

ЖИВИ!

7 ЗАПОВЕДЕЙ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ

И Ц Х А К П И Н Т О С Е В И Ч

П Р И У Ч А С Т И И М И Х А И Л А П И Н Т О С Е В И Ч А

Психология. Система+ (Эксмо)

Ицхак Пинтосевич

**Живи! 7 заповедей
энергии и здоровья**

«Эксмо»

2012

Пинтосевич И.

Живи! 7 заповедей энергии и здоровья / И. Пинтосевич —
«Эксмо», 2012 — (Психология. Система+ (Эксмо))

ISBN 978-5-699-54927-6

Эта книга – синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. Ее автор Ицхак Пинтосевич, в прошлом профессиональный спортсмен мирового уровня, тренер, бизнесмен, 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. 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.

ISBN 978-5-699-54927-6

© Пинтосевич И., 2012

© Эксмо, 2012

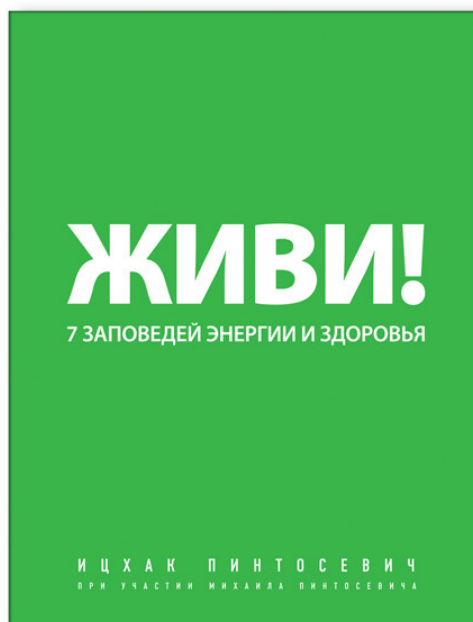
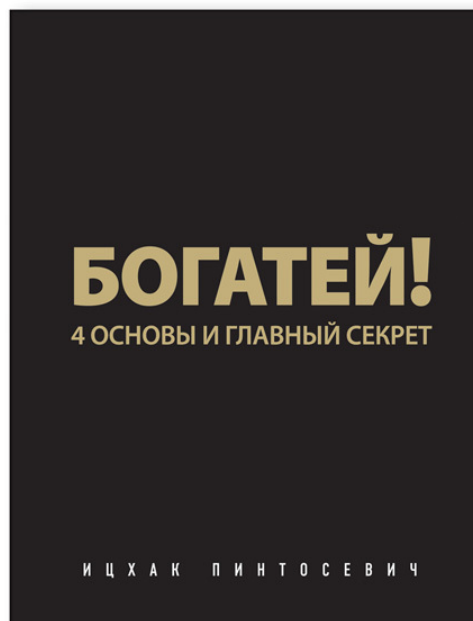
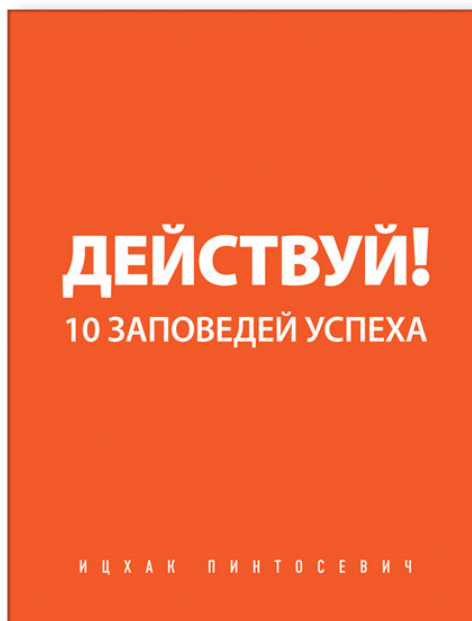
Содержание

Книги серии «Психология. Система+» от Ицхака Пинтосевича	5
Предварительный диагноз, или Неавторское предисловие	7
Об авторе	8
Образование	9
От автора	10
Введение	12
О чем эта книга	12
Формула победы	15
Что такое энергия	18
Четыре источника энергии	22
Ты – творец своего успеха!	24
Как пользоваться этой книгой	25
Как сохранить позитивные изменения	27
Пять правил сохранения позитивных изменений	28
Правило 1	28
Правило 2	29
Правило 3	29
Правило 4	30
Правило 5	31
«Зона комфорта»	33
Способ 1	34
Способ 2	34
Способ 3	35
Подведем итоги	36
Формула «m100%M»	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Ицхак Пинтосевич

Живи! 7 заповедей энергии и здоровья

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.

Предварительный диагноз, или Неавторское предисловие

Слово «заповедь» имеет в русском языке два значения. Во-первых, это некое руководящее правило и, во-вторых, религиозно-нравственное предписание.

Первое, о чем вы можете подумать, прочитав название книги: не слишком ли много позволяют себе авторы? Это ж кем надо быть, чтобы в отнюдь не пожилые годы раздавать направо и налево заповеди!

Я бы, пожалуй, и сам так подумал, кабы авторов не знал, не видел, не слушал и не читал.

Здоровый не берет в руки книги о здоровье, здоровый вообще о здоровье не думает. Бодрый и энергичный не испытывает потребности в руководящих правилах, повествующих о том, где бы еще энергии взять.

Коль скоро вы эту книгу в руки все-таки взяли, то вы скорее всего не самый здоровый и не особо бодрый. Вы – нормальный. Вы любите поспать и посмотреть телевизор, вам не нравится уставать, еда для вас – не насыщение, а удовольствие, вы спокойно относитесь к тому, что эпизодически что-то где-то болит и что значительное число окружающих людей изрядно действуют вам на нервы...

Ненормальный как раз один из авторов этой книги Ицхак Пинтосевич. Ибо, пока вы ели, спали, отдыхали, болели и выясняли отношения, Ицхак учился, думал, анализировал, обобщал, совершенствовался и удивлялся. Удивлялся тому, как мало мы успеваем и как равнодушны к самим себе, ибо считаем нормой то, что нормой совершенно не является. Оказалось, что большинство из нас живет как в замедленном кино, успевая за единицу времени очень мало, но нисколько по этому поводу не печалась. Оказалось, что большинство из нас постоянно ощущает некий вариант совершенно привычного, нормального (!) и обыденного нездоровья.

Ицхак додумался до того, что нормы у человека совершенно другие и что все мы имеем возможность жить иначе. Полнее, активнее, здоровее. Нормальнее!

Если вы хотите быть успешнее, если вы понимаете, что не придумали еще врачи золотой таблетки от лени и равнодушия, если вы устали от хронического нездоровья – эта книга для вас.

Самое главное в книге – ее дух. Не навязывание рецептов, а именно заповеди.

Лично я не всегда вижу то, на что Ицхак мне указывает. Наверное, и вы увидите не все. Или совсем не то увидите. Пожалуй, в этом нет проблемы. Перечитайте. Подумайте. Главное, чтобы вы поняли: эта книга поможет вам стать лучше.

УДАЧИ!

*Евгений Комаровский,
доктор, автор бестселлеров о здоровье*

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. Более 20 лет занимается вопросами повышения энергетики и достижения высочайшего уровня личной производительности в жизни. Сначала как профессиональный спортсмен (Ицхак – бронзовый призер Чемпионата мира по легкой атлетике), затем как тренер по саморазвитию. Созданные им эффективные методики помогли Ицхаку добиться редкого успеха – в 26 лет он управлял торговым предприятием с оборотами в миллионы долларов, а также обрести потрясающую энергию и здоровье, которыми он «заряжает» свою многочисленную аудиторию на тренингах. Его программы по самосовершенствованию являются синтезом культур и знаний, которые вместе не встречаются больше нигде. 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.

Образование

Киевский Государственный институт физической культуры – тренер по легкой атлетике.
Мастер спорта СССР международного класса.

Педагогический институт (Иерусалим) – преподаватель иудаизма.

Международный Эриксоновский университет (Ванкувер – Канада) – бизнес-тренер, ассоциированный тренер NLP.

Карнеги-Институт (США), программы: ораторское мастерство, переговоры, презентация, искусство коммуникации.

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

Здравствуй, дорогой читатель или читательница!

Очень рад новой встрече с тобой. Думаю, ты уже прочитал мою книгу «Действуй! 10 заповедей успеха» и уже достиг определенных результатов в саморазвитии. Настала пора заняться своим основным ресурсом – здоровьем и энергией.

«Хорошие привычки продлевают жизнь, а плохие делают ее приятной», «В раю хороший климат, а в аду хорошая компания», «Все, что я люблю, или стыдно, или аморально, или приводит к ожирению» – эти высказывания очень популярны на 1/6 части суши, где говорят на русском языке. Что неслучайно в обществе, которое 70 лет зомбировали атеизмом. Рассуждения просты: если уж «там» ничего нет, то надо наслаждаться «здесь». Простые наслаждения вроде водки государство контролировало на 100%. Результат? Средняя продолжительность жизни в России у мужчин – 56 лет. И поверьте, последние 10 лет жизни проходят под аккомпанемент болезней и страданий.

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.

А. Шопенгауэр

Здоровый образ жизни хорош для всех. Он не только полезен, но и приятен. Особенно если вести его с таким лентяем, как я. Из всех способов сделать себя энергичнее и здоровее я выбрал те, которые доставляют удовольствие и не отнимают много времени и сил.

Многое из того, что я предлагаю, покажется тебе очень простым. Простые средства часто кажутся неэффективными. Не ищи сложных путей!

Выполняй 7 заповедей энергии и здоровья, посвящай этому 30 минут в день – и ты будешь как атомный крейсер, как реактивный самолет!

Среди множества возможностей в этом безграничном мире я выбрал возможность собирать и передавать знания, которые улучшают жизнь, делают ее эффективной и осмысленной. Я уверен: каждый человек, посвятивший себя целиком какому-либо делу, ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОСТИГНЕТ В НЕМ УСПЕХА. Бесспорно, при условии, что он будет развиваться и использовать самые лучшие «инструменты» для осуществления своих целей.

Книга «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья» – и есть те «инструменты», полученные в результате постоянного поиска и проверки на личном опыте. Кроме книг, я передаю свои знания на тренингах в России и за рубежом. Когда ты прочтешь эту книгу и сделаешь все упражнения, ты перейдешь на качественно новый уровень жизни. Ощущение жизни будет намного полнее. Разница окажется настолько ощутимой, как разница между ночью и днем, между сном и бодрствованием.

