

Создавай! Хорошие привычки за 30 дней

Автор:

Ицхак Пинтосевич

Создавай! Хорошие привычки за 30 дней

Ицхак Пинтосевич

Ицхак Пинтосевич – тренер успеха №1 на русскоязычном пространстве, он занимает второе место в рейтинге Международной ассоциации профессионалов развития личности. Эта книга-тренинг написана в помощь тем, кто хочет избавиться от вредных привычек и приобрести новые полезные. Внимательно прочитав все советы и выполнив все упражнения, вы сможете кардинально изменить образ жизни. Плохие привычки и проблемы со здоровьем останутся в прошлом. Книга научит вас ставить цели и последовательно их достигать: покажет, как формировать новые навыки, переходящие в привычку; научит закреплять положительный результат. Она приведет вас к пониманию механизма возникновения привычек – и, следовательно, умению встраивать новые полезные взамен старых плохих. Узнав, как вознаграждать себя за приобретение полезных привычек, вы научитесь получать от них удовольствие.

Ицхак Пинтосевич

Создавай! Хорошие привычки за 30 дней

По своим природным задаткам люди друг другу близки, а по своим привычкам друг от друга далеки.

Конфуций

Об авторе

Дизайн обложки Петра Петрова Рисунки Алексея Войтенко

Во внутреннем оформлении использованы фотографии: Jodi Matthews, agencyby, Tatiana Tolstykh, Anastasia Meleshkina, Lisa F. Young, Uros Petrovic, omgimages, WestLight, Brian Jackson, / iStockphoto/Thinkstock/Fotobank.ru Wavebreakmedia Ltd/Wavebreak Media/Thinkstock/Fotobank.ru Sean Prior, Sergejs Razvodovskis, Andrii Iurlov, Alexey Bannykh, Dmitriy Shironosov, Nataliya Kostenyukova, Joanna Sieranska/Hemera/Thinkstock/Fotobank.ru Jupiterimages/Goodshoot RF/Thinkstock/Fotobank.ru Dmitriy Shironosov / iStockphoto / Thinkstock / Fotobank.ru

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» Патрик Нуайе (Швейцария).
- 2008 год – Энтони Роббинс «UPW».
- 2009 год – Академия менеджмента Ицхака Адизеса «Мастерство изменений».

Введение

Пожалуй, не существует более важной черты характера, чем твердая решимость. Юноша, который желает стать великим человеком или так или иначе оставить след в этой жизни, должен решиться не только преодолеть тысячу препятствий, но и победить, несмотря на тысячу неудач и поражений.

Теодор Рузвельт

Тема этой книги невероятно важна. Почему? Потому что привычки руководят нами. Это то, что управляет нашей жизнью. 90% действий мы выполняем по

привычке либо используем навыки, которые в себя встроили сами или которые воспитали родители и учителя.

Как всегда, в начале любой книги-тренинга я описываю свой опыт в той сфере, о которой пойдет речь в книге. Считаю, что обучать может только тот, кто на личном опыте проверил результативность системы. Какие вредные привычки я исправил? И какие хорошие приобрел?

Это взаимосвязанные вопросы. Потому что, согласно моей «Системе + Плюс»™, вредную привычку можно убрать, только заменив ее хорошей! Итак, разберем привычки.

Первая привычка, которую я исправил, – страх перед большой аудиторией слушателей.

1. Когда-то у меня была фобия публичных выступлений. Фобия – крайняя форма плохой привычки. Это состояние, когда нервная система неконтролируемо включает страх и полное физическое бессилие в определенных ситуациях.

2. Я встроил новую привычку вместо старой, плохой. Исправил свою фобию, и сейчас моя профессия – тренер и мотивационный спикер. Выступаю перед залами до 5000 человек. Преодолев страхи, я создал основанную на собственном опыте систему обучения ораторскому мастерству, которая позволяет от фобии прийти к залам в 5000 человек. Любой, кто следует моей системе, может быть уверен, что увеличит свою мощь в десятки раз. Среди моих клиентов – политики и бизнесмены, входящие в элиту России и Украины.

