

Эффективность от А до Я проверено Ицхаком

Автор: Ицхак Пинтосевич

ФИО владельца книги-тренинга

Оглавление

Введение. Что такое Эффективность?	5
«А» — Активность	7
Активность можно разделить на 3 составляющих:	7
Упражнения:	9
«Б» — Б-г (Контакт с Б-гом как главная составляющая эффективности и гармонии)	12
Упражнения:	15
«В» — Визуализация	17
Упражнения:	19
«Г» — Гипноз.	21
Практическая польза гипноза	23
Медицинское применение (психотерапия)	23
Гипноз в психологии	24
Обучение в гипнозе (гипнопедия)	24
Гипноз в спорте	25
Упражнения:	25
«Д» — Дружья	27
Дружба и здоровье	29
Дружба: плюс 7 лет жизни	30
Упражнение:	32
«Е» — Еда.	33
Диета против старения	36
Овощи прибавляют 2 года жизни	37
Упражнения:	37
«Ж» — Желания	39
Желание достичь цели оздоравливает организм	41
Бег уменьшает желание зарабатывать	43
«З» — Зона комфорта	45
Стресс активизирует полезные привычки	47
Польза от стресса	47
«И» — Инструменты и стратегии	50
Компьютерные игры развивают стратегическое мышление	54

	Упражнения:	54
«Й» — Йога		56
	Занятия йогой стимулируют мозг лучше фитнеса	58
	Упражнения:	59
«К» — Контроль		61
	Контроль и обратная связь от мозга	63
	Упражнение:	65
«Л» — Любовь		67
	О любви научным языком	70
	Упражнение:	72
«М» — Мотивация		74
«Н» — Настроение		82
	Хорошее настроение продлевает жизнь	86
	Упражнение:	87
«О» — Отношение		89
	Картина мира — это набор биохимических реакций в мозгу	91
«П» — Планирование		94
	Дети умеют планировать будущее?	96
	Мифы о планировании жизни	98
	Упражнение:	98
«Р» — Развитие		100
	Спорт — омолаживает	104
	Спорт — повышает интеллект	106
	6 минут чтения успокаивают и избавляют от стресса	106
	Чтение книг так же полезно для здоровья, как и занятия спортом	107
	Упражнение:	108
«С» — Страхи		110
	Преодоление страха перед неудачей повышает успеваемость учащихся	114
	Упражнение:	117
«Т» — Тайм-менеджмент		119
	Возраст влияет на восприятие времени	121
	Упражнение:	122
«У» — Убеждения		123
	Главное преимущество верующих над атеистами	126
	Болеутоляющий эффект религии	128

	Упражнение:.....	129
«Ф»	— Философия	131
	Люди сохраняют ложные убеждения, даже опровергнутые проверкой фактов в Интернете	134
	Гены политических убеждений «защиты» в ДНК	136
	Упражнение:.....	137
«Х»	— Харизма	139
	Упражнение:.....	143
«Ц»	— Цель	145
	Чтобы защититься от инсультов, нужно иметь цель в жизни.....	147
	Упражнение:.....	148
«Ч»	— Честность	151
	Где «прячется» интуитивная честность?.....	155
	Упражнение:.....	156
«Ш»	— Школа	158
	Образование сохраняет ясность ума в старости	160
	Упражнения:	162
«Щ»	— Щит	164
	Что такое удача?	166
	Люди и звери: шимпанзе и бонобо впадают в гнев от неудач	168
	Упражнение:.....	168
«Э»	— Эмоции	170
	Положительные эмоции увеличивают продолжительность жизни ...	172
	Эмоции можно вызывать на подсознательном уровне	173
	Упражнение:.....	176
«Ю»	— Юмор	178
	Мужчины предпочитают красоту, женщины — чувство юмора	180
	Мускулы юмора	182
	Упражнение:.....	184
«Я»	— обо мне	187

Введение.

Что такое Эффективность?

Эта книга называется «Эффективность от А до Я».

О чем она? Верно, о достижении максимальной эффективности.

А что же такое эффективность? Как понимаю это слово я?

Эффективность — это достижение максимальных результатов с высочайшим коэффициентом полезного действия, то есть с минимумом затраченных усилий, с сохранением гармонии во всех сферах жизни. И эта книга, 10-я моя книга, доказывает, что я нашел «секрет эффективности»))) Ведь я написал 10 книг и при этом провожу бизнес-тренинги по 2-3 дня в неделю. Руководжу издательством, крупнейшим образовательным порталом в СНГ «Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби!» и Академией Экспертов! Кроме того, я ортодоксально религиозный человек (минимум 1,5 часа в день — молитвы и другие религиозные действия) и марафонец! Это в среднем 1 час бега в день. И конечно же, муж и отец троих детей (Слава Б-гу!). Поэтому, хотя мои идеи не «единственно правильные», можешь им верить. Они проверены личным опытом и дали прекрасные результаты. Мне лично и более чем 200 000 читателям моих предыдущих книг.

Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби!

Я Знаю — Ты Можешь!

Ицхак

Эффективность состоит из 3 базовых составляющих:

1. Достижение максимальных результатов.
2. Высокий КПД (минимум приложенных усилий и затрат).
3. Сохранение гармонии во всех сферах жизни (чтобы не было «перекосов»).

В этой книге собраны основные понятия, ведущие тебя к эффективности. От «А» до «Я». Плюс — к каждому понятию приведены задания по «внедрению» этой информации в жизнь. Этот метод позволяет выстроить эффективную и счастливую жизнь. Все изложенные в книге методики подтверждены научными исследованиями.

После каждой темы я привожу цитаты великих людей, которые думали так же, как я. И анекдоты о тех людях, которые думали по-другому)))

Мышление и психология — это фундамент всех результатов в жизни. Вначале мышление, потом действия, потом навыки и только потом результаты.

Результаты не врут. Они ставят диагноз твоему мышлению. Если тебя не устраивают сегодняшние результаты — начни изменять мышление, потом действия. Затем появятся навыки, и потом придут новые результаты. Я желаю тебе с помощью этой книги приобрести ЭФФЕКТИВНОСТЬ. А потом придет и все остальное...

Один из способов, которые я использую в жизни – спрашивать у Б-га подсказки. Для этого я беру книгу, думаю вопрос и открываю книгу на какой-то странице. После этого я стараюсь понять подсказку Б-га. Так как я верю, что все в этом мире от него –то и подсказка тоже от него. Эта книга подходит для таких подсказок. Ты найдешь в ней очень много хороших советов.

«А» — АКТИВНОСТЬ

Активность — главное качество, приводящее к успеху. Возьмем двух человек. Оба действуют правильно. Один активен, второй — нет. Естественно, активный победит.

Или еще два человека. Оба пока не знают нужного им для успеха. Но активный действует, находит знания. И он выигрывает.

Активность — это топливо для жизни. Неактивные люди медленны. Они плывут по течению. А активные успевают в 3 раза больше. Некоторые — даже в 10 раз больше.

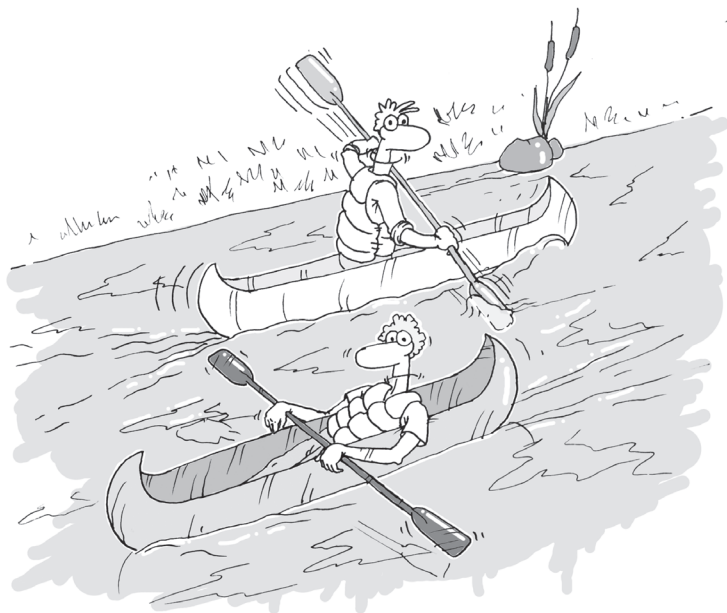
Поэтому жизнь активного человека продлевается вдесятеро. Он успевает прожить 10 жизней относительно неактивного..

Активность можно разделить на 3 составляющих:

1. Энергия. Человеку нужна энергия, запасы топлива. Нет топлива — организм снижает активность. Об этом книга-тренинг «Живи! 7 Заповедей Энергии и Здоровья». Знания, правильные схемы действий. Необходимо заложить их в подсознание. В этом случае не нужно много думать. Просто включай 4-ю, 5-ю передачу... И действуй максимально эффективно. Но нужны правильные схемы действия. Их ты можешь легко найти у тех, кто уже живет АКТИВНОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ ЖИЗНЬЮ. Просто начни учиться и приобретать новые навыки.

