

TIM FERRISS

INSTRUMENTELE TITANILOR

TACTICILE, RUTINELE ȘI OBICEIURILE
MILIARDARILOR, FIGURILOR PUBLICE
ȘI ARTIȘTILOR DE TALIE MONDIALĂ

Cuvânt-înainte de ARNOLD SCHWARZENEGGER

Ilustrații de REMIE GEOFFROI

Traducere din limba engleză
de **Romică Lixandru**

 ACT și Politon

2019

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	6
PE UMERII URIAȘILOR	9
MAI ÎNTÂI CITEȘTE CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE	14

PARTEA ÎNTÂI: SĂNĂTOS

Amelia Boone	28	Kelly Starrett	151	Jane Mcgonigal	161
Dr. Rhonda Perciavalle Patrick	32	Paul Levesque (Triple H)	157	Adam Gazzaley	164
Christopher Sommer	35				
Dominic D'agostino	47	Puternic ca un gimnast			40
Patrick Arnold	62	Sauna tip butoi a lui Rick Rubin			72
Joe De Sena	65	AcroYoga – thai & fly			79
Wim Hof „The Iceman”	68	Analiza sporturilor și aptitudinilor cu ajutorul întrebărilor			84
Jason Nemer	73	Copiuța pentru dieta săracă în carbohidrați			108
Dr. Peter Attia	86	Sala mea de sport formată din 6 articole într-un rucsac			110
Dr. Justin Mager	99	5 instrumente pentru a adormi mai repede și mai bine			167
Charles Poliquin	101	5 ritualuri de dimineață care mă ajută să-mi încep ziua cu dreptul			172
Pavel Tsatsouline	112	Curs introductiv de antrenare a minții			178
Laird Hamilton, Gabby Reece & Brian Mackenzie	119	Trei ponturi de la un pionier Google			183
James Fadiman	127	Dl antrenor Sommer – o singură decizie			189
Martin Polanco & Dan Engle	137				

PARTEA A DOUA: BOGAT

Chris Sacca	192	Tracy Dinunzio	348	Neil Strauss	385
Marc Andreessen	198	Phil Libin	350	Mike Shinoda	390
Arnold		Chris Young	353	Justin Boretta	394
Schwarzenegger	205	Daymond John	359	Scott Belsky	398
Derek Sivers	213	Noah Kagan	362	Peter Diamandis	409
Alexis Ohanian	223	Kaskade	367	Sophia Amoruso	417
Matt Mullenweg	231	Luis Von Ahn	369	B.j. Novak	419
Nicholas Mccarthy	237	Kevin Rose	378		
Tony Robbins	240				
Casey Neistat	248	Trucuri de „productivitate” pentru nevrotici, maniaco-depresivi și nebuni (ca mine)			226
Morgan Spurlock	252	Cum arată jurnalul meu de dimineață			255
Reid Hoffman	258	Cum să creezi un MBA pentru lumea reală			281
Peter Thiel	262	Legea categoriei			308
Seth Godin	267	1.000 De fani adevărați – revăzut			326
James Altucher	276	Fură secretele Kickstarter			334
Scott Adams	292	Aparatura pentru podcast pe care o folosesc eu			341
Shaun White	302	Strategia pânzei			372
Chase Jarvis	312	Investițiile instinctuale			381
Dan Carlin	317	Cum să-ți dobândești libertatea			401
Ramit Sethi	320	Cum să spui „nu” atunci când contează cel mai mult			426
Alex Blumberg	338				
Ed Catmull	344				

PARTEA A TREIA: ÎNȚELEPT

Bj Miller	444	Marc Goodman	469	Shay Carl	486
Maria Popova	450	Samy Kamkar	472	Will Macaskill	491
Jocko Willink	456	Generalul Stanley Mcchrystal		Kevin Costner	496
Sebastian Junger	464	& Chris Fussell	480	Sam Harris	499

