

The background of the book cover is a dark, deep blue space filled with numerous rectangular frames, similar to film strips or windows, scattered across the surface. These frames are illuminated from within, casting a warm, golden-yellow glow. The light from these frames creates a sense of depth and perspective, as if they are receding into the distance. The overall effect is one of a vast, mysterious, and hopeful universe.

Роан Миллер

Включи режим удачи

Почему одним постоянно везёт,
а другие проходят мимо
собственных возможностей

Роан Миллер

**Включи режим удачи. Почему
одним постоянно везёт,
а другие проходят мимо
собственных возможностей**

«Автор»

2026

Миллер Р.

Включи режим удачи. Почему одним постоянно везёт, а другие проходят мимо собственных возможностей / Р. Миллер — «Автор», 2026

Дождь испортил планы. Кто-то скажет: «Вот всегда мне не везёт». Другой заметит, что через двадцать минут снова вышло солнце, и просто изменит следующий шаг. Эта книга начинается с неожиданной идеи: возможно, часть «невезения» находится не в событиях, а в том, как мозг их замечает, интерпретирует и продолжает пережёвывать. Автор связывает удачу с осознанностью, привычками, тревогой, работой внимания, самосостраданием и элементами терапии принятия и ответственности (АСТ). Вы научитесь не отрицать неприятности, а быстрее выходить из состояния, в котором одна неудача заслоняет все остальные возможности. Никаких обещаний выиграть лотерею. Эта книга про более полезную удачу — способность сохранять ясность настолько долго, чтобы не пройти мимо хорошего шанса, когда он действительно появится.

© Миллер Р., 2026

© Автор, 2026

Роан Миллер

Включи режим удачи. Почему одним постоянно везёт, а другие проходят мимо собственных возможностей

«Невезение» можно изменить. Почему практика медитации осознанности приносит удачу?

Введение

Почему бы не начать вести образ жизни, который изменит привычное ощущение «невезения», сделав осознанность своей повседневной привычкой?

- Что бы вы ни делали, ничего не получается так, как хотелось бы, и вы начинаете раздражаться, сваливая вину на других людей, на мир вокруг и на всё, что не связано с вами.
- Несмотря на то, что нужно сделать что-то прямо сейчас, вас отвлекает информация, отображаемая на смартфоне, и ваше внимание рассеивается.
- Вы часто «раздражаетесь» или «впадаете в ярость» из-за поступков и слов собеседника, не можете контролировать свои эмоции и действуете импульсивно, что в итоге приводит к самым худшим последствиям.
- Будь то спорт, экзамен или вождение автомобиля, при возникновении непредвиденных ситуаций вы испытываете беспокойство или страх, из-за чего не можете показать свою обычную результативность.

И из-за этого со временем наступает неожиданная неудача, и сегодняшний день становится мрачным днём, когда кажется, что «не везёт»...

В мире полно книг о том, как «улучшить удачу», но эта книга предназначена не столько для простого улучшения удачи, сколько для того, чтобы с помощью «осознанности» — осознания «здесь и сейчас» — изменить привычное ощущение «невезения», когда мы думаем: «Почему-то мне не везет» или «Почему только мне достается худшая доля...».

Что касается меня самого, то раньше я был эмоционально неустойчивым человеком и, сталкиваясь с непредвиденными событиями, которые вызывали у меня неприятные ощущения, часто думал, что «мне не везёт». Однако, продолжая исследовать тему «удачи» и практиковать осознанность, я стал реже испытывать чувство невезения в повседневной жизни, а вместо этого всё чаще ощущал, что мне везёт.

Это произошло в прошлом году, в один из жарких летних дней, когда в небе не было ни облачка. Я вывесила матрас, которым застилаю кровать, на балконе второго этажа, чтобы просушить, но из-за совершенно непредвиденного внезапного ливня матрас впитал в себя огромное количество дождевой воды и стал мокрым насквозь.

В тот момент, когда произошла эта ужасная неприятность, я сидел в комнате в наушниках и работал за компьютером, поэтому совершенно не заметил, как внезапно пошел дождь.

Мне часто казалось, что «удача» — это нечто подобное непредсказуемой погоде, но ни в один день я не ощущал это так остро, как в тот день.

Однако раньше в таких ситуациях я бы раздражался и с трудом контролировал свои эмоции, но, понимая, что «раздражение приносит неудачу», я, несмотря на ужасную жару, не включил кондиционер, чтобы сэкономить на электричестве, и, потев под одним лишь вентилятором, сохранил хладнокровие и принял решение: сначала занести мокрый матрас в свою комнату и на некоторое время просушить его с помощью сушилки для постельного белья.

И вот, примерно через 20 минут, как по волшебству, небо вновь прояснилось, и сильные солнечные лучи позволили мне мгновенно высушить мокрый матрас.

То есть, хотя и удачу, и погоду предсказать сложно, благодаря тому, что мне удалось как-то контролировать собственное психологическое состояние, «неудача» ушла, а на смену ей пришла неожиданная «удача».

Кроме того, во время написания этой книги, когда я затруднялся с формулировкой и открывал справочники, на открывшейся странице часто оказывался именно тот ответ, который я искал, — так что со мной происходило много событий, которые заставляли меня чувствовать, что мне «везёт».

С другой стороны, я практически не сталкивался с ситуациями, когда мне приходилось думать: «Как же мне не везёт...».

Причина в том, что даже сталкиваясь в повседневной жизни с событиями, которые на первый взгляд кажутся «неудачами», я перестал считать их «неудачами».

Кстати, в первой части я пишу о том, что, практикуя осознанность как повседневную привычку, можно изменить привычное ощущение «невезения».

В следующей, второй части, я сосредоточиваюсь на вопросе «Что такое удача?», затрагивая при этом работу «мозга», и объясняю, почему практика медитации осознанности приводит к улучшению удачи.

А в третьей части в качестве образа жизни, позволяющего изменить «невезение», рассматриваются такие понятия, как «благодарность», «здоровье» и «самосострадание» (- passion). Кроме того, там говорится о том, что развитие позитивных эмоций ведет к «удаче» и устойчивому «счастью».

При этом, несмотря на упоминание слова «удача», содержание книги направлено на изменение «неудач» в повседневной жизни и не преследует цели получения крупных выигрышей в азартных играх или успеха в инвестициях.

Кроме того, в данной книге не даётся подробного объяснения методов медитации осознанности. Поэтому тем, кто хочет узнать о конкретных методах, рекомендую прочитать книги, написанные специалистами по медитации осознанности, или обратиться к ним за непосредственным обучением.

Наконец, сам факт того, что вы читаете эту электронную книгу, для меня уже является огромной «удачей», и я, как автор, буду очень рад, если содержание этой книги станет для вас поводом, чтобы ваша «удача» хотя бы немного изменилась в лучшую сторону.

