

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**

ПСИХОЛОГИЯ ДЛ Я ВСЕХ

---

**Павел Колесов**

**СБЫЧА МЕЧТ**  
**обучись искусству**  
**ДОСТИГАТЬ**  
**всего, чего хочешь**

ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.96  
ББК 86.6  
К60

*Все права защищены. Ни одна часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав*

**Колесов, Павел Борисович.**

К60 Сбыча мечт : обучись искусству достигать всего, чего хочешь / Павел Колесов. — Москва : Издательство АСТ, 2016 — 286 с. — (Психология для всех).

ISBN 978-5-17-096119-1

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!

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ  


ISBN 978-5-17-096119-1

© Колесов П., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ



<b>Благодарности</b> .....	7
<b>Предисловие от Тимура Гагина</b> .....	11
<b>Предисловие от автора</b> .....	13
<b>Введение</b> .....	15
<b>Глава 1. Что вам мешает?</b> .....	17
Средний процент «сбычи мечт» .....	18
Развитие .....	20
Выбор целей .....	21
Бизнес: да или нет .....	22
Гармония с собой .....	25
Отголоски прошлого .....	31
Вызов .....	34
Возрастной ценз .....	37
<b>Глава 2. Подведение итогов</b> .....	38
Итоги года .....	42
Домашнее задание! .....	43
Обесценивание .....	45
Окружение .....	54



Задание для обычных людей . . . . .	61
Путешествия . . . . .	67
Задание для продвинутых людей . . . . .	105
Задание для мастеров . . . . .	105
Дневник Успеха . . . . .	106
Пояснение к выполнению домашнего задания . . . . .	109
<b>Глава 3. Целеполагание . . . . .</b>	<b>114</b>
Истинные цели . . . . .	124
Планирование целей . . . . .	127
Эволюция целей . . . . .	130
Восприятие целей . . . . .	132
Принятие решений . . . . .	138
Домашнее задание . . . . .	141
Колесо Баланса Жизни . . . . .	141
<b>Глава 4. Образ цели и Тест-Драйв . . . . .</b>	<b>194</b>
<b>Глава 5. Разбор полетов . . . . .</b>	<b>223</b>
Распространенные ошибки . . . . .	224
Семья и личная жизнь . . . . .	225
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>278</b>
<b>Специальный подарок для читателей нашей книги . . . . .</b>	<b>286</b>

# 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<sup>®</sup>, «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, Мату-



шевского 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 достигаторства в России. Благодаря вашему интересу и подсказкам мы развиваем это направление и продолжаем исследования, наполняя достигаторство новыми «фишками», техниками и технологиями.

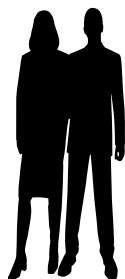
Хочется также сказать спасибо моим коллегам и партнерам, с которыми мы вместе работали и работаем. Они оказывали и оказывают мне неоценимую помощь на разных этапах становления, развития и работы нашего тренинг-центра: замечательной Москаленко Алене Юрьевне и ее



мужу Москаленко Александру Ивановичу, Перевезнюку Ивану Александровичу, Панину Андрею, Кулигиной Елене Викторовне, Рацинской 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 помогли 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 достигателя»): 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 пространственные 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 расслаживаться 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 разобратся — где ваши желания, а где чужие. Как разобратся 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 достигатором.

И давайте сразу договоримся о терминах: достигатором 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. Достигатор живет в кайф. Попоморщером (противоположность достигатора) мы называем человека, который живет тяжело, натужно, напряженно. Он добивается своих целей, но ценой огромных сознательных усилий, непрерывно пребывая в напряжении. Попоморщер — 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 попоморщеров. 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»\*.

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!

---

\* 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