Caroline Paul	504	Edward Norton	610	Jason Silva	641
Kevin Kelly	515	Richard Betts	612	Jon Favreau	644
Whitney Cummings	523	Mike Birbiglia	616	Jamie Foxx	658
Bryan Callen	530	Malcolm Gladwell	622	Bryan Johnson	663
Alain De Botton	533	Stephen J. Dubner	625	Brian Koppelman	668
Cal Fussman	542	Josh Waitzkin	628	Robert Rodriguez	684
Joshua Skenes	547	Brené Brown	637	Sekou Andrews	699
Rick Rubin	549				
Jack Dorsey	557	Instrumentele unui hacker			474
Paulo Coelho	559	Procesul Dickens – cât te costă opiniile tale?			494
Ed Cooke	564	Exercițiul meu mental preferat: încadrarea fricii			508
Amanda Palmer	567	De asta m-am temut atât de tare?			520
Eric Weinstein	570	Leneș: un manifest			536
Seth Rogen & Evan Goldberg	579	Coloana sonoră a excelenței			554
Margaret Cho	586	Sfaturi pentru scris de la Cheryl Strayed			562
Andrew Zimmern	588	8 Tactici prin care să le faci față haterilor			582
Rainn Wilson	591	Borcanul cu extraordinar			620
Naval Ravikant	594	De ce ai nevoie de o fază de „deloading” în viață			634
Glenn Beck	601	Testarea „imposibilului”: 17 întrebări care mi-au schimbat viața			647
Tara Brach	604	Câteva idei practice despre sinucidere			671
Sam Kass	607	„Bine”			697

CONCLUZIE 700

PRIMELE 25 DE EPISOADE ALE PODCASTULUI *THE TIM FERRISS SHOW* 703

TIRUL MEU DE ÎNTREBĂRI 706

CELE MAI DĂRUITE ȘI RECOMANDATE CĂRȚI ÎN RÂNDUL INVITAȚIILOR 708

FILME ȘI SERIALE TV PREFERATE 720

MULȚUMIRI 724

MAI ÎNTÂI CITEȘTE CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

„De la periferie poți vedea tot felul de lucruri pe care nu le poți vedea din centru. Lucruri mari, nemaivisate – oamenii de la periferie le văd primii.”

– **Kurt Vonnegut**

„La un om inteligent rutina este un semn al ambiției.”

– **W.H. Auden**

Sunt o persoană obsedată să ia notițe.

Mai exact, mi-am notat aproape toate orele de exerciții fizice începând din jurul vârstei de 18 ani. Un spațiu de aproximativ 2,4 m dintr-un raft de bibliotecă din casă este ocupat de carnețele așezate unul lângă altul. Și atenție, acesta este doar unul dintre subiecte. Este valabil pentru zeci de subiecte. Câțiva oameni ar numi lucrul acesta tulburare obsesiv-compulsivă, pe când alții l-ar considera o vânătoare maniacală de himere. Eu îl privesc mai simplu: este colecția rețetelor din viața mea.

Scopul meu este să învăț lucrurile o singură dată și să le folosesc veșnic.

Spre exemplu, să presupunem că dau peste o fotografie cu mine din 5 iunie 2007 și îmi spun: „Chiar îmi doresc să arăt din nou ca atunci.” Nicio problemă. Deschid un registru prăfuit din 2007, analizez cele 8 săptămâni de însemnări în care sunt notate exercițiile fizice și mâncarea dinaintea datei de 5 iunie, le repet, și – voilă – ajung să arăt aproape la fel ca eul meu mai tânăr (mai puțin părul). Lucrurile nu sunt întotdeauna chiar atât de ușoare, dar de multe ori sunt.

Această carte a mea, la fel ca toate celelalte, este un compendiu de rețete pentru performanță ridicată pe care le-am strâns pentru uz

propriu. Totuși, există o mare diferență: pe aceasta nu am plănuit nicio dată s-o public.

În timp ce scriu rândurile acestea, stau într-o cafenea din Paris cu vedere spre Grădina Luxemburg, lângă Rue Saint-Jacques. Probabil că Rue Saint-Jacques este cea mai veche stradă din Paris și are o istorie literară bogată. Victor Hugo a locuit la câteva cvartale distanță de locul în care mă aflu. Gertrude Stein își bea cafeaua și F. Scott Fitzgerald socializa la o aruncătură de băț. Hemingway se plimba în sus și în jos pe trotuare, în timp ce mintea lui filtra cărțile, iar sângele său filtra vinul.

