

ИЦХАК ПИНТОСЕВИЧ

ПРИ УЧАСТИИ МИХАИЛА ПИНТОСЕВИЧА

**ЖИВИ!**

**7 ЗАПОВЕДЕЙ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9  
ББК 88.53  
П32

Дизайн переплета *Петра Петрова*

Художник *Алексей Войтенко*

**Пинтосевич, Ицхак.**

П32 Живи! 7 заповедей энергии и здоровья / Ицхак Пинтосевич. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-094743-0

Эта книга — синтез последних открытий в области медицины, физиологии, психологии и секретов подготовки спортсменов-олимпийцев. Ее автор Ицхак Пинтосевич, в прошлом профессиональный спортсмен мирового уровня, тренер, бизнесмен, создал уникальную программу для занятых людей, большую часть времени проводящих на работе, устремленных к достижению важных для себя целей и не желающих менять свой график. Цель программы — спасти их от «поломок», депрессий и болезней. Благодаря ей можно в короткий срок повысить свой уровень энергичности, улучшить здоровье и добиться высочайшей степени личной производительности в жизни. Вот почему среди клиентов Ицхака Пинтосевича самые успешные компании мира — такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB — Films, MasterCard, «Приват Банк», а также олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса.

Специальный бонус для читателей — персональный коучинг от Ицхака Пинтосевича. Подробности — внутри книги.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.53**

© Пинтосевич И., 2012  
© ФЛП Пинтосевич-Бабичев М., 2012  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

**ISBN 978-5-04-094743-0**

# СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ .....	7
ОТ АВТОРА .....	9
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	13
О чем эта книга .....	15
Формула победы .....	16
Что такое энергия .....	21
Четыре источника энергии .....	26
Ты — творец своего успеха! .....	29
Как пользоваться этой книгой .....	30
Как сохранить позитивные изменения .....	33
«Зона комфорта» .....	44
Формула «м100%М» .....	52
<b>Заповедь 1. ДЫШИ</b> .....	57
Что такое эффективное дыхание .....	59
Системы увеличения эффективности дыхания .....	61
Сила лимфы .....	63
Упражнения .....	64
<b>Заповедь 2. ДВИГАЙСЯ</b> .....	73
Движение = жизнь .....	75
Чем опасно отсутствие движения .....	78
Как развить аэробную энергию .....	79
Упражнения .....	82
<b>Заповедь 3. ОЧИЩАЙ СВОЕ ТЕЛО</b> .....	95
Зачем нужно очищение организма .....	97
Теория очищения .....	100
Как проводить 24-часовое голодание .....	106
<b>Заповедь 4. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ</b> .....	113
Сила привычки .....	115
Почему мы едим .....	117

Чем мы питаем наше тело .....	118
Четыре яда .....	120
Яд № 1: «плохие» жиры .....	121
Яд № 2: животные белки .....	124
Яд № 3: молочные продукты.....	125
Яд № 4: закисление организма .....	128
Сила «хороших» жиров.....	133
Потребность в белках .....	136
Три правила здорового питания .....	139
Идеальная пирамида пищи .....	141
<b>Заповедь 5. ВОДА – ОСНОВА ЖИЗНИ .....</b>	<b>145</b>
Пей и обливайся, мойся и купайся! .....	147
Что такое эффективное питье .....	149
Практические советы по употреблению воды .....	152
Обливание и закаливание.....	153
План действий. Шаг за шагом.....	157
<b>Заповедь 6. ВЕРА И УБЕЖДЕНИЯ – ОСНОВА ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>163</b>
Сила убеждений.....	165
Верь в успех!.....	171
Как поверить в себя и в успех .....	173
Упражнение по изменению убеждений .....	185
Вдохновляющие факты о возможностях человека .....	188
Убираем негативные убеждения .....	192
<b>Заповедь 7. ОТДЫХАЙ. ИГРАЙ. ВЕСЕЛИСЬ .....</b>	<b>197</b>
Золотая середина.....	199
Признаки переутомления .....	201
Как правильно отдыхать .....	203
Упражнения для снятия усталости.....	205
Сон как главная составляющая отдыха .....	206
Как правильно ложиться спать.....	209
Управляй эмоциями. Живи в позитиве .....	218
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>233</b>

