

УСПЕХ НА **100%** КНИГА-ТРЕНАЖЕР

# СБЫЧА МЕЧТ

Обучись искусству  
достигать всего, чего хочешь



Тренинг  
на **5000 ДОЛЛАРОВ**  
за **3 ЧАСА!**

**ПАВЕЛ КОЛЕСОВ**

**Павел Колесов**  
**Сбыча мечт. Обучись искусству**  
**достигать всего, чего хочешь**  
**Серия «Успех на 100%»**

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11284417](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11284417)

*Павел Колесов. Сбыча мечт. Обучись искусству достигать всего, чего хочешь: АСТ; Москва; 2015*  
*ISBN 978-5-17-091052-6*

**Аннотация**

Ну вот и еще один год прошел, точно так же, как предыдущий. Жизнь идет – а ничего не меняется? Вспомните, сколько было возможностей, и что из них вы реализовали, насколько часто то, что вы хотели, у вас сбывалось. Или, может быть, вы просто не знаете, чего вы хотите от жизни?

Хотите разобраться в своих желаниях и понять, каковы ваши истинные желания? Научиться правильно формулировать свои цели и мечты и сделать так, чтобы ваши желания начали сбываться сами по себе? Хотите получить в свои руки волшебную палочку и золотую рыбку, которые будут исполнять ваши желания? Тогда читайте эту книгу, и вы освоите Технологию, действуя по которой, у вас за год сбудется от 60 % до 80 % ваших записанных желаний.

Читайте, получайте удовольствие и наблюдайте, как ваши мечты начинают сбываться!

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Благодарности                     | 6  |
| Предисловие от Тимура Гагина      | 8  |
| Предисловие от автора             | 9  |
| Введение                          | 10 |
| Глава 1                           | 11 |
| Средний процент «сбычи мечт»      | 12 |
| Развитие                          | 13 |
| Выбор целей                       | 14 |
| Бизнес: да или нет                | 15 |
| Гармония с собой                  | 17 |
| Отголоски прошлого                | 20 |
| Вызов                             | 22 |
| Возрастной ценз                   | 24 |
| Глава 2                           | 25 |
| Итоги года                        | 27 |
| Вывод:                            | 27 |
| Домашнее задание!                 | 28 |
| Обесценивание                     | 29 |
| Как правильно себя хвалить        | 30 |
| Окружение                         | 33 |
| Формируем свое окружение          | 34 |
| Задание для обычных людей         | 36 |
| Результаты                        | 36 |
| Саморазвитие                      | 36 |
| Окружение                         | 37 |
| Бесплатные советы                 | 38 |
| Путешествия                       | 39 |
| Деньги                            | 41 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 43 |

# Павел Колесов

## Сбыча мечт. Обучись искусству достигать всего, чего хочешь

© Колесов П, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

\* \* \*

Новая книга Павла Колесова сохраняет все наилучшие черты предыдущей («Тренинг достигаторства»): чувство юмора, напор и искреннее желание поделиться. Как всегда, Павел делает упор на пользу и возможность непосредственного воплощения в жизнь, не отвлекаясь на художественные изыски и многословные пространные рассуждения. В каком-то смысле «Сбыча мечт» – это хорошо написанный справочник, то есть книга, к которой можно обращаться часто: что-то обновить в памяти, с чем-то задумчиво не согласиться, что-то принять на вооружение.

*Т. В. Гагин, доктор психологических наук, автор бестселлера «Руководитель-эксперт. Руководство по эксплуатации человека человеком»*

В своей жизни всегда искал рецепт, как жить легко. И теперь я его нашел!!! Ответ прямо здесь, в этой книге. Настолько простого и четкого описания того, что надо делать, я еще не встречал. Кроме гениальных по своей простоте и действенности техник, книга по настоящему заставляет задуматься о своем предназначении в этой жизни и о том, что я выбрал для себя. И самое главное: появилось четкое понимание того, что просто необходимо брать ответственность за свою жизнь в свои руки!

*Павел, Красноярск*

В своей основе человек все знает. Только он не помнит и пользуется не всеми имеющимися у него знаниями. Книга учит нас вспоминать забытое и пользоваться своими мозгами правильно, с пользой. Автору большое спасибо! Изложено легко, с юмором, читается с удовольствием. Все применимо и самое главное помогает жить радостно, интересно и творить чудеса.

*Рожкова Марина, Россия*

Книга заряжает оптимизмом, но не натужным, как в книгах по сетевому маркетингу, а истинным, благодаря которому можно играючи сворачивать горы!

*Щекина Катерина, Россия*

Читается на одном дыхании, оставляя после себя изумление: «Оказывается и так можно!». С чистой совестью рекомендую эту книгу всем, я лично заинтересован в том, чтобы вокруг было как можно больше удачливых и радостных людей, получающих от жизни истинное удовольствие.

*Иванов Александр, Томск*

Если Вы хотите, чтобы Синяя Птица Удачи свила гнездо в Вашем доме – сделайте для него «фундамент» из книг П. Б. Колесова!

*Панин Андрей, Россия*

Если бы раньше меня спросили, можно ли запланировать везение, то я без раздумий ответил бы, что это невозможно. Теперь я убежден в обратном – везение можно устроить себе самому, и сделать это исключительно легко. Прочтите книгу и убедитесь сами – поймать удачу так просто!

*Галкина Елена, Москва*

Читается на одном дыхании, дает реальные методы и инструменты по улучшению своей жизни!

*Юлия, Красноярск*

Рекомендую ее всем, у кого есть ощущение, что он идет не тем путем, что жизнь не радует и желания не исполняются. По-настоящему полезная и позитивная книга!

*Анна Сорокина, Россия*

## Благодарности

Хочется выразить огромную благодарность и любовь моим замечательным родителям – Колесову Борису Павловичу и Колесовой Тамаре Дмитриевне. Мои дорогие родители, хочу сказать вам спасибо за то, что вырастили, воспитали и вложили в меня и мое развитие свою любовь и свою душу. Без вашей заботы и поддержки я никогда бы не стал тем, кем являюсь сейчас. И эту книгу я посвящаю вам. И хотя моего папы уже нет на этом свете – я надеюсь, что он может наблюдать мои дела и мои достижения.

Так же я хочу сказать спасибо моим родным братьям Илье и Дмитрию. Общение с вами меня многому научило.

Я искренне признателен Тимуру Владимировичу Гагину. Талантливейшему человеку, у которого я очень многому научился. Разработчику Достигаторства, конфайнмент-моделирования®, «нашей традиции НЛП» и многих других полезных для жизни вещей. Без Тимура Гагина я не смог бы стать тем тренером, которым я стал. Тимур, спасибо тебе за твою мудрость!

Я благодарен Николаю Ивановичу Козлову, который подтолкнул меня к изучению человеческой психологии.

Я благодарен Алексу Айвенго, который открыл мне путь в мир инфобизнеса и вебинаров.

Хочу сказать спасибо Андрею Парабеллуму, «папе» российского инфобизнеса. Андрей Парабеллум показывает собой дальнейшие пути развития и вдохновляет на новые свершения в инфобизе. Спасибо тебе за это!

Я благодарю Николая Мрочковского за его системный подход в обучении людей и развитии инфобизнеса.

Я благодарю всех моих учителей, с которыми мне выпало счастье встретиться на разных этапах жизни: неподражаемого Фрэнка Пьюселика, Джона Гриндера, Бэтти Элис Эриксон, Джудит Делозье, Михаила Николаевича Гордеева, Михаила Романовича Гинзбурга, Жана Беккио, Стивена Гиллигана, Джеффри Зейга, Энтони Роббинса, Светлану Сергеевну Бородину, Алексея Кельина, Бориса Алексеевича Кириленко, Юлию Петровну Зотову, Сергея Шишкова (Сталкера), Игоря Незовибатько, Станислава Сергеевича Уколова, Линде Николая Дмитриевича, Гладких Бориса Афанасьевича, Сущенко Сергея Петровича, Костюка Юрия Леонидовича, Полякова Владимира Ивановича, Ерохину Елену Анатольевну, Шапиро Людмилу Дмитриевну, Бабанова Алексея Михайловича, Матушевского Виктора Валентиновича, Фукса Александра Львовича, Фукс Ирину Львовну, Кабрина Валерия Ивановича, Мещерякову Эмму Ивановну, Лукьянова Олега Валерьевича, Залевского Генриха Владиславовича, Богомаз Сергея Александровича, Непомнящую Веру Алексеевну, Левицкую Татьяну Евгеньевну, Муравьеву Ольгу Ивановну, Литвину Светлану Алексеевну, Скавинскую Елену Николаевну, Краснорядцеву Ольгу Михайловну, сэнсэя Васильева Николая Анатольевича.

Я от всего сердца признателен одноклассникам и друзьям, с которыми меня связывает многолетняя дружба: Кабанову Михаилу, Капустину Сергею, Колтуну Павлу, Милованцеву Павлу, Тютереву Владиславу, Храмцову Олегу, а так же их замечательным женам.

Большое спасибо участникам моих живых и интернет-тренингов (вебинаров), нескольким тысячам моих студентов и выпускников. Спасибо вам за поддержку развития достигательства в России. Благодаря вашему интересу и подсказкам мы развиваем это направление и продолжаем исследования, наполняя достигательство новыми «фишками», техниками и технологиями.

Хочется также сказать спасибо моим коллегам и партнерам, с которыми мы вместе работали и работаем. Они оказывали и оказывают мне неоценимую помощь на разных этапах становления, развития и работы нашего тренинг-центра: замечательной Москаленко Алене Юрьевне и ее мужу Москаленко Александру Ивановичу, Перевезнюку Ивану Александровичу, Панину Андрею, Кулигиной Елене Викторовне, Рашинской Лане, Дмитриевой Наталье, Пуговкиной Елене, Оголю Игорю Николаевичу, Ивановой Ольге, Грушецкому Роману Викторовичу и его замечательной жене Марине, Зубаковой (Можейко) Наталье Павловне, Анне Нащанской и Ирине Шевченко.

Дорогие друзья, коллеги и близкие! Хочется сказать большое спасибо всем вам, всем хорошим людям, с которыми свела меня жизнь. Спасибо вам за то, что вы появились в моей жизни, участвовали в ней, дарили свое общение и помогали двигаться дальше. Я благодарю Ольгу Юскевич и Аню Архипову, Влада Машинцева и Мельникову Юлию, Марину Мустафину, Эльвиру Лихачеву, Алексея Хитрова и его великолепную жену Машу, Вячеслава Станчуляка, Дмитрия Карнаухова, Владимира Чамбайшина, Анвара Бакирова, Александра Разжувалова, Романа Черепанова, Степанова Алексея, Усикова Игоря, Раковскую Веру, Усынина Андрея.

## Предисловие от Тимура Гагина

Новая книга Павла Колесова сохраняет все наилучшие черты предыдущей («Тренинг достигаторства»): чувство юмора, напор и искреннее желание поделиться. Как всегда, Павел делает упор на пользу и возможность непосредственного воплощения в жизнь, не отвлекаясь на художественные изыски и многословные пространные рассуждения. В каком-то смысле «Сбыча Мечт» – это хорошо написанный справочник, то есть книга, к которой можно обращаться часто: что-то обновить в памяти, с чем-то задумчиво не согласиться, что-то принять на вооружение.

