой человек, с которым я могу быть искренним. В его присутствии я могу думать вслух.»

Ральф Уолдо Эмерсон

Будем действовать по системе Станиславского. Через внешние признаки приходить к внутренним эмоциональным изменениям. Поэтому расскажи 3-м людям то, что понял из первых шагов (3-П и «Эмоциональная Сила»), с СУПЕР – МЕГА ЭМОЦИЯМИ. Как будто ты сообщаешь им, что только что выиграл 1 миллион долларов в лотерею! Потренируйся у зеркала. Чем чаще будешь испытывать позитивные эмоции, тем быстрее к ним привыкнет твоя нервная система. И ты будешь их испытывать постоянно! Вторая неделя (и вторая часть книги) посвящена управлению эмоциями.

«Мысль, прежде чем стать мыслью, была чувством.»
Константин Станиславский

Задание 3

Минимум:

Посмотри видео «Система сверх-обучения 3-П» на странице 5sfer.com/1step.

• Запланируй, как ты будешь себя эмоционально хвалить и радоваться, выполняя новые действия.

100 %:

• Три раза перед зеркалом расскажи себе в стиле «Я выиграл миллион долларов» о том, что ты понял и узнал. Затем трем людям – в самом ярком эмоциональном стиле, который возможен – расскажи о том, что узнал из этой главы!

МАКСИМУМ:

• Запиши видео, в котором ты делишься своими мыслями и планами, возникшими в 3-П. Запиши его в трех разных эмоциональных состояниях:

• Уверенно
• Воодушевленно
• С любовью

• Размести видео на своем канале в YouTube (если у тебя нет пока канала – создай его!)

• Составь список минимум из 10 книг, которые ты изучишь в ближайшее время по системе 3-П и запишешь по ним видеоотчеты.

Система создания навыков «Три рычага»

Как уже говорилось в предисловии, моя цель – вывести тебя на новый уровень. Я хочу, чтобы ты начал ДЕЙСТВОВАТЬ эффективно. Как тренеру, мне не интересно работать с ленивыми чайниками, которые хотят просто читать – и ничего не делать.

И разовые действия не интересуют ни тебя, ни меня. Ведь на 5 минут «взорваться» может каждый. А пробежать марафон? Или целый год работать над книгой? А год учить английский язык КАЖДЫЙ ДЕНЬ – не пробовал? Как только ты научишься действовать правильно «на автомате», станут реальными любые достижения.

Умение создавать навыки – самая важная часть личностного развития и этой книги. И вот эту самую важную часть хочу предложить тебе в видеоформате. Хочу, чтобы ты увидел меня на моём YouTube – канале etopobeda.

Уверен, что у меня получится ВДОХНОВИТЬ тебя – с Божьей Помощью – на ДЕЙСТВИЯ по этой книге. 30 дней работы по «Системе Создания Навыков 3 Рычага» – и минимум год ты будешь ДЕЙСТВОВАТЬ с удвоенной скоростью!

Это очень простая система, которая не требует сверх усилий. Она помогает организовать жизнь так, что 30 дней ты будешь делать правильные действия. И они перейдут в автоматический режим. А если нет? Тогда так же легко следующие 30 дней ты будешь исполнять эти действия. И тогда, наконец, они ТОЧНО ПЕРЕЙДУТ в разряд НАВЫКОВ!

ДЕЙСТВУЙ! Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!

> «Главное, чему я научился – действовать каждый день. Не обязательно при этом каждый раз достигать серьезных результатов – иногда достаточно лишь небольшого движения. Одним из самых действенных инструментов оказалась техника 3 рычага, особенно наличие «минимума» – раньше я бросал многие вещи из-за того, что не мог долгое время выполнять что-то на «100 %». Накапливалась усталость, росло нежелание продолжать. Теперь я знаю более эффективный метод, который приносит результаты.