Am venit în Franța ca să iau o pauză *de la toate*. Fără social media, fără e-mailuri, fără angajamente sociale, fără planuri rigide... cu excepția unui singur proiect. Hotărâsem că luna aceasta avea să fie dedicată analizării tuturor lecțiilor pe care le învățasem de la cei aproape 200 de performeri de talie mondială pe care îi intervievasem în *The Tim Ferriss Show*, care a depășit de curând 100.000.000 de descărcări. Printre invitați se numără genii ale șahului, vedete de film, generali decorați cu patru stele, sportivi de performanță și manageri de fonduri speculative. Era o adunătură pestriță.

Între timp, câțiva dintre ei mi-au devenit parteneri în proiecte creative sau de afaceri, de la investiții până la filme independente. Prin urmare, am absorbit o doză mare din înțelepciunea lor în afara înregistrărilor, fie în timpul unor reprize de exerciții fizice, în timpul unor concerte improvizate de jazz stropite cu vin, al unor conversații purtate prin sms, al unor întâlniri la cină sau în timpul unor conversații telefonice purtate noaptea târziu. În orice caz, am ajuns să-i cunosc mult dincolo de titlurile superficiale din presă.

Viața mea se îmbunătățise deja la toate capitolele datorită lecțiilor pe care mi le puteam aminti. Dar acesta era doar vârful aisbergului. Majoritatea nestematelor erau în continuare încastrate în miile de pagini de transcrieri și de notițe scrise de mână. Mai mult decât orice altceva, tânjeam după șansa de a sintetiza totul într-un manual de strategii.

Așa că am rezervat o lună întreagă trecerii în revistă (și, dacă e să fiu cinstit, foietajului *pain au chocolat**), pentru a crea versiunea definitivă a unui ghid pentru mine însumi. Acesta urma să fie carnețelul care avea să pună capăt tuturor carnețelurilor. Un lucru care să mă poată ajuta în doar câteva minute, dar care să poată fi citit o viață întreagă.

* *Pain au chocolat* – croissant, specialitate franțuzească. (n.red.)

Cel puțin acesta era marele obiectiv și nu eram sigur cum va arăta rezultatul.

La doar câteva săptămâni după ce m-am apucat de treabă, experiențele de care am avut parte mi-au depășit toate așteptările. Indiferent de situația în care mă găseam, ceva din această carte reușea să mă ajute. Acum, când mă simt blocat, prins în cursă, disperat, furios, în conflict cu cineva sau pur și simplu nelămurit, primul lucru pe care îl fac este să răsfoiesc paginile acestea cu o ceașcă de cafea tare în mână. Până acum, am dat peste remediul necesar în cel mult 20 de minute de la revizitarea acestor vechi prieteni, care acum vor deveni și prietenii tăi. Ai nevoie să te bată cineva pe spate în semn de încurajare? Avem pe cineva care se ocupă de asta. Ai nevoie de o palmă serioasă peste față? Avem o mulțime de oameni care se ocupă de asta. Ai nevoie de cineva care să-ți explice de ce temerile tale sunt nefondate... sau de ce scuzele tale sunt o abureală? Avem.

Există o mulțime de citate cu putere de influență, dar această carte este mult mai mult decât o simplă compilație de citate. Este o trusă de instrumente cu care să-ți schimbi viața.

Există numeroase cărți pline de interviuri. Asta este diferită, fiindcă nu mă consider un intervievator. Mă consider un experimentator. Dacă nu pot să testez ceva sau nu pot să reproduc rezultatele în realitatea dezordonată a vieții de zi cu zi, nu mă interesează. Tot ce se găsește în aceste pagini a fost verificat, explorat și aplicat în viața mea într-un fel sau altul. Am folosit zeci de tactici și de filosofii dintre cele prezentate aici în negocieri cu mize importante, în situații de mare risc sau în activități ample de afaceri. Lecțiile mi-au adus milioane de dolari și m-au ajutat să economisesc ani de eforturi inutile și de frustrare. Ele funcționează atunci când ai mai multă nevoie de ele.

Câteva aplicații sunt evidente de la prima vedere, în vreme ce altele sunt subtile și îți vor provoca o revelație – „Să fiu al naibii, acum înțeleg!” – câteva săptămâni mai târziu, în timp ce visezi cu ochii deschiși sub duș sau ești pe cale să adormi.