## 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. Более 20 лет занимается вопросами повышения энергии и достижения высочайшего

уровня личной производительности в жизни. Сначала как профессиональный спортсмен (Ицхак — бронзовый призер Чемпионата мира по легкой атлетике), затем как тренер по саморазвитию. Созданные им эффективные методики помогли Ицхаку добиться редкого успеха — в 26 лет он управлял торговым предприятием с оборотами в миллионы долларов, а также обрести потрясающую энергию и здоровье, которыми он «заряжает» свою многочисленную аудиторию на тренингах. Его программы по самосовершенствованию являются синтезом культур и знаний, которые вместе не встречаются больше нигде. Среди клиентов Ицхака Пинтосевича самые успешные компании мира — такие как Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB — Films, MasterCard, «Приват Банк», а также олимпийские чемпионы и звезды шоу-бизнеса.

## ОБРАЗОВАНИЕ

- Киевский Государственный институт физической культуры — тренер по легкой атлетике.
- Мастер спорта СССР международного класса.
- 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.
- 2005 год — курс обучения по программам личного 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».

# ОТ АВТОРА

Здравствуй, дорогой читатель или читательница!

Очень рад новой встрече с тобой. Думаю, ты уже прочитал мою книгу «Действуй! 10 заповедей успеха» и уже достиг определенных результатов в саморазвитии. Настала пора заняться своим основным ресурсом — здоровьем и энергией.

«Хорошие привычки продлевают жизнь, а плохие делают ее приятной», «В раю хороший климат, а в аду хорошая компания», «Все, что я люблю, или стыдно, или аморально, или приводит к ожирению» — эти высказывания очень популярны на 1/6 части суши, где говорят на русском языке.

Что неслучайно в обществе, которое 70 лет зомбировали атеизмом. Рассуждения просты: если уж «там» ничего нет, то надо наслаждаться «здесь». Простые наслаждения вроде водки государство контролировало на 100%. Результат? Средняя продолжительность жизни в России у мужчин — 56 лет. И поверьте, последние 10 лет жизни проходят под аккомпанемент болезней и страданий.

“

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.

*А. Шопенгауэр*

”

Здоровый образ жизни хорош для всех. Он не только полезен, но и приятен. Особенно если вести его с таким лентяем, как я. Из всех способов сделать себя энергичнее и здоровее я выбрал те, которые доставляют удовольствие и не отнимают много времени и сил.

Многое из того, что я предлагаю, покажется тебе очень простым. Простые средства часто кажутся неэффективными. Не ищи сложных путей!

Выполняй 7 заповедей энергии и здоровья, посвящай этому 30 минут в день — и ты будешь как атомный крейсер, как реактивный самолет!

Среди множества возможностей в этом безграничном мире я выбрал возможность собирать и передавать знания, которые улучшают жизнь, делают ее эффективной и осмысленной. Я уверен: каждый человек, посвятивший себя целиком какому-либо делу, **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОСТИГНЕТ В НЕМ УСПЕХА**. Бесспорно, при условии, что он будет развиваться и использовать самые лучшие «инструменты» для осуществления своих целей.

Книга «Живи! 7 заповедей энергии и здоровья» — и есть те «инструменты», полученные в результате постоянного поиска и проверки на личном опыте. Кроме книг, я передаю свои знания на тренингах в России и за рубежом. Когда ты прочитаешь эту книгу и сделаешь все упражнения, ты перейдешь на качественно новый уровень жизни. Ощущение жизни будет намного полнее. Разница окажется настолько ощутимой, как разница между ночью и днем, между сном и бодрствованием.

