

УДК 159.922  
ББК 88.52  
П32

*Художник Алексей Войтенко*

**Пинтосевич, Ицхак.**

П32 Действуй. Реализуй свой потенциал и добейся задуманного / Ицхак Пинтосевич. — Москва : Эксмо, 2020. — 368 с. : ил. — (Книжный марафон).

ISBN 978-5-04-112158-7

Впервые последние открытия в области психологии, лучшие методики в области личностного роста и менеджмента, секреты подготовки олимпийских чемпионов и законы мироздания из Каббалы объединены в уникальной авторской программе самосовершенствования Ицхака Пинтосевича. Вместо советов — готовая программа действий. Читай эту книгу по 30 минут в день, и ты сможешь укрепить уверенность в себе, добиваться поставленных целей, правильно распределять свое время, преодолеть неудачи, делегировать полномочия, управлять другими.

УДК 159.922  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-112158-7

© Пинтосевич И., текст, 2012  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Издание для досуга  
КНИЖНЫЙ МАРАФОН

**Ицхак Пинтосевич**

**ДЕЙСТВУЙ**

РЕАЛИЗУЙ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ И ДОБЕЙСЯ ЗАДУМАННОГО

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Романова*  
Ответственный редактор *Ю. Петькова*  
Младший редактор *Ю. Смирнова*  
Художественный редактор *С. Власов*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорртаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаттарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92, E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Финанс жардамдық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 03.04.2020. Формат 80x108<sup>1/32</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,40. Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

# БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

   [bomborabooks](#)  [bomбора](#)

[bomбора.ru](http://bomбора.ru)

ISBN 978-5-04-112158-7



9 785041 121587 >

16+

В электронном виде книги издаются в формате  
pdf, скачать на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
лучше читать для души



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»  
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail:** [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail:** [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail:** [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**  
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**  
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**  
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**  
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**  
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**  
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**  
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»  
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Altmy@eksmo.kz](mailto:RDC-Altmy@eksmo.kz)

**Украина:** ООО «Форс Украина»  
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitalai-gorod.ru](http://www.chitalai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»  
**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)



# СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ . . . . .	10
ОТ АВТОРА . . . . .	12
ВВЕДЕНИЕ . . . . .	15
Создай новый мир за 49 дней . . . . .	17
Как пользоваться этой книгой . . . . .	26
Алгоритм сохранения позитивных изменений . . . . .	29
<b>ЗАПОВЕДЬ 1. Возьми ответственность на себя . . . . .</b>	<b>45</b>
Почему важно брать ответственность на себя . . . . .	47
Система «человек» . . . . .	54
Говори себе правду . . . . .	67
Задания . . . . .	70

<b>ЗАПОВЕДЬ 2. Подчини страх</b> . . . . .	81
Почему важно быть смелым . . . . .	83
Виды страха . . . . .	87
Ты придумываешь, чего бояться . . . . .	89
Как победить страх . . . . .	99
Алгоритм расширения «зоны комфорта» . . . . .	111
Задания . . . . .	122
<b>ЗАПОВЕДЬ 3. Поставь цель</b> . . . . .	127
Почему важно ставить цели . . . . .	129
Формула «100%M» . . . . .	133
Упражнения для постановки жизненной цели . . . . .	137
Порядок постановки целей . . . . .	169
Суперцель . . . . .	170
Напоминай себе о целях . . . . .	174
Задания . . . . .	175
<b>ЗАПОВЕДЬ 4. Составь план</b> . . . . .	181
Почему важен план . . . . .	183
Моделирование успеха . . . . .	186
Упражнения по проработке плана . . . . .	188
«Вирусы» и «антивирусы» в стратегиях достижения цели . . . . .	195
Срочность и важность . . . . .	196

Универсальный способ планирования . . . . .	199
Полезные идеи для планирования жизни . . . . .	200
5 шагов в управлении жизнью . . . . .	201
Разделяй . . . . .	202
Тайм-менеджмент . . . . .	203
<b>ЗАПОВЕДЬ 5. Действуй . . . . .</b>	<b>213</b>
Что тебе мешает действовать . . . . .	215
Аффирмации и визуализации — путь к успеху . . . . .	218
Как достичь мастерства . . . . .	225
Правило пяти . . . . .	228
Проходи лишнюю милю . . . . .	229
<b>ЗАПОВЕДЬ 6. Контролируй . . . . .</b>	<b>235</b>
Как контролировать себя . . . . .	237
Ставь промежуточные цели . . . . .	238
Веди дневник . . . . .	239
Найди помощников-контролеров . . . . .	240
Ищи обратную связь . . . . .	240
Измеряй свои успехи . . . . .	242
<b>ЗАПОВЕДЬ 7. Верь в успех . . . . .</b>	<b>247</b>
Почему важно верить в успех . . . . .	249
Как поверить в себя . . . . .	252

ДЕЙСТВУЙ!

