

АЛЛАН И БАРБАРА ПИЗ

ОТВЕТ

ПРОВЕРЕННАЯ МЕТОДИКА ДОСТИЖЕНИЯ НЕДОСТИЖИМОГО

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.52
П32

Allan Pease and Barbara Pease

THE KEYS

© Allan Pease, 2017.

This edition published by arrangement
with Dorie Simmonds Agency Ltd and Synopsis Literary Agency

Пиз, Аллан.

П32 Ответ. Проверенная методика достижения недостижимого / Аллан и Барбара Пиз ; [пер. с англ. Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-094736-2

Хочешь, чтобы все намеченное осуществлялось? Чтобы руководство без возражений повышало зарплату? Чтобы самые амбициозные проекты оборачивались успехом? Чтобы личная жизнь складывалась по лучшему сценарию? Контролируй свою РАС! Так называемую ретикулярную активизирующую систему — участок мозга, который отвечает за успешность человека. Это только со стороны может показаться, что ее действие сродни чуду: желания исполняются, поставленные цели достигаются, и все проблемы незаметно находят оптимальное разрешение. На деле же никакого чуда нет, а есть проверенная и научно обоснованная методика, разработанная гуру психологии, авторами мирового бестселлера «Язык телодвижений» и исключительно счастливыми людьми — Барбарой и Алланом ПИЗ.

Эта книга даст вам ответы на вопросы:

- Почему я оказался там, где нахожусь, и куда двигаться дальше?
- Чего я на самом деле хочу от жизни и как это получить?
- Как перестать реагировать на манипуляции окружающих и стать хозяином своей жизни?
- Как обходить препятствия и достигать того, что кажется недостижимым?

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-094736-2

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. ПЛЮС 1 ПОБЕДА

**Аллан Пиз
Барбара Пиз**

**ОТВЕТ
Проверенная методика
достижения недостижимого**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Л. Романова*
Художественный редактор *Е. Анисина*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Н. Билюкина*
Корректор *Е. Захарова*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Iakimenko Alina, Natalya Levish, RomanYa, CastecoDesign, ta_samaya, Uncle Leo,
Mary Volvach, Melok, MaKars, NATALIA DON77, AlINikArt, kirpmun / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Таяуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 16.11.2023. Формат 60х90^{1/16}.
Гарнитура «NewBaskerville». Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,0.
Доп. тираж 15 000 экз. Заказ



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва, ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesales customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.
E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7 (863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровск

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?

ISBN 978-5-04-094736-2



9 785040 947362 >

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

АЛЛАН И БАРБАРА ПИЗ

ОТВЕТ

ПРОВЕРЕННАЯ МЕТОДИКА ДОСТИЖЕНИЯ НЕДОСТИЖИМОГО

УДК 159.9
ББК 88.52
П32

Allan Pease and Barbara Pease

THE KEYS

© Allan Pease, 2017.

This edition published by arrangement
with Dorie Simmonds Agency Ltd and Synopsis Literary Agency

Пиз, Аллан.

П32 Ответ. Проверенная методика достижения недостижимого / Аллан и Барбара Пиз ; [пер. с англ. Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-094736-2

Хочешь, чтобы все намеченное осуществлялось? Чтобы руководство без возражений повышало зарплату? Чтобы самые амбициозные проекты оборачивались успехом? Чтобы личная жизнь складывалась по лучшему сценарию? Контролируй свою РАС! Так называемую ретикулярную активирующую систему — участок мозга, который отвечает за успешность человека. Это только со стороны может показаться, что ее действие сродни чуду: желания исполняются, поставленные цели достигаются, и все проблемы незаметно находят оптимальное разрешение. На деле же никакого чуда нет, а есть проверенная и научно обоснованная методика, разработанная гуру психологии, авторами мирового бестселлера «Язык телодвижений» и исключительно счастливыми людьми — Барбарой и Алланом ПИЗ.

Эта книга даст вам ответ на вопросы:

- Почему я оказался там, где нахожусь, и куда двигаться дальше?
- Чего я на самом деле хочу от жизни и как это получить?
- Как перестать реагировать на манипуляции окружающих и стать хозяином своей жизни?
- Как обходить препятствия и достигать того, что кажется недостижимым?