Sunt multe replici de un singur rând care te învață cât o carte întrea-gă. Câteva dintre ele rezumă într-o singură frază ce înseamnă excelența într-un anumit domeniu. Așa cum ar fi putut să spună Josh Waitzkin (pag. 628), copil-minune al șahului și cel care a servit ca inspirație pentru *Searching for Bobby Fischer* (*În căutarea lui Bobby Fischer*), aceste învățături concentrate sunt un fel de „a învăța marele din mic”. Procesul punerii lor cap la cap a fost revelator. Dacă înainte aveam impresia că

văd „matrixul”, mă înșelasem, sau poate vedeam doar 10% din el. Chiar și așa, cei 10% – „insule” de note despre mentori individuali – îmi schimbaseră deja viața și mă ajutaseră să obțin rezultate de 10 ori mai bune. Dar, după ce am reanalizat peste o sută de minți făcute din același material, lucrurile au devenit foarte interesante foarte repede. Pentru cinefilii mai točilari dintre voi, a fost ceva similar cu finalul *The Sixth Sense* (*Al șaselea simț*) sau *The Usual Suspects* (*Suspecți de serviciu*): „Clanța roșie de la ușă! Nenorocita aia de ceașcă de cafea pe care scria Kobayashi! Cum dracu de n-am văzut?! A fost tot timpul sub nasul meu!”

Ca să te ajut să vezi la fel, am făcut tot ce mi-a stat în putință să leg firele laolaltă pe tot cuprinsul cărții, atrăgând atenția acolo unde oaspeții au obiceiuri, opinii și recomandări complementare.

Terminat, puzzle-ul este mult mai mare decât suma părților sale.

CE-I FACE PE OAMENII ACEȘTIA SĂ FIE DIFERIȚI?

„Omul ar trebui judecat mai degrabă după întrebările pe care le pune, decât după răspunsurile pe care le dă.”

– Pierre-Marc-Gaston

Oamenii care fac performanță la nivel mondial nu au superputeri.

Regulile pe care le-au *meșteșugit* pentru ei înșiși le permit să manipuleze atât de mult realitatea încât ar putea să pară că au superputeri, dar dacă ei au învățat cum s-o facă, la fel poți și tu. Adesea, „regulile” acestea înseamnă obiceiuri neobișnuite și întrebări mai mari.

Într-un număr surprinzător de mare de cazuri, puterea stă în absurd. Cu cât este mai absurdă, mai „imposibilă” întrebarea, cu atât sunt mai profunde răspunsurile. Să luăm, spre exemplu, o întrebare pe care miliardarului Peter Thiel îi place să și-o adreseze atât sie însuși, cât și celorlalți:

„Dacă ai un plan pe 10 ani pentru a ajunge [unde], ar trebui să te întrebi: De ce nu pot s-o fac în 6 luni?”

Pentru a ilustra ideea, aș putea să o reformulez astfel:

„Ce ai putea să faci pentru a-ți atinge obiectivele pe 10 ani în următoarele 6 luni, dacă ți-ar pune cineva pistolul la tâmplă?”

Acum, să facem o pauză. Oare chiar mă aștept să stai 10 secunde să meditezi la asta și apoi să reușești să-ți îndeplinești ca prin farmec visurile pentru viitorii 10 ani, în următoarele câteva luni? Nu, în niciun caz.

Dar mă aștept ca întrebarea să-ți sfredească mintea, așa cum fluturile sparge crisalida pentru a ieși cu capacități noi. Sistemele „normale” pe care le ai instalate, regulile sociale pe care ți le-ai impus singur, cadrele contextuale standard – niciuna nu funcționează atunci când răspunzi la o întrebare ca asta. Ești forțat să te descotorosești de constrângerile artificiale, așa cum te lepezi de o piele, pentru a ajunge să conștientizezi că ai avut tot timpul capacitatea de a-ți renegocia realitatea. Doar că ai nevoie să exersezi.

Eu îți sugerez să aloci cu seriozitate timp acelor întrebări din această carte care ți se par cele mai ridicole. 30 de minute de scris în jurnal în stilul fluxului-de-conștiință (pag. 255) ar putea să-ți schimbe viața.

În plus, chiar dacă lumea este o mină de aur, ar trebui să sapi în mintea celorlalți pentru a scoate bogățiile la lumină. Întrebările reprezintă târnăcopul și avantajul tău competitiv. Cartea aceasta îți va oferi un arsenal din care să alegi.