Вторая привычка, которую я исправил, – курение.

1. Я начал курить в 15 лет. С этого возраста у меня всегда были с собой сигареты. Когда возникли проблемы в бизнесе, я пил, употреблял наркотики, выкуривал по две пачки сигарет в день.

2. Какую привычку я встроил вместо этой? Бегаю марафон! Занимаюсь спортом и вдохновляю на это всех, с кем общаюсь. С 2011 года моя компания Isaac Pintosevich Systems (IPS) является Вдохновляющим партнером Киевского международного марафона. Вместе с Киевским клубом бегунов я регулярно совершаю десятикилометровый пробег. В общем, слава Богу, физкультура и

здоровый образ жизни стали неотъемлемой моей частью. Я встроил это в себя вместо курения, алкоголя и наркотиков.

Я бегаю марафон!

Из менее заметных, но не менее полезных привычек, которые я встроил за последние несколько лет:

- научился печатать вслепую,
- научился писать книги,
- перестал гневаться и испытывать другие негативные эмоции,
- выпиваю по 2 литра воды в день,
- научился планировать свою жизнь,
- стал ортодоксально религиозным человеком и полностью изменил бытовые, пищевые, поведенческие привычки. Теперь живу в соответствии с Шулхан Арухом (Сборником законов). Это что-то вроде подробной инструкции, как нужно действовать практически в любой ситуации.

Как видишь, пришлось постараться. Зато теперь я могу смело сказать: привычки можно менять! Можно создавать новые модели поведения!

Скажу больше: если хочешь создать счастливую, здоровую, богатую и эмоционально приятную жизнь – ты обязан создать себе хорошие привычки!

Моя миссия – помочь максимальному количеству людей построить счастливую жизнь. Для этого я разработал «Систему + Плюс»™ и написал эту книгу-тренинг. Ты создашь хорошие привычки, и они обеспечат тебе прекрасную жизнь.

Как читать эту книгу-тренинг

Характер есть не что иное, как долговременный навык.

Плутарх

Как и все другие мои книги-тренинги – с удовольствием. :) Для этого я привожу здесь анекдоты и цитаты, а также примеры из жизни.

Но главное – результат. Поэтому отнесись очень серьезно к следующим страницам. Наша конкретная цель и задача – встроить в тебя три полезные привычки. Они будут ключом для всего остального. Когда сделаешь это, у тебя появится энергия и уверенность в себе. Что, в свою очередь, даст тебе фундамент и трамплин для любых достижений в жизни.

Итак, у этой книги-тренинга три цели:

1. Встроить три прекрасные привычки.
2. Понять, как встраиваются привычки.
3. Приобрести уверенность в том, что ты можешь встраивать в себя привычки. Это откроет путь к дальнейшим достижениям в жизни.

Конечно, выполнить эти смелые обещания можно только с Божьей помощью. Я могу помочь лишь тем, кому помогает Бог. Мы можем делать только то, что в наших силах, а Он управляет реальностью.

Помни об этом и еще раз прочти 8-ю заповедь из книги «Действуй! 10 заповедей успеха», чтобы понять, как «наладить отношения» с Богом. Кроме того, в книгах «Действуй! 10 заповедей успеха» и «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья» ты найдешь еще 17 важнейших привычек, которые можно встроить в свою жизнь. И она станет успешной и здоровой!

Итак, с Божьей помощью отправимся в путь. И пусть будет ниспослано Б-ное благословение на всех хороших, добрых людей, которые с помощью этой книги-

тренинга станут еще сильнее, здоровее, мощнее, веселее и в итоге – счастливее.

Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!

7 шагов к созданию новых привычек – наша тема

Привычка – либо лучшая из служанок, либо худшая из хозяек.

