



РИЧАРД УАЙЗМАН

мне
всегда
везёт!

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 практичную программу по изменению своего мышления.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-194000-3

© Илья Земсков, перевод на русский язык, 2021
© Иллюстрация на обложке, Виктория Бортник, @bortnikv, 2021
© 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

БЛАГОДРАНОСТИ	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: Счастливики создают, не упускают и используют случайные события в своей жизни.	61
Подпринцип 1: Счастливики создают и поддерживают сильную «систему везения».	65
Подпринцип 2: Везунчики легко относятся к жизни.	76
Подпринцип 3: Счастливики открыты всему новому	87
Одинаковые 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.	192
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 застревают 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