

Алекс Фриман

# Как привлечь УДАЧУ

ПРОСТЫЕ ШАГИ  
К БОЛЬШИМ  
ВОЗМОЖНОСТЯМ



# Алекс Фриман

## Как привлечь удачу

*<https://litres.ru/74439959>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Эта книга — живое, честное руководство, написанное простым языком, с реальными историями реальных людей — таких же, как вы: с долгами, страхами, неудачами и мечтами о лучшей жизни.

В семи главах — семь шагов к переменам: от понимания того, как работает удача, до конкретных техник привлечения денег, людей и возможностей в вашу жизнь. Здесь нет магии и обещаний "стать миллионером за неделю". Здесь есть то, что действительно работает: маленькие ежедневные привычки, смена внутреннего диалога, умение замечать шансы и не бояться действовать.

Книга написана так, будто с вами говорит добрый друг за чашкой чая — без нравоучений, без сложных терминов, с теплом и уважением к вашему пути.

Если вы устали от серых дней, от ощущения, что удача обходит вас стороной, от мыслей "у меня ничего не получится" — эта книга для вас. Она не изменит вашу жизнь за одну ночь. Но она даст вам инструменты, истории и веру. А дальше — только ваше решение.

# Содержание

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Настроить позитивное мышление                                                          | 4  |
| Глава 1. Удача — это не случайность. Как<br>перестать ждать и начать притягивать удачу | 5  |
| Глава 2. Внутренний диалог: как перестать быть<br>своим главным врагом                 | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                      | 21 |

# **Алекс Фриман**

## **Как привлечь удачу**

### **Настроить позитивное мышление**

#### **ОГЛАВЛЕНИЕ**

**Глава 1. Удача — это не случайность. Как начать притягивать удачу** Глава 2. Внутренний диалог: как перестать быть своим главным врагом Глава 3. Деньги любят тех, кто их не боится: путь к богатству без стресса Глава 4. Окружение решает: как люди вокруг влияют на вашу удачу Глава 5. Действие без выгорания: маленькие шаги, большие перемены Глава 6. Благодарность, щедрость и радость: три кита счастливой жизни Глава 7. Ваш личный план удачи: 30 дней, которые изменяют привычки

# **Глава 1. Удача — это не случайность. Как перестать ждать и начать притягивать удачу**

## **История, с которой всё началось**

Познакомьтесь — это Марина. Ей 42 года, она живёт в небольшом городе, работает бухгалтером в фирме, которая еле держится на плаву. Каждое утро она просыпается с мыслью: «Опять этот день». Кофе, автобус, офис, дом, телевизор, сон. И так по кругу.

Марина всегда считала себя человеком, которому не везёт. В школе ей не хватало немного до золотой медали. В институте она не попала на бюджет — родители платили за обучение, отказывая себе во всём. На работе её дважды обходили с повышением — оба раза назначали мужчин, которые пришли позже неё. Личная жизнь тоже не складывалась: муж ушёл к другой, когда дочери было пять лет.

— Я как будто родилась под несчастливой звездой, — говорила она подруге. — У других всё как-то само собой получается, а я бьюсь-бьюсь и всё впустую.

Знакомо? Возможно, вы узнали в этой истории себя. Или свою маму. Или соседку. Или коллегу.

Но однажды Марина попала на тренинг по финансовой грамотности — не потому что верила в чудеса, а потому что

начальница попросила «представлять компанию». И там она услышала фразу, которая перевернула её сознание:

**«Удача — это не то, что с вами происходит. Удача — это то, что вы замечаете, и то, что вы с этим делаете».**

Марина начала вести дневник. Каждый вечер она записывала три вещи, которые сегодня прошли хорошо. Сначала это давалось с трудом: «Ничего хорошего не было. Разве что кофе не подгорел». Но через месяц она заметила странную вещь: хороших событий стало больше. Не потому что мир изменился — потому что она начала их видеть.

Через полгода Марина нашла подработку — вести бухгалтерию для трёх небольших ИП. Через год ушла с нелюбимой работы и открыла своё маленькое агентство. Сейчас у неё пять клиентов на постоянной основе, доход в два раза выше прежнего и — самое главное — она просыпается с интересом: «Что сегодня будет?»

Это не волшебство. Это то, о чём мы будем говорить всю книгу.

