

# **БУДЬ ЭФФЕКТИВНЫМ!**

**И Ц Х А К   П И Н Т О С Е В И Ч \***

**эффективность от А до Я**

**\* ЛАУРЕАТ КНИЖНОЙ ПРЕМИИ РУНЕТА 2013 ГОДА  
В КАТЕГОРИИ «ЛУЧШАЯ БИЗНЕС-КНИГА»,  
СОВОКУПНЫЙ ТИРАЖ ЕГО КНИГ – БОЛЕЕ 300 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ.**

# **Ицхак Пинтосевич**

## **Будь эффективным!**

### **Эффективность от А до Я**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6658363](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6658363)*

*Ицхак Пинтосевич. Будь эффективным! Эффективность от А до Я:*

*Эксмо; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-699-69420-4*

#### **Аннотация**

Ицхак Пинтосевич – тренер успеха № 1 на русскоязычном пространстве, занимает второе место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности, лауреат книжной премии Рунета 2013 года в категории «Лучшая бизнес-книга», совокупный тираж его книг – более 300 000 экземпляров. Эта книга-тренинг, построенная по принципу алфавита, в краткой и доступной форме рассказывает о главных секретах эффективности и учит применять их на практике. Вы будете достигать максимальных результатов при минимальных усилиях, сохраните гармонию во всех сферах жизни и в итоге очень скоро добьетесь успеха!

# Содержание

Введение. Что такое эффективность	4
«А» – Активность	7
«Б» – Б-Г (Контакт с Б-гом как главная составляющая эффективности и гармонии)	12
«В» – Визуализация	17
«Г» – Гипноз	23
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Ицхак Пинтосевич

## Будь эффективным!

### Эффективность от А до Я

#### Введение. Что такое эффективность

Эта книга называется «Будь эффективным! Эффективность от А до Я». О чем она? О достижении максимальной эффективности. А что такое эффективность? Достижение максимальных результатов с высочайшим коэффициентом полезного действия, то есть с минимумом затраченных усилий, с сохранением гармонии во всех сферах жизни. Эта книга, десятая по счету, доказывает, что я нашел «секрет эффективности»: написал 10 книг, провожу бизнес-тренинги каждые 2–3 дня в неделю. Руководжу издательством, крупнейшим образовательным порталом в СНГ: «Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби!», а также Академией экспертов.

Надо просто делать все, на что ты способен, а не гадать, как сложатся обстоятельства.

*Макс Фрай*

Кроме того, я ортодоксально религиозный человек (ми-

нимум 1,5 часа в день – молитвы и другие религиозные действия). Удастся уделять достаточно времени семье: ведь я – муж и отец троих детей. При этом у меня остается время на спорт: бег – не менее часа в день. Поэтому, хотя мои идеи не единственно правильные, можешь им верить: они проверены личным опытом и дали прекрасные результаты. Мне лично и тысячам моих читателей.

Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби!

## **Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!**

Эффективность состоит из трех базовых составляющих:

1. Достижение максимальных результатов.
2. Высокий КПД (минимум приложенных усилий и затрат).
3. Сохранение гармонии во всех сферах жизни.

В этой книге собраны базовые сведения об эффективности, основные понятия – от «А» до «Я». К каждому из них предложены задания – для перехода от теории к практике.

Все изложенные здесь методики подтверждены научными исследованиями. В каждой теме приведены высказывания великих людей.

## **АНЕКДОТ:**

*Вчера видел, как одна девушка бежала по городу в свадебном платье.*

*Вот это я понимаю – в активном поиске.*

Мышление – фундамент всех жизненных результатов. Вначале мышление, потом действия, потом навыки – и лишь затем результаты.

Результаты не врут – они ставят диагноз мышлению. Если тебя не устраивают сегодняшние результаты – начни изменять мышление, потом – действия. Затем появятся навыки, за которыми придут новые результаты. Желаю тебе с помощью этой книги приобрести ЭФФЕКТИВНОСТЬ. Затем придет и все остальное.

# «А» – АКТИВНОСТЬ

**Активность** – главное качество, приводящее к успеху. Возьмем двух человек. Оба действуют правильно. Один активен, второй – нет. Победит активный.

Еще два человека. Оба пока не знают, что нужно для успеха. Но активный действует, изучает разные подходы. И выигрывает.

## **АНЕКДОТ:**

*– У тебя бывают приступы лени?*

*– У меня бывают приступы активности, лень у меня постоянно.*

Активность – топливо для жизни. Пассивные люди медлительны, плывут по течению. Активные успевают во много раз больше: кажется, они проживают десять жизней вместо одной.

