



РИЧАРД УАЙЗМАН

Читай
всегда
без остановки!

КАК СДЕЛАТЬ УДАЧУ
ПОВСЕДНЕВНОЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.9
ББК 88.3
У13

Richard Wiseman
THE LUCK FACTOR

©2003 by Richard Wiseman
This edition published by arrangement with Conville & Walsh Ltd.
and Synopsis Literary Agency

Уайзман, Ричард.
У13 Мне всегда везёт! Как сделать удачу повседневной реальностью / Ричард Уайзман. — Москва : Эксмо, 2021. — 304 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-194000-3

Удача — это миф. В том, что кому-то постоянно везет, а кого-то фортуна обходит стороной, нет ни капли магии, считает английский ученый Ричард Уайзман. Все дело в наборе поведенческих паттернов, которые мы бессознательно используем в течение жизни. Десять лет Уайзман наблюдал за 400 испытуемыми разных возрастов и профессий. Это позволило ему вычислить психологические установки, которые отличают везунчиков от хронических неудачников. На страницах этой книги он предлагает максимально практическую программу по изменению своего мышления.

УДК 159.9
ББК 88.3

© Илья Земсков, перевод на русский язык, 2021
© Иллюстрация на обложке, Виктория Бортник, @bortnikv, 2021
ISBN 978-5-04-194000-3
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

МНЕ ВСЕГДА ВЕЗЕТ!

Профессор Ричард Уайзман начал свою карьеру в качестве профессионального музыканта, обладателя множества Гран-при и самого молодого представителя Магического Круга¹. Уайзман был удостоен высочайшей награды в области психологии от Университетского колледжа Лондона, получил докторскую степень по психологии в Эдинбургском университете, а также престижный грант Перротт-Варвика от Тринити-колледжа Кембриджа. Сейчас он возглавляет исследовательский отдел внутри Департамента психологии в Хертфордширском университете.

Исследования профессора Уайзмана широко использовались во многих ведущих мировых научных журналах, а также были представлены на многочисленных международных академических конференциях.

Уайзман участвовал в сотнях радио- и телепередач, его статьи о проделанных исследованиях были опубликованы в *The Times*, *The Daily Telegraph* и *The Guardian*. Помимо этого, он провел несколько широкомасштабных экспериментов, в которые были вовлечены тысячи людей. Многие из этих экспериментов были проведены совместно с *Daily Telegraph* и научной программой BBC *Tomorrow's World*².

¹ Одна из старейших организаций фокусников.

² Телесериал Би-би-си о новых достижениях науки и техники.

Другие работы Ричарда Уайзмана

Магия в теории

Вы не заметили гориллу?

Маленькая книжка удачи

Парапсихология

Квиркология

59 секунд: подумайте немного, поменяйте многое

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДРАНСТИ	13
ВСТУПЛЕНИЕ	14
Новичкам везет	15
ВАШ ДНЕВНИК ВЕЗЕНИЯ	19
Упражнение 1: Профиль везения	19

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

ГЛАВА ПЕРВАЯ. Мощь везения	25
ГЛАВА ВТОРАЯ. Счастливые и несчастные жизни	39
Жизнь с везением	40
Везение и лотерея	49
Четыре принципа	56

МНЕ ВСЕГДА ВЕЗЕТ!

ЧАСТЬ ВТОРАЯ ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ВЕЗЕНИЯ

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Принцип первый: дайте наибольший шанс своим возможностям	61
Принцип: Счастливчики создают, не упускают и используют случайные события в своей жизни.	61
Подпринцип 1: Счастливчики создают и поддерживают сильную «систему везения»	65
Подпринцип 2: Везунчики легко относятся к жизни.	76
Подпринцип 3: Счастливчики открыты всему новому	87
Однаковые возможности, разные жизни	91
Итоги главы	96
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Принцип второй: Прислушивайтесь к своему чутью	106
Принцип: Везунчики принимают решения, полагаясь на свои внутренние ощущения	106
Подпринцип 1: Везунчики прислушиваются к своему шестому чувству	110
Подпринцип 2: Везунчики развивают свою интуицию	128
Итоги главы	136
ГЛАВА ПЯТАЯ. Принцип третий: Рассчитывайте на удачу	142
Принцип: Положительные ожидания везунчиков относительно будущего помогают в реализации амбиций	142
Подпринцип 1: Удачливые люди ожидают продолжения везения в будущем	145
Подпринцип 2: Везунчики упорствуют перед лицом неудач и пытаются достичь своих целей, даже если шансы на успех очень малы	161

СОДЕРЖАНИЕ

Подпринцип 3: Наше отношение к окружающим влияет на везение	173
Итоги главы	183
ГЛАВА ШЕСТАЯ. Принцип четвертый: Обратите свою неудачу в везение.	
Принцип: Везунчики могут превратить свое невезение в удачу . .	192
Подпринцип 1: Везунчики находят в невезении положительную сторону	193
Подпринцип 2: Удачливые люди убеждены, что любое невезение в конечном счете, приведет к благоприятным последствиям	203
Подпринцип 3: Везунчики не зацикливаются на своем несчастье	206
Подпринцип 4: Везунчики принимают обдуманные шаги для предотвращения возникновения неудачи в будущем	212
Итоги главы	229
ИТОГИ. Четыре принципа и двенадцать подпринципов везения . . .	236

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ СОЗДАВАЯ БОЛЕЕ УДАЧЛИВУЮ ЖИЗНЬ

ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Школа везения	241
ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Учимся быть везунчиками	247
Этап первый: Декларация	247
Этап второй: создание профиля везения	248
Этап третий: внедрение техник в вашу жизнь	250
Этап четвертый: ваш дневник везения.	252
Этап пятый: финальные мысли	253

МНЕ ВСЕГДА ВЕЗЕТ!

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. Выпускной	254
История Патрисии	255
История Кэролин	264
Другие выпускники	270
История Джозефа	273
Двигаясь к более счастливому будущему	278
ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. За пределами фактора везения	282
Повезет ли в любви	283
Удача и социальная структура	287
Принося удачу в организации	290
За пределами фактора везения	292

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А	297
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	298