Хочу поблагодарить Ицхака за создание этого тренинга! Огромное спасибо за то, что он делает!»
Андрей Груздев, участник тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 4

Минимум:

Посмотри видео «Система Создания Навыков 3 Рычага» на странице 5sfer.com/1step

• Примени систему 3-П, к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.

• Напиши список навыков, которые ты будешь вкладывать в себя в ближайшие 12 месяцев. По 2 навыка каждые 30 дней. Всего 12 навыков за год.

100 %:

• Начни читать вдохновляющую книгу из списка, который ты составил, выполняя задание 2 (минимум – 2 минуты, 100 %– 25 минут, МАКСИМУМ – 1 час) и писать по ней 3-П на своей странице в соцсети.

• Начни ежедневно заниматься спортом (минимум – 2 минуты, 100 %– 25 минут, МАКСИМУМ – 1 час).

• Распиши свои будущие страдания (как оштрафуешь себя за невыполнение) и удовольствия (как наградишь себя за выполнение), которыми будешь пользоваться, внедряя навыки из пунктов 4 и 5.

МАКСИМУМ:

• Запиши видео, в котором ты делишься своими мыслями и планами, которые возникли у тебя в 3-П. Запиши его в трех разных эмоциональных состояниях.

1) Уверенно
2) Воодушевленно
3) С любовью

• Размести видео на своем канале в YouTube

Шаг 2. Прояснение целей

«Ставь цели, фиксируй их на бумаге, в Word’е или блоге. Главное, чтобы они были четкими, понятными и измеримыми. Если поставишь цель, то можешь ее или достигнуть, или нет. Если не поставишь, то вариантов достижения нет вообще.»
Павел Дуров, создатель Сети ВКонтакте

«Сначала определитесь со своим идеалом: поставьте цель. Потом запаситесь необходимыми средствами для её достижения: мудростью, деньгами, методами и материалами. И, наконец, используйте все свои средства для достижения цели.»
Аристотель

Ты готов неуклонно двигаться к реализации своего потенциала? К жизни на 100 %? К тому, чтобы в конце пути не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы? Для этого необходимо развиваться. Ежедневно.

Когда ты создашь у себя навык ЕЖЕДНЕВНОГО обучения по «Системе 3-П», будешь ежедневно осваивать и применять новые навыки по «Системе 3 рычага» минимум – 100 % – МАКСИМУМ – лишь тогда ты станешь ЧЕЛОВЕКОМ РАЗВИТИЯ.

Это очень много. Большинство людей, вместо развития, после 25 лет просто деградируют и приближаются к смерти. Физической и духовной. Лишь выдающиеся личности продолжают жить. Ведь развитие – и есть жизнь.

Я настоятельно рекомендую тебе перед постановкой целей создать навык ежедневных занятий спортом. Хотя бы по 30 минут. Это даст тебе «топливо», энергию для достижения целей. Когда отправляешься в далёкое путешествие (а достижение новой цели – это далёкое путешествие от привычного места), надо заправить автомобиль. А лучше – пересесть на более мощный. Иными словами, подготовить своё тело и энергетику! С помощью Системы создания навыков 3 РЫЧАГА ты гарантированно сможешь это сделать. Как уже сделали сотни тысяч выпускников моих программ и читателей книг. Минимум 2 минуты в день. И через 30 дней ты – спортсмен)))).

Для того чтобы стать ЧЕЛОВЕКОМ ДОСТИЖЕНИЯ, необходимо несколько параметров. Главный – умение ставить цели и помнить о них. Когда ты вбиваешь в GPS (навигационная система в машинах) правильный адрес, то, даже если сбиваешься с пути, GPS вернет тебя на правильную дорогу.

Человек ДЕЙСТВИЯ объединяет в себе человека РАЗВИТИЯ с человеком ДОСТИЖЕНИЯ.