2. Цель. Активность без цели — хаос и пустота. А 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».

Хотите примеры? Пожалуйста!



Мой духовный учитель — Рав Ицхак Зильбер. До 87 лет он был дико активен. Невероятно активен. С виду — обычный пожилой человек. Но он не ходил, а бегал. До конца жизни.

Второй мой учитель — Стивен Кови. В 80 лет он разбился на горном велосипеде. Катался, упал с велосипеда. К сожалению, вскоре умер. Но он был активен до конца жизни.

Активность позволяет жить наполненной жизнью. Увеличивает ее продолжительность. 10 часов активности равны «пассивному» месяцу.

Вот что рассказывал третий мой Учитель — Тони Роббинс:

«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 другие в моей организации имели 48 выступлений в год, у меня бывало почти столько же в течение двух не-

дель. 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?

Также в 3 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 все оптимизировать. Стараться достигать всего максимально коротким и быстрым путем. Поставить цель. Определить дедлайн — время на работу. Вначале действия твои будут не очень быстрыми. Но скоро ты освоишь навык и начнешь действовать «на автомате». Не сомневаться, не размышлять, а просто **ДЕЙСТВОВАТЬ**. Для этого надо доверять себе и своему пути.

3. Скорочтение.

Очень просто: быстрее читаешь — быстрее думаешь. Активность растет. Я писал о том, как увеличить скорость чтения, в совете-упражнении «Как читать в два раза быстрее уже сегодня».

Используй эти три способа увеличить свою АКТИВНОСТЬ.

Используй ее для достижения твоих прекрасных целей, для отдыха и обучения. Ты все успеешь! Ведь ты АКТИВНЫЙ!

4. Зайди на сайт Pintosevich.com и в разделе Упражнения – ты увидишь АЛФАВИТ. Это специальное упражнение, которое увеличивает скорость мышления в несколько раз.

Цитата:

“

Самое важное — сделать хоть что-то для достижения успеха, и сделать это прямо сейчас. Это и есть самый главный секрет — несмотря на всю его простоту. 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

Лучше делать новости, чем рассказывать о них.

Уинстон Черчилль

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

Макс Фрай

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

”

“

Я знаю, что единственное определение прекращения жизни — это переход к состоянию, в котором время не существует. Время требует активности, поэтому без активности нет жизни.

Майкл Слэйд

”

Анекдот:

— У тебя бывают приступы лени?

— У меня бывают приступы активности, лень у меня постоянно.

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

Вчера видел, как одна девушка бежала по городу в свадебном платье. Вот это я понимаю — в активном поиске.

«Б» — Б-г (Контакт с Б-гом как главная составляющая эффективности и гармонии)

Мы все по-разному воспитаны (обучены и натренированы) в сфере взаимоотношений с Б-гом. И если какие-то отношения «не работают» так, как тебе хочется, значит, на тебе 100%-ная ответственность за это. Б-г ждет каждого из нас. И его возможности не ограничены ничем.

Когда достигается максимальная эффективность?



Вера в Бога дает колоссальный прирост эффективности.
В 1000 раз.

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

Это такое глобальное представление о мире. Тогда возможна глобальная эффективность. Когда все синхронизировано и все работает.

Если же человек не признает концепцию Б-га, который сотворил мир, который управляет всем, тогда человек верит в хаос. Нет силы, которая все создала? Тогда — только к концепции хаоса. Но такая вера не приведет к эффективности.

Если все случайно — какая эффективность?

Вера в Б-га структурирует, синхронизирует жизнь. Дает понять, где находится человек. Что у всего есть свое место. Дает знания, как все устроено. И тогда возможна эффективность.

Если человек признает Б-га, то он признает законы Вселенной. Признает, что мир управляется, а не существует в хаосе...

Тогда появляются 2 производные. Вера в добро, помогающее (-ая) ??? человеку. И установление личного контакта с Б-гом. Через молитву. И Б-г, сотворивший мир, поможет.

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 у меня есть, и все, что имею, — все это я просил у Б-га в молитвах. Но нужно начинать не с

просьб. Начинать отношения нужно с благодарности. За все. За жизнь, которая тебе дана.

Это первая часть — благодарность.

Когда ты благодарен и признаешь Б-га, тогда можешь переходить к просьбам. Ты можешь попросить помочь реализовать твои цели, мечты. Чтобы было хорошо тебе и твоим близким. Твоему окружению. Людям на земле.

