

# СТАВЬ ЦЕЛИ!

И Ц Х А К   П И Н Т О С Е В И Ч

найти свою цель  
и достичь ее за 1 год

Психология. Система+ (Эксмо)

Ицхак Пинтосевич

**Ставь цели! Найти свою  
цель и достичь ее за 1 год**

«Эксмо»

2013

## **Пинтосевич И.**

Ставь цели! Найти свою цель и достичь ее за 1 год /  
И. Пинтосевич — «Эксмо», 2013 — (Психология. Система+  
(Эксмо))

Ицхак Пинтосевич – тренер успеха №1 на русскоязычном пространстве, он занимает второе место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности. Ицхак создал уникальную систему развития личности и бизнеса, которой делится с читателями этой книги-тренинга. В книге даны четкие алгоритмы постановки цели; эффективные стратегии и инструменты для достижения результата; полезные советы по преодолению препятствий на пути к цели; понятные рекомендации, как найти гениальную бизнес-идею и свою нишу в бизнесе. Книга содержит биографии Стива Джобса и Билла Гейтса. Книга также издавалась под названием «ХОЧУ... осуществить мечту! Найти свою цель и достичь ее за 1 год».

© Пинтосевич И., 2013

© Эксмо, 2013

# Содержание

Об авторе	5
Образование	6
От автора	7
Вступление	10
Почему необходима цель?	10
Как пользоваться книгой-тренингом	11
Что такое «система + плюс»™	13
Подготовка к постановке цели почему важно ставить цели	16
Формула m100%M	18
Упражнения для постановки жизненной цели	20
Упражнение №1	21
Упражнение №2	22
Упражнение №3	26
Упражнение №4	28
Упражнение №5	29
Упражнение №6	30
Упражнение №7	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Ицхак Пинтосевич**

## **Ставь цели! Найти свою цель и достичь ее за 1 год**

### **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 самые успешные компании мира – такие как Procter & Gamble, Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB – Films, MasterCard, Mary Kay, «Приват Банк», а также политики, бизнесмены, олимпийские чемпионы и «звезды» шоу-бизнеса. Системы развития Ицхака «Действуй! Живи! Влияй! Богатей!» практикуют более 100 тысяч человек во всем мире.

## 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.
- Карнеги-Институт (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» Патрика Нуайе (Швейцария).
- 2008 год – Энтони Роббинс, UPW.
- 2009 год – Академия менеджмента Ицхака Адизеса «Мастерство изменений».

## От автора

Когда я хочу чему-то научиться у человека, первым делом изучаю его жизнь. К каким результатам привело его знание, которому он собирается меня обучить? Так как я занимаюсь системным развитием личности и бизнеса, могу сказать абсолютно точно: человек – это система, и учиться можно только у тех людей, гармоничная жизнь и результаты которых являются доказательством правильности их знаний.

«Однажды Алиса подошла к развилке дорог и увидела Чеширского Кота.  
– Скажите, пожалуйста, какую дорогу мне выбрать? – спросила она.  
– А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот вопросом на вопрос.  
– Не знаю, – призналась Алиса.  
– Тогда все равно, куда идти, – изрек Кот».

*Льюис Кэрролл. Алиса в стране чудес*

Я написал уже пять книг, поэтому могу назвать себя профессиональным писателем. В каждой есть моя краткая биография. Кроме того, я всегда пишу о той части жизненного опыта, который дает мне фундамент для написания именно этой книги. Здесь я рассказываю о том, как достигал цели своей жизни.

Моя первая и главная книга – «Действуй! 10 заповедей успеха». Она необходима тебе для достижения тех целей, которые ты себе поставишь. Книга уже помогла сотням тысяч людей улучшить свою жизнь; поможет и тебе.

Итак, я автор книг по системному развитию личности и бизнеса. Хотя, когда заканчивал спортивный интернат, у моих родителей были сомнения по поводу того, умею ли я писать вообще.

Вот уже почти 40 лет я изучаю жизнь во всех ее проявлениях. До 22 был профессиональным спортсменом. Уже в 10 лет знал свою мечту, цель, миссию... Все, что мне было надо, – стать олимпийским чемпионом и рекордсменом мира. Моя комната была обклеена фотографиями великих спортсменов, на которых я равнялся. Карл Льюис, 8-кратный олимпийский чемпион, со стены внушал мне уверенность, что я тоже смогу.

Когда первый раз в жизни старался произвести впечатление на девочку из моего 5-го класса, то подробно излагал ей нашу будущую жизнь. В 16 лет собирался выиграть чемпионат СССР, а в 19 лет – чемпионат мира. Женщины любят целеустремленных мужчин, которые точно знают, чего хотят в жизни. Дальше все было прекрасно. До 22 лет у меня была одна цель и одна мечта. В 22 понял, что не смогу ее достигнуть. В «минусе» была несбывшаяся цель, но именно благодаря ей я стал:

1. Целеустремленным человеком.
2. Мастером спорта международного класса.
3. Призером чемпионата мира по легкой атлетике.
4. Посетил практически все европейские страны.
5. Научился преодолевать любые сложности и много работать.

Эти достижения, навыки и опыт я смог перенести на стремление к новой цели. Ею стало банальное и распространенное: «Стать миллионером к 30 годам». Используя полученные в спорте навыки, устремился к этой цели. В 24 года вплотную к ней приблизился, а в 25 лет (1998 год, дефолт в России) – полностью все потерял.

### **АНЕКДОТ:**

У тебя есть два выбора в жизни: либо жить холостым и несчастным, либо жениться и хотеть умереть.

В «минусе» была недостигнутая цель, но благодаря ей я стал:

1. Бизнесменом с опытом международной торговли и производства.
2. Владельцем компании прямых продаж – с пониманием принципов этого бизнеса.
3. Владельцем сети магазинов – с пониманием структуры этого бизнеса.
4. Познакомился со своей женой.

Во время кризиса у многих людей происходит переоценка ценностей. Я потерял бизнес, и к этому добавился полный комплект дополнительных неприятностей во всех сферах жизни. В этот момент понял, что живу неправильно, что способы моего мышления и поведения привели к жизненному краху. Я взял ответственность за свой личный кризис на себя. В этот момент впервые обратился к Богу за помощью – и Он меня услышал.

«Будь безупречным. Я говорил тебе это уже двадцать раз. Быть безупречным означает раз и навсегда выяснить для себя, чего ты хочешь в жизни, и тем самым поддержать свою решимость достигнуть этого. А потом делать все от тебя зависящее и даже больше для того, чтобы воплотить в жизнь свое стремление. Если ты не решился ни на что, ты просто-напросто в суматохе играешь с жизнью в рулетку».