Натаниэль Эммонс

Бесспорный факт: привычка управляет нашим поведением. По сути, любой человек – набор привычек. А их у нас множество. Я, например, привык говорить на русском языке. Вот и говорю (и пишу) на нем. Привык ходить с бородой – она при мне. :) Привык улыбаться – и улыбаюсь.

АНЕКДОТ:

Начальник – служащему:

– Вы уже пятый день подряд опаздываете на работу.

Какой вывод я, по-вашему, должен сделать?

– Что сегодня пятница!

Я хожу в очках. Привык. Можно, конечно, «подтянуть» зрение. И начать привыкать ходить без очков.

Все люди состоят из множества привычек.

Человек или автомат?

Привычка свыше нам дана: Замена счастию она.

А.С. Пушкин

Что же такое привычка? Это способ поведения, управляющий человеком. Есть потребность вести себя определенным образом. Что интересно, привычки доставляют удовольствие. Даже плохие. Грызет человек ногти. «Классно, погрызу, будет прекрасное настроение». Даже не задумывается; просто ему приятно.

Почему люди курят? То же самое: ради приятных ощущений. Курить, много учиться, зарабатывать деньги – все это вопрос привычки. Когда тебе легко, приятно, ты не напрягаешься, не задумываешься – это и есть привычка.

АНЕКДОТ:

– Скажите, что заставляет вас напиваться каждый день?

– Ничего не заставляет, я доброволец...

Наша задача (человека в целом) – создать привычки. Но только правильные, нужные, полезные. Необходимо запрограммировать себя так, на «легко – приятно». При этом двигаться в правильном направлении. Например, заменяем курение утренними пробежками. А привычку грызть ногти – на привычку их стричь.

Меняем плохое на хорошее – и меняется жизнь. Становится легкой, приятной, по-настоящему прекрасной.

Привычка – это способ поведения, управляющий человеком

Я подготовил книгу, инструменты, которые помогут всем. Помогут изменить себя. Я не идеален, поэтому работаю над своими привычками. И постоянно создаю новые, как и все люди.

Их надо знать в лицо

Доброе дело совершается с усилием, но когда усилие повторено несколько раз, то же дело становится привычкой.

Л.Н. Толстой

Привычки делятся на категории. Проведем их классификацию. Бывают профессиональные и бытовые привычки.

Например, на работе у меня есть привычка считать. Даже калькулятор имеется! :) Он у меня уже лет пятнадцать. Всегда со мной. Это профессиональная привычка.

А есть привычки бытовые. Когда я был маленьким, у нас в доме пили кофе. Я с детства привык пить кофе. Лет с семи, наверное. И это стало моей бытовой привычкой.

Привычки являются социальными и индивидуальными. Их множество; расшифровывать не буду, это понятно.

А еще они бывают полезными и вредными. Одновременно могут относиться к категориям «индивидуальная», «бытовая». И быть при этом вредными. Ну, может, не сильно вредными. Так себе, чуть-чуть вреденькими. :)

Есть физические привычки. Например, пить кофе – привычка физическая. А бывают – эмоциональные. Когда со мной спорят, я сразу зажигаюсь в ответ, бурно реагирую... Это эмоциональная привычка. Еще вспомним привычки поведенческие – как человек ходит, как действует.

АНЕКДОТ:

– Причина вашей болезни – алкоголь!

– Вы первый врач, который не сваливает всю вину на меня!

Посоветую одну суперполезную привычку. Я приобрел ее относительно недавно, и называется она – умение печатать вслепую. Чтобы научиться методу слепого набора, потребуется примерно три недели. Но в итоге ты выиграешь невероятное количество времени. Эта привычка особенно эффективна, если ты работаешь за компьютером, допустим, 100 часов в месяц. Имея навык слепого набора, будешь работать в два раза быстрее обычного, то есть сэкономишь целых 50 часов. Шикарно!

Ищи пользу

Кто могуч? Тот, кто может побеждать свои дурные привычки.

