



Эта книга принадлежит

.....

Контакты владельца

.....



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Ицхак Пинтосевич

# ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕНИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ!

# КОНТРОЛИРУЙ ПЛАНИРУЙ ДОСТИГАЙ

Киев



2020

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

УДК 005.32:316.625

П 32

**Пинтосевич, Ицхак**

П 32 Жизнь без лени и прокрастинации / Ицхак Пинтосевич. – К.: «Агенция «ІРІО», 2020 – 392 с.

978-617-7754-09-0

Не секрет, что жизнь успешных и энергичных людей намного ярче, насыщеннее и полнее, чем у ленивых и неудачливых. Но как побороть лень, как заставить окружающих поверить в тебя? Где найти в себе ресурсы встать с дивана и наконец что-то сделать? Ответы на эти вопросы знает автор книг и уникальных тренинговых программ, эксперт в системном развитии Личности и Бизнеса, создатель Портала 5sfer.com Ицхак Пинтосевич.

В обновленном, усовершенствованном и модернезированной издании объединены две темы: создание системы планирования/контроля и нахождение мотивации выполнить план, созданный по системе «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ». В результате читатель получит: самореализацию, уважение к себе, спортивное и здоровое тело, новые навыки, деньги и признание.

УДК 005.32:316.625

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

978-617-7754-09-0

© Ицхак Пинтосевич

© «Агенция «ІРІО»

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

## **НОВЫЙ СТАРТ.** Перерождение. Система управления жизнью после кризиса. Полный апгрейд мышления

Книга состоит из ТРЕХ частей:

1. Полный контроль! Управление жизнью и временем
2. Победитель лени. Управление мозгом, чтобы лень не украла твоё будущее
3. ВИДЕОУРОКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ НА САЙТЕ КНИГИ. КАЖДЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ КНИГИ МОЖЕТ ЗАЙТИ НА НЕГО ПО АДРЕСУ: <https://l.5sfer.com/no-laziness>

В **ПЕРВОЙ ЧАСТИ** ты поставишь цели, составишь планы и начнешь контролировать свою жизнь и время. В этот момент на тебя нападут лень, сомнения и прокрастинация.

Во **ВТОРОЙ ЧАСТИ** ты их победишь!!! Реализуешь все свои планы из первой части и заживешь на 100%!

В **ТРЕТЬЕЙ ЧАСТИ** (НА САЙТЕ <https://l.5sfer.com/no-laziness>) ты сможешь посмотреть дополнительные видеоуроки и мастер-классы по теме книги, а также оставить свой вопрос или отзыв и познакомиться с другими читателями книги.



**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](https://kniga.biz.ua)**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ.....	12
ОТ АВТОРА.....	14
БЛАГОДАРНОСТЬ.....	21
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА.....	22

## **Часть первая. ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ!**

ВВЕДЕНИЕ.....	26
Что значит «много замыслов в сердце человека»?.....	29
Четыре главных этапа системы «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ».....	34
Как действовать по книге-тренингу.....	41
Описание системы «ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ».....	45
Отвлекающие факторы = Неупорядоченные задачи.....	53
Контроль и планирование.....	56
Обработка информации.....	60

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## **ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ. 7 ШАГОВ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ И ЭФФЕКТИВНОСТИ**

ШАГ 1. ОПРЕДЕЛИ ЦЕЛИ .....	<b>66</b>
Создай Миссию .....	<b>71</b>
Создай Видение на 5–7 лет .....	<b>78</b>
Упражнения Брайана Трейси по прояснению Видения .....	<b>80</b>
Создай ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ на год.....	<b>84</b>
Дополнение № 1. Примеры Миссии из книги Стивена Кови.....	<b>90</b>
Миссия семьи.....	<b>92</b>
Чек-лист .....	<b>97</b>
ШАГ 2. СОСТАВЬ СПИСОК ДЕЛ.....	<b>98</b>
Выгрузка всего — полное освобождение.....	<b>104</b>
Освободи голову — фиксация.....	<b>108</b>
Ведение дневника.....	<b>109</b>
Порядок в голове = порядок в жизни.....	<b>113</b>
Фиксация — не значит планирование.....	<b>114</b>
Система списков.....	<b>117</b>
Важные дела.....	<b>120</b>
Срочные дела .....	<b>121</b>
Ближайшие действия .....	<b>123</b>
Делегировать .....	<b>123</b>
Жду результатов / перезвонить .....	<b>124</b>