Часть 1. Ежедневная практика осознанности может изменить «неудачу».

Когда вы устали и раздражены, удача уходит.

Не бывает ли так, что вы по каким-то причинам постоянно думаете, что только вам «не везёт»?

На самом деле, если вы считаете, что у вас «не везёт», то, сделав практику осознанности своей привычкой, вы сможете изменить эту «неудачу».

У меня самого несколько лет назад был день, когда я до крайности почувствовал, что мне «не везет».

В тот день, проснувшись утром, я заметила, что мой хронический атопический дерматит, который, как мне казалось, в последнее время пошел на поправку, внезапно обострился, и область шеи покраснела (к счастью, сейчас я полностью выздоровела).

Я была раздражена этим, но, к тому же, мама, увидев эти симптомы, вместо того чтобы проявить заботу, сделала недовольное выражение лица, и я помню, что это вызвало у меня ещё большее раздражение.

Небо было мрачно и пасмурно, словно отражая моё настроение в тот момент, и я решила пойти за покупками, чтобы хоть немного изменить свою удачу.

Однако, когда я закончила покупки, оказалось, что колесо велосипеда, припаркованного у входа в магазин, было спущено.

Это было именно то, что называется «беда не приходит одна».

У меня был и другой подобный случай.

Это было в один из дней, когда дул очень сильный ветер. Я отправилась на природу, чтобы подышать лесным воздухом, и после прогулки почувствовала, что каким-то образом устала. По дороге домой я зашла в книжный магазин и, пока искала что-нибудь интересное, чувство усталости только усиливалось.

В тот момент, опираясь на предыдущий опыт, я подумал, что когда я так устаю, обязательно происходит что-то плохое.

И, как и следовало ожидать, когда я вышел из магазина и собрался возвращаться домой, сильный ветер опрокинул мой велосипед, отвалившийся фонарь откатился в сторону парковки и был раздавлен колесом проезжающей машины.

У меня есть еще много подобных примеров, подтверждающих, что «в неудачный день неудачи следуют одна за другой», но из этих случаев я усвоил: когда «не везет», это, как правило, происходит в моменты, когда я раздражен, устал или просто не в лучшей физической форме.

Кстати, в моём случае, когда я устаю, я неизбежно начинаю раздражаться.

Почему же тогда «удача» отворачивается? Дело в том, что раздражение приводит к потере концентрации и рассеянности внимания.

Кстати, у меня самого был случай, когда я был так занят и устал, что забыл как следует застегнуть молнию на кармане куртки и уронил кошелек (к счастью, этот кошелек подобрал добрый человек и сдал в полицию).

«Потеря кошелька» может показаться вам проявлением «неудачи», но на самом деле причиной этого стало то, что из-за сильной усталости ваше внимание рассеялось, и вы забыли застегнуть молнию на кармане, которую обычно всегда застегиваете.

Когда нам кажется, что «не везёт», обычно дела идут не так, как хотелось бы. Кроме того, часто случается, что неожиданные события следуют одно за другим, принося ущерб, или же то, на что мы надеялись, заканчивается разочарованием.

Более того, если ваше психическое состояние ухудшится и вы потеряете контроль над собой из-за таких эмоций, как «гнев», то что бы вы ни делали, у вас ничего не будет получаться, и ситуация будет ухудшаться так, будто удача от вас отвернулась.

Более того, по опыту знаю: чем больше вы подавлены, тем чаще попытки улучшить свою удачу приводят к обратному результату.

И, возможно, из-за этого вам может показаться, будто все вокруг преследуют вас, и что «весь мир» обернулся против вас.

Поэтому первое, что нужно сделать, когда вы чувствуете, что у вас «не везёт», — это осознать, что вы устали и раздражены, и каким-либо способом привести себя в порядок: например, сделать несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться, или отдохнуть и расслабиться.

Когда вы устали или раздражены, «удача» уходит — сначала нужно это понять и запомнить, и тогда вам будет легче изменить ситуацию, когда вам кажется, что «удача не на вашей стороне».

Хотя «удачу» нельзя контролировать, вы можете контролировать своё собственное мышление, когда вам кажется, что «удача от вас отвернулась».

В повседневной жизни это, возможно, часто встречается: если вы раздражены из-за накопившегося стресса или усталости, то в супермаркете вам может показаться, что именно в той кассе, в которой вы стоите, очередь продвигается невообразимо медленно и заставляет вас ждать, или что отношение обслуживающего персонала нелюбезно и не очень хорошее — вы сталкиваетесь с событиями, которые кажутся «неудачными», и это еще больше усиливает ваше раздражение (таким был я в прошлом, ха-ха).

Кстати, некоторые из вас, возможно, задаются вопросом: раздражение приводит к «невезению» или «невезение» вызывает раздражение? Этот вопрос напоминает дискуссию о том,

«плачем ли мы, потому что нам грустно, или нам грустно, потому что мы плачем», и, скорее всего, ответ заключается не в одном из этих вариантов, а в обоих (это двунаправленный процесс).

Тем не менее, когда вы раздражены и сталкиваетесь с ситуацией, которую воспринимаете как «неудачу», а затем убеждаете себя, что у вас «не везёт», это может привести к наихудшему исходу — к тому, что вам действительно покажется, будто вам «не везёт».

Поэтому важно, если вы заметили, что раздражаетесь, как можно скорее вспомнить, что раздражение приводит к ухудшению «удачи», и с помощью практики осознанности сосредоточиться на дыхании «здесь и сейчас», чтобы не раздражаться ещё больше.

Мне самому этот метод помогает предотвратить ухудшение удачи.

Однако проблема заключается в том, что именно в моменты раздражения, когда мы теряем контроль над собой, особенно сложно с помощью осознанности сосредоточить внимание на «здесь и сейчас» или обратить внимание на своё дыхание.

Поэтому очень важно с самого начала выделять время для ежедневной практики осознанности и сделать её «привычкой».

Тогда даже когда вы раздражаетесь из-за того, что приходится ждать в очереди у кассы, вам будет легче осознать своё текущее состояние — то, что вы раздражены, — и, немного успокоившись, легче сосредоточить внимание на «здесь и сейчас» и на текущем «дыхании».

Именно в моменты, когда вам кажется, что «вам не везёт», стоит прибегнуть к осознанности.

Когда несчастные случаи следуют один за другим и вы думаете, что «не везёт», рекомендуется обратить внимание на своё дыхание и наблюдать за ним в каждый такой момент.

Если вы чувствуете стресс,

«Вдох, вдох, вдох»

«Выдыхаю, выдыхаю, выдыхаю»

— и, стараясь дышать «глубоко и медленно», попробуйте продолжать дышать так около 10 секунд.

И, продолжая дышать, попробуйте понаблюдать за тем, в каком состоянии находится ваше тело в данный момент.