Поэтому для человека ДЕЙСТВИЯ цели абсолютно необходимы, ибо с их помощью можно определить правильность того или иного действия. Цели включают мотивацию. Цели убирают из жизни всё лишнее. Часто у целеустремленных людей есть ярко выраженная внутренняя неудовлетворенность. Именно она заставляет их стремиться вперед, к высоким целям. В некоторых случаях это принимает болезненную форму: если не достигну цели, жизнь для меня бессмысленна. Такой подход даёт очень сильную мотивацию, но я его не поддерживаю. Считаю, что цель необходима для движения, но, одновременно, надо радоваться жизни – каждый день. Хорошо иметь цель, но стремиться к ней нужно правильно и умно. Обесценивать то, что есть сегодня, не имеет смысла.

Анекдот:

Передача «Самый умный». Задан вопрос: «морковка, лук, картошка, лексус – что лишнее в этом перечне?» Пятиклассник Изя ответил: «морковка, лук, картошка».

Когда-то у меня не было целей. Потом я научился их ставить. Написал книгу-тренинг СТАВЬ ЦЕЛИ! Затем вторую – ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ. Система Управления Жизнью и Временем. Для тех, чья цель – найти ЦЕЛЬ.

Для нас же главное на этом 30-дневном тренинге – НАУЧИТЬСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ. Быстро и эффективно. Поэтому мы не будем сейчас «заморачиваться» на поиске «истинной цели», предназначения, Миссии и т. д. Просто поставим в 5-ти главных сферах жизни по 3 простых цели на ближайшие 12 месяцев. Затем выберем 3 главных – и будем работать над ними ближайшие 30 дней. А дальше – видно будет! Пока кто-то лежит на диване и размышляет, за 30 дней можно мир объехать)))

Итак, 5 главных сфер по моей системе это:

• Действуй! – личная эффективность (управление своей жизнью и временем)
• Живи! – энергия и здоровье
• Влияй! – лидерство и коммуникация
• Богатей! – финансы, карьера, доходы
• Люби! – отношения, дети, красота, хобби, духовность.

Пять сфер – как пять пальцев на руке: забыть – невозможно!

Упражнение на постановку целей

Сделай его прямо сейчас. Если опасаешься, что не достигнешь большой цели, для начала поставь более мелкие. А потом, когда избавишься от страха неудачи и увидишь, как мощно и ярко начал двигаться – увеличишь цели. Как избавиться от страха неудачи, ты узнаешь в конце этой книги.

В четвертой ее части ты сможешь увеличить свои цели или изменить их. А сейчас просто задаем направление – и начинаем двигаться. Не надо стараться быть идеальным. Просто действуй!

Итак, прямо сейчас ставим по 3 цели в каждой сфере на ближайший год.

Действуй! – это личная эффективность. Умение действовать целеустремленно, продуктивно, дисциплинировано. Планировать и выполнять свои планы. Обещать и выполнять обещания.

Цель должна быть выражена какими-то измеряемыми параметрами. Просто опиши свой идеальный день ДЕЙСТВИЯ. Когда ты встаешь, чему и сколько времени уделяешь. Человек действия – ДЕЙСТВУЕТ. Вот и напиши, как ты будешь действовать через 12 месяцев в идеальном варианте дня.

Например, мой идеальный «день действия» начинается с вечера. Перед сном 5-10 минут я делаю расслабляющие и дыхательные упражнения – и сбрасываю напряжение прошедшего дня. Вспоминаю о целях, планирую завтрашний день и программирую свое подсознание на здоровый сон. Даю себе установки: когда проснуться, над чем подсознание должно работать во сне. Затем произношу короткую молитву и засыпаю.

Утром я делаю мини-зарядку 5 минут, с дыхательными упражнениями, бегаю минут 30, обливаюсь ледяной водой, изучаю 5 английских слов. Вся подготовка к суперпродуктивному дню занимает 60 минут.

Дальше у нас будет тема, как подготовиться к суперэффективному дню. А пока в следующих пунктах опиши признаки СВОЕГО идеального дня ДЕЙСТВИЙ, к которым будешь стремиться.