*Карлос Кастанеда, антрополог, писатель*

Я решил начать жизнь сначала. В Торе есть история о том, как Праотец Яков убежал от своего брата Эйсав, который хотел его убить. Якова настиг сын Эйсав, Элифаз. Он не хотел убивать своего дядю, но и послушаться отца не мог. Древнее предание рассказывает, что Яков отдал ему все, что у него было, включая одежду, и сказал: «Бедный, как мертвый. У меня нет ничего, и теперь только Бог может мне помочь в моей жизни». Так Праотец Яков начал свой путь сначала.

Примерно то же произошло со мной. Я переехал в Израиль, пришел в Ешиву (высшее религиозное учебное заведение. – *Примеч. ред.*) и начал полностью с «нуля» строить себя. Я не думал о внешних целях. У меня появилась главная цель – стать человеком. Не «продуктом» влияния окружающих людей и СМИ, а именно человеком. Таким, каким Бог хотел бы видеть меня. Ведь Он создал мир и запланировал, что в Его мире будет жить человек. Стать таким человеком и стало моей единственной целью и Миссией.

С тех пор прошло 12 лет. Все это время я продолжаю развиваться в различных направлениях. Быть человеком – значит развиваться и расти. Достигнуть такой цели практически невозможно. Тот потенциал, который Бог дал нам, безграничен. Именно поэтому мне и нравится моя сегодняшняя цель и то, что мне не придется ее менять. Это огромное счастье – иметь цель, которую уже не придется менять. Она пока не достигнута, но, как и с предыдущими целями, я уже очень многое приобрел:

1. Стал религиозным. Я женат, у меня трое детей, которые растут в постоянном служении Богу.
2. Стал марафонцем и каждый день занимаюсь физическим развитием.
3. Написал 5 книг-тренингов о различных аспектах развития личности и бизнеса.
4. Создал обучающую компанию Isaac Pintosevich Systems, тренинги которой посетили уже более 20 000 человек из 35 стран мира.
5. Обучаю крупнейшие мировые корпорации, например, MasterCard, навыкам для достижения сверхрезультатов.
6. Создал новое направление в прикладной психологии «Система+Плюс»™ и авторский подход в обучении коучингу «Новый Код Коучинга»™.
7. Ежедневно около 30 000 человек получают мою вдохновляющую рассылку с советом-упражнением, цитатой и анекдотом. Ты тоже можешь подписаться на эту рассылку на сайте [www.pintosevich.com](http://www.pintosevich.com) и получить дополнительный ресурс для развития и роста.



И это только несколько позитивных эффектов от того, что у меня появилась такая большая и важная цель. Благодаря моей цели и Миссии помощи людям появилась и эта книга.

Одним из главных «инструментов» развития и служения Богу является помощь людям. Так как я занимаюсь развитием, то помощь моя заключается именно в этом. Я делюсь теми «инструментами», которые проверяю на себе, и вижу, что они работают. Эту книгу-тренинг я начал писать в последний день и час 2011 года – и закончу в первые дни 2012 года.

Остальные важные для тебя вещи ты можешь узнать из Google и на моей странице в Facebook: <http://www.facebook.com/isaac.pintosevich.systems>

Удачи и успехов тебе, дорогой читатель!

**Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!**

*Ицхак*

## Вступление

### Почему необходима цель?

31 декабря 2011 года. На экране моего компьютера 21:40. До начала 2012 года осталось 2 часа 20 минут. Сегодня ночью с Божьей помощью я начинаю писать новую книгу «Ставь цели!», которая поможет многим людям организовать свою жизнь, сделать ее более счастливой и полной. Я верю, что благодаря этой книге миллионы людей будут точно знать, что делать в ближайшем будущем.

Работа доставляет мне огромную радость. Ведь с каждой буквой, которая появляется на мониторе, я приближаюсь к своей цели, выполняю свою Миссию – и это дает ощущение полноты жизни и счастья. То же ощущение я хочу передать тебе, дорогой читатель. Это самое ценное, что может быть у человека – жить целенаправленной, полной жизнью.

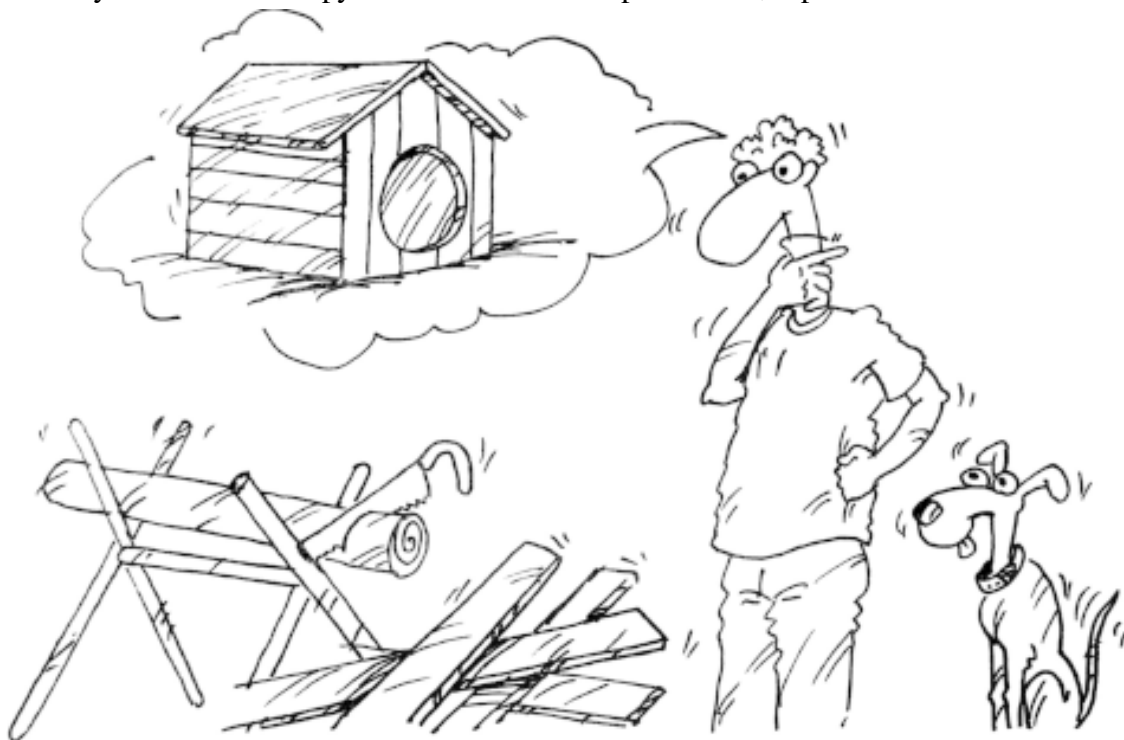
Когда-то Николай Островский сказал: «Жизнь надо прожить так, чтобы потом не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы». Благодаря этой книге тебе не будет «мучительно больно» в конце жизни.

