



# Содержание

ОБ АВТОРЕ .....	9
ОТ АВТОРА .....	11
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>8</b>
Создай новый мир за 49 дней .....	15
Как пользоваться этой книгой .....	22
Алгоритм сохранения позитивных изменений .....	24
<b>Заповедь 1</b>	
<b>ВОЗЬМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ</b> .....	<b>3</b>
Почему важно брать ответственность на себя .....	37
Система «Человек» .....	42
Говори себе правду .....	53
Задания .....	55
<b>Заповедь 2</b>	
<b>ПОДЧИНИ СТРАХ</b> .....	<b>6</b>
Почему важно быть смелым .....	65
Виды страха .....	68
Ты придумываешь, чего бояться .....	69
Как победить страх .....	77
Алгоритм расширения «зоны комфорта» .....	89
Задания .....	96

**Заповедь 3****ПОСТАВЬ ЦЕЛЬ** ..... 99

Почему важно ставить цели .....	101
Формула «м100%М» .....	104
Упражнения для постановки жизненной цели .....	106
Порядок постановки целей .....	128
Суперцель .....	130
Напоминай себе о целях .....	132
Задания .....	133

**Заповедь 4****СОСТАВЬ ПЛАН** ..... 137

Почему важен план .....	139
Моделирование успеха .....	141
Упражнения по проработке плана .....	143
«Вирусы» и «антивирусы» в стратегиях достижения цели .....	148
Срочность и важность .....	149
Универсальный способ планирования .....	151
Полезные идеи для планирования жизни .....	152
5 шагов в управлении жизнью .....	153
Разделяй .....	154
Тайм-менеджмент .....	155

**Заповедь 5****ДЕЙСТВУЙ** ..... 163

Что тебе мешает действовать .....	165
Аффирмации и визуализации – путь к успеху .....	167

Как достичь мастерства . . . . .	172
Правило пяти . . . . .	175
Проходи лишнюю милю . . . . .	175

## **Заповедь 6**

### **КОНТРОЛИРУЙ . . . . .179**

Как контролировать себя . . . . .	181
Ставь промежуточные цели . . . . .	182
Веди дневник . . . . .	183
Найди помощников-контролеров . . . . .	184
Ищи обратную связь . . . . .	184
Измеряй свои успехи . . . . .	185

## **Заповедь 7**

### **ВЕРЬ В УСПЕХ . . . . .189**

Почему важно верить в успех . . . . .	191
Как поверить в себя . . . . .	193
Убеждения вдохновляющие и ограничивающие . . . . .	193
Роль убеждений . . . . .	195
Упражнение на вдохновляющие убеждения . . . . .	208
Упражнение по переоценке ценностей . . . . .	210
Как преодолевать временные неудачи . . . . .	211

## **Заповедь 8**

### **МОЛИСЬ . . . . .215**

Сила молитвы . . . . .	217
Действие молитвы . . . . .	219
Помогай нуждающимся . . . . .	222

<b>Заповедь 9</b>	
<b>СОЗДАВАЙ ОТНОШЕНИЯ</b> .....	225
Правила улучшения отношений .....	227
Упражнения .....	234
Как войти в контакт с любым человеком .....	235
Активное слушание .....	241
Будь оптимистом .....	246
Создай «мозговой центр» .....	251
<b>Заповедь 10</b>	
<b>СОВЕРШЕНСТВУЙСЯ</b> .....	257
Почему важно постоянно совершенствоваться .....	259
Укрепляй здоровье .....	262
Задавай себе вопросы утром и вечером .....	268
Читай книги .....	270
Посещай тренинги .....	271
Занимайся духовным развитием .....	271
Оценивай свои поступки по 10-балльной шкале .....	272
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	275
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	277
АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА .....	281

# АЛГОРИТМ РАСШИРЕНИЯ «ЗОНЫ КОМФОРТА»

Сейчас ты узнаешь о той силе, которая мешает тебе меняться и достигать своих целей. Эта привычка — самая вредная из всех, которые могут быть. Убрав ее, ты откроешь для себя ЦЕЛЫЙ МИР! Ты сможешь идти по жизни, не испытывая дискомфорта. Миллион новых возможностей откроется перед тобой, когда ты научишься использовать алгоритм расширения «зоны комфорта».

Что такое «зона комфорта»? Это та реальность, к которой человек привык: места, люди, действия — например, стиль вождения, манера разговора, как здороваться, как говорить «алло» по телефону, как начинать выступления, как стоять, некий набор привычных выражений лица, привычный ход мыслей, привычный алгоритм мышления. Все это называется «зона комфорта». Все люди любят находиться в своей зоне комфорта. Это удобно — не надо напрягаться: нам все известно, мы можем делать все с закрытыми глазами.

