



ПАВЕЛ МЕРЕНКОВ

БЛАГОДАРНОСТЬ ИЗ БУДУЩЕГО

КАК СТАТЬ БАЛОВНЕМ СУДЬБЫ
И ЛЕГКО ИСПОЛНЯТЬ ЖЕЛАНИЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
М52

Меренков, Павел Михайлович.

М52 Благодарность из будущего : как стать баловнем судьбы и легко исполнять желания / Павел Меренков. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Спасибо, Вселенная!).

ISBN 978-5-04-194575-6

Практика «Благодарность из будущего» — это инструмент, который запускает исполнение желаний через изменение вашего внутреннего состояния и мышления. С помощью семи ключевых вопросов и пошаговой инструкции с примерами вы создадите версию себя, для которой деньги, любовь и реализация — естественный результат. Ученики Павла Меренкова без надрыва находят любимое дело, встречают любовь, растут в доходе, выходят из депрессии, избавляются от кредитов и покупают недвижимость.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Меренков П.М., текст, 2026

© Бортник В.О., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-194575-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Часть 1. Как работает благодарность, или Как стать везунчиком бесплатно?.....	13
Глава 1. Почему одним все, а другим ничего	18
Глава 2. Дефолтная система, бетономешалка и кто выносит нам мозг?.....	27
Глава 3. Как выйти из замкнутого круга.	32
Часть 2. Техника «Благодарность из будущего» ..	37
Глава 1. 7 вопросов себе, чтобы стать новой личностью	42
Глава 2. 13 правил написания ББ	50
Часть 3. ББ на разные сферы	67
Глава 1. ББ на поиск клиентов.....	71
Глава 2. ББ на поиск любимого дела.....	81
Глава 3. ББ на материальное изобилие и избавление от кредитов	102
Глава 4. ББ На покупку недвижимости	116
Глава 5. ББ на выгодную продажу недвижимости ..	126
Глава 6. ББ на новый автомобиль	131

Глава 7. ББ на отношения.	136
Глава 8. ББ на здоровье.	150
Глава 9. ББ на стройность.	158
Глава 10. Пишем первую ББ-шку	164
Часть 4. Путь героя.	171
Глава 1 .Обыденность и Зов	176
Глава 2. Какая ловушка поджидает в Намерении?	180
Глава 3. Что мешает переступить Порог	183
Глава 4. Союзники	186
Глава 5. Период испытаний	187
Глава 6. Точка смерти	191
Глава 7. Возрождение птицы Феникс	197
Глава 8. Задохнуться в бутоне и не стать цветком	202
Часть 5. По дороге к мечте	205
Глава 1. Синдром чайной ложки	211
Глава 2. Трехлетний ребенок, сидящий внутри нас.	214
Глава 3. Цена скромности.	238
Глава 4. Синдром Маши, или Как перестать ждать и начать делать	241
Глава 5. Метод Седоны для избавления от страхов и негатива	246
Заключение.	252
Список литературы	255

ВВЕДЕНИЕ

Бывали у вас такие дни, когда просто везет? Как будто попадаешь в пространство благоприятных событий, где все идет как по волшебству. Все задуманное сбывается легко и наилучшим образом. В голову приходят нужные мысли, встречаются нужные люди, которые делают интересные предложения. Остается только вовремя сказать «Да!».

Вселенная, конечно, может подвозить нам подарки самосвалами. Правда, обычно такие дни — редкость. Но если вы хотите, чтобы они были чаще, нужно правильно настроить мозг. В этой книге я расскажу, как это сделать с помощью практики, которая называется «Благодарность из будущего».

Но сначала давайте признаем нелицеприятную правду. Наш мозг ленив. Если им не заниматься, он будет напоминать домашнего кота, который хочет только есть, спать и играть. Ах да, еще мозг любит выносить сам себя. Например, мусолить события из прошлого, вспоминать старые обиды, говорить, что мы чего-то

недостойны, обсуждать дядю Васю с первого этажа и пережевывать еще тысячи мыслей, от которых становится только хуже.

Я девять лет веду психологическую практику. И за это время провел более 5000 часов терапевтических и коуч-сессий. Мои трансформационные курсы прошли тысячи людей, которые изменили жизнь к лучшему. И теперь я могу с уверенностью сказать, что мозг — это мощный инструмент, который способен решать любые задачи. И если мы будем настраивать его на желаемое будущее, он нас обязательно туда приведет. И это произойдет не через потуги, не через адский труд, а с легкостью, то есть самым простым путем.