Робин Шарма, один из самых выдающихся исследователей лидерства, сказал: «Цель жизни – это жизнь с целью».

Стивен Кови, один из моих главных учителей, среди семи навыков высокоэффективных людей именно навык «Начинайте, представляя конечную цель» ставит на второе место.

Есть два способа существования: целенаправленное, осознанное движение – или хаос и бесцельное реагирование на внешние факторы. К сожалению, в программе средней школы и в большинстве семей отсутствует обучение сверхважному навыку счастливой и эффективной жизни. Книга-тренинг восполняет этот пробел. В ней ты найдешь абсолютно все, что необходимо для постановки цели.

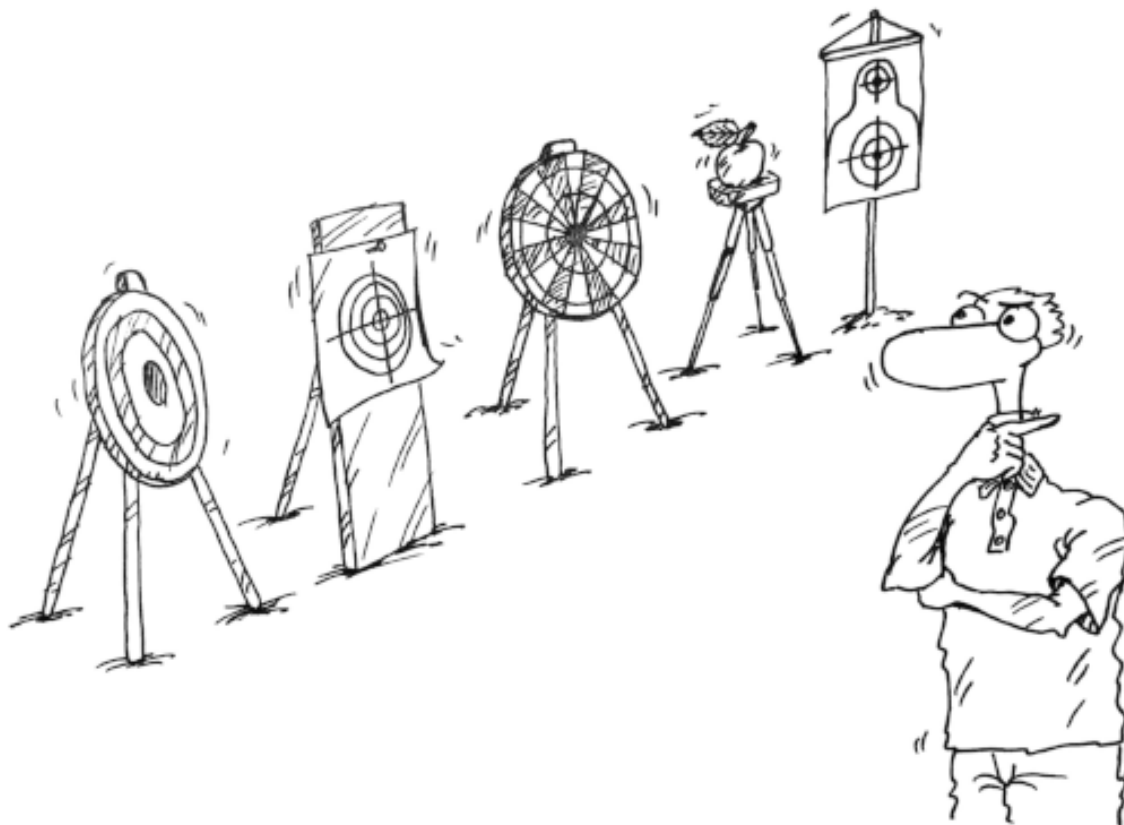
Я хочу дать тебе «инструменты» для целенаправленной, гармоничной жизни.



*Начинай, представляя конечную цель*

## Как пользоваться книгой-тренингом

Вначале прочти ее полностью. У тебя появится полное представление о моей системе постановки и достижения целей. Затем начни выполнять все упражнения из первой части «Подготовка к постановке цели». В этой части я привожу 9 различных упражнений и 7 советов-упражнений. Очень важно выполнить все. Это подготовит тебя к постановке цели на ближайшие 12 месяцев. После этого надо будет перейти ко второй части книги «Постановка цели». В этой части необходимо выбрать одну цель на ближайшие 12 месяцев.



*Выбери цель на ближайшие 12 месяцев*

После этого надо будет эту цель трансформировать, используя три главные техники из этой главы. Позже у тебя появится четкое понимание, что нужно делать в ближайшие 12 месяцев.

В третьей части я расскажу о том, что поможет на твоём пути и что может помешать, когда начнешь действовать.

Так как ты купил эту книгу, тебе важно как можно быстрее поставить цель. Поэтому работай ежедневно, и максимум через 10 дней у тебя появятся цели и Миссия. После этого ты станешь самым счастливым человеком. Тебе останется только действовать для достижения целей.

Большинство людей живут «автоматически», не зная, зачем они живут. Ты в отличие от 99% окружающих всегда будешь знать, что для тебя важно, а что нет. Любое твоё действие можно будет проверить на соответствие твоей цели.

Для достижения твоей цели советую использовать остальные мои «инструменты» для построения счастливой и гармоничной жизни. В первую очередь это книга «Действуй! 10 заповедей успеха». В этой книге-тренинге и 49 писем-упражнениях собраны все необходимые «инструменты» для построения успешной жизни. Всех нас обучали родители – каждый роди-

тель был мастером в одних вещах и дилетантом в других. «Действуй! 10 заповедей успеха» – это советы от самых успешных «родителей» во всех областях жизни. Если бы мне в детстве попалась эта книга, я был бы самым успешным человеком в мире. А сейчас приходится постоянно переучивать себя и бороться с набором привычек и алгоритмов мышления, которые в меня вложили в Харькове в 80-е годы прошлого века. А перестраивать намного сложнее, чем строить заново.

Для того чтобы тебе было легко и просто учиться, зайти на сайт [www.pintosevich.com](http://www.pintosevich.com) и выбери себе коуча нового кода. А можешь сам стать коучем по достижению целей. Для этого есть онлайн-программа, в которой я обучаю коучей (личных тренеров по достижению целей). Кроме того, на сайте существует Университет успеха, где тренеры-эксперты в различных областях развития человека размещают видеосоветы, в которых делятся разными полезными знаниями.