Эту книгу я писал вместе с моим братом Михаилом. Он – ученый. В 90-х годах по горячим следам изучал воздействие радиации на ликвидаторов Чернобыльской аварии. В рамках академических исследований в составе группы биологов, врачей и физиков наткнулся на не до конца понятные и по сей день механизмы взаимодействия мозга и тела. Исследуя эти механизмы и получив практическую возможность вмешиваться в течение тонких психофизиологических процессов, начал использовать эти разработки для достижения высоких результатов в спорте. Работал со сборной СССР по легкой атлетике. Благодаря его программе после шестилетнего перерыва международный гроссмейстер, заслуженный мастер спорта Ольга Левина смогла вернуть себе титул чемпионки мира по шашкам. Сейчас Михаил занимается практическими вопросами, связанными с оздоровлением и долголетием.

Хороший человек должен беречь себя.

М. Горький

ЗНАНИЕ, которое я передаю тебе в сжатой, эффективной, популярной и привлекательной форме, получено мной не за один день, а скрупулезно собрано по крупицам за долгие годы. Моя биография является внешней оболочкой постоянной внутренней работы. Ежедневное чтение книг по психологии, философии, физиологии, медицине, обучение в лучших тренинговых системах мира (таких, как система Тони Роббинса, LandMark Education или NLP), изучение древних книг на иврите и арамейском языке в течение пяти лет (каждый день по 10 часов) – вот тот фундамент, на котором построена эта работа.

Все знание в мире – это интеллектуальные концепции, приблизительно передающие то, что скрыто за кулисами реальности. Соотношение слов и реальности – такое же, как соотношение слов «карта города Парижа» к самому городу Парижу. Каждый человек понимает, что это две большие разницы.

Попробуй то, что я предлагаю тебе на страницах этой книги, и понаблюдай за теми ощущениями, которые к тебе придут. Это – единственная реальность, которую ты знаешь на 100%. Это единственная реальная вещь, которая имеет значение для человека. То, что человек чувствует, определяет качество его жизни. Все, что мы делаем, мы делаем только для одной цели – чувствовать себя хорошо.

Я много раз проводил этот опыт в больших группах, и результат всегда был одинаков. Если с тобой рядом сейчас есть кто-то, задай ему вопрос: «Чего ты хочешь достичь (получить, купить) в ближайшие три месяца?» и предложи назвать одну вещь.

Например, твой собеседник ответит: «Хочу поехать отдыхать» или «Хочу записаться в спортзал». Задай ему следующий вопрос: «Зачем тебе это надо?» Причем именно ЗАЧЕМ, а не ПОЧЕМУ. Он ответит. Задай ему этот вопрос еще раз. Он снова ответит. Через несколько ответов все сведется к тому, что нужная вещь нужна ему для УДОВОЛЬСТВИЯ (кайфа, гармонии, уверенности и т. д.). Все это относится к ощущениям.

Попробуй делать то, что я тебе предлагаю, и наблюдай за своими ощущениями. Ты будешь чувствовать себя ХОРОШО, а качество твоей жизни будет ВЫШЕ, чем у обитателей любых дворцов в мире. Потому что неважно, где ты. Важно, что ты при этом чувствуешь. Только это определяет качество жизни. Кроме того, ты получишь «инструменты» для того, чтобы все основные области жизни заработали в несколько раз лучше, чем сегодня.

Энергия и здоровье – это фундамент, на котором строится вся жизнь человека.

Ицхак Пинтосевич

Введение

*Вера, что существует решение,
открывает путь к решению.*

Дэвид Шварц, автор бестселлеров
«Искусство мыслить масштабно»,
«Искусство получать то, что нужно»

*Вы должны выиграть в своем разуме,
прежде чем одержать победу в своей жизни.*

Джон Эдисон

*Ваша фантазия – предвестник той жизни,
которая становится реальностью.*

Альберт Эйнштейн

О чем эта книга

Помнишь состояние, когда ты полон энергии? В эти дни, просыпаясь, ты вскакиваешь с кровати и начинаешь действовать. Мир сверкает яркими красками, ты словно паришь над землей. Вопросы решаются играючи, будто мимоходом, преодолеваются любые препятствия... Люди тянутся к тебе, как к магниту. За несколько часов ты успеваешь столько, сколько успевал за неделю, будучи в вялом состоянии. Голова полна планов, а окружающий мир – возможностей.



Анекдот

Блондинка, брюнетка и рыжая после кораблекрушения оказались на необитаемом острове. Решили плыть на большую землю, до которой 10 километров. Отплыли. Через 2 километра выбилась из сил и утонула брюнетка. На 5-м километре утонула рыжая. Блондинка проплыла еще 2 километра, подумала, что сильно устала и... повернула обратно.

Эта книга поможет тебе приобрести привычку (и особый навык) доводить начатое до конца.

Упражнение

Прочитай, что нужно сделать. Закрой глаза и сделай.

(Лучше, чтобы кто-то читал тебе этот текст.)

Закрой на три минуты глаза и вспомни день (ситуацию), когда ты чувствовал себя прекрасно. Взгляни на себя со стороны, будто смотришь фильм. Затем перенесись вовнутрь. Почувствуй, будто ты уже там. Услышь те звуки, посмотри на то, что тебя окружает в тот момент, и усиль ощущение в теле, которое возникает. Сделай краски ярче и звуки громче. Скажи себе: «Я знаю, ты можешь!»

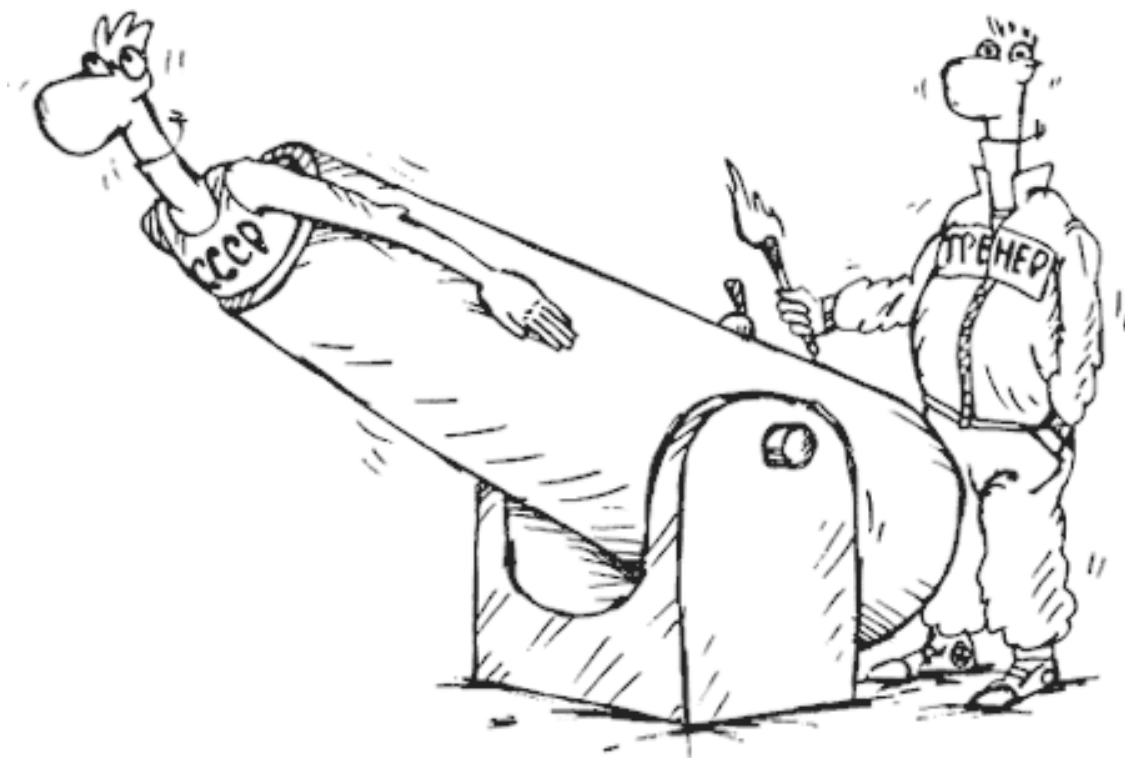
Ты вспомнил это состояние энергии? Эта книга о том, как вызывать это состояние каждый день. О том, как получать энергию для достижений. О том, как начать жить в полную силу и превратить отпущенные тебе годы в фейерверк, салют и бесконечный праздник! Эта книга о том, как спать по 5–6 часов в день (вместо 7–8) и при этом вскакивать не от звонка будильника, а от

переполняющей энергии, которая, как пружина, подбрасывает тебя с кровати и помогает действовать и побеждать!

Эта книга собрала большинство доступных для применения в обычной жизни способов повышения своего энергетического уровня. Надеюсь, полученную «атомную электростанцию» ты будешь использовать только в мирных целях: для улучшения себя, окружения и того мира, в котором мы живем.

Формула победы

Вот уже более 20 лет я ищу пути для увеличения энергии, силы, мощности. Сначала для того, чтобы стать чемпионом мира. Помнишь песню советских лет «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена»? Я вырос, слушая ее. С 13 лет учился в спортивном интернате олимпийского резерва. В СССР была целая система подготовки профессиональных спортсменов, включавшая прекрасные тренировочные базы и возможность тренироваться со взрослыми звездами спорта и пользоваться их фармакологическими возможностями.



Не секрет, что с 1970-х спорт высших достижений является ареной борьбы фармакологических лабораторий. И я попал в эту систему. На нас, как на «олимпийском резерве» (правильнее сказать «пушечном мясе»: его много, а потому не жаль), испытывали новые препараты.

Суть величия в спорте можно передать следующей формулой. Первая составляющая – поднять энергетический уровень. Вторая – упаковать эту мощь в техническую форму (техника бега, фехтования, боксирования или любого другого спорта). Третья – психологический настрой на победу, уверенность в себе). Эта формула подходит для любых других побед тоже.

Все базируется на фундаменте большой энергии. Если она есть, есть и силы для работы над техникой. А уже тогда приходит настрой на победу.



Итак, истоки моих поисков энергии лежат в спорте. Где-то с 16 лет я начал понимать, что энергия слишком легко уходит: подобно чайнику, закипающему на огне. Вода начинает бурлить, пар поднимается, заполняет чайник, и... все выходит через поднимающуюся крышку. Если ее прижать, то внутри чайника образуется огромное давление, которое может двигать поезд! То же самое происходило со мной. Огромная энергия, получаемая от тренировок и допинга, улетала через «дырки» в моем поведении и образе жизни.