Такое соотношение «полезного» к «художественному» не случайно: оно имеет прямое отношение к натуре автора. Павел – человек деятельный и целеустремленный, хорошо знакомый с принципом «если машинист начинает искать новый путь, поезд сходит с рельсов». Ведь как часто нам не хватает в жизни не столько знаний (вон их сколько развелось в наше время), сколько терпения, настойчивости и уверенности – чтобы не сойти с пути, чтобы пройти до конца, чтобы получить наконец тот самый, чтоб его, результат! Да, к вершине горы ведет множество тропинок, но перепрыгивать с одной на другую – неплохой способ заблудиться. Павел не дает этого сделать.

Одна из, наверное, самых глубоких и ценных черт Павла, которую он щедро привнес в свою новую книгу, это постоянное стремление и способность учиться, совершенствоваться, обновляться. Поэтому внимательный читатель заметит множество уже знакомых, когда-то встречавшихся идей и подсказок. Но не стоит торопиться и перелистывать: ведь самое интересное тут в том, как Павел соединяет различные подходы, находит взаимосвязи, наводит мосты и устанавливает свои правила использования. «Новое» у Павла – это не просто «хорошо забытое старое», это «развитие по спирали» в лучшем духе старой доброй диалектики. Впрочем, это метод. А результат – очень простая, понятная и доступная книга-упражнение, книга-сборник рекомендаций. В наше быстрое время расслаиваться и зачитываться некогда. Поэтому я с нетерпением жду следующей книги Павла Колесова: надеюсь, что он не остановится. Ведь он никогда не останавливается!

## Предисловие от автора

Чему посвящена эта книга? Тому, как разобраться – где ваши желания, а где чужие. Как разобраться в своих целях и мечтах – и оставить только ваши, истинные. Как правильно формулировать ваши цели и мечты, чтобы они сбывались. Сбывались – сами по себе, без вашего сознательного участия. Как сделать, чтобы вам везло, чтобы удача была с вами. Чтобы у вас все получалось. Чтобы вы стали достигателем.

И давайте сразу договоримся о терминах: достигателем мы называем человека, который живет легко и радостно. Точно так же, легко и радостно, он многого достигает. И получает удовольствие от своей жизни каждый день. Достигатель живет в кайф. Попоморщелем (противоположность достигателя) мы называем человека, который живет тяжело, натужно, напряженно. Он добивается своих целей, но ценой огромных сознательных усилий, непрерывно пребывая в напряжении. Попоморщел – от слова «морщить попу», то есть излишне и глупо напрягаться.

Тому, как заставить себя горбатиться на нелюбимой работе, получая сущие гроши, вас научат в любом вузе. Вузы плодят попоморщелов. Мы же в этой книге будем изучать нечто другое: правила формулирования желаний, технологию Сбычи Мечт, алгоритмы постановки цели. Они помогают увеличить статистическую вероятность везения. Все, что вам будет нужно – это действовать по предложенным алгоритмам. Прописывать свои цели и желания по этим правилам. И у вас все получится. Цели начнут сбываться.

Но здесь есть один нюанс. Ключом к двери, за которой лежит дорога к большому успеху, является Состояние Везения. Состояние Игры. Проблема заключается в том, что оно не передается через книгу. Научиться входить в него можно только на живом тренинге «Школа Достигателя».<sup>1</sup>

На тренинге «Школа Достигателя» обучают вхождению в правильное состояние. Чтобы действовать – в этом состоянии. А это уже приводит и к увеличению денег в жизни. И к появлению любимого и интересного дела. И к быстрому и легкому исполнению желаний. И превращению мечты в реальность. И обретению радостной, легкой и счастливой жизни. Вы уже хотите организовать себе все это? Тогда – начинаем!

---

<sup>1</sup> Подробности см. на сайте <http://pavel-kolesov.ru>

## Введение

Приветствую вас, дорогой Читатель! Меня зовут Павел Колесов, я бизнес-тренер, коуч, исследователь и основатель одного из старейших тренинговых центров Западной Сибири. Моя книга «Сбыча Мечт» – не просто книга, а настоящий тренинг для тех людей, которые решили изменить свою жизнь к лучшему и достичь максимальных высот.

Запомните:

Добиться чего-то в жизни можно, только активно действуя!

Если человек доволен своей жизнью и не хочет двигаться вперед, это означает, что он просто не позволяет себе мечтать. Он ограничивает себя в желаниях. Именно поэтому мой тренинг и называется «Сбыча Мечт». В нем я рассказываю, как правильно мечтать. И как воплощать свои мечты в жизнь, чтобы они из фантазий перешли в вашу реальность. Здесь есть свои фишки, свои секреты. И я с радостью поделюсь этими секретами с вами.

Кроме того, я предлагаю для выполнения простые задания. Сразу хочу предупредить, что вся изложенная информация будет работать только при одном условии: **ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО Я ПРЕДЛАГАЮ!**

Если вы просто *прочитаете* эту книгу – ваша жизнь не изменится! Чтобы в ней произошли перемены, нужно будет выполнить задания. Не обязательно идеально, главное – начать действовать. Потому что есть простое правило: «лучше один раз вовремя, чем два раза правильно». Лучше вы сделайте хотя бы на «хорошо» прямо сейчас, чем на «отлично» – через год-два-три (а по факту – никогда).

Все предлагаемые задания разбиты на три уровня: *уровень для обычных людей, уровень для продвинутых людей и уровень для максималистов*. Чтобы в процессе работы у вас не возникали вопросы, я подробно прописал все задания и даже привел личные примеры.

Какого уровня задания выполнять – решать, безусловно, вам. Но помните, что на кону стоят ваши мечты и ваша счастливая жизнь. Поэтому лень здесь – неуместна. Если вы по-прежнему настроены изменить свою жизнь к лучшему и достичь максимальных высот, тогда читайте книгу и выполняйте задания!

## **Глава 1**

### **Что вам мешает?**

На мой взгляд, сейчас самое подходящее время, для того чтобы подвести итоги. Нужно сделать выводы, каким для вас был прошедший год, что интересного и хорошего произошло. А также составить план на год следующий. Я понимаю, что у вас в жизни много дел и забот, которые сложно отложить. Но если вы среди всей этой суеты сможете выделить время для тренинга, будет прекрасно. Прекрасно для вашего будущего и для ваших будущих великих достижений.

На страницах книги я поделюсь с вами своими знаниями в области целеполагания и сбычи мечт. И раскрою много очень интересных и полезных секретов, которые вам пригодятся при планировании своей жизни. Главное – спокойно начать выполнять все предлагаемые мною в рамках тренинга задания.

Еще раз:

Важно не то, что вы прочитаете! Важно то, что вы сделаете!

Хочу предупредить: по моему 16-летнему опыту тренера и коуча, первые изменения в жизни будут незначительными. Основные перемены начнут происходить в вашей жизни лишь тогда, когда вы выполните достаточно простые задания, упражнения, которые я для вас подготовил, плюс пройдет некоторое время, чтобы эти упражнения начали работать.

Еще раз повторюсь, именно «сегодня» – самый подходящий момент, для того чтобы проработать данный тренинг. Книга доступна вам в любое удобное время. Поэтому вы можете сами определить, какой режим занятий выбрать, исходя из комфортного для себя темпа. Целеполагание – это процесс ответственный. От него зависит не только ваше будущее, но и будущее ваших детей и близких. Поэтому определите комфортный для себя темп работы. И приступайте к проработке изложенной информации прямо сейчас.

## Средний процент «сбычи мечт»

Меня часто спрашивают: «А каков средний процент “сбычи мечт” среди тех, кто уже прошел этот тренинг?». Средний процент сбычи мечт составляет от 60 до 90 % за год (при условии, что человек выполнил все те практики, о которых я буду говорить).

Как вы думаете, о чем говорит тот факт, что вы реализовали 100 % своих планов, достигли всех запланированных целей?

Ответ очень простой и одновременно неожиданный – вы мало желали, мало запланировали. Вы занизили себе планку. С одной стороны, 100 % выполнение плана свидетельствует о том, что вы хорошо шагнули вперед. Но, с другой стороны, это говорит и о том, что вы, к сожалению, мало хотели. Мало желали. Ставили слишком маленькие цели. И этим – занижением своей планки – вы унижаете себя!

Чем активнее вы начинаете развиваться и чем больше успеваете в абсолютных цифрах, тем меньше начинаете успевать в цифрах относительных!

С этой закономерностью столкнулись участники моего тренинга «Быстрое достижение результатов». Сразу хочу вас успокоить: это вполне нормально, если вы не будете успевать воплощать в жизнь все поставленные цели. К примеру, объем задач, который вы себе обозначили, насчитывает десять пунктов. Если вы с ним легко справляетесь, значит, можно расширить этот объем и до двадцати пунктов. С двадцатью справились – ставьте себе уже сорок задач, далее восемьдесят.

**Итак, повторяю: если вы реализовали 100 % своих планов, значит, вы:**

- *Мало хотели;*
- *Слишком медленно двигались.*

### Из личного опыта:

Приведу личный пример: у меня сейчас накопилось огромное количество проектов, работать с которыми я не успеваю. Несмотря на то, что стараюсь уделять им каждую свободную минуту. Но я абсолютно не переживаю по этому поводу. Ведь такой темп как раз и делает жизнь динамичной, живой, исключая вероятность застоев.

Гораздо более грустная ситуация складывается, когда человек себе запланировал десять задач и только эти десять задач и выполнил. Да, он поднялся на новую ступеньку, тут он молодец. Но нельзя забывать, что есть еще и бесконечное множество других ступенек. На которые можно подниматься снова и снова, поднимаясь ко все большему успеху.

## Развитие

Я очень хочу, чтобы вы понимали: тот уровень, которого вы достигли в жизни – это не предел! Потому что за ним есть следующая ступенька. И не одна. Как бы высоко вы не поднялись в деньгах, в личных отношениях, в карьерном росте, в счастье, которое получаете – это не конец пути! Это просто ступенька. И вы можете и должны идти дальше. Если, конечно, хотите стать по-настоящему успешным и счастливым человеком.

По своему опыту скажу: если я успеваю осуществить менее 70 % планов, значит, у меня что-то не то с целеполаганием – я недооценил временные ресурсы для достижения этих целей.

С другой стороны, если я достиг более 90 % своих целей, значит, слишком мало хотел. Лично для меня оптимальным показателем является вилка 70–75 %, 80–85 % сбывшегося от запланированных 100 %.

## Выбор целей

Чтобы цели были воплощены в жизнь, их нужно не просто запланировать. Здесь есть важное условие – цель должна относиться лично к вам. Она должна переживаться вами радостно. Цель должна заряжать вас энергией. Чтобы вам хотелось что-то делать для ее реализации.

Где, в какой области своей жизни вы хотите кардинальных улучшений? Деньги? Отношения? Карьера? Здоровье?

Так вот, спросите себя: что вам нужно *делать* для того, чтобы в этих областях вы могли расти? Ответьте, пожалуйста, на этот вопрос. Это очень важный момент. Без него вам будет достаточно тяжело подниматься дальше по жизни, тяжело менять свой образ мыслей.