«Чтобы стать миллиардером, нужны прежде всего удача, значительная доза знаний, огромная работоспособность, подчеркиваю – огромная; но, самое главное, вы должны иметь менталитет миллиардера. Менталитет миллиардера – это такое состояние ума, при котором вы сосредотачиваете все свои знания, все свои умения, все свои навыки на достижении поставленной цели. Это то, что изменит вас».

*Пол Гетти, миллиардер*

Используй формулу  $m100\%M$ , «Действуй! Ежедневник для экстраординарных людей» и другие «инструменты», которые я разработал для достижения целей.

Поставить цель – очень важно. Без этого невозможно даже начать движение. Но когда ты поставишь цель, надо будет активно действовать для ее достижения.

Знай, что мы вместе. Я буду с тобой на всех этапах и буду помогать тебе.

Так же как и ты, я хочу, чтобы ты победил, достиг своей цели. Это моя цель – помочь тебе. А вместе мы – сила! А еще с нами Бог, который дал нам все ресурсы вселенной для реализации нашего потенциала.

Так что стартуем!

**Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!**

## Что такое «система + плюс»™

Итогом моей 20-летней работы по достижению целей стала авторская система прикладной психологии. Здесь я привожу ее описание, чтобы было понятно место постановки целей в общем плане развития человека.

Система развития личности и бизнеса, которая называется «Система + Плюс»™ – результат работы по изучению физиологии, психологии, менеджмента и религии. Ее цель – дать любому человеку лучшие ресурсы для реализации своего потенциала в любой сфере жизни.

### Основные предпосылки «Система + Плюс»™

Для достижения новых результатов нужны *знания*. Для применения новых знаний нужна *мотивация*. Для закрепления новых моделей поведения нужен *контроль и позитивное окружение*.

### Базовая модель «Система + Плюс»™

Для реализации своего потенциала (мы называем эту реализацию *сверхдостижением*) необходимо усилить три основы и преодолеть четыре барьера.

#### АНЕКДОТ:

Нашел мужик лампу, потерял ее. Из лампы вылез джинн:

– Я джинн, и я исполню три твоих любых желания!

– Хочу много денег!

Сказано – сделано.

– Хочу много женщин!

И это исполнил джинн.

– Хочу еще три желания!

– Э, нет. Этого я сделать не могу. Один джинн может исполнить только три желания.

– Ну, тогда хочу еще джиннов!

#### Три основы:

1. **ЭНЕРГИЯ И ЗДОРОВЬЕ.** Увеличение энергии неизбежно ведет к действиям. Для перехода на качественно новый уровень нужна дополнительная энергия.

2. **ЦЕЛЬ И ФОКУСИРОВКА НА ЦЕЛИ.** Любое количество энергии при фокусировке на одном направлении создает огромную силу влияния.

3. **ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ И ИНСТРУМЕНТЫ.** Для достижения новых целей необходимы новые стратегии.

#### Четыре барьера:

1. **ЛЕНЬ.** Низкая энергетика и отсутствие ярких желаний, страсти и воодушевления.

2. **СТРАХ НЕУДАЧИ.** Сомнения и опасения, отказ от мечты и от больших целей.

3. **СТРАХ ВЫГЛЯДЕТЬ ПЛОХО.** Восприимчивость к общественному мнению. Страх перед отказами и осуждением за попытки выделиться из общей массы.

4. **ПРИВЫЧКИ И СТЕРЕОТИПЫ.** В зоне комфорта действует автоматический режим действий и мышления. Он постоянно приводит к старым результатам.

Для развития этих основ и ликвидации барьеров созданы три базовых алгоритма:

- Алгоритм расширения зоны комфорта – старт.
- Алгоритм достижения целей – планирование.

- Алгоритм сохранения позитивных изменений – закрепление.

Окончательное формирование системы происходит после осознания того, что обычно человек или компания начинают заниматься своим развитием только в минусе, когда приходит кризис и старые модели не работают. Часто в очень глубоком минусе. В этом случае мотивации хватает только на то, чтобы вернуть нормальный уровень. Затем он опять погружается в зону комфорта и не готов преодолевать трудности и дискомфорт. А ведь рост и развитие неизбежно связаны с дискомфортом и преодолением (если идти обычным путем развития).

**Об этом очень красочно рассказывается в притче «про еврея и козу»:**

Как-то бедный еврей пожаловался своему раввину на невыносимую тесноту в доме. Раввин внимательно выслушал жалобу и спросил: «Коза у тебя есть? Возьми ее в дом...» Бедолага очень удивился, но, как послушный еврей, не посмел ослушаться наставления. Через неделю он вновь прибежал к раввину: «Ребе, сжался! Не могу больше! Жизнь и вовсе превратилась в ад!» «Ну, если так, – сказал раввин, – возвращайся домой и выгони козу обратно во двор». Сделал еврей все так, как сказал ему раввин, и почувствовал огромное облегчение.

Так, если жизнь у человека или компании не очень тяжелая, то и начинать развитие ему вроде бы незачем. Зона комфорта – привычная жизнь без напряжения и риска – разумный выбор большинства людей. Все было бы «хорошо», если бы они полностью могли забыть о своих желаниях и мечтах. А также об ощущении потенциальных возможностей, которое не дает спать спокойно.

Несколько раз, начиная различные изменения в жизни, я останавливался, как только заканчивался «запал» первой мотивации. Затем нашел уникальный способ поддерживать и усиливать мотивацию до того замечательного момента, когда новое становится привычкой или когда достигается результат.

«Система + Плюс»™ состоит из трех главных алгоритмов мышления. Использование этих алгоритмов позволяет расширять зону комфорта, сохранять позитивные изменения и точно знать, что именно надо делать для достижения любой цели.

С их помощью можно из состояния нормы начать очень быстро двигаться в сторону мечты. Не надо ждать, что будет так плохо, что не двигаться будет сложнее, чем двигаться. Не надо бросать после первой недели воодушевления.

«Система + Плюс»™ – для тех, кто сидит в зоне комфорта, но имеет мечту и хочет получить мотивацию и энергию для новых достижений. Главная и уникальная ее часть – мотивация, система постановки цели и знание самых легких и эффективных путей для достижения любых целей. А если есть мотивация и правильные знания и стратегии, то любой человек может «горы свернуть».

«Цель необязательно должна достигаться. Порой это просто направление двигаться дальше».

