

Həyatda uğur qazanmaq istəyirsiniz və yolunuzda maneələrin olduğunu düşünürsünüz? İshak Pintoseviç öz təlim kitabında əmin edir ki, uğur qazanmağın yolu çox sadədir və bunun üçün 10 tövsiyəyə əməl etmək lazımdır.

Əgər həyatınızı yaxşılığa doğru dəyişmək istəyirsinizsə, bu kitabdan faydalanın, müəllifin təqdim etdiyi uğur tövsiyələri və praktik məşğələlər sizə məqsədinizə çatmaqda kömək edəcək.

MÜNDƏRİCAT

| | |
|-----------------------|----|
| MÜƏLLİF HAQQINDA..... | 11 |
| MÜƏLLİFDƏN | 13 |

| | |
|-------------------|-----------|
| GİRİŞ..... | 15 |
|-------------------|-----------|

| | |
|--|----|
| 49 Gün ərzində yeni aləm yarat..... | 17 |
| Bu kitabdan necə istifadə etməli | 24 |
| Pozitiv dəyişikliklərin saxlanması alqoritmi | 26 |

TÖVSIYƏ 1

| | |
|--|-----------|
| MƏSULİYYƏTİ ÖZ ÜZƏRİNƏ GÖTÜR..... | 37 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| Məsuliyyəti öz üzərinə götürmək nəyə görə vacibdir | 39 |
| “İnsan” sistemi..... | 44 |
| Özünə həqiqəti de..... | 55 |
| Tapşırıqlar..... | 56 |

TÖVSIYƏ 2

| | |
|------------------------------------|-----------|
| QORXUNU ÖZÜNƏ TABE ET | 67 |
|------------------------------------|-----------|

| | |
|---|-----|
| Cəsur olmaq nəyə görə vacibdir | 69 |
| Qorxunun növləri | 72 |
| Nədən qorxacağını sən fikirləşib tapırsan | 73 |
| Qorxuya necə qalib gəlməli..... | 81 |
| “Komfort zonasının” genişlənməsinin alqoritmi | 91 |
| Tapşırıqlar..... | 100 |

TÖVSIYƏ 3

| | |
|-------------------------|------------|
| MƏQSƏD QOY | 103 |
|-------------------------|------------|

| | |
|---|-----|
| Məqsəd qoymaq nəyə görə vacibdir..... | 105 |
| “M100% <i>m</i> ” formulu | 108 |
| Həyatı məqsədin qoyuluşu üçün tapşırıqlar | 110 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Məqsədlərin qoyuluş qaydası | 134 |
| Superməqsəd..... | 136 |
| Məqsədlərini özünə xatırlat..... | 138 |
| Tapşırıqlar..... | 139 |

TÖVSIYƏ 4

| | |
|-----------------------------|------------|
| PLAN TƏRTİB ET | 143 |
|-----------------------------|------------|

| | |
|--|-----|
| Plan nəyə görə vacibdir | 145 |
| Uğurun modelləşdirilməsi | 147 |
| Planın işlənilib hazırlanması üzrə tapşırıqlar | 149 |
| Məqsədə nail olmağın strategiyalarındakı “Viruslar” və “antiviruslar” | 155 |
| Təcillilik və vaciblik..... | 156 |
| Planlaşdırmanın universal üsulu | 158 |
| Həyatın planlaşdırılması üçün əhəmiyyətli ideyalar | 159 |
| Həyatın idarə olunmasında 5 addım | 160 |
| Bölüşdür..... | 160 |
| Taym menecment | 161 |

TÖVSIYƏ 5

| | |
|-------------------------|------------|
| HƏRƏKƏT ET | 171 |
|-------------------------|------------|

| | |
|--|-----|
| Sənə hərəkət etməyə nə mane olur | 173 |
| Affirmasiya və vizuallaşdırma–uğura gedən yoldur | 175 |
| Bacarığa necə nail olmalı | 181 |
| Beşlik qaydası..... | 183 |
| Bir mil artıq keç | 184 |

TÖVSIYƏ 6

| | |
|-------------------------|------------|
| NƏZARƏT ET | 189 |
|-------------------------|------------|

| | |
|---------------------------------|-----|
| Özünə necə nəzarət etməli | 191 |
| Aralıq məqsədlər qoy | 191 |
| Qeydlər apar..... | 193 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| Köməkçi-nəzarətçilər tap..... | 193 |
| Əks əlaqə axtar | 194 |
| Öz uğurlarını ölç..... | 195 |

