

Ставь Цели!

Автор: Ицхак Пинтосевич

Эта книга поможет КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ найти СВОЮ ЦЕЛЬ на ближайшие 12 месяцев. Если у вас есть цель – эта книга поможет убрать сомнения и даст дополнительные ресурсы для ее достижения.

Книга включает биографии Стива Джобса и Билла Гейтса.

Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ	6
Почему необходима Цель?.....	6
Обо мне.....	7
Как пользоваться книгой.....	13
СИСТЕМА + ПЛЮС	16
ПОДГОТОВКА К ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛИ	22
Упражнения из книги «Действуй! 10 Заповедей Успеха».....	22
ПОЧЕМУ ВАЖНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ.....	22
ФОРМУЛА м100%М.....	25
Упражнение на жизненную Цель №1.....	28
Упражнение №2.....	29
Упражнение №3.....	32
Упражнение №4.....	35
Упражнение №5.....	35
Упражнение №6.....	36
Упражнение №7.....	38
Упражнение №8.....	45
ПОРЯДОК ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ.....	49
СУПЕРЦЕЛЬ.....	50
Колесо Жизни.....	51
СОВЕТЫ-УПРАЖНЕНИЯ	57
Как получать от жизни МНОГО?.....	57
Как найти гениальную бизнес-идею?.....	58
Биография Стива Джобса.....	59
Как найти свою нишу в бизнесе?.....	75
Биография Билла Гейтса.....	77
Как создать себе Миссию.....	91
Как найти призвание.....	96
Письмо себе.....	97
ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ	100
Уникальность моего подхода по постановке Целей.....	100
К.О.Н.Э.Ц.....	102
СИСТЕМА «ЧЕЛОВЕК».....	109
Техника «Образ-Цель».....	124
ОБРАЗ ЦЕЛЬ	127

Рекламный ролик твоего будущего, в котором ты в главной роли и ты достиг своей Цели!	127
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ	132
Страх неудачи	133
Страх осуждения	134
Страх, что это не твоя цель и ты можешь потерять время и усилия.	135
Лень	135
«Таксисты» (люди вокруг, которые имеют свои цели и ты нужен им для помощи)	137
Проблемы	137
Другие цели и желания	138

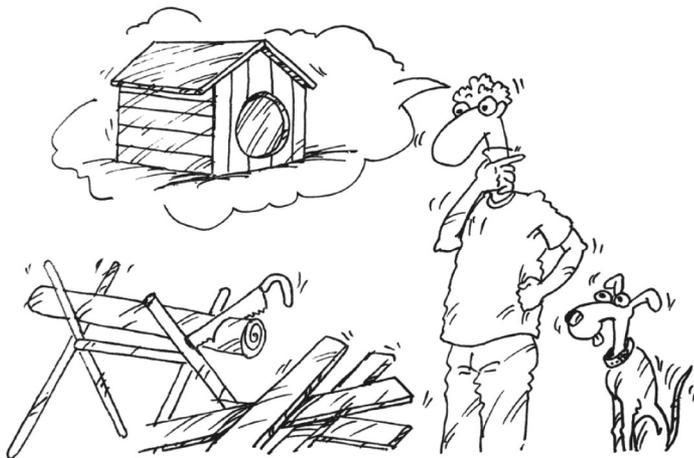
Вступление

Почему необходима Цель?

Работа по написанию этой книги доставляет мне огромную радость. Ведь с каждой буквой, которая появляется на мониторе, я приближаюсь к своей цели. Я выполняю свою МИССИЮ, и это дает мне ощущение полноты жизни и счастья. Это же ощущение я хочу передать тебе, дорогой читатель. Это самое ценное, что может быть у человека. Жить целенаправленной, полной жизнью.

Когда-то Николай Островский сказал: «Жизнь надо прожить так, чтобы потом не было мучительно больно, за БЕСЦЕЛЬНО прожитые годы». Благодаря этой книге тебе не будет «мучительно больно» в конце жизни.

Робин Шарма, один из самых выдающихся исследователей лидерства, сказал: «Цель Жизни – это Жизнь с Целью».