DETALII CARE AMPLIFICĂ REZULTATELE

Atunci când am organizat tot materialul pentru mine, nu mi-am dorit un program greoi cu 37 de etape.

Mi-am dorit un rezultat ușor de obținut, care să-mi aducă beneficii imediate. Gândește-te la aceste reguli lapidare cuprinse în paginile de față ca la niște DAR-uri – detalii care amplifică rezultatele. Ele pot fi incluse în orice program de pregătire (a se citi: cariere diferite, preferințe personale diferite, responsabilități unice etc.), pentru a turna gaz pe focul progresului.

Din fericire, rezultatele de 10 ori mai mari nu solicită întotdeauna eforturi de 10 ori mai mari. Schimbările mari pot veni în tranșe mici. Pentru a-ți schimba în mod esențial viața, nu este necesar să alergi la o cursă de 160 de km, să obții un doctorat sau să te reinventezi complet. Lucrurile mari sunt lucrurile mici făcute cu consecvență (de ex., „echipele roșii” alcătuite o dată pe trimestru, meditațiile ghidate ale Tarei Brach, postul strategic sau cetonele exogene etc.).

În această carte, termenul „instrument” are o accepțiune largă. El se referă la rutine, cărți, discuțiile obișnuite cu tine însuși, suplimentele, întrebările preferate și multe altele.

CE AU ÎN COMUN?

În această carte, este firesc să cauți obiceiuri și recomandări comune, și exact asta ar trebui să faci. Iată câteva tipare, unele mai ciudate decât altele:

- » Peste 80% dintre persoanele intervievate practică o formă de mindfulness sau meditează zilnic
- » Un număr surprinzător de bărbați (nu femei) cu vârsta de peste 45 de ani nu mănâncă niciodată micul dejun sau iau doar o gustare foarte ușoară (de ex., Laird Hamilton, pag. 119, Malcolm Gladwell, pag. 622; generalul Stanley McChrystal, pag. 480)
- » Mulți utilizează ChiliPad (o protecție pentru saltea tehnologizată, cu temperatură reglabilă) pentru un pat răcoros la culcare
- » Recenzii foarte bune pentru cărțile *Sapiens*, *Poor Charlie's Almanack* (*Almanahul bietului Charlie*), *Influence* (*Influența*) și *Omul în căutarea sensului vieții*, printre altele
- » Obiceiul de a asculta același cântec în mod repetat pentru a se concentra (pag. 554)
- » Aproape toți au făcut muncă „speculativă” (realizarea unui proiect pe banii și în timpul propriu, urmată de prezentarea acestuia potențialilor cumpărători)
- » Convingerea că „eșecul nu este de durată” (vezi Robert Rodriguez, pag. 684) sau variante ale acesteia
- » Aproape toți invitații au reușit să transforme „slăbiciuni” evidente în avantaje competitive uriașe (vezi Arnold Schwarzenegger, pag. 205)

Bineînțeles, eu te voi ajuta să pui lucrurile cap la cap, dar asta reprezintă mai puțin de jumătate din valoarea acestei cărți. Unele dintre cele mai încurajatoare metode de depășire a dificultăților pot fi găsite printre persoanele excepționale. Vreau să cauți oaia neagră care se potrivește cu ciudățeniile tale unice. Fii atent la traiectoriile netradiționale, cum ar fi drumul lui Shay Carl de la muncitor manual, la vedetă pe YouTube și la cofondator al unui startup vândut cu aproape 1 miliard de dolari (pag. 486). Variația înseamnă consecvență. Cum ar zice un inginer de software: „Nu este un virus. Este o funcționalitate!”

Împrumută fără grijă, combină în mod unic și creează-ți un plan general personalizat.

* „Spec work” în engleză. (n.red.)