И если ты хочешь получить помощь, то ты также будешь относиться к людям добрее. К тем, для кого ты — источник помощи. Обездоленным, бедным, всем, кому плохо. Ты начнешь давать им больше любви. И Б-г увидит это. И даст тебе больше, и поможет.

Верь в Б-га, Благодарю Его, Проси у Него — и БУДЕТ ТЕБЕ СЧАСТЬЕ))))

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 разделяет человек, она поддерживает его психический настрой.

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.

По мнению исследователей, положительное воздействие духовности на психику объясняется тем, что участие в религиозной жизни помогает людям снизить их эгоцентризм и развить чувство

самоотверженности и принадлежности не только к более широкому кругу единомышленников, но и ко всей вселенной.

Упражнения:

1. Благодарю Б-га за все хорошее и приятное, что с тобой происходит. Если ты делаешь это вслух, то ты и других приводишь к Вере в Б-га.

2. Перед сном проси у Б-га, чтобы дал тебе отдых, и здоровье, и мудрые мысли для решения всех стоящих перед тобой задач.

3. Помогай несчастным и беспомощным. Старикам и детям. Сиротам и вдовам. Ты для них будешь как Ангел и посланец от Б-га. И как к ним приходит в виде тебя неожиданное счастье, так и к тебе придет счастье и удача, только на твоём уровне.

Цитата:

“

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

Лев Толстой

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

Жюль Верн. Таинственный остров.

Вера есть знание смысла человеческой жизни, вследствие которого человек не уничтожает себя, а живет. Вера есть сила жизни. Если человек живет, то он во что-нибудь да верит. Если бы он не верил, что для чего-нибудь надо жить, то он бы не жил

Лев Толстой

”

“

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

Владимир Набоков

”

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».

Феминизм — до первого достойного мужчины.

Коммунизм — до первого личного капитала.

Атеизм — до первой тряски в полете.

— 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.

«В» — Визуализация

Визуализация — мощнейший инструмент увеличения эффективности.

Что это такое? Это процесс сотворения. Сотворения в человеческом мозге. Процесс, с помощью которого человек творит. Сначала внутри, в своем интеллекте. Создавая, он уподобляется Б-гу. **Визуализация — это акт творения.** Включаются механизмы созидания.

Все достижения, все великие открытия... Перед ними всегда были визуализации. Были мечты. Которые затем воплощались в реальность.

Хочешь повысить собственную эффективность? Обязательно используй визуализации!

Принцип их работы хорошо объяснили. Да-да, в фильме «Секрет». Пересмотри его еще раз. 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 разбрызгивать воду на камень, на разные места, то камень просто станет немного чище. А если капля падает в одну точку, то в камне появится дыра.

Так же — визуализация мечты. День за днем. Когда видишь цель достигнутой... Это оказывает невероятное влияние. Да, «удерживаться» сложно. Но работает это очень эффективно. Многие скептически относятся к визуализациям. Путают их с пустым мечтательством.

Думают, что просто так «мечтать» — значит ничего не достигнуть. Но для визуализации одной вещи нужна очень сильная



воля. Нужно упорство. А если есть упорство, то человек не будет просто визуализировать. Он еще будет действовать. Добиваться своей цели.

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. А ошибка — «вставлять» в визуализацию будущего себя прежнего. На картинке визуализации нужно создавать нового себя.

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

Научные доказательства силы визуализации

Пользу визуализации подтвердили недавние исследования в Стэнфордском медицинском центре. После тренировки и применения специального высокотехнологичного оборудо-

вания подопытные сумели 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 3 секрета успешной визуализации:

1. *Решите, чего вы хотите добиться: сдать экзамен, получить повышение, с кем-то познакомиться, заработать много денег, выиграть в сквош.*
2. *Расслабьтесь. На несколько минут отвлекитесь от дел и переведите дух, отдыхая телом и душой.*
3. *В течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность.*

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

Можно также во время визуализации смотреть на себя со стороны. Представь свою мечту как кинофильм, где ты — главный герой. Создай в своем воображении яркую и подробную картинку своей мечты, и она обязательно исполнится!

Упражнения:

1. Создай визуальный образ себя через 5-7 лет. Это называется ВИДЕНИЕ. Это что-то вроде мечты, только более конкретное. Рекламный ролик, где ты в главной роли. Как правильно это делать, ты можешь посмотреть в моем видеотренинге «Ставь

Цели!». 3-я часть видеотренинга называется «Образ-Цель». Зайди на сайт 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!

Ицхак

Цитата:

“

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

”

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!

Парень — девушке:

— А ты веришь, что сны сбываются?

— Верю.

— Тогда раздевайся...