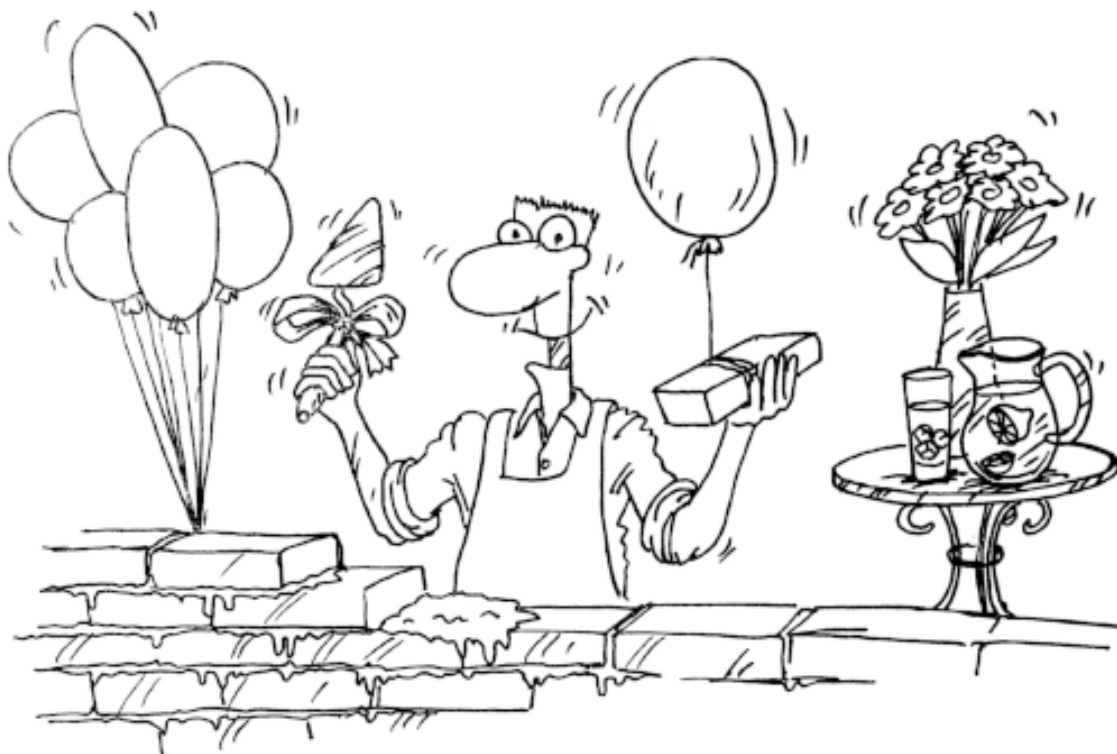
*Брюс Ли*

Еще одно отличие «Системы + Плюс»™ от других систем обучения: мы действуем только через позитив. Никакой «ломки» и негатива!

Любовь, удовольствие, легкость и позитив. И, конечно же, уникальные технологии обучения, которые есть только у нас.

Система развития личности и бизнеса, которую я создал, называется «Система + Плюс»™, потому что необходимо действовать из «плюса» в «плюс» – и только через «плюс».

Только через позитив и через удовольствие – к сверхдостижениям! С Божьей помощью и в хорошей компании развивающихся, позитивных, добрых и веселых людей.



*Мы действуем только через позитив*

Методический материал «Система + Плюс»™ содержится в моих книгах и обучающих программах. Вот книги, в которых описываются инструменты и стратегии «Система + Плюс»™:

- «Действуй! 10 заповедей успеха»;
- «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья»;
- «Влияй! 7 заповедей лидера».

Обучающие программы, в которых используется «Система + Плюс»™:

- «Genesis – Путь Бабочки с огнехождением»™;
- «Старт к Успеху и Энергии»™;
- «Старт в Бизнес»; «Уверенность в себе и ораторское мастерство»; «Это побеДА!!!»™ – онлайн-тренинг-игра;
- «Новый Код Коучинга»™ – обучение коучей и тренеров, которые могут работать, используя инструменты и стратегии из «Системы + Плюс»™.

**АНЕКДОТ:**

Не так сложно встретить женщину своей мечты, как скрыть ее от жены.

## Подготовка к постановке цели почему важно ставить цели

Это адаптированный отрывок из моей книги «Действуй! 10 заповедей успеха».

Почему большинство людей не ставит перед собой большие цели? Их останавливает страх неудачи и боязнь выглядеть плохо в глазах окружающих. Уровень целей, которые мы перед собой ставим, показывает степень уверенности в себе. Оптимизм и пессимизм больше всего влияют на будущее человека. Пессимист никогда не поставит себе больших целей: ведь будущее заполнено «полупустыми стаканами» и «сумасшедшими оптимистами».

«Я верю, что каждый из нас пришел в этот мир с каким-то жизненным предназначением. Распознать, осознать и отнестись к этому предназначению с уважением – возможно, самый важный поступок, который совершают преуспевающие люди. Они находят время понять, зачем они здесь, и со страстью и энтузиазмом этому следуют».

*Джек Кэнфилд, писатель, психолог*

Представь себе корабль в океане, который во время военных действий опустил все паруса и не знает, куда плыть. Что с ним будет? Представь себе маленького мальчика на демонстрации, толпы людей тянут его за собой, а он не знает, куда идти. Человек, который живет без цели и без собственной программы, напоминает парусник или этого мальчика. Его будет бросать по жизни, на него будут все время влиять люди, имеющие собственные цели. Когда ты находишь свою настоящую жизненную цель, необходимые люди, возможности, ресурсы начинают притягиваться и приходить в твою жизнь.

«Чтобы создать будущее, нет ничего лучше мечты. То, что сегодня кажется утопией, завтра обретет плоть и кровь».

*Виктор Гюго*

Я общался со многими сильными и известными людьми, все они очень целеустремленные личности. Они видят свою цель и, как ракета, устремляются к ней. Я знаю также очень многих умных, приятных людей, которые пока не достигли успеха. Они в большинстве своем не имеют четких целей в жизни.

В одном из американских университетов в 1957 году проводили исследование. Необходимо было понять, какой процент испытуемых имеет четкую цель на ближайшие 30 лет. Только 3 % студентов могли ответить на этот вопрос утвердительно. Через 30 лет организаторы нашли участников исследования и провели повторные замеры. Оказалось, что суммарное финансовое состояние этих 3 % было выше, чем у остальных 97 %! Следовательно, эти 3 % стали лучшими в своих областях знания, а финансовый успех был отражением их жизненного успеха. Главное – выявить основную цель и избавиться от сомнений.

### АНЕКДОТ:

Встречаются две блондинки. Одна спрашивает другую:

– У тебя есть мечта?

Та ей отвечает:

– У меня есть даже цель! Это круче, чем мечта. Это измеряемая мечта с установленной датой.