Прошло 12 месяцев. Мои три цели в сфере ДЕЙСТВУЙ! таковы:

1. _____
2. _____
3. _____

Когда есть цели, ты включаешь абсолютно новую реальность. Бог знает, что ты хочешь, и сам ты это знаешь. Теперь можно и план составлять)))

ЖИВИ! – это сфера энергии, здоровья и красоты. Человек может в 100 лет бегать марафон, а в 80 лет быть в физической форме 40-летнего. Напиши три цели в этой сфере на ближайшие 12 месяцев.

Моя цель – ежедневно уделять своему здоровью минимум 30 минут. В конце года пробежать марафон. И пить по 2 литра воды в день. А каковы твои цели в сфере здоровья и энергии?

Прошло 12 месяцев. Мои три цели в сфере ЖИВИ! таковы:
(цель должна быть выражена измеряемыми параметрами)

1. _____
2. _____
3. _____

ВЛИЯЙ! – это сфера коммуникации с людьми. Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей – это народная мудрость о социальных сетях. Сейчас человек, у которого есть 1 млн. друзей в соцсетях, автоматически становится самым влиятельным в своей сфере.

Когда-то я не умел ВЛИЯТЬ, а потом написал книгу-тренинг «Влияй! 7 Заповедей Лидера». И научился)))

В эту сферу входит коммуникация с окружающими. С детьми и соседями, с друзьями и родителями. На работе и дома. Как ты собираешься в ближайшие 12 месяцев усилить своё влияние? Кстати, я всегда помню о своих целях. И если есть возможность что-то сделать – СРАЗУ ДЕЛАЮ!!! Поэтому и у тебя прошу помощи в сфере ВЛИЯЙ!

Моя цель на 2016 год – 1 миллион подписчиков в соцсетях (сейчас есть более 400 000). Пожалуйста, подпишись на мои каналы в Facebook (Isaac Pintosevich Systems), в YouTube (канал etopobeda) и ВКонтакте (Ицхак Пинтосевич). Спасибо!!!)))) Я тоже помогу тебе в твоих целях!

Прошло 12 месяцев. Мои три цели в сфере ВЛИЯЙ! таковы:
(цель должна быть выражена измеряемыми параметрами)

1. _____
2. _____
3. _____

БОГАТЕЙ! – это богатство и карьера, активы и сбережения, новые источники дохода или увеличение старых. Когда к Царю Соломону обратился БОГ, Он предложил ему: Богатство, Славу и Власть (три вещи, за которыми гоняются люди). Царь Соломон попросил МУДРОСТИ. И БОГ дал ему. И вместе с мудростью Царь Соломон получил БОГАТСТВО, СЛАВУ и ВЛАСТЬ… Что ты хочешь получить в ближайшие 12 месяцев в сфере БОГАТЕЙ!?

Прошло 12 месяцев. Мои три цели в сфере БОГАТЕЙ! таковы:
(цель должна быть выражена какими-то измеряемыми параметрами)

1. _____
2. _____
3. _____

ЛЮБИ! – это сфера эмоционального наслаждения. Духовного подъема. Сфера получения удовольствий. Многие «достигаторы» – включая меня – совершенно забывали об этой сфере жизни. И получалась просто бесконечная гонка за достижениями и целями. Такой подход даёт в жизни много достижений (СЛАВА БОГУ!), только радоваться им некому.

Потому что сила ДОСТИГАТЬ берётся от неудовлетворенности существующим положением. И чем больше разница между желаемым и действительным, тем больше желания эту разницу сократить. Это похоже на резину: чем сильнее ее растянешь, тем с большей силой она вернется в прежнее положение.

Поэтому «достигаторы» часто хмурые, нервные, даже злые: на препятствия, на себя, на свою лень…

А в жизни надо уметь получать удовольствие. Владеть искусством наслаждения. Ему надо учиться, его надо планировать. Поэтому поставь на ближайшие 12 месяцев 3 цели в сфере ЛЮБИ! – и получи удовольствие!