Возможно, у вас пока что нет ответа. Но хотя бы задавайте себе этот вопрос каждый день! И тогда ответы начнут приходить. Начните думать о своих целях и способах их достижения. Большая часть людей, к сожалению, про это никогда не думает.

Например, вам будет тяжело начинать свой бизнес, если в ваших целях не присутствует бизнес. И вам на самом деле не хочется иметь собственное дело.

Мой вариант – что вам можно и нужно делать – я дам далее. А пока что – подумайте сами. Найдите свой вариант ответа.

## Бизнес: да или нет

В нашей стране есть следующая тенденция: многие люди начитались книг от расписанных психологов. И полны уверенности, что для счастливой жизни им обязательно нужно либо организовать свой бизнес, либо заняться инвестициями. К сожалению, это – заблуждение. Единственная цель такой идеи, чтобы люди активно покупали книги, диски. И посещали тренинги данных авторов.

Система работы этих предприимчивых психологов проста: если люди не будут уверены в том, что им для успеха в жизни обязательно нужен свой бизнес, то они не двинутся дальше. И, соответственно, не будут покупать их тренинги и курсы. Поэтому они внушают, что бизнес нужен всем.

Я ни в коем случае не имею в виду, что вам не нужно заниматься предпринимательством! Ведь вопрос здесь заключается не в том, «нужно» это или «не нужно». А в том, «хочется» ли вам этого на самом деле или нет? Именно *вам*, а не какому-то абстрактному человеку?

Если вы действительно хотите открыть свой бизнес – прекрасно! Надеюсь, у вас все получится. Если же это желание навязано вам социальными штампами и рекламой, то тогда от него лучше отказаться.

**И теперь давайте я развею несколько иллюзий. Для того чтобы стать успешным предпринимателем, необходимо несколько вещей:**

- *Во-первых, вы должны быть готовы к тому, что вам нужно будет посвящать бизнесу огромное количество времени (по крайней мере, в первый год или два). Причем, зачастую – безрезультатно. Без понимания того, окупится ваш бизнес или нет. Получите вы в конечном итоге прибыль или нет. А для этого нужно обладать достаточной устойчивостью к различным стрессам, которые в бизнесе неизбежны;*

- *Во-вторых, вам должен нравиться риск. Вам должно нравиться состояние неопределенности, нестабильности, непредсказуемости. Такое подвешенное состояние должно вас вдохновлять.*

Если у вас этих двух вещей не будет, вы **никогда** не сможете стать успешным предпринимателем. Почему? Потому что предпринимательство – это всегда риск. В каких-то сферах его больше, в каких-то меньше, но риск – неизбежный. Естественно, разумные предприниматели этими рисками управляют. Потому что стабильности в бизнесе, к сожалению, не бывает. В бизнесе постоянно происходят какие-то изменения – из-за смены законов, людских предпочтений, времен года, политики и т. д.

Предположим, человеку хорошо живется, ему хватает денег на одежду, отпуск, квартиру, машину и прочие необходимые вещи. И он вдруг решает во что бы то ни стало заняться предпринимательством. И открывает свое дело. Для него вероятность прогореть и потерять все в такой ситуации очень велика. Почему? Потому что ему не нравится этим заниматься, потому что он делает это только ради денег.

В жизни полезно заниматься тем, что вам интересно, что вас радует, от чего вам хорошо!

Поэтому вопрос здесь заключается не в том, «надо» вам быть предпринимателем или нет. А в том, «хочется» ли вам этого – хочется ли вам ежедневно рисковать и жить в ситуации неопределенности? Если хочется, отлично. Тогда идите в предприниматели, идите в бизнесмены, рискуйте – и вас, скорее всего, там ждет успех.

Если же вам этого не хочется, если ваш организм активно сопротивляется, то, возможно, это просто не ваш путь. В этой жизни полезно заниматься тем, что вам интересно,

что вас радует, от чего вам хорошо. А в какой области это будет – предпринимательство, наемная работа, фриланс – не столь уж и важно.

Я регулярно веду бизнес-тренинг для владельцев малого бизнеса и топ-менеджеров «Эксперт-руководитель: руководство по эксплуатации человека человеком».<sup>2</sup>

Этот бизнес-тренинг помогает собственникам выстраивать бизнес как систему, способную в значительной степени работать без вас. И мне часто приходится наблюдать на моих семинарах предпринимателей, которые пришли в бизнес только ради денег. И от этого они выгорают. Теряют удовольствие от жизни, драйв и кураж, хотя деньги у них есть. Если у вас так, стоило ли начинать?

Самое главное в жизни – это удовольствие от жизни и самореализация. Они могут идти через бизнес или фриланс, а может – через работу по найму. Важно, чтобы ваш способ самореализации подходил именно вам и приносил вам удовольствие. И на других людей в этом вопросе ориентироваться – нельзя.

---

<sup>2</sup> Вы можете получить бесплатно запись первых 1,5 часов тренинга. Для этого перейдите на эту страницу: <http://pavel-kolesov.ru/book2-er0>

## Гармония с собой

Есть один самый главный, самый основной, самый ключевой вопрос, ответ на который нужно искать каждый день, каждый час, каждую минуту. Я этот вопрос начал задавать себе постоянно только несколько лет назад. Вопрос этот очень простой:

**«Чего я хочу сейчас?»**

Нередко, достигнув какого-либо уровня, у человека возникает такое состояние, когда он вообще ничего не хочет. В результате жизнь превращается в скучное существование, «день сурка». При этом у него даже могут быть цели, много целей, порядка трех-четырёх сотен. Но все они – где-то там, далеко в будущем. А прямо сейчас человек существует в жуткой тоске, депрессии, лишенный желания полноценно жить.

Чтобы перейти на следующий уровень, у вас в голове должен постоянно крутиться вопрос: «А хочу ли я ЭТОГО сейчас?»

Почаще спрашивайте себя: «Радует ли меня то, что я сейчас делаю? Приносит ли мне это на самом деле удовольствие? Приближает ли это меня к *моим* целям?» Чем чаще вы задаете себе такие вопросы и получаете на них ответы, тем лучше. Тем ближе вы к тому, чтобы стать счастливым и успешным человеком. Нельзя проверять свою силу воли на прочность, занимаясь тем, от чего вас тошнит, что не доставляет вам удовольствия.

Когда вы наконец пришли к пониманию, чего хотите сейчас, спросите себя:

**«КАК я этого могу достичь? КАК мне это реализовать? ЧТО мне для этого надо сделать – сегодня, здесь и сейчас?»**

Если не задавать себе такой вопрос, то это может затруднить процесс достижения цели. На этом спотыкаются многие люди. Да, они вроде бы понимают, чего хотят. Но они не делают следующий шаг в этом алгоритме. Они не спрашивают себя: «А что я могу сделать **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС** – для того чтобы я смог достичь своей цели?»

Если вы понимаете, что ваше желание здесь и сейчас пока недостижимо, то используйте достигаторские технологии – откладывайте желание в «Авоську», в «Кладовку». И пусть оно там до лучших времен лежит и ждет.<sup>3</sup>

Только, пожалуйста – ни в коем случае НЕ отказывайтесь от своего желания, если оно прямо сейчас вам недоступно!

Если вы чего-то хотите, прямо сейчас это получить не можете и говорите себе: «все, не судьба, я никогда не смогу этого получить и поэтому отказываюсь от своего желания» – вы просто убиваете свою мотивацию, убиваете часть своей души, убиваете свое желание жить. Когда вы отказываетесь от своих желаний – вы начинаете умирать.

От своих желаний отказываться нельзя!

Если же вы знаете, что ваше желание вполне можно реализовать, проверьте его по трем пунктам:

1. Желание должно быть связано с тем, что вы уже делаете.
2. Желание богато по открывающимся возможностям.
3. И доступно к немедленной реализации.

Если ваше желание отвечает этим критериям – отлично, начинайте действовать!

Формулируя желание, всегда нужно проверять:

---

<sup>3</sup> О том, как работать с желаниями, я рассказываю подробнее на интернет-тренинге «Путь Достигатора: Везение» или в моей книге «Тренинг Достигаторства». Чтобы получить бесплатно первый день тренинга – зайдите на сайт [pavel-kolesov.ru](http://pavel-kolesov.ru) и перейдите в папку Free. Для консультации и комментариев напишите нам в Службу Поддержки: <http://support.pavel-kolesov.ru>, и мы вам все объясним.

- достижимо ли оно,
- приведет ли оно вас туда, куда вы хотите,
- какие новые возможности оно вам откроет
- и будете ли вы в итоге счастливы?

Потому что счастье в жизни – это, пожалуй, основное, к чему нужно стремиться.

Наше общество пытается сделать из людей зомби. Навязать чужие желания, чтобы человек начал осуществлять чужие цели. Наше общество стремится сделать человека несчастным. Почему?

**Когда человек несчастен, им гораздо проще управлять!**

Общество неустанно твердит нам, что если мы купим, к примеру, двухметровый телевизор, новую машину или квартиру миллионов за двадцать, то у нас в жизни будет счастье. Не хочется вас разочаровывать, но – нет, не будет!

Безусловно, внешние материальные вещи делают жизнь более удобной. Но они, к сожалению, НЕ делают ее более счастливой. Предлагаю вам сейчас честно ответить себе на вопрос: «Что должно произойти в вашей жизни, чтобы вы стали чувствовать себя счастливым?»

Счастье – это внутреннее состояние, гармония с собой, принятие себя. Само по себе слово «счастье» – это абстрактное слово, которая не несет смысла. Нужно разбираться, а счастье для вас – это что? В чем заключается именно ваше счастье?

На тренинге «Золотой Гипноз» я говорю, что счастье как состояние появляется в жизни тогда, когда вы: а) действуете, б) то, что вы делаете, вас радует. Раз порадовало, два раза порадовало, три порадовало... И через некоторое время то, что вы делаете – начинает осознаваться вами как *счастье*.

Кусочек радости + кусочек радости + кусочек радости = большое человеческое счастье!

Но возникает вопрос: а от чего возникает радость жизни? А какова ее причина?

Причина кроется в сбыче мечт. Смотрите: достижение целей, сбыча мечт представляет собой процесс. Соответственно, вы испытываете чувство радости тогда, когда вам этот процесс нравится. Причем не обязательно, что вы в этот момент чего-то достигаете. Достаточно, чтобы вы делали что-то, что вызывает у вас радость. К примеру, прогулялись осенью по парку, наслаждаясь свежим осенним воздухом и шорохом падающих под ноги листьев.

Чтобы такая прогулка доставила радость, гулять нужно идти не с целью чего-то достичь. Не с целью прошагать пятнадцать километров за полтора часа. А с целью – наслаждаться процессом.

Да, жизнь – это процесс.

И если вы при этом достигаете цели – отлично. Но вы всегда должны помнить:

Главное заключается в том, чтобы сам процесс жизни вас радовал!