## **Почему одним везёт, а другим нет?**

Вы когда-нибудь замечали: есть люди, у которых «всё складывается». Им предлагают работу, о которой другие мечтают. Они случайно знакомятся с нужными людьми. У них «всё само идёт в руки». А есть те, кто бьётся как рыба об лёд, и всё без толку.

В чём разница? В удаче? В судьбе? В звёздах?

Психологи уже несколько десятилетий изучают этот во-

прос. И вот что они выяснили: **удача — это не магическая сила. Это набор привычек, установок и моделей поведения, которые можно развить.**

Ричард Уайзман, британский психолог, провёл знаменитый эксперимент. Он дал людям — «везунчикам» и «невезучим» — одну и ту же газету и попросил посчитать количество фотографий внутри. На второй странице крупным шрифтом было написано: «Прекратите считать. В этой газете 43 фотографии». На следующей странице: «Прекратите считать. Скажите экспериментатору, что вы видели это объявление и получите 250 фунтов».

Что вы думаете? «Невезучие» потратили несколько минут на подсчёт, многие сбились, разнервничались. «Везунчики» сразу заметили объявление и получили деньги. Почему? Потому что они были расслаблены, открыты и замечали то, что происходит вокруг. А «невезучие» были напряжены, сфокусированы на задаче и пропустили очевидное.

**Вывод простой: удача начинается с внимания.** Невезучие люди настолько заняты своими проблемами и ожиданием подвоха, что не видят возможностей, которые лежат прямо перед ними.

### **Три типа удачи**

Давайте разберёмся, что вообще мы называем удачей. Я выделяю три типа.

**Первый тип — слепая удача.** Это то, что от нас не зависит. Родиться в богатой семье. Выиграть в лотерею. Ока-

заться в нужное время в нужном месте, когда это не было запланировано. Слепая удача существует, но полагаться на неё — всё равно что строить дом на песке. Она может прийти, а может не прийти. И чаще всего она приходит к тем, кто к ней готов.

**Второй тип — удача, которую мы создаём сами.** Это когда вы делаете что-то, что увеличивает вероятность хороших событий. Например, вы ходите на мероприятия, знакомитесь с людьми, учитесь новому, пробуете разные занятия. Вы не знаете, какое из этих действий приведёт к успеху, но вы создаёте «сеть вероятностей». Чем больше вы делаете, тем выше шанс, что что-то сработает.

**Третий тип — удача, которую мы замечаем.** Это когда что-то хорошее происходит, но вы это видите и используете. Многие люди упускают возможности, потому что не считают их возможностями. Они думают: «Это не для меня», «У меня не получится», «Это слишком сложно». А «везунчики» думают: «А почему бы и нет? Попробую».

Вот вам пример. Два человека идут по улице и видят объявление: «Требуется помощник в кофейню. Обучение, гибкий график, дружный коллектив». Первый думает: «Я никогда не работал в кофейне. У меня нет опыта. Вряд ли возьмут». Второй думает: «Интересно. Я люблю кофе. Давай зайду, узнаю». Второй получает работу, знакомится с новыми людьми, через год становится управляющим, а потом открывает свою кофейню. Первый продолжает искать «нормаль-



ную работу» и жаловаться, что ему не везёт.

**Удача — это не то, что с нами случается. Это то, что мы выбираем видеть и делать.**

**Как работает эффект «везения»**

Есть ещё один важный механизм, о котором стоит знать. Он называется «эффект Пигмалиона» или «самосбывающееся пророчество».

Суть проста: **то, во что вы верите, становится реальностью.** Если вы уверены, что вам не везёт, вы подсознательно ведёте себя так, что это подтверждается. Вы не пробуете новое, потому что «всё равно не получится». Вы не знакомитесь с людьми, потому что «они всё равно отвернутся». Вы не мечтаете, потому что «мечты не сбываются». И в итоге вы остаётесь там, где были.

А если вы верите, что удача возможна? Вы начинаете замечать шансы. Вы пробуете, даже если страшно. Вы знакомитесь, даже если неуверенно. Вы мечтаете, даже если пока не видите пути. И — о чудо! — мир начинает отвечать. Не потому что он волшебный. Потому что вы изменили своё поведение, а поведение изменило результаты.

