

**Я**с удовольствием рекомендую и коллегам, и заинтересованным людям новую книгу Павла Колесова и надеюсь, что он еще не раз встретится с нами как автор все новых и новых увлекательных произведений.

*Гагин Тимур*

**В**процессе тренинга меняется внутреннее ощущение с беспокойства на спокойную уверенность, с безысходности на актуальное действие, с негативных эмоций на позитивные. Очень рекомендую!

*Кондакова Евгения*

**Т**ренинг окупился в 10 раз: не пью лекарства от головной боли, отказалась от успокоительных средств.

*Ахмедова Гульнара*

**Т**ренинг просто великолепен! Легкие сеансы гипноза, записанные Павлом Борисовичем, не только помогают снять усталость, но и повышают настроение, энергию в теле, общий оптимизм, желание жить и достигать!

*Попов Александр*

**З**амечательный тренинг, и методика реально работает. Проверила на себе.

*Панарина Елизавета*

**Р**екомендую 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!

*Веснина Алла,  
Россия*

**Ч**итается на одном дыхании, дает реальные методы и инструменты по улучшению своей жизни, используя скрытые резервы мозга!

*Светлана, Красноярск*

Ш К О Л А Н Л П

**ПАВЕЛ КОЛЕСОВ**

**НЛП**

**ПОГРУЖЕНИЕ В ТРАНС,  
СНЯТИЕ СТРЕССА  
И ЭКСПРЕСС-РЕЛАКСАЦИЯ**

**ТРЕНИНГ ЗА 5000 ДОЛЛАРОВ ЗА 3 ЧАСА**



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.962  
ББК 88.6  
К60

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

### **Колесов, Павел Борисович.**

К60 НЛП: Погружение в транс, снятие стресса и экспресс-релаксация. Тренинг за 5000 долларов за 3 часа! / Павел Колесов. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 256 с. — (Школа НЛП).

ISBN 978-5-17-106451-8

Чему посвящена эта книга? Тому, как избавиться от усталости, депрессии, тоски и подавленного состояния, как вернуть радость и счастье в свою жизнь. Как научиться правильно, быстро, технично входить в транс и использовать трансовые состояния для восстановления сил и возвращения энергии.

Вам хотелось бы научиться всего за 15–20 минут возвращать себе силы, ослаблять влияние стресса и управлять своим состоянием, получая поддержку от бессознательного в достижении ваших целей? Откройте новую книгу российского гуру Достигаторства Павла Колесова — она поможет вам вернуть легкость и радость полноценной, насыщенной, богатой на изменения и достижения жизни!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-106451-8

© Колесов П., 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности .....	8
Предисловие от Тимура Гагина .....	11
Предисловие от автора .....	13

## **Часть первая**

<b>СОВРЕМЕННАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ И СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ.....</b>	<b>15</b>
---	-----------

Семь причин хронической усталости и депрессии.....	16
---	----

<i>Правильный стресс и спасительная точка отчаяния .....</i>	<i>23</i>
--	-----------

<i>Транс — альфа-релаксация для мозга .....</i>	<i>29</i>
---	-----------

Энергетический вампиризм, или Что высасывает у человека энергию.....	33
---	----

Выгорание, и как его избежать .....	43
-------------------------------------	----

## **Часть вторая**

### **ВИДЫ И ТЕХНИКИ САМОГИПНОЗА . . . . . 55**

Два основных варианта входа в транс . . . . . 60

Памятка для вхождения в транс . . . . . 65

Самонаведение транс  
с помощью техники «Расслабление» . . . . . 72

Самонаведение транс  
по технике «Магнитный шар» . . . . . 77

Самонаведение транс  
по технике «Обездвиживание» . . . . . 82

Самонаведение транс  
по технике «Сжатие кулака» . . . . . 87

Самонаведение транс  
по технике «Точка» . . . . . 92

Самонаведение транс  
по технике «Счет от тысячи» . . . . . 96

Самонаведение транс  
по технике «Счет до тридцати» . . . . . 103

Самонаведение транс  
по технике «Раскачивание» . . . . . 113

Самонаведение транс  
по технике «Опускание рук» . . . . . 120

Самонаведение транс  
через каталепсию . . . . . 125

Самонаведение транса	
по технике «Левитация» .....	132
<i>Про маркеры</i> .....	137
Самонаведение транса	
по технике «Путешествие» .....	138
Техника самогипноза	
по методу Бетти Элис Эриксон .....	148
Техника «Быстрого отдыха» .....	158
Самонаведение транса	
с целью увеличения дохода .....	161
Техника «Благодарность себе» .....	169

<b>Часть третья</b>	
<b>ВОЗДЕЙСТВИЕ С ПОМОЩЬЮ</b>	
<b>ГИПНОЗА НА ОКРУЖАЮЩИХ</b> .....	171

<b>Часть четвертая</b>	
<b>РАЗБОР НЮАНСОВ САМОГИПНОЗА</b> .....	183

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	241
Что дальше? .....	242
Для связи .....	249
Специальный подарок для читателей .....	250

## БЛАГОДАРНОСТИ

Традиционные, но очень важные слова про важных людей.