## **Активность и ее составляющие:**

**Энергия.** Человеку нужна энергия, запасы топлива. Нет топлива – организм снижает активность. Об этом книга-тре-

нинг «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья». Знания, правильные схемы действий – необходимо заложить их в подсознание. И не надо долго думать – просто действуй максимально эффективно. Нужны правильные схемы действия? Их можно найти у тех, кто уже живет активной эффективной жизнью. Просто начни учиться и приобретать новые навыки.

Он впервые в жизни понял, что никогда ничего не боялся, потому что у него было универсальное лекарство от любой беды – возможность действовать. Нет, думал он, не уверенность в победе – кто может быть в этом уверен? – всего лишь возможность действовать – вот что нужно человеку в подобных обстоятельствах.

*Айн Рэнд, американская писательница и философ*

**Цель.** Активность без цели – хаос и пустота. С целью – разумное структурированное движение. В выгодном для тебя направлении. О том, как найти свое предназначение в жизни и составить программу развития на 5–7 лет – онлайн-тренинг «Богатей! 4 основы и главный секрет».

Потрясающие идеи есть у каждого, но редко кто делает хоть что-то, чтобы воплотить их на практике, причем прямо сейчас. Не завтра. Не через неделю. Сейчас. Предприниматель, который достигает успеха, – это тот, кто действует, а не тормозит, причем действует именно сейчас.

*Нолан Бушнелл, американский инженер, создатель первой видеоигры*



*Пассивные люди медлительны, плывут по течению. Активные успевают во много раз больше*

Хотите примеры? Пожалуйста! Мой духовный учитель – рав Ицхак Зильбер. До 87 лет он был невероятно активен. С виду – обычный пожилой человек. Но он не ходил, а бегал. До последнего дня жизни.

Второй мой учитель – Стивен Кови. В 80 лет он разбился, упав с горного велосипеда. Был активен до конца жизни.

Активность позволяет жить наполненной жизнью, увеличивает ее продолжительность. Десять часов активности равны пассивному месяцу.

### **АНЕКДОТ:**

*В качестве пассивной системы безопасности на автомобиле была установлена иконка, а в качестве активной защиты применялась бейсбольная бита.*

Вот что рассказывал третий мой учитель, Тони Роббинс, известный тренер и психолог:

«Я стал прекрасным публичным оратором, потому что заставлял себя говорить не раз в неделю, а три раза в день с любым, кто соглашался меня слушать. В то время как дру-

гие в моей организации имели 48 выступлений в год, у меня бывало почти столько же в течение двух недель. За месяц я приобретал двухлетний опыт, а за год – десятилетний опыт роста. Мои помощники говорили, что мне «повезло», что у меня «врожденный» талант к этому. И я пытался объяснить им то, что говорю вам сейчас: мастерство приобретается за такое время, за какое вы хотите его приобрести».

## **Упражнения**

Как развивается активность? В трех основных направлениях:

### **1. Развивай энергию.**

Занимайся быстрыми видами спорта. Например, Винг Чунь. Очень рекомендую это боевое искусство. Для увеличения скорости и физической активности. Еще – настольный теннис. Очень быстрая штука.

Быстрые движения заряжают энергией на физиологическом уровне.

### **2. Создай стратегию.**

Почему многие люди тормозят? У них нет стратегии действий. Нужно оптимизировать процесс. Стараться достигать всего максимально коротким и быстрым путем. Поставить цель. Определить дедлайн – лимит времени на работу. Сначала все пойдет не очень быстро, но вскоре ты приобретешь навык действий «на автомате». Не сомневаться, не размышлять – просто действовать!

### **3. Овладей скорочтением.**

Очевидно: быстрее читаешь – быстрее думаешь. (Я писал о том, как увеличить скорость чтения, в совете-упражнении «Как читать в два раза быстрее уже сегодня».)

Используй эти три способа, чтобы увеличить активность.

Используй их для достижения прекрасных целей, для отдыха и обучения. Ты все успеешь! Ведь ты – активен!

Зайди на сайт [Pintosevich.com](http://Pintosevich.com); в разделе «Упражнения» увидишь «Алфавит» – специальное упражнение, которое увеличивает скорость мышления в несколько раз.

# **«Б» – Б-Г (Контакт с Б-гом как главная составляющая эффективности и гармонии)**

Мы все по-разному воспитаны в сфере взаимоотношений с Б-гом. И если какие-то отношения «не работают» так, как тебе хочется, значит, на тебе лежит полная ответственность за это. Б-г ждет каждого из нас.