Когда человек попадает за пределы своей «зоны комфорта»? Например, когда оказывается в незнакомом месте, в новой компании, на новой работе. Что чувствует человек в те моменты, когда совершает новые, непривычные для себя поступки? Вспомни, как ты учился водить машину. Выходя из «зоны комфорта», нормальный человек испытывает стресс, напряжение, дискомфорт. Это естественное явление, потому что на нас наваливается поток новой информации. Нам нужно думать о десятках новых факторов: «Как, куда встать?», «Как подойти к тому-то», «Как его зовут?» и т.д. На сознание наваливается множество новых задач, и от этого мы испытываем дискомфорт.

Если компьютеру дать много заданий сразу, то он подвисает. То же самое происходит с нами. Выход из «зоны комфорта» нельзя совершить на автомате. Человек тоже подвисает. А если он еще думает, что надо всем понравиться, если боится выглядеть плохо, если представляет себе неудачу впереди, то он всеми силами стремится вернуться в «зону комфорта».

Так он постоупает один раз. Потом второй раз. И у него уже образуется связь. Некая модель поведения. Ее можно сформулировать так: «Если я выхожу за пределы «зоны комфорта», то нужно поскорее вернуться в «зону комфорта!»

Но вот парадокс: все наши цели, которых мы хотим достичь, — новые возможности, деньги, успех, знакомства — находятся далеко за пределами «зоны комфорта». Человек хочет иметь семью, хочет богатства, влияния, уверенности, и все это находится за пределами его «зоны комфорта». Если человек не умеет выходить за пределы «зоны комфорта», не умеет ее расширять, то он ни чего не достигнет. Существует статистика: 80% людей, выигравших миллионные призы в лотерею в США, теряют свои деньги в течение первых шести лет. Потому что это изменение выносит их из «зоны комфорта» — вокруг оказываются новые люди, новые места, поступки, мысли. А человек привык возвращаться обратно.

«Зона комфорта» очень сильна. Потому что сила, которая тянет обратно, находится в подсознании, а подсознание управляет нами. Сознание и подсознание порой встоупают в противоречие. Сознание оперирует понятиями «можно — нельзя, правильно — неправильно». А подсознание действует по принципу «хочу» или «не хочу». Если подсознание человека не хочет, то сознание может сколько угодно говорить: «Это твой шанс... Ты должен выступить на этом собрании, тебя заметят учредители, тебя похвалят, тебе есть что сказать», «Эта девушка (па-

рень) твоя судьба... Тебе это необходимо!» А подсознание в это время будет посылать сигналы твоему телу сидеть: «Не хочу!», «Не иди!».

То есть шанс — новая работа, новые возможности — все это находится за пределами «зоны комфорта», и человек может даже заболеть, если ему нужно идти на собеседование. Привычка, подсознание им управляет. Поэтому чтобы научиться изменять свою жизнь, достигать новых, больших целей в любое время и с любыми людьми, нужно себя перепрограммировать, нужно ввести цели в пределы своей «зоны комфорта».

Нужно научиться делать так, чтобы весь мир был в пределах «зоны комфорта», чтобы ощущение дискомфорта не возникало. Если мы сможем этого добиться, тогда нашими поступками будет руководить действительно здравый смысл, а не ощущение страха перед дискомфортом и не привычка возвращаться обратно.

Как это сделать? Как научиться выходить из «зоны комфорта», раздвигать ее, чтобы все действия были комфортными? Вначале надо на уровне логики избавиться от страха неудачи и страха выглядеть плохо. То есть вспомнить все, что написано в этой книге в главе «Преодолей страх». Затем нужно перевести понимание на уровень физических ощущений.

Решение заключается в том, чтобы при выходе из «зоны комфорта» испытывать удовольствие. Ты начинаешь двигаться по жизни, руководствуясь здравым смыслом и получая удовольствие от всего нового. Есть очень частливые люди, которые бы три раза развиваются и идут всегда на шаг впереди. Они перепрограммировали свою самую ужасную привычку. «Нормальные» люди привыкли возвращаться, а экстраординарные получают удовольствие от того, что реализовывают новые возможности, заводят новых знакомых и т.д. Как это сделать?