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 и гордиться мной.

Также 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. Именно Тимур Гагин познакомил меня с эриксоновским гипнозом и научил погружаться в мир бессознательного через трансы. 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 дальнейшие пути развития и вдохновляет на новые свершения в инфобизнесе. Спасибо тебе за это!

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

Я благодарю всех моих учителей и наставников в психологии, 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, Нормана Воотона, Светлану Сергеевну Бородину, Алексея Кельина, Бориса Алексеевича Кириленко, Юлию Петровну Зотову, Сергея Шишкова (Сталкера), Игоря Незовибатько, Станислава Сергеевича Уколова, Линде Николая Дмитриевича, Кабрина Валерия Ивановича, Мещерякову Эмму Ивановну, Лукьянова Олега Валерьевича, Залевского Генриха Владиславовича, Богомаза 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 также их замечательным женам.

Огромная благодарность участникам моих живых и интернет-тренингов (вебинаров), нескольким тысячам моих студентов и выпускников. Спасибо вам за поддержку развития достигаторства, самогипноза и технологий Устранения Внутренних Конфликтов в России и мире. Благодаря вашему интересу и подсказкам мы развиваем эти направления. И продолжаем исследования, наполняя мои тренинги и курсы 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 тренинг-центра [pavel-kolesov.ru](http://pavel-kolesov.ru): замечательной Москаленко Алене Юрьевне и ее мужу Москаленко Александру Ивановичу, Перевезнюку Ивану Александровичу, Панину Андрею, Ращинской Лане, Коробковой Наталье, Роману Фролову, Алексею Петрову, Корольковым Юле и Денису, Полковниковой Татьяне, Кольцовой Татьяне, Пуговкиной Елене, Оголю Игорю Николаевичу, 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.

## ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ТИМУРА ГАГИНА

В своей новой книге Павел Колесов, как всегда, не скупится и щедрой рукой раздает советы и рекомендации. Каждый такой совет сам по себе может улучшить не одну жизнь. В книге же таких советов сотни. Здесь и самые известные и распространенные техники, которые Павел снабдил своими комментариями практика. Здесь и неожиданные модификации, и смелые инновации, и неоднозначные творческие решения. И крепкий профессионал, и начинающий найдут в этой книге по самогипнозу что-то полезное и интересное для себя: как по работе, так и в повседневной жизни. Если крепкий профессионал вряд ли будет поражен новизной материала, то он полностью оценит скрупулезность проделанной работы. Начинающий же заметит, что автор не перегружает текст излишествами и украшениями, а ведет рассказ по существу.

Павел Колесов хорошо известен в профессиональном кругу тем, что напряженно и непрерывно работает, совершенствуется, ищет, находит и воплощает в жизнь. Его рекомендации практичны, его взгляды занимательны, а мировоззрение не отрывается от реальности.

Построение книги очень характерно в вышеописанном смысле. Это подробное, детальное, неторопливое повествование, практическое пособие, а не просто еще одно занимательное чтение. Насыщенность практической пользой у этой книги существенно превышает тот средний уровень, который,

к сожалению, устоялся на нашем рынке. Книга Павла — не для саморекламы и привлечения клиентов. Она ценна сама по себе и способна сэкономить читателю немалые деньги, которые иначе такой читатель потратил бы на психотерапевтов, тренеров и индивидуальные занятия. Впрочем, если дочитать книгу до конца, можно найти любопытные рекомендации по увеличению собственного дохода, которые сами по себе способны окупить все затраты на прочтение.

Особенно богата вторая часть книги, которая содержит пошаговое описание техник и богатые комментарии автора. Для тех, кто уже знаком с самогипнозом не понаслышке, именно вторая часть оправдывает потраченные на книгу время и деньги. Именно из-за второй части книга будет не просто однажды прочитана, она станет справочником, подсказкой, она будет находиться под рукой, напоминать и отвечать на вопросы.

Я с удовольствием рекомендую и коллегам, и заинтересованным людям новую книгу Павла Колесова и надеюсь, что он еще не раз встретится с нами как автор все новых и новых увлекательных произведений.

## ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Чему посвящена эта книга? Тому, как избавиться от хронической усталости и депрессии, тоски и подавленного состояния. И как вернуть радость и счастье в свою жизнь.

Как научиться правильно, технично входить в транс. И как использовать трансовые состояния для восстановления сил и возвращения энергии.

Что делать, чтобы ваше бессознательное всегда вам помогало и поддерживало в ваших начинаниях. 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. Попоморщером (противоположность достигателя) мы называем человека, который живет тяжело, нутжно, 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: как возвращать себе легкость и радость жизни — через самогипноз и трансовые техники.

Все, что вам нужно будет, — действовать по предложенным алгоритмам. Регулярно входить в транс по этим правилам. И у вас все получится.

Вам бы хотелось всего за 15–20 минут возвращать себе силы и энергию? Вернуть в жизнь радость и счастье? Получать поддержку от бессознательного в достижении ваших целей? Вы уже хотите организовать себе все это? Тогда перелистните страницу!

Часть первая

---

Современная цивилизация  
и синдром  
хронической усталости