## **Когда достигается максимальная эффективность**

Когда есть четкая программа действий. Если человек понимает, где находится. Куда идет. И с кем идет.

Полной свободы нет, но человек приближается к свободе по мере соединения своего с Б-гом, разума и любви.

*Лев Толстой*

Это – глобальное представление о мире, где все синхронизировано и все работает. Если человек не признает концепцию Б-га как творца мира, значит, он верит в хаос. Такая вера не приведет к эффективности.

## Какая эффективность, если все случайно?

Вера в Б-га структурирует, синхронизирует жизнь. Дает понять, где находится человек. Дает знания, как все устроено. Если человек признает Б-га, он признает законы Вселенной. Признает, что мир управляется, а не существует в хаосе.

### АНЕКДОТ:

*Феминизм – до первого достойного мужчины.*

*Коммунизм – до первого личного капитала.*

*Атеизм – до первой тряски в полете*

Тогда появляются две производные. Вера в добро, помогающее человеку. И установление личного контакта с Б-гом – через молитву.

К Б-гу приходят не экскурсии с гидом, а одинокие путешественники.

*Владимир Набоков*

Вера в Б-га дает колоссальный прирост эффективности. В 1000 раз. Убирает из жизни множество страхов. Вера в вечную жизнь... Какие тогда страхи? В светлое, доброе будущее...

Вера – очень важный фактор эффективности.

## **О силе молитвы**

Бывает, что человек никогда не молился. Я могу сказать о себе. Все, что я имею, я просил у Б-га в молитвах. Но нужно начинать не с просьб, а с благодарности. За все. За жизнь, которая тебе дана.

Когда ты признаешь Б-га, когда умеешь благодарить, тогда можешь просить помочь реализовать твои цели, мечты. Чтобы было хорошо тебе и твоим близким. Всем людям на Земле.

*Вера в Б-га дает колоссальный прирост эффективности. В 1000 раз*

И ты научишься относиться к людям добрее. К тем, для кого ты – источник помощи. К обездоленным, бедным – ко всем, кому плохо. Начнешь давать им больше любви. И Б-г увидит это. И даст тебе больше.

## **Вера в Б-га**

Вера в Б-га полезна для здоровья, выяснили американские ученые. Дан Коэн, профессор из Университета Миссури в США, пришел к заключению, что у верующих людей психическое здоровье лучше, чем у неверующих. Исследования,

проведенные им, показали, что, независимо от того, какую именно веру исповедует человек, она поддерживает его психологический настрой.

### **АНЕКДОТ:**

*Два священника устанавливают на дороге щит с надписью: «Остановись, конец уже близок! Поверни, пока не поздно!» Мимо них на огромной скорости проезжает фура, водитель кричит и машет кулаком:*

*– Проклятые сектанты, достали вы уже!*

*Машина скрывается за поворотом, оттуда слышен грохот и громкий бульк.*

*Один священник говорит другому:*

*– Похоже, ты был прав, надо было написать просто «Мост разрушен».*

Ученые использовали три вида исследований, чтобы выяснить положительное воздействие религиозных убеждений на умственное и физическое здоровье пациентов. В исследованиях приняли участие буддисты, мусульмане, иудеи, католики и протестанты.

### **АНЕКДОТ:**

*– Раби, у меня такие проблемы, такие проблемы! Раби, я не могу с ними справиться! Что мне делать, раби?*

*– Мойша, Б-г каждому посылает проблемы по его силам.*

*Так что одно из двух. Либо ты можешь-таки справиться с проблемами, либо это не твои проблемы.*

По мнению исследователей, положительное воздействие духовности на психику объясняется тем, что участие в религиозной жизни помогает людям снизить эгоцентризм и развить чувство самоотверженности и принадлежности не только к более широкому кругу единомышленников, но и ко всей вселенной.

Все великие деяния восходят к Б-гу, так же, как от него исходят!

*Жюль Верн*

## **Упражнения**

1. Благодарю Б-га за все хорошее, что с тобой происходит. Если ты делаешь это вслух, то и других приводишь к Вере.
2. Перед сном проси у Б-га, чтобы дал тебе отдых, здоровье и мудрые мысли для решения стоящих перед тобой задач.
3. Помогай несчастным и беспомощным. Старикам и детям. Сиротам и вдовам. Ты для них будешь, как посланец Б-га.



# «В» – Визуализация

Визуализация – мощнейший инструмент увеличения эффективности. Что это такое? Это процесс сотворения. Сотворения в человеческом мозге. Процесс, с помощью которого человек творит. Итак, визуализация – акт творения. Включаются механизмы созидания. Все достижения, все великие открытия сначала были в мечтах. Затем – визуализировались. Мечты, воплощенные в реальность.