Для закрытия этих «дырок» я обратился к эзотерическим системам – таким, как система Г. И. Гурджиева и Карлоса Кастанеды. На пути духовного развития успех определяется количеством энергии. Закрыв несколько «дырок», я просигналил в духовное пространство: есть такой парень, очень энергичный и проснувшийся (т. е. обратившийся к духовному пути и ищущий учителя; см. книги Кастанеды и Коэльо). Очень быстро меня нашли удивительные Учителя, которые явно превосходили по своим возможностям обычных людей. (Кстати, когда твой энергетический уровень качественно повысится, ты увидишь, как изменится твое окружение и отношение людей к тебе.)

Несколько лет занятий с ними обеспечили успех и в спорте, и в жизни. Я занял третье место на чемпионате мира по легкой атлетике. Однако моя возросшая мощь приводила к постоянным травмам. Это выглядело так, будто в обычную машину поставили двигатель на тысячу лошадиных сил. Он разгоняет машину до 500 км/час, но колеса и ходовая часть не выдерживают огромной скорости. Они просто отваливаются. Со мной происходило нечто похожее. Я «разгонял» себя до таких скоростей, что разные мелкие мышцы не выдерживали и рвались.

Поэтому я оставил спорт и занялся бизнесом. Уровень энергии продолжал расти. Что это дает в бизнесе? Наглость, дерзость, новые идеи, возможность влиять на людей, вовлекать их в рискованные идеи и т. д. Можно построить высокий, красивый дом без прочного фундамента. Но долго ли он простоит? Таким был мой бизнес. Построенный без прочного фундамента знаний и профессионализма, только на энергии, воодушевлении и влиянии, он, как глиняный колосс, развалился во время дефолта 1998 года в России.

К тому времени мой энергетический уровень начал иссякать. Даже самый большой запас энергии быстро истощается без тренировок и здорового образа жизни. А поскольку я привык работать на высокой энергетике, то начал использовать стимуляторы. Сначала это был просто очень крепкий кофе, по 10—20 чашек в день. Затем, когда кофе уже не помогал, в ход пошли другие препараты. Спорт приучил каждый день есть по пригоршне таблеток.

Такой бесконтрольный забор энергетических ресурсов из запасов организма, предназначенных для критических ситуаций (угроза жизни, голод, болезнь), приводит к истощению. Организм пытается вырваться из этого плена, ведущего к смерти. Поскольку я уже был «засвечен» в духовном мире из-за своих предыдущих путешествий, мне не дали исчезнуть. Благодаря цепочке совершенно удивительных событий в 2000 году я оказался в Иерусалиме, в мире ортодоксальных, религиозных, полностью отрезанных от общения с внешним миром Ешив (религиозное учебное заведение. – Прим. ред.).

Со стороны этот мир выглядит как группа странных людей в одинаковой одежде и с бородами, которые день и ночь сидят над книгами. Но и современный самолет-истребитель в небе выглядит маленькой черной точкой. А когда к нему приближаешься, видишь удивительно сложную, уникальную машину. Пять лет мне посчастливилось находиться в этом мире. Связывающие меня с прошлой жизнью каналы были перекрыты, и все это время я находился в особой атмосфере чистой духовности. С тех пор как я вернулся в привычный мир, продолжаю учиться, обучать и искать способы получения энергии. Живу в Иерусалиме, изучаю самую древнюю в мире духовную традицию. Я женат, и у меня трое детей.

Анекдот

После празднования Нового года встречаются два приятеля. Один рассказывает: «Мы на Новый год ушли на 50 километров в лес!» Второй спрашивает: «На лыжах?» Первый отвечает: «На амфитаминах...

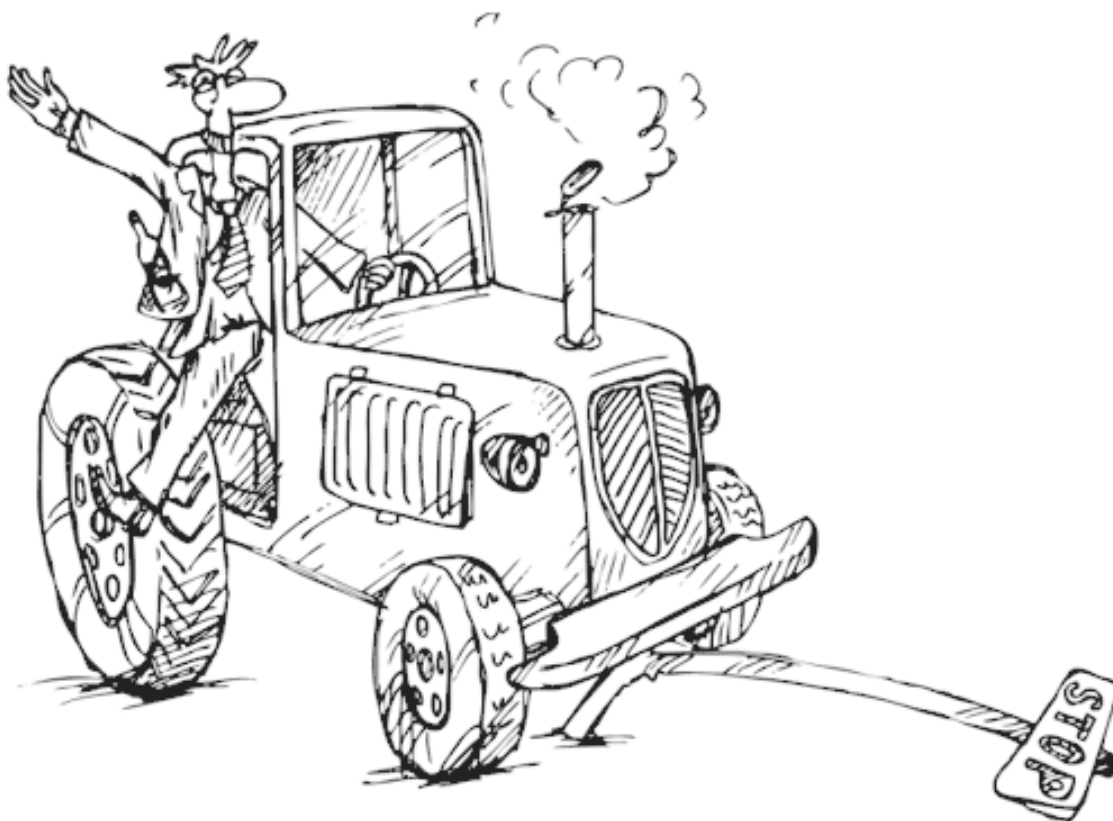
Иногда излишек энергии может навредить человеку и окружающим. Ведь если ребенок или пьяный садится за руль трактора, то другим на дорогу лучше не выезжать. Чтобы не навредить, я призываю тебя, дорогой читатель, параллельно с чтением книги изучать Божественные заповеди и законодательство той страны, в которой ты живешь. Четкое понимание границ, в которых можно и нужно применять повышенную энергию, позволит тебе остаться на дороге, когда ты переседешь с той «машины», на которой ты едешь сейчас по жизни, на мощный «Феррари» или «Хаммер» (а это случится, когда у тебя появится огромное количество энергии после применения техник из этой книги).

Только соблюдение Божественных заповедей и законодательства той страны, в которой ты живешь, позволит тебе жить долго и достичь успеха, здоровья и счастья.

Деньги (энергию) можно украсть, потратить за месяц и сесть в тюрьму. Можно украсть, выгодно вложить, а потом сесть в тюрьму. Можно украсть, выгодно вложить, заболеть и потратить на врачей. А можно заработать, помочь людям, сделать много добрых дел и жить долго и счастливо.

Что такое энергия

Если уж мы начали в качестве примера и метафоры использовать автомобиль, то продолжим это делать (да простят меня женщины, а может быть, и поблагодарят за дополнительные знания). Чтобы уяснить, как движется автомобиль, нужно изучить его устройство, а затем понять, как энергия от сжигания бензина переходит в энергию движения. Точно так же нам надо разобраться, из чего состоит человек, и понять, как же он перерабатывает энергию от пищи и кислорода в энергию для жизнедеятельности и что мешает ему вырабатывать эту энергию с избытком для всех своих желаний и целей.



В автомобиле бензин сгорает, а энергия от этого передается на колеса, которые крутятся и толкают машину. Управляет процессом водитель с помощью педали газ, руля и коробки передач. В организме человека вместо бензина используются пища, вода и кислород, вместо педалей и коробки передач – железы и мозг. Пища в ходе химической обработки в желудке расщепляется на простые вещества, которые могут храниться в запасе и с помощью кислорода высвобождать нужное количество энергии.

Истечение семени – это сила тела и жизнь его и свет очей. И если выходит слишком много семени, тело иссякает, сила его исходит и жизнь пропадает. Об этом сказал Шломо в своей мудрости: «Не отдавай женщинам силы твоей». (Мишлей 31-3). Сказали мудрецы-медики: «Один из тысячи умирает от других болезней, а тысяча – от большого количества половых актов»

Рамбам (Маймонид), XII век, Мишнэ Тора

Энергию условно можно разделить на два вида – физическую и психическую. Совсем как в автомобиле, где есть энергия машины и энергия желаний водителя или пассажиров.

Анекдот

На обочине стоит машина с поднятым капотом. Водитель – блондинка – подает знак проезжающим машинам, явно прося о помощи. Одна машина останавливается.

– Что у вас случилось?

– Да вроде все нормально, а не заводится!

Водитель тщательно осматривает двигатель и говорит:

– Действительно, и бензин поступает, и искра есть... Вроде все в полном порядке. Наверное, у вас есть какой-нибудь секрет?

– Нет, – испуганно отмахивается блондинка. – Никаких секретов нет!

– Тогда извините, ничем помочь не могу! – и уезжает.

Останавливается другая машина, и история повторяется:

– Все у вас внешне в полном порядке, а почему-то не заводится.

Возможно, у вас есть какой-то секрет?

– Нет у меня никакого секрета! – нервничает блондинка.

– Тогда, извините, – разводит руками водитель, – я поехал.

Когда история повторяется в третий раз, блондинка не выдерживает:

– Ну да, да! Есть у меня секреты! Я – не настоящая блондинка, я имитирую оргазм, и у меня есть любовник! Но я не понимаю, при чем тут двигатель?