Стивен Кови, один из моих главных Учителей, среди семи навыков высокоэффективных людей именно навык «Начинайте, представляя конечную цель» ставит на второе место.

Есть два способа существования: или целенаправленное, осознанное движение... или хаос и бесцельное реагирование на внешние факторы. К сожалению, в программе средней школы и в большинстве семей отсутствует обучение этому сверхважному навыку счастливой и эффективной жизни. Эта книга-тренинг полностью восполняет этот пробел. В ней ты найдешь АБСОЛЮТНО ВСЕ, что необходимо для постановки цели.

Я хочу дать тебе «инструменты» для целенаправленной, гармоничной жизни.

Обо мне

Когда я хочу чему-то научиться у человека, первым делом я изучаю его жизнь. К каким результатам его привело то знание, которому он собирается меня обучить? Так как я занимаюсь системным развитием личности и бизнеса, могу сказать абсолютно точно: человек – это цельная система, и учиться можно только у тех людей, гармоничная жизнь и результаты которых являются доказательством правильности их знаний.

“

Однажды Алиса подошла к развилке дорог и увидела Чеширского Кота.

- Скажите, пожалуйста, какую дорогу мне выбрать? - спросила она.

- А куда ты хочешь попасть? - ответил Кот вопросом на вопрос.

- Не знаю, - призналась Алиса.

- Тогда все равно куда идти, - изрек Кот.

Льюис Кэрролл «Алиса в Стране Чудес».

”

Я написал уже 5 различных книг. Поэтому смело могу называть себя профессиональным писателем. В каждой из книг есть моя краткая биография. Кроме того, в каждой книге я пишу о себе – о той части моего жизненного опыта, который дает мне фундамент для написания именно этой книги. В данной книге я рассказываю о том, как я сам достигал цели в своей жизни.

Моя первая и самая главная книга – «Действуй! 10 Заповедей Успеха». Эта книга необходима тебе для достижения тех целей, которые ты поставишь себе в этой книге. Эта книга-тренинг – главное из того, что я написал. Она уже помогла сотням тысяч людей улучшить свою жизнь, поможет и тебе.

Итак, я автор книг по системному развитию личности и бизнеса. Хотя, когда я заканчивал спортивный интернат, у моих родителей были сомнения по поводу того, умею ли я писать вообще.

Вот уже почти 40 лет я изучаю жизнь во всех ее проявлениях. До 22 лет я был профессиональным спортсменом. Уже в 10 лет я знал свою мечту, цель, миссию... Все, что мне надо было – это стать олимпийским чемпионом и рекордсменом мира. Моя комната была обклеена фотографиями великих спортсменов, на которых я равнялся. Карл Льюис – 8-кратный олимпийский чемпион, со стены внушал мне уверенность, что я тоже смогу. Когда я первый раз в жизни старался произвести впечатление на девочку из моего же 5-го класса, я уже подробно излагал ей нашу будущую жизнь. В 16 лет я собирался выиграть Чемпионат СССР, а в 19 лет – Чемпионат мира. Женщины любят целеустремленных мужчин, которые точно знают, чего хотят в жизни. Дальше все было прекрасно... До 22 лет у меня была одна цель и одна мечта. В 22 года я понял, что не смогу ее достигнуть. В «минусе» у меня была несбывшаяся цель, но благодаря именно этой цели я стал:

1. Целеустремленным человеком.
2. Мастером спорта международного класса.
3. Призером Чемпионата мира по легкой атлетике.
4. Посетил практически все европейские страны.
5. Научился преодолевать любые сложности и много работать.

Эти достижения, навыки и опыт я смог перенести настремление к новой цели. Новой целью стало банальное и распространенное: «Стать миллионером к 30 годам». Используя полученные в спорте навыки, я устремился к этой цели. И в 24 года я вплотную к ней приблизился, а в 25 лет (1998 год, дефолт в России) полностью все потерял.

Анекдот:

У тебя есть два выбора в жизни: либо жить холостым и несчастным, либо жениться и хотеть умереть.