Список «Не срочное. Информация» .....	<b>125</b>
Списки по каждому проекту .....	<b>126</b>
Общий порядок работы с информацией .....	<b>128</b>
<b>ШАГ 3. РАССТАВЬ ПРИОРИТЕТЫ.....</b>	<b>130</b>
20/80 — волшебный ключ к продуктивности.....	<b>143</b>
Важное и срочное.....	<b>146</b>
Два вопроса Стивена Кови.....	<b>150</b>
Ценовая политика .....	<b>152</b>
Объедини дела по группам.....	<b>157</b>
4 варианта обработки возможных дел.....	<b>160</b>
<b>ШАГ 4. УСТАНОВИ СТРОКИ.....</b>	<b>162</b>
Декларации.....	<b>166</b>
Дедлайны .....	<b>168</b>
Концентрация.....	<b>169</b>
Призы и Поощрения.....	<b>176</b>
Правила совещаний.....	<b>179</b>
Прерывать и отказывать.....	<b>182</b>
Расточители времени.....	<b>186</b>
<b>ШАГ 5. ДЕЛЕГИРУЙ ВСЕ, ЧТО ВОЗМОЖНО .....</b>	<b>194</b>
5 этапов правильного делегирования .....	<b>202</b>
Результаты.....	<b>202</b>
Правила .....	<b>204</b>



Ресурсы.....	<b>205</b>
Отчетность.....	<b>206</b>
Последствия.....	<b>208</b>
Сбои в делегировании.....	<b>209</b>
Подбор и оценка исполнителей.....	<b>211</b>
<b>ШАГ 6. КОНТРОЛЬ / ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>216</b>
Ежедневная остановка.....	<b>222</b>
Еженедельная остановка.....	<b>225</b>
Ежемесячная остановка.....	<b>230</b>
Алгоритм достижения цели.....	<b>232</b>
GROW.....	<b>235</b>
Годовая остановка.....	<b>238</b>
Работа с Коучем Нового Кода.....	<b>240</b>
<b>ШАГ 7. АВТОМАТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССОВ.....</b>	<b>246</b>

## **Часть вторая. ПОБЕДИТЕЛЬ ЛЕНИ**

Вступление ко второй части.....	<b>254</b>
Что такое лень?.....	<b>260</b>
Ислам.....	<b>264</b>
Причины лени.....	<b>266</b>
Мозг постоянно старается экономить энергию ...	<b>273</b>

Победа над ленью дает человеку уникальные бонусы .....	<b>275</b>
Теоретическое обоснование методов ПОБЕДИТЕЛЬ ЛЕНИ.....	<b>276</b>
История о том как Наполеон победил ЛЕНЬ.....	<b>280</b>
Технология появления лени .....	<b>281</b>
План работы такой:.....	<b>283</b>
1 способ. Полюби НАПРЯЖЕНИЕ! Выходи в зону напряжения и показывай, кто хозяин — всадник или корова .....	<b>284</b>
2 способ. Умножь на 100!!! Представь, что будет, если ты выполнишь свой план и если не выполнишь .....	<b>290</b>
3 способ. Вспомни три победы!!!.....	<b>296</b>
4 способ. Съешь кусочек слона!!! .....	<b>302</b>
5 способ. Обратный отсчёт — ракета взлетает: 3–2–1 .....	<b>308</b>
6 способ. Цель, которая зажигает .....	<b>312</b>
7 способ. Декларация и дедлайн Возьми общественное обязательство. Убери возможности к отступлению .....	<b>318</b>
8 способ. Планируй день, неделю, месяц, год .....	<b>322</b>
9 способ. Правильные вопросы .....	<b>328</b>

10 способ. Призы и поощрения .....	<b>334</b>
11 способ. Фокусируйся на конечном результате .....	<b>340</b>
12 способ. Вдохновись примерами.....	<b>346</b>
13 способ. Подумай о детях и всём своём Роде....	<b>352</b>
14 способ. Передай себе послание из будущего ...	<b>356</b>
15 способ. Выдели время на выполнение задачи .....	<b>362</b>
16 способ. «Метод ледяной горки».....	<b>368</b>
17 способ. Ролевые игры .....	<b>372</b>
18 способ. Посчитай свою лень .....	<b>376</b>
19 способ. Договорись с «внутренней коровой»...	<b>380</b>
20 способ. Медитация.....	<b>384</b>
Заключение .....	<b>388</b>

# ОБ АВТОРЕ



Ицхак Пинтосевич — автор книг и уникальных тренинговых программ. Эксперт в Системном Развитии Личности и Бизнеса. Создатель Портала **5sfer.com**. Количество подписчиков в соцсетях более 2 млн человек. Более 10 млн человек в неделю — охват статей и постов.

