

Prefazione di  
TIM FERRISS

# L'ALMANACCO DI NAVAL RAVIKANT

Una guida alla ricchezza e alla felicità

ERIC JORGENSEN

Illustrazioni di Jack Butcher



ROI EDIZIONI



OTTANTAVENTI



Eric Jorgenson

# **L'ALMANACCO DI NAVAL RAVIKANT**

Una guida alla ricchezza e alla felicità



**R01EDIZIONI**



OTTANTAVENTI

collana a cura di  
Andrea Giuliodori

Titolo originale: *The Almanack of Naval Ravikant.*  
*A Guide to Wealth and Happiness*

Copyright © 2020 Eric Jorgenson. All rights reserved.

Published by special arrangement with Magrathea, Inc.  
in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency.

*Questo libro è stato pensato per essere utile a più persone possibile, per questo si può scaricare gratuitamente una copia digitale sul sito [www.navalmanacco.it](http://www.navalmanacco.it).*

*Naval Ravikant non guadagna nulla dai proventi di questo libro.*

*Chi volesse approfondire con altri articoli, podcast e vari materiali di Naval può farlo sul sito [nav.al](http://nav.al) e sull'account Twitter [@naval](https://twitter.com/naval).*

Traduzione di Arianna Bevilacqua

Copyright © 2021 ROI Edizioni srl  
Via G. Carducci 67, 62100 Macerata  
email: [info@roiedizioni.it](mailto:info@roiedizioni.it)

Realizzazione copertina: Margherita La Noce  
Foto autore: © J.D. Swiger

Prima edizione maggio 2021

ISBN 978-88-3620-054-2

# Indice

11	<i>Note importanti al libro (disclaimer)</i>
15	<i>Prefazione di Tim Ferriss</i>
19	<i>Nota di Eric (su questo libro)</i>
23	<i>Cronologia della vita di Naval Ravikant</i>
25	<i>E adesso, ecco Naval con le sue stesse parole...</i>

## **Prima parte** **Ricchezza**

### Come costruire la propria ricchezza

31	Capite come si crea ricchezza
40	Individuate e sviluppate una competenza specifica
47	Scegliete giochi a lungo termine e giocate con persone a lungo termine
50	Assumetevi la responsabilità
52	Avviate un'impresa o acquistate una quota di un'attività
54	Trovate una posizione che vi permetta di esercitare una leva
66	Fatevi pagare per la vostra capacità di giudizio

- 68 Stabilite quali sono le vostre priorità e il vostro focus
- 74 Trovate un lavoro che assomigli a un gioco
- 80 Come si diventa fortunati
- 85 Siate pazienti

### Come costruire la propria capacità di giudizio

- 89 La capacità di giudizio
- 91 Come pensare con chiarezza e lucidità
- 96 Spogliatevi della vostra identità per vedere la realtà
- 98 Imparate come migliorare la vostra capacità decisionale
- 101 Collezionate modelli mentali
- 107 Correte in salita
- 109 Imparate ad amare la lettura

## Seconda parte

### Felicità

#### Come imparare a essere felici

- 121 La felicità si può imparare
- 127 La felicità è una scelta
- 127 La felicità richiede presenza
- 129 La felicità richiede pace
- 130 Ogni desiderio è una scelta di essere infelici
- 133 Il successo non dà la felicità
- 136 L'invidia è nemica della felicità
- 138 La felicità si costruisce con le abitudini positive
- 144 Trovate la felicità nell'accettazione

#### Salvatevi

- 149 Scegliete di essere voi stessi
- 151 Scegliete di prendervi cura di voi

158	Meditazione + forza mentale
169	Come costruire se stessi
173	Scegliete di crescere
177	Scegliete di diventare liberi

## Filosofia

183	I significati della vita
186	Vivete secondo i vostri valori
188	Il buddhismo razionale
190	Il presente è tutto ciò che abbiamo

## Bonus

### Consigli di lettura di Naval

195	Libri
208	Blog
210	Altri suggerimenti
213	Appunti di Naval
217	Che cosa leggere adesso di Naval
219	<i>Ringraziamenti</i>
223	<i>Fonti</i>
231	<i>L'autore</i>





*Ai miei genitori, che mi hanno dato tutto  
e che sembrano sempre trovare il modo di darmi ancora di più*



# Note importanti al libro (disclaimer)

Per realizzare il Navalmanacco ho raccolto trascrizioni, tweet e interventi che Naval Ravikant ha condiviso, con l'intento di presentare Naval al meglio, tramite la sua stessa voce. Ci sono però alcuni punti importanti che desidero evidenziare.

- Le trascrizioni sono state editate (più volte), per una maggior chiarezza e concisione.
- Non tutte le fonti sono primarie (alcuni brani sono tratti da testi di altri scrittori che citano Naval).
- Non sono certo al cento per cento dell'autenticità di ogni fonte.
- I concetti e le interpretazioni cambiano a seconda del tempo, del mezzo e del contesto.
- Vogliate verificare la corretta formulazione di ogni affermazione con una fonte primaria, prima di citare Naval da questo testo.
- **Interpretate liberamente.**

Per definizione, tutto quanto è riportato nel libro è astratto dal contesto di provenienza. Le interpretazioni cambiano nel tempo. Leggete e interpretate liberamente. La comprensione dell'intento originario potrebbe differire dalla vostra interpretazione, in un tempo, un mezzo, un formato e un contesto diversi.

Nel realizzare questo libro potrei, per errore, aver ricontestualizzato, mal interpretato o mal compreso alcuni concetti. Dal momento che questi contenuti hanno attraversato diversi tempi, spazi e mezzi di comunicazione, la formulazione di alcune frasi potrebbe essersi modificata in qualche passaggio. Ogni sforzo è stato fatto per mantenere il significato originale, ma la possibilità di errori è (decisamente) da considerare.

Le interviste sono state trascritte, editate, sistemate e rieditate perché fossero più leggibili. Ho fatto del mio meglio per presentare le idee di Naval con le sue stesse parole.

Tutta la genialità che c'è in questo libro è di Naval; ogni errore è mio.

## I TWEET E LE SEQUENZE DI TWEET

Le sequenze di tweet sono presentate in un formato simile a una citazione in rilievo, ma sono un contenuto a sé. Li utilizzo per riassumere o per sottolineare un'idea del testo principale.

Con questo formato, sto citando un tweet.

Le sequenze di tweet sono serie di tweet correlati tra loro e nel libro hanno questo formato:

Questo è il primo tweet di una sequenza di tweet.



Questo è il secondo tweet. Le sequenze di tweet sono lunghe serie di tweet correlati tra loro, come fossero post di un blog.

## LE DOMANDE IN GRASSETTO

Molte parti sono tratte da interviste realizzate da autori fantastici come Shane Parrish, Sarah Lacy, Joe Rogan e Tim Ferriss. Le domande sono scritte in grassetto. Per semplicità e uniformità non distinguo le diverse interviste tra loro.

## NON NARRATIVO

Questo libro è come un libro-game di avventure. Scegliete di leggere le parti che vi interessano e saltate tutto ciò che non vi attira.

## CERCATE PIÙ INFORMAZIONI

Se incontrate una parola o un concetto con cui non avete familiarità, cercate più informazioni. Oppure continuate a leggere, per capire meglio il contesto. Più avanti nel libro troverete alcuni suggerimenti per approfondire gli argomenti affrontati.

## LE CITAZIONI

Le citazioni (come [1]) indicano la fine di un estratto. Ho fatto del mio meglio per riportare il contesto, allo scopo di agevolare la lettura. Nell'appendice, a fine volume, sono riportate le fonti. Alcune ritornano più volte nel libro e non compaiono in ordine.



# Prefazione

di Tim Ferriss

Caro Lettore,

è strano per me scrivere queste parole, perché molti anni fa ho deciso che non avrei mai scritto prefazioni.

In questo caso faccio un'eccezione per tre ragioni. Prima di tutto, una versione gratuita del libro è disponibile in formato digitale/kindle/eBook. In secondo luogo, conosco Naval da più di dieci anni e aspetto da tempo la stesura di questo libro. E, come terzo motivo, cerco di aumentare la probabilità che il prossimo figlio di Naval si chiami "Tim" (anche "Timbo" va bene).

Naval è una delle persone più brillanti che abbia mai conosciuto, e anche una delle più coraggiose. Non il tipo "che si getta nel fuoco senza pensarci due volte", ma più il tipo "che ci pensa su e poi dice chiaramente che ti stai concentrando sull'incendio sbagliato". Raramente si trova allineato alle posizioni che riscuotono vasti consensi e la sua esistenza unica, così come il suo stile di vita, le dinamiche familiari e i successi imprenditoriali, è un riflesso delle scelte consapevoli che ha compiuto perché le cose fossero diverse.

Naval può essere brusco come un pugno nei denti, ma questo è parte di ciò che rispetto di lui: non è difficile capire che cosa pensi. Non mi sono mai chiesto se pensasse di me, di



qualcun altro o di una situazione, qualcosa che non volesse dirmi. È un grande sollievo in un mondo di ipocrisia e ambiguità.

Abbiamo condiviso molti pranzi, idee e brevi viaggi in giro per il mondo. Con questo voglio dire che, oltre a considerarmi un buon osservatore delle persone, sono un ottimo osservatore di Naval. È una delle persone cui mi rivolgo più spesso per avere un consiglio, e ho potuto osservarlo in molti momenti e situazioni diverse: momenti facili, tempi difficili, recessioni, boom economici e altro ancora.

Di certo è il CEO e co-fondatore di AngelList. Di sicuro in precedenza aveva fondato Vast.com ed Epinions, che poi è diventata pubblica come parte di Shopping.com. Di certo è un angel investor che ha investito in molti successi planetari, tra cui Twitter, Uber, Yammer e OpenDNS, per citarne solo alcuni.

È tutto splendido, ovviamente, e dimostra come Naval sia un operatore di livello mondiale e non un filosofo da poltrona.

Tuttavia non apprezzo i suoi punti di vista, le sue massime e i suoi pensieri perché ha molto successo in ambito professionale. Nel mondo ci sono tantissime persone “di successo” infelici. State attenti a non voler imitare i loro passi, altrimenti butterete via il bambino con l'acqua sporca.

Prendo molto seriamente Naval perché:

- Mette in discussione praticamente ogni cosa.
- Pensa per concetti primitivi.
- Testa accuratamente ogni cosa.
- È capace di non prendersi in giro.
- Cambia spesso idea.
- Ride un sacco.
- Pensa in maniera olistica.
- Ha visioni a lungo termine.
- E... non si prende troppo sul serio.

L'ultimo punto è importante.

Questo libro vi darà un buon assaggio del cocktail che

formano queste caratteristiche combinandosi nella testa di Naval.

Quindi prestate attenzione... ma non limitatevi semplicemente a ripetere le sue parole. Seguite piuttosto il consiglio di Naval, ma solo se regge all'esame e allo stress-test della vostra vita. Riflettete su ogni punto, ma non prendete niente per Vangelo. Naval amerebbe essere sfidato da voi, ma solo se siete disposti a dare il massimo.

Naval ha cambiato la mia vita in meglio e, se vi accostate alle pagine che seguono come fareste con uno sparring partner amichevole ma competente, potrebbe cambiare anche la vostra.

Tenete alta la guardia e aperta la mente.

Pura Vida,

TIM FERRISS  
Austin, Texas



# Nota di Eric (su questo libro)

In tutta la sua carriera, Naval ha condiviso con generosità la propria saggezza e milioni di persone in tutto il mondo seguono i suoi consigli su come avere successo e vivere felicemente.

Naval Ravikant è un'icona della Silicon Valley e della cultura delle startup, a livello planetario. Ha fondato diverse compagnie di successo (Epinions nel 2000, al tempo del collasso della bolla delle dot-com, AngelList nel 2010). Naval è anche un angel investor, che ha scommesso su compagnie come Uber, Twitter, Postmates e centinaia di altre ancora, quando erano ancora agli esordi.

Più che la storia del proprio successo finanziario, Naval condivide la propria filosofia di vita e le proprie ricette per la felicità, richiamando lettori e ascoltatori da tutto il mondo. Naval ha un seguito globale perché offre una rara combinazione di successo e felicità. Dopo una vita di studio e applicazione della filosofia, dell'economia e dei principi per la creazione della ricchezza, Naval ha dimostrato l'impatto dei suoi principi.

Oggi continua occasionalmente a investire in compagnie, in maniera creativa, mentre conduce una vita equilibrata, sana e pacifica. Questo libro raccoglie e organizza le perle di saggezza che Naval ha condiviso e racconta come anche voi potete ottenere gli stessi risultati.

La storia della sua vita è molto istruttiva. Come fondatore riflessivo e introspettivo, investitore autodidatta, capitalista e ingegnere, di certo ha qualcosa da insegnare a tutti noi.

In quanto individuo che pensa per concetti primitivi e non teme di affermare la propria verità, i pensieri di Naval sono spesso unici e innescano riflessioni. L'istinto che lo porta a sollevare il velo che spesso copre la realtà ha cambiato il mio modo di vedere il mondo.

Ho imparato tantissimo da Naval. Leggere, ascoltare e applicare i suoi suggerimenti per raggiungere il successo e la felicità mi ha dato fiducia e tranquillità nel percorrere la mia strada e mi ha insegnato ad apprezzare ogni momento del viaggio. Studiare da vicino la sua carriera mi ha mostrato come, procedendo a passi piccoli e continui, sia possibile realizzare grandi cose e quanto vasto possa essere l'impatto di un individuo.

Mi rifaccio spesso al lavoro di Naval e lo consiglio agli amici. Queste conversazioni mi hanno ispirato a scrivere il libro che avete tra le mani, in modo che le persone possano imparare dalla sua prospettiva, sia che per loro le idee di Naval siano nuove sia che lo abbiano seguito negli ultimi dieci anni.

Il libro raccoglie la saggezza che Naval ha condiviso, nell'ultimo decennio, tramite tweet, post e podcast. Apprezzerete i doni di una vita in qualche ora.

Ho realizzato il libro per offrire un servizio. I tweet, i podcast e le interviste svaniscono in fretta. Un sapere di questo valore merita un formato più accessibile e permanente. Ecco la mia *mission* nel realizzare questo libro.

Spero che il volume possa essere un'introduzione alle idee di Naval. Ho raccolto le più potenti e utili, espresse con le sue parole, intessute in un intreccio leggibile e organizzate in sezioni, per individuarle più facilmente.

Spesso, prima di fare un investimento, mi trovo a rileggere alcune sezioni del libro oppure, quando mi sento a terra, apro le pagine del capitolo dedicato alla felicità. Realizzare questo

libro mi ha cambiato. Ho trovato più chiarezza, fiducia in me e pace in ogni ambito della mia vita. Spero che la lettura di queste pagine offra anche a voi gli stessi benefici.

L'almanacco è pensato come una guida da leggere e consultare a partire da argomenti specifici. Se Naval non risponde alle vostre email, spero che il libro vi offra il secondo consiglio più utile che potreste trovare.

Questo libro è un'introduzione al pensiero di Naval ed esplora in profondità i due argomenti che tratta principalmente: ricchezza e felicità. Se sentite il desiderio di continuare a conoscere Naval e altre sue idee, vi invito a dare un'occhiata alla sezione "Che cosa leggere adesso di Naval" alla fine del volume, in cui condivido alcuni capitoli che sono stati tagliati dall'edizione finale del libro e altre risorse che riscuotono molto apprezzamento.

State bene,

ERIC



# Cronologia della vita di Naval Ravikant

- 1974 – nasce a Delhi, in India.
- 1985 – 11 anni – Si trasferisce da Nuova Delhi nel distretto del Queens, NY.
- 1989 – 14 anni – Frequenta la Stuyvesant High School.
- 1995 – 21 anni – Si laurea al Dartmouth College (dove ha studiato informatica ed economia).
- 1999 – 25 anni – Fondatore/CEO di Epinions.
- 2001 – 27 anni – Venture partner presso August Capital.
- 2003 – 29 anni – Fondatore di Vast.com, marketplace di annunci economici.
- 2005 – 30 anni – Si conquista il soprannome di “Radioactive Mud” (Fango radioattivo) nella Silicon Valley.
- 2007 – 32 anni – Fondatore di Hit Forge, un modesto fondo di capitale di rischio, in origine concepito come un incubatore.
- 2007 – 32 anni – Lancia il blog Venture Hacks.
- 2010 – 36 anni – Lancia AngelList.
- 2010 – 36 anni – Investe in Uber.
- 2012 – 38 anni – Svolge attività di lobbying al Congresso per ottenere l’approvazione del Jobs Act.
- 2018 – 43 anni – È nominato “Angel investor dell’anno”.





# E adesso, ecco Naval con le sue stesse parole...

## FORMAZIONE

Sono cresciuto in una famiglia monoparentale. Mia madre lavorava e studiava mentre cresceva me e mio fratello, lasciandoci spesso a casa da soli. Siamo stati molto autonomi fin da piccoli. Abbiamo avuto tanti momenti difficili, ma chiunque ne ha. Questa situazione di partenza mi ha aiutato in diversi modi.

Eravamo immigrati e poveri. Mio padre era arrivato negli USA dall'India, dove lavorava come farmacista. Il titolo di laurea indiano, però, non era valido negli Stati Uniti, così ha trovato impiego in un negozio di ferramenta. Certo, non uno dei migliori contesti possibili. Poi i miei genitori hanno divorziato. [47]

Nonostante le avversità, mia madre è riuscita a trasmettermi un amore incondizionato e solido. Anche se nella vita non avete nulla, una persona che vi ama incondizionatamente sarà un dono meraviglioso per la vostra autostima. [8]

Vivevamo in un quartiere di New York che non era molto sicuro. Essenzialmente la biblioteca era il mio doposcuola. Al termine delle lezioni andavo subito in biblioteca, dove rimanevo fino all'orario di chiusura. Poi, tornavo a casa. Ogni giorno. [8]

Ci siamo trasferiti negli Stati Uniti quando mio fratello e io eravamo molto piccoli. Non avevo molti amici, quindi non avevo una grande fiducia in me stesso. Trascorrevo molto tempo a leggere. I miei unici veri amici erano i libri. I libri sono grandi amici, perché i migliori pensatori degli ultimi millenni ci regalano le loro perle di saggezza. [8]

Il mio primo lavoro è stato a quindici anni, per una società di catering che operava in nero, dal retro di un furgone, consegnando cibo indiano a domicilio. Quando ero ancora più piccolo, consegnavo giornali e lavavo i piatti in una caffetteria.

Ero un ragazzo completamente sconosciuto che viveva a New York, nato da una famiglia senza alcun potere, una classica situazione da “immigrati che cercano di sopravvivere”. Poi ho superato il test d'ingresso per entrare alla prestigiosa Stuyvesant High School. Questo passo mi ha salvato la vita perché, grazie al marchio Stuyvesant che mi portavo addosso, sono riuscito a entrare in un college della Ivy League [le otto più prestigiose ed elitarie università private degli Stati Uniti d'America - *N.d.T.*], dove ho studiato informatica. La Stuyvesant è una di quelle situazioni che cambiano la vita – una sorta di lotteria dell'intelligenza – che permette di ricevere un riconoscimento di valore immediato. Passi da colletto blu a colletto bianco, in un attimo. [73]

Al Dartmouth College ho studiato economia e informatica. Per un certo periodo ho pensato che avrei voluto conseguire un dottorato in economia. [8]

Oggi ho personalmente investito in circa duecento società. Faccio il consulente per diverse compagnie. Sono nel consiglio di amministrazione di un mucchio di altre. Sono inoltre socio di minoranza in un fondo di criptovalute, perché credo molto in questo settore. Ho sempre in pentola qualcosa di nuovo. Ho anche qualche progetto collaterale. [4]

Oltre a tutto questo, sono, ovviamente, il fondatore e il presidente di AngelList. [4]

Sono nato povero e infelice. Adesso sono piuttosto ricco e sono molto felice. Ho lavorato per ottenere questi risultati.

Ho imparato alcune cose e qualche principio. Cerco di presentarli in maniera neutra, perché ciascuno possa comprenderli a proprio modo. Perché, alla fine, non posso insegnare nulla. Posso solo ispirarvi e forse offrirvi un paio di spunti su cui riflettere e che potete ricordare. [77]

Live, su Twitter, Naval (segue applauso...)

18 maggio 2007



PRIMA PARTE

# Ricchezza

Come diventare ricchi senza un colpo di fortuna.



# Come costruire la propria ricchezza

Diventare ricchi non è qualcosa che accade, ma una competenza che si apprende.

## **CAPITE COME SI CREA RICCHEZZA**

Mi piace pensare che se perdessi tutto ciò che possiedo e voi mi lasciaste su una strada a caso in un qualsiasi Paese anglofono, nel giro di cinque o dieci anni sarei nuovamente ricco, perché è semplicemente un insieme di competenze che ho sviluppato, come può fare chiunque. [78]

Non è questione di lavorare sodo. Potete lavorare in un ristorante ottanta ore a settimana senza arricchirvi. Per diventare ricchi è necessario sapere che cosa fare, con chi farlo e quando farlo. Riguarda più la comprensione che il semplice sforzo. Sì, lavorare con impegno è importante e non è possibile evitarlo. È però necessario prendere la giusta direzione.

Se ancora non sapete in quale ambito dovrete lavorare, la cosa più importante è capirlo. Non dovete cominciare a macinare lavoro fino a quando non avete compreso a cosa lavorare.

Ho individuato i principi della sequenza di tweet che se-



gue quando ero molto giovane e avevo circa tredici o quattordici anni. Li ho portati con me per trent'anni e ho vissuto secondo questi principi. Nel tempo (purtroppo o per fortuna), la cosa in cui sono diventato realmente bravo è osservare le imprese e capire il punto di massima leva per creare da esse ricchezza e raccoglierne una parte.

Ecco qual è l'argomento di questa mia famosa sequenza di tweet. Ovviamente ciascuno di questi tweet può essere estrapolato e trasformato in un'ora di ricca conversazione. La sequenza di tweet che segue è un ottimo punto di partenza. Vuole essere ricco di informazioni, molto conciso, di forte impatto e senza tempo. Raccoglie tutte le informazioni e i principi che ritengo fondamentali. Pertanto, se assorbite questi spunti e lavorate duramente per i prossimi dieci anni, otterrete ciò che desiderate. [77]

Come diventare ricchi (senza un colpo di fortuna).



Ricercate la ricchezza, non il denaro né lo status. Possedere ricchezza significa avere asset che vi fanno guadagnare mentre dormite. Il denaro è lo strumento con cui trasferiamo tempo e ricchezza. Lo status è la nostra collocazione nella gerarchia sociale.



Creare ricchezza in maniera etica è possibile. Se nel profondo la disprezzate, la ricchezza vi eviterà.



Ignorate le persone che ostentano il proprio status, perché acquisiscono status proprio attaccando le persone che s'impegnano a creare ricchezza.



Non diventerete ricchi noleggiando il vostro tempo. Dovete possedere dei titoli azionari – una quota di un'impresa – per ottenere l'indipendenza finanziaria.



Diventerete ricchi se darete alla società ciò che vuole ma non sa ancora come ottenere. Facendo crescere in scala l'attività.



Scegliete un settore in cui possiate giocare a lungo termine e giocate con persone a lungo termine.



Internet ha ampliato notevolmente i possibili spazi di carriera. La maggior parte delle persone non ha ancora colto questo aspetto.



Scegliete giochi reiterabili. Tutte le conquiste nella vita, siano in termini di ricchezza, relazioni o conoscenze, scaturiscono dall'interesse composto.



Scegliete soci in affari dotati di un'intelligenza e di un'energia elevate e, soprattutto, di una forte integrità morale.



Non vi associate a persone ciniche o pessimiste. Le loro convinzioni si autoavverano.



Imparate a vendere. Imparate a costruire. Se sapete fare entrambe le cose, sarete inarrestabili.



Armatevi di conoscenze specifiche, affidabilità e leve.



La conoscenza specifica è un tipo di conoscenza che non si acquisisce con la formazione. Se la società è in grado di formarvi, può formare anche qualcun altro e sostituirvi.



Potete acquisire conoscenze specifiche assecondando la vostra curiosità e le vostre passioni genuine, invece di inseguire ciò che è di moda al momento.



Se costruite una vostra conoscenza specifica, anche se agli altri sembrerà che stiate lavorando, a voi sembrerà di giocare.



La conoscenza specifica può, al massimo, essere trasmessa con l'apprendistato, non insegnata a scuola.



La conoscenza specifica è spesso altamente tecnica o creativa. Non può essere esternalizzata né automatizzata.



Assumetevi responsabilità e correte rischi imprenditoriali a vostro nome. La società vi ricompenserà riconoscendo la vostra responsabilità e dandovi capitali e leve finanziarie.



“Datemi una leva sufficientemente lunga e un punto d'appoggio, e vi solleverò il mondo.”

– Archimede



Le fortune richiedono una leva. La leva per un business può venire dal capitale, dalle persone e dai prodotti senza costi marginali di replica (come codici e media).



Capitale significa denaro. Per raccogliere denaro, applicate le vostre conoscenze specifiche, con responsabilità, e mostrate il conseguente buon senso.



Forza lavoro significa avere persone che lavorano per voi. È la più antica e più osteggiata forma di leva. La leva sulla forza lavoro impressionerà i vostri genitori, ma non sprecate tempo a inseguirla.



Il capitale e la forza lavoro sono leve che impongono vincoli di accesso. Tutti inseguono il capitale, ma qualcuno deve metterlo a vostra disposizione. Tutti cercano di guidare gli altri, ma è necessario che qualcuno vi segua.



Codici e media sono leve a disposizione di chiunque. Sono le leve di cui si servono i nuovi ricchi. È possibile creare software e media che lavorano per noi, mentre noi dormiamo.



Un'armata di robot è a vostra disposizione, gratuitamente. È radunata nei data center, per ragioni di spazio e di efficienza energetica. Utilizzatela.



Se non siete capaci di scrivere codici, scrivete libri e blog, registrate video e podcast.



La leva è un moltiplicatore di forze per la vostra capacità di giudizio.



La capacità di giudizio richiede esperienza, ma è possibile svilupparla più velocemente se si acquisiscono le competenze di base.



Non esiste una competenza chiamata “imprenditorialità”. Evitate le riviste dedicate all'imprenditorialità e le business class.



Studiate microeconomia, teoria dei giochi, psicologia, persuasione, etica, matematica e informatica.



La lettura è più rapida dell'ascolto. S'impara più velocemente facendo che guardando.



Dovreste essere troppo impegnati per “prendere un caffè” pur mantenendo un'agenda piuttosto snella.



Stabilite e mantenete una tariffa oraria che ritenete giusta. Se un lavoro vi fa guadagnare meno della vostra tariffa oraria, non accettatelo. Se esternalizzare un'attività ha un costo inferiore rispetto alla vostra tariffa oraria, esternalizzatela.



Lavorate più che potete, per quanto le persone con cui lavorate e il tipo di lavoro siano più importanti dello sforzo.



Diventate i migliori al mondo in ciò che fate. Continuate a ridefinire il vostro lavoro fino a quando non sarà perfezionato.



Non esistono modelli per arricchirsi rapidamente. Servono solo per far arricchire qualcun altro a vostre spese.



Applicate una conoscenza specifica, con una leva, e alla fine otterrete ciò che meritate.



Quando infine diventerete ricchi, capirete che non era realmente ciò che cercavate all'inizio. Ma di questo parleremo un'altra volta. [11]

Riepilogo: prodottizzatevi.

## Il riepilogo dice: “prodottizzatevi”. Che cosa significa?

“Prodottizzate” e “voi stessi”. “Voi stessi” ha la caratteristica dell’unicità. “Prodottizzatevi” implica l’idea di una leva. “Voi stessi” implica l’idea di responsabilità. “Prodottizzate” rimanda a una conoscenza specifica. Anche “voi stessi” implica una conoscenza specifica. Ecco quali sono tutti i concetti racchiusi nella parola “prodottizzatevi”.

Se puntate all’obiettivo, a lungo termine, del raggiungimento della ricchezza, dovrete chiedervi: “È per me un obiettivo autentico? Sto davvero proiettando me stesso?” E poi “Mi sto prodottizzando? Mi sto ingrandendo? Mi sto ingrandendo tramite la forza lavoro, il capitale, i codici o i media?” È un promemoria molto pratico e semplice. [78]

È un obiettivo complesso che richiede anche decenni. Non dico che occorranza decenni per metterlo in pratica, ma potrebbero volerci alcuni anni per capire che cosa abbiamo di unico da offrire. [10]

## Qual è la differenza tra ricchezza e denaro?

Il denaro è lo strumento con cui trasferiamo ricchezza. Il denaro corrisponde ai nostri crediti sociali. È la capacità di contrarre crediti e debiti di tempo con altre persone.

Se lavoro bene, se creo valore per la società, la società dice: “Oh, grazie. Ti dobbiamo qualcosa nel futuro per il lavoro che hai svolto in passato. Ecco una piccola cambiale. Chiamiamola denaro.” [78]

La ricchezza è il nostro obiettivo. È composta da risorse che guadagnano per noi mentre noi dormiamo. La ricchezza è la fabbrica, sono i robot che producono. La ricchezza è il programma informatico in funzione di notte per servire altri clienti. La ricchezza è costituita anche dal denaro in banca che viene reinvestito in altre risorse e in altre attività.

Persino una casa può essere una forma di ricchezza, perché

possiamo affittarla, per quanto probabilmente è uno sfruttamento del suolo a produttività inferiore rispetto ad alcune imprese commerciali.

La ricchezza, nella mia definizione, è dunque costituita da attività imprenditoriali e asset, cioè risorse che guadagnano per noi mentre noi dormiamo. [78]

La tecnologia rende il consumo democratico, ma consolida la produzione. La persona più brava al mondo a fare una specifica cosa può farla per tutti.

La società vi pagherà perché creiate ciò che vuole. La società però ancora non sa come creare quei prodotti perché, se lo sapesse, non avrebbe bisogno di voi.

Quasi ogni oggetto presente nella vostra casa, sul posto di lavoro e in strada un tempo è stato un pezzo di tecnologia. C'è stato un tempo in cui il petrolio era una tecnologia grazie alla quale J.D. Rockefeller si è arricchito. C'è stato un tempo in cui grazie alla tecnologia delle auto Henry Ford è diventato ricco.

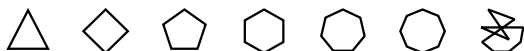
La tecnologia è dunque un insieme di cose che, come ha detto Alan Kay, ancora non funziona [correzione: è una frase di Danny Hillis]. Quando qualcosa funziona, non è più tecnologia. La società vuole sempre cose nuove. E, se volete diventare ricchi, è importante capire che cosa potete offrire alla società che ancora la società non sa come avere, ma che vorrà, e che per voi è naturale realizzare, grazie alle vostre capacità e competenze.

Poi è importante capire come realizzare questo prodotto o servizio su larga scala, perché realizzarne uno non sarà sufficiente. È necessario produrne migliaia o centinaia di migliaia oppure milioni o miliardi, in modo che tutti possano averne uno. Steve Jobs (e il suo team, ovviamente) aveva capito che la



società voleva gli smartphone. La società voleva un computer tascabile che avesse tutte le capacità di un telefono, moltiplicate per cento, e che fosse di facile utilizzo. Così, Jobs ha capito come realizzarlo e come produrlo su larga scala. [78]

DIVENTATE I MIGLIORI AL MONDO IN CIÒ CHE FATE.



CONTINUE A RIDEFINIRE CIÒ CHE FATE FINO A QUANDO SARÀ PERFEZIONATO.

## INDIVIDUATE E SVILUPPATE UNA COMPETENZA SPECIFICA

Le capacità di vendita sono una sorta di competenza specifica.

Nell'ambito delle vendite esiste una sorta di "inclinazione naturale". Chi lavora nell'ambito delle startup e dei venture capital nota spesso questo aspetto. Se incontriamo qualcuno che ha un'inclinazione naturale per la vendita, sappiamo che è un portento. È davvero bravo in ciò che fa. E questa è una forma di conoscenza specifica.

È ovvio che abbiano imparato in qualche modo, ma sicuramente non è successo in un contesto scolastico. È probabile che abbiano imparato da piccoli, nel cortile della scuola oppure negoziando con i propri genitori. Magari in parte è una componente genetica, che si trasmette con il DNA.

Però è possibile migliorare le proprie capacità di vendita. Potete leggere, per esempio, i libri di Robert Cialdini, partecipare a un corso di formazione sulle vendite, sperimentare la vendita porta a porta... quest'ultima è un'esperienza un po'

cruda, ma vi permetterà di formarvi molto rapidamente. È sicuramente possibile migliorare le proprie capacità di vendita.

Non è possibile insegnare una conoscenza specifica, ma la si può apprendere.

Quando parlo di conoscenza specifica, intendo riferirmi a ciò che facevate da bambini o da adolescenti, quasi senza sforzo. Qualcosa che non ritenevate neppure una competenza, ma che le persone intorno a voi notavano. Vostra madre e il vostro amico con cui siete cresciuti saprebbero che cos'è.

Ecco alcuni esempi di quali potrebbero essere le vostre conoscenze specifiche:

- Capacità di vendita.
- Talento musicale, con la capacità di suonare ogni strumento.
- Una personalità ossessiva: vi immergete nelle cose e le ricordate velocemente.
- Amore per la fantascienza: amavate leggere romanzi di fantascienza, il che significa che assorbite molte conoscenze molto rapidamente.
- Se vi diletate con molti giochi, significa che capite la teoria dei giochi piuttosto bene.
- Spettegolare, esplorare la vostra rete di amicizie. Ciò potrebbe fare di voi un giornalista molto interessante.

La conoscenza specifica è una sorta di combinazione dei tratti unici del vostro DNA, della vostra specifica educazione e di come avete reagito a questi input. È quasi inscritta nella vostra personalità e nella vostra identità. Poi è possibile affinarla.

Nessuno può competere con voi nell'essere voi stessi.

La vita è, per lo più, una ricerca di chi e di che cosa ha maggiormente bisogno di voi.

Per esempio, amo la lettura e amo la tecnologia. Imparo molto rapidamente e mi annoio altrettanto in fretta. Se avessi intrapreso una professione in cui mi fosse stato richiesto di immergermi per vent'anni nello stesso argomento, per me non sarebbe andata molto bene. Mi piace investire in capitali di rischio, attività che mi richiede di aggiornarmi molto, molto velocemente sulle nuove tecnologie (e la mia noia è compensata dall'arrivo di nuove tecnologie). È un'attività che si combina molto bene con la mia conoscenza specifica e con le competenze che possiedo. [10]

Volevo diventare uno scienziato. Ecco come si compone, in gran parte, la mia gerarchia morale. Ritengo che gli scienziati siano in cima alla catena produttiva umana. Il gruppo di scienziati che ha aperto nuove svolte e fornito inaspettati contributi, a mio parere, ha contribuito alla società più di ogni altro gruppo di esseri umani. Senza voler sottrarre nulla all'arte, alla politica, all'ingegneria o all'imprenditoria, ma senza la scienza staremmo ancora brancolando in mezzo alla sporcizia, combattendo con le clave e cercando di accendere fuochi.

La società, gli affari e il denaro sono a valle della tecnologia, che a sua volta è a valle della scienza. La scienza applicata è il motore dell'umanità.

Corollario: gli scienziati sono le persone più potenti al mondo. Sarà ancora più evidente negli anni a venire.

Il mio intero sistema di valori era costruito intorno agli scienziati e volevo diventare un grande scienziato. Se però mi guardo indietro per capire in quale ambito fossi particolarmente capace e come trascorressi il mio tempo, mi accorgo che mi dedicavo, in particolare, a guadagnare, a trafficare con la tecnologia e a convincere le persone di qualcosa. Ero particolarmente bravo a spiegare e a parlare con le persone.

Ho alcune competenze di vendita, che sono una forma di conoscenza specifica. Ho alcune capacità analitiche per quanto riguarda come guadagnare. E ho la capacità di assorbire dati, di lasciarmi ossessionare dai dati e analizzarli; sì, è una mia capacità specifica. Mi piace anche trafficare con la tecnologia. Tutto questo mi sembra un gioco, ma agli altri pare un lavoro.