Например, у меня, когда дела идут не так, как хотелось бы, и я начинаю раздражаться, дыхание обычно становится поверхностным, и я чувствую стеснение в груди. Кроме того, когда происходит что-то непредвиденное и я испытываю более сильный стресс, я замечаю, что сердце бьется чаще, чем обычно.

Если каждый раз, когда вы испытываете раздражение или стресс, вам удастся хотя бы немного вернуть своё внимание к «настоящему моменту» благодаря осознанности, то небольшой психологический стресс, возможно, перестанет превращаться в «гнев», и вы будете реже эмоционально кричать на окружающих или тратить больше денег, чем нужно, на еду и развлечения в попытке избавиться от раздражения.

Ведь если благодаря практике осознанности удастся хотя бы на мгновение остановиться, то последующие действия могут измениться.

И, возможно, это позволит снизить риск попадания в более неприятные ситуации, когда вы теряете контроль над собой и под влиянием импульса совершаете что-то серьезное.

Можно сказать, что изменение выбора своих действий благодаря наблюдению за настоящим моментом является одним из преимуществ медитации осознанности.

Что именно вызывает стресс — будь то отношения на работе, ожидание на светофоре или в очереди у кассы — у каждого по-своему, но если вы научитесь справляться с раздражением и психологическим стрессом с помощью осознанности, то сможете значительно снизить уровень повседневного стресса.

Кстати, по этому поводу, например, инструктор по медитации Джин Чоузен Бейз в книге «Практика сосредоточения внимания на «здесь и сейчас»» (перевод Юкико Такахаси) пишет:

«Когда в душе возникает «раздражение», направьте на него своё внимание. Обратите внимание на сигналы тела, указывающие на раздражение (например, постукивание пальцами по столу), или на внутренний голос («Поторопись же!»). Спросите себя: «Почему ты так торопишься? Что хорошего принесёт эта спешка?» Какой ответ придет вам в голову?»

Причина раздражения заключается в том, что ваши мысли опережают реальность, и вы пытаетесь насильно ускорить ход времени. Если вы сможете вовремя заметить, что начинаете раздражаться, и вернуть своё внимание к «здесь и сейчас» — то есть к дыханию, ощущению одежды на коже, звукам, доносящимся из комнаты, — раздражение исчезнет.

Эти слова могут послужить полезным ориентиром.

«Удача» — это как погода.

Итак, что же такое «удача» в первую очередь?

Как бы ни развивались технологии, так же как невозможно на 100 % предсказать, какое число выпадет при броске кубика, «удача» связана с «случайностью» и «непредсказуемостью» (состоянием, не подчиняющимся никаким закономерностям и не поддающимся прогнозированию), которые мы не можем контролировать сами.

Кстати, люди увлекаются азартными играми и играми именно потому, что в них присутствует эта «случайность» и «непредсказуемость», с которыми они ничего не могут поделать.

Поэтому, поскольку человек не может на это повлиять, он иногда говорит о том, что у него «удача» или «неудача».

Эта «удача», которую человек не может контролировать и предсказать, — это, если можно так сказать, нечто подобное погоде, небу или неувовимым облакам.

Однако, хотя саму «удачу» и ход удачи, как и погоду, невозможно предсказать или контролировать на 100 %, и даже если это то, с чем мы ничего не можем поделать, мы можем контролировать собственное отношение (настроение), когда мы думаем, что «нам не везёт».

То есть, когда вы сталкиваетесь с событием, которое кажется вам проявлением неудачи, вместо того чтобы укрепляться в убеждении «мне не везёт» и ещё больше раздражаться, «раздражение приводит к ухудшению удачи, поэтому я постараюсь не раздражаться», «Я не считаю, что мне не везёт» или, вместо того чтобы говорить «мне не везёт», «Мне повезло, какая удача!».

Удача и неудача меняются, как погода.

До сих пор я говорил о том, что удача (поток удачи) похожа на небо, но удача — это нечто изменчивое: то ясно, то пасмурно, то идёт дождь.

Кроме того, как и погода в разгар лета, её трудно предсказать: когда кажется, что будет ясно, внезапно начинается ливень, и вы промокаете до нитки, но, подождав некоторое время, небо снова проясняется — так же и удача может резко меняться.

Иными словами, что я хочу сказать о удаче и неудаче: сегодня мы склонны радоваться мелочам и переживать из-за них, думая «Сегодня мне везет!» или «Почему-то мне не везет...», но значение этих понятий — «удача» и «неудача» — меняется с течением времени.

Проще говоря, то, что в данный момент кажется «удачей», не обязательно является настоящей «удачей», и, наоборот, то, что кажется «неудачей», не обязательно является настоящей «неудачей».

Даже если вы посчитали «удачей» то, что в ближайшем супермаркете удалось купить продукты, которые вы всегда покупаете, со скидкой 20 % из-за распродажи, то, обнаружив в следующей аптеке, что тот же товар продается почти за полцены, то, что только что казалось «удачей», уже не будет казаться такой уж «удачей».

Если, будучи уставшим и раздражённым, вы посчитали «неудачей» то, что ноутбук, который до вчерашнего дня работал нормально, полностью вышел из строя и не подлежит ремонту,

но новый подержанный ноутбук, купленный по необходимости, оказался более производительным, чем прежний, и теперь вы справляетесь с повседневной работой гораздо эффективнее, то нельзя однозначно сказать, что поломка ноутбука была «неудачей».

Кроме того, если утром, спеша на работу, вы не можете найти ключи от дома или смартфон на привычном месте, но, убирая беспорядок в комнате в поисках этих вещей, неожиданно обнаруживаете в неожиданном месте другую вещь, которую давно потеряли и искали... В таком случае «неудача» приводит к неожиданной «удаче».

Кстати, что касается «удачи» и «неудачи» (поскольку «удача» связана с «выживанием»), мне кажется, что в современном обществе в большинстве случаев к этому неизбежно привязаны «деньги»: например, потерять кошелек с большой суммой денег может быть настоящей неудачей.

Однако если впоследствии (как это случилось со мной) кошелек был найден добросердечным человеком и сдан в полицию, то со временем это несчастье превращается в счастливое событие.

С другой стороны, выигрыш в лотерею и получение огромной суммы денег можно назвать невероятной «удачей».

Однако если смотреть в долгосрочной перспективе: если получение такой огромной суммы, которой вы никогда раньше не имели, нарушило ваше привычное отношение к деньгам, и вы, даже потратив выигранные деньги, не смогли перестать растрачивать средства, в результате чего оказались вынуждены прибегнуть к кредитам потребительских финансовых компаний и жить в долгах, то можно ли тогда сказать, что выигрыш в лотерею действительно был «удачей»?