Продано более 1 000 000 экземпляров его книг.

Почетный профессор бизнес-школы «Синергия» по лидерству.

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

В 26 лет на первое место в системе ценностей поставил служение Богу. После странствий по миру поселился в Иерусалиме. Более двадцати лет изучает все существующие системы прикладной психологии, Тору и Каббалу. В 33 года стал бизнес-тренером и за 10 лет вошел в тройку самых известных бизнес-тренеров на пост-советском пространстве.

Его программы по самосовершенствованию являются синтезом культур и знаний, которые в комплексе больше нигде не встречаются. Среди его клиентов самые успешные компании мира — такие как **Procter & Gamble, MasterCard, Deloitte** и другие транснациональные корпорации, а также политики, бизнесмены, олимпийские чемпионы и «звезды» шоу-бизнеса.

Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича выпускает более 1000 бизнес-тренеров и коучей в год.

В **Isaac Pintosevich Systems** входят: тренинговая компания, продюсерская компания, издательство мотивационной литературы, рекламное агентство.

# ОТ АВТОРА

Каждый человек живет в мире собственных историй о себе и о том, как надо жить. Эти истории человеку рассказали окружающие его люди. Мы живем в мире «сказок», в которые верим. Спроси человека: «Какой ты?» Он расскажет тебе. Спроси его окружение: «Какой он?» Они тоже расскажут. И не факт, что скажут одно и то же. В моей истории обо мне: я талантливый, но не организованный. Так говорили обо мне мои учителя, тренеры, жена и я тоже.

А что значит быть организованным?

Это значит точно знать, куда и зачем ты двигаешься.

А еще иметь порядок в мыслях, делах, вещах.

Порядок в жизни — очень важная вещь.

В 26 лет я стал религиозным человеком и принял классическое религиозное описание смысла жизни.

Кратко, во всех религиях смысл такой:

- живи по правилам религии;
- Бог будет тебе помогать;
- когда умрёт тело — получишь вечную жизнь.

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

Я еврей, поэтому живу по правилам иудаизма. 613 заповедей и тысячи правил. Что, как и когда надо делать. Так как мой босс — это БОГ и Он «видит» всё, мне пришлось стать организованным. Пять лет я тренировался выполнять религиозные правила. Вставал с восходом солнца, чтобы помолиться. Три раза в день молился. Соблюдал Шаббат и другие религиозные правила. Я стал организованным. В 31 год я задумался о том, что кроме религиозного подхода к жизни есть еще и работа. Я стал размышлять над тем, чем хочу профессионально заниматься. И для того чтобы «догнать» жизнь, начал изучать психологическую литературу. Стивен Кови, Робин Шарма, Тони Бьюзен, Тони Роббинс, Ицхак Адизес, Дейл Карнеги и другие учителя помогли мне понять, как «работает» профессиональный успех.

Так я стал организованным и научился учиться. С 31 года до 33 лет я проходил различные тренинги, а в 33 года, в 2006 году, получил диплом бизнес-тренера. С тех пор я начал обучать. Для того чтобы стать лучшим в своей профессии, я должен был профессионально отработать 10 тысяч часов.

Этот принцип сформулировал Малькольм Гладуэлл в книге «Гении и аутсайдеры». Он вычислил, что все реализованные гении отработали свои 10 тысяч часов по профессии. Я решил максимально быстро их догнать. Моя работа строилась по очень простому графику:

**1 час в день** — спорт. Надо быть энергичным.

**От 1 до 2 часов в день** — изучение профессиональной литературы по Системе Сверхобучения 4-П.

**От 5 до 10 часов в день** — работа по созданию контента (статьи — книги-тренинги) или проведение тренингов.

И так 10 лет.

Книга-тренинг «Полный контроль» была написана мной в 2012 году. С тех пор она много раз переиздавалась. А сейчас я хочу её обновить и дополнить. В 2020 выходит новое издание.

