



*Посвящается
моему давнему другу
Робину Берри Люку.
Самый удачный день
в моей жизни был,
когда я встретил Маргарет,
мою жену.*

*Эта встреча произошла
исключительно благодаря вам,
и я вам за это
бесконечно благодарен.*



Содержание

Вступление	6
1. Мирощущение.....	9
2. Взаимоотношения.....	13
3. Благодарность	16
4. Любопытство	20
5. Аффирмации.....	25
6. Удовлетворенность	30
7. Упорство.....	33
8. Страсть	37
9. Воображение	41
10. Расширяйте свой разум	46
11. Щедрость.....	49
12. Ответственность	53
13. Вдохновляйтесь другими	57
14. Пройдите лишнюю милю.....	60
15. Выйдите из зоны комфорта.....	63
16. Помогайте другим.....	68
17. Занимайтесь	70
18. Слушайте.....	73
19. Используйте возможности	76
20. Ставьте цели и достигайте их	78
21. Визуализация	83
22. Креативность	87
23. Выбирайте друзей с умом	91
24. Используйте открытый язык тела	95
25. Ожидайте неожиданного	99
26. Принимайте на себя просчитанные риски.....	102
27. Адаптивность.....	105
28. Измените одну вещь.....	108
29. Следуйте своим путем	110
30. Следуйте золотому правилу.....	113
31. Все важны	115
32. Наставничество.....	117

33. Никогда не поздно	120
34. Ведите себя так, как будто вам повезло.....	122
35. Сегодня удачный день	124
36. Максимально используйте каждую возможность.....	126
37. Повышение хорошей кармы	130
38. Суеверия и фольклор.....	133
39. Интуитивная прозорливость.....	138
40. Отказ	142
41. Дришти	145
42. Предчувствия и интуиция.....	148
Расслабление	149
Физическая реакция.....	151
43. Маятник	152
44. Талисманы на удачу.....	157
Четырехлистный клевер	159
Кроличья лапка	160
Подкова	161
Счастливая монета	162
Подвеска с изображением Святого Христофора.....	163
Цвета	163
45. Природные талисманы на удачу	167
46. Драгоценные камни, приносящие удачу.....	174
Агат.....	176
47. Гадания и сны.....	182
Как запоминать сны	184
Познавательные сны	185
Осознанные сны.....	186
Мечты	187
48. Таро.....	188
49. Счастливые числа	194
50. Позитивный взгляд на мир и самоуважение	201
Вывод.....	205
Библиография и литература для чтения.....	207

Вступление

Происхождение слова «удача» является спорным, но одним из потенциальных источников является старое англосаксонское слово *ǣlæccan*, которое переводится как «поймать» или «ловить» (англ. «to catch»). Некоторым людям удастся «поймать удачу» при рождении, тогда их описывают как «удачливых». Однако для большинства людей удача кажется неосязаемой, капризной силой, которая на время предлагает услугу, а затем исчезает без видимой причины. Таким образом, удача – это то, что происходит случайно, бессистемно или по счастливому совпадению. Возможно, так оно и есть, а может это является лишь частью правды.

Словарь Рэндома Хауса определяет удачу как «силу, которая, кажется, действует во благо или во зло в жизни человека, формируя обстоятельства, события, возможности и прочее». Это определение является весьма положительным, поскольку оно показывает, что самый важный фактор удачи – это вы. У вас есть возможность использовать свою собственную энергию или силу, чтобы формировать свои «обстоятельства, события, возможности и прочее», чтобы породить свою удачу.

Люди всегда пытались привлечь удачу в свою жизнь. Например, древние римляне молились богине Фортуне, которая обычно изображалась с рогом изобилия в руках, из которого она осыпала везением тех, кто поклонялся ей. Современный термин «Госпожа Удача» относится как раз к богине Фортуне. Греческая богиня Тихе обеспечивала своих последователей удачей и везением. Индуистская богиня Лакшми даровала красоту, а также хорошую удачу. Кроме того, существует множество других примеров богов и богинь, которых можно было бы призвать, чтобы попросить даровать удачу.

На протяжении всей истории человечества люди использовали приметы, предзнаменования, талисманы на удачу и множество других методов, чтобы улучшить свою участь в жизни. Каждый испытывал ту или иную удачу: предотвращались серьезные аварии или выживали те, кто мог умереть; встречали кого-то, кто становился спутником жизни, или находили идеальную работу.