Иными словами, я хотел сказать, что, как гласит китайская пословица «У человека все дело в удаче» (Jinkan Banji Saiō ga Uma), в повседневной жизни часто встречаются случаи, когда удача в данный момент приводит к несчастью в будущем, или, наоборот, то, что в данный момент кажется несчастьем, в конечном итоге приводит к удаче в будущем.

Поэтому, как уже упоминалось выше, даже если вам кажется, что «сегодня почему-то не везёт», не стоит сразу делать вывод о том, что «не везёт» или «не удача», а лучше с помощью осознанности сначала привести свои эмоции в нейтральное состояние, а затем попробуйте изменить свой образ мышления, например: «Не очень хорошо, но и не плохо», «Не обязательно, что это действительно неудача», или даже «Эта неудача приведет к удаче в будущем», либо просто сделайте паузу, чтобы перевести дыхание, и подождите, пока «удача» не повернется в вашу пользу — именно в этом заключается секрет того, как изменить «неудачу».

«Хорошая» или «плохая» удача — это скорее «субъективное», чем «объективное» понятие.

В повседневной жизни часто случается, что мы считаем свою «удачу» хорошей или плохой из-за непредвиденных событий: например, выигрываем роскошный приз в розыгрыше, о котором совершенно забыли, или порыв ветра уносит нашу любимую шляпу.

Однако то, что мы считаем «удачей» или «неудачей» в отношении того или иного события, не является «объективным» в том смысле, что одинаково для всех, а носит скорее «субъективный» характер (зависит от нашего собственного взгляда на вещи).

Ранее я упомянул, что удача (течение удачи) похожа на погоду или состояние неба. Например, когда в школе проходит спортивный праздник, для учеников, хорошо справляющихся со спортом, отмена долгожданного мероприятия из-за внезапного ливня станет несчастьем, но, напротив, для тех, кто не любит спорт и участвует в нем с неохотой, это будет удачей.

Кроме того, если во время внезапной грозы промокли только что купленные туфли, для человека, заботящегося о своем внешнем виде, это может показаться несчастьем, но если до этого длилась засуха, то для тех, кто занимается сельским хозяйством или выращивает растения, долгожданный благодатный дождь станет настоящей удачей.

Более того, для тех, кому с трудом удаётся сводить концы с концами, находка 10 000 иен, лежащих на обочине дороги, может показаться удачей, но для тех, кто не испытывает финансовых затруднений и имеет с избытком сбережений, находка 10 000 иен не является чем-то особенным, что можно было бы назвать удачей.

Более того, если вы заняты или спешите, то находка денег на обочине дороги вряд ли можно назвать счастливым случаем, поскольку в этом случае возникает обязанность сдать их в полицию.

Иными словами, я хочу сказать, что «удача» или «неудача» зависят от того, как сам человек смотрит на вещи, и не одинаковы для всех.

Говоря более конкретно, именно мы сами смотрим на одно и то же событие через призму «удачи» или «неудачи», и, хотя это может показаться само собой разумеющимся, событие, которое для человека А кажется «удачным», не обязательно будет таким же для человека Б.

Кроме того, как уже упоминалось выше, значение понятия «удача или неудача» меняется с течением времени.

Если однажды внезапно в результате несчастного случая, кражи или мошенничества вы получили травму или потеряли крупную сумму денег, это, возможно, и есть «неудача».

Однако если вы подумаете: «Хорошо, что я остался жив», или если благодаря этому событию вы станете вести себя более осторожно, чем раньше, и риск попасть в аварию или стать жертвой преступления снизится, то нельзя однозначно сказать, что беда, обрушившаяся на вас, была просто «неудачей».

Кроме того, даже если в детстве вы считали «невезением» то, что родились в бедной семье, где не было денег, но благодаря навыкам экономии и умелому обращению с деньгами, приобретенным в условиях тяжелого экономического положения, вы смогли вести обеспеченную жизнь во взрослом возрасте, то с течением времени ваше восприятие «удачи» может измениться, и вы поймете, что воспитание в экономически бедной семье было не «невезением», а, напротив, «удачей».

Иными словами, я хотел сказать, что «удача» не является «объективной» (одинаковой для всех), а «субъективной» (зависит от вашего собственного взгляда на вещи), и что само понятие «удачи» со временем меняет свой смысл.

Если подумать об этом, становится ясно, что на самом деле в удаче (течении удачи) может и не быть ни «хорошего», ни «плохого», и практика осознанности помогает не односторонне определять «удачу» как «хорошую» или «плохую» на основе собственных субъективных представлений и предубеждений, а временно отложить такое суждение в сторону.

Действительно ли «невезение» — это вина удачи?

Что вообще означает «невезение»?

Как правило, под «неудачей» чаще всего подразумевается потеря чего-то важного (части собственного тела, семьи, друзей, возлюбленного, вещей, денег, времени и т. д.) в результате событий, которые мы не можем контролировать и которые мы не могли предвидеть.

Например,

- Любимую шляпу унесло внезапным порывом ветра
 - Несмотря на осторожное вождение, вы попали в аварию на перекрестке и получили серьёзные травмы
 - Вы были обмануты другом, предложившим вам инвестицию, и потеряли крупную сумму денег
- и т. д.

Кроме того, если автобус или самолёт, в который вы случайно сели, попал в аварию, или водитель такси, в которое вы сели, был нелюбезен, а из-за пробок плата за поездку оказалась выше, чем обычно, то в таких случаях, возможно, можно сказать, что вам «не повезло».

Однако многие события повседневной жизни, которые заставляют нас думать, что нам «не везет» — например, когда магазин, в который мы всегда заглядываем по дороге с работы, оказался временно закрыт, — действительно ли они связаны с «удачей»?

Дело в том, что «удача» — это нечто, над чем мы не можем контролировать, связанное со «случайностью» и «непредсказуемостью», например, с тем, какое число выпадет при броске кубика. Однако большинство событий в повседневной жизни, которые заставляют нас чувствовать, что нам «не везет», связаны с

- неудачное стечение обстоятельств
- недостаток понимания, невнимательность или недостаток информации
- неоправдавшиеся прогнозы и ожидания, основанные на предвзятых представлениях и т. д., поэтому, уделяя внимание каждому своему действию, можно предотвратить возникновение ситуаций, которые вызывают ощущение «невезения».

☆ Неудачное время или стечение обстоятельств → подождать, сдвинуть время, дистанцироваться

☆ Недостаток понимания, невнимательность, недостаток информации → Заранее узнать, проверить, изучить

☆ Неоправдавшиеся прогнозы и ожидания, основанные на предвзятых представлениях → Понимать, что всё может пойти не так, как хотелось бы; наблюдать за ситуацией такой, какая она есть, не делая прогнозов

И чтобы изменить эту «неудачу», причиной которой являетесь вы сами, считается эффективным регулярно практиковать медитацию осознанности.