Справка: «Секрет» – вид противоугонного устройства. Это тайная кнопка, без нажатия на которую машина не заводится

Роль педали газ у человека выполняют железы. Например, щитовидная железа определяет, на каких «скоростях» живет человек. Люди, у которых щитовидка активизирована, гиперактивны. Те же, у кого она подавлена, не могут даже переработать полученную пищу, и она откладывается у них в виде жира.

Надпочечники похожи на кнопку «турборежим» в автомобилях. Они высвобождают сразу очень много энергии. Эта функция включается в критические моменты жизни. При опасности, чувстве страха, любом стрессе они выделяют особый гормон, «взрывающий» энергетические запасы человека. В этом режиме человек не может функционировать долго: как ракета на старте, он выжигает весь запас горючего сразу. У меня в жизни был период, когда надпочечники включились и очень активно работали месяц. Я не спал, ночами бегал кроссы по Москве, а днями работал как сумасшедший. После этого еще месяц я был похож на корову – с единственной разницей, что не давал молока. Я ел, спал и молчал. Мой учитель Рав Ицхак Зильбер (благословится память праведника) после выхода из сталинского лагеря, где он три года работал по 12 часов в сутки, а пил только воду и ел хлеб, две недели каждый день съедал по килограмму сахара! Резервы человека огромны, особенно если он выходит на духовные уровни развития. Однако потом их надо восстанавливать.

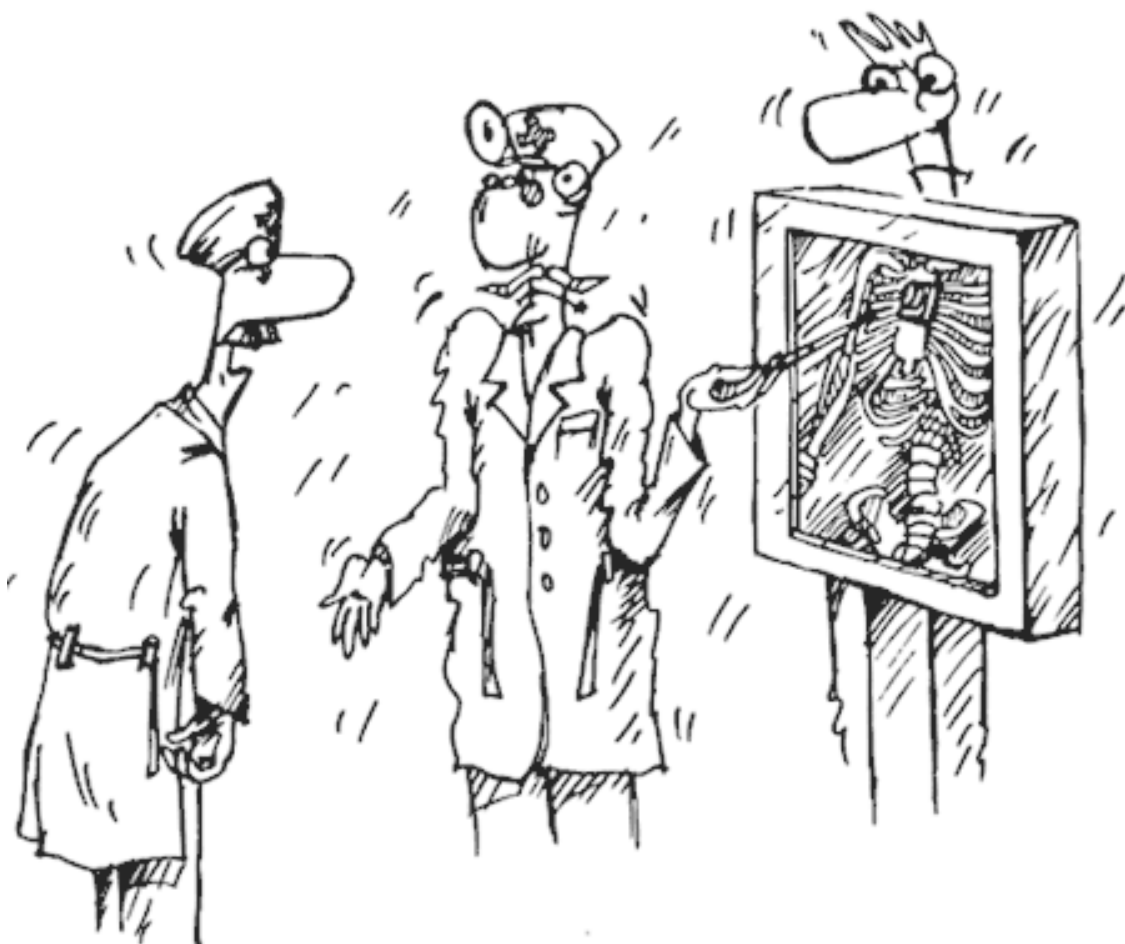
Иногда вялость или повышенная возбудимость связаны именно с расстройством деятельности желез. Поэтому если после выполнения рекомендаций этой книги ты не сможешь бегать по потолку, стоит обратиться к врачу и проверить железы.

Следующие важные железы – половые. Они обеспечивают нас энергией для продолжения рода. Это огромная энергия. В одном выбросе спермы содержится примерно 500 000 000 сперматозоидов. Потенциально за два половых акта можно заселить всю Европу, а за три – Китай! Т. е. в каждом выбросе спермы «спрятаны» полмиллиарда «китайцев». Каждый раз, когда рядом оказывается подходящий для продолжения рода объект, половые железы включают процесс возбуждения. Вырабатывается огромное количество энергии. Все эти полчища потенциальных «китайцев» начинают «шевелить хвостом». (Да-да, у сперматозоида есть хвост!)

Движение активизируется, вырабатывается энергия и... взрывается в процессе полового акта. Обессиленный мужчина засыпает, а женщина очень хочет поговорить (маленькая часть энергии от «китайцев» переходит к ней, а большая – безвозвратно потеряна). А ведь эту энергию можно преобразовать для других целей и вывести обоих на совершенно новый уровень бытия!

Итак, железы играют важную роль в повышении или снижении энергетического уровня. Но не они определяют способы, которыми эта энергия будет расходоваться. Когда надпочечники выделяют адреналин в кровь, мышцы мгновенно наполняются энергией. А что теперь делать – бежать или драться – решает человек. Половые железы выделяют тестостерон в кровь, и все объекты противоположного пола становятся необычайно притягательными. Кто-то превращается в серийного насильника, а кто-то, подобно Леонардо да Винчи, вообще отказывается от секса и начинает как одержимый рисовать картины или лепить скульптуры.

Мы разобрались, как энергия пищи, похожая на бензин, попадает в камеру сгорания и как железы регулируют, сколько бензина впрыскивать для сгорания. Теперь давайте разберемся, как водитель, т. е. мозг, управляет всем этим процессом. Психическая энергия, воля, воодушевление, страсть. Как это работает?



Психическая энергия вырабатывается в мозге и постоянно движется по миллиардам нейронов, переплетенных, как осьминоги в сети. Эта живая биомасса все время движется, создавая новые соединения. По ней пробегают электрохимические импульсы. Это похоже на телефонную станцию, ведь нейроны словно переключают направление импульсов.

Мозг вырабатывает психическую энергию 24 часа в сутки. Она используется для управления всеми процессами в организме. Представьте, сколько нужно энергии, чтобы содержать «библиотеку», в которой в строго определенном порядке содержатся все воспоминания чело-

века, все знания, полученные им в течение жизни? А если он знает десять иностранных языков? Сколько нужно энергии, чтобы не перепутать слова! Целое направление в науке занимается изучением влияния мозга на жизнедеятельность человека. Большинство болезней относятся к психосоматическим расстройствам. И практически любую болезнь можно вылечить правильной работой с психикой человека. Об этом я напишу в одной из своих следующих книг.

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от
врачебного искусства.

*Джон Леббок,
естествоиспытатель*

Таким образом, есть три основных фактора, влияющих на количество энергии: пища и кислород (вырабатывают энергию), железы (активизируют переработку) и психика (управляет всей системой). Мы с тобой, дорогой читатель, займемся активизацией выработки энергии (питанием, дыханием, упражнениями, пищевыми добавками и т. д.) и усовершенствованием системы управления энергией (сном, закаливанием, управлением эмоциями, преобразованием сексуальной энергии и т. д.).

Четыре источника энергии

Энергию для достижений мы получаем из четырех основных источников:



К физическому источнику относятся дыхание, еда, питье, упражнения, сон, закаливание и очищение.

Есть древняя суфийская метафора: человека сравнивают с каретой, запряженной лошастью. На козлах сидит кучер, а в карете – господин. Обычно кучер не следит за каретой. Иногда забывает о лошади, гоняя ее без еды и отдыха помногу дней. Лошадь становится нервной: то впадает в депрессию, то вдруг бежит неизвестно куда... Карету порой заклинивает, а без надлежащего ухода она может и вовсе сломаться. Сам кучер – хвостун и врун. Его любимое занятие – напиваться в кругу других кучеров и рассказывать про свои прошлые (часто придуманные) путешествия. Основная мысль, которую кучер хочет донести до своих собеседников: его карета, лошадь и путешествия лучше, чем у других кучеров, а их путешествия и карета не такие хорошие, как им кажется.

Читатель, наверное, думает: «С кем же он общается, этот автор? Вот мои друзья-знакомые – очень приличные люди». Именно это я и имею в виду. Ты сейчас указал мне, что твое «путешествие» лучше, чем мое. Послушай разговоры вокруг себя – и легко в этом убедишься.

В этой метафоре карета – тело человека. Лошадь – его эмоции. Кучер – его интеллект. А господин, который уже давно не управляет движением всего этого собрания, – его душа.

Итак, в первую очередь нам надо починить карету, т. е. очистить физический источник энергии. Одновременно с этим мы будем очищать эмоциональный источник. Это – лошадь. Нужно за ней ухаживать, давать ей любоваться приятными картинками. Позитивное мышление и позитивная психология – это ключ к здоровым эмоциям. Благодарность – это состояние, когда энергия позитивных эмоций переполняет человека, и на этой энергии он может двигаться с удивительной скоростью. Любовь – это самое эффективное, приятное и желанное эмоциональное состояние. Оно уникально: лучше и продуктивнее этого состояния не существует ничего. Можно и нужно научиться любить без причины.