В настоящее время многие люди утверждают, что удачи не бывает, однако миллионы людей регулярно покупают лотерейные билеты, несмотря на то, что знают, насколько малы шансы на выигрыш. Выигрыш в лотерею – это скорее случайность, чем удача; результаты проведения таких розыгрышей полностью не в наших руках.

Мы ничего не можем поделать со случайностью, но мы можем значительно увеличить нашу удачу, сосредоточившись на факторах, которые мы в состоянии контролировать. К ним относятся положительная энергия, закон притяжения и сила намерения. Положительная энергия – это гораздо больше, чем просто счастливые мысли; это отношение или образ мышления, ориентированный на стоящие и успешные результаты. Люди с положительной энергией знают, что даже если в жизни бывают и взлеты, и падения, в долгосрочной перспективе все будет хорошо. Закон притяжения гласит, что вы привлекаете в свою жизнь все, на чем сосредотачиваетесь. Первый шаг – узнать, чего вы хотите. Как только вы определились с целью и постоянно подпитываете ее положительной энергией, вы в конечном итоге получите положительные результаты. Поскольку этот закон беспристрастен и работает в зависимости от того, на чем сосредоточен ваш ум, важно постоянно думать о счастье, изобилии и удаче. Такие мысли транслируются во Вселенную и привлекают к вам то, на чем вы сосредотачиваетесь.

Слово «намерение» в последние годы приобрело большую популярность. Намерение – это отправная точка любого до-

стижения. Вы должны знать, чего хотите достичь, прежде чем начинать что-либо. Когда люди знают, чего хотят, визуализируют, как достигают этого, пристально сосредотачиваются на этой цели и работают над ее достижением, шансы на то, что они добьются успеха, возрастают. Когда они это делают, люди, которым не удается добиться успеха в той же сфере, считают их удачливыми. Цель этой книги – помочь вам использовать навыки и способности, которыми вы уже обладаете или которые вы можете развить, для воплощения удачи в вашей жизни.

1

Мироощущение

Термин «мироощущение» относится к состоянию человека, его ума и часто показывает, как он думает и действует. Позитивный настрой – это психологический и эмоциональный подход к жизни, который предполагает положительные результаты. Неудивительно, что это один из ключевых ингредиентов успеха. Люди с позитивным настроем ожидают лучшего, в то время как люди с негативным настроем имеют более пессимистический взгляд на вещи и ждут неудач. Поскольку все мы пожинаем то, что сеем, обе группы обычно получают то, что ожидают. Когда вы подходите к людям с радостью и дружелюбием, вы, скорее всего, получите в ответ такие же эмоциональные реакции. Позитивные люди живут счастливой жизнью, в то время как пессимистичные и отрицательные люди постоянно разочаровываются в негативных результатах, которые они испытывают. К счастью, вы полностью контролируете свое отношение, поэтому изменение отрицательного отношения на положительное может изменить вашу жизнь к лучшему.

Американский философ и психолог Уильям Джеймс (1842–1910) сказал: «Наша позиция в начале сложной задачи больше, чем что-либо другое, влияет на ее успешный исход» (Джеймс, 80). Развитие и поддержание позитивного отношения, таким образом, дает вам много преимуществ.

Если у вас будет оптимистичный взгляд на жизнь, то он, в свою очередь, избавит вас от большинства мелких повседневных стрессов и забот. Вы получите достаточно мотивации и энергии для достижения своих целей. Вы поверите в себя

и сможете вдохновлять не только себя, но и других. Вы будете готовы экспериментировать и пробовать разные вещи, не беспокоясь о неудачах. Вы будете более продуктивны во всем, что делаете. Вы также будете намного легче справляться со стрессом.

Все, что вы делаете, зависит от вашего отношения, даже такие простые вещи, как свидание вслепую. Если вы ожидаете, что свидание будет катастрофой, скорее всего, именно так оно и пройдет. И наоборот, если вы рассчитываете провести приятную ночь вне дома, вы, вероятно, прекрасно проведете время. Две совершенно разные возможности, во многом определяемые вашим отношением. Позитивный настрой сделает ваши дни более приятными, так как вы привлечете тех, кто оценит ваш позитивный подход. Вы встретите больше людей и ситуаций, где вы можете себя проявить, и в результате вам будет предложено больше возможностей. Ваше отношение полностью зависит от вас. Следовательно, это также жизненно важный фактор для того, чтобы стать удачливым. Как только вы начнете считать себя удачливым, вы обнаружите, что удачный опыт случается регулярно и даже чаще обычного.