ACEASTĂ CARTE ESTE UN BUFET – IATĂ CUM SĂ PROFIȚI DE EA LA MAXIM

REGULA NR. 1: SARI FĂRĂ GRIJĂ

Vreau să sari peste tot ce nu-ți captează atenția. Lectura acestei cărți ar trebui să fie plăcută, căci este un bufet din care poți alege. Nu trebuie să înduri nimic. Dacă nu-ți plac creveții, nu mânca nenorociții ăia de creveți. Privește-o ca pe un ghid de genul „alege-ți-singur-aventura”, și chiar așa am scris-o. Obiectivul meu este ca fiecărui cititor să-i placă 50% din ea, să iubească 25% și să nu uite niciodată 10%. Iată de ce: pentru milioanele de oameni care au ascultat podcastul și zecile de persoane care au corectat această carte, procentele menționate de 50/25/10 sunt *complet* diferite pentru *fiecare* om în parte. Lucrul acesta m-a uluit.

Am rugat mai mulți invitați care apar în această carte – oameni care sunt cei mai buni în ceea ce fac – să corecteze aceeași secțiune și să răspundă la întrebarea: „Care sunt cei 10% pe care i-ai păstra categoric și care sunt cei 10% pe care i-ai elimina fără discuție?” De multe ori, cei 10% care „trebuiau păstrați” după părerea cuiva erau *exact* segmentul care „trebuia eliminat” din prisma altcuiva! Aici nu avem aprecieri uniforme. Mă aștept să dai la o parte foarte multe lucruri. Citește ce-ți place.

REGULA NR. 2: SARI, DAR FĂ-O INTELIGENT

Acestea fiind spuse, înregistrează undeva în minte toate lucrurile peste care sari. Ai putea pune un punct în colțul paginii sau sublinia titlul.

Dacă sari sau treci neatent tocmai peste subiectele sau întrebările care au dus la unghiuri moarte, blocaje sau probleme nerezolvate în viața ta? Lucrul acesta a fost valabil în cazul meu.

Dacă hotărăști să treci peste ceva, notează lucrul respectiv, întoarce-te la el într-un moment ulterior și pune-ți întrebarea: „De ce am sărit peste asta?” Te-a jignit? Ți s-a părut sub demnitatea ta? Ți s-a părut prea dificil? Ai ajuns la concluzia asta analizând ideea complet sau este doar o reflectare a prejudecăților pe care le-ai moștenit de la părinți sau de la ceilalți? Foarte adesea, opiniile „noastre” nu sunt ale noastre.

Genul acesta de practică este felul în care te *creezi* pe tine, în loc să cauți să te *descoperi* pe tine. Ultimul demers este valoros, dar aparține preponderent trecutului: este o oglindă retrovizoare. Dacă vrei să pornești spre ce vrei să ajungi trebuie să privești prin parbriz.

AMINTEȘTE-ȚI DOAR DOUĂ PRINCIPII

Stăteam de curând în Piața Louis Aragon, un ungher umbrat de pe malul Senei, la un picnic cu studenții de la Paris American Academy care studiau scrierea creativă. O femeie m-a tras deoparte și m-a întrebat ce sper, în adâncul meu, să transmit prin această carte. Câteva clipe mai târziu, hărmălaia ne absorbise, în timp ce participanții încercau cu toții să vorbească despre drumul ocolit pe care îl parcurseseră pentru a ajunge acolo în ziua respectivă. Aproape toți aveau o poveste legată de faptul că își doriseră de ani buni să ajungă la Paris – în unele cazuri, de 30-40 de ani –, dar presupuseseră că nu era cu puțință.

Ascultându-le poveștile, am scos o bucată de hârtie și am notat răspunsul la întrebarea pe care mi-o pusese femeia. În esență, în această carte vreau să transmit următoarele:

- 1 Succesul, indiferent cum îl definești, este realizabil dacă acumulezi opinii și obiceiuri corecte, testate în practică.** Altcineva a reușit să obțină versiunea ta de „succes” înainte și, adesea, *mulți* au făcut ceva similar. „Dar”, ai putea să întrebi, „ce se întâmplă în cazul unui lucru nemaifăcut, cum ar fi colonizarea planetei Marte?”. Există rețete chiar și pentru asta. Analizează clădirea unor imperii de alte tipuri, uită-te la cele mai mari decizii din viața lui Robert Moses (citește *The Power Broker – Puterea agentului de bursă*) sau găsește pur și simplu pe cineva care a luat inițiativa și a făcut lucruri considerate imposibile pe vremea sa (ca de ex., Walt Disney). Există un ADN comun pe care îl poți împrumuta.
- 2 Supereroii care îți vin în minte (idolii, figurile emblematice, titanii, miliardarii etc.) sunt aproape fără excepție defecte ambulante care au maximizat 1 sau 2 atuuri.** Ființele umane sunt creaturi imperfecte. Nu „reușești” pentru că nu ai nicio slăbiciune; reușești pentru că îți găsești calitățile unice și te concentrezi să construiești obiceiuri în funcție de ele. Ca să înțelegi limpede lucrul acesta, am inclus special în această carte două secțiuni (pag. 226 și 671) care te vor face să-ți spui: „Uau, Tim Ferriss este un dezastru. Cum dracu reușește să facă ceva ca lumea?”. Fiecare om duce o luptă despre care nu ai nici cea mai vagă idee. Eroii din această carte nu fac excepție. Toată lumea se zbate. Consolează-te cu asta.