Эту книгу я писал вместе с моим братом Михаилом. Он — ученый. В 90-х годах по горячим следам изучал воздействие радиации на ликвидаторов Чернобыльской аварии. В рамках академических исследований в составе группы биологов, врачей и физиков наткнулся на не до конца понятные и по сей день механизмы взаимодействия мозга и тела. Исследуя эти механизмы и получив практическую возможность вмешиваться в течение тонких психофизиологических процессов, начал использовать эти разработки для достижения высоких результатов в спорте. Работал со сборной СССР по легкой атле-



тике. Благодаря его программе после шестилетнего перерыва международный гроссмейстер, заслуженный мастер спорта Ольга Левина смогла вернуть себе титул чемпионки мира по шашкам. Сейчас Михаил занимается практическими вопросами, связанными с оздоровлением и долголетием.

ЗНАНИЕ, которое я передаю тебе в сжатой, эффективной, популярной и привлекательной форме, получено мной не за один день, а скрупулезно собрано по крупичкам за долгие годы. Моя биография является внешней оболочкой постоянной внутренней работы. Ежедневное чтение книг по психологии, философии, физиологии, медицине, обучение в лучших тренинговых системах мира (таких, как система Тони Роббинса, LandMark Education или NLP), изучение древних книг на иврите и арамейском языке в течение пяти лет (каждый день по 10 часов) — вот тот фундамент, на котором построена эта работа.

“  
Хороший человек должен беречь себя.

М. Горький

”

Все знание в мире — это интеллектуальные концепции, приблизительно передающие то, что скрыто за кулисами реальности. Соотношение слов и реальности — такое же, как соотношение слов «карта города Парижа» к самому городу Парижу. Каждый человек понимает, что это две большие разницы.

Попробуй то, что я предлагаю тебе на страницах этой книги, и понаблюдай за теми ощущениями, которые к тебе придут. Это — единственная реальность, которую ты знаешь на 100%. Это единственная реальная вещь, которая имеет значение для человека. То, что человек чувствует, определяет качество его жизни. Все, что мы делаем, мы делаем только для одной цели — чувствовать себя хорошо.

Я много раз проводил этот опыт в больших группах, и результат всегда был одинаков. Если с тобой рядом сейчас есть кто-то, задай ему вопрос: «Чего ты хочешь достичь (получить, купить) в ближайшие три месяца?» и предложи назвать одну вещь.

Например, твой собеседник ответит: «Хочу поехать отдыхать» или «Хочу записаться в спортзал». Задай ему следующий вопрос: «Зачем тебе это надо?» При чем именно ЗАЧЕМ, а не ПОЧЕМУ. Он ответит. Задай ему этот вопрос еще раз. Он снова ответит. Через несколько ответов все сведется к тому, что нужная вещь нужна ему для УДОВОЛЬСТВИЯ (кайфа, гармонии, уверенности и т. д.). Все это относится к ощущениям.

Попробуй делать то, что я тебе предлагаю, и наблюдай за своими ощущениями. Ты будешь чувствовать себя ХОРОШО, а качество твоей жизни будет ВЫШЕ, чем у обитателей любых дворцов в мире. Потому что неважно, где ты. Важно, что ты при этом чувствуешь. Только это определяет качество жизни. Кроме того, ты получишь «инструменты» для того, чтобы все основные области жизни заработали в несколько раз лучше, чем сегодня.

Энергия и здоровье — это фундамент, на котором строится вся жизнь человека.

*Ицхак Пинтосевич*

# ВВЕДЕНИЕ

Вера, что существует решение,  
открывает путь к решению.

Дэвид Шварц, автор бестселлеров  
«Искусство мыслить масштабно»,  
«Искусство получать то, что нужно»

Вы должны выиграть в своем разуме,  
прежде чем одержать победу в своей жизни.

Джон Эдисон

Ваша фантазия — предвестник той жизни,  
которая становится реальностью.