Анекдот

На приеме у врача:

- Больной, почему вы так нервничаете?
- Потому что седею!
- А почему седеете?
- Потому что нервничаю

Когда кучер, т. е. интеллект, учится управлению, он ухаживает за лошадью и за каретой и вспоминает, что его функция, обязанность и предназначение – отвезти господина к Богу. Ему открывается совершенно другое состояние, в котором каждая минута жизни наполнена высшим смыслом и удовлетворением. Состояние, в котором находится человек, прекрасно передает другая древневосточная история.

Однажды мудрец пришел в город и увидел трех каменщиков, которые носили по улице тяжелые камни. От его внимания не ускользнуло различие в их действиях. Они носили одинаковые камни, но движения их очень разнились. Один еле передвигал ноги. Выражение его лица было такое, будто он только что проглотил лягушку. Второй двигался собранно и быстро. Казалось, что он считает в уме деньги. Третий же строитель словно летал над землей. Лицо его было одухотворенным, глаза блестели. Было очевидно: он воодушевлен и счастлив. Мудрец подошел к рабочим, которые остановились передохнуть, и спросил, чем они тут занимаются. Первый грубо ответил: «Любой дурак поймет, что таскаем чертовы камни!» Второй сказал, что они зарабатывают деньги для своих семей: по одному золотому за каждые 623 камня. Третий ответил: «Я строю храм! Это дело всей моей жизни!»

Духовный источник энергии очень мощный. Попробуем его открыть. Я пишу эту книгу, вставая в 4–5 часов утра, пока семья спит. Пишу с огромной радостью и воодушевлением. Этим я улучшаю мир, в котором будут жить мои дети. «Это дело моей жизни!» – и мне очень легко. Я приглашаю тебя, дорогой читатель, присоединиться к нашему движению по улучшению жизни.

Пиши мне и сообщай о своих успехах. Надеюсь, мы встретимся на одной из программ Isaac Pintosevich Systems™. Заходи на сайт www.pintosevich.com, и ты будешь знать все новости. И обязательно подпишись на 7 писем с видеосоветами и упражнениями, которые помогают понять эту книгу. Для этого зайти на страницу www.7zapovedey.com и введи код 7777777.

Ты – творец своего успеха!

Мы продолжаем наше увлекательное путешествие к здоровью, энергии и успеху. Прежде всего хочу сказать тебе, дорогой читатель: ты уникален и неповторим. Эта уникальность при ее проявлении принесет тебе огромное удовольствие и силу. Ведь так приятно быть собой! В самом начале пути тебе придется понять, что яркость и экстраординарность неизбежно вызывают сопротивление окружающих. Всех великих и выдающихся людей сначала не принимали и пытались поставить в рамки. Повторяй себе каждый день эти слова: «Я уникален и неповторим. Я – экстраординарная личность, которая создает себя и свою судьбу!»

Человек сам творит мир, в котором живет. Например, берет металл и делает из него автомобиль. Женщина берет мужчину и делает из него мужа. Хорошего или плохого? Какого может, такого и делает. Я предлагаю тебе хорошие рецепты и отличные инструменты для сотворения твоего мира.

Это похоже на двух хозяек, которым захотелось чего-нибудь сладкого. Одна возьмет муку, яйца и прочие ингредиенты и испечет торт. Каким он получится, зависит от ее умения и от качества выбранных продуктов. Другая пойдет в магазин и купит готовый торт. Успех зависит от того, какой она выбрала магазин. В любом случае ОНА САМА – причина того, с каким тортом она будет пить чай.

Конечно, позиция творца своей жизни не так удобна и привычна, как позиция жертвы обстоятельств, которая сидит и жалуется на плохую муку (забывая, что именно ОНА ее выбрала) или на отсутствие времени (условий) для занятий спортом. Однако только эта позиция позволяет влиять на свое будущее и создавать его. Мы творим свой мир в любом случае – просто одни делают это осознанно, а другие – нет. Эта книга-тренинг, как и все остальные мои программы, поможет тебе взять свою жизнь под сознательный контроль. Мы отправляемся в путь, и пусть это будет дорога, полная радости, игры, наслаждения собой и жизнью!

Как пользоваться этой книгой

Главное в изучении интеллектуальных концепций – превратить их в реальные действия и начать применять в жизни. Когда ты первый раз прочтешь в этой книге упражнение, сразу встань и сделай его. Очень важно суметь сказать себе: «Это – победа! Ты – яркая, экстраординарная личность, которая создает себя и жизнь, полную страсти, азарта и игры!»

Обрати внимание, дорогой читатель, что люди вокруг учат химию и физику в школе, смотрят новости про Гондурас, читают книги умных писателей, но ни минуты не уделяют улучшению своего понимания себя и жизни. Они несчастливы. Более того, они не хотят учиться быть счастливыми. И только ТЫ и еще несколько процентов от общего населения (т. е. самые выдающиеся люди) начинают ПУТЬ К СЧАСТЬЮ. Путь к полностью «работающей» жизни. Путь к энергии и любви.

Найди себе попутчика. Очень важно идти вместе с кем-то. Как только ты начнешь расти, неизбежно начнешь отрываться от старого окружения. Оно будет удивляться: чему ты радуешься? Будет завидовать и злиться... Поэтому научись менять мир вокруг себя. Плюсы от этого ты поймешь, прочитав следующую главу «Сохранение позитивных изменений». Инструменты для изменения себя и мира ты найдешь в следующих главах, а также на моих тренингах. Прочти внимательно первые главы и начинай выполнять упражнения. Не спеши! Главное – не прочитать книгу, а сделать те упражнения, которые в ней описаны. Тебе поможет таблица для проработки результатов в конце каждой главы.

Моя тренинговая программа составлена таким образом, чтобы сначала ты понял законы, управляющие изменениями. В этих главах находятся мои главные ноу-хау. Именно они отличают мою систему развития от всех прочих. Многие пишут и говорят об улучшении жизни. При этом забывая напомнить, что менять свои привычки – это очень тяжелое начинание. Прочитав подобную книгу, многие возвращаются к привычному образу жизни. Главная сила моей системы в том, что я превратил процесс создания новых привычек в легкое и приятное занятие. Об этом, дорогой читатель, ты прочтешь уже в первых главах. К слову, их лучше перечитывать раз в три месяца, разъясняя с их помощью ситуации друзей и знакомых, которые будут приходить к тебе за советами или просто поплакаться.

Помни: как только у тебя появится море энергии и блеск в глазах, усталые и пессимистично настроенные знакомые налетят, словно пчелы на цветок. Они будут «высасывать» твою энергию, пытаясь доказать, что радоваться нечему и что все плохо. Они будут перекладывать на тебя свои проблемы. Убегай! Или пусть начинают вместе с тобой бегать, прыгать, дышать, очищаться и прочее. Жаловаться может только тот, кто уже сделал все возможное для улучшения своей жизни и достижения цели. А поскольку никому и никогда еще не удалось применить все возможные способы для улучшения ситуации, то зачем терять время на пустые жалобы? Надо действовать!

Обязательно примеряй эти правила и законы на себя. Народная мудрость «В чужом глазу видно соринку, а в своем и бревна не замечаешь» бесспорна. Так уж мы устроены, что слишком многое себе прощаем. А бывает, излишне себя ругаем: тогда, когда этого делать точно не стоило бы.

После того как ты поймешь все принципы и законы, начинай работать: шаг за шагом. Пользуйся дневником-планировщиком на 90 дней. Это – двигатель, это – энергия, это – позитивные эмоции высшего качества, глобальная цель в жизни и улучшение отношений. Это то, что даст тебе возможность достигать свои цели и при этом чувствовать себя счастливым каждый день! Выполняй все рекомендации и упражнения. Носи дневник с собой и сверяйся с ним каждый час. Это твой билет на лайнер, на котором в течение 90 дней ты будешь плыть к своим

промежуточным целям. Каждый седьмой день празднуй! Доставляй себе удовольствие и отдыхай. Не надо откладывать счастье на будущее. Будь счастлив здесь и сейчас!



Каждую неделю присылай письмо на e-mail: info@pintosevich.com. Делись своими успехами и задавай вопросы. Мы обязательно ответим на них в рассылке. О дальнейших действиях ты прочтешь в следующей главе. Главное – доводи начатое до конца!

И обязательно подпишись на 7 писем с видеосоветами и упражнениями, которые помогают понять эту книгу.

Для этого зайди на страницу www.7zapovedey.com и введи код 7777777.

Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!!!

Как сохранить позитивные изменения

То, о чем ты прочтешь в этой главе, очень важно. Эти знания ты не найдешь ни в одной другой системе. Именно они помогут тебе победить и выйти на качественно новый уровень жизни самым легким и приятным путем. Выполняй мои рекомендации, и ты сохранишь ВСЕ позитивные изменения. Делай это! Do it!

Обычный человек – продукт воздействия окружающей среды. Новорожденное дитя – чистый лист, на котором окружающие записывают свои представления об этом уникальном, сложном мире. Ребенку дают язык, слова и выражения, способы реакции на то, что приносит удовольствие, и на то, что приносит страдания.

Малыш напоминает запрограммированный компьютер, который выходит в мир и начинает действовать. При этом его постоянно пытаются перепрограммировать окружающие люди. Сначала ребенка воспитывают семья, школа, друзья, учителя. Затем на сцену выходят средства массовой информации, которые «обучают», что надо делать и как. Все наши решения, цели и мечты – продукты программ, которые в нас записали окружающие.

Таким образом, окружающие – это пресс, создающий ту форму (личность), которую мы называем собой. Когда мы делаем хотя бы одно не вписывающееся в их представления движение или решение, они возмущаются и отчаянно стараются вернуть нас обратно. Помнишь Гулливера из знаменитой сказки Джонатана Свифта? Он неосторожно уснул на лилипутской территории, а когда проснулся, оказалось, что он опутан множеством маленьких веревочек. И хотя Гулливер был очень сильным, он не мог освободиться. Так наше желание изменить свою жизнь рушится в тисках представлений окружающих о том, какими мы должны быть.

Давай представим себе человека, постоянно озабоченного, что подумают другие. Однажды он понимает: чтобы все изменить, нужно измениться самому. Чтобы появились причины для смеха, нужно начать смеяться. Это так просто – «поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется». (Так же просто, как и начать бегать в любом возрасте. К слову, рекордсмен мира в беге на 100 метров в возрастной категории старше 95 лет занялся бегом в 65 (!), а в 95 пробежал стометровку за 22 секунды.)