Обычное «невезение» можно изменить «самим».

Например, что делать, если вы решили пообедать с другом, с которым давно не виделись, но ресторан, в который вы пришли, оказался временно закрыт?

Это скорее не «невезение», а просто то, что вы полагали, что ресторан будет открыт, как обычно, и не проверили заранее (недостаток информации), поэтому достаточно заранее уточнить по телефону или через интернет, работает ли ресторан в обычном режиме.

Кроме того, если у кассы в обычно не слишком оживленном мини-маркете образовалась длинная очередь, это может быть просто «неудачным совпадением» или же вашим заблуждением, что в том мини-маркете, куда вы обычно ходите, никогда не бывает длинных очередей. Поэтому, если вы столкнетесь с такой ситуацией, не стоит раздражаться и думать, что «не везет», а лучше спокойно принять это как «такое бывает» и либо подождать, пока касса освободится, рассматривая товары в магазине, либо уйти из этого магазина и сделать покупки в другом.

Если подумать об этом таким образом, то в случае возникновения какого-либо ущерба, например, когда часть дома была повреждена в результате внезапного града или торнадо, которые трудно предсказать, можно сказать, что это «невезение» с точки зрения того, что «вы ничего не могли с этим поделать» и «это было вне вашего контроля». Однако в остальных случаях, когда вы просто думаете:

«Почему-то мне не везёт...»

«Похоже, только мне досталась самая неудачная доля»

— это скорее проблема вашего собственного «настроения» или «психологического состояния», чем «невезения».

Поэтому, если с помощью практики осознанности (mindfulness) сосредоточить внимание на «здесь и сейчас» или, как в когнитивно-поведенческой терапии, изменить свой образ мышления и взгляд на происходящее, появляется возможность изменить привычное ощущение «невезения».

С другой стороны, если вас затянули в аварию или неприятности из-за стечения факторов, связанных с «удачей», таких как «случайность» или «непредсказуемость», которые вы не

можете контролировать и с которыми ничего не можете поделать, то, возможно, разумнее будет смириться с тем, что «не повезло», а не излишне сожалеть или винить себя.

Например, если во время вождения вы были по-прежнему озабочены ссорой с семьёй, произошедшей перед выходом из дома, или отвлекались на смартфон, что привело к потере внимания и аварии, то это скорее проблема вашего собственного психологического настроя и менталитета при вождении, чем просто невезение.

Однако даже если вы водили автомобиль с максимальной осторожностью, но, подъезжая к перекрёстку и собираясь повернуть направо,

- западный солнечный свет заслонил обзор
- внезапно зазвенел сигнал входящего звонка на смартфоне
- Внезапно закружилась голова
- велосипедист, игнорировавший правила дорожного движения, внезапно выехал на перекресток и т. д. — в случае, когда все эти факторы совпали одновременно и привели к аварии, можно сказать, что это было «невезение», поскольку произошло одновременное стечение непредвиденных обстоятельств, которые нельзя назвать благоприятными.

Однако в отношении понятия «невезение» следует помнить следующее: если во время разговора по смартфону важные документы, которые вы держали в руках, унесло неожиданным порывом ветра, то в первый раз, учитывая, что «вы не могли этого предвидеть», можно списать это на «невезение» и не придавать этому большого значения, но если вы однажды пережили это как «ошибку», то в будущем, стараясь не доставать документы из сумки на улице в ветреную погоду, вы сможете снизить риск столкнуться с ситуацией, связанной с «невезением».

Однако в отношении понятия «невезение» следует помнить следующее: если во время разговора по смартфону важные документы, которые вы держали в руках, унесло неожиданным порывом ветра, то в первый раз, учитывая, что «вы не могли этого предвидеть», можно списать это на «невезение» и не придавать этому большого значения, но если вы однажды пережили это как «ошибку», то в будущем, стараясь не доставать документы из сумки на улице в ветреную погоду, вы сможете снизить риск столкнуться с ситуацией, связанной с «невезением».

Иными словами, когда вы сталкиваетесь с несчастным случаем или бедой, если это произошло из-за вашей собственной невнимательности, то даже если в первый раз вы списали это на «невезение» и решили, что «ничего не поделаешь», в следующий раз важно использовать этот опыт «неудачи» и принять меры, чтобы не попасть в такую же ситуацию.

А для этого, как уже упоминалось выше,

☆ждать, сдвигать время, соблюдать надлежащую дистанцию

☆заранее узнать, проверить, изучить

☆понимать, что не всё пойдёт так, как хочется, и наблюдать за ситуацией такой, какая она есть, не пытаясь её предсказать

— такие меры считаются эффективными.

В течение долгой жизни, возможно, под влиянием погоды или перемен удачи, иногда случается череда несчастных событий, которые действительно можно назвать лишь «невезением».

Однако в остальных случаях — например, когда приходится долго ждать в мини-маркете или в супермаркете оказывается, что именно того молока, которое вы обычно покупаете, нет в наличии — то есть в тех ситуациях повседневной жизни, которые мы неосознанно считаем «неудачей», — можно изменить свой взгляд на вещи, поняв, что это зависит не от «удачи», а от вас самих, и что это вовсе не «неудача», а также принять меры, изменив своё поведение.

Существует три этапа (понимания) «удачи».

Что я хочу донести: чтобы изменить привычное мышление «мне не везёт» или «мне не повезло», я сам понял, что существует три этапа (восприятия) «удачи».

1. Обычно мы не уделяем особого внимания понятию «удачи».

**2. Начав обращать внимание на «удачу», мы начинаем беспокоиться о том, «хорошая она или плохая» в каждом конкретном случае.

3. Достаточное понимание сущности «удачи» позволяет перестать беспокоиться о том, хорошая она или плохая.

1. Обычно мы не уделяем особого внимания понятию «удачи».

Во-первых, этап № 1 — это этап, на котором, какие бы события ни происходили, человек не задумывается каждый раз о том, удача это или неудача.

На этой стадии, поскольку в повседневной жизни человек не уделяет «удаче» особого внимания, он не верит в «гадания» и не увлекается азартными играми, а каждый день проходит как само собой разумеющееся, как «так и должно быть».

Можно сказать, что жить, следуя установленным правилам и не поддаваясь влиянию «удачи», — это безопасный путь. Однако, упуская из виду то, что за происходящими с вами событиями стоит «удача» или «удачный период», вы упускаете шанс изменить «неудачу» и возможность обрести «удачу», более значительную, чем та, что у вас есть сейчас.

2. Начав обращать внимание на «удачу», вы начинаете беспокоиться о том, «хорошая она или плохая» в каждом конкретном случае.

Следующий этап — это состояние, когда человек находится в плену «удачи» и оценивает происходящие с ним события с точки зрения «удачи» или «неудачи», думая: «Сегодня мне везёт» или «Сегодня мне не везёт».

