

Ицхак Пинтосевич

# СДЕЛАЙ!

ТВОЙ ПЕРВЫЙ ШАГ

Книга-тренинг

Киев



2016

УДК 316.6(076)

ББК 88.52я7-5

ПЗ2

**Пинтосевич, Ицхак**

ПЗ2 Сделай! Твой первый шаг / Ицхак Пинтосевич — К. :  
«Агенция «IPIO», 2016. — 192 с. : ил.

ISBN 978-617-7453-02-3

Мир меняется очень быстро. Технология просто летит вперед. И человек не может оставаться на месте. Прежние «программы» планирования и принятия решений уже не работают. Вокруг слишком много информации, которая сбивает с толку и не дает двигаться в выбранном направлении. Автомобилю необходим периодический техосмотр. А человеку необходима перезагрузка.

Как ты думаешь, ты можешь за 30 дней сделать то, на что тебе обычно требуется полгода? Автор утверждает, что можешь. С помощью системного подхода и умения не бросать начатые проекты. 20 простых и понятных инструментов помогут тебе перезагрузить свои программы мышления и действий.

Это не просто книга, которая будет пылиться в книжном шкафу. Это то, что точно изменит твою жизнь в лучшую сторону. Без волшебных таблеток, но с четким и конкретным планом действий. Авторская методика сверх-обучения позволит запоминать важные для тебя моменты. А доступная и эффективная система внедрения навыков – действовать «на автомате», получая при этом удовольствие. Шансов не сделать у тебя просто не останется.

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-617-7453-02-3

© Ицхак Пинтосевич

© Издательство «Агенция «IPIO»

# Содержание

<b>Об авторе</b> .....	5
<b>Разминка</b> .....	7
<b>Как пользоваться этой книгой-тренингом</b> .....	12
Задание 1 .....	13

## ЧАСТЬ 1

<b>Шаг 1. Обучение и создание навыков</b> .....	17
Задание 2 .....	20
<b>Система сверх-обучения 3-П</b> .....	23
Задание 3 .....	29
<b>Система создания навыков «Три рычага»</b> .....	31
Задание 4 .....	32
<b>Шаг 2. Прояснение целей</b> .....	34
Задание 5 .....	44
<b>Шаг 3. Система «Три слова — какой я?»</b> .....	48
Задание 6 .....	60
<b>Шаг 4. Интерпретации и истории</b> .....	61
Задание 7 .....	67

## ЧАСТЬ 2

<b>Шаг 1. Управление эмоциями Т.О.М.</b> .....	71
Задание 8 .....	80
<b>Шаг 2. Управление эмоциями. «И.М.Я. проблемного состояния»</b> .....	81
Задание 9 .....	87
<b>Шаг 3. Депрессия и навязчивые мысли. СОЗДАЁМ НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ</b> ..	89
Задание 10 .....	93

<b>Шаг 4. Свобода от хаоса (возврат силы к себе). Барьер из НЕТ</b> . . . . .	95
Задание 11 . . . . .	101
<b>Шаг 5. Освобождение тела и интеллекта от лишних напряжений</b> . . . . .	102
Задание 12 . . . . .	106
ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ ПО ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ ЧАСТЯМ КНИГИ . . . . .	107

### ЧАСТЬ 3

<b>Шаг 1. Сила решений</b> . . . . .	111
Задание 13 . . . . .	118
<b>Шаг 2. Как оценить две примерно одинаковые возможности</b> . . . . .	120
Задание 14 . . . . .	124
<b>Шаг 3. Проверка уровня мотивации к выбранному решению</b> . . . . .	126
Задание 15 . . . . .	130
<b>Шаг 4. Принятие решений. Медитация — «Услышь своё сердце»</b> . . . . .	132
Задание 16 . . . . .	136

### ЧАСТЬ 4

<b>Шаг 1. Сверхмотивация для РОСТА</b> . . . . .	139
Задание 17 . . . . .	146
<b>Шаг 2. Напиши свой Манифест</b> . . . . .	147
Задание 18 . . . . .	152
<b>Шаг 3. Страх и разочарование от возможной неудачи</b> . . . . .	154
Задание 19 . . . . .	165
<b>Шаг 4. Пять ключевых моментов для ПРОДУКТИВНОЙ ЖИЗНИ</b> . . . . .	167
Задание 20 . . . . .	172
<b>Заключение</b> . . . . .	174

## Об авторе



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

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

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

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

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

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

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

[pintosevich.com](http://pintosevich.com)

[5sfer.com](http://5sfer.com)

[www.facebook.com/isaac.pintosevich.systems](https://www.facebook.com/isaac.pintosevich.systems)

[www.youtube.com/user/etopobeda](https://www.youtube.com/user/etopobeda)

## Разминка

Здравствуй, дорогой друг!

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

В чём отличие ЭФФЕКТИВНОГО действия от простого?

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

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

*Анекдот*

*Алкоголь — это радость, взятая в кредит у завтрашнего дня.*

избавиться от скуки, люди готовы себя убивать. Например, наркотиками или алкоголем.

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

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

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

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

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

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

Моя система прикладной психологии называется 5 СФЕР:

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



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

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

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

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

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

#### *Анекдот*

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

#### *Анекдот*

*Сын ссорится с родителями:  
— Мне надоело постоянно быть с вами, всегда приходит вовремя! Я хочу романтики, свободы, пива, девчонок! Я ухожу, и не пытайтесь меня удержать!  
Сын решительно идет к выходу.  
У двери его догоняет отец.  
— Папа, я же сказал: не пытайтесь меня останавливать!  
— Я не останавливаю, сынок.  
Я с тобой!*

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

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

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

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

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

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

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

К каждой главе есть видеопояснение от меня. Их ты можешь увидеть

на моём канале в YouTube — [etorobeda](#). В конце каждой главы — ссылка на видео.