– И какая у тебя цель? – интересуется первая.

– Слушай внимательно: 17 сентября я иду по Кутузовскому проспекту, и вдруг навстречу выходит фея и дает мне коробку. А в коробке – 50 тысяч долларов!

– Так мечтай о миллионе! – предлагает первая.



– Ты точно дура! Миллион – это нереально!

Это огромный успех – выявить свою основную цель и избавиться от сомнений. Поэтому ты обязательно должен выполнить все упражнения по выявлению целей, которые есть в этой книге. И тогда сможешь точно определиться во всех областях жизни. И, конечно, ты должен определить главную цель. Моя главная цель – стать любящим, веселым, мощным человеком, который каждую секунду помнит о Боге и максимально использует свои возможности.

Когда-то на меня очень сильно повлияла одна из идей Г.И. Гурджиева. Он говорил о заключенном, приговоренном к смерти, которому осталось жить несколько дней. Он сидит в камере смертников, ждет последнего часа. У него есть шанс убежать из тюрьмы и спастись. Что еще будет иметь для него смысл в эти несколько дней, кроме побега? Мы все находимся в такой камере: кому-то ждать больше, кому-то – меньше. Значит, имеет смысл совершить то, что позволит остаться в живых.

Есть множество активных людей, которые много работают и достигают успеха в различных областях. Затем они впадают в депрессию и начинают пить или употреблять наркотики. Это происходит потому, что люди лезли вверх по лестнице, которая была приставлена не к той стене. Они понимали, что занимаются не тем, о чем мечтали. Они достигли успеха в одних областях в ущерб другим, которые были для них намного важнее.

«Определите для себя главную цель в жизни и затем все свои действия стройте в соответствии с ней».

*Брайан Трейси, специалист по развитию человеческого потенциала и успеха*

Поэтому, после того как ты, дорогой читатель, взял на себя 100-процентную ответственность за свою жизнь, после того как подчинил себе свой страх, самое время определиться с той стеной, к которой ты хочешь приставить свою лестницу. Выбрать направление для парусника, вспомнить адрес для мальчика. Без постановки цели нельзя достичь успеха. Разве можно построить большой дом без чертежей, без проекта? Разве можно открыть бизнес без маркетинговых исследований и предварительного понимания, чего ты хочешь достичь? Очень важно поставить цели в самых важных для тебя областях жизни. Рост должен быть гармоничным.

## Формула $m100\%M$

Эта формула поможет добиться в жизни всего, чего ты хочешь, минимизировав усилия. Пользуясь ею, ты приобретешь самоуважение. Что случалось с тобой раньше? Ты ставил перед собой цели, начинал двигаться к ним – и часто через какое-то время бросал. Кроме явного вреда оттого, что цель оставалась недостигнутой, ты получал еще и скрытый вред, который намного хуже, чем просто недостижение какой-то частной цели. Ты терял внутреннюю уверенность в себе! Каждый раз в подсознании фиксировалась мысль: «Я не выполняю своих обещаний. Я не достигаю своих целей».

### **АНЕКДОТ:**

- Дорогой, у тебя есть мечта?
- Была.
- А теперь?
- А теперь у меня есть ты...

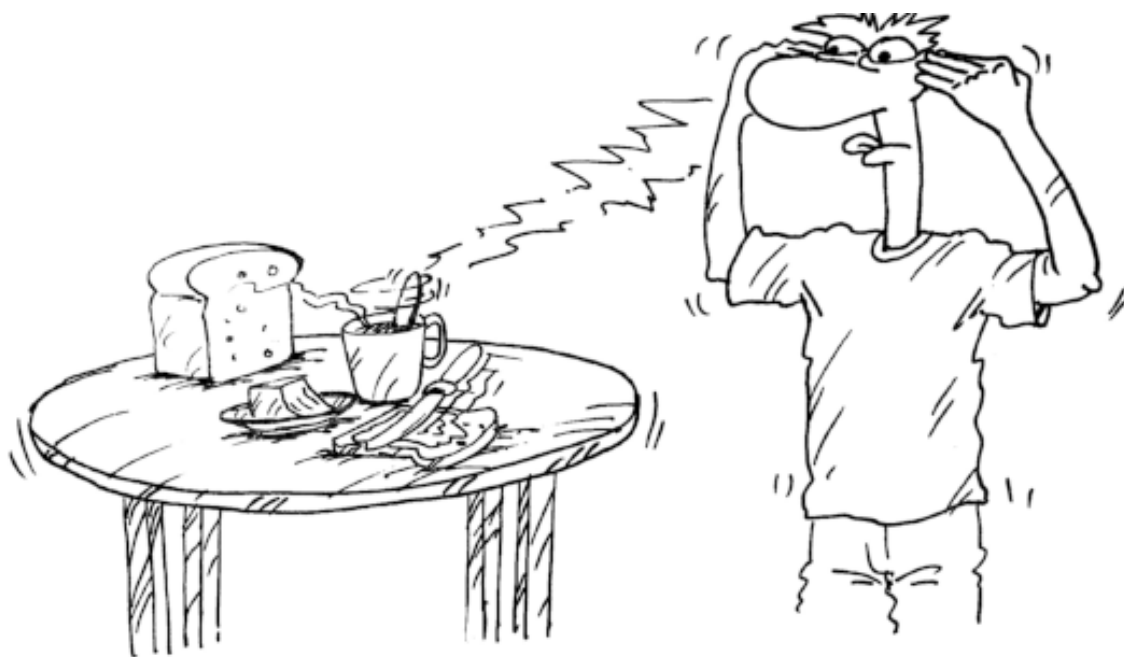
Через несколько неудачных попыток у многих возникает чувство отчаяния, и они прекращают все попытки. Теперь этому пришел конец. Благодаря волшебной формуле  $m100\%M$  ты сможешь всегда достигать цель. С каждым разом будешь приобретать внутреннюю уверенность в себе. Это расширит зону комфорта, и ты добьешься успеха во всех областях жизни.

«Когда вас вдохновляет какая-нибудь великая цель, выдающийся замысел, ваши мысли разрывают все оковы. Ваш разум выходит за привычные пределы, сознание расширяется во всех направлениях – и вы оказываетесь в новом, великолепном и чудесном мире».

*Йога-сутры Патанджали*

В чем суть этой формулы? Прежде всего, она ориентирована на процесс, а не на конечный результат. Ты отвечаешь на 100% за свои действия, а Бог вознаграждает настойчивых. Например, твоя цель через шесть месяцев пробежать марафон. Ты не знаешь, что будет с тобой через шесть месяцев, поэтому сказать, что ты пробежишь, – неправильно. А как правильно? «Я буду тренироваться на протяжении шести месяцев, и, если будет угодно Богу (я не заболею и т.д.), я буду участвовать в Лондонском марафоне». Это первый этап.