Per altre persone queste attività possono essere difficili e così dicono: “Dunque, come posso diventare incisivo ed essere capace di vendere idee?” Bene, se non siete già bravi in questo o se non vi piace particolarmente, forse non è la vostra attività ideale ed è meglio che vi focalizzate su ciò che vi piace e vi riesce bene.

La prima persona a notare la mia conoscenza specifica è stata mia madre. L'ha detto come fosse un inciso, parlando dalla cucina, quando avevo quindici o sedici anni. Stavo dicendo a un amico che volevo diventare un astrofisico e lei ha detto: “No, ti occuperai di affari.” Sono rimasto sbalordito: “Cosa? Mia madre sta dicendo che mi occuperò di affari? Diventerò un astrofisico. La mamma non sa di che cosa parla.” Ma la mamma sapeva esattamente di che cosa stesse parlando. [78]

Il metodo più semplice per sviluppare una conoscenza specifica consiste nel coltivare i propri talenti innati, la curiosità genuina e le proprie passioni. Non serve studiare per fare il lavoro che è più di moda in un certo momento. Non serve lanciarsi nel campo che secondo gli investitori è il più promettente.

Spesso la conoscenza specifica è ai margini della cono-

scenza. È anche qualcosa su cui solo di recente s'inizia a fare luce oppure che è ancora immerso nell'oscurità. Se non vi interessa al cento per cento, qualcun altro che lo apprezza al cento per cento offrirà prestazioni migliori delle vostre. E le prestazioni saranno migliori delle vostre non di poco, ma di molto, perché, adesso che stiamo lavorando nel dominio delle idee, gli interessi composti e le leve rivestono un'importanza notevole. [78]

Internet ha ampliato notevolmente i possibili spazi di carriera. La maggior parte delle persone non ha ancora colto questo aspetto.

Tramite Internet potete trovare il vostro pubblico. È possibile avviare un'attività, creare un prodotto, costruire ricchezza e rendere felici le persone semplicemente esprimendovi attraverso la Rete. [78]

Internet rende possibile coltivare ogni interesse di nicchia, se siete la persona migliore per farlo in grande. E la buona notizia è che, considerando che ogni persona è diversa, tutti siamo più bravi degli altri in qualcosa.

È interessante considerare un altro tweet che però non ho inserito nella sequenza di tweet "Come diventare ricchi". È un tweet molto semplice: "Evitate la competizione grazie all'autenticità." Essenzialmente, quando siamo in competizione con altre persone, è perché le stiamo copiando e cerchiamo di fare la stessa cosa che fanno loro. Ogni essere umano, però, è diverso. Non copiate. [78]

Se state essenzialmente costruendo e cercando di vendere qualcosa che è un'estensione della vostra identità, nessuno può competere con voi. Chi si metterà in competizione con Joe Rogan o Scott Adams? È impossibile. Chi è in grado di tratteggiare il personaggio di Dilbert meglio di Scott? Nes-

suno. Chi si metterà in competizione con Bill Watterson e creerà una versione migliore di Calvin & Hobbes? Nessuno. Perché questi autori sono autentici. [78]

Non sono una laurea o un decreto a stabilire quali siano i lavori migliori. I lavori migliori sono l'espressione creativa di chi in un libero mercato continua ad apprendere.

La competenza che più di ogni altra ci permette di diventare ricchi è la capacità di apprendere sempre. È necessario sapere come imparare ogni cosa che desideriamo imparare. Secondo il vecchio modello, per diventare ricchi è necessario studiare per quattro anni, prendere una laurea e lavorare come professionisti per trent'anni. Ma le situazioni adesso cambiano velocemente. Oggi è importante imparare una nuova professione in nove mesi, e quattro anni dopo quella professione sarà obsoleta. Nel giro di tre anni molto produttivi, però, potete diventare molto ricchi.

Oggi è molto più importante essere in grado di diventare esperti in un settore completamente nuovo, in un periodo tra i nove e i dodici mesi, che non aver condotto i "giusti" studi molto tempo fa. È importante aver studiato davvero le basi, così che nessun libro ci spaventi. Se in biblioteca troviamo un libro che non riusciamo a comprendere, è necessario scavare e domandarsi: "Che cosa mi serve per imparare questo argomento?" Le basi sono super importanti. [74]

L'aritmetica e le capacità di calcolo di base sono molto più importanti nella vita che non il calcolo infinitesimale. Allo stesso modo, sapersi esprimere con chiarezza utilizzando un linguaggio semplice è molto più importante che non essere in grado di comporre poemi, possedere un vocabolario ricercato o parlare sette lingue.

Saper essere persuasivi quando si parla è molto più im-

portante che non essere esperti di marketing digitale o abili specialisti SEO. Le basi sono la chiave. È molto meglio conoscere in maniera ottimale le basi che non entrare in profondità nelle cose.

È necessario però conoscere in profondità alcuni argomenti, perché altrimenti avremo una conoscenza variegata ma superficiale e non riusciremo a ottenere ciò che vogliamo dalla vita. È possibile padroneggiare accuratamente solo uno o due ambiti di sapere. Solitamente, si tratta degli argomenti per cui nutriamo una passione al limite dell'ossessione. [74]

TUTTE LE  
 CONQUISTE NELLA  
 VITA, SIANO IN TERMINI  
 DI RICCHEZZA, DI RELAZIONI  
 O DI CONOSCENZE, SCATURISCONO DA INTERESSI COMPOSTI.

→

GIOCATE GIOCHI A LUNGO TERMINE.

## **SCEGLIETE GIOCHI A LUNGO TERMINE E GIOCATE CON PERSONE A LUNGO TERMINE**

Hai detto: “Tutte le conquiste nella vita, siano in termini di ricchezza, relazioni o conoscenze, scaturiscono dall’interesse composto.” Come possiamo sapere se stiamo maturando interessi composti?

L’interesse composto è un concetto molto potente, che si applica non solo al capitale. Il capitale composto è solo l’inizio.

La capitalizzazione nelle relazioni d’affari è molto importante. Osservate alcune figure apicali della società, cercando di capire perché qualcuno sia stato nominato CEO di una public company oppure si trova a gestire miliardi di dollari. La ragione è che le persone si fidano di loro. Riscuotono fiducia perché le relazioni che hanno costruito e il lavoro che hanno svolto hanno generato un interesse composto. Si sono dedicate agli affari e hanno dimostrato di essere (in maniera evidente e dimostrabile) persone moralmente integre.

L’interesse composto si applica anche alla reputazione personale. Se avete un’ottima reputazione e continuate a costruirla per decenni, le persone lo noteranno. La vostra reputazione finirà letteralmente per essere migliaia o decine di migliaia di volte più preziosa di quella di un’altra persona che ha molto talento, ma non sfrutta l’interesse composto nell’ambito della reputazione.

Questo è vero anche quando lavoriamo con singoli individui. Se avete lavorato con qualcuno per cinque o dieci anni e ancora vi piace lavorare con quelle persone, è ovvio che vi fidate di loro e non badate alle piccole debolezze. Tutte le usuali negoziazioni nelle relazioni d’affari possono funzionare in maniera molto più semplice, perché ci fidiamo dell’altra persona, sappiamo che funzionerà.

Per esempio, nella Silicon Valley c’è un altro angel investor, di nome Elad Gil, con cui mi piace fare affari.



Mi piace lavorare con Elad perché so che quando un affare è concluso farà di tutto per darmi un extra. Se salta fuori qualche dollaro in più, qui o là, arrotonda sempre a mio favore. Se c'è qualche costo da pagare, lo pagherà di tasca sua e non ne farà nemmeno cenno. Dal momento che fa di tutto per trattarmi così bene, gli porto ogni affare che ho per le mani e cerco di includerlo in ogni accordo. Poi, cerco di pagare per lui. L'interesse composto in questo tipo di relazioni è di grande valore. [10]

Le intenzioni non hanno importanza, le azioni sì. Ecco perché è difficile avere un'etica.

Quando trovate la cosa giusta da fare e le persone giuste con cui lavorare, investite molto. Se continuate su questa strada per decenni, otterrete grandi ricavi nelle relazioni e in termini economici. Ecco perché l'interesse composto è molto importante. [10]

Il 99% dello sforzo va sprecato.

Ovviamente nulla è mai del tutto sprecato, perché ogni esperienza è occasione di apprendimento. Possiamo imparare da qualunque cosa. Per esempio, se ripensiamo agli anni di studio, il 99% degli scritti che abbiamo preparato, dei libri che abbiamo letto, degli esercizi che abbiamo svolto, delle nozioni che abbiamo appreso non è servito. Forse avete studiato geografia e storia senza mai arrivare a utilizzarle. Forse avete studiato una lingua straniera che adesso non usate oppure alcuni argomenti di matematica che adesso avete completamente dimenticato.

Ovviamente sono esperienze di apprendimento. Avete imparato qualche cosa. Avete imparato il valore del lavoro duro; forse avete imparato qualcosa che è entrato in profondità nella vostra psiche ed è diventato parte di voi, di ciò che fate adesso. Se però parliamo di una vita orientata agli obiettivi, solo l'1% circa dei nostri sforzi sfocia in un risultato.

Un altro esempio sono tutte le persone con cui siamo usciti prima di incontrare il nostro coniuge o il nostro compagno fisso. In termini di obiettivi è stato tempo sprecato. Non è sprecato in senso esponenziale, non nel senso dell'apprendimento, ma di certo in termini di obiettivi.

Non parlo di questo per fare qualche commento superficiale su come il 99% della nostra vita sia uno spreco e solo l'1% sia utile. Dico questo perché dovrete essere molto accorti e capire che nella gran parte degli ambiti (nelle relazioni, nel lavoro e persino nell'apprendimento) è importante trovare l'aspetto cui dedicarvi interamente per maturare un interesse composto.

Quando uscite con qualcuno, nell'istante in cui capite che quella relazione non finirà con il matrimonio, probabilmente dovrete lasciare andare e orientarvi altrove. Quando studiate un argomento, come per esempio geografia o storia, e capite che non userete mai quelle informazioni, lasciate perdere. È uno spreco di tempo. È uno spreco di energia cerebrale.

Non dico di non fare il 99% di ciò che facciamo, perché è molto difficile individuare che cosa sia l'1%. Ciò che dico è: quando capite qual è l'1% che non andrà sprecato, in cui sarete in grado di investire per il resto della vita e che per voi ha un significato, dedicatevi totalmente a quello e dimenticate il resto. [10]

.....  
:LE INTENZIONI NON CONTANO. :  
.....

**LE AZIONI SÌ.**



## ASSUMETEVI LA RESPONSABILITÀ

Assumetevi responsabilità e correte rischi a vostro nome. La società vi ricompenserà riconoscendo la vostra responsabilità e dandovi capitali e leve finanziarie.

Per diventare ricchi avete bisogno di una leva. La leva può essere la forza lavoro, il capitale o può assumere la forma di codici informatici o media. Nella gran parte dei casi, la forza lavoro e il capitale devono esservi dati. Per quanto riguarda la forza lavoro, per esempio, è necessario che qualcuno vi segua. Per il capitale, qualcuno deve darvi denaro, risorse da gestire o macchinari.

Per ottenere queste cose è quindi necessario crearsi una propria credibilità, e bisogna farlo a proprio nome quanto più possibile, cosa che è rischiosa. La responsabilità è dunque una lama a doppio taglio. Vi permette di ottenere credito se le cose vanno bene, ma ne fate le spese quando le cose vanno male. [78]

Una responsabilità chiara è importante. Senza responsabilità, non potreste costruire la vostra credibilità. Se vi assumete responsabilità, però, correte dei rischi. Rischiare il fallimento. Rischiare l'umiliazione. Rischiare di fallire a vostro nome.

Per fortuna, nella società moderna, non c'è più la pena del carcere per i debitori e le persone non sono imprigionate né condannate a morte perché hanno perso denaro altrui, ma siamo comunque predisposti dalle convenzioni sociali a evitare il fallimento pubblico a nostro nome. Le persone che sono capaci di fallire in pubblico a proprio nome in realtà conquistano molto potere.

Vi racconto un aneddoto personale. Fino al 2013-14 la mia persona pubblica era interamente coinvolta nel mondo delle startup e degli investimenti. È solo dal 2014 che ho cominciato a parlare di filosofia, aspetti psicologici e argomenti

più vasti. La nuova attività mi rendeva un po' nervoso, perché lo facevo a mio nome. Diverse persone che lavoravano nel mio settore mi mandavano messaggi impliciti del tipo: "Ma che cosa stai facendo? Stai mettendo fine alla tua carriera. È una scelta stupida."

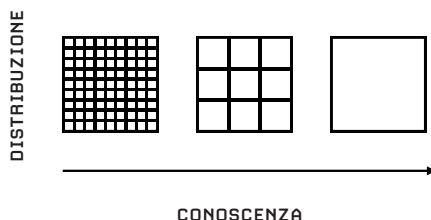
Ho semplicemente proseguito per quella strada. Ho corso un rischio, proprio come ho fatto con la criptovaluta. Diverso tempo fa ho deciso di correre un rischio. Quando ci mettete la faccia, per certe cose, correte un rischio. Ma sarete anche nella posizione di raccoglierne i frutti. Ne trarrete un profitto. [78]

In passato ci si aspettava che il capitano andasse a fondo con la nave. Se la nave affondava, l'ultima persona a scendere dalla nave, letteralmente, era il capitano. La responsabilità implica rischi reali, ma siamo sempre nell'ambito del business.

Il rischio qui è che potreste essere l'ultima persona a recuperare i propri investimenti. L'ultima persona a essere pagata per il proprio tempo. Il tempo che avete impiegato, il capitale che avete messo nella compagnia, ecco, queste risorse sono a rischio. [78]

Capite che nella società moderna il rischio non è poi così esteso. Nei buoni ecosistemi, la procedura di fallimento personale può cancellare persino i debiti dell'individuo. Conosco, in particolare, l'ambiente della Silicon Valley, ma in generale le persone perdoneranno i vostri fallimenti se siete stati onesti e vi siete impegnati con integrità.

Non c'è davvero molto da temere in termini di fallimenti, e dunque le persone dovrebbero assumersi molte più responsabilità di quanto facciano. [78]



## AVVIATE UN'IMPRESA O ACQUISTATE UNA QUOTA DI UN'ATTIVITÀ

Se non possedete una vostra quota di un'attività, non avete una strada che vi conduca all'indipendenza finanziaria.

**Perché possedere una propria quota di un'impresa è importante se si vuole diventare ricchi?**

È la proprietà *versus* il lavoro salariato. Se siete pagati per affittare il vostro tempo, anche se siete avvocati o medici, potete guadagnare qualcosa, ma non abbastanza da ottenere l'indipendenza finanziaria. Non riuscirete ad avere un reddito passivo, in cui un'attività guadagna per voi mentre siete in vacanza. [10]

Con ogni probabilità, questo è uno dei punti più importanti. Sembra che le persone pensino di poter creare ricchezza, ossia di riuscire ad accumulare grosse somme di denaro, grazie al proprio lavoro. Probabilmente, però, non funzionerà, per diverse ragioni.

Senza la proprietà, i vostri input sono strettamente correlati ai vostri output. In quasi tutti i lavori salariati, persino in quelli ben retribuiti, come il medico o l'avvocato, si è comunque pagati a ore.

Senza la proprietà, quando dormite non guadagnate. Quando andate in pensione, non guadagnate. Quando siete in vacanza, non guadagnate. E non potete che guadagnare in maniera proporzionata alla quantità di lavoro svolto.

Se ci fate caso, i medici che diventano ricchi (intendo davvero ricchi), è perché avviano un'attività. Aprono uno studio privato. Lo studio privato diventa un brand che richiama le persone. Oppure realizzano un qualche tipo di dispositivo medicale, una procedura o un protocollo che registrano come proprietà intellettuale.

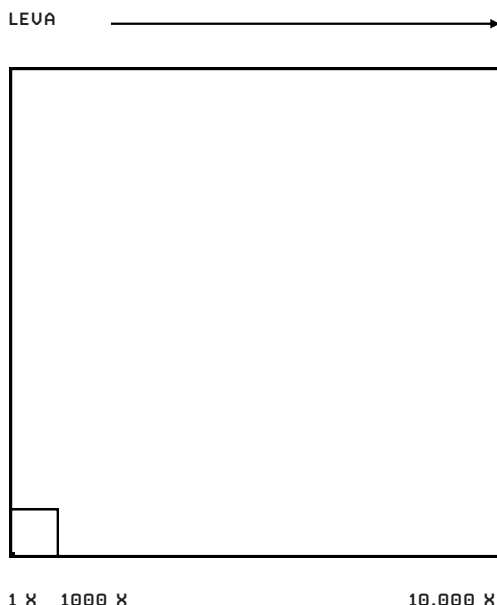
Essenzialmente, da dipendenti lavorate per qualcun altro e quella persona corre il rischio e ha la responsabilità, la proprietà intellettuale e il brand. Non vi pagheranno mai abbastanza. Vi pagheranno il minimo necessario per convincervi a lavorare per loro. Può essere un minimo piuttosto elevato, ma non sarà comunque vera ricchezza, di quella che vi permette di guadagnare anche quando siete in pensione. [78]

Possedere una percentuale del capitale di un'azienda significa essenzialmente avere un'opzione sulla sua futura crescita. Possedere il debito di un'azienda significa invece avere diritto a dei flussi di entrate garantiti, con il rischio però di subire gli effetti negativi di un futuro crollo. È importante dunque possedere quote di un'azienda. Se non avete una percentuale di un'azienda, le vostre probabilità di diventare ricchi sono molto basse.

Dovete lavorare fino ad arrivare a potervi permettere di acquistare una quota di un'azienda. Potreste possedere una quota in qualità di piccoli azionisti, comprando azioni di quell'azienda. Potreste anche possederne una quota in qualità di fondatore, se avete avviato una compagnia. La proprietà è molto importante. [10]

Chiunque si arricchisca davvero arriva a possedere una parte di un prodotto, di un servizio, di un'azienda o di una proprietà intellettuale. Potreste ricevere delle stock option se lavorate in un'azienda del settore tecnologico. È un buon punto di partenza.

Solitamente però la vera ricchezza si crea avviando proprie società o investendo. In una società di investimenti si acquistano quote di un titolo. Queste sono le strade che portano alla ricchezza, che non si acquisisce con un lavoro pagato a ore. [78]



## TROVATE UNA POSIZIONE CHE VI PERMETTA DI ESERCITARE UNA LEVA

Viviamo in un'epoca di leve infinite e le ricompense economiche disponibili per chi mostra una genuina curiosità intellettuale non sono mai state più elevate. [11] Seguire la vostra genuina curiosità intellettuale è un punto di partenza migliore per intraprendere una carriera professionale piuttosto che abbracciare qualunque settore abbia successo al momento. [11]

La conoscenza che solo voi o un ristretto gruppo di persone possedete nasce dalle vostre passioni e dai vostri hobby, per quanto possa sembrare strano. Se gli hobby rispecchiano la vostra curiosità intellettuale, è più probabile che sviluppate queste passioni. [1]

Se oggi vi diverte ma sapete che prima o poi vi annoierà, è una distrazione. Continuate a cercare.

Voglio fare le cose solo per il loro valore intrinseco. È una definizione dell'arte. Si parli di business, esercizio fisico, relazioni romantiche, amicizia o qualunque altra cosa, ritengo che il significato della vita sia fare cose per il loro valore intrinseco. Ironicamente, quando facciamo le cose per il loro valore in sé, creiamo le nostre opere migliori. Anche se stiamo semplicemente cercando di guadagnare denaro, otterremo i maggiori successi.

L'anno in cui ho creato più ricchezza è stato l'anno in cui ho lavorato meno e mi sono occupato di più del futuro. Perlopiù, lavoravo per puro divertimento. Dicevo alle persone: "Sono in pensione, non sto lavorando." Inoltre, avevo il tempo per dedicarmi a qualunque progetto fosse per me importante. Facendo le cose per il loro valore in sé, le ho fatte al meglio. [74]

Meno desideriamo qualcosa, meno ci pensiamo, meno ci lasciamo ossessionare, con più naturalezza faremo quelle cose. Le faremo per noi stessi. Le faremo come ci viene meglio e ci impegneremo. Le persone intorno a noi si accorgeranno che la qualità del nostro lavoro è elevata. [1]

Seguite la vostra curiosità intellettuale più di qualsiasi cosa sia "di moda" al momento. Se la vostra curiosità vi porta verso un settore cui la società attribuisce valore, sarete pagati molto bene. [3]

È probabile che abbiate competenze che la società non è ancora in grado di insegnare ad altri. Se qualcuno è in grado di insegnare ad altri come fare qualcosa, allora potranno sostituirvi. Se possono sostituirvi, non è necessario pagarvi molto. L'obiettivo è sapere come fare qualcosa che gli altri non sanno fare proprio quando c'è un'elevata richiesta di quelle competenze. [1]



Se possono formarvi perché siate in grado di fare qualcosa, allora alla fine programmeranno un computer per farlo.

Sarete ricompensati dalla società se offrite ciò che la società vuole, ma non sa come ottenere altrove. Molte persone pensano che si possa studiare per imparare a guadagnare, ma la realtà è che non esiste una competenza chiamata “business”. [1]

Pensate di quale prodotto o servizio la società potrebbe avere bisogno e non sa come ottenere. Dovete diventare la persona che offre quel bene o quel servizio, su larga scala. Ecco la vera sfida da superare se vogliamo diventare ricchi.

Adesso il problema è diventare bravi in qualunque cosa la società voglia ma non sappia come ottenere. È qualcosa che cambia in ogni periodo, ma solitamente riguarda la tecnologia.

Aspettate il vostro momento, quello in cui accade qualcosa nel mondo e c'è bisogno di un set di competenze in cui voi avete raggiunto un livello incomparabile. Nel frattempo, costruite il vostro brand su Twitter, YouTube e offritevi di lavorare anche gratuitamente, per farvi conoscere. Fatevi un nome e nel percorso correte qualche rischio. Quando arriva il momento di cogliere l'opportunità, potete farlo con una leva, la più lunga possibile. [1]

Ci sono tre tipi di leve.

**Una forma di leva è la forza lavoro**, ossia altre persone che lavorano per voi. È la forma più antica di leva e onestamente, nel mondo moderno, non è una grande leva. [1] Direi che è la peggiore forma di leva che potreste usare. Gestire le altre persone è incredibilmente difficile e richiede capacità di

leadership eccezionali. Siete sempre a un passo dall'ammutinamento o dall'essere sbranati o fatti a pezzi dalla folla. [78]

**Il denaro è una buona forma di leva.** Significa che ogni volta che prendiamo una decisione, ne moltiplichiamo gli effetti grazie al denaro. [1] Il capitale è una forma di leva più insidiosa da utilizzare. È più moderna. È stata usata nel secolo scorso per raggiungere ricchezze da favola. È stata probabilmente la forma di leva più diffusa nell'ultimo secolo.

Potete rendervene conto se guardate chi sono le persone più ricche. Sono i banchieri, i politici dei Paesi corrotti che stampano moneta: essenzialmente, persone che muovono grandi somme di denaro. Se guardate ai vertici delle grandi aziende, a eccezione delle compagnie tecnologiche, in moltissime delle grosse imprese di vecchia data il lavoro dell'amministratore delegato è realmente un lavoro di tipo finanziario.

È una leva facilmente scalabile. Se si diventa bravi nel gestire il capitale, si possono gestire capitali sempre più grandi molto più facilmente di quanto si possa gestire un numero sempre più elevato di persone. [78]

L'ultima forma di leva è nuovissima ed è la più democratica. Sono i **“prodotti senza costi marginali di riproduzione”**.

Questo tipo di prodotti include i libri, i media, i film e i codici informatici. I programmi informatici sono probabilmente la forma più efficace di leva a disposizione di chiunque. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno è un computer, non ci occorre il permesso di nessuno. [1]

Dimenticate la dialettica ricco *versus* povero, colletti bianchi in opposizione a colletti blu. Adesso la distinzione è tra chi possiede una leva e chi no.

La forma più interessante e più importante di leva è l'ideazione di prodotti privi di costi marginali di riproduzione. È la

nuova forma di leva, nata negli ultimi secoli. Tutto ha avuto inizio dalla stampa. Poi il processo ha conosciuto un'accelerazione con la radio e la tv e adesso è esploso grazie a Internet e al *coding*. Adesso possiamo moltiplicare i nostri sforzi senza bisogno di coinvolgere altre persone e senza bisogno di chiedere denaro a qualcun altro.

Questo libro è una forma di leva. Tempo fa sarei stato in una sala conferenze a parlare personalmente con ognuno di voi. Avrei potuto raggiungere una platea di qualche centinaio di persone e basta. [78]

Questa più nuova forma di leva è il punto di partenza da cui nascono tutte le nuove fortune, tutti i nuovi miliardari. Nella scorsa generazione, le fortune nascevano dal capitale. Le persone che diventavano ricche erano tutti i Warren Buffett del mondo.

Le fortune della nuova generazione, invece, nascono dai software o dai media. Joe Rogan realizza dai cinquanta ai cento milioni di dollari all'anno grazie al suo podcast. C'è lo youtuber PewDiePie. Non so a quanto ammonti il suo patrimonio, ma è davvero ingente. E poi ovviamente ci sono Jeff Bezos, Mark Zuckerberg, Larry Page, Sergey Brin, Bill Gates e Steve Jobs. La loro ricchezza nasce sempre da una leva che si basa sulla programmazione informatica. [78]

Probabilmente l'aspetto più interessante delle nuove forme di leva è che sono a disposizione di chiunque. Non è necessario richiedere il permesso di nessuno per utilizzarle o per avere successo. Per la leva che si basa sulla forza lavoro, è necessario che qualcuno decida di seguirvi. Per la leva che si basa sul capitale, è necessario che qualcuno vi dia del denaro da investire oppure da trasformare in un prodotto.

Sviluppare software, scrivere libri, registrare podcast, twittare, postare video su YouTube sono tutti tipi di leva a disposizione di chiunque. Non occorre alcun permesso per fare queste cose e, proprio per questo motivo, sono attività assolutamente egalitarie. Sono ottimi livellatori di leva. [78]

Ogni capace sviluppatore di software, per esempio, adesso ha un'armata di robot a disposizione, che lavorano per lui o per lei di notte, mentre dorme o è in vacanza, dopo aver scritto il codice.

Non diventerete mai ricchi noleggiando il vostro tempo.

Tutte le volte che potete nella vita, cercate l'indipendenza, non una busta paga. Possedere l'indipendenza ed essere tenuti a rispondere di ciò che fate, anziché di ciò che vi viene detto di fare – ecco, questo è il sogno a cui ambire. [10]

Gli umani si sono evoluti in società in cui non c'erano leve. Chi tagliava la legna o trasportava l'acqua sapeva che lavorando otto ore avrebbe avuto un rendimento pari a otto ore di lavoro. Adesso abbiamo inventato la leva, attraverso mezzi quali il capitale, la cooperazione, la tecnologia, la produttività. Viviamo in un'epoca di leve. Come lavoratori è importante cercare di avere più leva possibile, per esercitare un forte impatto senza impiegare troppo tempo o sforzo fisico.

Un lavoratore che disponga di una leva può avere una capacità produttiva superiore mille o diecimila volte rispetto a un lavoratore senza leva. Per un lavoratore che disponga di una leva, la capacità di giudizio è molto più importante rispetto al tempo che dedica al lavoro o allo sforzo che compie.

Dimenticate i programmatori che hanno una capacità produttiva di dieci programmatori. Esistono programmatori con una capacità produttiva pari a mille programmatori. Semplicemente, non riconosciamo ancora del tutto questa situazione. Si vedano @ID\_AA\_Carmack, @notch, Satoshi Nakamoto ecc.

Per esempio, un buon programmatore informatico, semplicemente scrivendo un piccolo codice e creando l'app giusta, è letteralmente in grado di creare un valore pari a un miliardo di dollari per una compagnia. Dieci programmatori che lavorino dieci volte più duramente, solo perché scelgono il modello errato, il prodotto sbagliato, l'hanno scritto nella maniera sbagliata o inserito nel circuito di *viral loop* errato, sprecano praticamente il proprio tempo. L'impiego di tempo e di sforzo non corrisponde al risultato, soprattutto per i lavoratori che sono in grado di esercitare una leva.

È importante riuscire ad avere il controllo del proprio tempo. L'obiettivo è un lavoro in cui possiamo esercitare una leva, così da avere il controllo del nostro tempo ed essere valutati in base ai nostri risultati. Se fate qualcosa di sorprendente, che è in grado di cambiare i risultati dell'azienda, devono pagarvi. Soprattutto se ignorano come ci siate riusciti, perché è qualcosa di intrinseco alle vostre passioni o capacità o abilità innate: devono continuare a pagare voi perché lo facciate.

Se possedete una conoscenza specifica, avete una responsabilità e anche una leva; devono pagarvi quanto valete. Se vi pagano quanto valete, allora potete riprendervi il vostro tempo: potete essere iper-efficienti. Non parteciperete più alle riunioni solo perché c'è una riunione, non cercherete di fare colpo su altre persone, non cercherete di scrivere report solo per dimostrare che avete lavorato. L'importante è il lavoro in sé.

Se vi dedicate esclusivamente al lavoro, sarete molto più produttivi, molto più efficienti. Lavorerete quando vi sentirete di farlo – quando avrete un'energia elevata – e non cercherete di arrancare quando siete stanchi. Vi riprenderete il vostro tempo.

Le quaranta ore settimanali sono un relitto dell'era industriale. I lavoratori della conoscenza sono come atleti: si allenano e scattano, poi riposano e valutano quanto fatto.

Il settore delle vendite è un esempio, in particolare se si parla di fascia alta. Se siete agenti immobiliari che si occupano di abitazioni private, il vostro non è poi un gran lavoro. C'è molta competizione. Se però siete un agente immobiliare di alto livello, sapete vendervi e sapete come vendere le case, è possibile che riusciate a vendere ville del valore di cinque milioni di dollari in un decimo del tempo in cui qualcun altro fatica a vendere appartamenti da centomila dollari. Quello dell'agente immobiliare è un lavoro dove gli input – la quantità di tempo e sforzi impiegata – e gli output, ossia i risultati, non corrispondono.

L'ideazione, la realizzazione e la vendita di qualsiasi prodotto sono attività che corrispondono a questa descrizione. E, fondamentale, che cos'altro c'è? Sono assolutamente da evitare i ruoli di supporto, come l'assistenza clienti. In questo settore, sfortunatamente, gli input e gli output si corrispondono in maniera quasi univoca e le ore del nostro tempo che dedichiamo al lavoro contano. [10]

I tool e le leve creano questa diversità tra input e output. Più è elevata la componente creativa di una professione, più è probabile che tra input e output non ci sarà una corrispondenza diretta. Se scegliamo una professione in cui input e output sono strettamente correlati, sarà molto difficile creare ricchezza per l'azienda e, di conseguenza, per noi stessi. [78]

Se volete fare parte di un'importante compagnia tecnologica, dovete essere in grado di VENDERE o di COSTRUIRE. Se non sapete fare nessuna di queste due cose, allora imparate.

Imparate a vendere, imparate a costruire. Se siete in grado di fare entrambe queste cose, sarete inarrestabili.

Sono categorie molto ampie. La costruzione di un prodot-

to è un settore ampio e con tante sfaccettature. Può includere la progettazione, lo sviluppo, la produzione, la logistica, l'approvvigionamento; può comprendere anche la progettazione e la gestione di un servizio. Ha moltissime definizioni.

In ogni settore, però, chi realizza un prodotto ha caratteristiche ben definite. Nel settore tecnologico è il CTO, l'ingegnere, chi progetta i software o l'hardware. È così persino nel settore delle lavanderie, potrebbe essere la persona che progetta il servizio, oppure chi fa filare tutto quanto liscio, chi si assicura che i vestiti siano consegnati alla persona giusta al momento giusto e così via.

L'altro ambito sono le vendite. Anche le vendite sono una categoria molto ampia. Vendere non significa necessariamente vendere a clienti singoli, ma può indicare anche il marketing, la comunicazione, il recruiting, il fundraising; può significare ispirare le persone, fare pubbliche relazioni. È un'ampia categoria ombrello. [78]

Guadagnate grazie alla vostra mente, non al vostro tempo.

Parliamo ancora del settore immobiliare. Il lavoro peggiore è quello di chi si occupa di manutenzione conto terzi. Magari si guadagnano dieci o venti dollari l'ora. Andate a casa dei clienti, il vostro capo pretende che siate sul posto alle 8 del mattino e voi riparate una parte dell'immobile. Ecco, in questo caso la vostra leva è zero. Avete una certa responsabilità ma non fino in fondo, perché dovete rendere conto al vostro capo, non al cliente. Non avete una vera e propria conoscenza specifica, perché svolgete un lavoro duro che molte altre persone sono in grado di svolgere. Non sarete pagati molto. Otterrete una paga minima e poco di più per le vostre competenze e il vostro tempo.

Il livello successivo potrebbe essere quello del general con-

tractor, la persona scelta dal committente per ottimizzare i processi di costruzione. Può guadagnare circa 50.000 dollari per l'intero progetto, pagando poi circa quindici dollari all'ora la manovalanza e tenendo per sé la differenza.

Un general contractor ha ovviamente un lavoro migliore rispetto all'operaio. Ma com'è possibile misurarlo? Come possiamo sapere che è migliore? Ecco, sappiamo che è un lavoro migliore perché il general contractor ha una certa responsabilità. È responsabile del risultato finale e non dorme la notte se le cose non funzionano. I contractor hanno una leva grazie agli operai che lavorano per loro. Possiedono anche una maggiore conoscenza specifica: sanno come organizzare un team, fare in modo che le persone si presentino puntuali al lavoro e sanno come interfacciarsi con i regolamenti cittadini.

Il successivo salto di livello potrebbe essere quello a immobiliare. Un immobiliareista acquista una proprietà, assume qualche contractor e trasforma la proprietà in qualcosa che ha un valore più elevato. Probabilmente, per acquistare un immobile, deve richiedere un prestito o rivolgersi a un investitore. Compra l'immobile vecchio, lo abbatte, ricostruisce e vende. Invece dei 50.000 dollari del general contractor o dei quindici dollari all'ora dell'operaio, l'immobiliareista può guadagnare anche un milione di dollari se riesce a vendere l'immobile a una cifra superiore rispetto a quanto l'aveva pagato, più le spese di ristrutturazione. Adesso però osserviamo che cosa è richiesto all'immobiliareista: un livello di responsabilità molto elevato.

L'immobiliareista corre più rischi, si assume una maggiore responsabilità, ha più leva e necessita di una conoscenza più specifica. Ha bisogno di conoscere le tecniche di fundraising, i regolamenti cittadini, l'orientamento del mercato immobiliare e di sapere se è il caso di correre il rischio oppure no. È più difficile.

Il livello successivo potrebbe essere quello di chi gestisce un fondo immobiliare. Queste persone hanno una leva enorme



sotto forma di capitale. Trattano con tantissimi immobiliari e comprano grandi quantità di proprietà immobiliari. [74]

Il livello ancora successivo potrebbe essere rappresentato da qualcuno che dice: “Voglio acquisire la massima leva per operare in questo mercato e la più estesa conoscenza specifica.” Questa persona potrebbe dire: “Va bene, conosco il settore immobiliare e ogni cosa correlata, dalle tecniche edili alla costruzione di proprietà immobiliari alla vendita; conosco come i mercati immobiliari si muovono e prosperano e conosco anche il settore tecnologico. So come reclutare sviluppatori, come scrivere codici, come realizzare un buon prodotto e come trovare finanziamenti dagli investitori, come restituire il denaro e come tutto questo funziona.”

È ovvio che non esista una singola persona che possieda tutte queste conoscenze. Potreste formare un team dove ognuno ha competenze diverse, ma quell'entità composta avrebbe così conoscenze specifiche sia nel settore tecnologico sia nel settore immobiliare. Avrebbe una responsabilità enorme perché la reputazione di quella società rappresenterebbe uno sforzo ad alto rischio e ad alto rendimento, e le persone dedicherebbero la propria vita a quell'iniziativa e si assumerebbero rischi importanti. Avrebbe una leva grazie al coding, con la sua moltitudine di sviluppatori. Avrebbe capitale perché gli investitori decidono di finanziarla e perché il fondatore ci metterebbe il proprio capitale. Avrebbe una forza lavoro di altissima qualità, cioè ingegneri, progettisti e addetti al marketing molto qualificati.