Вот история Сергея. Он работал грузчиком на складе, получал копейки, жил в общежитии. Однажды он прочитал книгу о позитивном мышлении — и решил попробовать. Начал с малого: каждое утро говорил себе: «Сегодня будет хороший день». Сначала не верил. Но через неделю заметил: стал меньше злиться на начальника. Через месяц — предло-

жил коллегам оптимизировать процесс разгрузки и его заметил директор. Через полгода Сергея повысили до бригадира. Через год он пошёл учиться на логиста. Сейчас ему 35, он руководит отделом логистики в крупной компании, купил квартиру в ипотеку и — самое главное — верит, что может еще больше.

— Я не стал умнее или талантливее, — говорит он. — Я просто перестал думать, что я неудачник. И оказалось, что мир полон возможностей. Просто раньше я их не видел.

### **Упражнение: «Карта удачи»**

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу предложить вам первое практическое задание. Возьмите лист бумаги и ручку. Нарисуйте три колонки.

**Колонка 1: «Удача, которая уже была».** Вспомните всё хорошее, что случилось с вами за последний год. Даже мелочи. Встретили старого друга. Нашли деньги в кармане. Услышали хорошую песню в нужный момент. Вам улыбнулся ребёнок в автобусе. Запишите как можно больше. Это ваша доказательная база того, что удача уже с вами.

**Колонка 2: «Удача, которую я могу создать».** Напишите, что вы можете сделать на этой неделе, чтобы увеличить шансы на хорошее. Сходить на встречу. Написать человеку, с которым давно хотели поговорить. Записаться на курс. Попробовать новое хобби. Погулять в новом месте. Чем больше пунктов, тем лучше.

**Колонка 3: «Удача, которую я могу заметить».**

Вспомните ситуации, когда вам что-то предлагали, а вы отказались. Когда вы видели возможность, но прошли мимо. Напишите, что бы вы сделали по-другому сейчас. Это поможет вам в будущем быть внимательнее.

Это упражнение — не разовое. Возвращайтесь к нему каждый месяц. Вы увидите, как ваша «карта удачи» будет меняться.

## **Почему позитивное мышление — это не розовые очки**

Многие путают позитивное мышление с наивностью. Думают, что это когда человек улыбается, даже когда всё плохо и делает вид, что проблем нет. Это не так.

## **Позитивное мышление — это не отрицание реальности. Это выбор фокуса.**

Представьте, что вы попали под дождь. У вас два варианта. Первый: злиться, проклинать погоду, вспоминать, что «всегда так» и приходить домой в плохом настроении. Второй: признать, что дождь — это факт, но заметить, что он смывает пыль, что воздух стал свежее, что можно надеть красивый плащ и пройти под зонтом, слушая музыку.

Реальность одна. Ваш опыт — разный.

Позитивное мышление не отменяет проблем. Оно не делает вид, что долгов нет, что здоровье не шалит, что отношения не трещат. Оно говорит: «Да, это есть. И что я могу с этим сделать? Какой шаг я могу сделать прямо сейчас?»

Вот история Ольги. У неё диагностировали серьёзное за-

болевание. Врачи сказали: «Лечение долгое, прогнозы печальные». Первые месяцы она была в отчаянии. Потом решила: «Я не могу изменить диагноз. Но я могу изменить то, как я живу с ним». Она начала вести блог о своей болезни — честный, без иллюзий. Через год у неё было 50 тысяч подписчиков. Через два — книга. Сейчас она говорит: «Болезнь не сделала меня счастливее. Но она научила меня ценить каждый день. И показала, что даже в самой тёмной ситуации есть свет — если его искать».

Это не про «всё будет хорошо». Это про «я найду, что сделать с тем, что есть».

### **Маленькие привычки, которые меняют всё**

Удача — это не одно большое событие. Это множество маленьких выборов, которые мы делаем каждый день.

Вот несколько привычек, которые я рекомендую своим читателям.

**Привычка 1: Утренний вопрос.** Просыпаясь, спросите себя: «Что хорошего может случиться сегодня?» Не «что плохого», не «как бы выжить», а именно «что хорошего». Это настраивает мозг на поиск возможностей.

**Привычка 2: Вечерний обзор.** Перед сном запишите три хорошие вещи, которые случились за день. Даже если день был тяжёлым. Даже если это просто «вкусный чай» или «солнце выглянуло». Это тренирует внимание к хорошему.

**Привычка 3: Правило «одно новое».** Каждый день делайте что-то, чего не делали раньше. Новый маршрут до ра-

боты. Новое блюдо на ужин. Новая книга. Новый разговор. Это расширяет вашу «сеть вероятностей».

