

ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ

---

---

---

КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА

---

---

---



И Ц Х А К П И Н Т О С Е В И Ч

# БУДЬ ЭФФЕКТИВНЫМ!



эффективность от А до Я

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 159.9  
ББК 88.5  
П 32

Дизайн обложки *Петра Петрова*

Рисунки *Алексея Войтенко*

**Пинтосевич, Ицхак.**

П32 **Будь эффективным! Эффективность от А до Я / Ицхак Пинтосевич. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. : ил.**

ISBN 978-5-699-69420-4

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!

**УДК 159.9  
ББК 88.5**

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

© Пинтосевич И., текст, 2014  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ. ЧТО ТАКОЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ</b> .....	9
<b>«Д» — АКТИВНОСТЬ</b> .....	12
Активность и ее составляющие: .....	12
Упражнения .....	15
<b>«Б» — Б-Г (Контакт с Б-гом как главная составляющая эффективности и гармонии)</b> .....	17
Когда достигается максимальная эффективность .....	17
Какая эффективность, если все случайно? .....	18
О силе молитвы .....	19
Вера в Б-га .....	20
Упражнения .....	21
<b>«В» — ВИЗУАЛИЗАЦИЯ</b> .....	22
Визуализация как способ повышения эффективности .....	22
Научные доказательства силы визуализации .....	25
Эксперты о визуализации .....	25
Упражнения .....	26
<b>«Г» — ГИПНОЗ</b> .....	27
Практическая польза гипноза .....	31
Медицинское применение (психотерапия) .....	31
Гипноз в психологии .....	32
Обучение в гипнозе (гипнопедия) .....	33
Гипноз в спорте .....	33
Упражнения .....	33
<b>«Д» — ДРУЗЬЯ</b> .....	34
Дружба и здоровье .....	37
Дружба продлевает жизнь .....	38
Упражнения .....	39

<b>«Е» — ЕДА</b> .....	40
Три принципа эффективной еды .....	40
Диета против старения .....	42
Овощи прибавляют два года жизни .....	44
Упражнения .....	44
<b>«Ж» — ЖЕЛАНИЯ</b> .....	45
Желание достичь цели оздоравливает организм .....	48
Бег уменьшает желание зарабатывать .....	49
Упражнения .....	50
<b>«З» — ЗОНА КОМФОРТА</b> .....	51
Три главных направления для расширения зоны комфорта: .....	52
Стресс активизирует полезные привычки .....	53
Польза от стресса .....	54
Упражнения .....	55
<b>«И» — ИНСТРУМЕНТЫ И СТРАТЕГИИ</b> .....	56
Три основы подбора эффективных инструментов и стратегий .....	59
Компьютерные игры развивают стратегическое мышление .....	61
Упражнения .....	62
<b>«Й» — ЙОГА</b> .....	63
Как йога увеличивает эффективность .....	63
Занятия йогой стимулируют мозг лучше фитнеса .....	65
Упражнения .....	67
<b>«К» — КОНТРОЛЬ</b> .....	68
Три основные составляющие эффективного контроля .....	70
Контроль и обратная связь от мозга .....	71
Упражнения .....	74
<b>«Л» — ЛЮБОВЬ</b> .....	75
О любви научным языком .....	78
Любовь с первого взгляда .....	79
Плюс и минус? Нет, «два сапога пара» .....	80
Неромантическая правда о поцелуях .....	80
Упражнения .....	81

<b>«М» — МОТИВАЦИЯ</b> .....	82
Три рычага для управления мотивацией.....	83
Научный эксперимент по мотивации.....	87
Упражнения.....	90
<b>«Н» — НАСТРОЕНИЕ</b> .....	91
От чего зависит настроение.....	92
Хорошее настроение продлевает жизнь.....	95
Упражнения.....	97
<b>«О» — ОТНОШЕНИЕ</b> .....	98
Три принципа эффективного отношения к жизни.....	100
Картина мира — это набор биохимических реакций в мозге.....	101
Упражнения.....	103
<b>«П» — ПЛАНИРОВАНИЕ</b> .....	104
Четыре составляющих эффективного планирования.....	106
Умеют ли дети планировать будущее?.....	107
Мифы о планировании жизни.....	109
Упражнения.....	110
<b>«Р» — РАЗВИТИЕ</b> .....	111
Четыре основные направления развития.....	111
Спорт омолаживает.....	116
Спорт повышает интеллект.....	118
О пользе книг.....	119
Упражнения.....	120
<b>«С» — СТРАХИ</b> .....	121
Страхи и стрессы ускоряют старение.....	124
Преодоление страха полезно.....	127
Упражнения.....	130
<b>«Т» — ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ</b> .....	131
Два главных закона тайм-менеджмента.....	132
Три основы управления собой в контексте времени.....	133
Возраст влияет на восприятие времени.....	134
Упражнения.....	135

<b>«У» — УБЕЖДЕНИЯ</b> .....	136
Главное преимущество верующих над атеистами .....	140
Болеутоляющий эффект религии .....	141
Упражнения .....	143
<b>«Ф» — ФИЛОСОФИЯ</b> .....	144
Сила ложных убеждений .....	147
Гены политических убеждений «защиты» в ДНК .....	149
Упражнения .....	151
<b>«Х» — ХАРИЗМА</b> .....	152
Харизму определяет физиология. А физиологию — психология .....	154
Харизма Стива Джобса .....	157
Упражнения .....	158
<b>«Ц» — ЦЕЛЬ</b> .....	159
Почему нужно иметь цель в жизни .....	162
Упражнения .....	163
<b>«Ч» — ЧЕСТНОСТЬ</b> .....	164
Где «прячется» интуитивная честность .....	168
Упражнения .....	170
<b>«Ш» — ШКОЛА</b> .....	171
Образование сохраняет ясность ума в старости .....	174
Упражнения .....	176
<b>«Щ» — ЩИТ</b> .....	177
Защита от неудачи .....	179
Упражнения .....	183
<b>«Э» — ЭМОЦИИ</b> .....	184
Положительные эмоции увеличивают продолжительность жизни .....	186
Эмоции можно вызывать на подсознательном уровне .....	188
Упражнения .....	192
<b>«Ю» — ЮМОР</b> .....	193
Мужчины предпочитают красоту, женщины — чувство юмора .....	195
Мускулы юмора .....	198
Упражнения .....	201
<b>«Я» — ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ</b> .....	202

# 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 (минимум 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 остает-

ся 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-тренинг «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья». Знания, правильные схемы действий — необходимо зало-

жить 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 другие 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.