Именно на этой стадии вы начинаете обращать внимание на изменения «удачи», а также на «гороскопы» в телепередачах и журналах; в результате вы то радуетесь, то огорчаетесь в зависимости от того, «удача» это или «неудача», и ваша повседневная жизнь, к лучшему или к худшему, становится зависимой от «удачи».

На этой стадии, как гласит пословица «В жизни человека всё может обернуться в свою пользу» (дзинкань бандзи сайо га ума), событие, которое в данный момент кажется «удачей», впоследствии может привести к «неудаче», и наоборот.

3. Благодаря полному пониманию природы «удачи» человек перестает так сильно беспокоиться о том, хороша она или плоха.

Если вам удастся преодолеть второй этап и достичь этого, то благодаря накопленному опыту и глубокому пониманию сути «удачи» вы будете хорошо знать, что понятия «хорошая» и «плохая» удача зависят от конкретной ситуации, и перестанете по каждому случаю, происходящему с вами, категорически заявлять, что это «удача» или «неудача».

Например, в день сильной жары, глядя на пластиковую бутылку, в которой осталась половина воды, вы не будете думать: «Осталась всего половина» (пессимистично) или «Еще половина осталась» (оптимистично), а будете испытывать чувство благодарности за то, что вода вообще осталась.

Или, как указывает дзенский термин «Нити-нити коре коничи/кодзицу» (nichinichi kore konichi/kodzitsu), это состояние, при котором, даже если неудачи (или удачи) следуют одна за другой, человек не заикливается на мысли о том, что «сегодня был неудачный/удачный день», а начинает воспринимать каждый день как незаменимый и благоприятный.

Кстати, к этой стадии относится также понятие «благополучия» (well-being) — не «делание» (doing), а «бытие» (being), означающее не временное, а устойчивое счастье, при котором человек чувствует себя удовлетворенным не только душевно и физически, но и в социальном плане.

Конечно, чтобы достичь этой стадии, предстоит пройти долгий путь, и я сам пока нахожусь лишь на полпути, но благодаря ежедневной практике осознанности и медитации вполне возможно реализовать такой образ жизни, как описано в пункте 3, — наполненный удовлетворением, не подверженный влиянию мелких «удач» и «неудач» и не зависящий от «удачи».

Как сделать осознанность привычкой?

Итак, что же важно для того, чтобы сделать осознанность и медитативные практики повседневной привычкой? Об этом я подробно писал в своей книге «Как сделать осознанность «привычкой»», но если кратко обобщить, то:

☆ «Привычка» связана скорее с «бессознательным», чем с «сознательным».

☆ Ключ к изменению «привычки» заключается в «ситуации» (поводе) и «вознаграждении».

☆ Чтобы изменить привычные привычки и сделать что-то новое привычным, необходимо не только получать вознаграждение, но и научиться справляться с дискомфортом и стрессом.

Понимание этих моментов имеет большое значение.

«Привычка» связана скорее с «бессознательным», чем с «сознательным».

Во-первых, что касается этого, привычка — это то, что мы делаем автоматически, не заставляя себя каждый раз мотивироваться, например, обязательно выпивать кофе после завтрака или смотреть сериал после ванны.

Однако практика «медитации осознанности» заключается в том, чтобы сознательно сосредоточить внимание на «здесь и сейчас», и это не то, что можно делать на автопилоте, как чистку зубов, даже если мы отвлечены своими мыслями.

Напротив, это означает сознательно обращать внимание на такие действия, как еда или ходьба, о которых мы обычно не задумываемся и которые всегда выполняем бессознательно, и осознавать своё текущее состояние.

Если «привычка» — это режим автопилота, то во время «медитации» мы переключаемся с автоматического управления на ручное.

Поэтому, когда в этой книге говорится о том, чтобы «сделать медитацию осознанности привычкой», это не означает, что, как при вождении автомобиля, по мере освоения навыка вы сможете делать это, не задумываясь.

Нет, «сделать привычкой» означает, что в определённые моменты — например, во время перерыва на работе или в привычной ситуации, когда приходится ждать в очереди у кассы в ближайшем супермаркете, — вы сможете сосредоточиться на «здесь и сейчас», даже не прибегая к дополнительной мотивации.

Ключ к изменению «привычки» заключается в «ситуации» (поводе) и «вознаграждении».

Не будет преувеличением сказать, что привычки, которые мы совершаем невольно, например, проверка социальных сетей на смартфоне, обусловлены скорее «ситуацией», чем нашей собственной волей.

Под «ситуацией» здесь подразумеваются «повод» и «окружение».

Если оставить смартфон или планшет в пределах досягаемости, то в свободные минуты (по привычке) мы невольно протягиваем к ним руку (точно так же, как, желая похудеть, мы не можем удержаться от еды, если она находится рядом).

Если применить этот принцип к формированию привычки к медитации осознанности, то это означает, что до тех пор, пока медитация не станет ежедневной привычкой, следует использовать внешнюю поддержку, чтобы облегчить себе процесс.

Например, если регулярно посещать сеансы медитации, то во время них вы не сможете заниматься ничем другим, кроме медитации, например, пользоваться смартфоном; кроме того, если рядом находятся люди, преследующие ту же цель — «заниматься медитацией», — осознание того, что вы не одиноки, станет для вас источником вдохновения и поможет не сдаваться на полпути.

Однако при участии в сессиях медитации следует проявлять осторожность, так как у организаторов могут быть определенные намерения: например, они могут пытаться привлечь вас в конкретную религиозную организацию или, в случае участия в «бесплатных онлайн-сессиях медитации», подтолкнуть к покупке платного контента.

Кроме того, на первых порах, пока вы ещё не привыкли к медитации, одним из способов продолжать практику осознанности может стать эффективное использование приложений, аудиогидов и видео на YouTube.

Однако при использовании внешних ресурсов, таких как приложения, важно выбрать то, что подходит именно вам и с чем вам комфортно, чтобы вы могли заниматься длительное время.

Кроме того, чтобы не оказаться в ситуации, когда вы собирались открыть приложение и начать медитацию, а потом вдруг обнаружили, что занимаетесь совсем другим делом, особенно при использовании смартфона, необходимо принять меры, чтобы ваше внимание не отвлекалось на посторонние вещи.

Кроме того, с точки зрения получения стимула, который побуждает к действию, полезно знакомиться с информацией о медитации осознанности в Интернете и узнавать о преимуществах медитации.

В последние годы благодаря алгоритмам информация о том, что вас интересует, отображается автоматически, поэтому, если настроить так, чтобы при каждом открытии Twitter или YouTube в браузере информация о медитации появлялась сама собой, вам будет легче продолжать практику, чем полагаться исключительно на свою силу воли.