**Привычка 4: Благодарность вслух.** Говорите «спасибо» — людям, миру, себе. За мелочи. За помощь. За то, что вы есть. Это удивительно меняет атмосферу вокруг вас.

**Привычка 5: Пауза перед «нет».** Когда вам что-то предлагают, не отказывайтесь сразу. Скажите: «Я подумаю». Дайте себе время. Многие возможности мы теряем из-за автоматического «нет».

Эти привычки кажутся простыми. Но именно они создают ту самую «удачу», которой мы все хотим.

### **Что мешает нам притягивать удачу**

Теперь давайте поговорим о том, что нас блокирует. Потому что часто мы сами закрываем двери, через которые могла бы войти удача.

**Блок 1: Страх ошибки.** «А вдруг не получится? А вдруг я провалюсь? А вдруг надо мной будут смеяться?» Этот страх парализует. Но правда в том, что ошибки — это не провал. Это опыт. Это данные. Это шаги на пути.

**Блок 2: Ожидание идеального момента.** «Вот закончу проект, тогда начну». «Вот дети вырастут, тогда займусь собой». «Вот накоплю денег, тогда подумаю». Идеального момента не существует. Есть только сейчас.

**Блок 3: Сравнение с другими.** «У неё есть, а у меня нет». «Он смог, а я нет». Сравнение убивает радость и блокирует удачу. Потому что вы смотрите на чужой путь, а свой

не видите.

**Блок 4: Установка «я недостаточно хорош».** «Я недостаточно умный». «Я недостаточно талантливый». «Я недостаточно опытный». Это голос внутреннего критика. Мы поговорим о нём в следующей главе.

**Блок 5: Привычка жаловаться.** Жалобы — это не просто слова. Это программа, которую мы запускаем в своей голове. Чем больше жалуемся, тем больше находим поводов для жалоб. Это замкнутый круг.

### **История: как Андрей перестал ждать удачи**

Андрей работал в IT-компании, но мечтал о своём проекте. Он ждал «подходящего момента» — когда накопит денег, когда будет меньше работы, когда дети подрастут. Годы шли, момент не наступал.

Однажды он попал на конференцию, где выступал предприниматель, который начал свой бизнес в 50 лет, имея троих детей и ипотеку. Он сказал фразу: «Если не сейчас, то когда?»

Андрей вернулся домой и решил: «Я не буду ждать. Я начну с малого». Он выделил два часа в неделю — по воскресеньям — на свой проект. Через полгода у него был прототип. Через год — первые клиенты. Через два — он ушёл с работы и занялся только своим делом.

— Самое сложное было начать, — говорит он. — Не тогда, когда всё идеально, а тогда, когда есть только желание. Но именно это и сработало.

## **Упражнение: «Письмо вселенной»**

Иногда нам нужно не просто думать, а действовать символически. Я предлагаю вам написать письмо — себе, миру, вселенной. Назовите это как хотите.

В этом письме напишите:

- Чего вы хотите на самом деле (не «нормально зарабатывать», а «иметь свой дом у моря» или «путешествовать по миру»)
- Что вы готовы для этого сделать
- Что вы отпускаете (страхи, обиды, ожидания)
- Что вы принимаете (новые возможности, изменения, помощь)

Напишите от руки. Сожгите или сохраните — как хотите. Главное — сформулировать.

Это не магия. Это ясность. Когда вы знаете, чего хотите, вам легче это заметить и притянуть.

### **Первые шаги: что делать прямо сейчас**

Давайте подведём итог первой главы. Что вы можете сделать уже сегодня?

1. **Начните вести дневник удачи.** Каждый вечер — три хорошие вещи.
2. **Спросите себя утром: «Что хорошего может случиться сегодня?»**
3. **Сделайте что-то новое.** Маленькое. Но новое.
4. **Скажите кому-то «спасибо».** Искренне.
5. **Отложите автоматическое «нет».** Скажите «я поду-

маю».

**6. Напишите письмо вселенной.** Сформулируйте свои желания.

**7. Нарисуйте «карту удачи».** Три колонки: что было, что могу создать, что могу заметить.

Это не волшебная таблетка. Это начало пути. Но каждый большой путь начинается с первого шага.

**А теперь — история, которая вдохновляет**

Хочу закончить первую главу историей женщины, которая изменила свою жизнь, начав с одной маленькой привычки.