Б. Франклин

Хорошо, с привычками – физическими, эмоциональными, поведенческими – разобрались. Идем дальше.

Как формируются привычки?

Здесь есть психологический аспект. Оформляется, закрепляется привычка тогда, когда приносит дивиденды, психологически приятные. Сделал что-то раз, два, три... Покурил – понравилось: вот и привычка курить!

Давай двинемся вглубь, копнем еще дальше. Человек верит в какие-то свои идеи. Это – психологическая привычка. Можно верить в глупость, вроде: «Я не могу ничего изменить. От меня ничего не зависит...» Чрезвычайно вредная психологическая привычка. «Я не могу ничего изменить». Кошмар! Еще одна нелепая привычка – с детства считать себя жертвой.

Не забудем о физиологическом аспекте. Человек раз за разом совершает одно и то же действие. В его нервной системе образуются устойчивые нейронные связи. И в следующий раз сигналу легче идти. Нейрохимический импульс идет по проложенным путям, как по кабелю. Внутри мы опутаны тоненькими ниточками. Это наши привычки. Их много, и они сковывают, как канаты.

Умение печатать вслепую

Что нужно сделать, чтобы бросить курить? На этом примере я объясню, как разрушаются привычки. В первую очередь нужно избавиться от психологической привычки. От веры в пользу или удовольствие от курения.

Лучшая в мире книга о том, как избавиться от привычки курения, называется «Легкий способ бросить курить». Автор – Аллен Карр. Его система действительно работает.

Автор системно разрушает веру в «плюсы» курения. Избавляет от стереотипа, что курение необходимо. Когда человек дочитывает книгу, логические «столбики» рушатся. Те «столбики», на которых держалась привычка курить. Те, которые находились в его голове. Человек перестает верить, что ему необходимо курение.

Почему именно этот способ считается самым легким? Потому что устраняет психологические причины курения. Убирает веру в его необходимость.

Если пытаться бросить курить с помощью иных методов – «столбики» остаются, избавиться от дурной привычки не удастся.

УПРАЖНЕНИЕ

Создай для себя аффирмации по приобретению новых хороших привычек. Например: «Я могу создавать новые привычки. Я управляю привычками и меняю плохие на хорошие. Я люблю хорошие привычки. Я люблю менять привычки».

Это аффирмации общего характера. Теперь добавь к ним свои личные, специфические аффирмации. Например, если ты быстро устаешь, можешь создать психологическую привычку: «Я сильный и выносливый человек». Говори это себе вместо привычного: «Я устал и не могу больше».

Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!

Мои новые психологические аффирмации:

С физиологическим аспектом привычек сложнее. Допустим, человек привык действовать каким-то определенным способом. Сигнал снова и снова автоматически идет по старым нервным каналам. Как это изменить? Создать новый образ действий.

Для новых привычек нужны новые каналы. Необходимо создать новые действия, проложить свежие тропинки, а потом закатать их асфальтом. И тогда к старой дорожке добавляется новая. Новая привычка, новое действие, новая форма действий. И появляется выбор: идти по старой дорожке или выбрать новую.

Белка и грабли

Характер подобен дереву, а репутация – его тени. Мы заботимся о тени; но на самом деле надо думать о дереве.

А. Линкольн

Переходим к практическим аспектам. 90% действий мы выполняем по привычке. Иными словами, человек живет практически на автомате. Проследим за собой: каждый день – одно и то же. Повторяем схемы, модели разговора, поведения...

Человек наступает на одни и те же грабли. Сотни раз в своей жизни. Крутится, как белка в колесе. Он может думать, что выйдет из круга. Но это просто еще одна привычка. 90% действий совершается по привычке.

Взять даже сложные действия. Человек едет на работу: машины вокруг, скорость 80 км/ч... Курит, разговаривает по телефону... Все – на автомате.

А как создать новые привычки? Новые, более эффективные модели-автоматы?