В «минусе» была недостигнутая цель, но благодаря этой цели я стал:

1. Бизнесменом с опытом международной торговли и производства.
2. Владельцем компании прямых продаж, с пониманием принципов этого бизнеса.
3. Владельцем сети магазинов с пониманием структуры этого бизнеса.
4. Я познакомился со своей женой.

Во время кризиса у многих людей происходит переоценка ценностей. Я потерял бизнес, и к этому добавился полный комплект дополнительных неприятностей во ВСЕХ сферах моей жизни. В этот момент я понял, что живу неправильно, что способы моего мышления и поведения привели меня к жизненному краху. Я взял ответственность за свой личный

кризис НА СЕБЯ. В этот момент я впервые обратился к Б-гу за помощью, и Он меня услышал.

Я решил начать жизнь сначала. В Торе рассказывается история о том, как Праотец Яаков убежал от своего брата Эйсав, который хотел его убить. Яакова настиг сын Эйсав, Элифаз. Он не хотел убивать своего дядю, но и послушаться отца он тоже не мог. Древнее предание рассказывает, что Яаков отдал ему все, что у него было, включая одежду, и сказал: «Бедный, как мертвый». У меня нет НИЧЕГО, и теперь только Б-г может мне помочь в моей жизни. Так Праотец Яаков начал свой путь сначала.

“

Будь безупречным. Я говорил тебе это уже двадцать раз. Быть безупречным означает раз и навсегда выяснить для себя, чего ты хочешь в жизни, и тем самым поддержать свою решимость достигнуть этого. А потом делать все от тебя зависящее и даже больше для того, чтобы воплотить в жизнь свое стремление. Если ты не решился ни на что, ты просто-напросто в суматохе играешь с жизнью в рулетку.

Карлос Кастанеда, антрополог, писатель

”

Примерно то же самое произошло и со мной. Я переехал в Израиль, пришел в Ешиву и начал полностью с «нуля» строить себя. Я не думал о внешних целях. У меня появилась главная цель – СТАТЬ ЧЕЛОВЕКОМ.

Не «продуктом» влияния окружающих людей и СМИ, а именно ЧЕЛОВЕКОМ. Таким, каким Б-г хотел бы видеть меня. Ведь Он создал мир и запланировал, что в Его мире будет жить ЧЕЛОВЕК. Стать таким ЧЕЛОВЕКОМ и стало моей единственной целью и МИССИЕЙ.

С тех пор прошло уже 12 лет. Все это время я продолжаю развиваться в различных направлениях. Быть ЧЕЛОВЕКОМ – это значит РАЗВИВАТЬСЯ и РАСТИ. Достигнуть такую цель практически невозможно... Тот потенциал, который Б-г дал нам, практически БЕЗГРАНИЧЕН. Именно поэтому мне и нравится моя сегодняшняя цель и то, что мне не придется ее менять. Это огромное счастье – иметь такую цель, которую уже не придется менять. Цель пока не достигнута, но, как и с предыдущими целями, я уже очень многое приобрел:

1. Я религиозный человек. Я женат, и у меня трое детей, которые растут в постоянном служении Б-гу.
2. Я марафонец и каждый день занимаюсь физическим развитием.
3. Я написал 12 книг-тренингов о различных аспектах развития личности и бизнеса.
4. Я создал обучающую компанию Isaac Pintosevich Systems, тренинги которой посетили уже более 20 000 человек из 35 стран мира.
5. Я обучаю крупнейшие мировые корпорации, например, MasterCard, навыкам для достижения СВЕРХРЕЗУЛЬТАТОВ.
6. Я создал новое направление в прикладной психологии «Система+Плюс»™ и авторский подход в обучении коучингу «Новый Код Коучинга»™.
7. Ежедневно около 45 000 человек получают мою Вдохновляющую Рассылку с советом-упражнением, цитатой и анекдотом. Ты тоже можешь подписаться на эту рассылку на сайте www.pintosevich.com и получить дополнительный ресурс для РАЗВИТИЯ И РОСТА.