Её зовут Тамара. Ей 58 лет. Она потеряла мужа, осталась одна, с небольшой пенсией. Дети живут в других городах. Друзья — кто уехал, кто занят. Тамара чувствовала себя ненужной и одинокой.

Однажды она прочитала статью о том, как важно благодарить. И решила попробовать. Каждый вечер она писала в блокноте три вещи, за которые благодарна. Сначала шло тяжело. Потом потихоньку пошло: «Солнце за окном». «Вкусный суп». «Позвонила дочь».

Через месяц она заметила, что стала чаще улыбаться. Через два — записалась в клуб садоводов. Через три — начала помогать соседке с внуками. Через полгода — встретила мужчину, с которым сейчас вместе. Ему 62, он тоже был одинок.

— Я не искала любовь, — говорит Тамара. — Я просто начала замечать хорошее. И оказалось, что хорошего в мире



много. И люди это чувствуют. Они тянутся к тем, кто светится.

Это и есть удача. Не то, что приходит извне. А то, что рождается внутри — и притягивает к себе всё хорошее.

### **Домашнее задание к главе 1**

1. Заведите блокнот или заметку в телефоне для «Дневника удачи».

2. В течение недели записывайте три хорошие вещи каждый вечер.

3. Сделайте одно новое действие за неделю — любое, главное, новое.

4. Напишите «письмо вселенной».

5. Ответьте себе на вопрос: «Что я перестал замечать в своей жизни? Что хорошее уже есть, но я не вижу?»

Помните: удача — это не то, что с вами происходит. Это то, что вы замечаете и делаете. И это можно развить. Как мышцу. Как привычку. Как образ жизни.

# Глава 2. Внутренний диалог: как перестать быть своим главным врагом

## Голос, который живёт в голове

У каждого из нас есть внутренний голос. Он комментирует всё, что мы делаем. Он говорит: «Ты недостаточно хорош», «У тебя не получится», «Ты опять всё испортил», «Кто ты такой, чтобы мечтать о большем?»

Иногда этот голос звучит как наши родители. Иногда — как учителя. Иногда — как школьные обидчики. Иногда — как мы сами, но в самой худшей версии.

Этот голос называется **внутренний критик**. И он — главный враг удачи.

Почему? Потому что удача начинается с действия. А критик блокирует действие. Он создаёт страх, сомнение, чувство вины. Он убеждает нас, что лучше не пробовать, чем провалиться. Что лучше сидеть тихо, чем рисковать. Что мечтать — глупо, а желать большего — стыдно.

Вот с этим голосом нам и предстоит разобраться.

## Откуда он берётся

Внутренний критик не рождается с нами. Он формируется в детстве и юности под влиянием людей, которые нас окружали.

Представьте: маленький мальчик рисует рисунок и приносит маме. Мама устала после работы и говорит: «Что это? Криво как-то. Лучше бы уроки делал». Мальчик запоминает: «Моё творчество не имеет ценности». Он вырастает и даже не пробует рисовать, хотя в душе чувствует, что мог бы.

Или девочка мечтает стать актрисой. В школе на утреннике она забывает слова. Одноклассники смеются. Учительница говорит: «Ну, не всем же быть артистами». Девочка решает: «Я не создана для сцены». Она вырастает, работает бухгалтером, но каждую субботу смотрит театральные постановки и думает: «А могла бы...»

Внутренний критик — это не наша сущность. Это набор услышанных когда-то фраз, которые мы приняли за правду. Но правда ли это? Мама была усталой, а не экспертом по детскому творчеству. Одноклассники были детьми, а учительница — не ясновидящей. Их слова не определяют нашу судьбу. Если только мы сами не решим, что определяют.

### **Как критик мешает удаче**

Давайте разберём конкретные механизмы.

**Механизм 1: Критик создаёт страх.** «А вдруг не получится? А вдруг я провалюсь? А вдруг будет стыдно?» Страх парализует. Мы не пробуем, не рискуем, не действуем. А без действия удача не приходит.

**Механизм 2: Критик обесценивает достижения.** «Это ерунда», «Это не считается», «Это случайно», «Любой бы справился». Когда мы не ценим то, что уже есть, мы не

видим, что можем больше.

**Механизм 3: Критик сравнивает.** «У других лучше», «Они успешнее», «Они талантливее». Сравнение убивает радость и мотивацию. Мы смотрим на чужой путь и не видим своего.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.