Существует три способа получить удовольствие от выхода из «зоны комфорта». Нужно их применять, причем желательно все три сразу, в КАЖДЫЙ момент возникновения дискомфорта от НОВЫХ действий или изменений на протяжении 49 дней. В этом случае я гарантирую тебе новое ощущение жизни, уверенность в себе и свободу в таком размере, которого ты, дорогой читатель, даже не мог себе представить в самых смелых фантазиях! Только помни: «зону комфорта» можно расширять лишь понемногу. Не прыгай сразу далеко в «зону стресса». Ощути легкий дискомфорт, который свидетельствует, что ты вышел из «зоны комфорта», и сразу начинай получать удовольствие.

### Способ 1

## ПОХВАЛА

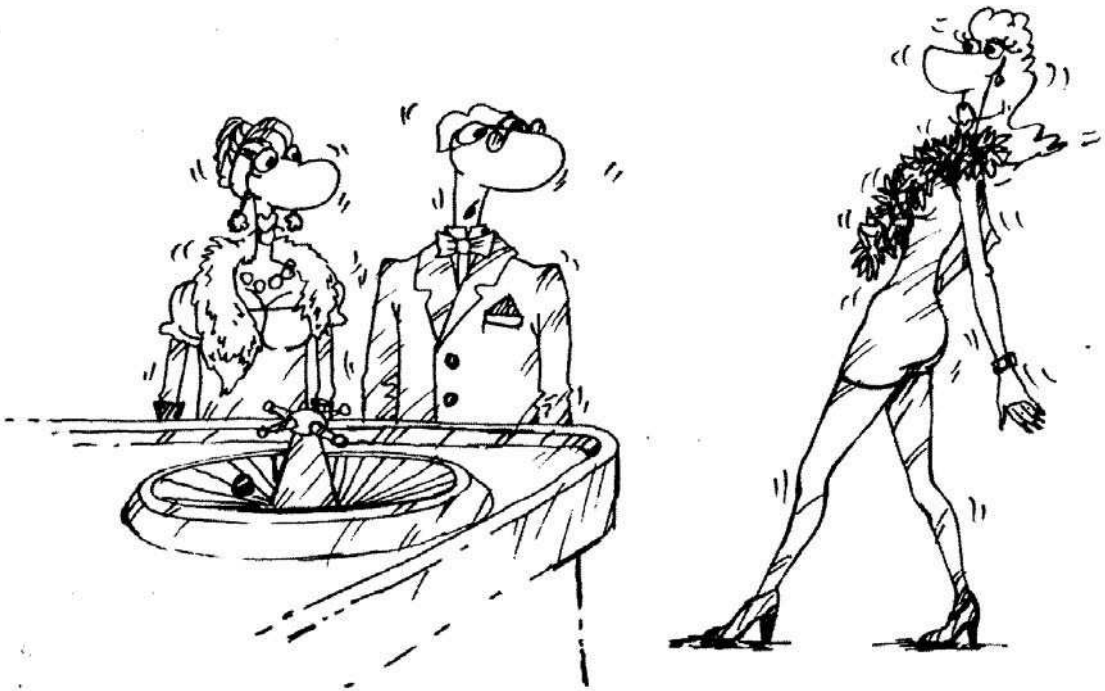
Момент, когда ты выходишь из «зоны комфорта», можно ощутить физически: когда мы делаем что-то новое, то испытываем дискомфорт, и именно в этот момент нужно себя СИЛЬНО похвалить. Например, так: «Это ПобеДА!!! Я яркая экстраординарная личность! Я уникальный и неповторимый! Я супер! Я расту и развиваюсь!» Ты можешь добавить к этим словам свои самые любимые похвалы себе, говори их про себя или вслух с самым большим эмоциональным накалом, на который способен. Кстати, когда ты начнешь говорить себе похвалы с эмоциональным накалом, он начнет увеличиваться. Это как физическая подготовка: чем больше тренируешься, тем сильнее становишься. Твоя любовь к себе и уверенность возрастут, и, как следствие, все начнут замечать твою харизму и привлекательность.

### Способ 2

## ВСПОМНИ О ЦЕЛЯХ

В этот же самый момент, когда ты эмоционально хвалишь себя за то, что вышел из «зоны комфорта», вспомни о своих больших целях, мечтах, которые обязательно должны быть у тебя для того, чтобы жить полной, эффективной жизнью.