E così potreste avere una società di mediazione immobiliare del calibro di Trulia, Redfin o Zillow e i guadagni potrebbero essere di miliardi di dollari o di centinaia di miliardi di dollari. [78]

Ogni livello ha maggiori possibilità di esercitare una leva, una maggiore responsabilità, una conoscenza sempre più specifica. Si aggiunge la leva basata sul denaro alla leva basata sulla forza lavoro. L'aggiunta di una leva basata sui codici alle

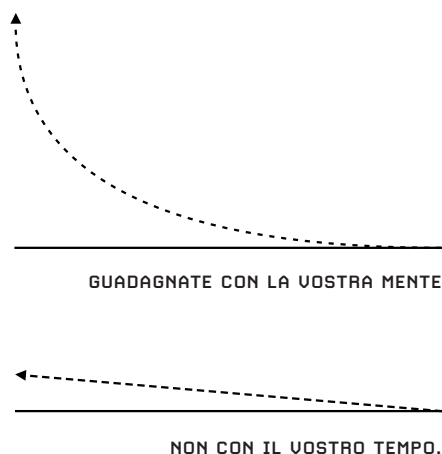
leve del denaro e della forza lavoro consente di creare effettivamente qualcosa di sempre più grande e di avvicinarsi sempre più a una condizione in cui si possiedono tutti i vantaggi invece di ricevere unicamente uno stipendio.

Cominciate come impiegato salariato, ma volete trovare la strada che vi conduca verso l'alto e a possedere una leva più potente, più responsabilità e una conoscenza specifica. La combinazione di questi fattori, sul lungo periodo, unita alla magia dell'interesse composto, vi renderà ricchi. [74]

L'unico pericolo che è necessario evitare è il rischio di una rovina.

Evitare la rovina significa stare fuori di prigione. Pertanto, non fate nulla che sia illegale. Non vale mai la pena di indossare una tuta arancione [tipica divisa delle carceri americane – *N.d.T.*]. Evitate una perdita catastrofica. Evitare di cadere in rovina potrebbe significare anche stare lontani da situazioni che potrebbero essere pericolose per voi fisicamente o che potrebbero ferirvi. Dovete badare alla vostra salute.

State lontani da situazioni che potrebbero portarvi a perdere l'intero vostro capitale, tutti i vostri risparmi. Non giocatevi tutto in una mossa. Fate piuttosto scommesse razionalmente ottimistiche con possibilità di grandi ritorni. [78]



## FATEVI PAGARE PER LA VOSTRA CAPACITÀ DI GIUDIZIO

Se siamo noi a scegliere il tipo di lavoro, carriera o ambito lavorativo e anche quali accordi con il datore di lavoro siamo disposti ad accettare, avremo molto più tempo libero. Di conseguenza, non ci dovremo preoccupare poi molto della gestione del nostro tempo. Mi piace essere pagato unicamente per il mio parere, ossia per la mia capacità di giudizio, e non per una prestazione professionale. Voglio che sia un robot, un capitale o un computer a svolgere il lavoro, mentre io sono pagato per la mia capacità di giudizio. [1]

Penso che ogni essere umano dovrebbe aspirare a diventare un esperto in alcuni ambiti e a essere pagato per le proprie conoscenze uniche. Nel nostro ambito abbiamo tutta la capacità di leva possibile, che sia tramite robot, computer o altro. Pertanto, possiamo essere padroni del nostro tempo perché il nostro lavoro è misurato solo in base agli output e non agli input.

Immaginate che arrivi qualcuno che dimostri di avere una capacità di giudizio leggermente migliore. Avrà ragione nell'85% dei casi invece che nel 75%. Questa persona sarà pagata 50, 100 o 200 milioni di dollari – qualunque cifra sia necessaria – perché il 10% in più di capacità di giudizio in una persona che guida un'impresa da 100 miliardi di dollari è molto prezioso. I CEO sono ben pagati per la leva di cui dispongono. Piccole differenze nella capacità di giudizio e nelle competenze sono parecchio amplificate. [2]

La capacità di giudizio che ci viene riconosciuta – aver costruito una credibilità per quanto riguarda la nostra capacità di giudizio – è davvero fondamentale. Warren Buffett ha successo perché ha una credibilità immensa. Si è assunto grandi responsabilità. È stato più e più volte sotto gli occhi di tutti. Ha costruito una reputazione di elevata integrità, quindi possiamo fidarci di lui. Le persone gli affideranno leve potenti proprio per la sua capacità di giudizio. Nessuno gli chiede

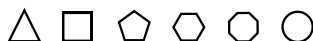
se lavori duramente. Nessuno gli chiede a che ora si svegli o vada a dormire. Gli dicono cose del tipo: “Warren, fai come ritieni giusto.”

La capacità di giudizio – in particolare se è stata dimostrata pubblicamente, con una grande assunzione di responsabilità e un’esperienza evidente e comprovata – è fondamentale. [78]

Sprechiamo il nostro tempo con un pensiero a breve termine e un lavoro che è simile a un inutile affaccendarsi. Warren Buffett impiega un anno per decidere e un giorno per agire. Quell’azione ha effetti decennali.

Solo perché sono leggermente migliori, per esempio, perché percorrono 5 chilometri a una velocità superiore di una frazione di secondo, alcune persone sono pagate molto di più – ordini di grandezza in più. La leva amplifica ancor più queste differenze. Avere un livello di eccellenza nella propria arte è molto importante nell’era della leva. [2]

RISOLVETE PER ITERAZIONE.



POI GUADAGNATE TRAMITE RIPETIZIONE.



## STABILITE QUALI SONO LE VOSTRE PRIORITÀ E IL VOSTRO FOCUS

Lungo il cammino ho incontrato diversi rovesci di fortuna. Ho perso in borsa, quasi istantaneamente, il primo piccolo patrimonio che avevo accumulato. La seconda volta che avevo, o che avrei dovuto, maturare un piccolo guadagno, sono stato truffato dai soci in affari. È solo al terzo tentativo che ho cominciato ad avere fortuna.

Persino in quel caso, la lotta è stata lunga e incessante. Non ho guadagnato una grande ricchezza in un'unica vincita gigantesca. È da sempre un'accumulazione di piccole somme, una dopo l'altra. Si crea ricchezza in maniera continua, avviando attività, cogliendo opportunità e facendo investimenti. Non è stato un favoloso colpo grosso. Non ho generato il mio patrimonio in un'unica annata eccezionale. Si è accumulato poco alla volta, una *fiche* dopo l'altra: più possibilità, più iniziative, più investimenti, più cose da poter fare.

Grazie a Internet le possibilità sono enormi. In effetti, sono molti i modi in cui guadagno. Non ho abbastanza tempo. Letteralmente, trabocco di possibilità e spesso mi manca il tempo. Esistono così tante possibilità di creare ricchezza, prodotti, attività e di essere ripagati dalla società. Così tante che non riesco a gestirle tutte. [78]

Stabilite una tariffa oraria per il vostro tempo e spendete senza esitazione per affidare a qualcuno un incarico che sarebbe pagato meno di quella tariffa. Non varrete mai più di quanto pensate di valere.

Nessuno vi attribuirà un valore più elevato di quanto voi pensate di valere. È importante fissare una tariffa oraria molto elevata e rimanere su quella. Quando ero giovane, semplicemente

ho deciso che valevo molto più di quanto il mercato pensava che valessi e ho cominciato a trattarmi di conseguenza.

In ogni vostra decisione, valutate sempre l'impegno di tempo che vi richiede. Quanto tempo è necessario? Occorre un'ora per attraversare la città e prendere qualcosa. Se pensate di valere cento dollari all'ora, è come se vi toglieste cento dollari di tasca. Avete intenzione di farlo? [78]

Vedetevi già come una persona ricca, il cui tempo è prezioso, e scegliete una tariffa oraria intermedia. Per me, che ci crediate o no, tempo fa, quando avreste potuto chiedermi di lavorare per voi... Cosa che oggi ovviamente non potete fare, ma allora, quando avreste potuto assumermi... ossia dieci o vent'anni fa, prima che diventassi ricco, continuavo a ripetermi che la mia tariffa oraria era di 5000 dollari all'ora. Oggi, se mi guardo indietro, mi accorgo che in realtà sarebbe stata di 1000 dollari.

Ovviamente finivo comunque per fare cose stupide, come discutere con l'elettricista oppure fare il reso dello speaker dello stereo rotto, ma non avrei dovuto e facevo molte meno cose di questo tipo rispetto ai miei amici. Spesso mi esibivo in qualche scena teatrale, gettando un oggetto nuovo ma fallato nella spazzatura o regalandolo a un'associazione di beneficenza piuttosto che renderlo oppure portarlo in un negozio di riparazioni.

Discutevo con le mie fidanzate di allora, e anche oggi succede con mia moglie: "Non lo faccio, non è un problema di cui intendo occuparmi." Discuto ancora con mia madre, quando mi dà qualche piccola incombenza da sbrigare. Non lo faccio. Piuttosto ti trovo un assistente che lo faccia a pagamento. Era così anche quando non ero ricco come adesso. [78]

Per evitare di fare qualcosa che valga meno della vostra tariffa oraria, potete affidare quel compito a qualcuno oppure non farlo e basta. Se potete pagare qualcuno meno della vostra tariffa oraria perché se ne occupi, fatelo. E questo include anche attività come cucinare. Magari volete mangiare sani e

gustosi piatti fatti in casa, ma se potete affidare questo compito a qualcuno, fatelo. [78]

Stabilite una tariffa oraria molto elevata cui aspirate e rimanete su quella. Dovrebbe sembrarvi assurdamente elevata. Se non è così, non è abbastanza elevata. Qualunque cifra abbiate scelto, il mio consiglio è di alzarla. Come ho detto, anche prima di diventare ricco, per molto tempo, ho pensato che una tariffa adeguata per me corrispondesse a 5000 dollari l'ora. E se calcoliamo qual è il salario annuale di una persona che guadagna una tariffa oraria di questo tipo, arriviamo a milioni di dollari all'anno.

Ironicamente, oggi credo di aver superato quella cifra. Non sono certo il più grande lavoratore del mondo, anzi, in realtà sono piuttosto pigro. Lavoro per sprazzi intensi di energia, quando sono davvero motivato a fare qualcosa. Se penso a quanto ho effettivamente guadagnato per ogni ora impiegata, è probabilmente una tariffa oraria più elevata. [78]

**Puoi chiarire l'affermazione: “Se nel profondo la disprezzate, la ricchezza vi eviterà”?**

Se adottiamo una mentalità del confronto, ci ritroveremo a odiare le persone che ottengono risultati migliori dei nostri. Saremo sempre gelosi o invidiosi. Le altre persone percepiscono in noi questi sentimenti quando cerchiamo di entrare in affari con loro. Le persone con cui vogliamo entrare in affari percepiscono se abbiamo pensieri negativi nei loro confronti o se le giudichiamo in qualche modo. Noi umani siamo predisposti per percepire i sentimenti profondi delle altre persone. È necessario uscire dalla mentalità del confronto. [10]

Se disprezziamo la ricchezza non diventeremo ricchi, perché non abbiamo la mentalità giusta, non abbiamo lo spirito giusto e non ci rapporteremo alle altre persone al giusto livello. Siate ottimisti, siate positivi. È importante. Gli ottimisti hanno risultati migliori sul lungo termine. [10]

Nel mondo degli affari ci sono molte persone che giocano giochi a somma zero, ma solo poche giocano giochi a somma positiva e si cercano l'una con l'altra tra la folla.

Nella vita ci sono essenzialmente due grandi giochi in cui le persone s'impegnano. Un gioco è quello del denaro. Sì, perché il denaro non risolve tutti i problemi, però risolve i problemi economici. Le persone lo capiscono e vogliono diventare ricche.

Al tempo stesso, però, molte di loro, nel profondo, pensano di non essere in grado di diventare ricche. Non vogliono creare ricchezza. Così si scagliano contro tutto il sistema, dicendo: "Arricchirsi è male, non bisognerebbe farlo."

In realtà, stanno giocando all'altro gioco, ossia al gioco dello status. Cercano di acquisire uno stato elevato agli occhi delle altre persone, dicendo: "Ecco, non ho bisogno di denaro. Non voglio denaro." Lo status è la posizione che una persona occupa nella gerarchia sociale. [78]

La creazione di ricchezza è un gioco a somma positiva che la nostra specie ha scoperto piuttosto di recente. Lo status è un gioco a somma zero di antica data. Le persone che criticano chi crea ricchezza spesso cercano semplicemente di affermare il proprio status.

Lo status è un gioco a somma zero, molto antico. Esiste fin da quando eravamo organizzati in tribù di scimmie. È gerarchico. Chi è il numero uno? Chi è il numero due? Chi è il numero tre? E perché il numero tre raggiunga la posizione numero due, è necessario che il numero due sia messo da parte. Dunque, lo status è un gioco a somma zero.

La politica è un esempio di gioco di status. Persino lo sport



è un esempio di gioco di status. Perché ci sia un vincitore occorre che ci sia anche un perdente. Essenzialmente, non amo i giochi di status. Nella società hanno un ruolo importante, perché grazie a questi giochi riusciamo a capire chi è al comando. Sostanzialmente, però, ci giochiamo perché questi giochi sono un male necessario. [78]

Il problema è che per vincere un gioco di status è necessario abbassare il livello di qualcun altro. Ecco perché dovrete evitare i giochi di status: vi rendono persone arrabbiate e bellicose. Vi ritrovate sempre a combattere per abbassare il livello di altre persone e per innalzare voi stessi e le persone che apprezzate.

I giochi di status esisteranno sempre. Non c'è modo di evitarli, ma sappiate che nella maggior parte dei casi, quando cercate di creare ricchezza e ricevete l'attacco di qualcun altro, quella persona sta cercando di elevare il proprio status a vostre spese. Gioca un gioco diverso. Ed è un gioco peggiore. È un gioco a somma zero, invece di un gioco a somma positiva. [78]

Se fate giochi insulsi, vincerete premi insulsi.

**Qual è la cosa più importante che le persone giovani che si affacciano al mondo dell'impresa dovrebbero fare?**

Dedicare più tempo alle decisioni importanti. Ci sono essenzialmente tre decisioni importanti che riguardano le prime fasi della vita adulta: dove viviamo, con chi viviamo e che cosa facciamo.

Dedichiamo davvero poco tempo a decidere quale sarà la nostra relazione più importante. Trascorriamo molto tempo lavorando, ma dedichiamo pochissimo tempo alla scelta del lavoro. La scelta della città in cui vivere può determinare quasi completamente la traiettoria della nostra vita, ma noi dedichiamo pochissimo tempo a capire dove vorremmo abitare.

Un consiglio per un giovane programmatore che stia prendendo in esame la possibilità di trasferirsi a San Francisco: “Vuoi lasciarti gli amici alle spalle? Oppure vuoi essere quello che sarà lasciato indietro?”

Se vivrete in una città per dieci anni, se vi dedicherete a un lavoro per cinque anni, se sarete coinvolti in una relazione per circa un decennio, dovrete dedicare almeno uno o due anni a maturare queste scelte. Sono decisioni fondamentali; queste tre scelte sono molto importanti.

Dovete dire di no a ogni distrazione e ritagliarvi del tempo libero per affrontare le questioni importanti. Queste tre sono probabilmente le più importanti. [1]

### **Quali sono i primi passi che hai fatto per circondarti di persone di successo?**

Cercate di capire quali sono i vostri punti di forza e cominciate ad aiutare le altre persone in quegli ambiti. Insegnate agli altri, passate il favore. Il karma funziona perché le persone sono coerenti. Su una scala temporale sufficientemente lunga, attrarrete a voi ciò che adesso offrite. Non misurate con la bilancia, però – esaurirete la vostra pazienza, se provate a tenere i conti. [7]

Un mio vecchio capo una volta mi ha detto: “Non diventerai mai ricco perché è facile notare quanto sei sveglio e ci sarà sempre qualcuno disposto a offrirti un lavoro abbastanza buono.”

## Come hai deciso di avviare la tua prima impresa?

Lavoravo in un'azienda tecnologica chiamata @Home Network e dicevo a tutte le persone che avevo intorno, come il capo, i colleghi e gli amici: "Nella Silicon Valley ci sono tantissime persone che avviano una propria attività. Sembra fattibile, avvierò una mia impresa. Sono qui solo temporaneamente: sono un imprenditore."

... Non era un tentativo di autoconvincimento. Non era nemmeno una scelta deliberata e calcolata.

Semplicemente parlavo ad alta voce, ero fin troppo onesto. Non ho avviato, però, una mia impresa. Era il 1996 e in quegli anni l'idea di avviare un'azienda era molto più spaventosa e prospettava una realtà molto più complicata rispetto a oggi. Ovviamente, poco dopo, tutti hanno cominciato a dirmi: "Che cosa ci fai ancora qui? Pensavo che stessi andando via per avviare un'azienda." E anche: "Oh, sei ancora qui..." Alla fine è stato l'imbarazzo a costringermi ad avviare una mia impresa. [5]

Sì, so che non è scontato che tutti siano pronti per diventare imprenditori, ma, ragionando sul lungo periodo, come si è diffusa quest'idea che la scelta più logica e corretta sia di lavorare alle dipendenze di qualcun altro? È un modello fortemente gerarchico. [14]

## TROVATE UN LAVORO CHE ASSOMIGLI A UN GIOCO

Gli esseri umani si sono evoluti come cacciatori-raccoglitori, un'organizzazione in cui ciascuno lavorava per sé. È solo con l'introduzione dell'agricoltura che siamo diventati più gerarchizzati. La Rivoluzione industriale e le fabbriche ci hanno reso estremamente gerarchizzati, perché non sempre un individuo possedeva o era in grado di avviare una fabbrica. Adesso, però, grazie a Internet, stiamo tornando in un'epoca in cui sempre

più persone hanno la possibilità di lavorare per sé. Preferirei essere un imprenditore fallito piuttosto che qualcuno che non ha mai cercato di mettersi in proprio. Perché un imprenditore fallito possiede una serie di competenze per farcela da solo. [14]

Siamo quasi sette miliardi di persone su questo pianeta. Un giorno spero che ci saranno quasi sette miliardi di aziende.

Ho cominciato ad arricchirmi perché era una necessità. Dopo che ha smesso di essere una necessità, per me ha smesso di essere importante. Almeno per me, il lavoro era un mezzo per raggiungere un fine. Arricchirmi era un mezzo per raggiungere un fine. Sono molto più interessato a risolvere problemi di quanto non lo sia ad arricchirmi.

Qualsiasi obiettivo porterà solo a un altro obiettivo, che condurrà a un altro obiettivo. La vita è semplicemente una serie di giochi. Quando siamo piccoli giochiamo alla scuola oppure al gioco delle interazioni sociali. Poi si gioca al gioco dei soldi, poi al gioco dello status. Questi giochi hanno orizzonti sempre più lontani. A un certo punto, almeno credo, tutti si rivelano semplicemente giochi. Sono giochi in cui il risultato smette di avere importanza una volta che pensiamo al gioco.

Poi, a un certo punto, cominciamo ad annoiarci dei giochi. Direi che sono nella fase in cui mi sono stancato dei giochi. Non credo che ci sia un obiettivo finale o uno scopo. Semplicemente, vivo la vita come voglio. Vivo letteralmente momento per momento.

Non voglio salire sul tapis roulant dell'edonismo. [1]

Ciò che vogliamo realmente è la libertà. Vogliamo essere liberi dai problemi economici, vero? Penso che sia normale. Una volta risolti i nostri problemi economici, semplificando il nostro stile di vita oppure guadagnando denaro a sufficienza, vogliamo ritirarci. E non intendo andare in pensione a

sessantacinque anni, parcheggiati in una casa di riposo e con il nostro assegno mensile: è una cosa diversa.

### **Che cosa intendi per “ritirarsi”?**

Il ritiro è quando smettiamo di sacrificare l'oggi per un domani immaginario. Quando l'oggi è completo, in sé e per sé, siamo in ritiro.

### **Come ci si arriva?**

Ecco, un modo consiste nel disporre di risparmi tanto ingenti che il nostro reddito passivo (senza che alziamo un dito) copra le spese.

Un altro modo prevede l'azzeramento delle spese, cioè diventiamo come monaci.

Una terza strada richiede di fare qualcosa che amiamo. Ciò che facciamo ci piace tantissimo, non lavoriamo solo per i soldi. Dunque, ci sono diversi modi per ritirarsi dal lavoro.

Per sottrarsi alla trappola della competizione è necessario essere autentici, trovare che cosa sappiamo fare meglio di chiunque altro. Sappiamo come farlo meglio perché è qualcosa che amiamo e nessuno può competere con noi. Se amate quel lavoro, siate autentici e poi capite come adattarlo ai bisogni attuali della società. Applicate una leva e mettete in gioco il vostro nome. Vi prendete il rischio, ma sarete anche ricompensati; fate in modo di avere la titolarità di ciò che fate e una quota di ricavi, e poi dateci dentro. [77]

### **La spinta ad arricchirti è svanita quando hai raggiunto l'indipendenza finanziaria?**

Sì e no. È svanita nel senso che è scomparsa la disperazione.

In realtà, adesso, per me fare impresa e arricchirmi sono delle forme d'“arte”. [74]

Sia nel commercio, sia nella scienza, sia nella politica, la storia ricorda gli artisti.

L'arte è creatività. È qualunque cosa facciamo per il piacere di farla. Quali sono le attività che svolgiamo per il piacere di farle senza secondi fini? Amare qualcuno, creare qualcosa, giocare. Per me, creare impresa è un gioco. Avvio attività perché è divertente, perché mi piace realizzare prodotti. [77]

Sono in grado di avviare una nuova attività in tre mesi: raccogliere i fondi, mettere insieme un team e lanciare la società. Per me è divertente. È fantastico vedere che cosa riesco a mettere insieme. Il denaro diventa quasi un effetto secondario. Creare impresa è il gioco in cui sono diventato bravo. È semplicemente che adesso non sono più focalizzato sui risultati, m'interessa essere creativo. Per ironia, penso di essere molto più bravo adesso. [74]

Anche quando investo, scelgo di farlo perché mi piacciono le persone coinvolte, mi piace frequentarle, imparo da loro, penso che il prodotto sia fantastico. Uno di questi giorni rifiuterò un investimento importante, perché non riterrò interessanti i prodotti.

Non è una cosa da "tutto o niente". Si può cominciare cercando di avvicinarsi sempre più verso questo stile di vita. È un obiettivo. Quando ero più giovane, cercavo così disperatamente di arricchirmi che ero disposto a fare qualunque cosa. Se qualcuno si fosse presentato dicendomi: "Ehi, ho un'attività di autotrasporti di acque reflue, vuoi farne parte?", avrei risposto: "Fantastico, voglio guadagnare!" Grazie a Dio, nessuno mi ha mai offerto una simile opportunità. Sono felice di aver imboccato la strada della tecnologia e della scienza, che apprezzo davvero. Ho avuto modo di far coincidere la mia vocazione e i miei hobby.

"Lavoro" sempre. È questa l'impressione che do agli altri, ma a me sembra di giocare. Ed è per questo che so che nes-

suno può competere con me. Perché gioco per sedici ore al giorno. Se qualcuno vuole competere con me, dovrà lavorare e perderà il confronto perché non sarà disposto a lavorare per sedici ore al giorno, sette giorni alla settimana. [77]

**Qual era la cifra che pensavi di raggiungere per sentirti finanziariamente al sicuro?**

Il denaro non è la radice di ogni male; non c'è niente di male nel denaro. La brama di denaro, invece, è negativa. Non rispetto alla società, però. La brama di denaro non è negativa nel senso che “siamo persone cattive, perché desideriamo ardentemente arricchirci.” È negativa per noi.

La brama di denaro è negativa per noi, perché è un pozzo senza fondo. Continuerà a occupare la nostra mente. Se amiamo il denaro e guadagniamo denaro, non ne avremo mai abbastanza. Non sarà mai abbastanza, perché il desiderio è acceso e non si spegne quando raggiungiamo una certa cifra. È erroneo pensare che la brama si spenga al raggiungimento di una certa cifra.

La punizione per chi ama il denaro arriva insieme al denaro. Mentre ci arricchiamo, vogliamo di più e diventiamo paranoici e timorosi di perdere ciò che abbiamo. Tutto ha un prezzo.

Vogliamo arricchirci per risolvere i nostri problemi economici e materiali. Penso che la soluzione migliore per rimanere lontani da questa brama continua di denaro consista nell'evitare di spendere di più non appena guadagniamo di più. È davvero facile continuare a innalzare il vostro stile di vita non appena vi arrivano più soldi. Se però riuscite a mantenere il vostro stile di vita stabile e a guadagnare grosse somme *una tantum*, anziché avere entrate più modeste ma costanti, non farete in tempo a cambiare il vostro stile di vita. Potreste persino raggiungere l'indipendenza finanziaria.

Un altro fattore importante: valuto la libertà più di ogni altra cosa. Ogni tipo di libertà: la libertà di fare ciò che de-

sidero, la libertà da ciò che non voglio fare, la libertà dalle emozioni o da ciò che può disturbare la mia pace. Per me la libertà è il valore numero uno.

Nella misura in cui il denaro serve per acquistare la libertà, è fantastico. Se però limita la mia libertà, cosa che certamente accade a un certo livello, non mi piace. [74]

I vincitori di ogni gioco sono le persone talmente dipendenti da quel gioco che continuano a giocare anche quando l'utilità marginale delle vincite declina.

**È necessario avviare una propria attività per avere successo?**

Nella Silicon Valley le persone che hanno più successo, sul lungo periodo, sono i venture capitalist (perché diversificano la propria attività e hanno il controllo di ciò che un tempo era una risorsa rara) oppure le persone che sono molto brave a individuare le compagnie che hanno centrato il *product market fit*, ossia che hanno trovato il prodotto o servizio che soddisfa i bisogni di un mercato specifico. Queste persone possiedono il background, l'esperienza e i contatti di cui quelle compagnie necessitano per ingrandirsi. E così si dedicano al lancio di aziende come Dropbox o Airbnb.

**Parli delle persone che erano in Google, poi sono passate a Facebook e poi a Stripe, quando queste aziende contavano un centinaio di persone?**

Quando Zuckerberg aveva appena cominciato a ingrandire la propria attività ed era terrorizzato, pensava cose come: "Non so come farlo." Così ha chiamato Jim Breyer, venture capitalist e fondatore di Accel Partners. E Jim Breyer ha risposto: "Ecco, c'è questo responsabile dello sviluppo prodotti, molto



bravo, che lavora in quest'altra azienda, e tu hai bisogno di questa persona." Le persone come Breyer, in grado di individuare le compagnie con un grande potenziale, solitamente indirizzano l'attività nella maniera migliore, oltre a finanziarla in quanto investitori in fondi di rischio. [30]

Alcune delle persone di maggior successo che ho conosciuto in Silicon Valley hanno avuto una svolta importante nei primi anni della carriera. Sono state promosse vicepresidenti, direttori, CEO, oppure hanno avviato una società che ha cominciato ad avere successo piuttosto rapidamente. Se non s'inizia da subito a fare carriera, è molto più difficile recuperare negli anni successivi. È molto utile cominciare in una piccola azienda, perché l'infrastruttura minima solitamente favorisce la possibilità di promozioni precoci. [76]

Per chi è all'inizio della carriera (e forse anche per chi è un po' più avanti), il singolo aspetto più importante di una compagnia è il network che permette di costruire. Pensate alle persone con cui lavorerete e a che cosa faranno quelle persone. [76]

## COME SI DIVENTA FORTUNATI

**Perché dici: "Diventare ricchi senza un colpo di fortuna?"**

Se ci fossero mille universi paralleli, in novecentonovantanove vorremmo il benessere. Non ci accontenteremmo di essere benestanti nel cinquanta per cento dei casi in cui abbiamo avuto un colpo di fortuna, per cui dovremmo escluderlo come fattore.

**La fortuna però aiuterebbe, vero?**

Proprio di recente, Babak Nivi, il co-fondatore della mia azienda, e io discutevamo su Twitter a proposito di come si diventa fortunati e parlavamo di quattro possibili tipi di fortuna.

Il primo è la fortuna cieca, in cui si ha un colpo di fortuna semplicemente perché accade qualcosa che è fuori dal nostro controllo. In questo caso parliamo di buona sorte, fato e altre cose simili.

Poi c'è la fortuna che arriva attraverso la perseveranza, il lavoro duro, l'attività febbrile e l'azione. Sono le situazioni in cui ci impegniamo molto per creare opportunità. Produciamo moltissima energia, facciamo di tutto per muovere le cose. È quasi come agitare una piastra di Petri o mescolare un gruppo di reagenti e osservare che cosa succede. Semplicemente generiamo una quantità di forza, attività ed energia sufficiente perché la fortuna ci trovi.

Una terza via consiste nel diventare molto bravi ad avvistare la fortuna. Se siete molto qualificati in un campo, sarete in grado di notare quando si prepara un colpo di fortuna, mentre le altre persone, che non sono così attente, non lo noteranno. In questo modo si diventa sensibili alla fortuna.

L'ultimo tipo di fortuna è il più strano e difficile, quello in cui costruiamo una personalità unica, un brand unico e una mentalità unica che fanno in modo che la fortuna ci trovi.

Per esempio, diciamo che siete i migliori al mondo nelle immersioni subacquee. Siete noti perché fate immersioni in acque molto profonde in cui nessun altro oserebbe avventurarsi. Per pura fortuna, qualcuno trova, al largo della costa, una nave affondata che contiene un tesoro, in un punto che non riesce a raggiungere. Così, la sua fortuna diventa la vostra, perché si rivolgerà a voi per prendere il tesoro e voi sarete pagati per farlo.

È un esempio estremo, ma mostra come una persona possa avere un colpo di fortuna cieca nel trovare il tesoro. Poi quella persona si rivolge a voi per prendere il tesoro e la metà del tesoro che ricevete in cambio non è fortuna cieca. Avete creato la vostra fortuna. Vi siete messi in una posizione in cui potete capitalizzare la fortuna oppure attrarla laddove nessun altro ha creato quell'opportunità per sé. Per diventare ricchi senza un

colpo di fortuna è necessario avere un approccio deterministico. Non dobbiamo lasciare questo aspetto al caso. [78]

Come si diventa fortunati:

- Sperate che la fortuna vi trovi.
- Datevi da fare fino a quando incappate nella fortuna.
- Preparate la mente e siate ricettivi alle opportunità che agli altri sfuggono.
- Diventate i migliori in quel che fate. Rifinite ciò che fate fino a quando è perfezionato. Le opportunità vi cercheranno. La fortuna diventerà il vostro destino.

La scelta di determinare le circostanze comincia a prendere il posto della fortuna. Il concetto sfuma dalla fortuna al destino. Per riassumere il quarto tipo di fortuna: costruite la vostra immagine in una certa maniera e la vostra immagine diventerà il vostro destino.

Un aspetto che ritengo importante, se si vuole diventare ricchi, consiste nell'aver una reputazione che porta le persone a fare affari per nostro tramite. Ricordate l'esempio dei cacciatori di tesori che si rivolgono al sub, offrendogli, in cambio delle sue capacità d'immersione, una parte del tesoro?

Se siete una persona d'affari stimata, affidabile, dall'elevata integrità e che pensa a lungo termine, quando le persone vorranno fare affari con estranei, ma non sapranno come farlo in sicurezza, si rivolgeranno a voi e vi offriranno una parte dei proventi dell'accordo, semplicemente in virtù dell'integrità e della reputazione che avete saputo costruire.

Le persone si rivolgono a Warren Buffett con proposte di acquisto di società, di warrant e richieste di intervento per il salvataggio di banche e lui è in grado di fare cose che gli altri non potrebbero fare, grazie alla sua reputazione. Ovviamente si assume una responsabilità e mette a rischio il proprio nome.

Costruite la vostra immagine e la vostra reputazione in modo da cogliere opportunità che altri potrebbero definire “fortuna”, anche se voi sapete che non si è trattato di fortuna. [78]

Il co-fondatore della mia azienda, Nivi, ha detto: “In un gioco a lungo termine, sembra che tutti contribuiscano ad arricchire le altre persone. Mentre, in un gioco a breve termine, sembra che tutti si preoccupino di arricchire se stessi.”

Trovo che sia una definizione brillante. Un gioco a lungo termine è a somma positiva. Prepariamo la torta tutti insieme... Cerchiamo di farla il più grande possibile. Mentre, in un gioco a breve termine, tagliamo la torta a fette. [78]

### **Quanto è importante la propria rete di contatti?**

Penso che il business networking sia uno spreco di tempo totale. So che diverse persone e aziende hanno contribuito a promuovere questo concetto, perché si è rivelato utile per loro e per il loro business model. La realtà, però, è che se costruiamo qualcosa di interessante, ci saranno sempre più persone che vorranno conoscerci. Cercare di sviluppare relazioni d'affari prima di essersi fatti conoscere per la propria attività è una totale perdita di tempo. La mia filosofia è molto più rilassata: “Create qualcosa di interessante che le persone vogliano. Mostrate il prodotto, affinatelo e le persone giuste alla fine vi troveranno.” [14]

### **E quando abbiamo incontrato qualcuno, come capiamo se possiamo fidarci? A quali segnali occorre prestare attenzione?**

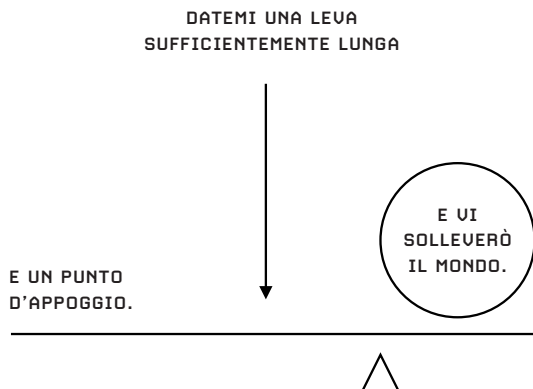
Se una persona parla continuamente della propria onestà, probabilmente è una persona disonesta. È un piccolo segnale rivelatore che ho scoperto nel tempo. Se qualcuno dedica troppo tempo a parlare dei propri valori o di sé, cerca di coprire qualcosa. [4]

Gli squali mangiano bene, ma vivono circondati da squali.

Intorno a me ci sono persone che hanno molto successo, sono popolari (nel senso che tutti vogliono essere loro amici) e anche brillanti. Mi è capitato però, in qualche occasione, di accorgermi che non si comportavano bene con gli altri. La prima volta credo di aver detto qualcosa come: “Ehi, non credo che dovresti comportarti così nei confronti di quella persona. Non perché rischi di non farla franca. Ti andrà bene, ma alla fine soffrirai anche tu.”

Non in senso cosmico e karmico, per così dire, ma ritengo che nel profondo tutti noi sappiamo chi siamo. Non possiamo nascondere nulla a noi stessi. I fallimenti sono incisi nella nostra psiche e per noi sono palesi. Se abbiamo troppe carenze morali, finiremo con il perdere il rispetto di noi stessi. Il risultato peggiore in questo mondo consiste nel non avere stima di sé. Se non vi amate, chi lo farà?

Penso che dovrete essere molto cauti nel decidere di compiere azioni di cui fondamentalmente non andrete fieri, perché vi danneggeranno. La prima volta che qualcuno si comporta così, lo avverto. Però, nessuno cambia. Poi, semplicemente, prendo le distanze. Escludo quella persona dalla mia vita. Dentro di me mi ripeto: “Più desideri avvicinarti a me, più elevati devono essere i tuoi valori.” [4]



## SIATE PAZIENTI

Una cosa che ho capito più avanti nella vita è che generalmente (almeno nel settore tecnologico, nella Silicon Valley) le persone di valore ottengono grandi risultati. È necessario avere pazienza. Ogni persona che ho conosciuto agli inizi della mia carriera, vent'anni fa, e di cui, osservandola, ho pensato: “Wow, quel tizio o quella tizia è super capace, così brillante e appassionato/a!”... tutte quelle persone, quasi senza eccezione, hanno raggiunto un grande successo. Occorre semplicemente attendere il tempo necessario. Non succede mai nell’arco temporale che vorremmo, ma accade. [4]

Applicate una conoscenza specifica, con una leva, e alla fine otterrete ciò che meritate.