Анекдот

Вовочка пришел домой из школы:

– Хочу уведомить все заинтересованные стороны, что я, Вовочка, сегодня показал себя перед всем классом полным идиотом, когда на уроке по половому воспитанию повторил истории про аистов, рассказанные мне некоторыми лицами, проживающими в этой квартире.

И вот человек начинает улыбаться. И к своему удивлению, очень злит этим окружающих. Его подозревают во множестве страшных «грехов»: сошел с ума, насмехается, и это в то время, когда ситуация в мире столь трагична!.. Наш герой ошеломлен. Вот это да, думает он. Еще неизвестно, кто сошел с ума. В искреннем порыве он пробует опровергнуть нелепые обвинения оппонентов и приглашает их, к примеру, на пробежку. И что же? Конфликт неизбежен. Окружающие получают подтверждение своим подозрениям: их друг и вправду не в себе. А наш герой впервые сталкивается с тем, что называется противодействием его добрым намерениям.

Если ждать неприятностей, получишь неприятности. И будешь их получать, пока не захочешь измениться. Закон непреложен: только тот, кто ждет чудес, получит чудеса.

Если вдруг ты начинаешь обливаться холодной водой и бегать по утрам, жди незамедлительной негативной реакции приятелей. Трещит по швам их уютный мирок. Пиво, клубы. Как они будут ходить туда без тебя? Их недовольство понятно. Не стоит удивляться попыткам вернуть тебя в компанию. Этим людям безразлично, что закаливание и бег нужны тебе для

здоровья и энергии. Готовься услышать традиционное «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет». Очень смешно! Но если бы хоть один из этих «доброжелателей» увидел, как умирает от рака легких молодой мужчина, а на его могиле рыдают жена и маленькие дети, это не показалось бы им столь уж забавным.

Итак, окружающие постараются вернуть тебя к привычному им образу сразу же, как только ты попытаешься измениться. Здесь уместно вспомнить историю моего друга Арнольда, бывшего продюсера «Маски-шоу». Я привык, что при встрече он всегда рассказывал свежий анекдот. И вот однажды я увидел Арнольда в костюме и при галстук (обычно он ходит в джинсах и смешных куртках). Он был очень серьезен и анекдот не рассказал. Разумеется, я заподозрил, что у него случилось что-то ужасное, о чем тут же его и спросил. Он грустно ответил: «Ты шестой человек с утра, спросивший меня об этом! У меня ничего не случилось. Просто мне уже сорок, и я хочу стать серьезным. Мне надоело всех веселить. Завтра я надену футболку с надписью «У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ!» Я ответил: «Отлично! Надень такую футболку. Это будет очень смешно. Я не хочу, чтобы ты менялся. Ты нам нужен такой – веселый. Ты не изменишься! Мы, твои друзья, не дадим тебе измениться!»

Так вот, это делают с нами ВСЕ НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ. Они не дают нам меняться. Им хочется постоянства. И тогда нам приходится выбирать. Для кого мы живем? Для себя или для своих друзей?

У истории Арнольда поучительное продолжение. Спустя пару месяцев, как он начал жить с девушкой Леной, мой друг стал вегетарианцем, коротко постригся и резко изменил стиль общения. Вот что такое настоящий пресс! Друзья друзьями, а близкие люди заставят делать то, что они считают «правильным». И если ты хочешь реализовать свою личную неповторимую уникальную природу, раскрывайся, расти, меняйся. А главное – сохраняй те позитивные изменения, которые происходят в тебе с помощью моей «Системы сохранения позитивных изменений».

ВЫХОД ЕСТЬ!

Пять правил сохранения позитивных изменений

Я гарантирую тебе закрепление и усиление любых позитивных изменений, которые происходят в твоём характере, привычках, образе жизни и мышлении. При одном условии: полном выполнении этих правил.

Правило 1 Влияй на окружающих

И неважно, хотят они этого или нет. Более того, совсем неважно, повлияешь ли ты на них вообще. Важно другое: ты сохранишь и усилишь позитивные изменения в твоём характере, и они принесут тебе огромную пользу. (Если ты хочешь научиться влиять по-настоящему, приходи на мою программу «Это ПобеДА!!!», посвященную искусству влияния.)

Лучшая защита – нападение, помнишь? Ты должен занять выигрышную позицию первым. Окружающие не сумеют повлиять на тебя, если ты не дашь им на это время. Как это сделать? Во-первых, постоянно думай о том, как сделать окружающих теми, кем хочешь быть ты. Во-вторых, не уставай убеждать их в том, какими они должны стать. В-третьих, отбрось равнодушие к их судьбам. Прекрати думать в стиле «моя хата с краю, никого не знаю». Ты увидишь, что очень скоро твои оппоненты смогут лишь защищать свои устаревшие взгляды. Нападать на твои у них не будет ни времени, ни сил. А когда ты станешь пропагандистом новых

идей, уже будет неважно, повлияешь ты на окружающих или нет. (Впрочем, я уверен, что ты сможешь многих убедить.)

В то же время твои новые знакомые, зная тебя уже в новом образе, будут создавать вокруг тебя новые тиски, новое силовое поле. В нем ты уже не просто носитель новых идей, а еще и их воплощение. Если вдруг ты появишься без улыбки на лице, тут же услышишь: «Что случилось? Почему не улыбаешься?» И тогда тебе ничего не останется, как соответствовать новому статусу. Кроме того, влияние и распространение новых идей помогают зафиксировать и активизировать их в своем подсознании.

Чтобы запомнить какой-нибудь анекдот, нужно рассказать его несколько раз. Так и с идеями. Чтобы новая идея стала твоей, говори о ней. И чем чаще, тем лучше. Всякий раз, когда ты озвучиваешь ее вслух, в некотором роде ты берешь на себя социальное обязательство соответствовать своей идее. Будь уверен, тебе об этом напомнят!

Правило 2

Знакомься с новыми людьми

Знакомясь с новыми людьми в новом, осознанно выбранном статусе, ты создаешь новое силовое поле, которое будет поддерживать твои позитивные изменения и решения. Новые люди, зная тебя таким, каким ты хочешь быть, невольно будут втягивать тебя в это новое состояние. А тебе только это и нужно! Как только таких людей окажется больше, чем тех, кто знает тебя в старом состоянии, ты создашь непреодолимую силу. Она-то и поддержит тебя в позитивных изменениях.

Итак, новые знакомые воспринимают тебя таким, каким ты сейчас являешься. Они фиксируют этот образ в своем сознании. После чего всеми силами будут стараться доказать себе и тебе, что ты именно такой. Это совпадает с твоими целями, поскольку очень важно, чтобы тебя зафиксировали именно в момент позитивного изменения. Влиять на окружающих трудно. Это требует воодушевления и энергии. И это тоже станет для тебя упражнением. 10 минут воодушевленного влияния равны 10 минутам быстрой ходьбы. С той лишь разницей, что тренируются эмоциональные «мышцы».

Правило 3

Бери обязательства

Нет ничего удивительного в том, что мы боимся четко установить новые границы своей личности. Тут и страх не справиться, и попытки подготовить пути к отступлению. Сколько раз мы бросали курить или садились на диету! И пускались в маленькие хитрости: чтобы не было потом стыдно, никому об этом не говорили. Ведь если ты сдался, но никто об этом не знает, уже не так стыдно.

Помнишь историю про римского императора Юлия Цезаря? Он поступил иначе. Когда император высадился со своими войсками на берег Англии и его солдаты поднялись на высокий обрыв над морем, они увидели плавающие корабли. Это были корабли, на которых они приплыли. Так Юлий сжигал за собой мосты. И его войска победили. У них просто не было другого выхода.

Иными словами, если ты действительно хочешь что-то изменить, поступай, как римский император. Объяви всем окружающим о своих новых границах. Более того, позволь им смеяться над тобой, если не справишься. Страх, что над тобой будут потешаться, станет той движущей силой, которая поможет выполнить обязательство и преодолеть барьеры, отделяющие тебя от выбранной дороги.

Обязательно используй систему «m100%M» (см. главу на эту тему): она позволит правильно формулировать обязательства и добиться успеха, не перегружая себя. А таблица для проработки результатов в конце каждой главы поможет сформулировать обязательство на каждую неделю. Выполняя обязательства, ты будешь закреплять позитивные изменения.

Здесь уместно вспомнить о даме, которая твердо решила похудеть. Она знала, что впереди ее ждут страдания из-за отказа от любимой еды. Эти страдания продлятся всего лишь 30 дней. Она пообещала всем своим знакомым, что в случае срыва прилюдно съест миску собачьего корма. Именно это стало для женщины своеобразным сжиганием мостов. Публичное унижение оказалось сильнее отказа от любимой еды. И она похудела.

Отлично работают финансовые обязательства. Например, ты решаешь бросить курить. Пообещай своим близким, что заплатишь каждому по 1000 долларов, если они увидят тебя с сигаретой в течение месяца. Тем самым ты обеспечишь себе дополнительный неусыпный контроль. А через месяц тебе уже и не захочется курить.

Если в тебе произошли позитивные изменения, будь смелым! Это твоя жизнь и твое решение. Объяви о нем всем окружающим и возьми обязательство его выполнять. Тогда ты точно победишь.

Правило 4

Влияй на близких

Известно, что 80% влияния на нас оказывают 20% людей, с которыми мы общаемся постоянно. Посмотри на себя внимательно. 80% твоих действий базируются на отношениях с самыми близкими людьми. Помнишь моего друга Арнольда? Лена из-за него оставила работу и переехала в другую страну. Психологическое состояние человека – среднее арифметическое от психологических состояний пяти наиболее близких для него людей – тех, с которыми он чаще всего общается, а потому сцеплен с ними эмоционально.

Вспомни, как влияют на тебя родители. Мужья и жены могут стать или самыми большими помощниками или самыми большими помехами в новом образе жизни. Поддержка близких людей – очень важный фактор, влияющий на успех в любом деле.



Все наши действия – не что иное, как последствия нашего выбора. Выбор является осознанным или неосознанным. И если мы выбираем жизнь в атмосфере угнетения, то должны принять ответственность за это. А если хотим изменить существующий порядок вещей, то должны предпринимать систематические, решительные и постоянные действия в этом направлении.

Вода, как ты знаешь, камень точит. Начни с третьего правила. Прими на себя обязательства улучшить себя и свою жизнь. Объяви об этом своим близким. Пригласи их быть партнерами в этом улучшении. Вовлеки их в свою новую возможность. Затем переходи к первому правилу и начинай влиять на них 24 часа в сутки. Пытайся их изменить, вовлечь в твою счастливую жизнь. И они вместо того, чтобы нападать на тебя, будут вынуждены либо измениться, либо оставить тебя в покое.