Ведь если у тебя нет целей, ты — как корабль, который несет всеми ветрами. Куда «понесут» тебя другие люди, туда и идешь. Говорят, что не бывает ленивых людей, а бывают цели, которые не вдохновляют. С помощью моей программы ты поставишь себе несколько вдохновляющих целей, о которых будешь вспоминать в те моменты, когда ты расширяешь свою «зону комфорта». Например, ты видишь новое платье, более вызывающее, чем ты носишь обычно. Ты хочешь его надеть, но это вызывает дискомфорт. Ведь это то, что ты еще никогда не носила. У тебя есть вариант отказаться и укрепиться в своей «зоне комфорта». То, что ты никогда не делала, ты не сделала и в этот раз. Значит, ты можешь забыть о целях, которые находятся за пределами твоей сегодняшней «зоны комфорта». Второй вариант: надеть это платье (ты испытываешь дискомфорт, как при любом новом действии), и в этот момент ты хвалишь себя невероятно эмоционально и страстно, от этого входишь в состояние драйва и тут же представляешь себе момент, когда ты достигла одной из своих больших целей. Представляешь этот момент победы и удовольствия. Момент торжества и счастья. Все это складывается



в один замечательный суперкоктейль из позитивных эмоций. В нем есть твоя победа сейчас, в нем есть твой будущий успех, который ты видишь и на который программируешь свое подсознание. В нем есть твой драйв СЕЙЧАС, когда все это происходит с тобой... Это эмоциональное состояние победы, которое заставляет твои глаза блестеть ярче, чем бриллианты. «А если это кому-то не понравится?» — думаешь ты. Можешь быть уверена: чем ярче ты будешь, тем больше будет людей, которым ты не нравишься. Так устроен мир. Чем ярче человек, тем большему количеству людей он не нравится. Президент США не нравится 50 миллионам человек, которые голосовали против него, и 2 миллиардам жителей Земли, которые не любят США в принципе. Юлия Тимошенко не нравится всего 10 миллионам человек в Украине и еще примерно 2 миллиардам мужчин, которые считают, что женщины вообще не должны лезть в политику. Вспомни, что даже Филипп Киркоров не всем нравится. Помни: ты в хорошей компании, когда тебя осуждают. Знай, что, если ты хочешь прожить яркую жизнь, ты должна смириться с тем, что часть серой массы будет тебя осуждать и завидовать тебе. И знай, что когда ты совершаешь ЛЮБОЙ экстраординарный, яркий, спонтанный поступок — ты тобой восхищаюсь! Поэтому выбирай: реализовывать свою экстраординарность и индивидуальность или сидеть, как мышка, мечтая о чем-то ярком и боясь при этом выйти на свет. Поэтому, чувствуя границу своей «зоны комфорта», делай шаг навстречу мечте, хвали себя и смотри на свою цель, ради которой ты делаешь этот шаг.

### Способ 3

## ПОЩРЯЙ СЕБЯ К РАСШИРЕНИЮ «ЗОНЫ КОМФОРТА»

Составь план действий по расширению «зоны комфорта» и свяжи все свои покупки с действиями по реализации этого плана. Например, ты хочешь купить себе новую вещь. Ты знаешь, что тебе пока что дискомфортно рассказывать про свои ощущения в компании малознакомых людей, но тебе известно: чтобы реализовать свою мечту и стать, например, актрисой, это необходимо. Кто сомневается, пусть почитает интервью любой актрисы или певицы, где они делятся подробностями своей интимной жизни и переживаниями, которые мало чем отличаются от того, что чувствует кассирша любого супермаркета. Разница лишь в том,

что известная актриса в какой-то момент своей жизни перестала закрываться, а стала открытой и экстраординарной. Она перестала тратить свою энергию на то, чтобы быть как все. Она перестала думать о том, что скажут про нее другие люди и соседки, а просто, как Маша Распутина, начала петь. Ну и что, что это не нравится 20 миллионам русскоязычных меломанов и эстетов? Ну и что, что весь мир может смеяться над ее нарядами и песнями? Плевать на таких «знатоков»: если хочется петь и ты сама себе нравишься — ты имеешь право петь, а они имеют право сидеть в тени и смеяться. Каждый выбирает то, что хочет. В итоге каждая яркая личность находит свою аудиторию. Яркость и индивидуальность привлекают.

Так вот, тебе необходимо научиться выражать свои чувства перед малознакомыми людьми. Ты решаешь, что в следующий раз начинаешь вводить это качество в свою «зону комфорта», и говоришь себе, что как только сделаешь это, сразу покупаешь себе ту вещь, которую хочешь. И вот наступает подходящий момент. Ты начинаешь в малознакомой компании рассказывать, что ты чувствуешь в момент, когда стоишь с ведром воды, в которой плавают кусочки льда, и собираешься вылить все это прямо на себя. В этот момент ты, конечно же, выполняешь первые два правила для расширения «зоны комфорта», то есть хвалишь себя невероятно страстно (обязательно продолжай делать это и когда закончишь) и представляешь себе после реализации своей цели (самый яркий момент счастья, кайфа и триумфа в момент исполнения желаний). И вот, когда ты сделала это, скажи себе: «Это ПобеДА!! Я отодвинула границу «зоны комфорта!» Ура!!! Тебе положен подарок...

