

УДАЧА, КОТОРАЯ ВСЕГДА С ТОБОЙ



Н
О
Б
У
К
О

Н
А
К
А
Н
О

БЕЗУМНО
ЭФФЕКТИВНЫЕ
АЗМАТЫ

Японская методика
для привлечения везения

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Нобуко Накано
Удача, которая всегда с тобой. Японская методика для привлечения везения
Серия «Безумно эффективные азиаты. Самые полезные навыки из стран Востока»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73863887

*Удача, которая всегда с тобой. Японская методика для привлечения везения: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-245747-0*

Аннотация

Удача – это не случайность. Ей можно управлять.

В этой книге Нобуко Накано, ученый и врач в области когнитивных наук, раскрывает, как это сделать. Любимчики Фортуны обладают общими паттернами в поведении и мышлении, которые превращают их мечты в реальность. От настройки работы нейронов мозга до организации ежедневных мыслей и привычек: инструменты в этой книге помогут вам покинуть команду неудачников и присоединиться к более перспективной команде.

После прочтения вы наконец получите шанс для реализации всех своих желаний и проживете без лишних сожалений жизнь, полную легкости и свободы.

Содержание

Предисловие	6
Пролог. Какие люди притягивают удачу?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Нобуко Накано

Удача, которая всегда с тобой. Японская методика для привлечения везения

SHINPAN KAGAKU GA TSUKITOMETA «UN NO II HITO»

Copyright © Nobuko Nakano, 2023 Russian translation rights arranged with SUNMARK PUBLISHING, INC. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Vicki Satlow of The Agency, srl., Milano

© Михайлина Е. В. перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Предисловие

– Вы удачливый человек?

Такой вопрос задавал на собеседованиях Коносукэ Мацусита, основатель компании Panasonic. И принимал на работу только тех, кто отвечал утвердительно.

У везучих людей есть общие паттерны поведения и особенности мышления.

В Японии Мацусита называют «богом менеджмента» и считают самым везучим человеком на планете. Он начинал с мелкой локальной фабрики, без огромных денег и связей. Однако превратил ее в корпорацию, известную во всем мире. Предприниматель знал на собственном опыте: кто верит в свою удачу, реже отступает и сдается перед трудностями. Не отчаивается и прикладывает все усилия, чтобы преодолеть препятствия. Такой человек считает: «Мне ведь везет, я точно с этим справлюсь». Поэтому Мацусита и задавал свой вопрос.

Вы считаете, что кому-то просто везет по жизни? Но это не так. Удача не предопределена с момента нашего рождения. У везучих людей есть общие паттерны поведения и особенности мышления. Удачу можно контролировать. Управлять ей. Сделать ее своим союзником.

Об этом говорят данные науки нейробиологии. В книге я

буду опираться на них. Не пугайтесь. Все, что вам нужно – освоить новые привычки и мысли, характерные для везучих людей. Тогда вы сумеете повлиять на уровень своей удачливости и перепрограммируете мозг на успех. А я расскажу, как добиться максимального результата. Готовы стать везунчиком по жизни? Тогда следуйте за мной!

Пролог. Какие люди притягивают удачу?

Представьте: вы подошли к пешеходному переходу и тут же загорелся зеленый свет. Или встали в очередь и заметили, что соседняя продвигается медленней. А может быть, выиграла в лотерею, хотя сомневались, стоит ли вообще покупать билет. «Как мне повезло!» – думаете вы в подобных случаях.

Все они означают, что где-то в глубине души у вас есть так называемое «чувство успеха». И, конечно, каждый хочет, чтобы удача улыбалась почаще.

Так как же стать человеком, которому всегда везет? Давайте посмотрим на эти вопросы с точки зрения науки.

Я окончила аспирантуру на кафедре неврологии медицинского факультета Токийского университета и до 2010 года была сотрудником научного центра Сакле во Франции. А сегодня продолжаю исследовать головной мозг уже как свободный специалист. Профессия научила меня всему искать рациональное объяснение. Даже если речь о таком «ненаучном» понятии, как удача.

Жирафам удалось выжить не потому, что у них длинная шея. Им просто повезло.

Что рекомендуют люди, которым она сопутствует? Скорее всего, вы услышите советы вроде: «Чаще напоминайте себе,

что вам везет!», «Выпишите мечты и цели на бумагу, чтобы проще их достигать» или «Начните благодарить других». Рекомендации хороши, но основаны лишь на личном опыте и не имеют научного обоснования. Мы же пойдем другим путем.

Для начала ответьте на вопрос: кого лично вы считаете удачливым? Того, кто богат, увлечен работой или здоров? Чувствует себя свободным и независимым? Нашел любовь всей своей жизни?

У каждого ответы будут разными. Однако в их основе лежит всегда одно и то же. С научной точки зрения это можно назвать «выживанием». Сейчас разберемся подробнее.

Термин *«выживание наиболее приспособленных»* ввел Чарльз Дарвин в рамках теории эволюции. Он описывает процесс естественного отбора, согласно которому остаются только те организмы, которые лучше остальных приспособились к окружающей среде.

Почему у жирафов такая длинная шея? С точки зрения теории приспособления, она увеличивает обзор, помогает защищать владения от хищников и поедать листву с высоких деревьев. Считается, что такая шея у жирафов появилась из-за условий, в которых они жили.

Противоположное понятие – *«выживание на основе случайности»*. Оно известно также как нейтральная теория эволюции. Согласно этой концепции, выживает тот, кому повезло больше остальных. То есть жирафам удалось выжить не

потому, что у них длинная шея. Им просто повезло. А длинная шея – не более, чем их особенность. Тем более, что ученые не обнаружили останки древних жирафов, чтобы отследить удлинение шейных позвонков.

Еще один пример: луна-рыба. Она обитает в океане, откладывает за раз около 270 миллионов икринок, но до взрослой особи вырастают только 1–2 из них. Вопрос – почему? Один малек оказался лучше приспособленным к окружающей среде, чем остальные 269 999 999, или ему просто повезло? Второй вариант кажется наиболее правдоподобным. Вряд ли только пара икринок генетически предрасположена к выживанию в своих условиях.

Теория выживания наиболее приспособленных объясняет существование вида в долгосрочной перспективе. Но в более коротком промежутке, например, во время жизни человека, приходится признать роль случайностей и везения.

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.