Практика «Благодарность из будущего» поможет сделать так, что у вас загорятся глаза. А это важно, потому что без правильного состояния не произойдет нужных изменений. В состоянии раненой улитки, когда нет энергии, тяжело идти к целям. Постоянно хочется отложить на потом. Но когда горят глазищи, вдохновение и энтузиазм зашкаливают, мотивации через край — уходит лень, а энергии становится столько, что можно паровозы зубами таскать.

В таком состоянии и происходит волшебство исполнения желаний. Вы сможете превратиться в большой Wi-Fi роутер, который транслирует мощную позитивную энергию в окружающий мир. А как известно, что

излучаешь, то и получаешь. В ответ на такую энергию будут приходить нужные возможности, события, люди. Также практика помогает понять свои настоящие потребности и желания — чтобы отсеять навязанные. Она помогает проделать большой и захватывающий путь к себе настоящему.

Я сам ощутил силу «Благодарности из будущего» (далее буду называть ее сокращенно — ББ), когда она помогла мне найти первых клиентов на сессии. До этого за четыре месяца я не смог привлечь ни одного человека. Все говорили одну и ту же фразу: «Я хочу, но сейчас нет денег». Через неделю после того, как я начал делать практику, клиентов стало столько, что у меня не оставалось времени на сон. И все это в течение одного месяца выполнения практики. В книге я подробнее расскажу, как именно все произошло, и приведу еще несколько невероятных примеров из моей жизни и жизни моих учеников, когда ББ-шка помогала даже в самых «сложных» ситуациях.

Кстати, именно благодаря практике я смог организовать клуб личностного роста, получил премию «Трансформационный коуч года», набрал 200 тысяч подписчиков, стал Инструктором нейрографики, разработал свой метод, который быстро убирает психологические травмы, и получил аккредитацию. И эта цепочка привела к тому, что сейчас вы держите в руках эту книгу.

Мои ученики полюбили ББ-шку за простоту. За чудесные перемены в жизни. И особенно — за возвышенное и радостное состояние, которое она дает. Так, 54 из них стали владельцами квартир, 97 — купили автомобиль мечты, 132 — встретили любовь, 126 — нашли любимое дело, 379 — встретили в доходе в два раза и более, более 1000 — закрыли кредиты. Вот такое происходит, когда мозг настроен на исполнение желаний.

Письменная практика «Благодарность из будущего» поможет и вам правильно настроить мозг — сформировать новые нейронные связи. Таким образом гораздо большая часть мозга станет работать на осуществление желаний, чем это было раньше. Вы начнете принимать верные решения и выполнять правильные действия в сторону своих целей.

Из книги вы узнаете, как правильно делать эту практику. Для этого существует 13 специальных правил, которые я отобрал в ходе практики. 13 правил — это то, что сработало на 100% у меня и моих учеников. Я научу вас делать практику на самые разные сферы — от финансов до отношений.

Мы рассмотрим семь ключевых вопросов, чтобы понять себя и свои потребности. Ведь, как вы знаете, если пытаться удовлетворить навязанные потребности — это не принесет ни радости, ни пользы. По каждой сфере

я дам примеры, чтобы вы увидели, как составляется текст практики.

Во время чтения вы поймете и сформулируете свое главное желание. Это может быть новая квартира, автомобиль, поиск любимого дела, клиенты на консультации, высокая самооценка, отношения с противоположным полом, стройная фигура или что-то еще. Если желаний окажется много, вы начнете писать практику «Благодарность из будущего» на самое главное, а затем сможете самостоятельно применять ее для остальных целей.

И прежде чем мы начнем: практика постоянно совершенствуется. За 10 лет я отшлифовал ее, поэтому вам повезло познакомиться с самой последней и лучшей версией.

Добро пожаловать в мир волшебства!

Часть 1

Как работает благодарность,
или Как стать везунчиком
бесплатно?

Как-то мы с семьей ехали на нашей машине по трассе. Стояла 40-градусная жара. В какой-то момент я заметил, что датчик показывает, что двигатель перегрелся. Машина старая, по всей видимости, был забит радиатор. Дальше нам приходилось останавливаться и ждать, пока движок остынет, а при такой жаре он остывал очень медленно. Мы проезжали порядка 30 км, ждали, пока двигатель остынет, и так каждые 30 км. Стало очевидно, что такими темпами мы сегодня до дома не доберемся. Помощи ждать было неоткуда, потому что до ближайшего населенного пункта было слишком далеко. Мне стало страшно, наступило ощущение отчаяния и безысходности.

Когда в очередной раз после охлаждения двигателя мы тронулись с места, я вспомнил простую практику благодарности, о которой где-то услышал. В то время я еще был скептиком и не верил во всякие эзотерические штуки. Но от безысходности стал проговаривать благодарности своей машине. Благодарил ее за то, что она, несмотря ни на что, служит нам уже