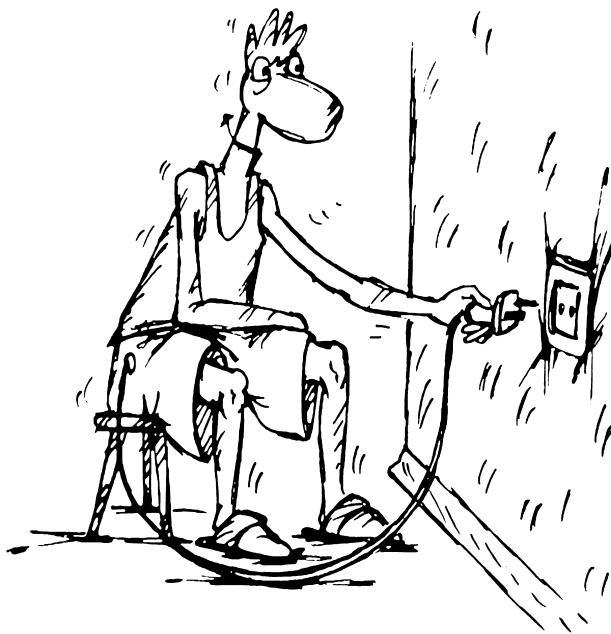
Альберт Эйнштейн

# О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Помнишь состояние, когда ты полон энергии? В эти дни, просыпаясь, ты вскакиваешь с кровати и начинаешь действовать. Мир сверкает яркими красками, ты словно паришь над землей. Вопросы решаются играючи, будто мимоходом, преодолеваются любые препятствия... Люди тянутся к тебе, как к магниту. За несколько часов ты успеваешь столько, сколько успевал за неделю, будучи в вялом состоянии. Голова полна планов, а окружающий мир — возможностей.

## АНЕКДОТ

Блондинка, брюнетка и рыжая после кораблекрушения оказались на необитаемом острове. Решили плыть на большую землю, до которой 10 километров. Отплыли. Через 2 километра выбилась из сил и утонула брюнетка. На 5-м километре утонула рыжая. Блондинка проплыла еще 2 километра, подумала, что сильно устала и... повернула обратно. Эта книга поможет тебе приобрести привычку (и особый навык) доводить начатое до конца.



## УПРАЖНЕНИЕ

Прочитай, что нужно сделать. Закрой глаза и сделай.

*(Лучше, чтобы кто-то читал тебе этот текст.)*

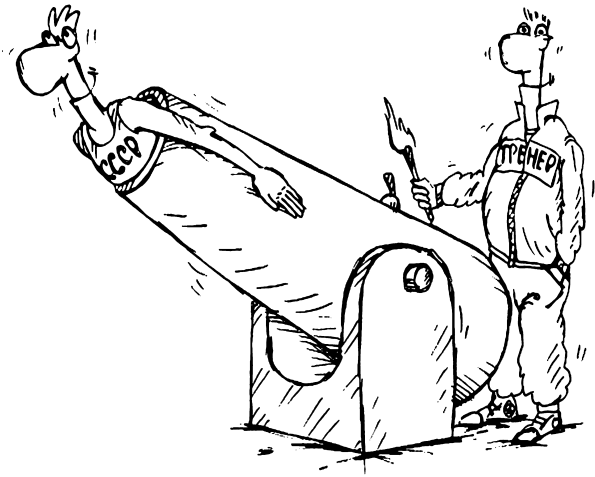
Закрой на три минуты глаза и вспомни день (ситуацию), когда ты чувствовал себя прекрасно. Взгляни на себя со стороны, будто смотришь фильм. Затем перенесись вовнутрь. Почувствуй, будто ты уже там. Услышь те звуки, посмотри на то, что тебя окружает в тот момент, и усиль ощущение в теле, которое возникает. Сделай краски ярче и звуки громче. Скажи себе: «Я знаю, ты можешь!»

Ты вспомнил это состояние энергии? Эта книга о том, как вызывать это состояние каждый день. О том, как получать энергию для достижений. О том, как начать жить в полную силу и превратить отпущенные тебе годы в фейерверк, салют и бесконечный праздник! Эта книга о том, как спать по 5–6 часов в день (вместо 7–8) и при этом вскакивать не от звонка будильника, а от переполняющей энергии, которая, как пружина, подбрасывает тебя с кровати и помогает действовать и побеждать!