È necessario del tempo: anche quando abbiamo tutto ciò che ci occorre, è necessario del tempo. Se cerchiamo di misurare il tempo, esauriremo la pazienza prima che il successo, alla fine, arrivi.

Tutti vogliono arricchirsi immediatamente, ma il mondo è un posto efficiente; l'immediatezza non funziona. È necessario dedicare del tempo a un'attività. Bisogna impiegare ore di lavoro e penso che sia necessario acquisire una conoscenza specifica, assumersi la responsabilità, avere una leva e le competenze autentiche che possediamo, per essere i migliori al mondo in ciò che facciamo.

Dovete divertirvi e continuare a farlo, continuare e continuare. Non tenete il conto perché, se lo farete, esaurirete il tempo a vostra disposizione. [78]

Il cattivo consiglio che sento più spesso è: "Sei troppo giovane." La storia è stata scritta, in gran parte, da persone giovani che hanno ottenuto un riconoscimento solo in età avanzata. L'unica via per imparare qualcosa è facendo. Sì, ascoltate i consigli. Non aspettate, però. [3]

Le persone sono stranamente coerenti. Il karma non siete altro che voi che continuate a ripetere gli stessi schemi e a mettere in atto virtù e imperfezioni fino a quando alla fine ottenete ciò che meritate.

Passate sempre il favore. E non tenete il conto.

Non voglio certo dire che sia facile. Non è facile. In realtà, è spaventosamente difficile. È la cosa più difficile che farete, ma anche la più gratificante. Guardate i rampolli che sono nati ricchi, la loro vita sembra priva di significato.

Il vostro vero CV è semplicemente un catalogo di sofferenze. Se vi chiedessi di descrivere la vostra vita e voi, in punto di morte, rivolgeste lo sguardo alle cose interessanti che avete realizzato, parlereste esclusivamente dei sacrifici compiuti e di tutti i traguardi difficili che avete raggiunto.

Tutto ciò che avete perché vi è stato dato non conta. Avete

quattro arti, un cervello, una testa, la pelle, e date tutto questo per scontato. È inevitabile cimentarci con compiti ardui se vogliamo costruirci una vita piena di significato. Arricchirsi è una buona scelta. Lottate. È difficile. Non dico che sia facile. È veramente difficile, ma gli strumenti sono tutti a vostra disposizione. È tutto alla vostra portata. [77]

Il denaro vi offre la libertà nel mondo materiale. Non vi renderà felici, non risolverà i problemi di salute, non vi darà una bella famiglia, non vi garantirà una buona forma fisica, non vi renderà calmi. Risolverà però molti problemi esterni. Darsi una mossa e diventare ricchi è una scelta ragionevole. [10]

Se diventate ricchi, risolverete i vostri problemi economici. Supererete una serie di ostacoli che potrebbero frapporsi tra voi e la felicità, ma il denaro in sé non vi renderà felici. Conosco tante persone molto ricche che sono infelici. Spesso, nel tentativo di diventare ricchi, vi trasformerete in persone estremamente ansiose, sotto pressione, che lavorano tantissimo e competitive. Dopo venti, trenta, quaranta, cinquant'anni di questa vita, quando all'improvviso i soldi cominciano ad arrivare, non saprete più come tornare indietro, alla persona che eravate prima. Vi siete allenati a essere persone estremamente ansiose. Poi, dovrete imparare a diventare felici. [11]

Prima di tutto, facciamo in modo che diventiate ricchi. Sono molto pratico in questo, perché, sapete, Buddha era un principe. Ha cominciato da una posizione di grande ricchezza, poi è andato nella foresta.

Nei tempi antichi, chi desiderava trovare la pace interiore, diventava un monaco. Rinunciava a tutto – al sesso, ai figli, al denaro, alla politica, alla scienza, alla tecnologia, a tutto – e andava da solo nella foresta. Era necessario rinunciare a ogni cosa per trovare la libertà interiore.

Oggi, grazie a questa invenzione meravigliosa chiamata denaro, possiamo conservare la ricchezza in un conto bancario. Possiamo lavorare molto duramente, fare cose importanti per la società, e la società ci ricompenserà con del denaro per



le cose che vuole, ma non sa come ottenere. Possiamo risparmiare del denaro e vivere un po' al di sotto dei nostri mezzi e trovare una certa libertà.

Così troverete il tempo e l'energia necessari per cercare la pace interiore e la felicità. Ritengo che, perché tutti siano felici, occorra dare loro ciò che vogliono.

Facciamoli diventare tutti ricchi.

Facciamo in modo che tutti siano in forma e in salute.

Poi, rendiamoli tutti felici. [77]

È sorprendente quante persone confondano la ricchezza con la saggezza.

# Come costruire la propria capacità di giudizio

Non esistono scorciatoie per diventare brillanti.

## LA CAPACITÀ DI GIUDIZIO

Se volete guadagnare il più possibile, se volete diventare ricchi in maniera studiata e calcolata, rimanete aggiornati e studiate tecnologia, progettazione e arte – diventate davvero bravi in qualcosa. [1]

Non diventate ricchi impiegando il vostro tempo per risparmiare denaro.

Diventate ricchi risparmiando tempo per guadagnare.

Si attribuisce troppo valore al lavoro duro. Nell'economia moderna è poco importante quanto duramente lavoriamo.

## Che cosa invece è sottostimato?

Il giudizio. La capacità di giudizio è sottostimata. [1]

## Come definiresti la capacità di giudizio?

Per me essere saggi significa conoscere le conseguenze a lungo termine delle proprie azioni. La saggezza applicata a problemi esterni è giudizio. Saggezza e capacità di giudizio sono fortemente correlate. Possedere entrambe significa conoscere le conseguenze a lungo termine delle proprie azioni e poi prendere la decisione giusta per capitalizzarle. [78]

In un'epoca in cui la capacità di esercitare una leva è fondamentale, una decisione corretta può essere la soluzione vincente.

Se non lavorate duramente, non svilupperete né capacità di giudizio, né leva.

È necessario dedicare del tempo al lavoro, ma la capacità di giudizio è più importante. La direzione che avete scelto è più importante della velocità con cui procedete, soprattutto per quanto riguarda la leva. Scegliere la direzione giusta in ogni nostra decisione è molto più importante della quantità di forza che applichiamo. Scegliete la direzione giusta e cominciate a camminare. [1]

## COME PENSARE CON CHIAREZZA E LUCIDITÀ

Pensare con chiarezza è meglio che essere brillanti.

La vera conoscenza è intrinseca e si costruisce dalle basi. Per usare un esempio tratto dalla matematica, non possiamo comprendere la trigonometria senza aver capito l'aritmetica e la geometria. Essenzialmente, se qualcuno usa molte parole ricercate e parla per grandi concetti, probabilmente non sa che cosa sta dicendo. Ritengo che le persone più brillanti riescano a spiegare i concetti a un bambino. Se non siete capaci di spiegare un argomento a un bambino, allora non lo padroneggiate a sufficienza. È un modo di dire comune ed è assolutamente vero.

È quello che fa Richard Feynman in *Sei pezzi facili*, uno dei suoi primi scritti di fisica, molto noto. Essenzialmente, spiega la matematica in tre pagine. Comincia dalla successione dei numeri – contando – per arrivare fino alle basi del calcolo infinitesimale. Feynman costruisce la propria argomentazione attraverso una catena logica ininterrotta. Non si affida ad alcuna definizione.

I pensatori realmente brillanti sono persone capaci di pensare con chiarezza. Comprendono le basi a un livello fondamentale. Preferirei conoscere molto bene le basi piuttosto che memorizzare un gran numero di concetti complicati che non riesco a collegare tra loro e che non riesco a derivare dalle basi. Se non siete in grado di derivare i concetti dalle basi quando vi occorre, siete perduti. State semplicemente memorizzando. [4]

I concetti avanzati in un ambito sono meno collaudati. Li utilizziamo per segnalare che possediamo conoscenze privilegiate, ma faremmo meglio ad avere una conoscenza salda delle basi. [11]

Chi è in grado di pensare con chiarezza si appella alla propria autorità.

**Prendere decisioni efficaci significa, in pratica, affrontare la realtà. Come possiamo essere sicuri che ci stiamo relazionando in maniera equilibrata con la realtà, quando prendiamo decisioni?**

Stiamo affrontando la realtà se non abbiamo una forte idea del sé o giudizi radicati o presenza mentale. La “mente scimmia” reagirà sempre rigurgitando questa risposta emotiva di fronte a ciò che pensa dovrebbe essere il mondo. Questi desideri offuscano la nostra realtà. Accade spesso quando le persone mescolano politica e affari.

A precluderci la vista della realtà sono soprattutto i nostri preconcetti su come la realtà dovrebbe essere.

Una definizione per indicare un momento di sofferenza è “il momento in cui vediamo le cose esattamente per come sono”. Per molto tempo ci siamo convinti che la nostra attività andasse alla grande e abbiamo ignorato i segnali che indicavano qualcosa di diverso. Poi, l'attività è fallita e noi abbiamo sofferto perché avevamo rinviato il confronto con la realtà. Lo avevamo nascosto a noi stessi.

La buona notizia è che i momenti di sofferenza – quando stiamo male – sono momenti di verità. Sono momenti in cui siamo obbligati ad accogliere la realtà così com'è. Poi possiamo fare cambiamenti e progressi importanti. Possiamo fare progressi solo se ripartiamo dalla verità.

L'aspetto difficile è vedere la verità. Per vedere la verità dobbiamo togliere di mezzo l'ego, che non vuole affrontare la realtà. Più piccolo diventa il nostro ego, meno condizionate saranno le nostre reazioni, minori le aspettative riguardo ai risultati e più facile sarà vedere la realtà.

Ciò che vorremmo fosse vero annerisce la nostra percezione della realtà.

La sofferenza è il momento in cui non possiamo più negare la realtà.

Immaginate di attraversare un momento difficile come una separazione, la perdita del lavoro, un fallimento o un problema di salute e che gli amici vi offrano qualche consiglio. Quando siamo noi a dare consigli, la soluzione ci appare ovvia. Ci appare chiara in un minuto e diciamo senza dubbi: “Oh, quella ragazza, dimenticatela, comunque non era adatta a te. Sarai più felice. Fidati di me. Troverai qualcuno.”

Noi conosciamo la risposta giusta, ma il nostro amico non riesce a vederla, perché attraversa un momento di dolore e sofferenza. Vorrebbe che la realtà fosse diversa. Il problema non è la realtà, ma il desiderio che si scontra con la realtà e gli impedisce di vedere la verità, per quanto noi cerchiamo di parlargli. Lo stesso accade quando siamo noi a prendere decisioni.

Più desidero che qualcosa vada in un certo modo, meno probabilmente vedrò la verità. Soprattutto negli affari, se qualche cosa non va bene, cerco di ammetterlo pubblicamente e provo a farlo di fronte ai co-fondatori, agli amici e ai colleghi. Poi, non nascondo la verità a nessuno. Se non nascondo niente a nessuno, non m'illuderò su quanto accade. [4]

Le emozioni non ci dicono nulla di ciò che accade, ma ci mostrano semplicemente come valutiamo quanto accade.

È molto importante avere uno spazio libero. Se non avete a disposizione un giorno o due alla settimana, liberi da riunioni e da piccole scadenze lavorative, allora non riuscirete a pensare.

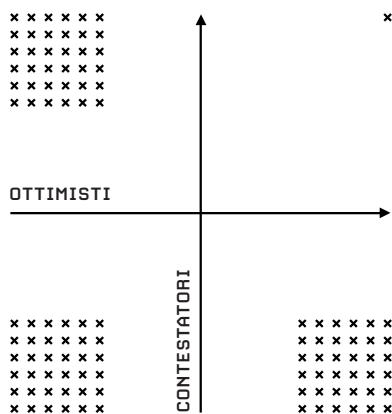
Non potrete avere buone idee per la vostra attività. Non sarete in grado di esercitare in maniera efficace la vostra capacità di giudizio. Vi incoraggio a prendervi almeno un giorno alla settimana (preferibilmente due, perché, se vi organizzate per avere due giorni liberi, riuscirete ad averne almeno uno) che dedicherete semplicemente a pensare.

È solo dopo che vi sentite annoiati che cominciate ad avere buone idee. Non avrete buone idee se siete stressati o indaffarati, di corsa e di fretta. Trovate il tempo. [7]

Le persone molto brillanti solitamente sembrano strane, perché insistono nel riflettere a fondo e nel voler esaminare bene ogni cosa, in prima persona.

Un contestatore non è chi si oppone sempre: quello è solo un altro tipo di conformista. Un contestatore ragiona in maniera indipendente a partire dalle basi e oppone resistenza alle pressioni di chi vorrebbe che si conformasse.

Essere cinici è facile. Fare il verso a qualcuno è facile.  
I contestatori ottimisti sono la specie più rara.





## SPOGLIATEVI DELLA VOSTRA IDENTITÀ PER VEDERE LA REALTÀ

L'ego si costruisce negli anni della formazione, ossia nei primi vent'anni di vita. Si forma nelle interazioni con l'ambiente intorno a noi, con i nostri genitori e con la società. Successivamente, passiamo il resto della vita cercando di renderlo felice. Interpretiamo ogni cosa nuova attraverso i filtri dell'ego: "Come posso cambiare il mondo esterno per renderlo come vorrei?" [8]

"La tensione è quando siamo chi pensiamo di dover essere.  
Il rilassamento è quando siamo chi siamo."

Detto buddhista

Certamente, per funzionare bene abbiamo bisogno di abitudini. Non possiamo risolvere ogni problema come se fosse la prima volta che ce lo troviamo davanti. Accumuliamo un insieme di abitudini, che raccogliamo nell'ammasso dell'identità e dell'ego, cui in seguito, poco alla volta, ci attacchiamo. "Sono Naval, ecco chi sono."

È molto importante decondizionarsi, allontanare le proprie abitudini e dire: "Va bene, questa è un'abitudine che probabilmente ho acquisito quando da bambino cercavo di attirare l'attenzione dei miei genitori. Poi, in seguito, ho rafforzato quella abitudine, che è diventata parte della mia identità. Mi serve ancora? Mi rende felice? Mi rende più sano? Mi permette di raggiungere ciò che voglio raggiungere?"

Sono meno abitudinario della maggior parte delle persone, non amo strutturare la mia giornata. Nella misura in cui possiedo alcune abitudini, cerco di renderle più deliberate che accidentali. [4]

Ogni convinzione che accettiamo in blocco – come, per esempio, essere di destra o di sinistra, cattolici, americani – è sospetta e dovrebbe essere rivalutata partendo dai principi di base.

Cerco di non avere troppe convinzioni stabilite a priori. Ritengo che le identità e le etichette ci imprigionino e ci impediscano di vedere la verità.

Per essere sinceri, parlate senza identità.

Ero solito identificarmi come una persona libertaria, ma poi mi capitava di trovarmi a difendere posizioni su cui non avevo realmente riflettuto a fondo, solo perché facevano parte del “canone libertario”. Se tutte le vostre convinzioni appaiono ordinate e perfettamente coerenti tra loro, dovrete insospettirvi fortemente.

Non mi piace più identificarmi, quasi a nessun livello, e così non ho molte di queste cosiddette “convinzioni profonde”. [4]

Ognuno di noi nutre una convinzione contestataria che la società rifiuta. Ma più la nostra identità e la tribù la rifiutano, più è probabile che sia reale.

Ci sono due lezioni molto importanti che possiamo apprendere dalla sofferenza di lunga data. La sofferenza può portarci ad accettare il mondo così com'è. L'altra lezione è che può cambiare il nostro ego in maniera radicale.

Poniamo che siate un atleta professionista e che vi siate infortunati gravemente, come Bruce Lee. Dovete accettare che

essere un atleta non sia la vostra intera identità e forse potete formarvi una nuova identità come filosofi. [8]

Facebook riprogetta la propria grafica e i propri contenuti. Twitter riprogetta. Le persone, le carriere e anche i gruppi hanno bisogno di riprogettazione. Non esistono soluzioni permanenti in un sistema dinamico.

TENSIONE È CHI PENSIAMO DI DOVER ESSERE.



RILASSAMENTO È CHI SIAMO.



## IMPARATE COME MIGLIORARE LA VOSTRA CAPACITÀ DECISIONALE

Le virtù classiche sono tutte condizionamenti mirati a prendere decisioni che siano efficaci sul lungo termine piuttosto che nel breve periodo. [11]

Le conclusioni opportuniste dovrebbero avere un'asticella più alta.

Per i prossimi anni mi pongo l'obiettivo di decondizionarmi rispetto a risposte apprese in precedenza o a risposte abituali, in modo da prendere decisioni più chiare, senza fare affidamento sulla memoria o su dinamiche e giudizi preconfezionati. [4]

Quasi tutti i pregiudizi sono soluzioni che consentono di risparmiare tempo. Per le decisioni importanti, però, liberatevi dei vecchi ricordi e della vostra identità e concentratevi sul problema.

Onestà profonda per me significa semplicemente che voglio essere libero. Libertà per me significa in parte poter dire ciò che penso e pensare quello che dico. Sono due aspetti altamente coerenti e integrati. Il fisico teorico Richard Feynman ha detto: "Non dovrete mai, mai, ingannare nessuno, perché siete voi stessi quelli che vi verrà più facile ingannare." Nel momento in cui siamo disonesti nei confronti di un'altra persona, mentiamo a noi stessi. Poi cominceremo a credere alla nostra bugia che, poco alla volta, ci disconetterà dalla realtà e ci porterà sulla strada sbagliata.

Non mi chiedo mai se "mi piace" oppure "non mi piace". Penso "ecco che cos'è" oppure "ecco che cosa non è".

Richard Feynman

Per me l'onestà è molto importante. Non faccio eccezioni ed evito di compiere volontariamente azioni negative o scorrette. Unisco all'onestà profonda una vecchia regola di Warren Buffett, che consiste nel dispensare le lodi in maniera palese e le critiche senza fare nomi. Cerco di seguire questa regola.

Non riesco sempre, ma penso di seguirla con una certa coerenza, tanto che la mia vita è cambiata.

Se siete critici verso le scelte di qualcuno, non criticate le persone, ma l'approccio che adottano in generale e il tipo di attività che svolgono. Se volete lodare qualcuno, allora cercate sempre la persona che sia l'esempio migliore di ciò che apprezzate e lodate quella persona, nello specifico. Così l'ego e l'identità degli altri, che tutti abbiamo, non lavoreranno contro di noi. Lavoreranno per noi. [4]

### **Qualche consiglio su come sviluppare la capacità di esprimere la propria onestà in maniera schietta e pronta?**

Siate sinceri con tutti. Cominciate adesso. Non occorre essere bruschi. Il carisma è la capacità di proiettare all'esterno sicurezza e amore al tempo stesso. È quasi sempre possibile essere onesti e positivi. [71]

### **Come investitore e CEO di AngelList, sei pagato per riuscire dove gli altri sbagliano. Hai un metodo preciso che utilizzi per prendere decisioni?**

Sì. La capacità di prendere decisioni è tutto. In effetti, chi prende decisioni giuste nell'80% cento dei casi invece che nel 70% sarà valutato e ricompensato dal mercato cento volte di più.

Penso che per le persone sia difficile comprendere un concetto fondamentale a proposito della leva finanziaria. Se gestisco un miliardo di dollari e ho ragione il 10% di volte in più di qualcun altro, la mia capacità decisionale fa sì che ogni mia decisione abbia un valore di 100 milioni di dollari. Grazie alla tecnologia moderna, all'ampia disponibilità di forza lavoro e capitali, le decisioni hanno un peso sempre più importante.

Se riusciamo a essere più accurati e razionali, otterremo guadagni sproporzionati. Mi piace il blog Farnam Street, perché nasce con l'obiettivo di aiutare le persone a diventare più

accurate e a migliorare la propria capacità decisionale. La capacità di prendere decisioni è tutto. [4]

Più sappiamo, meno diversifichiamo.

## COLLEZIONATE MODELLI MENTALI

Nel processo decisionale, il cervello è una macchina per le previsioni che si basa sulla memoria.

Una modalità scadente per operare previsioni basate sulla memoria è: “*x* è avvenuto nel passato, quindi accadrà anche nel futuro.” È una previsione che si basa eccessivamente su circostanze specifiche. Ciò che vogliamo davvero sono i principi. Vogliamo modelli mentali.

Ritengo che i migliori modelli mentali derivino dall’evoluzione, dalla teoria dei giochi e da Charlie Munger. Quest’ultimo è il socio di Warren Buffett. Un ottimo investitore che dispone di valanghe di ottimi modelli mentali. L’autore e investitore Nassim Taleb ha ottimi modelli mentali. Anche Benjamin Franklin aveva ottimi modelli mentali. Fondamentalmente, anche la mia testa è piena di modelli mentali. [4]

Uso i tweet miei e di altri come massime che servono a riassumere e a ricordare ciò che ho appreso. Lo spazio mentale è finito – i neuroni sono in numero finito – pertanto potete vedere questi tweet come puntatori, riferimenti o mnemotecniche che servono a ricordare principi profondi che si basano sull’esperienza.

Se non condividete l’esperienza da cui scaturiscono, potrebbero sembrarvi una semplice raccolta di massime. Sono gradevoli e per un attimo sono fonte d’ispirazione: magari, con qualcuna di queste frasi potreste anche realizzare un poster. Poi però le dimenticate e procedete oltre. I modelli

mentali sono semplicemente scorciatoie che ci permettono di recuperare le conoscenze. [78]

## L'evoluzione

Credo che molti aspetti della società moderna possano essere spiegati tramite l'evoluzione. Secondo una teoria, la civilizzazione esiste per stabilire chi si accoppia. Se ci guardiamo intorno unicamente nella prospettiva di una selezione sessuale, vediamo che gli spermatozoi sono tanti, mentre gli ovociti sono scarsi. È un problema di distribuzione di risorse.

Letteralmente, tutte le gesta dell'umanità possono essere ricondotte a persone che cercano di risolvere questo problema.

L'evoluzione, la termodinamica, la teoria dell'informazione e della complessità hanno una funzione esplicativa e predittiva in molti ambiti della vita. [11]

## L'inversione

Non credo di avere una capacità di previsione che mi permetta di dire che cosa funzionerà. Piuttosto, cerco di eliminare ciò che non funzionerà. Ritengo che avere successo significhi, soprattutto, non fare errori. Non si tratta tanto di giudicare correttamente, quanto di evitare i giudizi sbagliati. [4]

## La teoria della complessità

Intorno alla metà degli anni Novanta ero affascinato dalla teoria della complessità. Più la capivo, più comprendevo i limiti della nostra conoscenza e della nostra capacità di previsione. La complessità mi è stata molto utile. Mi è stato utile trovare un sistema che opera a dispetto dell'ignoranza. Riten-

go che siamo fondamentalmente ignoranti e poco capaci di predire il futuro. [4]

## L'economia

La microeconomia e la teoria dei giochi sono fondamentali. Non penso che possiate avere successo negli affari o anche semplicemente orientarvi nella moderna società capitalista senza un'ottima comprensione di concetti come domanda e offerta, forza lavoro *versus* capitale, teoria dei giochi e questo genere di cose. [4]

Ignorate il rumore. Sarà il mercato a decidere.

## Il modello principale-agente

Per me la relazione principale-agente è il modello fondamentale in microeconomia. Se non comprendete pienamente questo modello, non saprete orientarvi nel mondo. È importante se volete costruire un'azienda di successo o riuscire negli affari.

È un concetto molto semplice. Giulio Cesare ha detto: "Se volete che sia fatto, allora agite. Diversamente, delegate." Intendeva dire che se vogliamo che qualcosa sia fatto nel modo giusto, è necessario che ci occupiamo del problema in prima persona. Se siete il principale, allora siete il proprietario: la questione vi sta a cuore e lavorate bene. Se siete l'agente e state facendo qualcosa per conto di qualcun altro, potete anche lavorare male. Semplicemente, non vi interessa. Sfruttate la situazione al meglio per voi stessi, anziché in favore delle risorse del principale.

Più è piccola la compagnia, più chiunque al suo interno



si sente come il principale. Meno ci sentiamo un agente, meglio lavoreremo. Più strettamente riusciamo a legare il compenso di ciascuno all'esatto valore che crea, più trasformiamo quella persona in un principale e lo allontaniamo dal ruolo di agente. [12]

Ritengo che fondamentalmente sia semplice comprendere questo aspetto. Siamo attratti dai principali e tutti noi ci leghiamo ai principali, ma i media e la società moderna ci fanno continuamente il lavaggio del cervello sulla necessità di avere un agente, sul fatto che sia importante avere un agente, ben informato ed esperto. [12]

## L'interesse composto

L'interesse composto è un concetto che la maggior parte di voi dovrebbe conoscere in ambito finanziario. Se non è così, procuratevi subito un manuale di microeconomia. Vale la pena di leggere un manuale di microeconomia, dall'inizio alla fine.

Ecco un esempio di interesse composto: supponiamo che stiate guadagnando il 10% all'anno su 1 dollaro. Il primo anno guadagnate il 10% e vi ritroverete con 1,10 dollari. L'anno successivo avrete 1,21 dollari e l'anno dopo ancora 1,33 dollari. La cifra continua a crescere. Se crescete del 30% ogni anno per trent'anni, non vi limiterete a ottenere una cifra che è dieci o venti volte la cifra iniziale, ma arriverete ad avere il capitale iniziale moltiplicato per migliaia di volte. [10]

Nell'ambito della proprietà intellettuale, l'interesse composto è fondamentale. Se un'azienda che ha cento utenti cresce a un tasso composto del 20% al mese, può molto, molto, rapidamente arrivare ad avere milioni di utenti. A volte anche i fondatori di queste aziende rimangono sorpresi da quanto cresca la compagnia. [10]

## La matematica di base

Ritengo che la matematica di base sia sottovalutata. Se volete diventare ricchi e investire, dovrete conoscere molto bene la matematica di base. Non vi servono la geometria, la trigonometria, il calcolo infinitesimale né altre conoscenze complesse, se siete appena entrati nel mondo del business. Vi serviranno l'aritmetica, il calcolo delle probabilità e la statistica. Sono tutti saperi molto importanti. Aprite subito un libro di matematica di base e accertatevi di essere realmente bravi a moltiplicare, a dividere, a calcolare gli interessi composti e le probabilità e di avere una buona conoscenza della statistica.

## La teoria del cigno nero

C'è una nuova branca della statistica e del calcolo della probabilità che si occupa proprio degli eventi di coda. I cigni neri sono le eventualità più estreme. Ancora una volta devo fare riferimento a Nassim Taleb, che ritengo uno dei più grandi scienziati e filosofi del nostro tempo. Ha svolto un lavoro pionieristico su questo argomento.

## Il calcolo infinitesimale

Il calcolo infinitesimale è utile per comprendere il ROC (*Rate Of Change*) e come funziona la natura. Ma è più importante comprendere i principi del calcolo infinitesimale, per misurare le variazioni in piccoli eventi discreti o continui. Non è importante risolvere integrali o saper eseguire derivazioni a richiesta, perché non ne avrete bisogno nel mondo del business.

## Il principio di falsificabilità

La falsificabilità è uno dei principi meno compresi, ma il più importante per chiunque rivendichi la scientificità del proprio giudizio. Se non fa previsioni falsificabili, non è scienza. Perché possiate credere che qualcosa sia vero, deve avere un potere predittivo e dev'essere falsificabile. [11]

Ritengo che la macroeconomia, dal momento che non fa previsioni falsificabili (che è il segno distintivo della scienza), sia diventata corrotta. Nello studio dell'economia non troviamo mai un controesempio. Non possiamo prendere l'economia degli Stati Uniti ed eseguire due diversi esperimenti allo stesso tempo. [4]

Se non riuscite a decidere, la risposta è no

Mi confronto con una scelta difficile, come:

- Dovrei sposare questa persona?
- Dovrei accettare questo lavoro?
- Dovrei acquistare questa casa?
- Dovrei traslocare in questa città?
- Dovrei fare affari con questa persona?

Se non riuscite a decidere, la risposta è no. E la ragione è che nella società moderna le possibilità abbondano. Ci sono migliaia di possibilità. Viviamo in un pianeta di sette miliardi di persone e siamo in contatto con chiunque grazie a Internet. Abbiamo a nostra disposizione centinaia di migliaia di carriere professionali. Le scelte sono tantissime.

Biologicamente, però, non siamo progettati per renderci conto di tutte le possibilità che abbiamo. Nella storia ci siamo evoluti in tribù di centocinquanta persone. Quando ci si avvicinava qualcuno, poteva essere la nostra unica occasione di trovare un partner.

Quando scegliamo qualcosa, rimaniamo vincolati a quella scelta a lungo. Il lancio di un'impresa può richiedere dieci anni. Cominciamo una relazione che durerà per cinque anni o forse più. Ci spostiamo in una città dove vivremo per dieci o vent'anni. Sono decisioni di lunga durata. È importantissimo accettare solo se siamo praticamente certi. Non avremo mai la certezza assoluta, ma possiamo essere piuttosto certi.

Se sentite la necessità di disegnare una tabella per elencare i sì e i no, i pro e i contro, i pesi e i contrappesi, se è positivo o negativo... lasciate stare. Se non riuscite a decidere, la risposta è no. [10]

## CORRETE IN SALITA

Una semplice deduzione: se siete incerti riguardo a una decisione difficile, scegliete la strada che, sul breve termine, è la più difficile.

Se dovete scegliere tra due possibilità che sembrano equivalersi, prendete la strada che sul breve termine è la più difficile e faticosa.

Una strada richiede fatica e impegno nel breve termine, mentre l'altra implica difficoltà che si presenteranno più avanti, in futuro. E il cervello cerca di allontanare il dolore a breve termine, evitando i conflitti.

Per definizione, se due strade sembrano simili e una comporta una difficoltà sul breve termine, quella strada implica una ricompensa sul lungo termine. In conseguenza della legge sull'interesse composto, la scelta migliore è la ricompensa sul lungo termine.

Il cervello tende a sopravvalutare la felicità a breve termine e cerca di evitare la strada che implica fatica sul breve termine.

È importante quindi annullare la tendenza alla fuga (è un potente istinto inconscio) immergendosi nella sofferenza e nella fatica. Come sapete, la maggior parte delle ricompense nella vita deriva dall'impegno e dalla fatica, che poi sono ripagati sul lungo termine.

Allenarmi in palestra per me non è divertente; sul momento è faticoso e anche doloroso. Ma poi, a lungo termine, sto meglio, perché sono soddisfatto della mia muscolatura e perché sono più sano.

Quando leggo un libro e mi sento confuso, è come se mi allenassi e i muscoli s'indolenzissero, anche se in questo caso è il cervello sotto sforzo. Sul lungo termine miglio, perché assorbo nuovi concetti lavorando al limite o vicino al limite delle mie capacità.

In genere, è pertanto preferibile immergersi nelle attività che richiedono fatica e impegno, ma offrono una ricompensa sul lungo termine.

## **Quali sono i modi migliori per costruire nuovi modelli mentali?**

Leggete molto – semplicemente leggete. [2]

Se leggete testi di scienze, matematica, filosofia – un'ora al giorno –, probabilmente, nel giro di sette anni, raggiungerete il livello di successo più elevato possibile per un essere umano.

## IMPARATE AD AMARE LA LETTURA

*(Suggerimenti di lettura più dettagliati su libri, blog e altro sono raccolti nella sezione “Consigli di lettura di Naval”, alla fine del libro.)*

L'amore genuino per la lettura, se coltivato, è un super potere. Viviamo nell'età della Biblioteca di Alessandria, in cui ogni testo e ogni conoscenza sono disponibili a un click di distanza. I mezzi per apprendere abbondano, è il desiderio di apprendere che scarseggia. [3]

La lettura è stata il mio primo amore.

Ricordo la casa dei nonni in India. Da piccolo mi piaceva sedermi sul pavimento a leggere tutti i numeri del *Reader's Digest*, l'unica lettura disponibile. Adesso c'è un'ampia varietà di informazioni a disposizione di tutti: chiunque può leggere ogni cosa in qualunque momento. A quei tempi il materiale a disposizione era molto più limitato. Leggevo fumetti, libri di fiabe, ogni cosa che riuscivo a trovare.

Penso di amare la lettura da sempre perché, in effetti, sono un introverso asociale. Fin da piccolo amavo perdersi nel mondo delle parole e delle idee. Credo che in parte questo sia accaduto grazie alla circostanza felice per cui, quando ero piccolo, nessuno mi ha obbligato a leggere qualcosa in particolare.

Ritengo che tra genitori e insegnanti ci sia la tendenza a dire: “Dovresti leggere questo, ma non leggere quello.” Io leggo un sacco di cose che (per gli standard odierni) sarebbero considerate l'equivalente mentale del cibo spazzatura. [4]

Leggete ciò che amate fino a quando amerete leggere.

Dovete leggere le cose che state leggendo perché vi piacciono. Non avete bisogno di nessun'altra ragione. Non c'è una missione da compiere. Leggete, semplicemente perché vi piace.

Ultimamente mi capita di rileggere cose già lette almeno quanto leggo novità. Un tweet di @illacertus diceva: "Non voglio leggere qualsiasi cosa, ma solo i cento libri più grandi, più e più volte." Credo che quest'idea racchiuda molti significati importanti. È davvero fondamentale capire quali sono i grandi libri per voi, perché libri diversi parlano a persone diverse. Quando avrete stabilito quali sono i libri che amate, potrete assorbire tutto ciò che hanno da darvi.

La lettura di un libro non è una corsa: migliore è il libro, più lentamente dovrete assorbire i concetti e le idee che offre.

Non so voi, ma la mia capacità di attenzione è molto limitata. Scorro le pagine, leggo velocemente, salto qua e là. Non sono in grado di citare a memoria passaggi specifici o frasi di un libro. Ma da qualche parte, nel profondo, assorbiamo concetti e idee che diventano fili che s'intrecciano nell'arazzo della nostra psiche.

Sono sicuro che vi è capitato di prendere un libro, cominciare a leggerlo e pensare: "È piuttosto interessante, mi piace." Poi però sentite crescere in voi un senso di déjà vu. Quindi, a metà lettura, capite: "Ho già letto questo libro." Va benissimo, significa che eravate pronti a rileggerlo. [4]

Non leggo molti libri. Acquisto molti libri, ma ne leggo da cima a fondo solo pochi, che formano le fondamenta della mia conoscenza.

La verità è che in realtà non leggo molto rispetto a ciò che pensano le persone. Solitamente, leggo un'ora o due al giorno. E questo mi colloca nello 0,00001% superiore. Ritengo che tale circostanza già di per sé possa spiegare ogni successo materiale che ho raggiunto nella vita e l'intelligenza di cui dispongo. Le persone comuni non leggono un'ora al giorno. Penso che le persone comuni leggano un minuto al giorno o anche meno. Rendere la lettura un'abitudine è la cosa più importante.

Ciò che leggiamo quasi non conta. Alla fine, leggerete abbastanza da migliorare la vostra qualità di vita. Proprio come il miglior esercizio fisico per voi è quello cui siete entusiasti di dedicarvi ogni giorno, direi che, per quanto riguarda libri, blog, tweet e altro – tutto ciò che è occasione di contatto con idee, informazioni e apprendimento – le scelte migliori siano i contenuti cui non vedete l'ora di accostarvi e che leggereste di continuo. [4]

“Fin tanto che ho un libro tra le mani, non provo la sensazione di sprecare il mio tempo.”

Charles Munger

Il cervello di ciascuno di noi lavora in maniera diversa. C'è chi ama prendere appunti. Al momento il mio blocco d'appunti preferito è Twitter. Leggo, leggo e leggo. Se poi ho qualche intuizione fondamentale o incontro qualche concetto che desidero fissare, Twitter mi obbliga a distillarlo in pochi caratteri. Così cerco di scriverlo in forma di aforisma. Poi ricevo gli attacchi di persone mai viste che sottolineano tutte le eccezioni ovvie e mi saltano alla gola. E quindi penso: “Perché l'ho rifatto?” [4]



Sottolineare le eccezioni ovvie implica o che il bersaglio delle critiche non è intelligente oppure che voi non siete intelligenti.