Очень хорошо доверить дело профессионалам (тренерам и коучам, авторам книг и людям, чье мнение важно для твоих близких).

Помни: повлиять на человека можно, только если он сам этого хочет. Поэтому настройся на длительную работу, поскольку ты обязательно должен создать вокруг себя среду, благоприятную для счастливой жизни!

Правило 5

Общайся с людьми, имеющими те качества, которые тебе нужны

«С кем поведешься, от того и наберешься!» – очень мудрые слова. Перекраивай их на свой лад: набирайся у тех, у кого есть то, что тебе нужно.

Представь, что ты был в парфюмерном магазине. Когда ты оттуда выходишь, вся одежда пахнет духами. То же происходит и с любым общением: диффузия и взаимопроникновение. общайся больше с успешными, позитивными людьми – и ты будешь все время подпитывать свою энергетику, воодушевление и веру в себя. Общайся с энергичными, физически и психи-

чески здоровыми людьми, ты приобретаешь эти же качества. Вот почему я категорически против просмотра телевизора. Очень часто по телевидению выступают люди с разрушенным здоровьем и психикой. Они влияют на зрителей, особенно на детей. Тщательно выбирай общение. И, фиксируя состояние собеседника, выбирай – хочешь ли ты перенять от него какие-то качества? Если да, раскрывайся для его влияния. Если нет, вежливо прощайся и иди улучшать свою жизнь. Ты обязан это сделать! Жить счастливой, полной жизнью, радоваться самому и радовать близких, быть здоровым и энергичным до 120 лет – это твой путь. Я знаю: ты сможешь!

Итак, теперь ты готов к новым позитивным изменениям. И что немаловажно, это будет прочная постройка. «Технология сохранения позитивных изменений»® – уникальная система, позволяющая сохранять то, что обычно люди теряют, когда проходит несколько недель после тренинга или прочтения хорошей мотивирующей книги. Теперь ты знаешь, как сберечь то сокровище, счастливым обладателем которого ты стал.

Обязательно подпишись на 7 писем с видео-советами и упражнениями, которые помогают понять эту книгу.

Для этого зайти на страницу www.7zapovedey.com и ввести код 7777777.

«Зона комфорта»

Из этой главы ты узнаешь о силе, которая мешает меняться и достигать своих целей. Устранив эту самую вредную из всех привычек, ты откроешь для себя ЦЕЛЫЙ МИР. Ты сможешь идти по жизни, не испытывая дискомфорта. Миллион новых возможностей откроется перед тобой!

Наш главный враг на пути к изменениям – «зона комфорта». Это та реальность, к которой мы привыкли. А именно – места, где человек привык бывать (дом, офис и т. д.), привычный круг общения и привычные действия (стиль вождения, стиль разговора, мимика, ход рассуждений и т. д.). Все это называется «зоной комфорта». Даже когда все надоело и отчаянно хочется изменить порядок вещей, это очень трудно. Привычка держит в «зоне комфорта». Знакомая ситуация?

Любой человек когда-нибудь да выходит за пределы своей «зоны комфорта». Например, попадает в незнакомые места или в новую компанию. Что он чувствует в минуты, когда совершает непривычные для себя действия?

Выходя из «зоны комфорта», нормальный человек испытывает дискомфорт (стресс, напряжение – как угодно). И это естественно. Например, если компьютеру дать слишком много заданий, он «подвиснет». То же самое происходит с людьми. Выход из «зоны комфорта» – это переход из автоматического режима действий к осознанному. И человек «подвисает». Особенно когда его переполняет целая гамма ощущений (вроде «надо всем понравиться», «а не выгляжу ли я плохо», «а вдруг про меня плохо подумают», «а что, если впереди неудача»). Наступает дискомфорт. Как поступают в таком случае обычные люди? Возвращаются в «зону комфорта», разумеется. Делают это раз, другой. И тем самым формируют модель поведения: если я выхожу за пределы «зоны комфорта», то мне плохо, значит, нужно быстрее в нее вернуться.

Давай вспомним, где находятся твои цели – те самые, которых ты хочешь достичь? Далеко за пределами «зоны комфорта». Это парадокс: мы ставим цели за пределами «зоны комфорта», т. е. там, где не были. И все мы страдаем от скверной привычки: стоит нам приблизиться к выходу из «зоны комфорта», нас непреодолимо тянет вернуться обратно. Так мы лишаем себя возможности достичь цели и перечеркиваем шансы на счастливое будущее. Кстати, знаешь ли ты, что 80% выигравших миллионные призы в лотерею теряют свои деньги в течение первых шести лет? Это тоже легко объяснить. Изменение привычного жизненного уклада выносит их из «зоны комфорта». А человек привык возвращаться обратно.

«Зону комфорта» можно сравнить с ямой. Сила, которая толкает нас вниз, – в подсознании, которое управляет нами. Сознание и подсознание вступают в противоречие. Сознание оперирует понятиями: «надо», «нельзя», «правильно», «неправильно». А подсознание действует в рамках «хочу» или «не хочу». Если подсознание чего-то не хочет, то сознание может сколько угодно говорить правильные и резонные вещи – мы к ним не прислушаемся. Более того, подсознание будет всячески нам препятствовать.

Знакома ли тебе ситуация, когда ты заболел накануне важного собеседования или встречи? Это вставляло палки в колеса твое подсознание. Вот почему для того, чтобы научиться менять свою жизнь, достигать новых, манящих целей, нужно научиться управлять своим подсознанием.

Как перепрограммировать себя, как ввести свои цели в пределы своей «зоны комфорта»? С помощью техники, которую я считаю одним из основных своих изобретений, можно научиться заключать весь мир в пределы своей «зоны комфорта». Только тогда не возникнет никакого дискомфорта, а значит, ничто не остановит тебя от движения вперед. Если мы этого

добьемся, нашими поступками будет руководить единственно здравый смысл, а не ощущение страха перед дискомфортом или привычка возвращаться обратно.

Как научиться раздвигать «зону комфорта» так, чтобы твои действия были комфортными? Мы будем учиться этому на примере создания новых привычек для получения здоровья и энергии. В результате этих занятий в твоём распоряжении окажется обещанный «атомный двигатель», при помощи которого ты сможешь отправиться напрямик к своим целям.

С чего начать? Перепрограммируй себя: вместо того чтобы испытывать дискомфорт от нового в своей жизни – получай удовольствие от него! Иными словами, при выходе из «зоны комфорта» нужно испытывать удовольствие. Как только ты этому научишься, войдешь в число людей, которые выбрались из своей «ямы комфорта» (родной сестры могилы) и двигаются по жизни, руководствуясь здравым смыслом и получая удовольствие от всего нового. Ведь только так можно обойти коварное подсознание, которое любит удовольствия и стремится избегать страдания.

Существует три способа получить удовольствие от выхода из «зоны комфорта». Лучше их применять все сразу, причем всякий раз в течение 90 дней, когда чувствуешь дискомфорт от новых действий или изменений. В этом случае я гарантирую тебе новое ощущение жизни, уверенность в себе и свободу в таком размере, который ты, дорогой читатель, даже не мог себе представить в самых смелых фантазиях!

Способ 1

Похвала

Момент, когда ты выходишь из «зоны комфорта», можно ощутить физически. Именно в эту минуту себя нужно **СИЛЬНО** похвалить! Примерно так: «Это победа! Я – яркая экстраординарная личность! Я – уникальный и неповторимый! Я – супер! Я расту и развиваюсь!» Можешь добавить самые любимые похвалы, причем произноси их про себя или вслух с самым большим эмоциональным накалом, на который способен. Кстати, стоит только начать хвалить себя с эмоциональным накалом, как он начнет увеличиваться. Это сродни физической подготовке: чем больше тренируешься, тем сильнее становишься. Очень скоро твоя страстность, эмоциональность и темпераментность так возрастут, что ты будешь похож скорее на страстного африканца, испанца или кавказца, чем на эстонца или финна. Твоя уверенность и любовь к себе помогут окружающим заметить твою харизму и привлекательность. Искренняя похвала дает столь сильное удовольствие, что даже гормональный фон изменяется. Вырабатывается гормон удовольствия!

Способ 2

Вспомни о целях

Когда ты эмоционально хвалишь себя за то, что вышел из «зоны комфорта», не забудь вспомнить о своих больших целях. Тех целях, которые обеспечат тебе полную, плодотворную жизнь. Если у тебя нет целей, ты подобен кораблю, терзаемому злыми ветрами. Куда понесут тебя другие люди, туда ты и пойдешь. Говорят, не бывает ленивых людей, а бывают цели, которые не вдохновляют. С помощью этой программы ты поставишь себе цели вдохновляющие. Вспоминай о них в минуты, когда расширяешь свою «зону комфорта».

Например, ты увидел новый наряд. Он куда ярче, чем то, что ты привык носить. Тебе очень хочется его надеть, но мысль об этом вызывает дискомфорт. Ты никогда этого не делал. У тебя есть вариант отказаться от него и тем самым укрепиться в своей «зоне комфорта». Но тогда можно забыть о целях, которые находятся за пределами твоей сегодняшней «зоны комфорта». Есть и второй вариант: надеть этот наряд (пусть даже ты испытаешь дискомфорт, как

при любом новом действии) и в эту минуту похвалить себя самым эмоциональным и страстным образом и ввести себя в состояние драйва. Тут же живо представь себе, что ты достиг большой цели. Это – момент победы и удовольствия, торжества и счастья! Все это смешивается в суперкоктейль из позитивных эмоций. В нем есть и твоя нынешняя победа, и будущий успех, на который ты программируешь свое подсознание. Не стоит опасаться того, что кому-то не понравится твоя новая одежда. Мир так устроен: чем ярче ты сияешь, тем больше будет людей, которым ты не нравишься. К примеру, президент США не нравится 50 миллионам человек, которые голосовали против него, и 2 миллиардам жителей Земли, которые не любят Америку. Юлия Тимошенко не нравится всего 10 миллионам человек в Украине и еще примерно 2 миллиардам мужчин, которые считают, что женщины вообще не должны лезть в политику. Я открою тебе секрет: даже Филипп Киркоров не всем нравится. Как видишь, ты прирываешь к очень интересной компании, когда вызываешь пересуды.