Эта книга собрала большинство доступных для применения в обычной жизни способов повышения своего энергетического уровня. Надеюсь, полученную «атомную электростанцию» ты будешь использовать только в мирных целях: для улучшения себя, окружения и того мира, в котором мы живем.

## ФОРМУЛА ПОБЕДЫ

Вот уже более 20 лет я ишу пути для увеличения энергии, силы, мощности. Сначала для того, чтобы стать чемпионом мира. Помнишь песню советских лет «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена»? Я вырос, слушая ее. С 13 лет учился в спортивном интернате олимпийского резерва. В СССР была целая система подготовки профессиональных спортсменов,

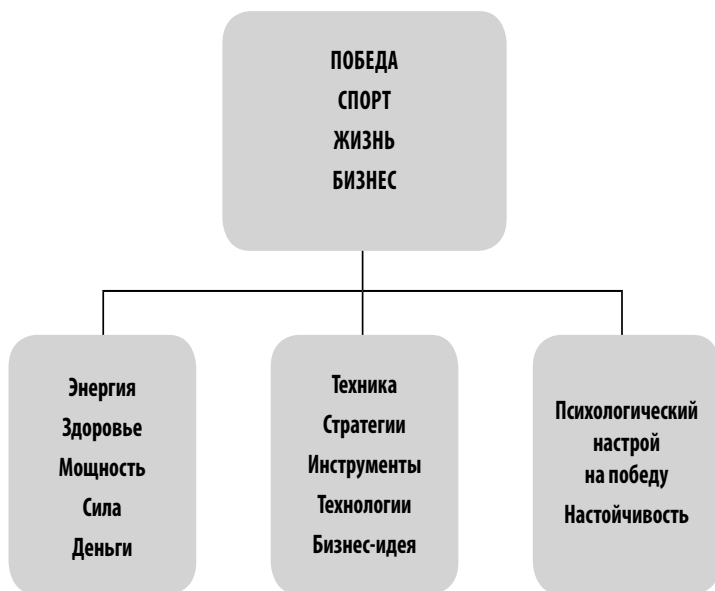


включавшая прекрасные тренировочные базы и возможность тренироваться со взрослыми звездами спорта и пользоваться их фармакологическими возможностями.

Не секрет, что с 1970-х спорт высших достижений является ареной борьбы фармакологических лабораторий. И я попал в эту систему. На нас, как на «олимпийском резерве» (правильнее сказать «пушечном мясе»: его много, а потому не жаль), испытывали новые препараты.

Суть величия в спорте можно передать следующей формулой. Первая составляющая — поднять энергетический уровень. Вторая — упаковать эту мощь в техническую форму (техника бега, фехтования, боксирования или любого другого спорта). Третья — психологический настрой на победу, уверенность в себе). Эта формула подходит для любых других побед тоже.

Все базируется на фундаменте большой энергии. Если она есть, есть и силы для работы над техникой. А уже тогда приходит настрой на победу.



Итак, истоки моих поисков энергии лежат в спорте. Где-то с 16 лет я начал понимать, что энергия слишком легко уходит: подобно чайнику, закипающему на огне. Вода начинает бурлить, пар поднимается, заполняет чайник, и... все выходит через поднимающуюся крышку. Если ее прижать, то внутри чайника образуется огромное давление, которое может двигать поезд! То же самое происходило со мной. Огромная энергия, получаемая от тренировок и допинга, улетала через «дырки» в моем поведении и образе жизни.

Для закрытия этих «дырок» я обратился к эзотерическим системам — таким, как система Г. И. Гурджиева и Карлоса Кастанеды. На пути духовного развития успех определяется количеством энергии. Закрыв несколько «дырок», я просигналил в духовное пространство: есть такой парень, очень энергичный и проснувшийся (т. е. обратившийся к духовному пути и ищущий учителя; см. книги Кастанеды и Коэля). Очень быстро меня нашли удивительные Учителя, которые явно превосходили по своим воз-



возможностям обычных людей. (Кстати, когда твой энергетический уровень качественно повысится, ты увидишь, как изменится твое окружение и отношение людей к тебе.)