Что обычно происходит? Для достижения цели нужно, например, тренироваться по часу в день. Если я поставлю перед собой такую цель, то, возможно, послезавтра я не смогу ее выполнить. И еще через день тоже. После нескольких пропусков тренировок я подсознательно понимаю, что не могу сдержать своего обязательства. Срабатывает предохранитель, и я отказываюсь от цели. Чтобы этого избежать, нужно ставить цель по формуле  $m100\%M$ .



*Моя цель – сделать все от меня зависящее, чтобы получить результат*

Первое маленькое «м» в формуле – это минимум; то, что ты в любом случае выполнишь. В случае с тренировками – это, к примеру, 10 минут в день. Этот минимум ты обязуешься выполнять в любом случае – даже пьяный, даже в форс-мажоре. Исключений быть не может. Что это дает? Во-первых, ты вырабатываешь привычку каждый день совершать нужное действие. Во-вторых, 10 минут тоже приближают тебя к результату. В-третьих, где 10 минут, там и 15, а где 15 – возможно, и 30. В-четвертых, тебе легче пересилить лень, которая будет протестовать против часовой тренировки, а из-за 10 минут не будет сопротивляться. В-пятых, и это главное, ты всегда сохранишь доверие к себе и к своему слову. Ты – человек, который выполняет все свои решения и обязательства и достигает своих целей. В этом смысл первого «м» в формуле.

100% – это именно то, что тебе нужно. Это один час ежедневных тренировок. В случае постановки цели по формуле  $m100\%M$  примерно в 80% всех случаев будет именно эта величина.

Второе «М» – это максимум; некая практически нереальная величина, которой ты сможешь достичь в случае вдохновения. Это – твой маяк и идеал. В случае с тренировкой – это две тренировки в день по одному часу или одна – в течение двух часов. Уверяю тебя, что будут и такие дни.

«Капля по капле камень точит».

*Пословица*

## **Упражнения для постановки жизненной цели**

Сейчас я познакомлю тебя с несколькими упражнениями для прояснения и постановки жизненной цели. Выполни их все, вникни в результаты. Через три месяца сделай эти же упражнения и сравни результаты. Только после продуктивной работы над целями ты прояснишь их. А без цели зачем вообще что-либо делать? Возможно, ты удаляешься от своего счастья и успеха.

## Упражнение №1

1. Назови два своих уникальных личных качества, например *веселость и спокойствие*.

---

---

---

---

---

---

---

2. Перечисли способы (один-два), с помощью которых эти качества проявляются, например *меруспокаиваю людей и поднимаю им настроение*.

---

---

---

---

---

---

---

3. Предположи, что мир стал совершенным. На что он похож? Как люди взаимодействуют друг с другом? Какие ощущения они и ты испытываете в новом мире? Запиши свой ответ в настоящем времени, как будто описываешь то, что видишь сейчас. Например: *По телевизору идут только комедии. Люди улыбаются и шутят. Мир полон любви, радости, свободы...*

---

---

---

---

---

---

---

4. Объедини три предыдущих пункта в общую формулировку. Например: *Моя цель – использовать свою веселость и спокойствие для того, чтобы поднимать настроение окружающим людям, чтобы вокруг меня было радостно и спокойно, а мир был полон любви...*

---

---

---

---

---

---

---

## Упражнение №2

Это упражнение рекомендует Стивен Кови для того, чтобы прописать свою жизненную Миссию, свою конституцию, в соответствии с которой надо действовать. Нужно руководствоваться программой, которую сам создашь себе. Это дает внутреннее равновесие и силу.

«Мы здесь для того, чтобы оставить свой след во Вселенной».

Стив Джобс

Сядь удобнее, возьми лист бумаги и ручку. Закрой глаза и представь, что находишься на похоронах. Кругом много людей. Ты подходишь к умершему. Заглядываешь ему в лицо и видишь... что это ты. Ты достаточно долго жил. Многие пришли на твои похороны. Сейчас начнут говорить прощальные речи. Рассказывать о том, каким человеком был умерший. Будут выступать жена/муж, дети, друг, сосед, люди, с которыми работал. Что они скажут? Что бы ты хотел, чтобы они сказали? Представь в подробностях их речи и запиши их.

С их помощью сможешь определить свою жизненную цель и поставить задачи по ее достижению. Имея в виду последнюю станцию, сможешь, двигаясь обратно к сегодняшнему дню, составить промежуточные цели. Записывай выступления.

**Жена/муж**

[illegible]

## Дети

[illegible]

Друг \_\_\_\_\_

[illegible]

**Сосед** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

**Коллеги по работе** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Из этих высказываний ты можешь начать составлять свою личную конституцию. В ней будет отражена твоя жизненная миссия, кредо, то, как ты собираешься прожить жизнь: по каким законам и правилам, ради чего. Когда прояснишь это, будет легко проверять свои промежуточные цели и решения.

**Моя Конституция. Моя Миссия** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---



*Каждый выбирает себе роли по вкусу*

Или ты сам пишешь план и сценарий своей жизни, или играешь роль статиста и массовки в чьей-то пьесе. Только ответственность все равно лежит на тебе, даже когда твоей жизнью управляют другие люди. Потому, что ты в своем коротком сценарии написал: Я БУДУ ДЕЛАТЬ ТАК, КАК МНЕ ГОВОРЯТ ДРУГИЕ ЛЮДИ. Следующей репликой артистов такого сорта будет: ОТ МЕНЯ НИЧЕГО НЕ ЗАВИСИТ. ОНИ ВИНОВАТЫ. Каждый выбирает себе роли по вкусу.

Чтобы поднять настроение для действий, анекдот.

**АНЕКДОТ:**

Марья Ивановна долго рассказывает на уроке о цели жизни и предназначении человека, а потом спрашивает:

– Дети, что бы вы хотели, чтобы люди сказали о вас на ваших похоронах?

**ПЕТЕЧКА:**

– Я бы хотел, чтобы люди сказали, что я был великолепным доктором, что я спас столько людей и вылечил столько детей.

– Молодец, Петечка, а ты Манечка?

**МАНЕЧКА:**

– А я хотела бы, чтобы они сказали, что я была замечательной женой, матерью и бабушкой и что меня так все любили.

– Молодец, Манечка. Ну, Вовочка, а что бы ты хотел услышать на своих похоронах?



– Смотрите! Он шевелится! Он жив!