**Quando prendi in mano un libro per la prima volta, sfogli le pagine in cerca di qualcosa di interessante? Come lo leggi? Apri una pagina a caso e cominci a leggere? Qual è il tuo metodo?**

Comincio dall'inizio, ma procedo velocemente. Se non è interessante, inizio a saltare le pagine o a leggere velocemente. Se non cattura la mia attenzione al primo capitolo in maniera significativa e positiva, smetto di leggere o salto qualche capitolo.

Non credo nella gratificazione che arriva verso la fine del libro, dal momento che ci sono infiniti altri libri da leggere. Sono moltissimi i buoni libri a nostra disposizione.

Il numero di libri che abbiamo letto è una metrica della nostra vanità. Più conosciamo, più saranno i libri che non finiremo di leggere. Focalizzatevi sui nuovi concetti che hanno un potere predittivo.

Solitamente leggo per sommi capi, salto diverse sezioni. Cerco fino a trovare una parte che cattura il mio interesse. La gran parte dei libri ha un unico concetto importante da offrire. (Ovviamente, parlo di saggistica, non di libri di narrativa.) Sottolineano un punto in particolare, poi forniscono una quantità enorme di esempi a sostegno di quella tesi e applicano quel concetto per spiegare ogni aspetto del mondo. Quando mi sembra di aver colto il concetto essenziale, chiudo il libro, senza rimorsi. Ci sono tantissimi libri che definirei best seller pseudoscientifici... Le persone mi chiedono: "Ma

hai letto questo libro?” Rispondo sempre di sì, anche se la verità è che forse ho letto appena due capitoli. E mi sono bastati per cogliere l'idea di fondo.

Se è stato scritto per fare soldi, non leggetelo.

### **Quali tecniche utilizzi per interiorizzare e organizzare le informazioni che trai dai libri?**

Spiego quanto ho letto a un'altra persona. Insegnare qualcosa ci obbliga a imparare.

La differenza non è tra persone che “hanno studiato” e persone che “non hanno studiato”, ma tra persone che “amano leggere” e persone che “non amano leggere”.

### **Che cosa posso fare nei prossimi due mesi per diventare una persona che pensa con chiarezza e in maniera indipendente?**

Leggete i classici della matematica, delle scienze e della filosofia. Ignorate i contemporanei e le novità. Evitate di identificarvi con una tribù. Mettete la verità al di sopra dell'approvazione sociale. [11]

Studiate logica e matematica perché, se le padroneggiate, nessun libro vi incuterà più timore.

Nessun libro in biblioteca dovrebbe spaventarvi. Sia un testo di matematica, fisica, ingegneria elettrica, sociologia o eco-

nomia. Dovreste essere in grado di prendere qualsiasi libro dagli scaffali e leggerlo. Alcuni per voi saranno difficili. Va bene così, leggeteli in ogni caso. Poi riprendeteli in mano e rileggeteli più volte.

Se nella lettura di un libro vi sentite confusi, ricordate che quella confusione è simile alla sofferenza che provate in palestra quando vi allenate. La differenza è che state costruendo muscoli mentali anziché fisici. Imparate a leggere e leggete.

Il problema quando decidiamo di “leggere e basta” è che oggi si pubblica molta spazzatura. Ci sono tanti diversi tipi di autori quanti ce ne sono di persone. Molti scrivono un sacco di spazzatura.

Conosco persone che considero molto colte, ma che non sono particolarmente brillanti. La ragione è che hanno letto cose sbagliate nell'ordine errato. Hanno iniziato leggendo una serie di cose false o vere solo in parte, che adesso costituiscono le verità alla base della loro visione del mondo. Poi, quando apprendono qualcosa di nuovo, giudicano le nuove idee a partire da quanto hanno già costruito. Le basi del proprio sapere sono fondamentali.

Dal momento che la maggior parte delle persone è intimidita dalla matematica e non è in grado di analizzarla in maniera indipendente, sopravvaluta le opinioni supportate dalla pseudoscienza matematica.

Per quanto riguarda la lettura, assicuratevi che le vostre basi siano di qualità molto elevata.

Per avere fondamenta culturali solide e di qualità elevata (anche se il consiglio potrebbe non piacervi), il trucco consiste nello studiare in maniera approfondita la scienza e nel possedere le conoscenze di base. Solitamente sono pochissime le cose che possiamo leggere e su cui tutti sono d'accordo. Pochissime

persone potrebbero non essere d'accordo che  $2 + 2 = 4$ , giusto? È una conoscenza seria. La matematica è una base solida.

Allo stesso modo anche le scienze esatte e le scienze naturali – che, nel loro insieme, sono chiamate anche “scienze dure” – sono basi solide. La microeconomia è una base solida. Quando cominciamo ad allontanarci da queste solide basi, incontriamo qualche difficoltà perché non sappiamo che cosa è vero e che cosa è falso. Mi concentrerei il più possibile sull'acquisire solide basi.

È meglio avere ottime conoscenze di aritmetica e geometria piuttosto che di matematica avanzata. Leggerei testi di microeconomia tutto il giorno.

Un altro modo per acquisire solide conoscenze di base consiste nel leggere testi originali e classici. Se siete interessati all'evoluzionismo, leggete Charles Darwin. Non cominciate da Richard Dawkins (per quanto pensi che sia valido). Leggetelo in seguito, leggete prima Darwin.

Se volete studiare microeconomia, leggete, prima di tutto, Adam Smith, von Mises o Hayek. Cominciate dai primi esponenti del pensiero economico. Se avete idee comuniste o socialiste (in cui personalmente non mi rispecchio), partite da Karl Marx. Non leggete le interpretazioni moderne fornite da altri.

Se partite dai testi originali perché siano le vostre basi, allora avrete una prospettiva sul mondo e una comprensione sufficientemente ampia da non temere alcun libro. In seguito, potete semplicemente imparare. Se siete una macchina per l'apprendimento automatico e continuo, saprete sempre come guadagnare. Riuscirete sempre a capire che cosa sta emergendo nella società, dove si trova il valore, dov'è la domanda, e potete imparare come rimanere al passo con i tempi. [74]

Per pensare con chiarezza, è importante capire le basi. Se memorizzate concetti avanzati senza essere in grado di richiamarli alla mente quando vi occorre, siete perduti.

Oggi siamo nell'era di Twitter e Facebook. Troviamo piccoli bocconi di saggezza, in forma sintetica e stringata, che sono difficili da comprendere a un livello profondo. Per le persone moderne i libri sono molto difficili da leggere perché siamo formati in questo senso. Riceviamo due tipi contraddittori di formazione.

Prima di tutto, la curva dell'attenzione si è appiattita notevolmente perché siamo sotto un bombardamento continuo di informazioni. Vogliamo saltare ai concetti fondamentali, riassumere e andare al sodo.

Twitter mi ha reso un lettore peggiore, ma uno scrittore di gran lunga migliore.

D'altro canto, ci è stato insegnato fin da quando eravamo piccoli a finire i libri che abbiamo cominciato. I libri sono sacri: quando a scuola ci assegnavano un libro da leggere era nostro compito completarne la lettura. Nel tempo dimentichiamo come si leggono i libri. Ogni persona che conosco è bloccata nella lettura di qualche libro.

Sono sicuro che proprio adesso siete bloccati in una qualche lettura: siete a pagina 332, ma non riuscite a proseguire, anche se sapete che dovrete completare la lettura. Così, che cosa fate? Per un po' di tempo, smettete di leggere libri.

Per me smettere di leggere era una tragedia. Sono cresciuto leggendo libri, poi sono passato ai blog, poi a Twitter e Facebook e poi mi sono accorto che in realtà non imparavo nulla. Era come assumere piccole dosi di dopamina durante il giorno.

Prendevo le mie piccole scariche di dopamina in centoquaranta caratteri. Scrivevo un tweet, poi guardavo chi aveva ritwittato il mio messaggio. È divertente e piacevole, ma è un gioco.

Ho capito che dovevo tornare a leggere libri. [6]

Sapevo che sarebbe stato un problema, perché il cervello adesso era allenato a trascorrere del tempo su Facebook, Twitter e su simili media i cui messaggi sono brevi e sintetici.

Ho inventato un trucco, ho cominciato a rapportarmi ai libri come fossero post o tweet da leggere velocemente. Non mi sentivo obbligato a finire nessun libro. Adesso, se qualcuno mi parla di un libro, lo compro. In qualsiasi periodo leggo da dieci a venti libri. Li sfoglio, semplicemente.

Se il libro comincia a diventare noioso, salto qualche sezione. A volte inizio a leggere un libro partendo dalla metà, perché un paragrafo ha catturato la mia attenzione. Poi proseguo da lì in avanti e non mi sento in alcun modo obbligato a terminare il libro. All'improvviso i libri sono tornati nella mia lista di letture. È fantastico, perché nei libri c'è una saggezza antica. [6]

Nel risolvere i problemi, più antico è un problema, più antica è la soluzione.

Se vogliamo imparare a guidare un'auto o un aeroplano, dovremmo leggere qualcosa scritto nei tempi moderni, perché il problema di come guidare un mezzo di trasporto motorizzato è un problema moderno e quindi la soluzione è da cercarsi nella modernità.

Se parliamo invece di un problema che esiste da tempo, per esempio, come mantenere il corpo sano e in forma, come trovare la calma e la pace interiori, quale sistema di valori è positivo, come crescere una famiglia e questo genere di cose, le soluzioni più antiche sono probabilmente migliori.

Ogni libro che esiste da duemila anni ed è giunto fino a noi è stato letto da molte persone. È più probabile che le idee fondamentali che propone siano giuste. Volevo rimettermi a leggere questo tipo di libri. [6]

Avete presente quel brano che non riuscite a levarvi dalla testa? Tutti i pensieri funzionano in questo modo. Scegliete con cura le vostre letture.

Una mente calma, un corpo sano e in forma e una casa piena d'amore.

Queste cose non si possono comprare.

Occorre guadagnarle.

## SECONDA PARTE

# Felicità

Le tre conquiste più importanti nella vita sono: ricchezza, salute e felicità.

Cerchiamo di realizzarle secondo quest'ordine, ma il loro grado di importanza è inverso.





# Come imparare a essere felici

Non vi prendete troppo seriamente, siete semplicemente una scimmia che ha un piano.

## LA FELICITÀ SI PUÒ IMPARARE

Se dieci anni fa mi aveste chiesto quanto fossi felice, avrei ignorato la domanda. Non volevo parlare dell'argomento.

Su una scala da 1 a 10, avrei detto 2/10 oppure 3/10. Forse 4/10 nei giorni migliori. Ma non davo valore alla felicità.

Oggi sono un 9/10. E sì, avere del denaro a disposizione aiuta, ma in realtà è solo una piccola parte del quadro. Devo questo risultato soprattutto all'aver appreso, negli anni, che la felicità è per me l'aspetto più importante della vita. E così ho scelto di coltivarla con tantissime tecniche. [10]

Forse la felicità non è parte del nostro corredo genetico e forse non è nemmeno una scelta, ma una competenza altamente soggettiva, che può essere appresa, come il fitness e la nutrizione.

La felicità è uno stato mutevole e in continua evoluzione, come penso siano tutti gli ambiti importanti della vita che danno origine a grandi domande. Quando eravate piccoli, rivolgevate alla mamma domande come: “Che cosa succede quando muoio? Esiste Babbo Natale? Esiste un Dio? Dovrei essere felice? Chi dovrei sposare?” Questo genere di cose. Non è possibile rispondere in maniera superficiale, perché non tutte le risposte sono adatte a tutti. Domande simili alla fine trovano una risposta, ma è in ogni caso una risposta personale.

La mia risposta potrebbe non avere senso per voi e viceversa. Qualunque cosa significhi per me la felicità, per voi ha un significato diverso. Ritengo molto importante esplorare queste definizioni.

Per alcune persone che conosco, la felicità è una condizione in cui tutto sembra fluire senza intoppi. Per altre persone equivale a sentirsi soddisfatti. Per qualcuno è una sensazione di appagamento. La mia definizione continua a cambiare e a evolvere. La risposta che vi avrei dato un anno fa sarebbe stata diversa da quanto vi dico adesso.

Oggi ritengo che la felicità sia un'impostazione predefinita. Si è felici se si supera la sensazione che nella propria vita manchi qualcosa.

Siamo macchine per la sopravvivenza e per la riproduzione, altamente giudicanti. Affrontiamo la giornata pensando di continuo: “Ho bisogno di questo” oppure “Ho bisogno di quello”, intrappolati nella rete dei nostri desideri. La felicità è la condizione in cui non avvertiamo la mancanza di alcunché. Quando non manca nulla, la mente si quiete e smette di correre nel passato o nel futuro per rimpiangere qualcosa o pianificare qualcos'altro.

In quell'assenza di movimento, per un attimo, c'è silenzio interiore. Se c'è silenzio interiore, allora siamo appagati e felici. Sentitevi liberi di non essere d'accordo. Ancora una volta, la definizione di felicità non è uguale per tutti.

Le persone credono erroneamente che la felicità sia una

questione di pensieri e azioni positive. Sempre più, leggo, imparo e so per esperienza (perché lo verifico per mio conto) che ogni pensiero positivo essenzialmente racchiude in sé un pensiero negativo. È in contrasto con qualcosa di negativo. Il *Tao Tè Ching* esprime il concetto in maniera più articolata di quanto sarei in grado di fare io, ma certamente tutto, a un certo punto, è una dualità. Se dico che sono felice, significa che a un certo punto ero triste. Se dico che quell'uomo è attraente, ciò significa che qualcun altro è sgradevole. Persino ogni pensiero positivo ha in sé un seme di negatività e viceversa. È per questo che gran parte della bellezza nella vita nasce dalla sofferenza. È necessario vedere gli aspetti negativi prima di poter aspirare al positivo e apprezzarlo.

Per me la felicità non riguarda i pensieri positivi. E non è nemmeno un'assenza di pensieri negativi. È l'assenza del desiderio, in particolare l'assenza del desiderio di oggetti esteriori. Meno desideri nutro, più riesco ad accettare l'attuale stato delle cose, meno la mente si muove, perché la mente esiste proprio nel movimento verso il futuro o il passato. Più sono presente, più sarò felice e appagato. Mi attacco a un sentimento se dico: "Oh, adesso sono felice" e voglio rimanere felice, e così la felicità svanirà. Ecco, all'improvviso la mente è in movimento. Cerca di attaccarsi a qualcosa, cerca di creare una situazione permanente a partire dalla situazione temporanea.

La felicità per me è principalmente assenza di sofferenza e di desiderio. Significa anche non pensare troppo al futuro o al passato, accogliere il momento presente e la realtà di ciò che è, proprio com'è. [4]

Per trovare la pace, è necessario superare i concetti di bene e male.

In natura non esistono i concetti di felicità e infelicità. La natura segue leggi matematiche ininterrotte e una catena di causa-effetto dal Big Bang a oggi. Tutto è perfetto esattamente com'è. È solo nelle menti individuali che siamo infelici o felici e che le cose sono perfette o imperfette a causa dei nostri desideri. [4]

Il mondo riflette i nostri sentimenti. La realtà è neutrale e priva di giudizi. Per un albero non esiste il concetto di giusto o sbagliato, buono o cattivo. Nasciamo, viviamo una serie di esperienze e stimolazioni sensorie (luci, colori e suoni) e poi moriamo. Sta a noi scegliere come interpretare queste esperienze, noi abbiamo la scelta.

Ecco che cosa intendo quando dico che la felicità è una scelta. Se crediamo che sia una scelta, possiamo cominciare a impegnarci per essere felici. [77]

Non esistono forze esterne che influenzano le nostre emozioni, per quanto possa sembrare vero il contrario.

Sono anche arrivato a credere nella completa e assoluta insignificanza del sé e penso che questa prospettiva mi aiuti molto. Per esempio, se pensaste di essere l'individuo più importante dell'Universo, allora dovrete piegare l'Universo intero alla vostra volontà. Se siete l'essere più importante dell'Universo, allora come potrebbe l'Universo non conformarsi ai vostri desideri? Se l'Universo non si conforma ai vostri desideri, qualcosa non funziona.

Se invece vi vedete come un batterio o un'ameba o se pensate che tutto il vostro lavoro sia come una scritta sull'acqua o un castello di sabbia in riva al mare, allora non avete aspettative su come la vita dovrebbe "davvero" essere. La vita è semplicemente così com'è. Se l'accettiamo, non abbiamo motivo per essere felici o infelici. Sono concetti inadatti.

La felicità è ciò che troviamo quando superiamo la sensazione che nella nostra vita manchi qualcosa.

Ciò che rimane in quello stato neutro non è neutralità. Penso che molte persone ritengano che una condizione di neutralità corrisponderebbe a un'esistenza molto insipida. No, non è così. Assomiglia alla vita che vivono i bambini piccoli. Se osservate un bambino piccolo equilibrato, in genere è molto felice, perché è completamente immerso nell'ambiente e nel momento, e non si chiede in alcun modo se quella realtà potrebbe, in qualche modo, essere più in accordo con i suoi desideri e le preferenze personali. Ritengo che lo stato neutrale sia in realtà uno stato di perfezione. Una persona può essere molto felice se non rimane intrappolata nella propria testa. [4]

La vita umana è uno scintillio di una lucciola nella notte. A stento siamo qui. Dobbiamo trarre il massimo da ogni minuto, che non significa rincorrere qualche stupido desiderio per tutta la vita. Significa, invece, che ogni secondo di cui disponiamo su questo pianeta è molto prezioso ed è nostra responsabilità essere felici e interpretare ogni circostanza nel miglior modo possibile. [9]

Pensiamo di essere persone con caratteristiche stabili e che il mondo sia malleabile, ma in realtà siamo noi a essere malleabili, mentre il mondo è in gran parte stabile.

**Praticare la meditazione può aiutarci ad accettare la realtà?**

Eh, sì. Ma è sorprendente quanto poco sia d'aiuto. Magari meditate da molto tempo, ma se qualcuno vi dice la cosa sbagliata nel modo sbagliato, vi rifugiate nel vostro sé egoico. È

come se, mentre sollevate un peso da mezzo chilo, qualcuno lasciasse cadere su di voi un pesante bilanciere su cui è infilata una pila di dischi.

È certamente meglio che non fare nulla. Quando però si presenta un momento di sofferenza mentale o emotiva, non è comunque facile. [8] La vera felicità è unicamente un effetto secondario della pace. Deriva in gran parte dall'accettazione, non dal cambiamento dell'ambiente esterno. [8]

Una persona razionale riesce a trovare la pace coltivando indifferenza nei confronti di ciò che ricade al di fuori della propria capacità di controllo.

Ho ridotto la mia identità.

Ho ridotto le chiacchiere della mia mente.

Non mi occupo di ciò che per me non è realmente importante.

Non mi occupo di politica.

Non socializzo con persone scontente.

Attribuisco grande valore al tempo che ho a disposizione su questa Terra.

Leggo testi di filosofia.

Medito.

E funziona.

È possibile migliorare, lentamente ma in maniera continua e metodica, la propria felicità, proprio come miglioriamo la nostra forma fisica. [10]

## LA FELICITÀ È UNA SCELTA

Felicità, amore e passione... non sono cose che si trovano, ma scelte che si fanno.

La felicità è una scelta che facciamo e una competenza che sviluppiamo.

La mente è malleabile, proprio come il corpo. Impieghiamo molto tempo e impegno a cercare di cambiare il mondo esterno, le altre persone e il nostro corpo, mentre invece accettiamo noi stessi proprio come siamo stati programmati quando eravamo giovani.

Accettiamo che la voce nella nostra testa sia la fonte di ogni verità. In realtà tutto in noi è malleabile e ogni giorno è nuovo. I ricordi e l'identità sono carichi che ci trasciniamo dal passato e che ci impediscono di vivere liberamente nel presente. [3]

## LA FELICITÀ RICHIEDE PRESENZA

In ogni dato momento, quando camminiamo per strada, una piccola parte del nostro cervello è focalizzata sul presente. La parte restante sta pianificando il futuro oppure rimpiangendo il passato. E questo ci impedisce di avere un'esperienza meravigliosa. Ci impedisce di vedere la bellezza in ogni cosa



e di essere grati per dove siamo. Possiamo letteralmente fare a pezzi la felicità se trascorriamo tutto il tempo a vivere nell'illusione di un futuro. [4]

Desideriamo ardentemente esperienze che ci permettano di assaporare il presente, ma sono proprio i desideri ad allontanarci dal momento presente.

Non credo a nulla del mio passato. Nulla. Non credo a nessun ricordo. Nessun rimpianto. Nessuna persona. Nessun viaggio. Niente. L'infelicità nasce, in gran parte, dal paragonare situazioni del passato al presente. [4]

L'aspettativa dell'appagamento dei nostri vizi ci trascina verso il futuro. Se eliminiamo i vizi, sarà più facile essere presenti.

Ecco una bellissima definizione che ho letto: "L'illuminazione è nello spazio tra i pensieri." Significa che l'illuminazione non è qualcosa che si raggiunge dopo essere rimasti seduti per trent'anni in cima a una montagna. L'illuminazione si raggiunge momento per momento e possiamo essere illuminati, in una certa misura, ogni singolo giorno. [5]

E se questa vita fosse il paradiso che ci è stato promesso e noi stessi sprecando i suoi doni?

## LA FELICITÀ RICHIEDE PACE

**La felicità e il senso di uno scopo nella vita sono interconnessi?**

Felicità è un termine molto abusato e non sono neppure sicuro di sapere che cosa significhi. Per me, oggi, la felicità è più correlata alla pace che alla gioia. Non credo che la pace e gli obiettivi di vita siano correlati.

Se il vostro scopo è interiore, se è la cosa che più desiderate fare, allora sicuramente sarete felici nel realizzarlo. Ma uno scopo imposto dall'esterno – qualcosa come “la società vuole che io faccia *x*” oppure “Sono il figlio maggiore, quindi dovrei fare *y*” o “Mi sono assunto questo compito” – non penso che vi possa rendere felici.

Credo che molti di noi sperimentino una leggera o moderata sensazione di ansia diffusa. Se prestiamo attenzione alla mente, ci accorgiamo che a volte facciamo tante cose di corsa e non stiamo bene e notiamo che la mente chiacchiera in continuazione degli argomenti più disparati. Forse non siamo capaci di rimanere seduti, con calma... C'è questa tendenza di fermarsi a pensare a che cosa faremo in futuro.

Pensiamo sempre al passo successivo e poi a quello dopo e a quello dopo ancora, e così si crea una sensazione pervasiva d'ansia.

La situazione emerge con evidenza se ci sediamo e cerchiamo di non fare nulla, proprio nulla. Intendo nulla – senza leggere alcun libro, senza ascoltare musica – semplicemente rimanere seduti, senza fare nulla. Non ne siamo capaci, perché l'ansia cerca sempre di farci alzare e andare, alzarci e andare, alzarci e andare. Ritengo che sia importante la semplice consapevolezza che l'ansia ci rende infelici. L'ansia è unicamente una serie di pensieri che si susseguono.

Ecco come combatto l'ansia. Non cerco di combatterla, ma semplicemente noto che sono ansioso a causa di tutti questi pensieri. Cerco di capire: “In questo momento preferisco

avere questo pensiero oppure preferirei avere la mia pace?” Perché finché ci sono pensieri, non c'è pace.

Come avrete notato, quando parlo di felicità, parlo di pace. Molte persone, quando parlano di felicità, intendono parlare della gioia, ma io scelgo la pace. [2]

Una persona felice non è chi è sempre felice.

È qualcuno che, senza sforzo, interpreta gli eventi in maniera tale da non perdere la propria pace interiore.

<p>IL DESIDERIO</p> <p>È UN CONTRATTO CHE STIPULIAMO</p> <p>CON NOI STESSI</p>	<p>SCEGLIAMO DI ESSERE INFELICI FINO A QUANDO OTTENIAMO</p> <p><input type="checkbox"/> CIÒ</p> <p><input type="checkbox"/> CHE</p> <p><input type="checkbox"/> VOGLIAMO</p>
--	--

## OGNI DESIDERIO È UNA SCELTA DI ESSERE INFELICI

Ritengo che lo sbaglio più comune per l'umanità consista nel credere che saremo felici per via di qualche circostanza esterna. So che non è un pensiero originale. Non è nuovo. È un fondamento della saggezza buddhista, non mi assumo certamente il merito. Semplicemente riconosco che ciò è vero a un livello essenziale che include me stesso.

Ho comprato una nuova auto. Adesso aspetto che la nuova automobile arrivi. Ovviamente ogni sera navigo sui forum dedicati ai motori, cercando più informazioni sull'auto. Perché? È un oggetto insignificante, è solo un'auto. Non cambierà molto la mia vita o forse non la cambierà per niente. So che nell'istante in cui l'auto arriverà, non sarò più così interessato. La verità è che sono dipendente dai desideri. Sono dipendente dall'idea che quest'oggetto esterno mi porterà una certa felicità e gioia, e questa è un'illusione totale.

Cercare qualcosa all'esterno è l'illusione fondamentale. Non voglio certo dire che non dovremmo partecipare alla realtà esterna. Dobbiamo farlo, assolutamente. Siamo esseri viventi e di conseguenza agiamo. Invertiamo localmente l'entropia. Ecco perché siamo qui.

Siamo destinati ad agire. Non siamo predisposti per rimanere sdraiati sulla sabbia a meditare per l'intera giornata. Dobbiamo realizzarci. Dovremmo fare ciò che siamo destinati a fare.

L'idea che cambieremo qualcosa nel mondo esterno e che così troveremo la pace, la gioia duratura e la felicità che meritiamo è un'illusione fondamentale di cui tutti soffriamo – anch'io. L'errore che continuiamo a ripetere è dire: “Oh, sarò felice quando avrò...” qualunque cosa sia. È lo sbaglio fondamentale che tutti commettiamo, ventiquattro ore al giorno. [4]

L'illusione fondamentale: esiste qualcosa nel mondo esteriore che mi renderà felice e realizzato per sempre.

Il desiderio è un contratto che stipuliamo con noi stessi, in base al quale accettiamo di essere infelici fino a quando otteniamo ciò che vogliamo. Non credo che siano in molti a capire questo aspetto. Penso che continuiamo a desiderare tante cose diverse, per tutto il giorno e poi ci chiediamo perché

siamo infelici. Mi piace essere consapevole di questo, perché così posso scegliere i miei desideri con molta attenzione. In ogni periodo cerco di fare in modo di non avere più di un grande desiderio e inoltre riconosco che quel desiderio è l'asse della mia sofferenza. Mi accorgo in quale ambito ho scelto di essere infelice. [5]

Il desiderio è un contratto che stipuliamo con noi stessi, in base al quale scegliamo di essere infelici fino a quando otteniamo ciò che vogliamo.

Di recente ho imparato che è molto più importante individuare i nostri desideri che cercare di fare qualcosa che non desideriamo al cento per cento. [1]

Quando siamo giovani e sani, possiamo fare di più. Facendo di più, accogliamo sempre più desideri, senza capire che così stiamo distruggendo la nostra felicità. Trovo che le persone più giovani siano meno felici ma più sane. Le persone più anziane sono più felici ma meno sane.

Da giovani si ha parecchio tempo a disposizione. Si ha la salute, ma manca una certa disponibilità economica. Arrivati alla mezza età, si dispone di denaro e di una buona condizione di salute, ma manca il tempo. In età avanzata, c'è disponibilità economica e di tempo, ma manca la salute. L'ideale sarebbe disporre di tutti e tre contemporaneamente.

Quando le persone si accorgono di avere denaro a sufficienza, hanno perso tempo e in parte anche la salute. [8]

## IL SUCCESSO NON DÀ LA FELICITÀ

La felicità consiste nell'essere soddisfatti di ciò che si ha.

Il successo viene dall'insoddisfazione. Scegliete.

**Confucio dice che noi abbiamo due vite, e la seconda comincia quando capiamo di averne una sola. Quando e come è cominciata la tua seconda vita?**

È una domanda molto profonda. La maggior parte delle persone, superata una certa età, ha provato questa sensazione o sperimentato questo fenomeno; ha vissuto in un certo modo, poi è arrivata a un punto in cui si sono resi necessari alcuni grandi cambiamenti. Sì, sono anch'io su quella stessa barca.

Nella mia vita ho combattuto molto per ottenere un certo successo materiale e un riconoscimento sociale. Ottenuti questi risultati (o quantomeno quando sono arrivato a un punto in cui non me ne importava più molto), ho capito che le persone che conoscevo e che avevano raggiunto risultati simili ed erano sulla strada che le avrebbe portate a conquiste ancora più grandi non sembravano per nulla felici. Nel mio caso si era sicuramente verificato un adattamento edonistico: mi ero abituato molto velocemente a ogni cosa.

E così sono giunto alla conclusione, che può sembrare trita e ritrita, che la felicità è una condizione interiore. Quella conclusione mi ha portato a lavorare di più sul sé interiore e a comprendere che il vero successo è interiore e dipende solamente in piccola parte dalle circostanze esterne.

Però, è necessario vivere anche nel mondo esteriore. Siamo predisposti biologicamente. È superficiale dire: "Basta semplicemente staccare la spina." La vostra esperienza di vita vi riporterà al cammino interiore. [7]

Il problema di chi diventa bravo in un gioco, soprattutto in un gioco in cui siano previsti grandi premi, è riuscire a continuare a giocare per molto tempo dopo aver raggiunto il massimo livello.

L'istinto di sopravvivenza e riproduzione ci mette sul tapis roulant del mondo del lavoro. L'adattamento edonistico fa sì che continuiamo a correre. Il trucco è capire quando è il momento di saltare giù e giocare.

### Chi ritieni sia una persona di successo?

Molti ritengono che una persona di successo sia chi vince in un gioco, a prescindere da quale sia. Se siamo atleti, penseremo a un atleta di alto livello. Se siamo imprenditori, magari pensiamo a Elon Musk.

Qualche anno fa avrei detto Steve Jobs, perché era parte della forza motrice da cui è scaturita un'innovazione che ha cambiato la vita di tutti. Ritengo che Marc Andreessen sia una persona di successo, non perché di recente sia diventato un venture capitalist, ma per il lavoro importantissimo che ha svolto per Netscape. Satoshi Nakamoto è una persona di successo perché ha creato Bitcoin, l'incredibile innovazione tecnologica che avrà un impatto importante nei prossimi decenni. E ovviamente dico Elon Musk, perché ha cambiato la prospettiva di chiunque riguardo a ciò che è possibile fare grazie alla tecnologia moderna e alla capacità imprenditoriale. Ritengo che queste persone creative e capaci di vendere siano esempi di successo.

Per me i veri vincitori sono le persone che escono dal gioco, che non partecipano neppure, ma s'innalzano sopra il gioco. Sono le persone che possiedono un controllo mentale e di sé e una consapevolezza tali da non aver bisogno di nessun altro. Ho conosciuto un paio di persone così. Una di queste è Jerzy

Gregorek, che considero una persona di successo perché non ha bisogno di nulla da nessuno. È calmo, sano e non gli interessa in alcun modo guadagnare più o meno di chi gli sta accanto.

Tra le personalità storiche, direi che il leggendario Buddha o Krishnamurti, i cui testi amo leggere, siano esempi di successo, nel senso che si sono completamente tirati fuori dal gioco. Vincere o perdere per loro non contava.

Mi piace un aforisma di Blaise Pascal che sostanzialmente dice: “Tutti i problemi dell’uomo nascono dal fatto che non è capace di rimanere seduto da solo e in silenzio in una stanza.” Se riuscite a rimanere seduti anche solo mezz’ora e a essere felici, sareste persone di successo. Il nostro spazio interiore è un luogo ricco di forza in cui ci possiamo recare, ma solo pochi di noi lo frequentano. [6]

Ritengo che la felicità sia una qualità della pace. Se siamo in pace con noi e con il mondo esterno, alla fine saremo felici. La pace però è rarissima. L’ironia è che la maggior parte delle persone cerca la pace attraverso la guerra. Quando avviamo un’impresa, in un certo senso, andiamo in guerra. Quando discutiamo con i familiari o i coinquilini per decidere chi dovrebbe lavare i piatti, stiamo entrando in guerra. Combattiamo adesso per ottenere, in seguito, un certo senso di sicurezza e di pace.

In realtà, la pace non è garantita. È sempre in movimento, sempre mutevole. È fondamentale apprendere le competenze necessarie per fluire con la vita e, nella gran parte dei casi, per accettarla. [8]

Nella vita potete ottenere praticamente tutto ciò che volete, a condizione che sia una cosa sola e che la vogliate più di qualsiasi altra.

Per esperienza, so che la cosa che desidero più di ogni altra è la pace.



La pace è la felicità in condizione di riposo e la felicità è la pace in movimento. Possiamo trasformare la pace in felicità ogni volta che lo desideriamo. Quasi sempre, però, è la pace ciò che desideriamo. Se siamo in pace con noi e con il mondo esterno, ogni attività in cui ci impegniamo sarà felice.

Oggi pensiamo che per ottenere la pace sia necessario risolvere ogni problema esterno. I problemi esterni, però, sono infiniti.

L'unico modo per trovare la pace interiore consiste nell'abbandonare quest'idea dei problemi. [77]

## L'INVIDIA È NEMICA DELLA FELICITÀ

Non penso che la vita sia poi tanto difficile. Credo che siamo noi a renderla difficile. Una delle cose che cerco di eliminare dalla mia vita è il verbo “dovrei”. Ogni volta che vi accorgete che il verbo “dovrei” s'insinua nella vostra mente, sappiate che è per un senso di colpa oppure è la conseguenza di una programmazione sociale. Fare qualcosa perché “dovreste” significa fondamentalmente che non volete farlo. È qualcosa che ci rende infelici, così cerco di eliminare dalla mia vita quanti più “dovrei” è possibile. [1]

Il nemico della pace mentale sono le aspettative inculcate in noi dalla società e dalle altre persone.

La società ci esorta ad allenarci e ad avere un aspetto gradevole. È un gioco competitivo e *multiplayer*. Gli altri possono giudicare se sto facendo un buon lavoro oppure no. Ci viene detto che dobbiamo arricchirci, comperare una casa grande. Ecco un altro gioco esteriore, competitivo e *multiplayer*. Al-

lenarci alla felicità è un gioco interiore. Non c'è progresso esteriore, non riceviamo una convalida dall'esterno. Sfidiamo noi stessi, è un gioco per un singolo giocatore.

Siamo come api o formiche. Siamo creature sociali, programmate dall'esterno e proiettate verso l'esterno. Non sappiamo più come si gioca a questi giochi individuali. Gareggiamo soltanto in giochi multiplayer.

La realtà è che la vita è un gioco individuale. Nasciamo soli, moriamo soli. Il nostro modo di interpretare il mondo è individuale. Tutti i nostri ricordi sono individuali. Tra tre generazioni, non ci sarete più e a nessuno interessa. Prima che nasceste, a nessuno interessava nulla di voi. È un gioco individuale.

Forse una ragione per cui lo yoga e la meditazione sono pratiche difficili da seguire con costanza è che non possiedono alcun valore estrinseco. Sono giochi unicamente individuali.

**Buffett fornisce un buon esempio sul tema del punteggio interiore o esteriore quando domanda (parafrasando) se vogliamo essere il migliore amante al mondo ed essere conosciuto come il peggiore oppure se vogliamo essere l'amante peggiore, noto come il migliore?**

È esattamente così. Ogni vero successo è interiore.

Per me l'invidia è stata un'emozione difficile da superare. Quando ero giovane, ero una persona molto invidiosa. Poco alla volta ho imparato a superare questo sentimento che ogni tanto continua a fare capolino. È un'emozione tossica perché, alla fine della giornata, non staremo meglio grazie all'invidia. Saremo più infelici e la persona di cui siamo invidiosi continuerà ad avere successo o a essere attraente o qualunque altra cosa susciti la nostra invidia.

Un giorno ho capito che non potevo scegliere di avere per me alcuni aspetti della vita delle persone di cui ero invidioso. Non potevo dire “Voglio il suo corpo” oppure “Voglio la sua disponibilità economica”, “Voglio la sua personalità”. È necessario essere quella persona. Volete davvero essere quella persona con tutti i suoi modi di reagire, i desideri, la famiglia, con quel livello di felicità, quel modo di affrontare la vita e quell'immagine di sé? Se non siete disposti a uno scambio completo, ventiquattro ore al giorno, al cento per cento, con quella persona, non dovrete nemmeno esserne invidiosi.