Прошло 12 месяцев. Мои три цели в сфере ЛЮБИ! таковы:
(цель должна быть выражена измеряемыми параметрами)

1. _____
2. _____
3. _____

Резюме:

Отлично! У тебя есть 15 целей в 5 самых важных сферах жизни. Путь к их достижению абсолютно одинаков:

• учиться по «системе 3-П»

• действовать по «системе 3 рычага».

Вначале надо все узнать у экспертов, а потом начать системно это делать. Урожай ты соберешь обязательно! Только не бросай работу. Посадил зернышко – жди, пока прорастет. Чтобы собрать урожай, придется запастись терпением.

Каждый понимает: чтобы возвести дом, необходимо создать проект, купить землю, начать строительство… Это – минимальный набор действий. И для каждого из них необходимо ИССЛЕДОВАТЬ, УЧИТЬСЯ, обращаться к профессионалам! Для создания успешной жизни и «улучшенного себя» также необходимо время. Хотя бы 12 месяцев ежедневных действий. Так создается новая реальность твоей жизни. Если же хочешь быстрых результатов, надо стать сапожником, как советовал Эйнштейн)))

«Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придётся делать то, что никогда не делали.»
Коко Шанель

И, конечно, для любых достижений необходима удача, которую даёт БОГ. Открою секрет: если очень долго стараться (учиться и действовать), при этом постоянно прося БОГА о помощи, ОН даёт элемент удачи каждому. Просто большинство в это время спит или смотрит телевизор))) Иногда, чтобы пришла удача, нужны годы.

«БОГ не отказывает. Иногда ОН откладывает.»
Тони Роббинс

«80 % успеха – это появиться в нужном месте в нужное время.»
Вуди Аллен

Выбери 3 главные цели из 15-ти выбранных тобой. Давай сосредоточимся на них в ближайшие 30 дней.

«Определенность цели – отправная точка всех достижений.»
Уильям Климент Стоун, писатель и бизнесмен

Цель № 1 _____
Цель № 2 _____
Цель № 3 _____

Книга, которую я изучаю в ближайшие 30 дней по «Системе 3-П»

_____

Как правильно работать над целью

1 – необходимо поставить по 3 цели в каждой сфере жизни. Затем выбрать из этих 15 целей 3 главные.

2 – для того чтобы заниматься целями, надо обращать на них внимание. Поэтому цели размещаем на видных местах – и КАЖДЫЙ день вспоминаем о них (прочитываем вслух). Я говорю сейчас о трёх ГЛАВНЫХ ЦЕЛЯХ. Когда ты их достигнешь или наберешь хорошую скорость и инерцию по движению в их направлении, можешь записать себе новые 3 цели.

3 – обратив на цель внимание, необходимо зарядить её позитивными эмоциями. Поэтому надо просмотреть свой ролик «Ветлицкая»))), вспомнить прошлые победы и пере-

нести внимание на цель. Воспоминание о прошлой победе – представление цели. И так несколько раз, чтобы в подсознании ЦЕЛЬ была связана с позитивными эмоциями.

4 – сразу после размышления надо ОБЯЗАТЕЛЬНО сделать несколько ДЕЙСТВИЙ. Маленьких и конкретных. Действия надо разбить на небольшие фрагменты. Их легко делать, не откладывая в долгий ящик.

5 – необходимо РАЗЖЕЧЬ В СЕБЕ огонь желания, любви к своей цели. ХОЧУ. ХОЧУ! ХОЧУ!!! ХОЧУ ДОСТИЧЬ ЭТОЙ ЦЕЛИ!!! Это многократное «хочу» – с помощью слов и визуализаций – должно ЗАРЯДИТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. И дать ей стимул ДВИГАТЬСЯ в выбранном тобой направлении (ВЫБИРАТЬ ЦЕЛЬ НАДО РАЦИОНАЛЬНО, а потом ЭМОЦИОНАЛЬНО ЕЕ ПОЛЮБИТЬ И ЗАХОТЕТЬ).

Выбери на ближайший год ТРИ ЦЕЛИ. Чтобы на них хорошо потренировать все инструменты!