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-094736-2

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Мы посвящаем эту книгу Рэю Пизу,
чьи знания, опыт и влияние коснулись каждого,
кто был с ним знаком. Его мудрость пронизывает
страницы этой книги.*

Проблематор

Где и как в головном мозге закладываются основы успеха — **глава 1**

Что такое «закон притяжения» и при чем тут теплопроводящая ракета? — **глава 1**

Как определить, чего ты хочешь — **глава 2**

Почему большинство людей мало чего добиваются — **глава 2, глава 4, глава 6**

Почему не нужно думать, КАК чего-то достичь — **глава 2, глава 3**

Почему так важно написать список от руки — **глава 2, глава 16**

Как ходить на вечеринки, есть в ресторанах и зарабатывать на этом деньги? — **глава 2, глава 10**

Почему не стоит работать ради денег — **глава 2**

Как описать цель, чтобы точно к ней прийти — **глава 3, глава 4, глава 7**

Как РАС поможет вам при знакомстве с нужными людьми — **глава 3**

Зачем повсюду размещать списки целей — **глава 3**

Почему целей должно быть много — **глава 3**

Как заставить дедлайн работать — **глава 4, глава 16**

Как избавиться от негативного мышления — **глава 4**

Сколько раз нужно ошибиться, чтобы прийти к успеху — **глава 5**

Как обращаться с людьми, которые пытаются отговорить вас от ваших целей — **глава 5**

Как избегать споров и все равно побеждать в них — **глава 5**

Как управлять тем, над чем вы не властны — **глава 6**

В чем заключается магия визуализации — **глава 7, глава 16**

Откуда берется тревога — **глава 7**

Какая связь между сознанием и болезнями — **глава 7, глава 11**

Что такое аффирмации и как они работают — **глава 8, глава 16**

Как сформулировать аффирмацию, чтобы она работала на вас — **глава 8, глава 16**

В чем отличие привычек успешных людей от неуспешных? — **глава 9, глава 16**

Как работает «дрессировка» — **глава 9**

Зачем записывать свои мысли на бумаге — **глава 9**
Какая связь между неудачами и достижениями — **глава 9**
Почему не все друзья полезны — **глава 9, глава 13**
Как вытеснить негативные привычки — **глава 9**
Почему нужно говорить со всеми подряд о своих идеях? — **глава 10**
Как работает принцип 80/20 — **глава 10**
Как крупная сумма денег может испортить вам жизнь — **глава 10**
Как смех помогает справиться со стрессом и болезнями — **глава 11**
Какие эмоции деструктивны — **глава 11**
Как справиться с отказом или страхом — **глава 12**
Как правильно отказать — **глава 12**
Как просить, чтобы не получить отказ — **глава 14**
Почему нужно действовать, а не ждать — **глава 14**
Как родить ребенка, когда в это никто не верит — **глава 15**
Как программировать свою РАС — **глава 16**

Содержание

<i>Благодарности</i>	11
<i>Вступление</i>	13
1 Раскрывая тайну РАС	17
2 Решите, чего вы хотите	27
3 Ставьте только четко обозначенные цели	49
4 Составьте план с дедлайном	67
5 Не сдавайтесь, что бы ни думали, делали или говорили другие	81
6 Примите ответственность за свою жизнь	89
7 Искусство визуализации	109
8 Сила аффirmаций	123
9 Развивайте новые привычки	141
10 Игра с числами	157
11 Как справиться со стрессом	175
12 Как преодолеть страх и тревожность	197
13 Никогда не сдавайтесь	213
14 Из хижины в пентхаус	225
15 Скажите своему телу, что делать	257
16 Подведение итогов	279
<i>Источники</i>	287

Благодарности

Вот неполный список людей, которые вольно или невольно внесли свой вклад в наши представления, идеи и истории: профессор Сюзан Гринфилд, Дэвид Басс, Даррин Кэссиди, Рэй и Рут Пиз, Билл и Бет Сутер, Энтони Роббинс, Брайан Трейси, Геннадий Полонский, Кэт Макконнелл, Вики Кук, Джим Кэткарт, Джек Кэнфилд, Лорен Уимхерст, Рэйлин Бойл, Джон Фентон, Тони Эрл, Хелен Фишер, Джон Хепуорт, Хеннинг Кукенренкен, Пэтч Адамс, профессор Алан Гарнер, группа *The Junipers*, Дори Симмондс, Гленда Леонард, Джерри Хаттон, Рита Хартни, Джерри Сейнфелд, Марк Бауман, Денис Уэйтли, профессор Филип Стрикер, Фиона Хеджер.

книга целиком на сайте

Bookmark 