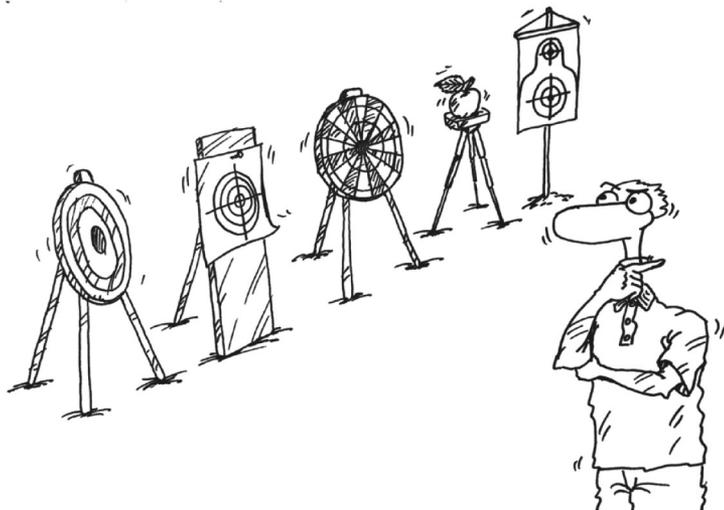
И это только несколько позитивных эффектов от того, что у меня появилась такая большая и важная цель. Благодаря моей цели и МИССИИ помогать людям появилась и эта книга.

Одним из главных «инструментов» развития и служения Б-гу является помощь людям. Так как я занимаюсь развитием, то и помощь моя заключается именно в этом. Я делюсь теми «инструментами» развития, которые проверяю на себе и вижу, что они РАБОТАЮТ.

Остальные важные для тебя вещи ты можешь узнать из Google и на моей странице в Facebook: <http://www.facebook.com/isaac.pintosevich.systems>

Удачи и Успехов тебе, дорогой читатель!
Я Знаю – Ты Можешь!

Ицхак



Как пользоваться книгой

Вначале прочти ее полностью. У тебя появится полное представление о моей системе постановки и достижения целей.

Затем начни выполнять **ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ** из первой части «Подготовка к постановке Цели». В этой части я привожу 9 различных упражнений и 7 советов-упражнений. Очень важно выполнить **ВСЕ**. Это **ПОДГОТОВИТ** тебя к постановке цели на ближайшие 12 месяцев. После этого надо будет перейти ко второй части книги «Постановка Цели». В этой части тебе необходимо выбрать одну цель на ближайшие 12 месяцев.

После этого надо будет эту цель трансформировать, используя три главных техники из этой главы. Позже у тебя появится четкое понимание, что нужно делать в ближайшие 12 месяцев.

В третьей части я расскажу о том, что поможет тебе на твоём пути и что может тебе помешать, когда ты начнешь действовать.

Так как ты купил эту книгу, тебе важно как можно быстрее поставить цель. Поэтому работай ежедневно, и максимум через 10 дней у тебя появятся **ЦЕЛИ И МИССИЯ**. После этого ты станешь **САМЫМ СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ**. Тебе останется только **ДЕЙСТВОВАТЬ** для их достижения.

Большинство людей живут «автоматически», не зная, зачем они живут. Ты, в отличие от 99% окружающих тебя людей, **ВСЕГДА** будешь знать, что для тебя важно, а что не важно.

Любое твоё действие можно будет проверить на соответствие **ТВОЕЙ ЦЕЛИ**.

Для достижения твоей ЦЕЛИ советую использовать остальные мои «инструменты» для построения счастливой и гармоничной жизни. В первую очередь это книга «Действуй! 10 Заповедей Успеха». В этой книге-тренинге и 49 письмах-упражнениях собраны ВСЕ необходимые «инструменты» для построения успешной жизни. Всех нас обучали родители – каждый родитель был мастером в каких-то вещах и дилетантом в других. «Действуй! 10 Заповедей Успеха» – это советы от самых успешных «родителей» во всех областях жизни. Если бы мне в детстве попалась эта книга, я был бы самым УСПЕШНЫМ человеком в мире. А сейчас приходится постоянно переучивать себя и бороться с набором привычек и алгоритмов мышления, которые в меня вложили в Харькове в 80-е годы прошлого века. А перестраивать намного сложнее, чем строить заново.