Несколько лет занятий с ними обеспечили успех и в спорте, и в жизни. Я занял третье место на чемпионате мира по легкой атлетике. Однако моя возросшая мощность приводила к постоянным травмам. Это выглядело так, будто в обычную машину поставили двигатель на тысячу лошадиных сил. Он разгоняет машину до 500 км/час, но колеса и ходовая часть не выдерживают огромной скорости. Они просто отваливаются. Со мной происходило нечто похожее. Я «разгонял» себя до таких скоростей, что разные мелкие мышцы не выдерживали и рвались.

Поэтому я оставил спорт и занялся бизнесом. Уровень энергии продолжал расти. Что это дает в бизнесе? Наглость, дерзость, новые идеи, возможность влиять на людей, вовлекать их в рискованные идеи и т. д. Можно построить высокий, красивый дом без прочного фундамента. Но долго ли он простоит? Таким был мой бизнес. Построенный без прочного фундамента знаний и профессионализма, только на энергии, воодушевлении и влиянии, он, как глиняный колосс, развалился во время дефолта 1998 года в России.

К тому времени мой энергетический уровень начал иссякать. Даже самый большой запас энергии быстро истощается без тренировок и здорового образа жизни. А поскольку я привык работать на высокой энергетике, то начал использовать стимуляторы. Сначала это был просто очень крепкий кофе, по 10–20 чашек в день. Затем, когда кофе уже не помогал, в ход пошли другие препараты. Спорт приучил каждый день есть по пригоршне таблеток.

Такой бесконтрольный забор энергетических ресурсов из запасов организма, предназначенных для критических ситуаций (угроза жизни, голод, болезнь), приводит к истощению. Орга-

низм пытается вырваться из этого плена, ведущего к смерти. Поскольку я уже был «засвечен» в духовном мире из-за своих предыдущих путешествий, мне не дали исчезнуть. Благодаря цепочке совершенно удивительных событий в 2000 году я оказался в Иерусалиме, в мире ортодоксальных, религиозных, полностью отрезанных от общения с внешним миром Ешив (*религиозное учебное заведение. — Прим. ред.*).

Со стороны этот мир выглядит как группа странных людей в одинаковой одежде и с бородами, которые день и ночь сидят над книгами. Но и современный самолет-истребитель в небе выглядит маленькой черной точкой. А когда к нему приближаешься, видишь удивительно сложную, уникальную машину. Пять лет мне посчастливилось находиться в этом мире. Связывающие меня с прошлой жизнью каналы были перекрыты, и все это время я находился в особой атмосфере чистой духовности. С тех пор как я вернулся в привычный мир, продолжаю учиться, обучать и искать способы получения энергии. Живу в Иерусалиме, изучаю самую древнюю в мире духовную традицию. Я женат, и у меня трое детей.

Иногда излишек энергии может навредить человеку и окружающим. Ведь если ребенок или пьяный садится за руль трактора, то другим на дороге лучше не выезжать. Чтобы не навредить, я призываю тебя, дорогой читатель, параллельно с чтением книги изучать Божественные заповеди и законодательство той страны, в которой ты живешь. Четкое понимание границ, в которых можно и нужно применять повышенную

энергию, позволит тебе остаться на дороге, когда ты пересядешь с той «машины», на которой ты едешь сейчас по жизни, на мощный «Феррари» или «Хаммер» (а это случится, когда у тебя появится огромное количество энергии после применения техник из этой книги).

### АНЕКДОТ

После празднования Нового года встречаются два приятеля. Один рассказывает: «Мы на Новый год ушли на 50 километров в лес!» Второй спрашивает: «На лыжах?» Первый отвечает: «На амфитаминах...»