Двигаясь к цели, вы должны ясно представлять ее себе. Что будет, когда вы достигнете ее? Как изменится ваша жизнь? Постоянно визуализируйте в голове то, к чему вы стремитесь. Осознание вознаграждения, ожидающего вас впереди, мотивирует вас в самые сложные минуты.

*Мухаммед Али*

## **Визуализация как способ повышения эффективности**

Хочешь повысить собственную эффективность? Обязательно используй визуализации! Принцип их работы доступно объяснен в фильме «Секрет». Пересмотри его. Что человек визуализирует, то притягивается в его жизнь.

Но очень важно отличать визуализации от простого полета мысли. Сосредоточенные визуализации – и «свободный полет». Это как вода, которая капает на камень. Если беспорядочно разбрызгивать воду, камень просто станет немного чище. Если же капля попадает в одну точку, в камне появится дыра.



*Очень важная деталь: нужно визуализировать мечту – и себя в ней.*

Так же – визуализация мечты: день за днем, час за часом. Когда четко **ВИДИШЬ** цель достигнутой – очень эффектив-

но, оказывает большое влияние.

Многие скептически относятся к визуализациям, путают их с пустыми мечтаниями. Но это – абсолютно разные вещи. Для визуализации одной вещи нужна очень сильная воля. Нужно упорство. А если есть упорство, человек не будет просто визуализировать. Он будет действовать. Добиваться своей цели.

### **АНЕКДОТ:**

*Парень – девушке:*

*– А ты веришь, что сны сбываются?*

*– Верю.*

*– Тогда раздевайся!*

Очень важная деталь: нужно визуализировать мечту – и себя в ней. Об этом многие забывают. Для реализации своей мечты нужно измениться. Стать тем, кто достоин мечты. Распространенная ошибка: «вставлять» в визуализацию будущего себя прежнего. На картинке визуализации нужно создавать нового себя.

Нужно создать новый образ, который впишется в эту мечту: успешный, сильный, с новыми навыками и способностями. Он заставит тебя измениться. А когда станешь таким, каким хочешь быть, тогда и сбудется мечта.

# **Научные доказательства силы визуализации**

Пользу визуализации подтвердили недавние исследования в Стэнфордском медицинском центре. После тренировки и применения специального высокотехнологичного оборудования люди научились влиять на свои болевые ощущения, контролируя активность одного из болевых центров мозга посредством ментальных упражнений и визуализации. Со своим телом можно успешно общаться с помощью визуализации – и направлять целительную энергию к тем или иным участкам.

## **Эксперты о визуализации**

Джон Кехо в своей книге «Подсознание может все» выделяет три секрета успешной визуализации:

Решите, чего вы хотите добиться: сдать экзамен, получить повышение, с кем-то познакомиться, заработать много денег, выиграть в сквош.

Расслабьтесь. На несколько минут отвлекитесь от дел и переведите дух, отдыхая телом и душой.

В течение 5–10 минут мысленно представляйте желаемую реальность.

Самое главное в визуализации, по словам Джона Кехо, это действие. Нужно представлять себе не то, что могло бы быть, а то, что ты делаешь или приобретаешь. Будь активен в мечтах! Представляй желаемое событие не в будущем, а в настоящем: так, как будто твоя мечта уже сбылась.

## **АНЕКДОТ:**

*Спит девушка, и снится ей сон, что за ней по лесу гонится мужик, а она от него убегает. Бежит, бежит – устала, останавливается и кричит:*

*– Мужчина, ну отстаньте от меня! Что вам от меня надо?*

*– Откуда я знаю, что мне от вас надо?! Это же ваш сон, вы и разбирайтесь!*

Во время визуализации можно смотреть на себя со стороны. Представь свою мечту как кинофильм, где ты – главный герой. Создай в воображении яркую и подробную картинку своей мечты – и она обязательно исполнится!

## **Упражнения**

1. Создай визуальный образ себя через 5–7 лет. Это называется Видение: что-то вроде мечты, но более конкретное. Рекламный ролик о себе. Как правильно это делать, можешь посмотреть в моем видеотренинге «Ставь цели!». Третья его часть называется «Образ-цель». Зайди на сайт

[www.pintosevich.com](http://www.pintosevich.com) и найди баннер: Получить в подарок видеотренинг «Ставь цели!».

2. Каждое утро, проснувшись, 2–3 минуты визуализируй свое Видение.