*1. Это и есть достигаторский подход. Когда мы к своим целям задаем вопросы: а добавит ли это радости в мою жизнь? Принесет ли это удовольствие в мою жизнь? Люди, которые концентрируются исключительно на целях, цели, конечно, достигают. Но только радости у них от этого нет. Если нет целей. То есть когда человек вообще не планирует свою жизнь и не ставит себе цели;*

*2. Если поставленные цели не радуют. То есть цели есть, но они – не истинные, чужие, навязанные социумом, родными и близкими;*

*3. Если цель поставлена, она истинная. И человек понимает, что это его цель, и он хочет ее достичь – но при этом не принимает на себя ответственность за достижение этой цели. Когда он боится достижения этой цели. То есть – у человека есть Внутренний Конфликт по поводу этой цели.*

Что значит принять на себя ответственность за достижение цели? В этот момент происходит своего рода внутренний «щелчок».

То есть вы принимаете осознанное и безоговорочное решение: «Да, это в моей жизни будет». Вы не знаете, в какой срок и как вы это сделаете, но вы *полностью* уверены, что непременно достигнете поставленной цели. Почему? Потому что вы отвечаете за свою жизнь.

Принятие на себя ответственности за то, что ваши цели будут реализованы – это достаточно трудное решение, но очень полезное.

## Отголоски прошлого

Вы можете достичь любой цели, вы можете жить любой жизнью, такой, какой хотите. Самое главное – захотеть этого!

Идея на самом деле очень простая и интересная, но, к сожалению, людям в нее сложно поверить. Поймите – ваша нынешняя жизнь является результатом ваших *прошлых* желаний и решений. То, что у вас есть сейчас – реализованные и воплощенные цели и желания, которые у вас были *когда-то*. Так что не Господь Бог вас наказал. И не карма жестокая вас настигла. Вы сами все это захотели и решили. Может, год или пять-десять лет назад. Возможно, даже в детском возрасте. Все, с чем сталкивались люди, с которыми я работал в коучинге, было результатом *их* решений, принятых в прошлом.

Ответьте, пожалуйста, на вопрос: что вас не устраивает в вашей жизни? Что вам в вашей жизни на данный момент не нравится?

Прямо сейчас возьмите ручку и листок бумаги и напишите!

Только отвечайте честно, без обмана. Если вам абсолютно все в вашей жизни нравится, значит, вы хотите слишком малого. Вы замахиваетесь на слишком мелкие цели.

Если вам что-то конкретное не нравится в вашей жизни, то, скорее всего, это является результатом ваших прошлых желаний и решений. Если у вас есть что-то, что вас в вашей жизни на данном этапе не устраивает, тогда нужно *уже сейчас* запланировать себе изменения. Запланировать что-то другое, что будет вас радовать и доставлять удовольствие.

Почему нужно планировать свою жизнь уже сейчас? Потому что желаемые изменения не всегда приходят в нашу жизнь как по мановению волшебной палочки. Порой на это уходят месяцы и даже годы.

Для того чтобы через некоторое время у вас изменилось то, что вам на данный момент не нравится, вы должны захотеть этого *уже сейчас!* *Прямо сейчас* поставить себе цели! И здесь есть один нюанс: **вам необходимо понять, чего вы НА САМОМ ДЕЛЕ хотите!**

Если у вас цель сформулирована правильно, по Технологии Сбычи Мечт, тогда вы включаете ее достижение использование ресурсов бессознательного. В результате, через некоторое время то, что вы когда-то в Прошлом себе пожелали, становится вашим Настоящим. И мечты начинают сбываться.

Обычно люди, которые это делают, приподнимаются в своем развитии, встают на следующую ступеньку. И здесь нет никакой мистики. Просто когда вы составляете план, вы занимаетесь самовнушением. И те цели, которые вы себе ставите, у вас сбываются. Те же цели, в которых вы сомневаетесь, которые не вызывают у вас искренней радости, не вызывают поддержки бессознательного – зачастую сливаются вами и не достигаются.

Когда вы чего-то искренне хотите и на сознательном, и на бессознательном уровне – тогда весь ваш психический строй включается в достижение этой цели.

А вот если вы сомневаетесь, тогда бессознательному не совсем понятно: стоит ли в это дело включаться и вкладывать в него ресурсы? В результате чего достижение цели начинает замедляться. Или вообще останавливается.

Большинство людей не составляет планы. И поэтому не достигает того, чего хочет. Почему? Потому что они не верят, что могут жить любой жизнью, какой только захотят. А ведь чтобы именно так и было, они должны разрешить себе это. Я, к примеру, очень доволен сейчас своей жизнью. Да, мне, как и многим другим людям, хочется большего. Но я при этом живу отлично. Я живу так, как 95 % населения России не живет. И это не какое-то волшебство или мистика, это просто результат двух составляющих:

• **Правильно (по Технологии Сбычи Мечт) захотел;**

- ***Начал для этого что-то делать.***

## Вызов

Почему мой тренинг называется «Сбыча Мечт: Вызов»?

Если цели, которые вы себе ставите, находятся в пределах вашей зоны комфорта, то вам через некоторое время становится скучно жить. Ведь вы знаете, что достижение цели не займет у вас много сил.

Если же вы хотите жить по-настоящему, жить полной жизнью, жить интересно, радостно. Если хотите продолжать получать удовольствие от жизни – крайне важно, чтобы у вас были цели *за границами* вашей зоны комфорта. Чтобы у вас слегка перехватывало дыхание, когда вы начинаете думать о них. Когда цели вызывают мандраж, а порой даже страх – они дают вам тем самым энергию, для того чтобы вы могли двигаться вперед.

Крайне важно уметь идти навстречу своему страху!

Если ваша жизнь полностью стабильна и предсказуема, даже если вам нравится эта стабильность и предсказуемость, все равно через некоторое время вам наскучит так жить. А как только вам станет скучно жить, как думаете, что с вами начнет происходить? К огромному сожалению, вы начнете умирать.

Чтобы этого избежать, вам как раз и нужны цели за границами вашей зоны комфорта. Цели, от которых у вас перехватывает дыхание и начинает тело колотить. Цели, достижение которых дает вам силы для новых свершений. Именно такие цели и позволяют продолжать получать удовольствие от жизни.

### Из личного опыта:

Я и раньше пытался доносить эту мысль до людей, но у меня не было четкой формулировки. На одной из конференций я ее услышал, мне эта формулировка понравилась, теперь я поделюсь ею и с вами: «Куда очко жим-жим, туда и бежим» (извините за грубость, но по-другому не скажешь).

Конечно, простые цели, расположенные в зоне комфорта, тоже нужны: к ним идешь без надрыва и больших усилий. И это существенно бережет силы для важных и серьезных целей.

Ставя перед собой выходящую за рамки Зоны Комфорта цель, вы прекрасно понимаете, что, может быть, за год ее и не достигнете. Но, если все получится, то это даст вам огромный заряд энергии.

К огромному сожалению, большинство людей боятся ставить *такие* цели. Именно поэтому у них в жизни ничего не происходит. И через некоторое время жизнь начинает напоминать болото. Тихое, уютное, затхлое болотце, в котором ничего не происходит.

Для того чтобы иметь наглость идти и воплощать что-то в окружающем мире, нужно сперва внутри себя решить: «Да, я этого хочу! Это вызов, который я сам себе бросаю, и я его принимаю».

Зачем? Чтобы было по-настоящему интересно жить. Чтобы жизнь каждый день доставляла удовольствие, радовала. Чтобы быть тем, кто прокладывает дорогу для остальных. И перестать быть зомби, который смотрит телевизор и каждый вечер пьет пиво.

Это трудный путь, это путь непростой. Но он действительно очень увлекательный. И на этом пути скучно точно не будет.

Именно такие цели «с вызовом» поднимают вас утром с постели даже тогда, когда вам хочется спать. Именно они толкают вас вперед. Именно они побуждают вас действовать даже тогда, когда вам кажется, что все силы закончились.

Когда я пишу планы на год, то, как правило, понимаю, что в прошлом году я сильно не дотягивал. В том году я желал как-то слишком мелко.

*Крайне важно, чтобы у вас в плане на год была какая-то цель на пределе мечтаний.*

Чтобы вы хотели достичь ее не ради денег, если мы говорим о деньгах. Не ради карьерного роста, если мы говорим о карьере. А ради того, чтобы стать человеком, который *может* достигать такие цели. Чтобы стать человеком, для которого это возможно.

Это по-настоящему интересный вызов самому себе. Но прежде всего вы должны этого захотеть. И уже потом предпринимать какие-то шаги для воплощения желаемой цели.

## **Возрастной ценз**

У некоторых людей вроде и есть желание поменять свою жизнь. Но их останавливает заблуждение касательно своего возраста. Они думают, что им уже, к примеру, «за сорок» и менять образ мыслей слишком поздно.

Я веду тренинги уже свыше 16 лет. И за это время через мои программы прошли тысячи человек разных возрастов. До сих пор у всех людей, которые не боялись ставить цели и делать что-то для их реализации, жизнь становилась лучше. Возраст успеху – не помеха! J

## Глава 2

### Подведение итогов

У меня для вас есть радостная новость:

Вы входите в пять процентов лучших людей!

Знаете почему? Дело в том, что, по статистике, всего пять процентов людей готовы хоть что-то делать в своей жизни. Вносить в свою жизнь изменения, ставить цели и двигаться вперед. И вы тоже относитесь к этой небольшой группе людей, раз сейчас читаете эти строки. Я вам за это очень благодарен.

Вам повезло: у вас есть шанс изменить свою жизнь, сделать ее лучше. Потому что вы не просто этого хотите – но и предпринимаете какие-то действия по достижению своих целей. Лично мне грустно осознавать, что лишь немногие люди готовы к активным действиям. Немногие готовы подняться на новый уровень. Остальные же предпочитают оставаться в своей зоне комфорта, не желая что-либо сделать для улучшения своей жизни.

Безусловно, покинуть насиженную годами зону комфорта непросто. Ведь школа, вуз, телевидение, радио, интернет и печатные издания делают все, чтобы превратить людей в зомби и поддерживать их в этом состоянии. Именно поэтому вам очень повезло, что вы входите как раз в эти немногочисленные пять процентов. Пять процентов людей, которые смогли покинуть свою зону комфорта или, по крайней мере, делают решительные шаги в этом направлении.

Очень хорошо, что вы не стоите на месте и понимаете, что можете достичь гораздо большего. Что можете зарабатывать больше денег и вести лучший образ жизни. Можете иметь более стабильные и гармоничные отношения и более успешную карьеру. Если вы способны принять на себя ответственность за свою жизнь, то у вас обязательно все получится.

К сожалению, большая часть людей – это животные. Как бы грустно это ни звучало, но это так. Такие люди не привыкли включать свой мозг, свою осознанность. Они просто живут по тем программам, которые заложили в них родители и другие люди (ТВ, школа, вуз и т. д.). Поэтому не удивительно, что они постоянно жалуются на свою жизнь и что у них ничего не получается.

Надеюсь, данный тренинг поможет вам встать на путь саморазвития, если вы до сих пор этого не сделали. Поможет этот путь продолжить и будет активно способствовать вашему дальнейшему развитию. Однако я должен предупредить вас и о негативной стороне данного вопроса.

Если вы встаете на путь саморазвития, останавливаться, к сожалению, нельзя!