Формирование новых привычек на 50% зависит от наличия у человека внутренней мотивации. Как ее создать? Как высечь внутри себя огонь стремления? Тягу, которая позволит двигаться в новом направлении? Это новое направление со временем тоже должно стать привычкой.

Итак, 50% успеха в формировании привычки – это мощная внутренняя мотивация. Но еще на 50% успех в формировании новых привычек зависит от внешней мотивации. Очень важно это понимать. Причем для некоторых людей внешняя мотивация важнее, чем внутренняя. В любом случае, каждому нужна и полезна внешняя помощь во время формирования привычки.

Человек реагирует на внешние обстоятельства, на стимулы извне. Что-то вокруг произошло – я обернулся. Кто-то мне улыбнулся – я улыбнулся в ответ. Я реагирую. Это – внешняя мотивация.

Обратимся к словам Френсиса Бэкона: «Привычка всего прочнее, когда берет начало в юные годы».

Когда человек рождается, он – как чистый лист. А окружающие начинают «записывать» на нем правила поведения. Обучают, дрессируют, показывают пример...

Родители показывают ребенку, как нужно себя вести в разных ситуациях. Потом человек начинает это делать самостоятельно, без посторонней помощи. У него закрепляются привитые родителями модели поведения.

Могу привести личный пример. В детстве у меня возникла фобия публичных выступлений. Это произошло в детском лагере. После этого я долгое время не выступал перед широкой аудиторией. Боялся говорить публично. У меня возник условный рефлекс, фобия. Целый физиологический процесс запускался при виде публики: перехватывало горло, и я не мог произнести ни звука.

Я поверил, что не могу выступать. Был в тисках этой психологической и физиологической привычки почти всю жизнь, до 30 лет. Затем начал заниматься психологией, саморазвитием.

В детстве нас обучают, дрессируют, показывают пример

Недавно выступал в крупной швейцарской фармацевтической компании. Огромный семинар, 400 человек, «Президент-отель». Я стоял за кулисами перед выступлением, обдумывал речь. Не волновался, хорошо чувствовал себя, так же как перед разговором с единственным собеседником.

Выхожу на сцену, огни, а мне весело и приятно... И тут подумалось: как же так? До 30 лет я верил, что не могу выступать. Меня трясло от одной мысли об этом. Пять человек, перед которыми нужно что-то сказать? Ни за что! А оказывается, все это можно изменить, создать новые привычки. Сейчас я могу свободно выступать перед любыми аудиториями – будь то пять человек или сотни тысяч...

Я гарантирую: то, что может делать большое количество людей, может каждый из нас. Говорить публично, танцевать, бегать марафон, быть актером, петь прекрасные песни, зарабатывать деньги, воспитывать талантливых и физически здоровых детей. И множество других полезных и приятных действий.

Нужно только выйти из-под власти «плохой хозяйки» (привычки, которая ограничивает) и создать себе «хорошую служанку» (привычку, которая помогает). Если ты читаешь мою книгу-тренинг и дошел до этого места – значит, имеешь прекрасную привычку к обучению. Ищешь выход и лучшие инструменты для развития. Это – фундамент и ключ к успехам. Впрочем, это условие обязательное, но не достаточное.

С помощью моей книги ты получишь главное завершающее средство: как переводить новое знание в привычки. Потому что мало лишь прочесть книгу. Даже запомнить после прочтения недостаточно. Тем более изменить что-то в своем мышлении и поведении. Единственный способ по-настоящему изменить свою жизнь – научиться создавать новые привычки. И ты начнешь это делать прямо сейчас! Сегодняшний день войдет в историю твоих личных побед. И я счастлив, что Бог предоставил мне возможность помочь тебе, стать твоим тренером.

Каждый день я встречаю людей, которые говорят мне: «Ицхак, спасибо!!! Твоя книга «Действуй! 10 заповедей успеха» (или другая книга или тренинг) изменила мою жизнь! Спасибо!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/ichak-pintosevich/sozdavay-horoshie-privychki-za-30-dney-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)