Una volta compreso questo punto, l'invidia è semplicemente svanita, perché non voglio essere un'altra persona. Sono perfettamente felice di chi sono. E anche questo aspetto è sotto il mio controllo. Essere felice di essere me stesso. Non ci sono gratificazioni sociali per questo. [4]

## **LA FELICITÀ SI COSTRUISCE CON LE ABITUDINI POSITIVE**

La scoperta per me più sorprendente degli ultimi cinque anni è stata accorgermi che la pace e la felicità sono competenze. Non sono qualità con cui nasciamo. Sì, c'è una sfera genetica e molto si deve ai condizionamenti dell'ambiente in cui cresciamo, però è possibile decondizionarsi e ricondizionarsi.

Nel tempo possiamo accrescere la nostra felicità, e tutto comincia se ci convinciamo di poterlo fare.

È una competenza. Proprio come impariamo ad avere un'alimentazione sana ed equilibrata, a fare esercizio fisico, ad arricchirci, a frequentare ragazze o ragazzi, ad avere buone relazioni interpersonali e persino ad amare. Tutto comincia quando capiamo che sono capacità che è possibile apprendere. Se stabiliamo la nostra intenzione e ci focalizziamo in quella direzione, il mondo può diventare un posto migliore.

Quando lavorate, circondatevi di persone che abbiano più successo di voi.

Quando giocate, circondatevi di persone che siano più felici di voi.

### Che tipo di competenza è la felicità?

È una competenza che si acquisisce per prove ed errori. Osservate semplicemente che cosa funziona. Potete provare a sedervi e a meditare. Ha funzionato per voi? Era meditazione tantrica o vipassana? Era un ritiro di dieci giorni o sono bastati venti minuti?

Va bene. Niente di tutto questo ha funzionato. E se provaste lo yoga? E il kitesurf? E le corse automobilistiche? E la cucina? Questo fa di me una persona zen? È necessario provare letteralmente tutte queste attività fino a quando avrete trovato qualcosa che funziona per voi.

Quando si parla di cure per la mente, l'effetto placebo funziona nel cento per cento dei casi. Se si parla della nostra mente, occorre avere un atteggiamento positivo, non scettico. Se è un processo completamente interiore, è importante avere una mentalità positiva.

Per esempio, stavo leggendo *Il potere di adesso*, di Eckhart Tolle, che è un'introduzione fantastica alla presenza mentale, per persone non religiose. L'autore ci mostra che il singolo aspetto più importante della vita è la presenza mentale, e lo ripete più volte fino a quando il concetto si è ben fissato nel lettore.

Eckhart propone un esercizio per sperimentare l'energia corporea. Sdraiati a terra percepiamo l'energia che si muove nel nostro corpo. A questo punto il vecchio me avrebbe chiuso il libro dicendo: "Ma che cavolata." Il nuovo me invece ha commentato: "Be', se ci credo potrebbe funzionare." Mi sono

accostato all'esercizio con un atteggiamento mentale positivo. Mi sono sdraiato e ho sperimentato la meditazione. E sapete? Mi sono sentito molto bene.

### **Come si costruisce la capacità di essere felici?**

È possibile scegliere abitudini positive. Se evitiamo di bere alcolici e consumare zuccheri, per esempio, il nostro umore sarà più stabile. Se evitiamo di guardare Facebook, Snapchat o Twitter, il nostro umore sarà più stabile. I videogiochi ci rendono felici a breve termine – una volta ero un avido giocatore – ma sul lungo termine, potrebbero rovinare la nostra felicità. Riceviamo scariche di dopamina e poi sentiamo la mancanza di queste piccole dosi di dopamina. Anche con la caffeina preferiamo il benessere a breve termine a discapito di quello a lungo termine.

Essenzialmente è necessario affrontare la vita sostituendo le cattive abitudini sconsiderate con abitudini sane, impegnandosi per essere persone più felici. Alla fine della giornata, siamo una combinazione delle nostre abitudini e delle persone con cui trascorriamo la maggior parte del tempo.

Da piccoli avevamo pochissime abitudini. Nel tempo impariamo che cosa non dovremmo fare. Diventiamo coscienti di noi e cominciamo a formare le nostre abitudini.

La differenza tra le persone che con l'età diventano più felici e le altre è da ricercare, in gran parte, nelle abitudini che hanno sviluppato. Sono abitudini che accrescono la felicità a lungo termine o la felicità a breve termine? Ci circondiamo di persone generalmente positive e ottimiste? Sono relazioni facili? Ammiriamo e rispettiamo quelle persone senza invidiarle?

Secondo la "teoria dei cinque scimpanzé", è possibile prevedere il comportamento di uno scimpanzé osservando i cinque scimpanzé che frequenta di più. Credo che questa teoria si applichi anche agli esseri umani. Forse è politicamente scorretto dire che dovremmo scegliere con molta saggezza i

nostri amici. Non dovremmo però sceglierli a caso, semplicemente perché vivono accanto a noi o sono nostri colleghi al lavoro. Le persone più felici e ottimiste scelgono i cinque scimpanzé giusti per loro. [8]

La prima regola per la gestione dei conflitti è questa: non frequentate persone che creano sempre conflitti. Non sono interessato ad alcuna cosa che non sia sostenibile e nemmeno difficile da sostenere, incluse le relazioni difficili. [5]

Se non riuscite a immaginare di lavorare con una certa persona per tutta la vita, non lavorate con quella persona nemmeno per un giorno.

Ho un amico, è iraniano e si chiama Behzad. Ama la vita e non ha tempo per nessuno che non sia felice.

Se chiedete a Behzad quale sia il suo segreto, lui alzerà lo sguardo e dirà: “Smetti di chiedere perché e comincia a dire ‘Oh!’.” Il mondo è un posto meraviglioso. Noi umani ci siamo abituati a dare tutto per scontato. Proprio come facciamo in questo momento. Siamo seduti, comodi in casa nostra, indossiamo abiti, siamo ben nutriti e comunichiamo attraverso lo spazio e il tempo. Proprio adesso potremmo essere due scimmie sedute nella giungla che guardano il tramonto domandandosi dove dormiranno durante la notte.

Presumiamo che tutto ciò che possediamo sia dovuto. Se siete presenti, realizzerete quanti doni e quanta abbondanza abbiamo continuamente intorno a noi. Dovete fare solo questo. Sono qui e ho tutte queste cose fantastiche a mia disposizione. [8]

Il trucco più importante per essere felici è arrivare a capire che la felicità è una competenza che possiamo sviluppare e una scelta che facciamo. Scegliamo di essere felici e poi ci impegniamo in quella direzione. È come sviluppare la mu-

scolatura o perdere peso. È come avere successo nel lavoro, è come imparare il calcolo infinitesimale.

Decidiamo che per noi è importante. Assegniamo alla felicità la priorità su qualsiasi altra cosa. Leggiamo ogni libro sull'argomento. [7]

Le abitudini per coltivare la felicità

Ci sono alcuni piccoli trucchetti cui ricorro per cercare di essere più felice nel presente. All'inizio mi sembravano un po' stupidi e difficili e richiedevano molta attenzione, ma adesso sono diventati quasi naturali per me. Applicandoli con devozione quasi religiosa, sono diventato una persona un po' più felice.

La prima soluzione è ovviamente la meditazione e, in particolare, la meditazione vipassana. Cerco di indirizzare questa pratica verso uno scopo specifico, ossia provare a comprendere come funziona la mia mente. [7]

Poi cerco di essere molto consapevole in ogni momento. Se mi accorgo che sto giudicando qualcuno, mi fermo e dico: "Come posso interpretare questa situazione in maniera positiva?" In passato, c'erano un sacco di cose che mi infastidivano, ma adesso cerco sempre il lato positivo di ogni situazione. Prima facevo uno sforzo intenzionale e impiegavo qualche secondo per trovare un'interpretazione positiva. Adesso ci riesco in una frazione di secondo. [7]

Cerco di espormi di più alla luce del sole, guardo verso l'alto e sorrido. [7]

Ogni volta che vi accorgete che state desiderando qualcosa, dite: "È così importante per me che sarò infelice se le cose non vanno come voglio io?" Scoprirete che nella maggior parte dei casi non è così. [7]

Penso che smettere di bere caffè mi abbia reso più felice. Adesso sono una persona più stabile. [7]

Ritengo che allenarmi ogni giorno mi renda più felice. Se il corpo è sano, è più facile trovare la pace mentale. [7]

Più giudichiamo, più ci separiamo. Ci sentiamo bene per un momento, perché proviamo la sensazione piacevole di sentirci migliori di qualcun altro. Poi però ci sentiamo soli. E in seguito vediamo negatività ovunque. Il mondo ci ripropone i nostri stessi sentimenti. [77]

Dite ai vostri amici che siete persone felici. E così vi sentirete quasi obbligati a non deludere le aspettative. Tutti noi abbiamo una propensione per la coerenza. Dovremo essere all'altezza, perché i nostri amici si aspetteranno che siamo persone felici. [5]

Ritrovate il vostro tempo e la felicità riducendo al minimo indispensabile l'utilizzo di queste tre app per smartphone: telefono, calendario e sveglia. [11]

Più segreti avrete, meno sarete felici. [11]

Vi sentite giù di corda? Provate a migliorare l'umore con la meditazione, la musica e l'esercizio fisico. Poi scegliete di affrontare il resto della giornata con un diverso atteggiamento. [11]

L'adattamento edonistico è più potente nei confronti degli oggetti costruiti dall'uomo (auto, case, abiti, denaro) rispetto invece a quanto è a nostra disposizione per natura (cibo, sesso, esercizio fisico). [11]

Senza eccezioni, le attività correlate a uno schermo procurano una felicità minore rispetto alle attività in cui non è prevista l'interfaccia di uno schermo. [11]

Una metrica personale: quanto tempo trascorrete impegnati in attività che siete obbligati a svolgere invece che in attività che vi interessano? [11]

I telegiornali e le notizie in genere ci rendono ansiosi e arrabbiati. I grandi trend che riguardano progressi scientifici, economia, scolarizzazione e conflitti, però, segnano continui miglioramenti. Siate ottimisti. [11]

La politica, la carriera accademica e lo status sociale sono



tutti giochi a somma zero. I giochi a somma positiva creano persone positive. [11]

Aumentate la quantità di serotonina presente nel cervello senza ricorrere a droghe: esponetevi alla luce solare, praticate esercizio fisico, scegliete pensieri positivi e alimenti ricchi di triptofano. [11]

## Cambiare abitudini

Scegliete un obiettivo. Coltivate un desiderio. Visualizzatelo.

Pianificate un percorso sostenibile.

Individuate quali sono i vostri bisogni, che cosa innesca in voi una reazione emotiva e quali possono essere i comportamenti alternativi più adatti.

Parlatene con i vostri amici.

Tenete meticolosamente traccia di quanto accade.

L'autodisciplina è un ponte che ci conduce a una nuova immagine di noi.

Integrate la vostra nuova immagine. È chi siete adesso. [11]

In un primo momento, lo sappiamo. Poi lo capiamo. Quindi, siamo in grado di spiegarlo. E poi lo percepiamo. Alle fine lo siamo.

## TROVATE LA FELICITÀ NELL'ACCETTAZIONE

Per ogni situazione della vita abbiamo sempre tre possibilità: possiamo cambiarla, possiamo accettarla oppure possiamo allontanarci.

Se optiamo per il cambiamento, allora avremo un deside-

rio che provocherà in noi sofferenza fino a quando riusciremo a cambiare la situazione. Capite quindi che è meglio non scegliere troppe volte questa possibilità. In ogni momento della vostra vita, fate in modo di avere un desiderio importante che vi dia uno scopo e vi motivi.

### **Perché non due desideri?**

Sareste distratti.

Già con un desiderio non è semplice. La pace nasce se la mente è libera dai pensieri. E se siamo nel momento presente, c'è molta chiarezza. È molto difficile stare nel momento presente se pensiamo: "Ho bisogno di fare questo, voglio quello. Questo deve cambiare." [8]

Avete sempre tre possibilità: potete cambiare la situazione, potete accettarla oppure potete allontanarvi. Dovremmo invece evitare di rimanere seduti senza fare nulla, sentendo in noi il desiderio che cambi qualcosa, oppure desiderare di allontanarci senza però farlo e senza nemmeno accettare la situazione. L'infelicità nasce, in gran parte, in conseguenza di questa opposizione e avversione. L'espressione che mi ripeto più spesso consiste di una sola parola: "accetta". [5]

### **Che cosa vuol dire per te "accettazione"?**

Significa che stiamo bene a prescindere dal risultato. Siamo in equilibrio e stabili. Vuol dire fare un passo indietro per vedere il disegno più grande.

Non sempre otteniamo ciò che desideriamo, ma talvolta quella che sembra una sconfitta si rivela per noi la soluzione migliore. Prima accettiamo la realtà, prima possiamo adattarci.

Raggiungere l'accettazione è molto difficile. Applico qualche espediente, ma non direi di aver conseguito un successo totale.

Un espediente consiste nel fare un passo indietro e ripen-

sare a quando, in precedenza nella vita, mi è capitato di soffrire. Poi scrivo qualche riga. “L’ultima volta che hai interrotto una relazione con qualcuno, l’ultima volta che hai sperimentato un fallimento lavorativo, l’ultima volta che hai avuto un problema di salute, che cosa è successo?” Ancora adesso, anni dopo, riesco a ricordare quanto ognuna di quelle esperienze mi abbia aiutato a crescere e a migliorare.

C’è un altro trucco, che utilizzo per affrontare le difficoltà più lievi. Quando incontro qualche problema di modesta entità, una parte di me reagisce subito in maniera negativa. Ho imparato, però, a chiedermi: “Qual è l’aspetto positivo di questa situazione?”

“Va bene, arriverò in ritardo alla riunione, ma qual è il vantaggio per me? Mi rilasso guardando gli uccelli per un momento. Inoltre, dovrò passare meno tempo in quella riunione noiosa.” C’è quasi sempre un risvolto positivo.

Anche se non riuscite a trovare qualcosa di positivo, potete dire: “Va bene, l’Universo mi sta insegnando qualcosa. Adesso ascolto e imparo.”

Faccio un esempio molto semplice. Ho partecipato a un evento e, nei giorni successivi, qualcuno ha riempito la mia casella di posta con un’infinità di fotografie che aveva scattato in quell’occasione.

Per un breve istante ho giudicato quella persona, pensando: “Dai, non avresti potuto semplicemente selezionare alcune tra le foto più belle? Chi invia cento fotografie?” Ma subito dopo mi sono domandato: “Qual è l’aspetto positivo?” Be’, posso scegliere le cinque foto più belle. Posso sceglierle secondo il mio giudizio.

Nell’ultimo anno ho applicato questa soluzione in diverse circostanze e così sono passato dall’impiegare qualche secondo per trovare una risposta al riuscirci quasi istantaneamente. È un’abitudine che potete acquisire con un po’ di esercizio. [8]

## **Com'è possibile imparare ad accettare le situazioni che non possiamo cambiare?**

Essenzialmente, tutto si riduce a una soluzione molto semplice: accogliere la morte.

La morte è l'esperienza più importante che mai faremo. Se guardiamo la morte e la accettiamo, invece di scappare, la nostra vita acquisirà un significato più profondo. Trascorriamo gran parte della vita cercando di evitare la morte. Molti obiettivi per cui lottiamo potrebbero essere definiti come una ricerca dell'immortalità.

Se siete religiosi e pensate che esista una vita dopo la morte, allora pensate che tutto andrà come deve andare. Se non siete religiosi, forse avrete dei figli. Se siete artisti, pittori oppure uomini d'affari, vorrete lasciare un'eredità al mondo.

Ecco un consiglio importante: non esiste un'eredità. Non c'è nulla da lasciare. Tutti moriremo. I nostri figli moriranno, le nostre opere si trasformeranno in polvere. Le nostre civiltà saranno polvere. Il pianeta non sarà che polvere. Il sistema solare sarà polvere. Nel grande disegno, l'Universo esiste da dieci miliardi di anni ed esisterà per altri dieci miliardi di anni.

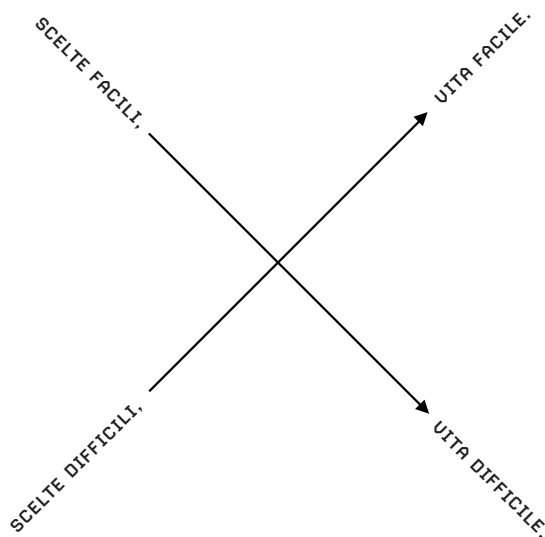
La vostra vita è uno scintillio di una lucciola nella notte. Siamo qui per un periodo brevissimo. Se riconoscete pienamente la futilità di ciò che fate, credo che potreste trovare molta felicità e una grande pace perché sarete in grado di comprendere che è solo un gioco. Però è un gioco divertente. L'importante è vivere la propria realtà nel corso della propria esistenza. Perché non interpretarla nella maniera più positiva possibile?

In ogni momento in cui non siete soddisfatti, in cui non siete davvero felici, non fate un favore a nessuno. La vostra infelicità non serve a nessuno. Se siete infelici, state sprecando il tempo incredibilmente piccolo e prezioso che avete su questa Terra. Tenere ben presente la morte senza negarla è molto importante.

Ogni volta che rimango intrappolato in una battaglia dell'ego, penso a tutte le civiltà del passato che sono scomparse. Prendete i sumeri, per esempio. Sono sicuro che siano state persone importanti e abbiano fatto grandi cose, ma provate a farmi il nome di un singolo sumero. Ditemi qualunque cosa di interessante e importante che i sumeri hanno fatto. Nulla.

Così magari tra diecimila anni oppure tra un centinaio di migliaia di anni da oggi, le persone diranno: "Ah sì, gli americani, mi ricordo qualcosa degli americani..." [8]

Un giorno non ci sarete più e nulla di tutto questo sarà importante. Dunque, divertitevi. Fate qualcosa di positivo. Proiettate all'esterno un po' d'amore. Rendete felice qualcuno. Ridete un po'. Appreziate il momento. E svolgete il vostro lavoro. [8]



# Salvatevi

I medici non vi renderanno più felici.  
I nutrizionisti non vi renderanno più magri.  
Gli insegnanti non vi renderanno più brillanti.  
I guru non vi renderanno più calmi.  
I mentori non vi renderanno più ricchi.  
I personal trainer non vi renderanno più in forma.

Alla fine dei conti, siete voi che dovete assumervi la responsabilità.

Salvatevi da soli.

## **SCEGLIETE DI ESSERE VOI STESSI**

Oggi molte persone, voi compresi, si dedicano spesso ad autoflagellarsi, a scarabocchiare liste di cose da fare e a ripetere: “Devo fare questo, devo fare quello, devo fare...” No, non dovete fare nulla.

Tutto ciò che dovete fare è ciò che volete fare. Se smettete di cercare di capire come comportarvi per agire come gli al-

tri si aspettano che agiate, comincerete ad ascoltare la vocina nella vostra testa che vuole agire in un certo modo. E così, sarete voi stessi.

Non sono mai riuscito ad assomigliare al mio mentore. Avrei voluto tantissimo assomigliargli. Però il suo messaggio era all'opposto. Sii te stesso, con intensità appassionata.

Nessuno al mondo sarà migliore di voi nell'essere voi stessi. Non sarete mai capaci di essere me quanto lo sono io. Non sarò mai capace di essere voi quanto lo siete voi. Certamente, ascoltare e imparare è importante, ma non cercate mai di imitare qualcuno. Sarebbe una perdita di tempo e di denaro. Invece, ogni persona ha abilità uniche. Ogni persona possiede conoscenze specifiche, capacità e desideri che nessun altro al mondo ha e che si formano nell'incontro unico tra le caratteristiche insite nel suo DNA e le peculiarità del suo sviluppo e della sua formazione.

Le possibilità combinatorie del DNA umano e delle esperienze personali sono sorprendenti. Non incontrerete mai due esseri umani completamente interscambiabili.

Il vostro obiettivo nella vita è trovare le persone, le attività, i progetti o le forme artistiche che hanno più bisogno di voi. C'è qualcosa nel mondo esterno che aspetta solo voi. Evitate di creare elenchi di cose da fare e tabelle dei pro e dei contro che si basano su ciò che stanno facendo gli altri. Non sarete mai un'altra persona. Non sarete mai davvero capaci di essere qualcun altro. [4]

Per offrire un vostro contributo originale, è fondamentale avere un'ossessione irrazionale per qualcosa.

## **SCEGLIETE DI PRENDERVI CURA DI VOI**

La mia priorità nella vita, che per me è più importante persino della felicità, della famiglia e del lavoro, è la salute. Prima di tutto la priorità è la salute fisica. Poi c'è la salute mentale. Al terzo posto c'è la salute spirituale. E quindi la salute della mia famiglia. Poi il benessere della mia famiglia. E dopo, posso uscire a fare tutto ciò che per me è importante fare nel mondo esterno. [4]

Niente come un problema di salute aumenta l'effetto contrasto per il resto della vostra vita.

**Che cosa pensi dell'idea che il mondo moderno ci abbia allontanati da come dovremmo vivere secondo natura?**

Ci sono tante, tante cose da dire.

Dal punto di vista della salute fisica ci sono diversi aspetti. La nostra alimentazione non è adeguata all'evoluzione del nostro organismo. Uno stile alimentare corretto dovrebbe probabilmente assomigliare di più alla paleodieta e includere in gran parte vegetali, oltre a una modesta quantità di carne e frutti di bosco.

In termini di esercizio fisico, probabilmente dovremmo giocare anziché correre su un tapis roulant. Inoltre, probabilmente ci siamo evoluti per utilizzare, nella stessa misura, tutti i nostri cinque sensi, invece di favorire, come facciamo, la corteccia visiva. Nella società moderna quasi tutti gli stimo-



li e le forme di comunicazione sono visivi. Non dovremmo indossare scarpe. Molti problemi alla schiena e ai piedi nascono proprio dalle scarpe. Non dovremmo avere vestiti che ci mantengano sempre al caldo. Dovremmo esporci di tanto in tanto alle basse temperature, perché ciò stimola il sistema immunitario.

Non ci siamo evoluti per vivere in un ambiente perfettamente sterile e pulito che, in ultima analisi, è causa di allergie e indebolisce il sistema immunitario. È nota come "l'ipotesi dell'igiene". Ci siamo evoluti per vivere in piccole tribù e per vivere circondati da più famiglie. Sono cresciuto per parte della mia vita in India, dove tutti sanno tutto sulla vita degli altri. C'è sempre intorno a noi un cugino, una zia o uno zio, e così è difficile deprimersi, perché non si è mai soli. (Non parlo ovviamente delle persone che soffrono di una depressione correlata a uno squilibrio biochimico. Parlo piuttosto dei periodi d'angoscia e inquietudine esistenziale che spesso attraversano gli adolescenti.) D'altro canto, non c'è privacy e dunque non si è mai davvero liberi. Sono compromessi.

Non siamo predisposti per controllare il telefono ogni cinque minuti. Gli sbalzi d'umore continui, ogni volta che riceviamo un like oppure un commento pieno di rabbia, ci rendono creature ansiose. Secondo la nostra evoluzione, dovremmo vivere nella scarsità, ma invece viviamo nell'abbondanza. Lottiamo continuamente per dire no, quando i nostri geni vorrebbero dire sì. Sì allo zucchero, sì a continuare una certa relazione. Sì all'alcol, sì alle droghe. Sì, sì, sì. Il nostro corpo non sa dire di no. [8]

Se tutti sono malati, non la consideriamo più una malattia.

## Alimentazione

Oltre alla matematica, alla fisica e alla chimica, non ci sono molte altre “scienze già assestate”. Continuiamo ancora a discutere di quale sia lo stile alimentare migliore.

### Conosci la dieta chetogenica?

Mi pare piuttosto difficile da seguire. Mi sembra opportuno che il cervello e il corpo dispongano di un meccanismo di backup. Per esempio, nelle ere glaciali, gli umani si sono evoluti senza avere molti vegetali a disposizione. Però, per migliaia di anni, ci siamo nutriti di vegetali... Non ritengo che i vegetali siano negativi per noi, ma penso che un'alimentazione più simile alla paleodieta sia più corretta.

Ritengo che l'interazione tra zucchero e grasso sia davvero interessante. Il grasso ci rende sazi. I cibi ricchi di grassi ci fanno sentire sazi. La maniera più semplice per sentirsi sazi consiste nell'adottare una dieta chetogenica, in cui consumiamo, per esempio, tanto bacon da sentirci quasi nauseati e non voler nemmeno più vedere il grasso.

Gli zuccheri invece aumentano lo stimolo della fame. I segnali corporei correlati allo zucchero recano questo tipo di messaggio: “Nell'ambiente c'è una riserva di cibo incredibile per cui il nostro corpo non è predisposto.” E così corriamo a procurarci lo zucchero. Il problema è che gli effetti dello zucchero predominano sugli effetti del grasso. Se consumiamo un pasto ricco di grassi e ci aggiungiamo anche zuccheri, lo zucchero stimolerà il senso di fame, mentre il grasso ci fornirà le calorie e noi ci abbufferemo. Tutti i dolci sono combinazioni di grassi e carboidrati.

In natura è molto difficile trovare carboidrati e grassi insieme. Si trovano per esempio nelle noci di cocco, nel mango

e forse nelle banane, che sono essenzialmente frutti tropicali. La combinazione di zuccheri e grassi è mortale. Cercate di eliminarla dalla vostra dieta.

Non sono un esperto e il problema è che l'alimentazione è come la politica: tutti pensano di essere esperti. L'identità delle persone che pensano di sapere che cos'è un'alimentazione corretta è spesso riassunta nel loro stile alimentare e ciò che mangiano, o ciò che ritengono sia giusto mangiare, per loro è la scelta indubbiamente corretta. Ognuno ha una sua specie di "religione del cibo", è un argomento piuttosto complesso di cui parlare. Dirò semplicemente che, in generale, in un'alimentazione equilibrata dovremmo evitare la combinazione di zuccheri e grassi. [2]

Il grasso contenuto nei cibi offre una sensazione di sazietà, mentre gli zuccheri alimentari stimolano la sensazione di fame. L'effetto degli zuccheri è predominante. Regolate il vostro appetito di conseguenza.

La maggior parte delle persone che è in forma e in salute presta più attenzione alla scelta degli alimenti che alla quantità. Controllare la qualità dell'alimentazione è più facile che monitorarne la quantità e, poco alla volta, porta al controllo della quantità. [11]

Ironia della sorte, il digiuno (partendo da un'alimentazione a basso contenuto di carboidrati o dalla paleodieta) è più semplice rispetto al controllo delle porzioni. Una volta che il corpo rileva la presenza di cibo, scavalca il cervello. [11]

Mi chiedo perché alcuni alimenti confezionati si conservino morbidi a temperatura ambiente, anche per mesi. Se i batteri non li mangiano, perché dovremmo farlo noi? [11]

Sono passati cinquemila anni e stiamo ancora cercando di capire se la carne o i vegetali siano dannosi. Lasciate perdere

gli estremisti e qualsiasi cibo sia stato inventato negli ultimi cento anni. [11]

Quando si tratta di medicina e nutrizione, è meglio togliere piuttosto che aggiungere. [11]

Il mio personal trainer mi invia le foto dei piatti che prepara per sé e mi ricorda che tutti amiamo mangiare cibi gustosi. [11]

La dieta più semplice del mondo: più un alimento è lavorato, meno dovreste mangiarne.

## Esercizio fisico

Più impegnativo è l'allenamento, più semplice è la giornata.

## Quali abitudini hanno un impatto maggiormente positivo sulla tua vita?

L'allenamento quotidiano del mattino. Mi ha cambiato completamente la vita. Mi fa sentire più sano e più giovane. Questo non implica che faccia tardi al mattino. Tutti dicono di non avere tempo. Essenzialmente, ogni volta che si propone una buona abitudine a qualcuno, quella persona troverà una scusa. Solitamente la scusa più comune è: "Non ho tempo." "Non ho tempo" è semplicemente un altro modo di dire "Non è una priorità." È fondamentale decidere se qualcosa sia o no una priorità. Se una qualche attività è per voi una priorità fondamentale, allora vi impegnerete per svolgerla. È così che funziona la vita. Se avete dieci o quindici diverse priorità

e non avete stabilito un ordine di importanza, non riuscirete a portare a termine nessuna attività.

Tempo fa ho deciso che la mia prima priorità nella vita, più importante della felicità, della famiglia e del lavoro, era la salute. Comincia tutto dalla salute del corpo fisico. [4] Da quando la salute fisica è diventata la priorità principale, non posso più dire di non avere tempo. Al mattino faccio esercizio fisico e impiego tutto il tempo che occorre. Non comincio la giornata fino a quando non ho completato l'allenamento. Non mi interessa se il mondo sta implodendo o se si sta sciogliendo, tutto può attendere altri trenta minuti, quando avrò terminato l'allenamento.

Mi alleno praticamente ogni giorno. Qualche volta mi prendo una pausa perché sono in viaggio oppure mi sono infortunato o sono malato o qualche circostanza simile. Posso contare sulle dita di una sola mano i giorni di pausa dall'allenamento che mi prendo ogni anno. [4]

Se pratico yoga con continuità per un mese, ringiovisco di dieci anni. Chi rimane flessibile rimane giovane.

Quali che siano le vostre abitudini in fatto di esercizio fisico non ha importanza. Fate qualcosa ogni giorno: ciò che fate è secondario. Alcune persone pensano ossessivamente a come sia meglio allenarsi: se fare sollevamento pesi, tennis, pilates, l'allenamento HIIT (*High-Intensity Interval Training*) oppure praticare il metodo "The Happy Body", o qualunque altra scelta. Non capiscono che l'aspetto fondamentale in realtà è praticare ogni giorno un'attività. Non ha importanza quale. L'allenamento migliore per voi è quello che siete entusiasti di fare al punto da volervi allenare ogni giorno. [4]

I benefici di fare le riunioni camminando:

- Il cervello funziona meglio.
- Si fa movimento e ci si espone alla luce solare.
- Sono più brevi e meno formali.
- Più dialoghi e meno monologhi.
- Non ci sono slide.
- Si concludono facilmente, percorrendo la via del ritorno.

LA MEDITAZIONE È

DIGIUNO  
INTERMITTENTE

PER LA MENTE.

Come in ogni altro ambito della vita, se siete disposti a un sacrificio sul breve termine, ne ricaverete benefici a lungo termine. Il mio personal trainer, Jerzy Gregorek, è una persona molto saggia e brillante. Ama ripetere: “Scelte facili, vita difficile. Scelte difficili, vita facile.”

Essenzialmente, se oggi scegliete l'alternativa più difficile in fatto di alimentazione, per esempio, evitando di ingurgitare tutto il cibo spazzatura di cui avreste voglia e scegliete di allenarvi, la vostra vita, sul lungo termine, sarà più semplice. Avrete meno probabilità di ammalarvi e rimarrete in forma. È così anche per i valori personali. Ed è così anche quando si tratta di risparmiare pensando ai giorni difficili. Ed è sempre così nelle relazioni interpersonali. **Se adesso scegliete la strada più facile, complessivamente la vostra vita sarà molto più difficile.** [4]

## MEDITAZIONE + FORZA MENTALE

Un'emozione è la modalità con cui la componente biologica, nell'attuale stato evolutivo, prefigura l'impatto futuro di un evento in corso. Solitamente è una previsione esagerata oppure errata.

### Perché la meditazione è tanto efficace?

Il respiro è uno dei pochi punti di incontro tra sistema nervoso autonomo e sistema nervoso volontario. Il respiro è involontario, però siamo anche in grado di controllarlo.

Credo che molte pratiche meditative sottolineino l'importanza del respiro perché è una porta d'accesso al sistema nervoso autonomo. Nella letteratura medica e spirituale si rilevano tantissimi casi di persone che sono in grado di controllare il corpo a un livello in cui l'organismo dovrebbe agire autonomamente.

La mente è potentissima. Che cosa c'è di tanto strano nell'idea che il prosencefalo invii segnali al rombencefalo, che

a sua volta agisce da router trasmettendo i segnali all'intero corpo?

Possiamo farlo semplicemente con la respirazione. Se respiriamo in maniera rilassata, inviamo al corpo un segnale che comunica un senso di sicurezza. Di conseguenza il prosencefalo non avrà bisogno di tante risorse come invece accade normalmente. L'energia in eccesso può essere così inviata al rombencefalo che distribuirà queste risorse al resto del corpo.

Non sto dicendo che possiamo sconfiggere qualunque malattia semplicemente attivando il rombencefalo. In questo modo, però, dedichiamo gran parte dell'energia che normalmente rivolgiamo all'ambiente esterno al nostro sistema immunitario.

Vi suggerisco vivamente di ascoltare il podcast dell'intervista di Tim Ferriss a Wim Hof. È un vero e proprio miracolo. Il soprannome di Wim è "Ice Man". Detiene infatti il record mondiale della durata di immersione in una vasca ghiacciata e del nuoto in acqua gelida. Wim è per me una grande fonte d'ispirazione, non solo perché possiede qualità soprannaturali, ma anche perché, mentre s'impegna per ottenere questi risultati, è anche una persona estremamente gentile e felice – una conquista non certo semplice.

Wim Hof raccomanda a chiunque di esporsi di più al freddo, perché ritiene che le persone vivano troppo separate dall'ambiente naturale. Siamo costantemente vestiti, ben nutriti e al caldo. Il corpo non è più abituato al freddo, che però è importante, perché è in grado di attivare il sistema immunitario.

Wim suggerisce quindi di fare lunghi bagni ghiacciati. Essendo di origine indiana, sono fortemente contrario all'idea dei bagni ghiacciati. Wim però mi ha spinto a provare qualche doccia fredda. L'ho fatto utilizzando la respirazione secondo il metodo di Wim Hof, che prevede di iperventilare, in modo da apportare più ossigeno nel sangue, innalzando così la temperatura corporea. Quindi sono entrato nella doccia.



Le prime docce erano comiche, perché impiegavo molto tempo ad abituarmi alla temperatura e trasalivo in continuazione. Ho cominciato quattro o cinque mesi fa. Adesso apro semplicemente l'acqua ed entro nella doccia. Non mi concedo nemmeno un attimo di esitazione. Appena sento una voce nella testa che si preoccupa di quanto sarà fredda la doccia, so che devo entrare.

Da questa esperienza ho tratto una lezione molto importante: in gran parte la sofferenza nasce dal desiderio di evitarla. Se facciamo una doccia fredda, soffriamo soprattutto nel momento in cui ci avviciniamo all'acqua poco alla volta, esitando. Quando invece siamo sotto il getto d'acqua fredda, ormai ci siamo... Non è più spiacevole, è semplicemente freddo. È diverso quando è il corpo, invece che la mente, a comunicarci la sensazione del freddo. Riconoscete che il vostro corpo sta dicendo che sente freddo. Osservate, adattatevi e accettate quell'esperienza senza aggiungere altra sofferenza creata dalla mente. Una doccia fredda della durata di due minuti non vi ucciderà.

Una doccia fredda vi aiuterà a ripassare questa lezione ogni mattina. Adesso le docce calde sono semplicemente un'altra cosa di cui posso fare a meno nella vita. [2]

La meditazione è digiuno intermittente per la mente.

Troppi zuccheri rendono il corpo pesante, così come troppe distrazioni rendono la mente pesante.

Il tempo che trascorriamo in solitudine e in assenza di distrazioni – dedicandoci all'indagine interiore, alla scrittura di un diario e alla meditazione – risolve ciò che è rimasto irrisolto e ci permette di smaltire il grasso mentale accumulato e di ritrovare un'ottima forma.