Запомни: если ты хочешь прожить яркую жизнь, смились с тем, что часть серой массы будет тебя осуждать и завидовать тебе. А когда ты делаешь ЛЮБОЙ экстраординарный, яркий, спонтанный поступок, знай: я тобой восхищаюсь! Выбор за тобой: реализовывать свою экстраординарность и индивидуальность или сидеть, как мышка, лишь мечтая о чем-то ярком и боясь при этом выйти на свет. Чувствуя границу своей «зоны комфорта», делай шаг навстречу своей мечте, хвали себя и осязай свою цель, ради которой ты делаешь этот шаг.

Способ 3

Поощряй себя к расширению «зоны комфорта»

Составь план действий по расширению «зоны комфорта» и свяжи все покупки и подарки себе с действиями по реализации этого плана. Например, ты хочешь купить себе новую вещь. Пока тебе неловко рассказывать о своих ощущениях в компании малознакомых людей, однако ты понимаешь, что это необходимо для реализации твоей мечты (скажем, стать актером/актрисой). Если прочесть интервью любого артиста, легко заметить, что подробности его интимной жизни НИЧЕМ не отличаются от того, что чувствует или делает кассирша любого супермаркета или охранник того же супермаркета.

Разница в том, что публичная личность перестала закрываться, а стала открытой и экстраординарной. Она перестала тратить свою энергию на то, чтобы быть как все. Она перестала думать о том, что скажут про нее другие люди. Если ты хочешь петь, у тебя есть на то полное право. А у «знатоков» и критиканов есть право сидеть в тени и смеяться. Каждый выбирает то, что хочет. В итоге любая яркая личность непременно найдет свою аудиторию, поскольку яркость и индивидуальность привлекают.

Чтобы влиять на окружающий мир и создать вокруг себя желаемое качество жизни, тебе просто необходимо рассказывать о себе. Пока это за пределами «зоны комфорта». Ты решишь, что в следующий раз введешь это качество в свою «зону», и говоришь себе, что как только сделаешь это, сразу купишь вещь, о которой мечтаешь. Когда наступит подходящий момент, расскажи в малознакомой компании о каком-нибудь переживании. При этом не забудь выполнить два первых правила для расширения «зоны комфорта»: похвали себя и представь минуту своего триумфа после реализации цели. Когда сделаешь это, скажи: «Это победа! Я отодвинул границу «зоны комфорта». Ура! Теперь я могу получить подарок». И неважно, что не всем придется по душе твои откровения. (Им и Мадонна может не нравиться, так что ей, не петь теперь?) Еще пару таких упражнений – и ты навсегда избавишься от дискомфорта, который мешал достичь ТВОИХ ЦЕЛЕЙ! А это – победа!



ПОМНИ: ЕСТЬ ДВЕ ГРАНИЦЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕХОДИТЬ НИКОГДА. ЭТО БОЖЕСТВЕННЫЕ ЗАПОВЕДИ И УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС СТРАНЫ, ГДЕ ТЫ ЖИВЕШЬ.

Подведем итоги

Для движения вперед к достижению целей и к жизни, полной комфорта, удовольствия и достижений, необходимо расширить «зону комфорта». Причем сделать это так, чтобы движение вперед было связано в подсознании с удовольствием. Тогда ты с легкостью внедришь в свою жизнь «7 заповедей энергии и здоровья» и, получив с их помощью невероятное количество энергии, сможешь достичь самых невероятных целей.

Для этого есть три способа. Когда ощущаешь дискомфорт при пересечении границы «зоны комфорта», похвали себя со страстью, вспомни о большой цели и поощри себя материально. Ты создашь непреодолимую силу внутри себя, которая приведет тебя к сияющему будущему.

ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ «ЗОНЫ КОМФОРТА» НУЖНО:

1. Заходить в новые места (при этом хвалить себя/вспоминать о своих целях/поощрять себя) и вовлекать других в здоровый образ жизни.
2. Знакомиться с новыми людьми (при этом хвалить себя/вспоминать о своих целях/поощрять себя) и вовлекать других в здоровый образ жизни.
3. Предпринимать новые действия (при этом хвалить себя/вспоминать о своих целях/поощрять себя) и вовлекать других в здоровый образ жизни.
4. Использовать новые схемы поведения (при этом хвалить себя/вспоминать о своих целях/поощрять себя). В этом тебе помогут любимые фильмы. Можешь попробовать новые роли.

В большинстве случаев уже через месяц ты станешь самым экстравагантным, экстраординарным и уникальным человеком в своем кругу. Сам круг тоже существенно расширится. Если ты продолжаешь чувствовать страх перед неудачей и зависимость от мнения окружающих, приходи ко мне на тренинги. Тогда ты гарантированно избавишься от страха навсегда.

«Зона комфорта» – растяжимое понятие. Знаешь, сколько в Америке нудистов? Официально – 150 000. Они очень рьяно отстаивают свои права. Для них даже выделен отдельный рейс в Лос-Анджелес, на котором они могут летать нагишом. Миллион ортодоксальных евреев ходит по Нью-Йорку с длинными пейсами. А ты испытываешь дискомфорт из-за чашки кофе, пролитого на белые брюки, или неудачной прически? Не «парься»: людям решительно все равно, как ты выглядишь, когда бегаешь по центральной улице города – в трусах, спортивных штанах или вообще в юбке. Ровно через минуту их отвлечет какой-нибудь сумасшедший Хёрст с новой скульптурой «Собака в формалине и какашка таракана». Занимайся собой, а тот, кому не нравится то, что ты делаешь, – просто неадекватный человек.

В заключение вводной части (которая столь же важна, как и прелюдия в сексе) хочу научить тебя одной из самых главных своих мегаработок. После каждой заповеди я привожу таблицу для проработки результатов. С ее помощью в течение недели контролируй выполнение упражнений. Формула «м100%M» вместе с алгоритмом сохранения позитивных изменений и техникой расширения «зоны комфорта» – основные части таблицы.

Формула «m100%M»

Эта формула поможет добиться в жизни всего, чего ты хочешь. Используя ее, ты достигнешь удивительных результатов. И что самое главное – легко и без чрезмерных усилий.

Как это происходило у тебя раньше? Ты ставил цели, стремился к ним, но спустя какое-то время все бросал. Кроме явного вреда от недостижения цели, ты получал еще и скрытый вред: терял внутреннюю уверенность в себе. А это гораздо хуже! Каждый раз в подсознание записывалась мысль: я не выполняю своих обещаний, не достигаю своих целей. После нескольких неудачных попыток многие впадают в отчаяние и даже не думают о новых попытках.

Теперь благодаря волшебной формуле «m100%M» ты непременно достигнешь своих целей. Более того, с каждым разом ты будешь увеличивать внутреннюю уверенность в себе. Это расширит твою «зону комфорта», и ты добьешься успеха во всех областях своей жизни.

В чем суть этой формулы? Прежде всего, она ориентирована на процесс, а не на конечный результат. Ты отвечаешь на 100% за свои действия. Например, твоя цель через 6 месяцев пробежать марафон. Ты не можешь знать, что будет с тобой через эти полгода, поэтому сказать «Я пробегу!» нельзя. Правильно будет сформулировать задачу так: «Я буду 3 раза в неделю в течение 6 месяцев тренироваться. И если буду жив и не заболею, то пробегу марафон».

Итак, на первом этапе твоя цель – сделать все, что от тебя зависит, чтобы получить результат.

ВАЖНО: ОБЯЗАТЕЛЬСТВО БЕРЕТСЯ ТОЛЬКО НА ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН ПРИВЕСТИ К НУЖНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ.

Как ты обычно ставишь цель? Разберем это на нашем примере. Чтобы пробежать марафон, мне нужно тренироваться по часу в день. Я смело даю такое обещание, но, скажем, послезавтра не смогу его выполнить.

Нет вещи в мире, которая может устоять перед желанием.

Тора

После нескольких пропусков тренировок я подсознательно пойму, что не сдержу обязательства. Сработает предохранитель – и я откажусь от цели.

Причем люди, как правило, не желают обвинять себя в несоблюдении обязательства. Многие проецируют недовольство собой на недовольство целью или обстоятельствами своей жизни. Некоторые обвиняют близких. Особо изворотливые – родителей (мол, дали не те гены). Они утверждают, что не так уж и важно бегать (бросать курить и т. д.), и, таким образом, отрезают себе дальнейшие пути к улучшению жизни.

Чтобы этого избежать, нужно брать обязательства по формуле «m100%M». Первое и самое важное правило: брать их на 7 дней, максимум – на 30. После чего можно брать новое обязательство, но опять же максимум на 7 или 30 дней.

Первое маленькое «м» в формуле – это минимум. То, что ты в любом случае выполнишь. В нашем примере с марафоном – это 5 минут бега 3 раза в неделю. Т. е. ты обязуешься бегать 3 раза в неделю по пять минут при любых обстоятельствах: даже пьяный, даже во время атомной войны. Исключений нет! Что тебе это даст? Во-первых, ты вырабатываешь привычку совершать нужное действие. Во-вторых, 5 минут бега тоже приближают тебя к результату. В-третьих, где 5 минут, там и 15, а где 15, там и 30. В-четвертых, тебе будет легко пересилить свою лень, которая против часовой тренировки непременно начнет протестовать, а против 5 минут не возразит ничего. В-пятых, и это самое главное, – ты сохранишь доверие к себе и к своему

слову. Ты человек, который выполняет все свои решения и обязательства и достигает своих целей. В этом смысл первой буквы «м» в моей формуле.

100% – это именно то, что тебе нужно. Это час бега 3 раза в неделю. В случае постановки цели по формуле «м100%М» – примерно 80% от всех случаев будет именно эта величина.

Второе «М» – это максимум, некая практически нереальная величина, которую ты сможешь выполнять в случае вдохновения. Это твой маяк и идеал. В случае с бегом – это каждый день по часу или 3 раза в неделю по 2 часа. И я уверяю: у тебя будут такие дни.

Другой пример. Ты в сотый раз решаешь учить английский. Для этого тебе надо запомнить 2000 слов и начать разговаривать. Ты берешь две наши техники – «Расширение «зоны комфорта» и формулу «м100%М» – и делаешь следующее. Сначала берешь обязательство по «м100%М». Минимум слов, который ты должен выучить и использовать каждый день, – 1 слово. 100% – это 10 слов. Максимум – 20 слов. Это очень важная пропорция. Минимум – это 10% от 100%, а максимум – обычно в 2 раза больше 100%. Хотя бывают и исключения – в зависимости от дела, на которое ты берешь обязательство по этой формуле.

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.