Почему? Потому что если вы остановитесь, мир начнет вас наказывать. Так уж получается, что если человек выбирает для себя путь саморазвития, то он должен помнить, что это дорога в один конец. Если вы шли по пути саморазвития, а потом вдруг остановились, то сила равновесия начнет тянуть вас назад. Поэтому если вы хотите развиваться, совершенствовать себя и улучшать свою жизнь, то должны быть готовы к тому, что остановки в этом деле недопустимы. Не получится остановиться и вернуться в теплый, уютный и привычный мирок своего «болотца».

Если же вам все-таки удастся это сделать, то при этом вам будет очень плохо. И мир нанесет вам удар со страшной силой. И некоторых это порой выбивает из колеи, вгоняет в депрессию. Так что вывод здесь следующий: **если вы начинаете развиваться, обратной дороги уже нет!**

Если вы неоднократно проходили какие-либо тренинги или вебинары, то хотя бы раз сталкивались с этим. Так вот, чтобы избежать подобной участи, вам необходимо двигаться вперед с максимально возможной для вас скоростью. Я прекрасно понимаю, что у каждого человека свой темперамент. Своя скорость жизни, скорость принятия решений и скорость действия. И поэтому я не призываю вас надрываться и бежать вперед изо всех сил. Ваша задача – просто двигаться вперед, ставить себе задачи, цели и воплощать их с той максимальной скоростью, которую вы сможете выдержать, которая комфортна для вас.

У меня есть своя гипотеза, теория. Согласно ей, кому-то наверху (Господу Богу или Высшей силе, как вам больше нравится) нужны люди действующие и развивающиеся. Им (каким-то Высшим силам наверху) нужны люди, которые хотят двигаться вперед и изменять мир к лучшему.

И наша планета является учебно-тренировочным лагерем, школой, отборочной площадкой, где как раз и отбирают таких людей. И если человек в конечном итоге встает на путь саморазвития, то ему начинают помогать. Если же он вдруг решает сойти с него, то мир начинает его наказывать, напоминая тем самым, что:

- нельзя останавливаться в развитии,
- нельзя переставать желать,
- нельзя переставать двигаться вперед,
- нельзя складывать руки на животе и быть довольным тем, что есть!

Почему? Потому что всегда есть следующий уровень. **Всегда** есть, куда подняться и в плане условий жизни, и в плане денег, и в отношениях с родными и близкими. Всегда есть, куда развиваться – в плане здоровья, социальной деятельности, духовного роста, в плане способностей и навыков. Одним словом, всегда и во всем есть следующий уровень – нужно просто идти вперед. Искать и находить этот Следующий Уровень. Знать, что он есть – и искать его.

### Из личного опыта:

Я сам лично прошел через такой кризис в начале 2000-х годов. Спустя примерно четыре года после того как начал заниматься тренингами, учиться и развиваться. Я попробовал вернуться обратно в свое уютное «болотце», которое у меня было раньше. Но понял, что уже не помещаюсь в него, мне там тесно, скучно и несколько не интересно. В этом мире очевиден дефицит людей, у которых есть желание идти вперед и развиваться. И если вы становитесь таким человеком, то, вероятно, приобретаете ценность для какой-то Высшей силы: она начинает вам помогать.

## **Итоги года**

Представьте, что сейчас – конец года. Самое время подвести итоги и построить планы на будущее.

Для чего это нужно? Для того чтобы вы в голове закрыли себе все незакрытые задачи, все гештальты. Чтобы вы внутри себя начали расставаться с прошедшим годом, чтобы он перестал вас держать.

Дело в том, что если люди не подводят таким образом итоги года и не отпускают этот год от себя, то они, к сожалению, продолжают жить в прошлом – вместо того чтобы жить в настоящем и будущем. Это прошлое тянет их назад, тогда как настоящее и будущее тянуло бы их вперед.

Если вы хотите продвинуться куда-то дальше, подняться на новую высоту, достичь каких-то целей, то вам просто необходимо представлять свою исходную позицию. Тот уровень, на котором вы в данный момент находитесь. Очень важно подводить итоги года, чтобы проставить для себя галочки и сделать выводы: год был отличный, год был так себе или год был ужасный.

К сожалению, большинство людей не смотрят в свое прошлое с целью анализа. Поэтому не извлекают из него уроков. И поэтому зачастую снова и снова наступают на одни и те же грабли, совершают одни и те же ошибки.

## **Вывод:**

Вам необходимо подвести итоги года, сделать выводы чтобы начать, наконец, двигаться дальше!

## Домашнее задание!

У меня к вам убедительная просьба – **ВЫПОЛНИТЕ ЗАДАНИЕ СРАЗУ!** Не надо искать отговорки, ссылаться на настроение или нехватку времени. В противном случае это все отложится на неопределенный срок и никакого результата не будет.

И просьба № 2 – выполняйте задания по порядку! Дело в том, что тренинг построен таким образом, что домашние задания нужно делать именно в той последовательности, в которой я вам их даю. Только после того как вы выполните задание ко второй главе, переходите к третьей. Выполнив задание для второй и третьей главы, можете переходить к четвертой. Делать домашнее задание вы должны именно в таком порядке, а не так, как вам захочется.

Кроме того, я советовал и советую вам прочитать эту книгу минимум три раза. Потому что с первого раза вы усвоите процентов 30–40, в лучшем случае 50 % от всей информации. Все остальное пройдет мимо вашего внимания. Прочитав эту книгу-тренинг несколько раз, я вам обещаю, вы откроете абсолютно новые для себя подсказки и фишки, которые с первого раза просто не заметили.

Цель первого задания – помочь вам проверить свой плацдарм, с которого вы взлетаете. Текущий год – это взлетная площадка для года грядущего. Поэтому важно, чтобы вы понимали, какая будет исходная точка для вашего года, точка А.

Суть задания – в подведении итогов. Вы должны определить, каким для вас был уходящий год. Не знаю, у кого как, а лично у меня он был хороший. И то, как он прошел, меня полностью устраивает. Помните, вы выполняете задания не для кого-то, а для себя, чтобы навести порядок в своей жизни, изменить ее к лучшему. Прежде чем приступить к объяснению домашнего задания, мне хотелось бы сделать небольшое пояснение.

## Обесценивание

Первое домашнее задание направлено на то, чтобы помочь вам разобраться, насколько хорошим для вас был прошедший год, что было в нем замечательного.

Для чего это нужно делать? Большинство людей, к сожалению, склонно к обесцениванию: они обесценивают свою жизнь, обесценивают свои результаты, обесценивают то, что у них происходило, обесценивают свои успехи.

Если вы занимаетесь обесцениванием себя, своих успехов и результатов, как думаете, что с вами будет происходить? Вы впадете в депрессию, у вас пропадет желание что-либо делать. И постепенно вы увязните в болоте проблем и попоморщества.<sup>4</sup>

Как раз для того, чтобы повышать ценность своей жизни, для того, чтобы хвалить себя – и нужно подвести итоги прошедшего года! Вам нужно понять: каким для вас был этот год? Может быть, год у вас выдался и трудный, но в любом случае каких-то успехов и результатов вы в этом году все-таки достигли.

До тех пор пока вы сами не начнете себя ценить, не ждите этого и от окружающих! Если вы сами себя не цените, они тоже не будут вас ценить!

Поэтому, для того чтобы начать исправлять свою жизнь, какой бы тяжелой, мрачной и напряженной она ни была, первое, что нужно сделать – это быть благодарным по отношению к себе. Вы должны отмечать свои успехи, даже небольшие.

Вспомните, когда вы себя сами хвалили за какие-то результаты (неважно, большие они были или маленькие), когда вы сами себя поощряли, говорили себе «молодец, чудесно получилось!»? Может быть, для начала это не такой уж огромный шаг вперед, это не прыжок с места на пять метров, а всего на полтора, но вспомните, за какие результаты вы себя хвалили? И когда вы это делаете по отношению к себе, что вы чувствуете?

Думаю, ситуации, когда вы благодарите сами себя, когда вы хвалите сами себя, бывают в вашей жизни достаточно редко. Ведь большинство людей привыкли всегда обесценивать свои результаты и ругать себя.

Поэтому я и предложил вам подвести итоги прошлого года. Чтобы вы вспомнили: что хорошего у вас было, каких результатов вы достигли? А это непременно было! Просто вы по привычке не придали этим результатам особого значения. Вспомните, чего вы достигли? И обязательно похвалите себя, даже за мелочи! Я вас уверяю, это обязательно поднимет вам настроение и вдохновит на еще большие свершения.

Очень важно, чтобы вы перестали обесценивать самих себя. Тогда и окружающие начнут вас ценить. Для того чтобы они начали вас уважать, вы должны начать уважать самих себя. Это ваша обязанность: вы должны замечать свои даже небольшие успехи и хвалить за них, гладить себя по груди и говорить: «Я – молодец! Как хорошо, что я достиг такого результата!»

Представьте, что рядом с вами будет стоять человек, который вас постоянно ругает и говорит, что вы плохой. И все, что вы делаете, никуда не годится, ничего не стоит, и зачем вообще вы это делаете? Как думаете, к чему это приведет? У вас будет плохое настроение, вы впадете в депрессию и потеряете уверенность в себе. А если я скажу вам, что этот человек, который стоит рядом и говорит, что у вас все плохо, – это вы сами?? Как тогда поменяется ваше мнение о самом себе? Вы начнете, по меньшей мере, осознавать это, а в идеале – постараетесь измениться.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Что такое попоморщество, читайте в моей книге «Тренинг Достигаторства».

<sup>5</sup> Чтобы перестать себя ругать – посмотрите одно короткое и очень мощное одноминутное видео на моем сайте: <https://>

Я для того и попросил вас сделать первое домашнее задание, чтобы вы начали ценить себя, чтобы вы начали отмечать свои успехи. Нужно научиться легко и без принуждения благодарить себя. Чтобы вы могли переломить эту традицию принижать себя и свои достижения.

Людьми, у которых комплекс неполноценности, управлять гораздо проще и легче!

К огромному сожалению, подобное негативное отношение к себе тщательно прививается еще в школе и вузе. Поэтому человеку уже с детства встраивается комплекс неполноценности. Единственная задача школы – это воспитать человека под социальные стандарты. Сделать его социально приемлемым, управляемым.

Соответственно, школа не стремится к тому, чтобы человек раскрыл свои сильные стороны. Не заботится о том, чтобы человек понял, чем ему в жизни стоит заниматься, в чем его таланты. Задача школы – сделать из человека шестеренку, робота, который будет готов работать по чужим указаниям. Именно поэтому в школе и прививается комплекс неполноценности. То есть такой стиль поведения, при котором человек сам себя обесценивает, опускает, ругает, вечно собой недоволен. Это тщательно встраивается школьными и вузовскими преподавателями. Чаще всего это встречается в школах, потому что там дети вообще бесправны. Студент может хотя бы пойти в деканат и высказать недовольство, написать жалобу.

Родители тоже вносят свою лепту. Если у них множество своих психологических проблем, то такие же проблемы унаследует ребенок, только еще более глубокие и нерешаемые. Если же у родителей с собственной психикой все хорошо, тогда и судьба у ребенка будет куда более радостной и радужной.

