

**БЕЗУМНО  
ЭФФЕКТИВНЫЕ  
АЗИАТЫ**






НОБУКО НАКАНО

# УДАЧА, КОТОРАЯ ВСЕГДА С ТОБОЙ

Японская методика  
для привлечения везения

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Н14

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

**Нобуко, Накано.**

Н14 Удача, которая всегда с тобой. Японская методика для привлечения везения / Нобуко Накано ; [перевод с японского Е. В. Михайлиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Безумно эффективные азиаты. Самые полезные навыки из стран Востока).

Удача — это не случайность. Ей можно управлять.

В этой книге Набуко 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 жизнь без лишних сожалений, полную легкости и свободы.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.52**

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

ISBN 978-5-04-222849-0 ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	7
ПРОЛОГ. Какие люди притягивают удачу? .....	11
ГЛАВА 1. Везунчики ставят себя в центре мира ...	21
ГЛАВА 2. Везунчики убеждены, что им везет ...	59
ГЛАВА 3. Везунчики стремятся жить в гармонии со всеми .....	97
ГЛАВА 4. Везунчики выбирают быть счастливыми .....	139
ГЛАВА 5. Везунчики желают благополучия всем ...	169
ЭПИЛОГ. Везунчики программируют свой мозг на удачу. ....	187
Список литературы .....	191



# ПРЕДИСЛОВИЕ





— Вы удачливый человек?

Такой вопрос задавал на собеседованиях Коносуке 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 Маусита 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  
ПРИПЯГИВАЮТ  
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, выиграли 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 ока-