“

Чтобы стать миллиардером, нужна прежде всего удача, значительная доза знаний, огромная работоспособность, я подчеркиваю - ОГРОМНАЯ, но главное, самое главное - вы должны иметь менталитет миллиардера. Менталитет миллиардера - это такое состояние ума, при котором вы сосредотачиваете все свои знания, все свои умения, все свои навыки на достижении поставленной цели. Это то, что изменит вас.

Пол Гетти

”

Для того чтобы тебе было легко и просто учиться, зайти на сайт www.pintosevich.com и выбери себе Коуча Нового Кода. А можешь сам стать Коучем по достижению целей. Для этого есть онлайн-программа, в которой я обучаю Коучей (личных тренеров по достижению целей). Кроме того, на сайте существует Университет Успеха, где тренеры-эксперты в раз-

личных областях развития человека размещают видеосоветы, в которых делятся разными полезными знаниями.

Используй формулу m100%M, Дневник-планировщик на 49 дней «Создай Успех» и другие «инструменты», которые я разработал для достижения целей.

Поставить цель – **ОЧЕНЬ ВАЖНО**. Без этого невозможно даже начать движение. Но когда ты поставишь цель, надо будет активно **ДЕЙСТВОВАТЬ** для ее достижения.

Знай, что мы вместе. Я буду с тобой на всех этапах и буду помогать тебе.

Так же, как и ты, я хочу, чтобы ты победил, чтобы ты достиг своей Цели. Это моя Цель – помочь тебе. А вместе мы СИЛА! А еще с нами Б-г, который дал нам ВСЕ РЕСУРСЫ ВСЕЛЕННОЙ для реализации ПОТЕНЦИАЛА, который Он нам дал.

Анекдот:

Нашел мужик лампу, потерял ее. Из лампы вылез джин:

- Я джин, и я исполню три твоих любых желания!

- Хочу много денег!

Сказано - сделано.

- Хочу много женщин!

И это исполнил джин.

- Хочу еще три желания!

- Э, нет. Этого я сделать не могу. Один джин может исполнить только три желания.

- Ну, тогда хочу еще джинов!

Так что стартуем!

Я Знаю – Ты Можешь!

Ицхак

Система + плюс

Итогом моей 20-летней работы по достижению целей стала авторская система прикладной психологии. Здесь я привожу ее описание, чтобы было понятно место постановки целей в общем плане развития человека.

Система развития Личности и Бизнеса, которая называется «Система + Плюс»™ – результат работы по изучению физиологии, психологии, менеджмента и религии. Цель этой системы – дать любому человеку лучшие ресурсы для реализации своего потенциала в любой сфере жизни.

Основные предпосылки «Система + Плюс»™:

Для достижения новых результатов нужны ЗНАНИЯ. Для применения новых знаний нужна МОТИВАЦИЯ. Для закрепления новых моделей поведения нужен КОНТРОЛЬ и ПОЗИТИВНОЕ ОКРУЖЕНИЕ.

Базовая Модель «Система + Плюс»™: для реализации своего потенциала (мы называем эту реализацию СВЕРХДОСТИЖЕНИЕМ) необходимо усилить три ОСНОВЫ и преодолеть четыре БАРЬЕРА.

ТРИ ОСНОВЫ:

1-ая ОСНОВА – Энергия и Здоровье. Увеличение энергии НЕИЗБЕЖНО ведет к действиям. Для перехода на качественно новый уровень нужна дополнительная энергия.

2-ая ОСНОВА – Цель и Фокусировка на Цели. Любое количество энергии при фокусировке на одном направлении создает огромную СИЛУ влияния.

3-ая ОСНОВА – Эффективные СТРАТЕГИИ и ИНСТРУМЕНТЫ. Для достижения новых целей НЕОБХОДИМЫ новые СТРАТЕГИИ.