Если у вас умные родители, для которых вы всегда были самым лучшим, самым хорошим, самым красивым и умным ребенком, то это отличная прививка от комплекса неполноценности. Если ваши родители хвалили вас и говорили о том, какой вы замечательный ребенок, значит, вам крупно повезло.

Но, к сожалению, не у всех такие родители. Поэтому в такой ситуации нам приходится самим становиться для себя родителями. То есть самим замечать свои успехи и самим себя хвалить. Таким вещам я обучаю на интернет-тренинге «Практика СамоГипноза 5. Договор с бессознательным: Исполнение Желаний». Потому что без этого двигаться вперед будет очень трудно.

Для чего это нужно? Когда вы замечаете свои успехи, сами себя хвалите и даете себе, как это называется в психологии, *позитивное подкрепление*, ваше бессознательное понимает, чего вы хотите.

И если вы достигли какого-то результата, какой-то мелочи, и вы себя поблагодарили за это, то вы тем самым дали себе позитивное подкрепление. И бессознательное будет помогать вам в этом направлении. А если вы цели достигли, успеха достигли, результата достигли, но вы себя не поблагодарили, никакого подкрепления себе не дали, то бессознательному не понятно – надо вам это или не надо? Помогать вам или не помогать в повторном достижении этих результатов?

## Как правильно себя хвалить

Если вы читаете эту книгу-тренинг, то вы молодец! Это показатель того, что вы себя любите, цените и готовы двигаться дальше. Поэтому сейчас я предлагаю вам себя за это поощрить. Выполнить мою авторскую технику «Благодарность себе».

Закрываете глаза. Берете свою правую руку так, чтобы ладонь была открыта, а большой палец смотрел вверх. После этого вы кладете себе ладонь на грудь, большой палец при этом касается правой ключицы, а указательный палец касается левой ключицы. Теперь, не спеша, начинайте гладить себя по груди так, чтобы рука соскальзывала от уровня ключиц до уровня солнечного сплетения.

При этом проговаривайте мысленно фразу: *«Я очень благодарен тебе, мое бессознательное, мое тело, моя душа, моя психика, мой разум, что ты мне помогаешь в этой жизни»*. И при этом представляете, что вы отправляете внутрь себя поток благодарности и любви. Фразу можно продолжить следующим образом: *«Мне очень важно, что ты мне помогаешь, что ты делаешь для меня то, что делаешь. Для меня это очень ценно. Спасибо тебе большое, я хочу продолжать дружить с тобой, мое дорогое бессознательное, дружить с собой, чтобы мы жили в мире и согласии, чтобы мы получали удовольствие от жизни каждый день. Я тебя люблю!»*.

При этом не забывайте гладить себя, не спеша, от уровня ключицы по груди, чтобы ладонь соскальзывала до уровня солнечного сплетения и обратно. Повторите раз пятьдесят.

Причем суть здесь заключается не в механическом поглаживании – как будто грудь мочалкой трете. Вы должны обращать внимание на то, как ваша рука прикасается к груди. Как вы обращаетесь внутрь себя с чувством и словами благодарности к своему бессознательному, своему внутреннему миру. Вы можете сказать ему примерно следующее: *«Спасибо, дорогое бессознательное, что ты привело меня к этой книге-тренингу и познакомило с Павлом Колесовым. Спасибо тебе большое за это!»*.

И так вы должны **хвалить себя каждый раз**, когда достигнете очередного результата, большого или маленького. Это просто проявление внимания к самому себе и придание себе ценности. После таких простых действий вы должны почувствовать прилив радости. Потому что в этот момент вы становитесь близки себе, вы обращаете внимание на себя. Именно на себя, а не на какую-то внешнюю суету, дела, близких, любимых, бизнес или карьеру.

Первое и самое главное в жизни – это вы сами! Очень важно это понять, ведь без этого вы никуда дальше не сможете продвинуться. Если вы сами себе не даете такую волну благодарности, радости, принятия себя и любви к себе, то откуда оно возьмется в вашей жизни?

Когда вы это делаете, когда у вас есть искренняя благодарность к себе за то, что вы делаете в жизни. За те, пусть пока маленькие результаты, которые потом неизбежно станут большими. Когда вы каждый раз себя благодарите за успех – как думаете, что будет происходить у вас в жизни? Уже догадались? Конечно, только изменения к лучшему, увеличение успеха! Обратите внимание: когда вы начнете отмечать свои успехи и хвалить себя, вам уже не захочется это прекращать, потому что процесс очень приятный.

Когда в вашей жизни происходит то, что вы хотите, очень важно благодарить себя. Потому что вы таким образом даете себе позитивное подкрепление. Если вы верите в Бога, то можете обращаться со словами благодарности к нему. Но и себя тоже обязательно благодарите! (Хватит себя уже обесценивать!)

В Библии говорится, что Бог живет внутри каждого из нас. Соответственно, если вы человек верующий, то для вас это – Благодарность себе – один из способов достучаться до этой Высшей силы.

Если вы ближе к традиции НЛП и вере в бессознательное, тогда обращайтесь с благодарностью к своему бессознательному.

Здесь не настолько важно, как именно вы называете эти силы. Это просто способ установления контакта с самим собой, со своим бессознательным, со своей глубинной мудростью. За счет этого у вас как минимум будет настроение хорошее. И мир для вас станет

светлее. Потому что вместо того, чтобы обесценивать себя – вы начинаете благодарить себя. Начнете придавать ценность своим действиями всему тому, что в вашей жизни происходит. На мой взгляд, это очень важная практика. И делать ее нужно ежедневно.

Благодарность себе является процессом очень личным, интимным, поэтому проводить его лучше в уединенной обстановке. Это как в отношениях!

Люди, между которыми на самом деле очень глубокие, очень теплые чувства (замечу: не просто влюбленность и страсть, а настоящая взаимная любовь), обычно, не выставляют свои чувства напоказ. Потому что им друг с другом действительно хорошо, хорошо вдвоем. И у них нет необходимости демонстрировать свои чувства другим, ведь это очень личное, очень ценное.

В отношении благодарности к Богу или бессознательному то же самое. Поэтому, если у вас возникло желание похвалить себя, поблагодарить Высшие силы, но вы в это время находитесь, к примеру, на работе, то лучше найти уединенное место. Чтобы вас никто не видел, не отвлекал, и чтобы вы не смущались. Здесь очень важно быть искренним. То есть отключиться от внешнего мира и сосредоточиться на мире внутреннем. Закрыть глаза и погрузиться в себя.

Предполагаю, сейчас, когда вы читаете этот тренинг, вокруг вас вряд ли находится много народа. Так что мешает прямо сейчас поблагодарить себя? Скорее всего, вы сейчас одни. Либо рядом с вами находятся ваши близкие любимые люди. Поэтому вы можете быть в этом смысле открыты и честны сами с собой.

Благодарить вы себя должны не оптом за весь год, а отдельно за каждый успех, за каждый полученный результат в отдельности. Когда закончите выполнять задание по второй главе, отметите свои успехи, обязательно искренне поблагодарите себя за каждый свой успех.

То есть когда у вас будет все прописано – все ваши успехи за год, вы читаете это и за каждый свой успех кладете себе руку на грудь и искренне благодарите сами себя. Это и будет ваша плата самому себе за те успехи, за те результаты, которые вы достигли.

Если нет внутренней мотивации, необходима мотивация внешняя!

Если у вас нет внутренней мотивации, когда вы искренне благодарите сами себя, тогда вам необходима внешняя мотивация. Вам будет нужен кто-то, кто будет вас хвалить или ругать, в общем, стоять над душой и подгонять вас куда-то вперед к мечте. Такой вариант тоже допускается, но, на мой взгляд, он менее разумный. Намного проще и дешевле мотивировать себя самостоятельно. То есть каждый день благодарить себя любимого за совершенные успехи, пусть и небольшие. Вам придется стать человеком, который сам себя благодарит за свои достижения.

## Окружение

Хорошо, если рядом с вами есть люди, которые хвалят вас и поднимают вашу самооценку. Но при этом и вы должны научиться ценить себя, придавать ценность своим собственным результатам. Для этого, собственно говоря, и нужно выполнить первое домашнее задание. Чтобы вы поняли, какой год у вас был, чтобы вы отметили свои успехи. И чтобы на каждый свой успех вы точно так же положили руку на грудь, не спеша поблагодарили себя и за то, что достигли такого результата.

Ваши успехи и результаты в жизни в очень большой степени определяются тем, с какими людьми вы общаетесь!

Если ваши друзья не приносят вам ничего, кроме проблем, исключайте их из своей жизни. Потому что ваши успехи в жизни и ваши результаты зависят еще и от того, какие люди вас окружают и что они вам дают. Если эти люди доставляют вам только проблемы, жалуются на жизнь и осуждают вас за стремление изменить свою жизнь к лучшему, то зачем вам такие друзья? Старайтесь сокращать общение с ними, реже с ними встречайтесь. Желательно вообще исключить таких людей из своей жизни – ведь они мешают вам в достижении ваших целей.

Люди делятся на два типа: *достигаторы* и *попоморщеры*.

• **Достигаторы** – это те люди, которые живут с удовольствием и достигают своих целей. Они живут расслабленно. Им по жизни везет, они получают удовольствие от жизни и от того, что делают;

• **Попоморщеры** – это люди, которые живут трудно, тяжело, напряженно. И вместо того чтобы как-то менять свою жизнь, они ругают окружающих за то, что им не везет, и постоянно жалуются.

Соответственно, попоморщеров лучше исключить из своего круга общения. Это – вампиры. Они тянут из вас энергию, отнимают самое ценное – радость жизни и желание жить. Они воруют время вашей жизни.

До тех пор пока такие люди-вампиры присутствуют в вашей жизни, новым хорошим людям места в вашей жизни не будет. Людям веселым, позитивным, везунчикам, которые могли бы помочь вам подняться на следующий уровень. У них просто не будет возможности появиться в вашей жизни. Ведь свое время вы уделяете общению с попоморщерами, которые тянут из вас энергию. Поэтому: без сожаления расставайтесь с такими друзьями или приятелями-попоморщерами. И начинайте формировать свое окружение достигаторов, с которыми вам будет комфортно, весело и радостно.

Если вы ощущаете себя чужим в своем окружении, это значит, что вы его еще не сформировали. То есть вы пока не нашли единомышленников – людей, которые разделяют ваши интересы и тоже хотят двигаться вперед. Ответственность за то, что ваше окружение еще должным образом не сформировано, лежит полностью на вас. Может быть, вы пока просто не ставили перед собой такую задачу.

Где взять позитивных людей, которые хотят развиваться? Очень просто! Начинайте ходить по живым тренингам, которые проходят в вашем городе. Но здесь есть один очень важный момент. Посещение тренингов – это, конечно, полезно. Но если вы хотите сформировать свое окружение из людей, которые бы разделяли ваши интересы, вам нужно не просто ходить на тренинги и слушать тренера. Но и общаться при этом, знакомиться, заводить новые связи.

## Из личного опыта:

У меня, к примеру, со временем тоже появились новые более успешные друзья, которые разделяют мои интересы и так же, как я, хотят развиваться и двигаться дальше. В частности, некоторых новых друзей я нашел на своих же живых тренингах.