## Attualmente ti dedichi a una pratica meditativa?

Ritengo che la meditazione sia come la dieta, in entrambi i casi tutti dovrebbero avere un regime da seguire. Tutti dicono di farlo, ma in realtà non lo fa nessuno. Mi sono accorto che il numero di persone che medita quotidianamente è piuttosto ridotto. Personalmente, ho sperimentato almeno quattro diverse pratiche meditative.

La pratica che per me funziona meglio è la Consapevolezza non selettiva o Consapevolezza non giudicante. Mentre vi occupate delle attività quotidiane (si spera che intorno a voi ci sia un po' di natura) e non siete impegnati a parlare con altre persone, fate pratica per imparare ad accettare il momento che state vivendo, senza giudicare. Non pensate: "Oh, là davanti c'è una persona senza fissa dimora, meglio che attraversi la strada." Non guardate una persona che corre pensando: "È fuori forma, sono meglio io."

Se un giorno vedessi qualcuno che non è particolarmente curato, con i capelli in disordine, in un primo momento penserei: "Ehi, quel tipo non se la passa bene." Ma lo sto deridendo solo per sentirmi meglio? E perché avverto il bisogno di sentirmi meglio? Perché sto perdendo i capelli e sono preoccupato. Scopro che quei pensieri sono al 90% dettati dalla paura. Il restante 10% è dettato dal desiderio.

Non prendiamo decisioni. Non giudichiamo nulla. Semplicemente, accettiamo ogni cosa. Se lo faccio per dieci o quindici minuti mentre cammino, alla fine mi sento in pace, sperimento una sensazione di gratitudine. La consapevolezza non selettiva funziona bene per me. [6]

Potreste scegliere anche la meditazione trascendentale, in cui si pratica un *chanting* ripetitivo per creare un rumore bianco nella mente e coprire i pensieri. Oppure potreste diventare consapevoli, con grande cura e attenzione, dei pensieri, appena si manifestano. Osservando i pensieri, notate quanti sono basati sulla paura. Nel momento in cui ricono-

sciamo la paura, la dissolviamo senza sforzo. Dopo qualche tempo, la mente si calma.

Se la mente si calma, smettiamo di dare per scontata qualunque cosa accada intorno a noi. Cominciamo a notare i dettagli. Pensiamo: “Wow, vivo in un posto davvero bello. È fantastico avere a disposizione diversi vestiti e posso andare a prendere un gelato ogni volta che lo desidero. Guarda quelle persone, ognuna di loro ha scelto una certa vita, che nella sua mente è perfettamente valida e completa.”

Questa meditazione ci permette di uscire dalla storia che ci raccontiamo continuamente. Se smettiamo di parlare da soli, anche solo per dieci minuti, se smettiamo di lasciarci ossessionare dalla nostra narrazione, ci accorgiamo che siamo molto in alto nella piramide dei bisogni di Maslow e che la nostra vita è piuttosto gradevole. [6]

Un trucco per la quotidianità. Quando siete a letto, meditate. Sperimenterete una meditazione profonda oppure vi addormenterete. In ogni caso, sarà una vittoria.

Un altro metodo che ho imparato consiste nel sedersi a occhi chiusi per almeno un'ora al giorno. Ci arrendiamo a qualunque cosa accada, senza compiere alcuno sforzo. Non facciamo alcuno sforzo per ottenere qualcosa, né per evitare alcunché. Se ci sono pensieri che attraversano la mente, semplicemente lasciamo che passino.

Nel corso della vita abbiamo vissuto diversi eventi. Alcuni sono stati positivi, altri negativi: abbiamo elaborato e risolto la maggior parte degli accadimenti spiacevoli, ma qualche ricordo è rimasto bloccato dentro di noi. Nel tempo le esperienze negative che ci lasciano un segno si accumulano e diventano quasi dei cirripedi, incollati al nostro corpo.

Abbiamo smarrito il senso di meraviglia che sperimentava-

mo da piccoli, insieme alla presenza e alla felicità. La felicità è smarrita, perché abbiamo costruito una personalità fatta di sofferenze, errori, paure e desideri irrisolti che si sono attaccati a noi, come un gruppo di cirripedi.

Come possiamo toglierci di dosso questi cirripedi? Nella meditazione rimaniamo seduti senza opporre resistenza alla mente. Le esperienze cominceranno a emergere. È come una gigantesca casella di posta in entrata, piena di email cui non abbiamo risposto e che risalgono anche alla nostra infanzia. Arriveranno una alla volta, e saremo obbligati a rispondere.

Saremo costretti ad affrontare le questioni irrisolte. Risolverle non richiede alcuno sforzo, è sufficiente osservarle. Adesso siamo adulti e tra noi e gli eventi del passato c'è una certa distanza, temporale e spaziale, e possiamo risolverli, semplicemente. Possiamo affrontarli in maniera molto più oggettiva.

Nel tempo risolveremo tantissime questioni irrisolte e radicate nel profondo. Arriverà un giorno, quando tutte le questioni avranno ricevuto una risposta, in cui rimarremo seduti a meditare con "o messaggi di posta in entrata". Quando apriamo l'email mentale e non troviamo messaggi da leggere, sperimentiamo una sensazione piuttosto sorprendente.

È uno stato di gioia, beatitudine e pace. Una volta sperimentato, non vogliamo rinunciarci. Se possiamo avere un'ora di gioia e beatitudine ogni mattina, semplicemente rimanendo seduti a occhi chiusi, è un'attività che vale oro. Cambierà la vostra vita.

Il suggerimento è di meditare un'ora ogni mattina, perché un tempo più breve non è sufficiente per entrare in profondità. Consiglierei, a chi desidera sperimentare la meditazione, di provare per sessanta giorni, un'ora al giorno, come prima cosa al mattino. Dopo circa sessanta giorni, sarete stanchi di ascoltare la vostra mente. Avrete risolto molte questioni oppure le avrete ascoltate a sufficienza tanto da riuscire ad affrontare le paure e i problemi sottostanti.

La meditazione non è difficile. È sufficiente sedersi senza

fare nulla. Sedete, semplicemente. Chiudete gli occhi e dite: “Voglio semplicemente prendermi una pausa per un’ora. È l’ora libera che mi prendo dalla vita; l’ora in cui non faccio nulla.”

“Se si presentano dei pensieri, non li contrasterò, né li accoglierò. Non rifletterò a fondo su quei pensieri, né li allontanerò. Semplicemente, rimarrò seduto per un’ora, a occhi chiusi, senza fare nulla.” Quanto può essere difficile? Perché non siete capaci di restare senza fare nulla per un’ora? Che cosa c’è di tanto difficile nel concedervi un’ora di pausa? [74]

**C’è stato un momento in cui hai capito che eri in grado di scegliere come interpretare gli eventi? Penso che sia un problema non riuscire a realizzare che possiamo controllare come interpretiamo e rispondiamo a una situazione.**

Penso che tutti sappiamo che è possibile. C’è un interessante discorso di Osho dal titolo “The Attraction for Drugs is Spiritual” (Il richiamo delle droghe è di tipo spirituale). Il guru indiano parla del perché le persone assumano droghe (riferendosi con questo termine a un’ampia gamma di sostanze, che spaziano dall’alcol agli psichedelici, alla cannabis). Le persone vogliono avere il controllo dei propri stati mentali e così assumono droghe per gestire le proprie reazioni. C’è chi beve per non preoccuparsi troppo o chi fuma marijuana per sognare a occhi aperti oppure c’è chi assume sostanze psichedeliche per sentirsi molto presente o in contatto con la natura. Il richiamo delle droghe è di tipo spirituale.

In tutta la società è presente questo impulso. Alcune persone cercano il brivido negli sport estremi oppure negli stati di flusso – le esperienze ottimali in cui siamo completamente immersi in un’attività, tanto da perdere il senso dell’ego e i riferimenti temporali – o nell’esperienza dell’orgasmo. Le persone desiderano ardentemente sperimentare questi stati, perché sono un modo per uscire dalla propria mente. Voglio-

no allontanarsi dalla voce che sentono nella testa, espressione di un sé che ha assunto dimensioni eccessive.

In definitiva, non voglio che la mia percezione del sé continui a svilupparsi e si rafforzi a mano a mano che invecchio. Voglio che si affievolisca e si azzittisca, così che io possa essere più presente nella realtà quotidiana, accettare la natura e il mondo per ciò che sono e apprezzarli molto, proprio come farebbe un bambino. [4]

Il primo aspetto interessante da cogliere è che siamo in grado di osservare il nostro stato mentale. Meditare non significa che all'improvviso acquisiremo il superpotere di controllare il nostro stato interiore. La meditazione ci permette di riconoscere quanto sia fuori controllo la mente. È come una scimmia che lancia le proprie feci, correndo per la stanza, combinando disastri, urlando e rompendo le cose. È completamente fuori controllo. È folle e fuori controllo.

Dovete vedere questa creatura folle in azione prima di provare una certa ripugnanza nei suoi confronti e cominciare a prendere le distanze. In questo allontanamento consiste la liberazione. Ecco che cominciate a realizzare: “Oh, non voglio essere quella persona. Perché sono tanto fuori controllo?” La consapevolezza può calmarvi. [4]

La meditazione vipassana permette di avviare il cervello in una modalità di debug, fino a quando capiamo che siamo semplicemente una funzione di un più ampio programma.

Cerco di prestare un po' di attenzione al mio monologo interiore, ma non funziona sempre. Per utilizzare una metafora del linguaggio informatico, cerco di avviare il cervello in modalità di debug, per quanto possibile. Se parlo con qualcuno o se sono impegnato in un'attività di gruppo, è quasi impossibile, perché il cervello ha troppi stimoli da gestire.

Se sono da solo, come questa mattina, mi lavo i denti e comincio a preoccuparmi in anticipo di un podcast che devo registrare. Comincio a vedere un film mentale in cui il mio collega Shane mi rivolge alcune domande e così, nella mente, rispondo. Poi, mi sorprendo in flagrante. Metto il cervello in modalità debug e semplicemente osservo ogni piccola istruzione che scorre sullo schermo.

Mi dico: “Perché sto immaginando un futuro di fantasia? Non posso stare semplicemente qui a lavarmi i denti?” Sono consapevole che il mio cervello stava scappando nel futuro e pianificando qualche scenario fantastico secondo le indicazioni dell’ego. Ero arrivato a pensare cose come: “Be’, mi importa qualcosa se mi metto in una situazione imbarazzante? A chi interessa? Un giorno comunque morirò e tutto sarà azzerato. Non ricorderò nulla e dunque non è importante.”

Poi ho messo a tacere la mente e sono tornato a lavarmi i denti. A quel punto, finalmente mi sono accorto della buona qualità dello spazzolino da denti e di come fosse piacevole lavarmi i denti. Poi, il momento successivo, ecco che la mente è partita di nuovo e mi sono ritrovato a pensare a qualcos’altro. Mi sono osservato nuovamente e poi ho detto: “Ho davvero bisogno di risolvere questo problema proprio adesso?”

Nel novantacinque per cento dei casi non ho bisogno di affrontare sul momento ogni questione che il cervello mi presenta. Se il cervello è come un muscolo, ha bisogno anche di riposo e di pace. Se emerge un problema specifico che merita attenzione, mi immergo totalmente per affrontarlo.

Proprio adesso, mentre sto scrivendo queste parole, ho scelto di dedicarmi completamente e di perdermi nella conversazione e di essere concentrato al cento per cento, invece di pensare: “Ma poi... Quando mi lavo i denti, lo faccio in modo corretto?”

La capacità di concentrarsi su un solo aspetto è correlata alla capacità di perdersi nel momento presente e di essere felici e (ironia della sorte) più efficaci. [4]

È quasi come se uscissi da una determinata cornice e ti osservassi da una prospettiva diversa, pur rimanendo sempre all'interno della tua mente.

I buddhisti contrappongono la consapevolezza all'ego. In realtà affermano che è possibile pensare al cervello e alla coscienza come a un meccanismo che funziona a diversi livelli. C'è un sistema operativo, con un proprio *kernel* (nucleo) di base. Poi, su questo sono installate alcune applicazioni. (Mi piace pensare al cervello come a un computer e parlare come un *geek*.)

Al momento sto tornando al livello di consapevolezza del sistema operativo di base, che è sempre calmo, in pace e generalmente felice e appagato. Cerco di rimanere consapevole e di non attivare la mente scimmia, che è continuamente preoccupata, spaventata e ansiosa. La mente ha funzionalità magnifiche, ma cerco di non attivarla se non ne ho bisogno. Quando ne ho bisogno, voglio focalizzarmi solo su un aspetto in particolare. Se la mente fosse in funzione ventiquattro ore al giorno, sprecherei energia e diventerei solamente un'espressione della mente scimmia. Sono molto di più della mia mente scimmia.

Poi c'è un altro aspetto importante. La spiritualità, la religione, il buddhismo o altre pratiche ci insegnano, nel tempo, che siamo più che la nostra mente. Siamo più delle nostre abitudini. Siamo un livello di consapevolezza. Siamo un corpo. Noi esseri umani di oggi non viviamo abbastanza il corpo. Non viviamo a sufficienza nella consapevolezza. Viviamo troppo nel monologo interiore che ha luogo nella mente. E tutti questi monologhi sono programmati e installati in noi dalla società e dall'ambiente in cui siamo cresciuti.

Essenzialmente siamo una stringa di DNA che, quando eravamo giovani, ha risposto agli impulsi ambientali. Abbiamo registrato le esperienze positive e negative e adesso ricorriamo a questi ricordi per esprimere pregiudizi nei confronti di tutto ciò che incontriamo. Ricorriamo a quelle esperienze cercando continuamente di prevedere e cambiare il futuro.



Crescendo, il numero delle preferenze che abbiamo accumulato diventa sempre più ampio. E le reazioni abituali che ci caratterizzano finiscono per essere treni merci senza freni che controllano il nostro umore. Dovremmo padroneggiare i nostri stati d'animo. Perché non studiamo come assumere il controllo dei nostri stati d'animo? Che cosa magistrale sarebbe se potessimo dire: "Vorrei diventare curioso, proprio in questo istante" e poi entrare semplicemente in uno stato di curiosità. Oppure dire: "Vorrei vivere il lutto. Ho perso una persona cara e voglio piangere questa perdita. Mi sento proprio di farlo, senza farmi distrarre da un problema di coding che devo risolvere per domani."

La mente è un muscolo che può essere allenato e addestrato. È stata condizionata dalla società, in maniera casuale, a essere fuori dal nostro controllo. Se osserviamo la mente con consapevolezza e intenzione (un lavoro continuo che richiede un impegno di ventiquattro ore al giorno), possiamo "spacchettarla", individuando emozioni, pensieri e reazioni. A quel punto, cominciamo a riconfigurarla. Possiamo iniziare a riscrivere il programma per ottenere ciò che vogliamo. [4]

Meditare significa staccarsi dalla società e ascoltare se stessi.

"Funziona" solo se pratichiamo la meditazione per il suo valore intrinseco.

L'escursionismo nella natura è una forma di meditazione camminata.

Scrivere un diario è una forma di meditazione tramite la scrittura.

Pregare è una meditazione di gratitudine.

Fare la doccia è una meditazione casuale.

Sedersi in silenzio è una forma diretta di meditazione.

## COME COSTRUIRE SE STESSI

Il superpotere più grande è la capacità di cambiare se stessi.

**Qual è l'errore più grande che hai commesso nella tua vita e come ti sei rialzato?**

Ho compiuto una serie di errori che hanno qualcosa in comune tra loro. Gli errori sono diventati evidenti solo con il senno di poi e grazie a un esercizio che consiste nel domandarsi: a trent'anni quale consiglio avresti dato al te stesso ventenne? E a quarant'anni, quale consiglio avresti dato al te stesso trentenne? (Magari, se siete più giovani, potete fare l'esercizio utilizzando intervalli temporali di cinque anni.) Sedetevi per un attimo e pensate: "Ok, era il 2007, che cosa stavo facendo? Come mi sentivo? E nel 2008 che cosa stavo facendo? Come mi sentivo? 2009: che cosa stavo facendo? Come mi sentivo?"

La vita andrà come andrà. Ci saranno aspetti positivi e negativi. E in gran parte la differenza risiede nel nostro modo di interpretare gli eventi. Nasciamo, maturiamo una serie di esperienze sensoriali e poi moriamo. Come scegliamo di interpretare quelle esperienze dipende da noi, e persone diverse interpretano le circostanze in maniera diversa.

Davvero, rifarei tutto ciò che ho fatto, ma con meno emotività e rabbia. L'esempio più evidente è quando da giovane

ho avviato un'attività. Funzionava bene, ma per me le cose non erano altrettanto positive, quindi ho citato in giudizio alcune persone. Alla fine, tutto è andato bene, ma ho vissuto molta angoscia e molta rabbia.

Oggi non mi lascerei rovinare le giornate dall'angoscia e dalla rabbia. Andrei direttamente da quelle persone e direi loro: "Guarda, è successo questo. Io mi comporterò così, agirò in questo modo. Questo è un comportamento corretto, questo invece è ingiusto."

Saprei che rabbia ed emozioni sono un grosso carico, assolutamente non necessario. Adesso cerco di imparare da quella circostanza e faccio le stesse cose che ritengo giuste, ma senza rabbia e con una prospettiva molto più a lungo termine. Assumendo una prospettiva a lunghissimo termine, e togliendo dal campo le emozioni, non considererei più quelle circostanze come errori. [4]

Ancora una volta, le abitudini sono tutto ciò che siamo. Ci formiamo tramite le abitudini fin da piccoli, fin da quando impariamo a usare il vasino: ci è stato insegnato quando piangere e quando no, quando sorridere e quando no. Questi aspetti diventano abitudini, comportamenti che impariamo e diventano parte integrante di noi.

Crescendo diventiamo una raccolta di migliaia di abitudini che operano continuamente e in maniera inconscia. Abbiamo una piccola riserva in più di capacità cerebrale nella nostra corteccia che ci permette di risolvere i nuovi problemi. Noi diventiamo le nostre abitudini.

Ho capito questo aspetto quando il mio personal trainer mi ha dato una scheda di allenamento da completare ogni giorno. Non mi ero mai allenato ogni giorno prima di allora. È un allenamento leggero, non è troppo impegnativo a livello muscolare, ma è quotidiano. Ho notato la trasformazione sorprendente, quasi incredibile, che è avvenuta, sul piano fisico e mentale.

Per trovare la pace mentale è necessario che il corpo sia in pace.

Mi ha insegnato il potere delle abitudini. Ho cominciato a capire che è tutta una questione di abitudini. In ogni dato momento cerco di acquisire una nuova buona abitudine oppure di eliminare una cattiva abitudine. Ci vuole del tempo.

Se qualcuno dice: “Voglio essere in forma, voglio essere sano. In questo momento sono fuori forma e sono grasso.” Be’ niente che sia sano e sostenibile può funzionare in tre mesi. Sarà un viaggio della durata minima di dieci anni. Ogni sei mesi (dipende da persona a persona) eliminerete delle cattive abitudini per acquisirne di buone. [6]

Uno degli argomenti di cui parla Krishnamurti è lo stato di rivoluzione interiore. Dovremmo sempre essere pronti a un cambiamento interiore totale. Ogni volta che diciamo che *proveremo* a fare qualcosa o che *proveremo* ad acquisire un’abitudine, ci comportiamo da fifoni.

Stiamo semplicemente dicendo a noi stessi: “Cerco di guadagnare ancora un po’ di tempo.” La realtà è che, quando le nostre emozioni vogliono che facciamo qualcosa, noi agiamo e basta. Se volete approcciare una ragazza carina, se volete bere qualcosa, se desiderate davvero qualcosa, lo fate e basta.

Quando dite “*Devo mettermi a fare questo*” e “*Devo impegnarmi a diventare quello*”, state rimandando. Vi lasciate aperta una possibilità di fuga. Se siete consapevoli di voi stessi, potrete perlomeno pensare: “Dico di voler fare questo, ma non voglio davvero perché, se lo volessi realmente, lo farei e basta.”

Comunicare il vostro impegno a un certo numero di persone. Per esempio, se volete smettere di fumare, tutto ciò che dovete fare è andare da tutte le persone che conoscete e dire: “Ho smesso di fumare, l’ho fatto. Ti do la mia parola.”

Ecco, è tutto. Da qui si va avanti, vero? La maggior parte di

noi però direbbe di non essere ancora pronta. Sappiamo che non vogliamo impegnarci con altri. È importante essere onesti con noi stessi e dire: “Va bene, non sono pronto a smettere di fumare. Mi piace troppo, sarà difficile per me smettere.”

Dite piuttosto: “Ho stabilito un obiettivo più ragionevole; ridurrò di una certa quantità il numero di sigarette che fumo ogni giorno. Mi posso impegnare anche di fronte ad altri in questo senso. Lavorerò per realizzare questo obiettivo nei prossimi tre o sei mesi. Una volta raggiunto l'obiettivo, farò il passo successivo, invece di tormentarmi inutilmente.”

Se volete davvero cambiare, cambiate e basta. La maggior parte di noi però non vuole cambiare, non vuole sperimentare la sofferenza. Almeno riconoscelo, siate consapevoli e offritevi la possibilità di operare un piccolo cambiamento che riusciate effettivamente a sostenere. [6]

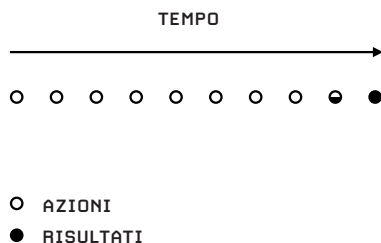
Siate impazienti nell'agire e pazienti nell'attendere i risultati.

Fate e basta tutto ciò che dovete fare. Perché aspettare? Non ringiovanirete. La vostra vita scivola via e non vorrete certo passarla in attesa. Non volete passare la vita ad andare avanti e indietro. Non volete trascorrere la vita facendo qualcosa che in definitiva sapete non essere parte della vostra missione.

Quando agite, fatelo il più velocemente possibile, ma con la massima cura. Poi però dovete avere pazienza con i risultati, perché vi interfacciate con sistemi complessi e con molte persone.

Il mercato impiega molto tempo per adottare un nuovo prodotto. Le persone impiegano del tempo per sentirsi a proprio agio nel lavorare con qualcuno. Occorre del tempo perché un prodotto emerga, mentre nel frattempo noi lo rifiniamo e lo rifiniamo e lo rifiniamo. Siate impazienti nell'agire

e pazienti nell'attendere i risultati. Come ha detto Nivi, l'ispirazione è deperibile. Quando vi sentite ispirati, agite subito, in qualunque condizione vi troviate. [78]



## SCEGLIETE DI CRESCERE

Non credo a obiettivi specifici. Scott Adams, il creatore del fumetto *Dilbert*, ha detto: “Stabilite sistemi, non obiettivi.” Utilizzate la capacità di giudizio per capire in quali ambienti potete riuscire al meglio e poi create intorno a voi un ambiente in cui avrete molte probabilità di avere successo.

L'ambiente in cui viviamo programma il nostro cervello, ma il cervello intelligente può scegliere il suo prossimo ambiente.

Non sarò la persona che avrà più successo al mondo, né mi importa esserlo. Voglio semplicemente essere la versione migliore di me stesso, lavorando il meno possibile. Voglio vivere in modo che se la mia vita andasse in scena mille volte, Naval avrebbe successo novecentonovantanove volte. Non è miliardario, ma se la cava piuttosto bene ogni volta. Forse non è perfetto

in ogni ambito della vita, ma ha stabilito sistemi che restringono le possibilità di fallimento a un numero ridotto di casi. [4]

Ricordate che sono nato in India, in una famiglia povera, vero? Se ce l'ho fatta io, può farcela chiunque. Ovviamente, disponevo di un corpo sano, delle mie piene facoltà mentali e di una formazione. Alcuni requisiti sono importanti. Se però state leggendo questo libro, probabilmente i mezzi richiesti, ossia un corpo e una mente che funzionano, sono già a vostra disposizione. [78]

Se c'è qualcosa che volete fare dopo, fatelo adesso. Non c'è un "dopo".

### Come fai per studiare un argomento nuovo?

Nella maggior parte dei casi, parto dalle basi. Anche quando imparo fisica o scienze, le basi sono importanti. Leggo per divertimento. Preferisco l'aritmetica al calcolo infinitesimale. Ormai difficilmente potrei diventare un grande fisico. Forse nella prossima vita o forse lo diventerà mio figlio, ma per me è troppo tardi. Devo continuare a fare ciò che mi piace fare.

La scienza per me è lo studio della verità. È l'unica vera disciplina, perché fa previsioni falsificabili. Cambia effettivamente il mondo. La scienza applicata diventa tecnologia e la tecnologia è ciò che ci distingue dagli animali e ci permette di avere oggetti come i cellulari, le auto, il riscaldamento e l'elettricità.

La scienza per me è lo studio della verità, mentre la matematica è il linguaggio della scienza e della natura.

Non sono una persona religiosa, ma ho una mia spiritualità. Per me lo studio delle leggi dell'Universo è l'atto di devozione più grande che potrei compiere. Provo la stessa sferzata che qualcuno può ricevere da un viaggio alla Mecca o alla

città di Medina, dove si inchina per rendere omaggio a Maometto. Sperimento lo stesso senso di meraviglia e stupore e mi sento così piccolo quando studio le scienze. Per me è un'esperienza che non ha confronti e preferisco studiare le basi. È la bellezza della lettura. [4]

**Che cosa ne pensi dell'idea secondo cui "Se leggi ciò che leggono tutti gli altri, penserai ciò che pensano tutti gli altri"?**

Penso che quasi sempre, oggi, le persone leggano per ottenere l'approvazione sociale. [4]

Conosco persone che hanno letto un centinaio dei libri rigurgitati sull'evoluzionismo, senza aver mai letto Darwin. Pensate ai macroeconomisti. Credo che la maggior parte di loro possieda centinaia di trattati di economia, ma non abbia mai letto nulla di Adam Smith.

A un certo livello le persone leggono per ottenere l'approvazione sociale. Lo fanno per adattarsi alle altre scimmie, per integrarsi con il branco. Non è così che otterremo ricompense dalla vita. Nella vita si ottengono ricompense quando si esce dal branco.

L'approvazione sociale si ottiene solo se si sta nel branco. Se volete l'approvazione sociale, leggete ciò che legge il branco. È necessario essere dei contestatori, a un certo livello, per dire: "No, voglio fare quello che mi sento di fare. A prescindere dal risultato sociale, imparerò tutto ciò che penso sia interessante."

**Pensi che ci sia una certa avversione al fallimento in questa tendenza a conformarsi? Perché, se decidiamo di comportarci diversamente dagli altri, non siamo sicuri di ottenere un risultato positivo o negativo?**

Absolutamente sì. Ecco perché le persone più brillanti e di successo che conosco hanno cominciato come perdenti. Se ci



vediamo come perdenti, come qualcuno che è stato scacciato dalla società e non riveste alcun ruolo, allora faremo ciò che amiamo e così sarà più probabile per noi trovare un percorso vincente. È utile cominciare dicendo: “Non sarò mai popolare, non sarò mai accettato. Sono già un perdente. Non avrò mai ciò che hanno gli altri bambini. Devo essere felice semplicemente essendo me stesso.”

Per migliorare senza imporvi un'autodisciplina, dovete cambiare l'immagine che avete di voi stessi.

Tutti siamo motivati in qualche ambito. Anche le persone di cui diciamo che non sono motivate, all'improvviso appaiono molto motivate, per esempio, quando giocano ai videogiochi. Ritengo che la motivazione sia relativa e dunque dovete semplicemente trovare ciò che vi piace fare. [1]

Lavorate sodo e sudate, faticate e sanguinate, guardate in faccia l'abisso. È così che, da un giorno all'altro, arriva il successo.

**Se volessi trasmettere ai tuoi figli uno o due principi, quali sarebbero?**

Numero uno: leggete. Leggete tutto ciò che potete. E non solo ciò che la società valuta positivamente e non limitatevi neppure ai libri che vi consiglio. Leggete per il piacere di leggere. Sviluppate un amore per la lettura. Anche se vi piace leggere romanzi d'amore o libri scritti in serie o fumetti. Non esiste un libro spazzatura, leggete e basta. Alla fine, troverete ciò che vi piace e dovrete leggere.

Correlate alla lettura sono le competenze matematiche e di persuasione. Entrambe le competenze vi aiutano a orientarvi nel mondo reale.

Disporre di capacità persuasive è importante perché così potrete influenzare le altre persone e riuscirete a ottenere molto. Ritengo che la persuasione sia una vera e propria competenza che si può apprendere, e farlo non è poi tanto difficile.

La matematica vi aiuterà a orientarvi in ogni situazione complessa e difficile. Se volete arricchirvi, se volete studiare scienze, comprendere la teoria dei giochi o la politica o l'economia o la finanza o l'informatica, la matematica sarà fondamentale, perché è alla base di tutti questi ambiti del sapere. È il linguaggio basilare della natura.

La natura parla un linguaggio matematico. La matematica siamo noi che sottoponiamo a ingegneria inversa il linguaggio della natura e anche così riusciamo appena a scalfire la superficie. Non abbiamo certo bisogno di conoscenze matematiche approfondite. È sufficiente conoscere la statistica di base, l'aritmetica di base e così via. Dovreste conoscere in maniera approfondita la statistica e il calcolo delle probabilità. [8]

## SCEGLIETE DI DIVENTARE LIBERI

La cosa più difficile non è fare ciò che si vuole, ma sapere che cosa si vuole.

Sappiate che gli “adulti” non esistono. Tutti trovano la propria strada camminando. È importante che troviate il vostro percorso, scegliendo e scartando le diverse possibilità, come meglio credete. Capitelo da soli e fatelo. [71]

## Come sono cambiati i tuoi valori?

Quando ero più giovane, attribuivo un grande valore alla libertà. Era uno dei miei valori fondamentali. E inaspettatamente lo è ancora. È forse uno dei miei tre valori fondamentali, ma adesso la definizione di libertà è cambiata.

Prima era “libertà di”. Volevo essere libero di fare ciò che volevo, di fare ciò che sentivo, qualunque cosa fosse. Adesso la libertà che cerco è interiore. È “libertà da”. Voglio essere libero dalle reazioni automatiche, libero dalla rabbia, libero dalla tristezza. Non voglio essere costretto a fare qualcosa. Cerco la “libertà da” qualcosa, sia interiormente sia nel mondo esterno, mentre prima cercavo la “libertà di”. [4]

Un consiglio per il mio sé più giovane: “Sii esattamente chi sei.”

Nascondersi significa rimanere coinvolti in relazioni interpersonali negative e continuare a svolgere lavori che non amiamo per anni anziché per qualche minuto.

## Libertà dalle aspettative

Non sono solito misurare la mia efficacia. Non credo nella scelta di valutare le proprie prestazioni. Mi sembra una forma di disciplina imposta, di punizione e di conflitto con se stessi. [1]

Se feriamo altre persone perché hanno aspettative nei nostri confronti, il problema è loro. Se invece avevano stabilito un accordo con noi, il problema è nostro. Se però non c'è nessun accordo, ma solo un'aspettativa da parte loro, è un problema tutto loro. Non vi riguarda. Probabilmente quelle

persone hanno molte aspettative nei confronti della vita. Prima riescono a dissolvere le proprie aspettative, meglio è. [1]

Coraggio non significa caricare una mitragliatrice e prepararsi a fare fuoco. Coraggio significa non preoccuparsi di ciò che pensano gli altri.

Chiunque mi conosca da un po' di tempo sa che la mia caratteristica principale consiste in una combinazione di forte impazienza e ostinazione. Non mi piace aspettare, detesto sprecare tempo. Sono piuttosto noto perché alle feste, agli eventi e alle cene, mi comporto in maniera sgarbata: non appena mi accorgo che sto sprecando tempo, mi allontano immediatamente.

Date valore al vostro tempo, è tutto ciò che avete. È più importante del denaro. È più importante dei vostri amici. È più importante di qualsiasi altra cosa. Il tempo è tutto ciò che avete a disposizione. Non sprecatelo.

Questo non significa che non possiate rilassarvi. Se state facendo ciò che desiderate, non è uno spreco di tempo. Se invece non state facendo ciò che volete e non state guadagnando, né imparando – che cosa diavolo fate?

Non impiegate il tempo cercando di rendere felici altre persone. La loro felicità è un problema loro, non vostro. La vostra felicità renderà felici anche altre persone. Se siete felici, gli altri vi domanderanno come siete diventati felici e potrebbero imparare da voi, ma non è vostra la responsabilità della loro felicità. [10]

## Libertà dalla rabbia

Che cos'è la rabbia? La rabbia è un modo per segnalare all'altra persona quanto siamo capaci di violenza. La rabbia precorre la violenza.

Osservate quando siete arrabbiati – la rabbia è una perdita del controllo sulla situazione. La rabbia è un contratto che stipuliamo con noi, in cui accettiamo di essere in subbuglio fisicamente, mentalmente ed emotivamente fino a quando la realtà non cambia. [I]

La rabbia è una punizione di per sé. Una persona arrabbiata, che cerca di annegarvi spingendovi sott'acqua, annegherà insieme a voi.

## Libertà da un impiego

Le persone che vivono ben al di sotto dei propri mezzi dispongono di una libertà che le persone continuamente impegnate a migliorare il proprio stile di vita non riescono nemmeno a immaginare. [II]

Una volta che avete assunto il controllo del vostro destino, nel bene o nel male, non permetterete a nessuno di dirvi che cosa fare. [II]

Un assaggio di libertà può rendervi incapaci di accettare qualunque posto di lavoro.

## Libertà dal pensiero incontrollato

Mi sto impegnando a fondo per cercare di zittire la “mente scimmia”. Da piccoli siamo come una tabula rasa. Viviamo nel momento. Fondamentalmente reagiamo all’ambiente seguendo l’istinto. Viviamo in ciò che chiamerei “il mondo

reale". La pubertà è l'inizio del desiderio: per la prima volta desideriamo ardentemente qualcosa e cominciamo a pianificare in anticipo. Iniziamo a riflettere a fondo, a costruire un'identità e un ego che ci permettano di ottenere ciò che vogliamo.

Se camminiamo lungo una strada su cui ci sono migliaia di persone, possiamo essere sicuri che tutte a un certo punto staranno parlando tra sé e sé. Giudicheranno di continuo tutto ciò che vedono e ritrasmetteranno nella propria mente il film degli eventi accaduti il giorno prima. Vivranno in mondi di fantasia che raffigurano quanto accadrà il giorno successivo. Saranno sradicate dalla realtà essenziale. E questo può essere un aspetto positivo se stiamo pianificando sul lungo termine e anche se cerchiamo di risolvere un problema. È positivo per noi in quanto macchine da sopravvivenza e riproduzione.

Credo però che sia molto negativo per la nostra felicità. Ritengo che la mente debba essere al nostro servizio e anche un nostro strumento, ma non ci debba comandare. La mente scimmia non dovrebbe avere il controllo su di me ventiquattro ore al giorno.

Voglio interrompere l'abitudine al pensiero incontrollato, ed è difficile.

Una mente sempre indaffarata accelera il passare del tempo soggettivo.

Non esiste un punto d'arrivo per la consapevolezza e la scoperta di sé. È un processo continuo in cui speriamo di migliorare sempre più. Non esiste un'unica risposta valida e nessuno riuscirà a rispondere pienamente alle proprie domande, se non è una creatura illuminata. Magari alcuni di noi raggiungeranno quel livello, ma probabilmente io no, considerato quanto sono coinvolto nella corsa frenetica verso il successo

e come mi muovo senza sosta, come un criceto sulla ruota. Nel migliore dei casi, sono un criceto che ogni tanto riesce a fermarsi e ad alzare lo sguardo verso il cielo.

Credo che il riconoscimento di questa situazione sia il livello di consapevolezza più elevato cui la maggior parte di noi può aspirare. [8]

La lotta di oggi:

Singoli individui che trovano in sé una forza di volontà disumana, praticano il digiuno, la meditazione e l'esercizio fisico...

Contro armate di scienziati e statistici che trasformano un'abbondanza di cibo, schermi e medicine in cibo spazzatura, notizie clickbait, valanghe di porno, giochi senza fine e droghe che creano dipendenza.