Сегодня книги не так популярны, как 10 лет назад. Поэтому и писать я буду по-другому: короче, проще и с QR-кодами, которые ведут на видео. Видеоконтент сейчас более популярный, поэтому к каждой главе я буду делать еще и видеовставки.



ВСЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОНТЕНТ  
(ВИДЕО И ПРОЧЕЕ) НАХОДИТСЯ  
НА САЙТЕ КНИГИ ПО АДРЕСУ:

<https://l.5sfer.com/no-laziness>

НА САЙТЕ КНИГИ ты сможешь оставить свои комментарии или вопросы. Там мы сможем общаться.

Моя цель в этой книге — дать тебе простую и понятную систему, которая в разы увеличит твою продуктивность, результативность и эффективность.



**Пессимисты — это люди, которые когда-то финансировали идеи оптимистов.**

Я смог стать организованным, и ты сможешь.

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**



**ЕСЛИ БЕСПОРЯДОК НА СТОЛЕ  
ОЗНАЧАЕТ БЕСПОРЯДОК  
В ГОЛОВЕ, ТО ЧТО ЖЕ ТОГДА  
ОЗНАЧАЕТ ПУСТОЙ СТОЛ?**

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

В этой книге не будет лишних рассуждений. Я хочу её переписать просто и понятно. Без воды. Когда я писал её около десяти лет назад, я еще сомневался в её эффективности, поэтому писал с целью убедить себя и тебя.

Сейчас доказывать не надо. Просто возьми и сделай — и ты увидишь результаты. Главное — не бросай на полпути. Как говорил Малькольм Форбс: «Один законченный проект лучше, чем 50 начатых».

*«Генри Форд был очень строптивой личностью. Неудачи не останавливали его, а только убеждали поднажать. Поразительно в нем было то, что он не останавливался ни с пятой, ни со сто пятой неудачи. Если уж он решил чего-то добиться, то предпринимал столько попыток, сколько было нужно, чтобы получить положительный результат».*

*Из биографии Генри Форда*



Помни: если ты бросишь, то потеряешь всё время, которое уже вложил в чтение и работу над книгой. Развитие — это как ледяная горка. Ты взбираешься на неё, стараешься. Но как только ты прекратил усилия — ты скатываешься вниз.

**РАНЬШЕ Я ДУМАЛА, ЧТО  
ПОСТОЯННО ОПАЗДЫВАЮ.  
А ПОТОМ ПОНЯЛА:  
Я В ПОРЯДКЕ, ПРОСТО  
ОСТАЛЬНЫЕ КУДА-ТО СПЕШАТ.**

МЭРИЛИН МОНРО

Для каждого уровня развития существуют «инструменты» и навыки, которые обеспечивают эффективность на этом уровне. Для следующего уровня их уже не хватает.

Маленький мальчик прекрасно катается на трехколесном велосипеде. Но в шесть лет уже нужен новый. И в 12 лет велосипед надо менять. В 16 подросток уже посматривает на машины. В 25 ему прекрасно подойдет двухместное купе-кабриолет. Но в 45 ему, отцу пятерых детей, нужен микроавтобус.

Так во всем. Чем больше ты будешь развиваться, тем больше тебе нужен будет тайм-менеджмент.

Вначале ты учишься всему говорить **«ДА»**.

А потом всему, кроме своей **ЦЕЛИ**, надо сказать **«НЕТ»**.

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**



Я прошел этот путь за 12 последних лет. Чем большего успеха я добивался, тем больше становился занят. Спрос на успешных и энергичных людей намного больше, чем на ленивых.

Как только ты начнешь достигать свои цели — на тебя обрушится поток новых предложений.

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

Каждая достигнутая цель дает тебе новые ресурсы и уверенность в себе, поэтому ты будешь начинать новые и новые проекты.

Без системы управления жизнью и временем ты просто утонешь в этом хаосе.

Но знай, что я с тобой, и системы **ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ** и **ПОБЕДИТЕЛЬ ЛЕНИ** помогут тебе.

Сейчас я спокоен и уравновешен, как Будда.

Все успеваю и никого не подвожу. Все планирую заранее, и, вследствие этого, моя продуктивность выросла в десятки раз. Так же будет и с тобой.

Твоя голова будет свободна для радости и творчества. Продуктивность и эффективность возрастут в разы. Как следствие, вырастут заработки и возрастет удовольствие от жизни.

Ты будешь уделять время только делам, которые действительно важны для тебя.