Убеждения вдохновляющие и ограничивающие . . . . .	252
Роль убеждений . . . . .	254
Упражнение на вдохновляющие убеждения . . . . .	270
Упражнение по переоценке ценностей . . .	273
Как преодолевать временные неудачи . . .	276
<b>ЗАПОВЕДЬ 8. Молись . . . . .</b>	<b>281</b>
Сила молитвы . . . . .	283
Действие молитвы . . . . .	285
Помогай нуждающимся . . . . .	289
<b>ЗАПОВЕДЬ 9. Создавай отношения . . . . .</b>	<b>295</b>
Правила улучшения отношений . . . . .	297
Упражнения . . . . .	305
Как войти в контакт с любым человеком . .	307
Активное слушание . . . . .	314
Будь оптимистом . . . . .	321
Создай «мозговой центр» . . . . .	327
<b>ЗАПОВЕДЬ 10. Совершенствуйся . . . . .</b>	<b>335</b>
Почему важно постоянно совершенствоваться . . . . .	337
Укрепляй здоровье . . . . .	340

Задавай себе вопросы утром и вечером . . .	349
Читай книги . . . . .	351
Посещай тренинги . . . . .	352
Занимайся духовным развитием . . . . .	353
Оценивай свои поступки по 10-балльной шкале . . . . .	353
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>359</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ . . . . .</b>	<b>362</b>



## 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. В прошлом профессиональный

спортсмен. Бронзовый призер чемпионата мира по легкой атлетике. Бизнесмен, который в 26 лет управлял торговым предприятием с оборотами в миллионы долларов. С 27 лет отправился в духовное путешествие и после странствий по миру поселился в Иерусалиме. Более десяти лет изучает все существующие системы прикладной психологии, более пяти — Тору и каббалу. Его программы по самосовершенствованию являются синтезом культур и знаний, которые вместе не встречаются больше нигде. Среди его клиентов са-

мые 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
- Педагогический институт (Иерусалим) — преподаватель иудаизма
- Международный Эриксоновский университет (Ванкувер — Канада) — бизнес-тренер, ассоциированный тренер NLP
- Институт Карнеги (США), программы: ораторское мастерство, переговоры, презентация, искусство коммуникации
- Мастер спорта СССР международного класса
- 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

Я счастлив и благодарен Богу за то, что могу помогать миллионам людей улучшать свою жизнь. Более двадцати лет назад, после знакомства с Системой гармоничного развития человека Г. И. Гурджиева, я стал на путь развития и поиска Знания. Я учился и обучал, создавал тренинги и писал книги. Все это было частями пазла, который полностью сложился только в 2011 году. Моя методика называется «Система + »™. На сегодняшний день это лучшая в мире система развития, которая включает в себя бриллианты из систем Стивена Кови и Джека Кенфилда, Мерилин Аткинсон и Энтони Роббинса, Вернера Эрхарда и Джима Рона. Кроме того, в ней есть эзотерические и религиозные знания, а также секреты подготовки спортсменов-олимпийцев. Она создана для гармоничного улучшения жизни современного человека, который может уделять своему развитию максимум 30 минут в день.

Главным ее отличием от других систем развития стало то, что в ней, кроме информации, есть ВДОХНОВЕНИЕ. Это система упражнений, построенная по

принципу Just do it! Просто встань и сделай! И это действительно просто и легко.

Обычно человек начинает работать над собой и своим развитием только в состоянии минуса, когда что-то тревожит: как говорится, «пока петух не клюнет...», только после этого человек начинает действовать. Его мотивации обычно хватает только на то, чтобы из минуса выйти в ноль. Вернуться в норму. Моя система именно для тех, кто в плюсе. Ее можно назвать «Системой для чемпионов». Она создана для того, чтобы прийти к СВЕРХДОСТИЖЕНИЯМ. Она для тех, кто в плюсе и действует только через плюс. В ней есть мотивация и вдохновение, она способна каждого человека зарядить на реализацию своего БОЖЕСТВЕННОГО потенциала и дать ресурсы для самого легкого, эффективного и приятного путешествия к собственному величию. Поэтому Бог помогает каждому, кто начинает развиваться, используя 10 заповедей успеха.

*Ицхак Пинтосевич*



# **ВВЕДЕНИЕ**

«Прекрасен Человек,  
что сотворен по образу Бога...»

**Тора**

«То, что может один человек в мире, —  
может и каждый».

**Одна из пресуппозиций НЛП**

«Внутри каждого человека есть  
дремлющие силы; силы, способные  
удивить его самого,  
так как он зачастую и не предполагает,  
что обладает ими; силы, способные  
перевернуть жизнь, стоит их только  
поднять из глубин  
и привести в действие».

**Оризон Свит Марден**