Однако рекомендуется полагаться на технологии только до тех пор, пока медитация не станет укоренившейся привычкой.

Дело в том, что если слишком полагаться на технологии, то может сложиться ситуация, когда вы не сможете или не захотите медитировать без приложения на смартфоне, и вам станет сложно заниматься медитацией самостоятельно, даже если у вас ничего не будет под рукой.

Важно понимать, что практиковать медитацию осознанности нужно и важно для вас независимо от того, есть у вас под рукой смартфон или нет, и именно поэтому вы должны продолжать.

Кроме того, как я сам когда-то делал, можно положить книгу о медитации осознанности в хорошо заметном месте и регулярно её перечитывать: вдохновение, полученное от автора, станет стимулом для продолжения медитации.

Кроме того, с точки зрения того, как окружающая среда способствует формированию привычки, эффективно привести в порядок заваленную комнату и создать пространство для медитации, где вас ничего не будет отвлекать, или поискать место в парке и т. п., где можно спокойно заниматься медитацией.

И ещё один важный аспект «формирования привычки» — это «вознаграждение».

Однако, даже если вы начнете практиковать медитацию осознанности, вряд ли она будет давать «удовольствие» за счет стимуляции системы вознаграждения мозга (контура удовольствия) — в отличие от онлайн-игр или азартных игр, от которых, начав играть, уже невозможно оторваться.

То есть, даже если вы действительно начнете практиковать медитацию осознанности, это не принесет вам немедленного и понятного вознаграждения, такого как обильный выброс дофамина.

Скорее наоборот: вначале вам будет не только не «приятно», но и «скучно», а порой вы можете даже испытывать неприятные ощущения.

Например, если долго сидеть, не меняя позы, в области поясницы или ног могут появиться боль или онемение.

Кроме того, если говорить о моём собственном опыте, то во время медитации могут всплывать горькие воспоминания, например, о крупных провалах, которые я совершал в прошлом, и я могу обнаружить, что во мне бушуют такие беспокойные эмоции, как чувство неполноценности, жажда признания, зависть и ненависть к другим, а также гнев и недовольство текущим положением дел и миром в целом.

То есть во время медитации приходится сталкиваться с собственными негативными эмоциями, от которых обычно стараешься отворачиваться.

Кроме того, вам может быть трудно долго сидеть на месте, и вам сразу захочется запустить онлайн-игру на смартфоне; а если вы ведете напряженный образ жизни, постоянно спеша и не имея свободного времени, само пребывание в неподвижности может показаться вам неприятным, и вы, возможно, бросите практику осознанности, не успев заметить изменения, которые наступают после некоторого времени занятий.

То есть «выработка привычки» к медитации осознанности — это нелегкий процесс, в том числе и потому, что она не приносит немедленного вознаграждения.

Однако если вам удастся сделать медитацию привычкой, вы получите такие преимущества, как отсутствие стресса и раздражения из-за мелочей, а также развитие самоконтроля.

Кроме того, вы будете реже искать вознаграждения ($\approx$ удачу), находящиеся вне вас, такие как деньги или сладости, а вместо этого сама медитация станет вознаграждением ($\approx$ счастьем).

Иными словами, в практике медитации осознанности важно не стремиться к понятным вознаграждениям, а просто продолжать заниматься.

Чтобы изменить привычки и сделать что-то новое частью своей жизни, нужно не только получать вознаграждение, но и научиться справляться с дискомфортом и стрессом.

Третье — это то, что для того, чтобы медитация осознанности стала привычкой, необходимо научиться справляться с дискомфортом и стрессом.

«Привычка» — это, буквально говоря, «привыкание» к чему-либо посредством «обучения» и «освоения», и это легко понять. Однако когда вы меняете прежние привычки и пытаетесь превратить новое занятие в повседневную привычку, это неизбежно создает нагрузку на мозг.

Например, многие, наверное, сталкивались с ситуацией, когда в результате перевода на новую должность приходилось выполнять работу, с которой раньше не сталкивались, и чувствовали себя гораздо более уставшими, чем обычно. Когда мы делаем что-то непривычное, это, в любом случае — к лучшему или к худшему — становится «стрессом».

И этот аспект, связанный со «стрессом», применим и к практике «медитации осознанности», направленной на изменение привычных моделей поведения — например, когда вы хотите похудеть, но перед сном невольно переедаете или сокращаете время сна, чтобы посмотреть видео на YouTube.

Так с каким же стрессом мы чаще всего сталкиваемся, когда занимаемся «медитацией осознанности»?

В этом плане можно отметить следующее: даже если вы пробуете медитацию осознанности, направленную на сосредоточение внимания на «здесь и сейчас», вы сразу же погружаетесь в свои мысли, в голове возникают посторонние мысли, концентрация пропадает, и вы приходите к выводу, что «у вас ничего не получается».

В результате, испытывая дискомфорт и недовольство из-за того, что «не получается» — например, думая: «Это сложно», «Не знаю, правильно ли я медитирую» или «Это невозможно» — мы приходим к выводу: «Медитация мне не подходит».

Однако я лично считаю, что именно настойчивость и постоянная практика, несмотря на такие переживания, необходимы для того, чтобы медитация осознанности стала привычкой.

Причина в том, что для того, чтобы сделать «медитацию осознанности» новой привычкой и изменить себя, необходимо столкнуться с неприятными ощущениями и стрессом, связанными с «неспособностью», принять их и пройти через этот процесс.

Напротив, если мы будем испытывать неприязнь к «неспособностям» и «неудачам» и будем их избегать, то в этот же момент мы сдадимся, и тогда будет трудно сделать медитацию осознанности частью повседневной жизни.

То есть важно продолжать практиковать медитацию осознанности каждый день, воспринимая это как тренировку ума, даже если поначалу это будет всего лишь около десяти минут.

Часть 1. Подведение итогов

Когда мы устаем или раздражаемся, «удача» от нас уходит.

- «Удача» связана с «случайностью» и «непредсказуемостью», которые мы не можем контролировать.
- Значение понятий «удача» и «неудача» меняется с течением времени.
- Хорошая или плохая «удача» зависит от личного взгляда человека на вещи и не одинакова для всех.
- Если вы сможете изменить свой подход к событиям, происходящим в вашей жизни, у вас появится возможность изменить даже привычное ощущение «неудачи».
- Изменив точку зрения — например, на то, что дело не в «удаче», а в «самом себе», и что «не обязательно, что тебе не везет», — или изменив свои действия, можно принять соответствующие меры.
- Ежедневно практикуя осознанность и медитацию в качестве «привычки», можно достичь образа жизни, в котором вас не будут выводить из равновесия мелкие «удачи» и «неудачи», и вы не будете зависимы от «удачи».

Часть 2. Почему практика осознанности и медитации приносит удачу?

Удачливые люди считают себя удачливыми.