Чтобы добиться удачи в жизни, нужно сознательно выбрать позитивный настрой. Конечно, у каждого время от времени бывают плохие дни. Когда они происходят, вам, стоит напоминать себе о необходимости сохранять позитивный настрой. Большинство людей мало или вообще не обращают внимания на свое отношение к происходящему в любой момент времени. К счастью, вы можете изменить свое отношение и в результате изменить свою жизнь. Вот несколько приемов, которые помогут это сделать:

1. Найдите кого-то, у кого уже есть то отношение, которое вы хотели бы иметь, и смоделируйте себя по образцу этого человека. Тому, кого вы выберете, не обязательно знать, что вы делаете. Однако по возможности проводите время с этим человеком и задавайте ему или ей вопросы о преимуществах позитивного отношения.

2. Проводите время с позитивными людьми. Позитивные люди помогают сохранять хорошее настроение, даже когда дела в вашей жизни идут не очень хорошо. Они поднимут вас и заставят смотреть на светлую сторону жизни, а не на негатив. Вы не можете рассчитывать на сохранение позитивного отношения, если проводите большую часть своего времени с людьми, которые негативно относятся к жизни.
3. Часто смейтесь. Невозможно расстроиться, когда ты смеешься. Также важно научиться смеяться над собой. Мы все время от времени относимся к себе слишком серьезно.
4. Действуйте в положительном ключе. Невозможно все контролировать, и часто возникают ситуации, которые находятся вне нашего контроля. В таких ситуациях единственное, что вы можете контролировать, – это свое отношение. Примите решение действовать в положительном ключе, что бы ни случилось.
5. Помогайте другим. Если вы посвятите свое время и навыки другим людям, они почувствуют себя хорошо, а это, в свою очередь, повысит вашу самооценку и отношение к себе.
6. Оцените свое отношение. Спросите себя, позволяет ли ваше нынешнее отношение жить счастливой, позитивной жизнью и иметь хорошие отношения с другими. Если это не так, подумайте, что помогло бы улучшить ваше отношение. Сосредоточьтесь на одном из пунктов, что пришли вам в голову. Воплощайте это в жизнь, пока не добьетесь успеха, а затем снова задайте себе вопрос и повторите тот же процесс для другого пункта. Продолжайте делать это до тех пор, пока позитивный настрой не станет естественной и постоянной частью вашей жизни.
7. Наблюдайте за своими мыслями и речью. Каждый раз, когда вы обнаруживаете, что выражаете негативные мысли или мнения, сделайте паузу и намеренно переделайте их в позитивные.

8. Вспомните время, когда вы проявляли хорошее отношение, и вспомните, ту позитивную энергию, которую вы получили в результате. Вспомните, насколько более приятной и легкой была ваша жизнь в таком состоянии. Вы можете восстановить все положительные аспекты хорошего отношения, когда захотите – отпустите свои проблемы и разочарования и погрузитесь в себя, чтобы заново пережить чувства и эмоции, которые сопровождают положительный настрой.
9. Когда мне было семнадцать, я работал с человеком, который всегда был позитивным, независимо от того, с какими проблемами он время от времени сталкивался. Каждое утро он стоял перед зеркалом, поднимал руки вверх, и произносил: «Мальчик, я в восторге!» Он повторял эти слова трижды, с каждым повторением увеличивая свой энтузиазм и громкость. Мои коллеги и я смеялись, когда он нам это рассказывал. Однако мне стало любопытно, и я решил попробовать его методику поведения на себе. Я был поражен, обнаружив, что этот небольшой ритуал стал поддерживать во мне позитив и энтузиазм в течение всего дня. Некоторые из других сотрудников тоже попробовали такой подход, и обнаружили, что он позитивно отразился и для них. Я уверен, что если вы попробуете сделать то же самое, то получите такой же хороший результат.

Если вас какое-то время сопровождало постоянное негативное отношение, не ожидайте, что вы станете оптимистом в одночасье. Чтобы изменить любой образ поведения, нужно время и постоянная практика. Обращайте внимание на свои мысли и поздравляйте себя каждый раз, когда обнаружите, что думаете позитивно. Со временем вы заметите, что думаете больше положительных, чем отрицательных мыслей, и будете иметь более оптимистичный и менее критичный взгляд на мир. Достигнув этого момента, вы можете начать активно искать потенциально удачные возможности.