С друзьями и знакомыми более или менее разобрались. Но ведь в наше окружение входят и наши родители. И если круг друзей можно сменить, то родителей не поменяешь.

Родители даны нам свыше, и исправить их мы, к сожалению, не в силах. Поэтому нам остается только принимать их такими, какие они есть – такова наша карма, такое нам дано испытание. Принимать своих родителей со всеми их достоинствами и недостатками – это единственное, что мы можем сделать по отношению к ним.

Если же вы понимаете, что отношения с родителями вас очень сильно напрягают – тут есть несколько вариантов. Во-первых, сходите на «Семейные Расстановки» по методу Берта Хеллингера. «Семейные Расстановки» сейчас проходят почти в каждом городе. И этот метод предназначен как раз для решения проблем в семейных системах.<sup>6</sup>

## Формируем свое окружение

Предположим, было у вас несколько приятелей-попоморщеров, которые пили вашу энергию. Вы их из своей жизни выкинули. А где взять новых друзей? Прежде всего, вы должны ответить на следующий вопрос: а каких людей вы хотите себе в друзья? Думаю, ответ здесь очевиден: успешных в бизнесе, достигаторов, позитивных, уверенных в себе, жизнерадостных. Людей, которые будут радовать, которые не сидят на месте.

Соответственно, вам следующий вопрос – а где найти таких людей? Где позитивные, довольные жизнью успешные люди собираются? Можно, конечно, поискать их в сети интернет. Потому что на сегодняшний день там представлены практически все социальные группы, все классы, все прослойки общества. Но, повторюсь, больше всего шансов познакомиться с такими людьми на живых тренингах. Ведь успешные жизнерадостные люди, достигаторы, они не привыкли стоять на месте. Им хочется все время развиваться, двигаться вперед. Поэтому они и посещают разного рода тренинги, в том числе и мои.<sup>7</sup>

Я понимаю, конечно, что, может быть, не у всех есть такая возможность – поехать на живой тренинг в другой регион или в другую страну. Но там, на моем тренинге «Школа Достигаторов» вы как раз сможете найти новых друзей, единомышленников. Потому что на мой тренинг приезжают именно позитивные, целеустремленные, успешные в бизнесе, веселые и жизнерадостные люди, которые хотят двигаться дальше.

Но есть одно важное уточнение – как вы думаете, на каких тренингах они собираются? Открою вам великую тайну – успешные люди ходят на дорогие тренинги! На дешевые тренинги успешные люди *не ходят*. Дешевые тренинги в современной России – это тренинги, которые в среднем дешевле трех-пяти тысяч рублей.

---

<sup>6</sup> Если же у вас нет возможности пойти на расстановки – обратите внимание на мой интернет-тренинг «Практика СамоГипноза 4. Устранение Внутренних Конфликтов, СамоСаботаж, Страхов и Комплексов». На этом интернет-тренинге мы тоже выстраиваем хорошие отношения с родителями. Информацию по этому тренингу вы можете найти на моем сайте <http://pavel-kolesov.ru>

<sup>7</sup> Если вы хотите познакомиться с успешными людьми, то добро пожаловать на мой выездной живой 10-дневный тренинг «Школа Достигаторов: Формула Везения»! Мы проводим его каждое лето в июле на природе. Каждый год на него съезжаются люди со всей планеты (даже из Австралии однажды приезжали). Информацию по этому тренингу вы можете найти на моем сайте <http://pavel-kolesov.ru>

Почему успешные люди посещают дорогие тренинги? Потому что на дешевых тренингах собираются, как правило, одни неудачники, которые постоянно жалуются на свою жизнь. Соответственно, стоимость тренинга является здесь своего рода цензом на вход. На дорогие тренинги попадают только те люди, которые уже достигли успеха. И просто хотят продолжить свое развитие, достичь более глобальных результатов.

Поэтому, если вы хотите стать успешным и завести себе круг таких друзей, то вам имеет смысл посещать дорогие тренинги, стоимость которых начинается от пяти-десяти-двадцати тысяч рублей. Я говорю про цены в регионах на 2–3-дневный тренинг, в Москве уровень цен, естественно, выше.

Соответственно, если вы хотите пополнить свой круг знакомых успешными позитивными людьми, то ваш план действий будет выглядеть следующим образом:

- *Зайдите в интернет и посмотрите, какие тренинги проводятся в вашем городе;*
- *Посмотрите стоимость и выберите тренинг, стоимость которого выше среднерыночной.*
- *Потому что, повторяюсь, на такие тренинги с большой долей вероятности приходят люди, у которых по большому счету все в жизни уже хорошо;*
- *Кроме того, обратите внимание на продолжительность тренинга. Лучше, чтобы он был не однодневный, а длительностью хотя бы два или три дня.*

Плюс продолжительных тренингов состоит в том, что они предусматривают еще и неформальное общение: на обедах, чайных перерывах. За это время, помимо непосредственно восприятия информации тренинга, вы как раз успеете лучше пообщаться с людьми. Поэтому по возможности выбирайте именно продолжительные тренинги.

### **Из личного опыта:**

Если вам интересно знакомство с успешными в бизнесе людьми, тогда можете посетить также живые тренинги Андрея Парабеллума. У него собираются люди, у которых, по крайней мере, с деньгами все хорошо. Может быть, в остальных сегментах жизни у них не все так гладко, но с деньгами проблем точно нет, раз они могут позволить себе такие тренинги, стоимость которых намного выше среднерыночной.

За счет высокой стоимости отсеиваются неудачники и формируются группы из уже добившихся успеха людей. Соответственно, и задачи такие тренинги призваны решать совершенно другие: они должны помочь успешным людям стать еще более успешными.

## Задание для обычных людей

Здесь вам нужно будет просто подвести итоги прошедшего года, ответив на несколько предложенных вопросов.

Если вы прорабатываете эту книгу-тренинг в середине года, оценивайте предыдущие 12 месяцев вашей жизни. Скажем, с июля по июль.

### Результаты

**Вопрос № 1: Каких результатов вы достигли в этом году?**

Что у вас получилось? Какие дела, проекты вы довели до логического завершения? Данный вопрос касается не только карьеры, а всех сфер вашей жизни. Может вы, к примеру, женились, развелись, открыли представительства своего бизнеса по всей стране, купили дорогую машину или недвижимость и прочее. Отвечайте то, что приходит вам в голову.

### Саморазвитие

**Вопрос № 2: Что нового вы узнали за этот год?**

Куда вы продвинулись, какие знания приобрели, какие навыки освоили? Здесь вы указываете все то, что касается вашего личностного роста. Однако упор необходимо делать на свои навыки и способности, поскольку именно они двигают вас вперед. Знания – это, конечно, хорошо, но сами по себе они не принесут вам деньги.

**ПОДСКАЗКА:** доходы растут у тех, кто постоянно занимается саморазвитием!

По роду своей деятельности я периодически общаюсь с людьми очень состоятельными. И, как правило, это люди, которые не просто заработали много денег и на этом успокоились, а которым жить интересно.

Они двигаются дальше, развивают новые проекты. Причем делают это уже не ради денег, так как денег у них достаточно – а ради интереса. Кроме того, такие люди постоянно учатся, они расширяют багаж знаний в тех областях, которые им интересны. В первую очередь это бизнес: управление персоналом, продажи, логистика, маркетинг, реклама, менеджмент и прочее. Но не меньше внимания они уделяют и своему личностному росту, что с бизнесом вроде бы напрямую не связано.

На какой бы уровень вы не поднялись, всегда есть Следующий Уровень!

Есть такая интересная закономерность, с которой я столкнулся: обычно с деньгами очень плохо у тех, кто абсолютно твердо убежден, что все про этот мир знает и что ничего нового открыть уже нельзя. Вот у таких людей постоянно с деньгами проблемы. Потому что они сами закрывают себе возможность зарабатывать деньги. Как только человек начинает считать, что он уже специалист с большой буквы, лучше его просто нет, и перестает развиваться, у него рано или поздно начинаются проблемы с деньгами.

У тех же людей, которые понимают, что всегда есть то, чему можно научиться, и что всегда есть следующий уровень – с интересом к жизни и с удовольствием от жизни все хорошо. И с деньгами у них проблем нет.

## Из личного опыта:

Я и сам постоянно учусь и посещаю тренинги. К примеру, в 2012 году я участвовал в тренинге, который проходил в Таиланде. Я поехал на тот тренинг, чтобы пообщаться с успешными людьми и понять: как они думают? Чтобы научиться думать, как эти люди, и достичь таких же результатов. Кроме того, я как достигатор люблю каждым шагом достигать сразу несколько целей. Поэтому в Таиланде я не только учился, но также отдыхал, вел вебинары и двигал в интернете свой бизнес.

Стоимость тренинга составляла шестнадцать тысяч долларов. Несмотря на это, присутствовало на нем пятьдесят с лишним человек, которые, как и я, хотят зарабатывать такие деньги. И понимают: чтобы увеличить свои доходы, нужно учиться и вкладывать деньги в свое обучение, в свое развитие, в свою голову. Я человек нетерпеливый и хочу быстрых результатов. Поэтому я нахожу лучших специалистов и плачу им деньги, чтобы подняться на эту ступеньку.

Ведущие этого тренинга являются долларовыми миллионерами. А я как раз стараюсь учиться именно у долларовых миллионеров. То есть у людей, которые не просто что-то «знают». А еще и на своем личном примере доказали, что их знания работают и гарантированно приносят деньги, причем деньги немалые. Мне важно понять, как они думают, как действуют, чтобы научиться действовать также.

Люди, которые двигаются вперед – это люди, которые создают цивилизацию!

Я восхищаюсь людьми, которые не стоят на месте, а все время двигаются вперед. И предпочитаю быть человеком, который создает что-то, а не только потребляет. В нашем же обществе, к сожалению, навязывается именно потребление, что превращает людей в зомби.

## Окружение

**Вопрос № 3: Чему вы за этот год научили свое окружение, тех людей, которые вокруг вас?**

Этот вопрос касается не только профессиональных тренеров. Может, вы предприниматель и научили своих сотрудников грамотно проводить переговоры. Или грамотно оформлять документы. Или правильно упаковывать товары. Обучить кого-то можно не только в отношении работы. Возможно, вы научили своего ребенка читать, писать, завязывать шнурки. Или помогли племяннику выучить алфавит – вариантов может быть много.

Если хочешь в чем-то разобраться, научи этому другого человека!

Человек, который обучает других, достигает, как правило, лучших результатов. Поэтому, если вы хотите укрепить свои знания и навыки в той или иной области, вам следует обучить этому других людей. При этом не так важно, за деньги вы будете это делать или бесплатно. Главное – сделать!

**Последовательность действий выглядит следующим образом:**

- Закрепили свои навыки;
- Использовали их;
- Поделились ими с другими людьми.

Как видите, ничего сложного, но при этом результат вас очень порадует. Это же задание я предлагал выполнить участникам одного из самых мощных моих тренингов – «Быстрое Достижение Результатов». Когда люди пробовали не только сами через это пройти, но и свою команду обучить, то информация усваивалась ими гораздо лучше.