3. Каждый вечер, засыпая, 2–3 минуты визуализируй свое Видение.

И мечты станут реальностью!

**Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!**

# «Г» – Гипноз

Давай разберемся, как гипноз увеличивает эффективность.

Жизнь человека выстроена в мыслях. Мысли выражаются через язык. Я пишу книгу на русском языке. Ты читаешь и мыслишь по-русски. Мы понимаем друг друга.

Закон притяжения – это самогипноз, создающий то, что со временем смогут увидеть и другие люди.

*Ричард Бах*

Мысли можно сравнить с пружинами. Они формируют в подсознании картину мира. Ее человек и воспринимает.

## **Мое определение гипноза:**

Гипноз – это осознанное внедрение в подсознание человека мыслей и идей, которые могут привести его к нужному результату.

Человек может сам себя гипнотизировать. Тогда это самогипноз – аутотренинг. Большинство людей гипнотизируют себя всю жизнь – неосознанно. Например, человек говорит себе: «Я не могу делать зарядку». Конечно, мы понимаем, что он может. Но он так долго и уверенно себе это по-

вторяет, что начинает сам верить в эту вредную и бессмысленную фразу.



*Гипноз – это осознанное внедрение в подсознание человека мыслей и идей, которые могут привести его к нужному результату.*

Самый простой вид осознанного гипноза – аффирмации. Это – легкая форма самогипноза: одна и та же мысль, кото-



рую человек хочет внедрить в подсознание. Повторяет ее изо дня в день, она внедряется в подсознание – и начинает действовать.

### **АНЕКДОТ:**

*Муж жене:*

*– Ты гипнозом владеешь?*

*– Нет.*

*– Почему же я тогда на тебе женился?!*

Более сложный гипноз происходит в состоянии транса. Обычно это делает специалист.

Как же гипноз увеличивает эффективность? Очень просто!

Например, мысли: *«Я ленивый», «Я не могу», «У меня нет сил»* разрушают человека.

Другие мысли: *«Я могу», «Я активен», «С каждым днем у меня все лучше и лучше...»* дают человеку силу.

## **Примеры аффирмаций**

Придумывать аффирмации самостоятельно может быть довольно трудно, особенно если у вас закрепились негатив-

ные или обреченные на провал шаблоны мышления. Вот примеры некоторых сильных аффирмаций на успех для различных целей.

- Цели на достижения идеального веса: «Я энергично двигаюсь и чувствую, как мое тело становится здоровее».
- Цели для успеха на работе: «Я ценный сотрудник и заслуживаю признания и высокой зарплаты».
- Цели на обретение домашнего уюта: «Я достоин жизни в порядке и уюте. Я делаю свое жизненное пространство комфортным и здоровым для меня и моей семьи».
- Цели для построения отношений: «Я способен найти свою идеальную пару. Я достоин быть любимым».

## **АНЕКДОТ:**

*Женщина у психоаналитика:*

*– Доктор, у меня проблема! Любое свидание заканчивается постелью! Я просто не могу отказать! А потом я чувствую себя шлюхой, и это меня ужасно гнетет!*

*Доктор:*

*– Хорошо, сейчас я введу вас в транс, а когда вы выйдете из него, то будете в состоянии отказать.*

*Женщина:*

*– Зачем же сразу «отказать»? Сделайте так, чтоб я не чувствовала себя шлюхой!*

- Там где я – там всегда удача!
- В моей жизни каждый день происходят чудеса!
- Я открываюсь чуду и волшебству жизни!
- Каждую минуту, каждый день я творю новую прекрасную реальность для себя!
- Я выбираю для себя новое, позитивное, целостное мироощущение!
- День за днем я улучшаю свою жизнь, я расцветаю!
- Я с радостью и любовью благодарю себя и Мир за этот прекрасный день!
- «Загрузи» их в подсознание – они приведут к эффективным результатам.

Итак, гипноз – это внедрение мыслей в подсознание для достижения нужных результатов. Можно – через аффирмации; можно – в клиниках гипноза. Гипноз также полезен для создания привычек. Внедряй необходимые мысли в подсознание! Это сделает тебя сильным, здоровым и успешным.

## **Практическая польза гипноза**

Специалисты из Университета штата Айова (США) и Технического университета Аахена (Германия) использовали магнитно-резонансную томографию для визуализации процессов во время гипноза. Таким образом, они выявили механизм обезболивающего эффекта гипноза. Эксперименты

показали, что гипноз снижает активность в чувствительных областях, таких как кора головного мозга, в то время как активность в нейронных узлах увеличивается.

# 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.