Как уже упоминалось в первой части, «удача» связана с «случайностью» (состоянием, лишенным закономерностей и не поддающимся предсказанию).

Например, в книге «Как сделать удачу своим союзником: наука о „случайности“ (перевод Сацуки Курики, издательство «Тойо Кейдзи Шинпоша») профессор Барбара Братчли, специалист в области психологии и нейробиологии, пишет:

«Слово „удача“ часто используется в значении „случайное стечение обстоятельств“. Случайность присутствует повсюду в нашей повседневной жизни, вызывая у нас неприятные ощущения. Случайность вызывает страх, потому что она выходит за пределы человеческого разума и не поддается ни прогнозированию, ни предсказанию. А у людей есть склонность не любить то, чего они не могут понять».

— так она пишет.

Поэтому так называемая «неудача» — это, по сути, неспособность справиться с ситуацией, выходящей за рамки привычного сценария, неожиданной и непредсказуемой.

И если выразиться иначе, эта «неудача» означает «неустойчивость к стрессу», а если говорить более прямо, как указано на сайте, то, по-видимому, это означает «слабость психики».

Невезение $\hat{=}$ слабая стрессоустойчивость $\hat{=}$ слабая психика

Я говорю об этом потому, что когда-то у меня самого была слабая психика: я сразу же терял самообладание, сталкиваясь с непредвиденными ситуациями (частое ощущение «невезения» $\hat{=}$ слабая устойчивость к стрессу).

Кстати, о «стрессе» я уже говорил в других электронных книгах: человек испытывает стресс (дискомфорт), когда дела идут не так, как ему хотелось бы, когда его прогнозы или ожидания не оправдываются, или когда ему приходится справляться с неопределённой ситуацией.

То есть чем выше способность человека сохранять хладнокровие при столкновении с неопределённой ситуацией, тем «устойчивее он к стрессу» ($\hat{=}$ тем сильнее его психика).

Кстати, профессор Барбара Братчли в своей книге «Наука о „случайности“: как сделать удачу своим союзником» отмечает: «Раньше считалось, что люди, не верящие в удачу, психологически более здоровы, чем те, кто в неё верит», но «согласно новым исследованиям в области психологии, люди, верящие в удачу, рассматривают её как одну из личных черт, то есть как часть своей индивидуальности».

Далее она отмечает: «Люди, считающие себя удачливыми, даже сталкиваясь с непредсказуемыми, случайными проблемами, которые необходимо преодолеть, сохраняют надежду и уверенность, веря в то, что „я же удачлив, и добавляет:

даже осознавая, что удача зависит от случая и находится вне пределов их контроля, люди, считающие себя удачливыми, легче переносят случайные события и быстрее находят ответы на вопрос, как действовать в непредсказуемых ситуациях. С точки зрения этой теории, люди, считающие себя удачливыми, находятся в более здоровом психическом состоянии и обладают более высокой способностью справляться со стрессом, чем те, кто считает себя невезучими.

— так утверждается в этой теории.

Иными словами, чтобы изменить привычное мнение о том, что «мне не везёт», не стоит полагаться на божества в храмах только в трудные моменты, а лучше заранее продумать, как справляться со «стрессом», вызванным непредсказуемыми и неопределёнными ситуациями.

Кстати, как уже упоминалось в первой части, «удача или неудача» — это скорее «субъективное», а не объективное явление, то есть зависит от внутреннего настроя самого человека.

Другими словами, «удача» или «неудача» — это своего рода предвзятое мнение, и нет никаких четких оснований или веских причин, подтверждающих, что это действительно так.

То есть, когда, например, до недавнего времени шел дождь, но, когда вы собирались выйти из дома, внезапно прояснилось (или, наоборот, вы вышли на улицу без зонтика, и внезапно пошел дождь), в отношении таких случайных событий, произошедших с вами, «удача» означает «я считаю, что мне везет», а, напротив, «неудача» — это «я чувствую, что мне не везет».

Однако здесь следует вспомнить, как уже упоминалось ранее, что даже если внезапно пошел дождь, это не обязательно означает «невезение»; для некоторых людей такой дождь может стать благом, и они сочтут это «удачей».

«Удача» связана со «случайностью» и «непредсказуемостью». → У удачи как таковой нет ни хорошего, ни плохого.

«Удача» ≡ самооценка: «Мне везёт», «Мне повезло».

«Невезение» ≡ когда человек сам считает, что ему «не везёт» или что он «неудачник».

Кстати, если говорить не о том, как «изменить неудачу», а о том, «как улучшить удачу», то в книгах, посвящённых «удаче», практически всегда можно прочесть, что «удачливые люди считают себя удачливыми, «счастливчиками»».

Профессор Барбара Братчли в цитированной выше книге «Как сделать удачу своим союзником: наука о „случайности пишет:

«Люди, считающие себя удачливыми, легче переносят случайные события и быстрее находят ответы на вопрос, как действовать в непредсказуемых ситуациях»

. Кроме того, в бестселлере «Удачливые люди: что обнаружила наука» (издательство Sunmark Bunko) нейробиолог Нобуко Накано также отмечает, «На самом деле, как люди, считающие себя удачливыми, так и те, кто считает себя неудачливыми, часто сталкиваются с одинаковыми явлениями. Однако их восприятие и отношение к этим явлениям различаются. Различаются и способы реагирования. С течением времени результаты, естественно, будут значительно отличаться».

Поэтому, в конечном счёте, лучше просто решить для себя, что «мне везёт», даже если для этого нет никаких оснований.

— так она заявляет.

Кроме того, в той же книге г-жа Накано отмечает:

«Мы невольно обращаем внимание только на видимую удачу или неудачу и склонны говорить: «Мне везёт» или «Мне не везёт». Однако за этим скрывается в несколько раз, а то и в десятки раз больше неосознаваемой и непроверяемой удачи и неудачи, и если учесть и их, то на самом деле удача справедливо распределяется между всеми».

Кроме того,

«Если говорить очень упрощенно, то удачливый человек — это тот, кто способен уловить больше удачи, которая справедливо выпадает на долю каждого, а также тот, кто может предотвратить больше неудач или превратить неудачу в удачу».

Эти слова заслуживают пристального внимания.

Кроме того, г-н Накано отмечает следующее:

«Неудачливые люди — это, наоборот, те, кто легко упускает удачу и притягивает к себе неудачи, или те, кто не может превратить неудачу в удачу».

Кроме того, если внимательно понаблюдать за людьми, которых называют удачливыми, можно заметить у них общие модели поведения, подходы к восприятию событий и способы мышления.

Иными словами, люди, которым везет, не просто «обладают удачей», а действуют, воспринимают события и мыслят таким образом, что улавливают удачу и одновременно предотвращают неудачи (а людям, которым не везет, присущи противоположные модели поведения и мышления).

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.