Вы можете воспользоваться этой стратегией, чтобы, к примеру, закрепить знания по данной книге-тренингу. Когда вы дочитаете до конца и выполните все домашние задания, можете попробовать все то же самое объяснить своим друзьям, коллегам или родственникам, которые в этих знаниях заинтересованы. Так у вас и в голове все окончательно уложится, и другим людям поможет.

Однако здесь есть одно «НО»!

## **Бесплатные советы**

Бесплатный совет – это милостыня фальшивой монетой!

Я предполагаю, что когда вы дочитаете эту книгу-тренинг до конца, то это вас вдохновит. У вас глаза распахнутся, крылья за спиной вырастут, и вам захочется поделиться новыми знаниями, секретами со всеми друзьями и близкими. Вам захочется облагодетельствовать весь мир. Мой вам совет: помогайте только тогда, когда люди обращаются к вам за помощью.<sup>8</sup>

Если же «рука помощи» человеку необходима, но вы не знаете, чем именно могли бы ему помочь, отправляйте людей на сайт с моей бесплатной рассылкой «27 секретов везения» – пусть они ее читают. Так вы начнете формировать свой круг общения.

---

<sup>8</sup> Если же вам непременно хочется подать человеку руку помощи, то вы можете просто порекомендовать мою бесплатную рассылку про достигаторство на моем сайте <http://pavel-kolesov.ru>. Сделайте это ненавязчиво, как бы невзначай. Можете сказать примерно следующее: «Зайди на сайт <http://pavel-kolesov.ru>, я нашел там интересный материал о том, как стать везунчиком. У меня уже получается! Попробуй и ты, может быть, тебе эта информация тоже поможет».

## Путешествия

Может быть, вы обращали внимание на то, что если долго сидите на одном месте, то через некоторое время жизнь перестает вас радовать. Это одна из мыслей, которую я позаимствовал у Жана Беккио, когда ездил к нему во Францию учиться гипнозу.

Если вы хотите, чтобы ваша жизнь вас радовала, вам крайне важно вводить в нее что-то новое!

Постоянно. Причем не ждать, что это новое как-то само появится в вашей жизни. А целенаправленно организовывать себе такие новые вещи и процессы.

В частности, много нового в нашей жизни происходит во время путешествий в новые места. Соответственно, вам такой вопрос:

### ***Вопрос № 4: Какие места вы посетили за этот год?***

Напишите, какие страны и города вы посетили за последние 12 месяцев? Что вам там понравилось? Что нового вы там узнали и чему научились?

Новизна в вашей жизни должна быть обязательно. Для чего? Для того, чтобы ваш мозг мог развиваться. Для того чтобы ваши нейроны могли развиваться.

Я обучался и обучаюсь у Жана Беккио – великолепного гипнотизера из Франции. У него свой Институт исследования мозга. И в этом Институте Жан вместе со своей командой при помощи томографа каждый день проводит огромное количество исследований. Изучают происходящие в мозге человека процессы. Его последние исследования показали, что нейронные связи в голове можно восстанавливать и можно развивать. Как вы думаете, за счет чего можно развивать нейронные связи?

## Транс

Если вы хотите проращивать новые нейронные связи в мозге, тогда вам физиологически необходимо входить в трансное состояние хотя бы на пятнадцать-тридцать минут в день. Для этого вам нужно просто лечь или сесть, закрыть глаза и «отплыть» внутрь себя. Остаться наедине с собой и наблюдать за своими ощущениями. При этом вокруг не должно быть никаких внешних раздражителей, которые мешали бы вам расслабиться. Некоторые называют это состояние «медитацией», но это ошибочный термин.

Пока вы расслаблены, находитесь в состоянии транса, ваш мозг начинает проращивать нейронные связи. Если вы умеете заниматься медитацией, умеете входить в медитативное состояние, то можете заменить транс медитацией, поскольку эти состояния физиологически довольно похожи.

Когда вы сталкиваетесь с огромным количеством информации, и при этом не позволяете себе входить в транс, то новые нейронные связи в мозге не образуются. Мозг не успевает восстанавливаться. И вся получаемая информация в итоге не усваивается.

Вы наверняка за время своего обучения в школе и в вузе сталкивались с такой ситуацией, что в ночь перед экзаменом вам необходимо было «загрузить» в себя очередной учебник или конспект. Помните это состояние, когда, несмотря на то, что вы прочитывали текст по нескольку раз, информация никак не хотела укладываться у вас в голове? Состояние называется «гляжу в книгу – вижу фигу».

Когда у вас включается такое состояние – это своего рода «стоп-сигнал» организма. Он сообщает, что пора притормозить и войти в транс. Отдохнуть, чтобы мозг мог обработать и структурировать информацию, которую в него загрузили. Чтобы нарастить новые нейрон-

ные связи. Если этого не делать, то сколько бы раз вы ни перечитывали одну и ту же информацию, польза от этого будет минимальной.

Чтобы ваш мозг развивался, вам необходимо посвящать трансам и самогипнозу как минимум минут 15–30 в день!

Не нужно только путать транс со сном, поскольку сон – это совсем другое физиологическое состояние. Но он тоже необходим.

Может быть, вы слышали, что во сне бывают стадии глубокого сна, стадии поверхностного сна и стадии быстрого сна. Стадия быстрого сна – это как раз стадия транса во сне. Именно на этой стадии нам снятся сны, и именно в этот момент организм активно перерабатывает всю информацию.

Чтобы войти в транс, не нужно курить, употреблять алкогольные напитки и уж тем более наркотические вещества. Вы должны просто позволить себе расслабиться естественным образом, без каких-либо допингов. Лечь, расслабиться и закрыть глаза – под тихую расслабляющую музыку. Могу порекомендовать музыку групп *Kitaro*, *Karunesh*, *Ocarina*, *Enigma*.<sup>9</sup>

Если говорить о спиртных напитках, то они тоже создают своего рода состояние транса, но это состояние негативное. Вместо того чтобы входить в физиологическое состояние, которое предусмотрено природой, человек вливает в себя всякую химию, разрушающую его мозг.

Алкоголь является очень сильным депрессантом. Поэтому люди, которые употребляют более пятидесяти грамм алкоголя в день, разрушают своей собственный мозг. И за счет этого у них со временем наступает состояние хронической депрессии, что является психологическим отражением физиологических процессов. От чрезмерного употребления алкоголя у человека начинают умирать нейроны в мозгу. Умирать – необратимо.

## Стресс

Я начал с того, что необходимо прорабатывать новые нейронные связи. А сделать это можно только в том случае, если вы познаете что-то новое.

Безусловно, транс сам по себе хорош как способ поддержания себя в хорошей форме. Но для того чтобы развиваться, вам необходим стресс. Обязательно.

А если учесть, что путешествие – тоже стресс, только положительный, я и задал вопрос: а какие места вы посетили за прошедший год? В каких городах, странах вы побывали, что вам там понравилось, что узнали нового, чему научились? Ведь путешествия – это тоже стресс, но стресс положительный. Иными словами, сколько положительных стрессов вы испытали?

На этот вопрос необходимо ответить для того, чтобы вы могли запланировать себе развитие.

Если вы просто лежите на диване и смотрите телевизор, то я вас разочарую: развития у вас от этого не происходит. Потому что снаружи вас окружает все вам привычное, все то же самое.

Один из самых простых способов для развития своего мозга – это путешествие в новое для себя место. Это обязательно должно быть какое-то новое место, новый город, а еще лучше новая страна.

---

<sup>9</sup> Для того чтобы любой желающий мог освоить самогипноз и трансовые состояния, я регулярно провожу интернет-тренинг «Практика СамоГипноза 1. АнтиСтресс: СамоВосстановление за 15 минут». Подробности вы можете найти на моем сайте <http://pavel-kolesov.ru>.

### **Из личного опыта:**

Если вам доводилось раньше путешествовать, то у вас наверняка было такое, что вы приезжаете в новую страну или в новый город. И начинаете чувствовать себя неуютно, некомфортно, как будто в трансе. Вы получаете слишком много информации. Слишком много всего происходит, что вы даже не успеваете все это обрабатывать. Вот в этот момент вы как раз и проращиваете нейроны, развиваете свой мозг, учитесь, совершенствуетесь. Помимо Франции в 2012 году я посетил еще и Таиланд, отдыхал на острове Ко Чанг. Для меня это был новый, почти экстремальный, опыт. Почему? Потому что только дорога туда заняла двое суток. Плюс я не очень хорошо разговаривал на английском. Приходилось многое объяснять при помощи жестов. Поехал я туда специально, с целью получения новых впечатлений и нового опыта.

Почему я говорю именно про путешествия и новые страны? Дело в том, что нейроны особенно быстро развиваются в новой стране. Именно поэтому я и предложил вам в вашем домашнем задании вспомнить: а куда вы съездили за предыдущие 12 месяцев?

### **Деньги**

#### ***Вопрос № 5: Что произошло с вашими денежными доходами за последний год?***

На сколько процентов или во сколько раз они у вас увеличились или уменьшились? Или они у вас никак не изменились? Какая динамика? Поделюсь с вами одной очень интересной фишкой:

Мы управляем только тем, что мы измеряем!

Вот что вы можете измерить, тем вы и можете управлять в своей жизни. Это касается как ваших эмоциональных состояний, так и денежного состояния.

**Дополнительный вопрос: Ведете ли вы учет своих доходов и расходов?**

### **Из личного опыта:**

Лично я веду учет своих доходов и расходов с точностью до копейки последние лет пятнадцать. Это не метафора, в прямом смысле до копейки. И вот как раз за счет того, что я веду учет своих доходов и расходов, я могу измерить количественно, что у меня произошло с деньгами.

Дело в том, что когда я знаю, сколько у меня денег, я могу планировать свои доходы, я могу планировать свои расходы. Могу планировать крупные платежи, к примеру, за тренинг, который может стоить около 100–200 тысяч рублей.

Пока вы ведете учет денег, вы можете управлять своими финансами. Если вы свои финансы не учитываете, то они управляют вами!

В этом случае вы находитесь в рабстве у денег, потому что не знаете, сколько их. Расходы появляются неожиданно, и вы с ужасом обнаруживаете, что сюда надо заплатить, сюда надо заплатить, сюда надо заплатить и сюда потратить, а денег как-то нет. А не взять ли кредит? Но за кредит надо расплачиваться, и это кредитное болото затягивает вас все больше и больше.

Для того чтобы освободиться от этого рабства, нужно просто вести учет денежных средств. Когда вы начинаете свои деньги учитывать, вы становитесь способными ими управлять.

Если вы не учитываете свои деньги, вам будет очень трудно планировать свой рост. Потому что не понятно, откуда расти. Когда же вы полностью контролируете свои финансы, деньги удивительным образом начинают появляться, причем в самых неожиданных местах.

### **Подготовительное задание!**

Если раньше вы свои доходы не считали, то посчитайте хотя бы за последние два, три месяца. Какой у вас был доход по месяцам? Для чего это все нужно? Для того чтобы вы могли спланировать себе горизонт, куда расти дальше. А для этого нужно знать, сколько у вас денег сейчас, какие у вас доходы, какие у вас активы, как у вас деньги двигаются, потому что, повторюсь, мы можем управлять только тем, что считаем.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.