ЧЕТЫРЕ БАРЬЕРА:

1-й БАРЬЕР – Лень. Низкая энергетика и отсутствие ЯРКИХ желаний, СТРАСТИ и ВООДУШЕВЛЕНИЯ.

2-й БАРЬЕР – Страх НЕУДАЧИ. Сомнения и опасения, отказ от МЕЧТЫ и от больших ЦЕЛЕЙ.

3-й БАРЬЕР – Страх выглядеть ПЛОХО. Восприимчивость к общественному мнению. Страх перед отказами и осуждением за попытки ВЫДЕЛИТЬСЯ из общей массы.

4-й БАРЬЕР – Привычки и СТЕРЕОТИПЫ. В Зоне Комфорта действует АВТОМАТИЧЕСКИЙ режим действий и мышления. Он постоянно приводит к старым результатам.

Для развития этих ОСНОВ и ликвидации БАРЬЕРОВ созданы три базовых АЛГОРИТМА:

Алгоритм Расширения Зоны Комфорта – старт. Алгоритм Достижения Целей – планирование.

Алгоритм Сохранения Позитивных Изменений – закрепление.

Окончательное формирование Системы происходит после осознания того, что обычно человек или компания начинают заниматься своим развитием только в минусе, когда приходит КРИЗИС и старые модели не работают. Часто в очень глубоком минусе. В этом случае мотивации хватает только на то, чтобы вернуть нормальный уровень. Затем он опять погружается в Зону Комфорта и не готов преодолевать трудности и дискомфорт.

А ведь рост и развитие неизбежно связаны с дискомфортом и преодолением (если идти обычным путем развития).

Об этом очень красочно рассказывается в притче «Про еврея и козу»:

Как-то бедный еврей пожаловался своему раввину на невыносимую тесноту в доме. Раввин внимательно выслушал жалобу и спросил: «Коза у тебя есть? Возьми ее в дом...» Бедолага очень удивился, но, как послушный еврей, не посмел ослушаться наставления. Через неделю он вновь прибежал к раввину: «Ребе, сжался! Не могу больше! Жизнь и вовсе превратилась в ад!». «Ну, если так, – сказал раввин, – возвращайся домой и выгони козу обратно во двор». Сделал еврей все так, как сказал ему раввин, и почувствовал огромное облегчение.

Так, если жизнь у человека или компании не очень тяжелая, то и начинать развитие ему вроде бы не за чем. Зона Комфорта – привычная жизнь без напряжения и риска, разумный выбор большинства людей. Все было бы «хорошо», если бы они полностью могли забыть о своих желаниях и мечтах. А также об ощущении потенциальных возможностей, которое не дает спать спокойно. Да и Николай Островский со своим «жизнь надо прожить так, чтобы потом не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы»...

Несколько раз начиная различные изменения в жизни, я останавливался, как только заканчивался «запал» первой мотивации. Затем я нашел уникальный способ поддерживать и усиливать мотивацию до того замечательного момента, когда новое становится привычкой или когда достигается результат.

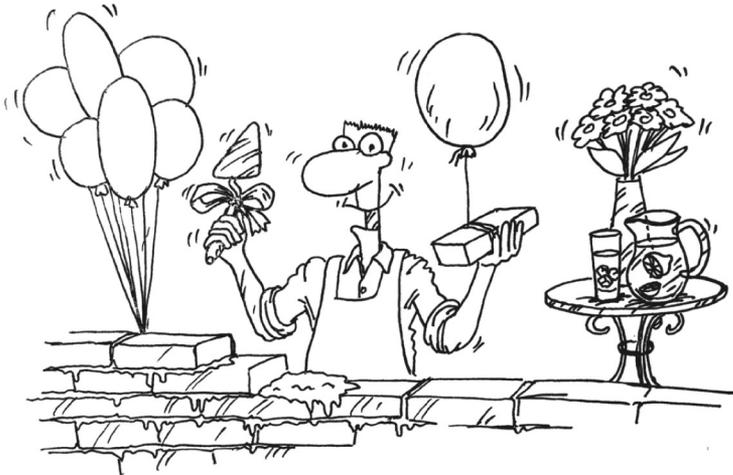
«Система + Плюс»™ – состоит из трех главных Алгоритмов Мышления.