CÂTEVA NOTE IMPORTANTE CU PRIVIRE LA FORMAT

STRUCTURA

Această carte este formată din trei secțiuni: Sănătos, Bogat și Înțelept. Bineînțeles, secțiunile se suprapun foarte mult, pentru că segmentele sunt interdependente. De fapt, ai putea să te gândești la cele trei elemente ca la un trepied pe care este așezată în echilibru viața. Avem nevoie de toate trei ca să obținem orice formă de succes sau fericire de durată. În contextul acestei cărți, „bogat” înseamnă mult mai mult decât să ai bani. Sensul lui se extinde până la o avea din belșug timp, relații și altele.

Intenția mea inițială cu privire la cărțile *4 ore – săptămâna de lucru**, *4 ore – corpul*** și *The 4-Hour Chef* a fost să creez o trilogie cu tematică inspirată de celebrul citat al lui Ben Franklin: „Devreme-n picioare, devreme în pat te fac sănătos, înțelept și bogat.”

Oamenii mă întreabă constant: „Ce ai include în *4 ore – săptămâna de lucru*, dacă ar fi să o scrii din nou? Cum ai actualiza-o?”. Și la fel în cazul cărților *4 ore – corpul* și *4-Hour Chef. Instrumentele titanilor* cuprinde majoritatea răspunsurilor pentru toate trei.

CITATE EXTINSE

Înainte să scriu această carte, l-am sunat pe Mason Currey, autorul volumului *Daily Rituals (Ritualuri zilnice)*, care descrie ritualurile a 161 de persoane creative, printre care Franz Kafka și Pablo Picasso. L-am întrebat care au fost cele mai bune decizii pe care le-a luat pentru cartea sa. Mason mi-a răspuns că „[Eu] las vocea subiecților mei să răzbată cât mai mult cu putință și cred că a fost unul dintre lucrurile pe care am fost «inspirat» să le fac. De multe ori, nu detaliile rutinei/obiceiurilor erau cele care se dovedeau a fi interesante, ci felul în care vorbeau despre ele”.

Această observație a fost esențială și redă tocmai motivul pentru care majoritatea „cărților cu citate” nu reușesc să aibă un impact real.

Să luăm, spre exemplu, un citat lapidar cum ar fi: „Ce se află de cealaltă parte a fricii? Nimic.” al lui Jamie Foxx. Este memorabil și ai putea încerca să-i ghicești înțelesul profund aflat în spate. Dar tot aș paria că ai uita de el în decurs de o săptămână. Dar, dacă l-aș face infinit mai puternic și aș include și explicația lui Jamie, care spune motivul pentru care

* Carte apărută la Editura ACT și Politon, București, 2017 (n.red.)

** Carte apărută la Editura ACT și Politon, București, 2018. (n.red.)

utilizează citatul respectiv pentru a-și învăța copiii ce este încrederea? Contextul și limbajul original te învață cum să GÂNDEȘTI ca un performer de clasă mondială, nu doar să regurgitezi citate. Aceasta este meta-aptitudinea cheie pe care o urmărim. În acest scop, vei avea parte de o mulțime de citate și povești extinse.

Din când în când, am îngroșat anumite rânduri. Sublinierea îmi aparține, nu îi aparține invitatului.