Я ЗНАЮ – МЫ МОЖЕМ!!!

> «Лучшее время, чтобы посадить дерево, было 20 лет назад. Следующий подходящий момент – сегодня.»
> *Китайская пословица*

> «Результаты, для меня восхитительные: оптимизация штата сотрудников, поднятие прибыли в компании в 2 раза за срок менее одного месяца, качественное улучшение отношений с близкими людьми просто в разы, получение более чёткого видения личной жизненной позиции и понимание, как поступать в будущем, более понятное осознание, еще большая уверенность и вера в свои цели. Благодарю всех создателей данного тренинга за такую замечательную возможность ускориться в своей жизни!!!»
> *Алексей Миронов, участник тренинга «Действуй! Твой первый шаг»*

Задание 5

Минимум:

• Посмотри видео «Прояснение целей» на странице 5sfer.com/1step

• Примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому об этом расскажешь.

• Поставь по 3 цели в каждой сфере жизни. Из этих 15 выбери 3 главные, над которыми будешь работать в ближайшее время.

• Напиши три свои главных цели на стикерах и размести на видных местах. Каждый день смотри на них и прочитывай вслух. Сделай себе напоминалки на телефоне со своими главными целями.

100 %:

• Напиши список «Мои достижения и победы» (специальный бланк скачай на сайте книги). Вспомни все события, которыми гордишься, и запиши их. Выбери из списка несколько побед, которые сопровождались самыми яркими позитивными эмоциями. Вспомни те состояния, переживи их мысленно еще раз.

• Придумай свой ролик по методу «Ветлицкая» к каждой цели. Заряди каждую из них позитивными эмоциями.

• Продолжай заниматься спортом и читать вдохновляющую литературу, контролируя себя 3 рычагами и обрабатывая новую информацию по системе 3-П.

МАКСИМУМ:

• Запиши по одному маленькому и конкретному действию для каждой из 3 целей, которые ты выполнишь в ближайшее время. И выполни их!

• Каждый вечер перед сном разжигай огонь желания и любви к своим целям. Представляй себя уже достигшим их. Что ты будешь чувствовать, что будешь слышать, что ощущать? Очень важно эмоционально это прочувствовать.

• Запиши видео, в котором ты делишься своими мыслями и планами, которые возникли у тебя в 3-П во время работы с этой главой. Запиши его в трех разных эмоциональных состояниях:

1) Уверенно
2) Воодушевленно
3) С любовью

• Размести видео на своем канале в YouTube.

Опционально: для каждого читателя действует выгодное предложение для покупки уникальной программы программирования подсознания Intellect Designer. Это авторская разработка Isaac Pintosevich Systems для аутотренинга и повторения аффирмаций. Чтобы узнать подробнее, смотри видео на странице 5sfer.com/1step.

Бланк «Список достижений и побед»

Мои главные достижения:
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Что я испытывал в этих ситуациях? Как я себя чувствовал?
_____

Шаг 3. Система «Три слова – какой я?»

Когда я знаю свои цели на ближайший год – надо определить, каким я должен быть, чтобы достичь этих целей.

> «Все слова, которые я продолжаю после слова «Я» _____, создают меня.»
> *Тони Роббинс*

> «Я не жертва обстоятельств, я – результат моих решений.»
> *Стивен Кови*

Человек живет в образе себя, в который верит сам. Целыми днями рассказывает себе и другим истории о том, что он любит и что не любит. Что может делать, а чего – нет. Кто-то говорит про себя: я ленивый. И, конечно же, сам в это верит. Кто-то считает, что у него было несчастливое детство. Так и говорит: «В детстве я страдал». И внутри него живет «маленький страдалец». А другой говорит о себе так: «В детстве у меня были тяжелые условия, и я стал сильным». И внутри него живет «маленький герой». Внешние условия были одни и те же. А внутренняя история – разная. Можно долго разбираться в себе. В тех силах и словах, которые возникли когда-то и живут в подсознании сейчас. Но я предлагаю другой способ.

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.