Использование этих Алгоритмов позволяет расширять Зону Комфорта, сохранять позитивные изменения и точно знать, что именно надо делать для достижения любой цели. С их помощью можно из состояния нормы начать очень быстро двигаться в сторону Мечты. Не надо ждать, что будет так плохо, что не двигаться будет сложнее, чем двигаться. Не надо бросать после первой недели воодушевления.

«Система + Плюс»™ для тех, кто сидит в Зоне Комфорта, но имеет мечту и хочет получить мотивацию и энергию для новых Достижений. Главная и уникальная ее часть – мотивация, система постановки Цели и знание самых легких и эффективных путей для достижения любых целей. А если есть мотивация и правильные знания и стратегии, то любой человек может «горы свернуть».

Еще одно отличие «Системы + Плюс» от других систем обучения: мы действуем ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ПОЗИТИВ.

Никакой «ломки» и негатива!



Любовь, удовольствие, легкость и позитив. И, конечно же, УНИКАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ, которые есть ТОЛЬКО У НАС.

Система развития Личности и Бизнеса, которую я создал, называется «Система + Плюс»™, потому что необходимо действовать из «плюса» в «плюс» и только через «плюс». Только через позитив и через удовольствие к Сверхдостижениям! С Божьей Помощью и в хорошей компании развивающихся, позитивных, добрых и веселых людей.

“

Цель не обязательно должна достигаться. Порой это просто направление двигаться дальше.

Брюс Ли”

Методический материал «Система + Плюс»™ содержится в моих книгах и обучающих программах. Вот книги, в которых описываются ИНСТРУМЕНТЫ и СТРАТЕГИИ «Система + Плюс»™:

«Действуй! 10 Заповедей Успеха»; «Живи! 7 Заповедей Энергии и Здоровья»; «Уверенность в Себе и Ораторское Мастерство»; «Самый простой путь в Бизнес»; «Дневник-планировщик на 49 дней»

«Создай Успех!» Обучающие программы, в которых используется «Система + Плюс»™:

«Genesis-Путь Бабочки с огнехождением»™; «Старт к Успеху и Энергии»™; «Старт в Бизнес»; «Уверенность в Себе и Ораторское Мастерство»; «Это ПобеДА!!!»™ – онлайн-тренинг-игра;

«Новый Код Коучинга»™
– обучение Коучей и Тренеров, которые могут работать, используя ИНСТРУМЕНТЫ и СТРАТЕГИИ из «Системы + Плюс»™.

Анекдот:

Не так сложно встретить женщину своей мечты,... как скрыть ее от жены.

Биография автора

Ицхак Пинтосевич – профессиональный спортсмен и тренер в прошлом. Бронзовый призер Чемпионата Мира по легкой атлетике. Бизнесмен, который в 26 лет управлял торговым бизнесом с оборотами в миллионы долларов. С 26 лет отправился в духовное путешествие и после странствий по всему миру поселился в Иерусалиме. 5 лет изучения Торы и Каббалы принесли общее понимание структуры Мироздания. Более 10 лет изучает все существующие в мире системы прикладной психологии. Тренер НЛП, который как основной принцип своей работы использует изучение и моделирование самых успешных личностей мира. Автор книг и уникальных тренинговых программ, которые являются синтезом культур и знаний и вместе не встречаются ни в одном другом месте мира. Среди его клиентов самые успешные личности и компании. На тренинги Ицхака приезжают люди со всего мира. К 2014 году более 20 000 человек из 35 стран мира посетили тренинговые программы. 100% участников подтвердили, что это уникальная Система обучения, которая дает результаты.

Награды

2007 – «Лучший бизнес-тренер Украины 2007 года» по оценке Украинской академии тренингов; 2009 – Международная ассоциация профессионалов развития личности, 2-е место рейтинга тренеров.