Cum să citești citatele – nivel micro

... = o parte din dialog este omisă

[cuvinte între paranteze drepte] = informații adiționale care nu au făcut parte din interviu dar ar putea să se dovedească necesare pentru a înțelege ce se discută, sau informații conexe ori recomandări ale subsemnatului

Cum să citești citatele – nivel macro

Unul dintre invitații la podcastul meu, și unul dintre cei mai inteligenți oameni pe care îi cunosc, a fost șocat când i-am arătat transcrierea discuției neprelucrate. „Uau”, mi-a spus el, „în general, îmi place să cred că sunt o persoană destul de inteligentă, dar folosesc timpul trecut, prezentul și viitorul de parcă ar fi unul și același lucru. Mă face să par un idiot iremediabil.”

Transcrierile pot fi nemiloase. Am citit-o pe a mea, așa că știu cât de rău poate să fie.

În toiul acțiunii, gramatica se face praf și pulbere, fiind înlocuită de false începuturi și de frânturi de propoziție. Toată lumea începe un număr scandalos de mare de propoziții cu „și” sau cu „deci”. Eu și alte câteva milioane de persoane avem tendința să folosim „și eu eram ceva de genul” în loc să spunem „și eu am zis”. Mulți dintre noi încurcăm pluralul cu singularul. Toate lucrurile acestea merg într-o conversație, dar te enervează în scris.

Prin urmare, citatele au fost editate în unele cazuri din motive de claritate, de spațiu și ca o favoare făcută atât invitaților, cât și cititorilor. Mi-am dat toată silința să păstrez spiritul și rostul citatelor, încercând totodată să le fac cât mai inteligente și mai citibile cu putință. Uneori le las intenționat să încalce normele, ca să păstrez energia cinetică și emoția momentului. Alteori, le mai șlefuiesc, iar aici mă refer și la bălbâielile mele.

Dacă ceva ți se pare caraghios sau deplasat, presupune că a fost greșeala mea. Toți cei care apar în această carte sunt uluitori și am făcut tot ce mi-a stat în putință ca să scot în evidență acest lucru.

TIPARELE

Atunci când invitații au recomandări sau filosofii înrudite, le notez între paranteze. Spre exemplu, dacă Jane Doe spune o poveste despre importanța de a testa prețuri mai mari, aș putea să adaug „(vezi Marc Andreessen, pag. 198)”, din moment ce răspunsul său la întrebarea: „Dacă ai avea peste tot un panou, ce ai scrie pe el?” a fost: „Creșteți prețurile”, lucru pe care îl explică în detaliu.

UMORUL!

Am inclus doze considerabile de umor. În primul rând, dacă suntem serioși tot timpul, vom obosi înainte să ajungem să facem lucrurile realmente importante. În al doilea rând, dacă această carte ar conține doar priviri severe, fără să facă nimeni cu ochiul, dacă ar fi vorba doar despre productivitate și nicio ciupitură copilărească, nu ți-ai aminti mare lucru. Sunt de acord cu Tony Robbins (pag. 240), care spune că o informație fără emoție nu e reținută.

Caută „efectul von Restorff” și „efectul întâietății și al caracterului recent” pentru o perspectivă mai științifică, dar această carte a fost construită în mod deliberat ca să reții cât mai mult din ea. Ceea ce ne aduce la...

ANIMALELE SPIRITUALE

Da, animalele spirituale. Nu am avut loc să punem fotografii în această carte, dar am vrut niște ilustrații pentru ca lucrurile să fie distractive. Mi s-a părut o cauză pierdută, dar apoi – după un pahar sau patru de vin – mi-am adus aminte că unuia dintre invitații mei, lui Alexis Ohanian (pag. 223), îi place să-și întrebe potențialii angajați: „Care este animalul tău spiritual?”. Evrika! Așa că vei vedea animalele spirituale micuțe la fiecare dintre cei care au acceptat să-mi facă pe plac și să facă ce i-am rugat. Cel mai bun lucru? Zeci de oameni au luat întrebarea *foarte* în serios. Au urmat explicații ample, schimbări emoționale de atitudine și diagrame Venn. M-au podidit cu întrebări: „O creatură mitologică ar fi acceptabilă?”; „Aș putea să fiu o plantă în loc de un animal?”. Vai, nu am reușit să iau legătura cu toată lumea în timp util înainte de publicare, așa că ilustrațiile sunt presărate prin carte ca snackurile Scooby. Într-o carte încărcată de simț practic, privește-le pe toate ca pe mici curcubeie ale absurdului. Oamenii s-au amuzat cu ele.