TÖVSIYƏ 7

| | |
|-------------------------|-----|
| UĞURA İNAN | 199 |
|-------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| Nə üçün uğura inanmaq lazımdır..... | 201 |
| Özün necə inanmalı | 203 |
| Ruhlandırıcı və məhdudlaşdırıcı əqidələr | 203 |
| Əqidələrin rolu..... | 205 |
| Ruhlandırıcı əqidələr üçün tapşırıqlar | 218 |
| Dəyərlərin yenidən qiymətləndirilməsi üzrə tapşırıqlar..... | 221 |
| Müvəqqəti nailiyyətsizlikləri necə dəf etməli | 223 |

TÖVSIYƏ 8

| | |
|---------------------|-----|
| DUA ET | 227 |
|---------------------|-----|

| | |
|----------------------------------|-----|
| Duaların gücü | 229 |
| Duanın təsiri..... | 230 |
| Ehtiyacı olanlara yardım et..... | 234 |

TÖVSIYƏ 9

| | |
|------------------------|-----|
| MÜNASİBƏT | 239 |
|------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| Yaxşılaşdırılması qaydaları..... | 241 |
| Tapşırıqlar..... | 248 |
| Hər hansı adamla necə əlaqəyə girmək olar | 249 |
| Aktiv dinləmə..... | 255 |
| Optimist ol | 261 |
| “Beyin mərkəzi” yarat..... | 266 |

TÖVSIYƏ 10

| | |
|--------------------------|-----|
| MÜKƏMMƏLLƏŞ | 273 |
|--------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| Daim mükəmməlləşmək nəyə görə lazımdır | 275 |
| Sağlamlığını möhkəmləndir | 278 |
| Səhər və axşam özünə suallar ver | 285 |
| Kitab oxu | 286 |
| Təlim məşqlərində iştirak et..... | 287 |
| Mənəvi inkişafınla məşğul ol | 288 |
| Öz hərəkətlərini 10 ballıq şkala üzrə qiymətləndir..... | 288 |
| Nəticə | 293 |
| Əlavə | 295 |

MÜƏLLİF HAQQINDA



İshak Pintoseviç – unikal özünütəkmilləşdirmə proqramları üzrə kitabların və proqramların müəllifidir. Eləcə də neyrolinqvistik proqramlaşdırma üzrə məşqçidir; şəxsiyyətin inkişafı üzrə Beynəlxalq assosiasiyada 2-ci yeri tutur, rusdilli məkanda 1 nömrəli uğur məşqçisidir. Keçmişdə peşəkar idmançı və məşqçi olub. Yüngül atletika üzrə Dünya Çempionatının bürünc mükafatçısıdır.

26 yaşında milyonlarla dollar dövriyyəsi olan ticarət müəssisəsini idarə edən biznesmendir. 27 yaşından mənəvi səyahətə yola düşüb və dünya səyahətindən sonra Yerusəlimdə məskunlaşıb. On ildən çoxdur ki, tətbiqi psixologiyanın mövcud olan bütün sistemlərini, beş ildən çoxdur ki, Tövrətə və Kabbalanı öyrənir. Onun özünütəkmilləşdirmə üzrə proqramları ikisi birlikdə başqa heç yerdə təsadüf edilməyən mədəniyyətin və biliyin sintezidir. Onun müştəriləri arasında Deloitte, Danon, Leo Burnett, PSB Films, MasterCard, “Privat Bank” kimi dünyanın ən uğurlu şirkətləri, eləcə də olimpiya çempionları və şou-biznes “ulduzları” var.