И неважно, что девушки в малознакомой компании делают недовольные лица. Мужчины запомнят тебя надолго, поверь мне. Но самое главное — сделай так несколько раз, и ты навсегда избавишься от дискомфорта, который оттапливал тебя перед досажением ТВОИХ ЦЕЛЕЙ! Это ПобеДА!!! Только помни: есть две границы, которые нельзя переходить НИКОГДА! Это Божественные заповеди и Уголовный кодекс той страны, где ты живешь. Эти границы и инстинкт самосохранения — вот что должно тебя ограничивать. А остальное — делай и радуйся. Живи, как ребенок, играй, веселись, шути, совершай экстраординарные поступки. Живи со страстью.

## АНЕКДОТ

У психиатра.

— Доктор, я вчера бегал по улицам почти голый, лишь в одних носках. Мне было так стыдно...

— Так-так... А раньше с вами такое бывало?

— Да, часто.

— И вам тоже было стыдно?

— Нет, никогда.

— Почему же вам в э тот раз было с тыдно?

— В этот раз было по-новом у: у меня один носок был дырявый...

Итак, поведем ит оги. Для движения вперед, к достижению целей и к жизни, полной комфорта, удовольствия и успехов, необходимо расширить «зону комфорта» и сделать так, чтобы движение вперед было связано в подсознании с удовольствием. Для этого есть три средства. В момент ощущения дискомфорта, поазывающего, что это твоя граница, — похвали себя со страстью, вспомни о большой цели и поощри материально. Ты создашь непреодолимую силу внутри себя, которая приведет тебя к успеху.

### Начните расширять «зону комфорта».

#### Для этого нужно:

- Заходить в новые места + (хвалить — вспоминать о целях — поощрять)
- Знакомиться с новыми людьми + (хвалить — вспоминать о целях — поощрять)
- Совершать новые действия + (хвалить — вспоминать о целях — поощрять)
- Использовать новые сцены поведения + (хвалить — вспоминать о целях — поощрять). *Кстати, здесь тебе помогут любимые фильмы. Ты можешь попробовать новые роли.*

В большинстве случаев уже через месяц ты станешь самым экстравагантным, экстраординарным и уникальным человеком в своем кругу (который к этому времени неизменно расширится). Если ты все-таки чувствуешь иногда страх неудачи и зави-

симось от мнения окр ужающих, приходи ко мне на т ренинги, и даю тебе гарантию: ты полностью избавишься от страха.

Вперед, дейс твуй, с делай чт о-то новое прямо с ейчас + (хва- лить — вспоминать о целях — поощрять).

«Зона комфорта» — понятие растяжимое. Знаешь, сколько в Аме- рике живет нудистов? 150 тысяч официально входят в общество нудистов в США. И они очень борются за свои права — настояли на том, чт обы у них появилс я свой о тдельный авиарейс в Лос- Анджелес, на котором они могут летать голыми. А ты впадаешь в дискомфорт из-за чашки кофе, пролитого на белый костюм.

## ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Если проследить за своими мыслями, то окажется, что практически все вре- мя, к оторое мы не занят ы с ложной новой де ятельностью, т ребующей нашего ос ознанного прис утствия, мы находимся или в воспоминаниях о прошлом, или в мыслях о будущем.

Такое состояние называется «Никого нет дома». Состояние стра- ха вызвано именно мыс лями о б удущем. Скорее фантазиями о будущем. 100% наших с трахов связаны с б удущими предполага- емыми событиями, которые, скорее всего, никогда не произой- дут. Те, кто боится летать в самолетах, никогда не разобьются. Их шансы разбит ься в т ысячи раз меньше, чем умерет ь от инфар- кта, который может быть вызван с трахом перед полет ом. Живи «здесь и сейчас!» Тебе нечего бояться в эту секунду. И в следую- щую. И в следующую. Ты увидишь, что, как только ты научишься жить «дома», жить не в иллюзиях, а в реальности, все твои страхи исчезнут и ты станешь очень сильным. Все твое внимание будет «здесь и сейчас», а это очень эффективное состояние сознания.

“  
Есть т олько миг меж ду про- шлым и б удущим, именно он называется жизнь.

*Слова из песни*

”