## Упражнение №3

Жизнь заключается в двух вещах: бытии и делании. Твоя судьба определяется тем, кем ты становишься и что делаешь. Чтобы найти великий смысл своей жизни, следуй этим трем шагам и начинай определять жизненную цель.

### Шаг 1

Вспомни, о чем ты мечтал, вспомни времена, когда чувствовал себя по-настоящему «на коне».

---

---

---

---

---

---

### Когда ты был ребенком:

- Что ты хотел делать?
- Почему ты хотел это делать?
- Какие ощущения надеялся испытать от этого?
- Кто для тебя являлся примером для подражания?

Пример:

*Я хотел стать археологом, спортсменом, писателем.*

---

---

---

---

---

---

### Шаг 2

Запиши свою цель.

Напиши простую фразу или две. Не старайся сделать это идеально с первого раза. Устрой мозговой штурм, запиши несколько фраз, пока не сформулируешь одну, нужную.

Пример:

*Цель моей жизни – быть веселой, счастливой и благодарной личностью; радоваться жизни и делиться своей любовью с другими.*

**Цель моей жизни – это**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

«Как можно раньше определите, чем вы любите заниматься, и затем все силы бросьте на то, чтобы выяснить, как можно этим зарабатывать на жизнь».

*Пэт Уильямс, старший вице-президент баскетбольной команды Orlando Magic*

### **Шаг 3**

В течение следующего месяца держи листок со своими целями-утверждениями перед собой.

Сделай копию и повесь ее на видное место. Так ты видишь эту запись каждый день, думаешь, как следовать к ней быстрее.

Я могу следовать к моей цели еще быстрее с помощью \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

И помни: найти свою цель – это не значит изыскать легкий путь в жизни, как думают многие. Своя цель – это путь со сложностями и трудностями, с препятствиями и сопротивлением окружения.

Чтобы добиться успехов в бизнесе или в спорте, в искусстве или в любом другом виде деятельности, тебе понадобится от 5 до 10 лет напряженного труда. Поэтому быстрее выбирай СВОЮ ЦЕЛЬ – и не теряй ни секунды!

## Упражнение №4

Составь три списка, в каждом по 30 пунктов.

Первый список: «Что я хочу сделать?» Второй: «Что я хочу иметь?» Третий: «Кем я хочу стать?» Эти списки помогут тебе разбудить спящие мечты.

## Упражнение №5

Составь список из 20 дел, которыми ты больше всего любишь заниматься, и подумай, какими из них и как ты мог бы зарабатывать деньги.

«Чтобы получить от жизни все, что ты хочешь, необходимо в первую очередь определить, а чего же ты хочешь».

*Бен Стайн, актер и писатель*

## Упражнение №6

Это упражнение пробуждает мечты и помогает включить духовные механизмы. Мы создаем будущее своими мечтами.

«Материал для строительства своего будущего следует брать из будущего же, а не из прошлого».

*Вернер Эрхардт, создатель тренингов ЭСТ и «Форум»*

Включи тихую, спокойную музыку. Сядь там, где никто тебе не мешает. Возьми блокнот и ручку, чтобы записывать свои мысли. Ты можешь делать это во время работы, после каждого раздела, а можешь в конце упражнения записать все сразу.

Нужно расслабиться и начать представлять свою будущую жизнь после того, как ты, выполняя все заповеди успеха (они описаны в моей книге «Действуй! 10 заповедей успеха»), добился всех своих целей.

Расслабься и попроси подсознание показать твой идеал жизни в шести основных областях. Просто задавай подсознанию следующие вопросы и смотри, какие ответы оно покажет.

«Ты находишься там, где пребывают твои мысли. Позаботься, чтобы твои мысли пребывали там, где ты хочешь быть».

*Раби Нахман, великий каббалист*

### Вопросы к подсознанию:

1. Сначала сконцентрируйся на финансовой стороне жизни.

Какой твой идеальный годовой доход? Сколько денег лежит на счетах и в инвестициях? Как выглядит дом твоей мечты? Обойди свой замечательный дом, всматриваясь в детали. Не думай, как ты его получишь. Не умничай по поводу того, что «это нереально». Просто смотри на то, что будешь скоро иметь. Рассмотрю машину, на которой будешь ездить. Погляди на другие вещи, которые будут соответствовать твоему финансовому состоянию.

2. Теперь представь идеальную работу и карьеру. Представь, чем ты занимаешься, с кем работаешь, кто твои клиенты. Рассмотрю все в подробностях.

3. Сконцентрируйся на досуге, на отдыхе. Чем ты занимаешься с семьей и друзьями в свободное время? Какое у тебя есть хобби?



*Представь свои отношения. Любовь и преданность, дети и внуки*

4. Теперь представь твое идеальное здоровье и тело. Как ты питаешься, что пьешь? Каким спортом занимаешься? Как выглядишь?

5. Представь твои отношения. Любовь и преданность, дети и внуки. Как выглядит твой спутник жизни и как вы с ним общаетесь? Разгляди подробно любовь и почувствуй те эмоции, которые у тебя возникают.

6. Представь свой духовный и личностный рост. Каких вершин ты достиг? Какой вклад сделал в развитие общества? Как улучшил тот мир, в котором живешь? Какие семинары и тренинги прошел? Как ты передаешь это знание другим?

«Есть что-то, чего ты очень хочешь? Тебе очень хочется, чтобы что-то произошло? Сосредоточься на этом полностью, изо всех сил. Представь себе это в мельчайших деталях. Если твое желание достаточно сильно, а сосредоточенность достаточно полна, то сможешь добиться, чтобы это на самом деле осуществилось».

*Раби Нахман, великий каббалист*

Запиши ответы на все вопросы. Запиши то, что увидел, погрузившись в свой внутренний мир. Каждый день с утра перечитывай свои записи. Эти мечты станут реальностью. Только помни о них – и продолжай каждый день создавать их в своем сознании. Ты – творец своей жизни, и скоро, очень скоро, если будешь сосредоточенно думать о них, из твоего сознания они перейдут в реальность.

## Упражнение №7

### Ответь на вопросы по прояснению целей:

Что ты очень любил делать в прошлом году? Что воодушевляло тебя больше всего? Что было настолько важным, что ты запомнил навсегда? Чем ты гордишься?

---

---

---

---

---

Что ты не любил делать в прошлом году? Что было особенно тяжело? Какой вывод ты сделал из этих трудностей? Какую пользу можно извлечь из этого? Как этот урок поможет тебе в дальнейшей жизни?

---

---

---

---

---

---

Какие позитивные изменения произошли в твоей работе, бизнесе, финансовом положении?

---

---

---

---

---

---

Что ты завершил в прошлом году?

---

---

---

---



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.