TƏHSİLİ

- Bədən tərbiyyəsi üzrə Kiyev dövlət institutu – yüngül atletika üzrə məşqçi
- Pedaqoji institut (Yerusəlim) – yəhudi dini üzrə müəllim
- Beynəlxalq Erikson universiteti (Vankuver – Kanada) – biznes-məşqçi, NLP-nin assosiasiya olunmuş məşqçisi

- Karnegi institutu (ABŞ), proqramlar, natiqlik məharəti, danışıqlar, sənədlərin təqdim edilməsi, kommunikasiya bacarığı
- Beynəlxalq dərəcəli SSRİ idman ustası
- 2005-ci il – şəxsiyyətin inkişafı proqramları üzrə LandMark Education (USA) tədris kursu
- 2006-cı il – Hipnoz və psixoterapiya, “klinik hipnoz” institutu, Patrik Huayne (İsveçrə)
- 2008-ci il – Entoni Robbins “UPW”
- 2009-cu il – İshak Adizes menecment akademiyası, “Dəyişkənliklər bacarığı”

Onun proqramı – psixologiya, menecment, şəxsiyyətin inkişafı, olimpiyaçı idmançıların hazırlığının sirləri və kainatın Bilik qanunlarının sintezi, son kəşflərin sintezidir. Bu proqram öz inkişafı üçün gündə 30 dəqiqə vaxt ayırmağı bacaranlar üçün yaradılıb. Məsləhət əvəzinə – hərəkət etməyin hazır proqramı sizə təqdim olunur. Bu kitabın sayəsində öz effektivliyini bir neçə dəfə artırmaq və hər hansı işdə maksimal nəticələr əldə etmək olar. Buna görə də İshak Pintoseviçin müştəriləri arasında dünyanın Deloitte, Danon, LeoBurnett, RSB-Films, MasterKard, Privat Bank kimi ən çox nailiyyət qazanan şirkətləri və eləcə də Olimpiya çempionları və şou-biznes ulduzları var. Oxucu üçün xüsusi bonus isə İshak Pintoseviçin fərdi məşq metodudur. Təfərrüatları kitabın içərisindədir.

MÜƏLLİFDƏN

Öz həyatlarını yaxşılaşdırmaq üçün milyonlarla adama kömək edə bildiyim üçün xoşbəxtəm və Tanrıya minnətdaram. İyirmi il bundan əvvəl, Q. İ. Qurcuvevin insanın hormonal inkişafı sistemi ilə tanışlıqdan sonra idrakin axtarışı və inkişafı yoluna düşdüm. Mən öyrənir və öyrədirdim, xüsusi təlimlər keçir və kitablar yazırdım. Bütün bunlar pəzlən ancaq hissələri idi və yalnız 2011-ci ildə tam formalaşdı. Mənim metodikam “Sistem + Plyus” adlanır. Hazırda bu, dünyanın özündə Stiven Kovi və Cek Kenvildin, Merilin Antkinson və Entoni Robbinsonun, Verner Erxardın və Cim Ronun sistemlərindən olan “brilyantları” özünə daxil edən ən yaxşı inkişaf sistemidir. Bundan başqa onda ezoterik və dini biliklər, eləcə də olimpiya idmançılarından hazırlanmasının sirləri var. O öz inkişafı üçün özünə gündə ən çox 30 dəqiqə ayırmağı bacaran müasir adamın həyatının harmonik yaxşılaşması üçündür.

Onun digər inkişaf sistemlərindən əsas fərqi budur ki, onda məlumatdan başqa RUHLANMA var. Bu sistem “Just do it!” prinsipi üzrə qurulan tapşırıqlar sistemidir. Sadəcə yerindən qalx və et! Və bu həqiqətən sadə və asandır.

Adətən insan ancaq mənfi vəziyyətdə olanda, onu nəsə narahat edəndə, özünün və öz inkişafının üzərində işləməyə başlayır: necə deyərlər, “əlaci kəsiləndə” – insan ancaq bundan sonra hərəkət etməyə başlayır. Bu motivasiya adətən ancaq “minusdan” “sıfıra” çıxmaq üçün kifayət edir. Normaya qayıtmağa. Mənim sistemim şəxsən “plyusda” olanlar üçündür. Onu “Çempionlar üçün sistem” də adlandırmaq olar. O, YÜKSƏK NƏTİCƏLƏRƏ gəlib çatmaq üçün yaradılıb. Bu sistem “plyusda” olanlar və yalnız “plyusdan” keçərək hərəkət edənlər üçündür. Onda motivasiya və ruhlanma var, o hər bir adamı öz İLAHİ potensialını realizə etmək, öz fərdi böyüklüyünü duymaq, dərk etmək üçün vasitələrlə təmin edir. Buna görə də müvəffəqiyyətin 10 tövsiyəsindən istifadə etməklə inkişaf etməyə başlayan hər adama Tanrı özü kömək edər.

Ishak Pintoseviç