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

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

## Как пользоваться этой книгой-тренингом

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

“

---

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

---

Стивен Кови

”

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

Это — мое САМОЕ главное открытие в жизни. Ничто не меняется вдруг. Для того чтобы перепрограммировать себя и свое поведение, НЕОБХОДИМО ВРЕМЯ. Эти 2 минуты в день

на протяжении 30 дней создают новую реальность. Вода камень точит. Заточивай и ты свои новые навыки.

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

### **Задание 1**

- Подпишись на серию писем, которые будут напоминанием того, что ты пришел в этот мир, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ. И сейчас ты делаешь первый шаг: [5sfer.com/1step](https://5sfer.com/1step).
- Скачай первые 7 аудиоуроков для ежедневного прослушивания.
- Скачай все бланки, которые помогут тебе создать новую реальность за 30 дней.

“  
*Чтобы спортсмен достиг лучших результатов — он выбирает лучшего тренера. Всем сомневающимся — это ЛУЧШАЯ команда, которая всего за 1 месяца помогает человеку раскрыть свой потенциал. Рекомендую всем, кто хочет в разы увеличить эффективность своей жизни, определить направление движения и достигнуть первых результатов всего за 30 дней работы над собой.*

Марина Коломийченко,  
участница тренинга  
«Действуй Твой первый шаг».

”



# ЧАСТЬ **1**





## Шаг 1. Обучение и создание навыков

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

Каждый из нас идёт по жизни с разной скоростью. К сожалению, большинство людей не имеют направления (цели) — их просто несёт течением жизни. Но даже те, что имеют цель, двигаются с очень маленькой скоростью. И не регулярно. Какой результат будет у человека, который хотел вскипятить воду и каждый раз доводил температуру до 80 градусов?

Двадцать раз он доводил температуру воды до 80 градусов — и каждый раз его что-то отвлекало. И он начинал снова. Сделано 20 попыток, а результата всё нет — и каждый раз приходилось начинать сначала. Вода остывала. Все его предыдущие

“

*Путь в 1000 миль начинается с первого шага.*

Лао-Цзы

”

затраты времени и энергии были впустую. Это не тот опыт, из которого можно чему-либо научиться. Это — начатые и незаконченные проекты. Именно о них сказал в своё время Малькольм Форбс (основатель журнала): *«Одна законченная результативная задача стоит полусотни полузаконченных задач».*

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

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

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

Успешная Жизнь складывается из двух составляющих:

- наука ДОСТИЖЕНИЯ
- искусство НАСЛАЖДЕНИЯ

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

“ *Победа — это еще не все, все — это постоянное желание побеждать.*

Винс Ломбарди,  
тренер по американскому  
футболу

”

Те же, кто умеет радоваться жизни, обычно не умеют ДОСТИГАТЬ цели. Поэтому ДОСТИГАТОРЫ их не уважают. А миром управляют «достигаторы». Поэтому в огромном почете чемпионы. Хотя, если сравнить уровень счастья у простого человека и у чемпиона, он может быть примерно одинаков. А бывает, у рядового человека он намного больше.

Ведь для счастья нужны три основные составляющие (базовый уровень):

- **Здоровье.** Жизненная сила. Энергия.
- **Деньги для удовлетворения основных потребностей.** От 1000 до 5000 долларов в месяц удовлетворяют все нормальные потребности.
- **Любовь.** Найти свою «половину», создать с ней отношения, полные любви и доверия, и родить детей.



“ \_\_\_\_\_  
 Сложнее всего начать дей-  
 ствовать, все осталь-  
 ное зависит только  
 от упорства.

Большинство людей не умеют ни радоваться, ни достигать, ни зарабатывать, ни заботиться о здоровье. Найти и создать отношения полные любви — вообще не обсуждается: в этой сфере со знаниями «полный ноль». Поэтому более 50%

Амелия Эрхарт,  
 американская писательница  
 и первая женщина-  
 пилот, перелетевшая  
 Атлантический океан

”

семей распадается. Почему же такая печальная ситуация в мире? Потому что «с кем поведешься — от того и наберешься». Большинство так и умирает, не реализовав своего потенциала. Люди тихо и бесцветно проживают жизнь на 10% от тех возможностей, которые дал им БОГ.

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

Наргиза Акбекова,  
участница тренинга  
«Действуй Твой первый шаг».

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

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

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

## **Задание 2**

Чтобы ты успешно закончил работу над этой книгой-тренингом, предлагаю тебе заключить контракт. Ведь наша цель — научиться

МОЩНО действовать, делая шаг за шагом. Контракт — это маленький шаг на пути к успешной жизни, который будет тебе напоминанием о взятых обязательствах перед самим собой. Дороги назад нет. Только вперед!

- Прочти контракт.
- Подкорректируй его под себя, если хочешь (без потери основного смысла).
- Перепиши его на бумагу (отдельный лист или ежедневник) и подпиши.
- Возвращайся к нему, когда тебе понадобится поддержка, чтобы не сдаваться и продолжать работу над собой.
- Если напишешь контракт на отдельном листе, помести его на видном месте как напоминатель.

“

---

*Что написано пером, того не вырубишь топором.*

Народная мудрость

---

”

## КОНТРАКТ

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

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

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

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

\_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (дата)