# Filosofia

Le verità universali sono eresie. Non è possibile parlarne. Possiamo solo scoprirle, sussurrarle e forse leggerle.

## I SIGNIFICATI DELLA VITA

**Una domanda davvero enorme e smisurata: qual è il significato e lo scopo della vita?**

È una domanda importante. Per questo darò tre risposte.

**Risposta n. 1.** È una questione personale. Ognuno deve trovare il proprio significato. Ogni scorcio di saggezza che qualcuno vi offre preconfezionato, possa essere il Buddha oppure io che scrivo queste righe, vi sembrerà un'assurdità. Essenzialmente, ognuno deve trovare da sé il significato, per cui la parte importante non è la risposta, ma la domanda. È importante che vi sediate a esplorare a fondo la domanda. Potranno volerci anni o decenni. Se trovate una risposta di cui siete felici, sarà fondamentale per la vostra vita.



**Risposta n. 2.** Non c'è un significato nella vita. Non c'è uno scopo. Osho ha detto: "È come scrivere sull'acqua o costruire castelli di sabbia." La realtà è che non ci siete stati nei dieci miliardi e più di anni di storia dell'Universo fino a questo momento. E non ci sarete nei successivi settanta miliardi fino alla morte termica dell'Universo.

Tutto ciò che farete svanirà. Scomparirà, proprio come accadrà alla specie umana e al pianeta. Persino il gruppo che colonizzerà Marte scomparirà. Nessuno si ricorderà di voi tra qualche generazione, a prescindere che siate un artista, un poeta, un conquistatore, un indigente o altro. Non esiste un significato.

Sta a noi creare il nostro significato, è questo il senso. Dovete decidere:

"Sto semplicemente guardando uno spettacolo?"

"Sono impegnato in una danza di autorealizzazione?"

"C'è qualcosa che desidero in particolare, semplicemente per il valore che ha in sé?"

Sono tutti significati che costruiamo noi.

Non esiste un significato essenziale, intrinseco e finalistico nell'Universo. Se esistesse, allora sollevreste la domanda successiva, chiedendovi: "Perché il significato è proprio questo?" Sarebbe, come ha detto il fisico Richard Feynman: una serie di tartarughe, in cui "ogni tartaruga poggia su un'altra tartaruga". I "perché" continuerebbero ad accumularsi. Non esiste una risposta cui non seguirebbe un altro perché.

Non credo alla risposta che si rifà a una vita eterna dopo la morte, perché mi sembra folle – priva di validità scientifica – credere che il modo in cui viviamo per circa settant'anni su questo pianeta, determinerà un'eternità, che è un tempo molto lungo, in una vita dopo la morte. Quale dio svitato vi giudicherebbe per l'eternità basandosi sul periodo di tempo estremamente limitato che avete vissuto su questa Terra? Penso che dopo questa vita ci ritroveremo in una situazione molto simile a quella che ha preceduto la nascita. La ricordate? Sarà proprio così.

Prima che nasceste, non vi importava di nulla e di nessuno, nemmeno delle persone che amate, nemmeno di voi, né degli altri esseri umani, che arrivassero su Marte o restassero sulla Terra, che ci fosse un'intelligenza artificiale oppure no. Nemmeno dopo la morte vi importerà.

**Risposta n. 3.** L'ultima risposta è un po' più complicata. Da ciò che ho letto nei testi scientifici (alcuni miei amici hanno scritto dei libri sull'argomento), ho messo insieme alcune teorie. Forse la vita ha un significato, ma manca di uno scopo che sia davvero soddisfacente.

Essenzialmente, in fisica, la freccia del tempo ha origine dall'entropia.

La seconda legge della termodinamica stabilisce che l'entropia può solo progredire. Significa cioè che il disordine nell'Universo può solo aumentare e, quindi, che le concentrazioni di energia libera possono solo diminuire. Se osserviamo gli esseri viventi (gli esseri umani, le piante, le civiltà o ciò che preferite), questi sistemi invertono localmente l'entropia. Gli esseri umani invertono localmente l'entropia con le proprie azioni.

Facendo ciò, però, globalmente acceleriamo l'entropia fino alla morte termica dell'Universo. Potreste elaborare qualche teoria fantasiosa, del genere che amo, dicendo, per esempio, che siamo diretti in maniera inequivocabile verso la morte termica dell'Universo. In quella morte non c'è energia concentrata e tutto ha lo stesso livello di energia. Pertanto, siamo tutti una cosa sola. Siamo fondamentalmente indistinguibili.

Le nostre azioni, in quanto sistemi viventi, accelerano il cammino verso quello stato. Più complesso è il sistema che creiamo – attraverso i computer, la civiltà, l'arte, la matematica o creando una famiglia – più acceleriamo la morte termica dell'Universo. Ci spingiamo verso il punto in cui finiremo per essere una cosa sola. [4]

## VIVETE SECONDO I VOSTRI VALORI

### Quali sono i tuoi valori fondamentali?

Non li ho mai passati in rassegna, ma farò alcuni esempi.

L'onestà per me è un valore assolutamente fondamentale. Per onestà intendo dire che voglio poter essere me stesso. Non voglio mai trovarmi in un ambiente o circondato da persone che mi portano a stare attento a non dire qualcosa di sbagliato. Se separo ciò che penso da ciò che dico, nella mente si creano troppi fili. Non sono più presente nel momento, ma ogni volta che parlo con qualcuno dovrò stare attento a che cosa può accadere in futuro oppure rimpiangerò qualcosa che ho detto qualche attimo prima. Non voglio avere intorno persone con cui non posso essere pienamente onesto.

Prima di mentire a un'altra persona, dobbiamo mentire a noi stessi.

Ecco un altro valore fondamentale: non credo nei pensieri né negli affari a breve termine. Se lavoro con qualcuno e vedo che quella persona pensa a breve termine nel rapporto con qualcun altro, non voglio più lavorare con quella persona. Ogni risultato positivo nella vita scaturisce da un interesse composto, sia quel risultato in termini di ricchezza, relazioni, amore, salute, attività o abitudini. Voglio essere circondato unicamente da persone di cui so che mi cironderò per il resto della vita. Voglio lavorare unicamente su progetti a lungo termine.

Un altro valore è credere nelle relazioni tra pari. Non credo nelle relazioni gerarchiche. Non voglio avere una posizione di superiorità rispetto a nessuno e non voglio sottostare a nessuno. Se non posso trattare qualcuno come un mio pari e

se quella persona non mi può trattare da pari, semplicemente non voglio interagire con quella persona.

Un altro valore: non credo più nella rabbia. La rabbia per me è stata positiva quando ero giovane e pieno di testosterone, ma adesso, come dicono i buddhisti: “La rabbia è un carbone ardente che stringiamo nella mano, mentre aspettiamo di lanciarlo contro qualcuno.” Non voglio essere arrabbiato e non voglio avere intorno a me persone arrabbiate. Le escludo semplicemente dalla mia vita. Non le giudico. Anch’io ho vissuto periodi di rabbia intensa. Devono uscirne da soli. Andate ad arrabbiarvi con qualcun altro, altrove.

Non so se quelli che ho elencato si possano definire valori, ma è una serie di situazioni per cui non accetto compromessi e secondo questi principi vivo la mia vita. [4] Credo che tutti abbiamo dei valori. Instaurare buone relazioni, trovare ottimi colleghi, partner romantici, mogli, mariti significa soprattutto trovare persone di cui condividiamo i valori. Se i vostri valori sono allineati, le piccole cose non contano. In generale, mi sembra che le persone litighino o siano in disaccordo su qualche argomento perché i loro valori non sono in armonia. Se c’è comunanza di valori, le piccole cose non contano. [4]

L’incontro con mia moglie è stato una grande prova, perché desideravo realmente stare insieme a lei, mentre lei all’inizio non ne era molto sicura. Alla fine, ci siamo fidanzati perché lei ha capito quali sono i miei valori. Sono fortunato ad averli individuati per tempo. Se non l’avessi fatto, mia moglie e io non staremmo insieme. Non l’avrei meritata. Come dice l’investitore Charlie Munger: “Per trovare un compagno di valore, fate in modo di meritarsi un compagno di valore.” [4]

Mia moglie è una persona amorevole e orientata alla famiglia, e così sono anch’io. È uno dei valori fondamentali che ci ha unito.

Avere un figlio è un’esperienza spiazzante, ma è la risposta alla domanda sul significato e sullo scopo della vita. All’improvviso il fulcro dell’Universo si sposta dal nostro corpo a

quello di nostro figlio. È un grande cambiamento, anche personale. I valori di una persona diventano molto meno autoreferenziali ed egoistici. [4]

## IL BUDDHISMO RAZIONALE

Più antica è la domanda, più antiche sono le risposte.

**Hai definito la tua filosofia di vita “buddhismo razionale”. In che cosa è diversa dal buddhismo tradizionale? Quali aspetti della vita hai esplorato?**

Razionale significa che intendo riconciliare la spiritualità con la scienza e con l'evoluzionismo. Rifiuto ogni dogma che non posso verificare. Per esempio, la meditazione è positiva per me? Sì, allora va bene. Liberare la mente è un aspetto positivo? Sì, allora si può fare. C'è un livello di consapevolezza di base, al di sotto della mente scimmia? Sì. Ho verificato tutto questo in prima persona.

Credo in alcuni precetti del buddhismo e li seguo sempre, perché li ho verificati o sperimentati in prima persona. Non sono disposto ad accettare dogmi come: “C'è una vita passata i cui errori stiamo scontando in termini di karma.” Non l'ho visto, non ricordo alcuna vita passata. Non ne ho memoria, semplicemente non posso crederci.

Quando qualcuno dice che il nostro terzo chakra si sta aprendo e cose simili – non so... –, per me è semplicemente una terminologia fantasiosa. Non sono riuscito a verificare, né a confermare nessuno di questi aspetti. Se non posso verificarlo in prima persona e se non posso arrivarci tramite la scienza, possono anche essere affermazioni vere, oppure false,

ma non sono falsificabili, pertanto non le accetto come verità fondamentali.

D'altro canto, so che l'evoluzione è reale. So che ci siamo evoluti come macchine per la sopravvivenza e la riproduzione. So che abbiamo un ego, abbiamo assunto la posizione eretta, i parassiti non ci mangiano e noi compiamo delle azioni. Buddismo razionale per me significa comprendere il lavoro interiore che il buddismo ci propone se vogliamo diventare più felici, se vogliamo stare meglio, essere più presenti e avere il controllo delle nostre emozioni – insomma, se vogliamo diventare esseri umani migliori.

Non accetto nessuna teoria fantasiosa semplicemente perché è scritta in un libro. Non penso di poter levitare. Non credo che la meditazione mi offra superpoteri e cose di questo tipo. Provate ogni cosa, testatela in prima persona, siate scettici, tenete ciò che per voi è utile ed eliminate ciò che non lo è.

Direi che la mia filosofia si riduce a questo. Un polo è l'evoluzione, che considero un principio unificatore, perché spiega così tanto degli esseri umani; l'altro polo è il buddismo, che è la filosofia spirituale più antica e testata dal tempo, che indaga lo stato interiore di ognuno di noi.

Ritengo che questi due aspetti siano assolutamente conciliabili. A un certo punto voglio scrivere un post in cui spiego come sia possibile mappare i principi del buddismo, soprattutto quelli più concreti, direttamente in una simulazione di realtà virtuale. [4]

Ognuno di noi nasce come un essere innocente. Ognuno è corrotto. La saggezza consiste nell'eliminare i vizi e nel far ritorno alla virtù, attraverso la via della conoscenza.

## Come definisci la saggezza?

Comprendere le conseguenze a lungo termine delle proprie azioni. [11]

Se si potesse insegnare la saggezza a parole, qui avremmo finito.

## IL PRESENTE È TUTTO CIÒ CHE ABBIAMO

Non esiste nient'altro se non il momento presente. Nessuno è mai tornato indietro nel tempo e nessuno è mai riuscito a predire con successo il futuro, almeno in maniera utile e significativa. Letteralmente, tutto ciò che esiste è il punto esatto in cui vi trovate adesso nello spazio, nel momento esatto in cui ci siete.

Come tutte le grandi verità profonde, è un paradosso continuo. Due punti qualsiasi sono infinitamente diversi tra loro. Ogni momento è perfettamente unico. Ogni momento scivola via tanto velocemente che non riusciamo ad afferrarlo. [4]

Si muore e si rinasce in ogni momento. Sta a noi dimenticarne o ricordarlo. [2]

Non mi ricordo neppure cos'ho detto due minuti fa. Nella migliore delle ipotesi, il passato è qualche breve nastro di ricordi immaginari registrati nella nostra testa. Per quanto mi riguarda, il mio passato è morto. Andato. Il vero e unico significato della morte è che non esistono più momenti futuri. [2]

L'ispirazione è deperibile, trasformatela immediatamente in azione.

L'ISPIRAZIONE È DEPERIBILE, TRASFORMATELA IMMEDIATAMENTE IN AZIONE.





# Bonus

La democratizzazione della tecnologia consente a tutti di essere creativi, imprenditori, scienziati. Il futuro è più luminoso.

È statisticamente probabile che esistano civiltà aliene più avanzate.

Speriamo che abbiano a cuore l'ambiente e ci trovino simpatici.

# Consigli di lettura di Naval

La verità è che non leggo per migliorarmi, ma per curiosità e interesse.

Il libro migliore è quello che divoriamo.

## LIBRI

(Dal momento che questa sezione contiene diversi link, forse preferite consultare una copia digitale. Visitate il sito [navalmanacco.it](http://navalmanacco.it) dove troverete una comoda versione digitale del capitolo.)

[Per l'edizione italiana de *L'almanacco di Naval Ravikant* abbiamo cercato di fornire, laddove disponibili, le edizioni italiane delle risorse elencate in questa sezione.]

Leggete un buon numero di libri e diventerete intenditori. Poi graviterete naturalmente nell'orbita delle teorie, dei concetti e della saggistica.

## Saggistica

David Deutsch, *L'inizio dell'infinito*, Einaudi, Torino 2013.

Di certo non è la lettura più facile che abbia affrontato, ma mi ha reso più acuto. [79]



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Yuval Noah Harari, *Sapiens. Da animali a dèi. Breve storia dell'umanità*, Bompiani, Milano 2017.

Un racconto storico della specie umana. Le osservazioni, i contesti e i modelli mentali proposti vi faranno guardare alla storia e ai vostri simili in maniera diversa. [1]

*Sapiens* è il miglior libro che ho letto tra quelli scritti negli ultimi dieci anni. L'autore ha impiegato alcuni decenni per la stesura del testo. È ricco di spunti interessanti, ogni pagina è stracolma di idee. [1]



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Matt Ridley, *Un ottimista razionale. Come evolve la prosperità*, Codice, Torino 2013.

Il libro più brillante e illuminante che abbia letto negli ultimi anni. L'autore ha scritto quattro tra i miei venti libri preferiti. [11]

Consiglio ogni altro testo scritto da Matt Ridley. L'autore è uno scienziato, un ottimista e un pensatore lungimirante. È uno dei miei autori preferiti, ho letto e riletto tutti i suoi libri. [4]

→ *Genoma. L'autobiografia di una specie in ventitré capitoli*, Fabbri, Milano 2009.

- *La Regina Rossa: Sesso ed evoluzione*, Codice, Torino 2017.
- *Le origini della virtù. Gli istinti umani e l'evoluzione della cooperazione*, IBL Libri, Milano 2012.
- *The Evolution of Everything: How New Ideas Emerge*, Harper Perennial, New York 2016.



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Nassim Taleb, *Rischiare grosso: l'importanza di metterci la faccia nella vita di tutti i giorni*, il Saggiatore, Milano 2018.

Il miglior libro che ho letto nel 2018, lo consiglio vivamente. Offre tantissimi ottimi spunti, modelli mentali e prospettive. L'autore si autocompiace un po', però è brillante, quindi va bene così. Non fate caso all'atteggiamento e leggete i libri, apprendete i concetti. È uno dei migliori libri sull'imprenditorialità che abbia mai letto. [10]

Nassim Taleb, *Il letto di Procuste*, il Saggiatore, Milano 2011.

È una raccolta di antichi precetti di saggezza. L'autore è noto anche per *Il cigno nero: come l'improbabile governa la nostra vita*, il Saggiatore, Milano 2014; *Antifragile. Prosperare nel disordine*, il Saggiatore, Milano 2013; *Giocati dal caso. Il ruolo della fortuna nella finanza e nella vita*, il Saggiatore, Milano 2014. Sono tutti libri interessanti, che meritano una lettura. [7]



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Richard Feynman, *Sei pezzi facili*, Adelphi, Milano 2000.

Passerò ai miei figli una copia dei libri di Richard Feynman, *Sei pezzi facili* e *Six Not-So-Easy Pieces: Einstein's Relativity, Symmetry, and Space-Time* (Basic Books, New York 2011). L'autore è un noto fisico di cui apprezzo tantissimo sia il modo

di presentare i concetti sia le conoscenze in materia di fisica.

Dello stesso autore ho letto anche *Deviazioni perfettamente ragionevoli dalle vie battute. Le lettere di Richard Feynman*, Adelphi, Milano 2006. Inoltre, ho riletto la biografia scritta da James Gleick: *Genio. La vita e la scienza di Richard Feynman*, Garzanti, Milano 1998. [8]



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Randall Munroe, *Thing Explainer: Complicated Stuff in Simple Words*, Hodder & Stoughton, London 2015.

Un bel libro di Randall Munroe (autore anche del webcomic di orientamento scientifico *xkcd*). Nel libro l'autore espone concetti molto complicati, dal cambiamento climatico ai sistemi fisici,

al funzionamento dei sottomarini, utilizzando unicamente le mille parole più comuni nella lingua inglese. [4]



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Lewis Carroll Epstein, *Thinking Physics: Understandable Practical Reality*, Insight Press, San Francisco 2002.

Ecco un altro bel libro, che sfoglio di frequente. Mi piace che sulla quarta di copertina sia scritto "L'unico libro uti-

lizzato sia alla scuola primaria sia all'università." È vero. Sono semplici quesiti di fisica che possono essere spiegati a un bambino e anche a uno studente universitario iscritto alla facoltà di fisica. L'autore espone concetti fondamentali della fisica. I quesiti presentano difficoltà diverse, ma chiunque è in grado di rispondere ricorrendo al semplice ragionamento logico. [4]

**Will e Ariel Durant, *The Lessons of History*, Simon & Schuster, New York 2010.**

È un bel libro, che apprezzo perché riassume alcuni tra i principali argomenti storici; è molto incisivo. E a differenza di molti libri di storia è sintetico ma molto completo. [7]

**James Dale Davidson, Lord William Rees-Mogg, *The Sovereign Individual: Mastering the Transition to the Information Age*, Touchstone, New York 1999.**

È il libro più interessante che ho letto dopo *Sapiens* (però molto meno divulgativo).



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

**Charlie Munger (a cura di Peter Kaufman), *Poor Charlie's Almanack: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger*, Walsworth Publishing Company, Marceline 2005.**

Travestito da un libro sull'imprenditorialità, presenta i consigli di Charlie Munger (della holding Berkshire Hathaway), per superare se stessi e vivere una vita di successo e virtuosa. [7] [80]



Carlo Rovelli, *La realtà non è come ci appare*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2014.

È il libro più interessante che ho letto nell'ultimo anno. Fisica, poesia, filosofia e storia, presentate in una forma molto accessibile.

Carlo Rovelli, *Sette brevi lezioni di fisica*, Adelphi, Milano 2014.

Ho letto questo libro almeno due volte.

Per saperne di più sulla teoria dei giochi, oltre a giocare a giochi di strategia, potreste leggere John D. Williams, *The Compleat Strategyst: Being a Primer on the Theory of Games of Strategy*, Dover Publications, New York 2012 e Robert Axelrod, *The Evolution of Cooperation*, Basic Books, New York 2006.

Filosofia e spiritualità

Tutto di Jed McKenna.

Jed spara la cruda verità. Lo stile potrebbe apparire sgradevole, ma la sua dedizione alla verità è impareggiabile. [79]

*Theory of Everything: The Enlightened Perspective – Dreamstate Trilogy*, Wisefool Press.

*Jed McKenna's Notebook.*

*Jed Talks #1 e #2.*

Tutto del dottor Kapil Gupta.

Di recente Kapil è diventato un mio consigliere personale e coach, e a dirvelo è una persona che non crede nei coach. [79]

*A Master's Secret Whispers: For those who abhor noise and seek The Truth... about life and living*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017.

*Direct Truth: Uncompromising, non-prescriptive Truths to*

*the enduring questions of life*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2018.

*Atmamun: The Path to achieving the bliss of the Himalayan Swamis. And the freedom of a living God*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016.



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Jiddu Krishnamurti, *Il libro della vita. Meditazioni quotidiane*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 2016.

Krishnamurti è un filosofo indiano vissuto a cavallo del secolo scorso. Per me è un punto di riferimento, perché è una persona molto diretta, che non scende a compromessi e che essenzialmente ci invita a osservare sempre quanto accade nella nostra mente. Sono stato ampiamente influenzato da questo autore. Forse il suo libro migliore è *Il libro della vita*, che raccoglie estratti da diversi suoi discorsi e scritti. [6]

Darò ai miei figli una copia del *Libro della vita* e dirò loro di conservarla per quando saranno più grandi, perché è una lettura che non ha molto senso da giovani.

Jiddu Krishnamurti, *Libertà totale*, Astrolabio Ubaldini, Roma 1998.

Consiglio la lettura di questo libro a chi ha già letto qualcosa sull'argomento. È la guida di un razionalista ai pericoli della mente umana. È il testo "spirituale" cui faccio continuamente ritorno. [1]

Herman Hesse, *Siddharta*, Adelphi, Milano 2012.

Amo questo libro che considero un classico della filosofia, una buona introduzione per chi è ai primi passi. Ho regalato

ad amici e conoscenti più copie di questo libro che di qualunque altro testo. [1]

Sono più o meno sempre impegnato a rileggere qualcosa di Krishnamurti o di Osho. Sono i miei filosofi preferiti. [4]

[Aggiornamento: Alla lista aggiungo Jed McKenna, Kapil Gupta, lo *Yoga Vashistha* e Schopenhauer.]



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Osho, *Il libro dei segreti*, Bompiani, Milano 1997.

La maggior parte delle pratiche meditative consiste in una qualche tecnica di concentrazione, e ne esistono moltissime. Se volete esplorarne qualcuna, potete prendere un testo chiamato *Il libro dei segreti* di Osho. So che questo autore di recente si è conquistato una brutta reputazione, ma ha detto alcune cose interessanti. Il libro è la traduzione di un antico scritto sanscrito che raccoglie 112 diverse meditazioni. Potete sperimentarle tutte e vedere quale funziona per voi. [74]

Osho, *The Great Challenge: Exploring the World within*, HarperCollins Publishers India, New Delhi 2007.

Anthony de Mello, *The Way to Love: The Last Meditations of Anthony de Mello*, Image, New York 2012.

Michael Singer, *The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself*, New Harbinger, Oakland 2007.



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Marco Aurelio, *L'arte di conoscere se stessi. Pensieri*, Newton Compton, Roma 2017.

I pensieri di Marco Aurelio hanno avuto un'influenza fondamentale sulla mia vita. Il libro è il diario personale dell'imperatore romano, che a suo tempo era probabilmente la persona più potente al mondo. Marco Aurelio ha scritto un diario non aspettandosi di certo che sarebbe stato pubblicato. Sfogliando questo libro, capiamo che l'imperatore si è rivolto le stesse domande e ha affrontato le stesse lotte che sperimentiamo noi; cercava di essere una persona migliore. È così che vediamo che il successo e il potere non contribuiscono a renderci più felici; è comunque una strada che sta a noi scegliere di percorrere. [6]

Kamal Ravikant, *Love Yourself Like Your Life Depends on It*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012.

Sto leggendo il libro scritto da mio fratello. Ho pensato che fosse scritto in maniera sintetica. (Ovviamente, faccio un po' di pubblicità a mio fratello.)

Lui è il filosofo di famiglia, io sono semplicemente un dilettante. Nel libro c'è una frase che mi piace molto:

Una volta ho domandato a un monaco come riuscisse a trovare pace.

“Ho detto di sì” ha risposto. “A tutto ciò che accade, dico ‘sì’.” [7]

*The Tao of Seneca: Practical Letters from a Stoic Master.*

È l'audiobook che ascolto più spesso, è il più importante che abbia mai ascoltato.



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Michael Pollan, *Come cambiare la tua mente*, Adelphi, Milano 2019.

Ritengo che questo libro scritto di recente sia brillante e che tutti dovrebbero leggerlo.

Il libro parla di sostanze psichedeliche. Penso che gli psichedelici siano in realtà una sorta di trucco per chi decide di dedicarsi all'osservazione di sé. Non consiglio a nessuno di assumere sostanze stupefacenti, si possono raggiungere gli stessi risultati con la meditazione. Le sostanze psichedeliche servono solo ad accelerare il processo. [74]

Bruce Lee, *Pensieri che colpiscono. Gli aforismi di Bruce Lee per la vita di tutti i giorni*, Edizioni Mediterranee, Roma 2003.

Ad alcuni potrà apparire piuttosto sorprendente, ma Bruce Lee ha scritto alcuni pezzi filosofici notevoli. *Pensieri che colpiscono* è una buona sintesi della sua filosofia.

Kahlil Gibran, *Il profeta*, BUR, Milano 2019.

Questo libro si legge come una moderna pubblicazione religiosa e poetica. Rientra tra i grandi libri spirituali, insieme alla Bhagavad Gita, al Tao Te Ching, alla Bibbia e al Corano. Ha una prospettiva in parte religiosa, come se comunicasse sempre grandi verità spirituali, ma è facilmente approcciabile, bello, aconfessionale e non settario. L'ho amato.

L'autore riesce a ritrarre in maniera poetica il sentire dei

bambini e degli innamorati, a dipingere come dovrebbe essere il matrimonio, a dirci come dovremmo trattare nemici e amici, come comportarci con il denaro e che cosa dovremmo pensare ogni volta che dobbiamo uccidere per mangiare. Come i grandi libri religiosi, ci offre una risposta molto profonda, filosofica e vera riguardo a come accostarci ai problemi principali della vita. Consiglio la lettura del *Profeta* a chiunque, a prescindere se siate religiosi oppure no e se siate cristiani, induisti, ebrei o atei. Ritengo sia un bel libro, che merita di essere letto. [7]

## Fantascienza

Ho cominciato con i fumetti e la fantascienza. Poi mi sono appassionato alla storia e all'attualità, quindi sono passato alla psicologia, alla scienza divulgativa e alla tecnologia.



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Jorge Luis Borges, *Finzioni*, Adelphi, Milano 2015.

Amo Jorge Luis Borges, autore argentino. *Finzioni*, la raccolta di racconti brevi, è meravigliosa. Borges è forse l'autore più efficace che abbia letto che non scrive apertamente di filosofia. In questo testo la filosofia s'intreccia al fantastico. [1]



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Ted Chiang, *Storie della tua vita*, Pickwick, Milano 2018.

Al momento il racconto breve di fantascienza che preferisco è “Capisci” di Ted Chiang. È contenuto nella raccolta *Storie della tua vita* da cui è stato tratto anche il film *Arrival*. [1]

Ted Chiang, *Respiro*, Frassinelli, Milano 2019.

Le meraviglie della termodinamica sono esplorate dal miglior scrittore di racconti brevi di fantascienza della nostra epoca.

Ted Chiang, *Il ciclo di vita degli oggetti software*, Delos Books, 2011.

Un altro capolavoro della fantascienza scritto da Ted Chiang.



Scansiona il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Neal Stephenson, *Snow Crash*, Rizzoli, Milano 2007.

*Snow Crash* è un fantastico, fantastico, libro. Non esiste un libro simile, corre da solo. L'autore ha scritto anche *L'era del diamante*, Shake edizioni, Milano 1997.

Isaac Asimov, “L'ultima domanda”, in *Sogni di robot*, il Saggiatore, Milano 2014.

Cito spesso questo racconto breve di Isaac Asimov, da ragazzino lo amavo.

## Quali libri stai rileggendo adesso?

È una buona domanda. Apro l'app Kindle mentre parliamo. Di solito sono sempre impegnato nella rilettura di qualche libro di scienza.

Sto leggendo un libro sulla teoria del desiderio mimetico di René Girard. È una panoramica sul pensiero dell'autore, perché non sono riuscito a leggere direttamente i suoi testi. Sto rileggendo il libro di Tim Ferriss *Il segreto dei giganti* (Cairo Editore, Milano 2018), in cui l'autore racconta di come abbia tratto ispirazione dalle persone che hanno ottenuto successo in diversi ambiti della vita.

Sto leggendo *Thermoinfocomplexity* (Buckeye Press, 2015), che è scritto da un mio amico, Behzad Mohit. Ho appena finito di leggere *Pre-suasione*, o forse dovrei dire che ho appena finito di sfogliare *Pre-suasione* di Robert Cialdini (Giunti, Firenze-Milano 2017). Non ritengo di aver bisogno di leggere l'intero libro per afferrare il punto, ma ho apprezzato quanto letto. È un piccolo grande libro di storia. Attualmente sto leggendo *Gli eroi del pensiero* (Sugar, Milano 1961) di Will Durant.

Ho un figlio adesso, per cui leggo tantissimi libri sulla formazione pedagogica, che utilizzo come materiale di riferimento, più che altro. Di recente ho letto qualcosa di Emerson e di Chesterfield. Sull'app Kindle ho un libro di Lev Tolstoj.

Alan Watts. Scott Adams, di cui recentemente ho riletto *God's Debris*. Un mio amico sta rileggendo il *Tao Te Ching*, quindi l'ho ripreso anch'io. Ci sono tonnellate di libri che rileggo, potrei continuare ancora a lungo. Ah, ecco, ho anche un testo di Nietzsche. C'è *L'economista mascherato* di Tim Harford (BUR, Milano 2007). C'è *Illusioni. Le avventure di un messia riluttante* di Richard Bach (BUR, Milano 2018). Ci sono diversi libri di Jed McKenna.

Ce ne sono alcuni di Dale Carnegie. *Il problema dei tre*



*corpi* di Cixin Liu (Mondadori, Milano 2017). *L'uomo in cerca di senso* di Viktor E. Frankl (Franco Angeli, Milano 2017). Ce ne sono tanti. *In principio era il sesso* di Christopher Ryan (Odoja, Bologna 2015). Ci sono un sacco di libri da leggere.

In ogni caso, quando racconto agli altri che cosa leggo, non parlo di almeno due terzi dei libri che possiedo. E il motivo è perché sono libri imbarazzanti. Non sembrano buone letture, perché appaiono banali o un po' stupide. A chi interessa? Non devo raccontare a nessuno tutto ciò che leggo. Ho letto libri di ogni genere, che altre persone considerano spazzatura o addirittura riprovevoli. Ho letto tantissimi libri di cui non condivido le idee perché sono incredibili. [4]

Compro tantissimi libri. Non la considero una spesa, ma piuttosto un investimento. [4]

## BLOG

(Dal momento che questa sezione contiene molti link, forse preferirete consultarne una copia digitale. Visitate il sito [navalmanacco.it](http://navalmanacco.it) dove troverete una comoda versione digitale del capitolo.)

Ecco alcuni blog interessanti:

@KevinSimler – Melting Asphalt, <https://meltingasphalt.com/>.

@farnamstreet – Farnam Street, Un segnale in un mondo pieno di rumore, <https://fs.blog/>.

@benthompson – Stratchery, <https://stratchery.com/>.

@baconmeteor – Idle Words, <https://idlewords.com/>. [4]

**“The Munger Operating System: How to Live a Life That Really Works” su @FarnamStreet**

Regole di vita e prosperità.

**“The Day You Became a Better Writer” di Scott Adams**

Anche se sono uno scrittore dotato e scrivo da quando ero molto giovane, continuo a rileggere questo blog e lo tengo sullo sfondo ogni volta che scrivo qualcosa di importante. È molto utile. Lo utilizzo come modello per scrivere bene. Pensate al titolo: “Il giorno in cui sei diventato uno scrittore migliore”. È efficace. In un unico post illustra l'importanza di essere concisi e diretti, evitando di utilizzare troppi aggettivi e avverbi e preferendo la forma attiva a quella passiva e altro. Quest'unico post cambierà il vostro stile per sempre, se metterete da parte l'ego e assorbirete quanto è scritto. [6]

Volete diventare più brillanti in dieci minuti? Leggete “Crony Beliefs” di Kevin Simler.

Il miglior post che ho letto a proposito delle scelte di carriera: “Career Decisions” (nel settore tecnologico, con particolare riferimento alla Silicon Valley) di @eladgil.

Il videocorso o la videolezione su *Sapiens* di Harari disponibile su YouTube.

Ogni business school dovrebbe avere un corso sulla Teoria dell'aggregazione. Oppure potete studiarla con il maestro stesso, @benthompson, il miglior analista del settore tecnologico.

Una buona lettura. “Quantum physics is not ‘weird’. You are weird” – “Think Like Reality” (Eliezer Yudkowsky).

Una lettura da non perdere. “Lazy Leadership” di @Awilkinson.

Saggezza senza esclusione di colpi da un self-made man. Chi desidera risultati importanti troverà interessante la lettura di ogni sezione del sito @EdLatimore: <https://edlatimore.com/>.

Se mangiate, investite e pensate basandovi sulle “news”, finirete in bancarotta nutrizionale, finanziaria e morale.

## ALTRI SUGGERIMENTI

Alcuni account Twitter come:

@AmuseChimp (questo è il mio account twitter preferito di sempre).

@mmay3r.

@nntaleb.

Art De Vany (su Facebook).

Il genio è qui, distribuito in maniera irregolare. [4]

Una lettura imperdibile (il thread su Twitter “intellectual compounding” di @zaoyang). [11]

Ci sono alcune graphic novel di qualità, che meritano una lettura. Se vi piace l'elemento cartoon, *Transmetropolitan* di Warren Ellis, *The Boys* di Garth Ennis, *Planetary* di Warren Ellis e *Sandman* di Neil Gaiman... alcuni di questi sono, ritengo, tra le migliori opere d'arte della nostra epoca. Da ragazzo sono cresciuto leggendo fumetti, quindi mi piacciono particolarmente. [1]

*Rick and Morty* (Serie TV + fumetto)

*Rick and Morty* è una delle mie serie TV preferite. Guardate il primo episodio, è tutto ciò di cui avete bisogno per amarla. È come se *Ritorno al futuro* incontrasse *Guida galattica per autostoppisti*.

Il fumetto *Rick and Morty* di Zac Gorman è brillante proprio come la serie TV.

*You and Your Research* di Richard Hamming

Un bel saggio, consiglio vivamente di leggerlo. Apparentemente è scritto per chi si occupa di ricerca scientifica, ma penso che sia adatto a tutti. È un saggio di vecchio stampo su come lavorare in maniera più produttiva. Mi ricorda molto Richard Feynman, anche se penso che Hamming riesca a esprimere gli stessi concetti in maniera più eloquente di chiunque altro. [74]



# Appunti di Naval

## FORMULE PER LA VITA I (2008)

Sono appunti che ho scritto per me stesso. Il vostro sistema di riferimento e quindi i vostri calcoli possono variare. Non sono definizioni, ma algoritmi per il successo. Ogni apporto è ben accetto.

- Felicità = Salute + Ricchezza + Buone relazioni inter-personali
- Salute = Esercizio fisico + Alimentazione curata + Sonno
- Esercizio fisico = Allenamento di resistenza ad alta intensità + Sport + Riposo
- Alimentazione curata = Alimenti naturali + Digiuno intermittente + Verdure
- Sonno = Nessuna sveglia + 8/9 ore di sonno + Ritmi circadiani
- Ricchezza = Reddito + Ricchezza \* (*Return on Investment*)

- $\text{Reddito} = \text{Responsabilità} + \text{Leva} + \text{Conoscenza specifica}$
- $\text{Responsabilità} = \text{Personal Branding} + \text{Piattaforma personale} + \text{Assunzione di rischi?}$
- $\text{Leva} = \text{Capitale} + \text{Persone} + \text{Proprietà intellettuale}$
- $\text{Conoscenza specifica} = \text{Saper fare qualcosa di cui la società ha bisogno e per cui la società non è ancora in grado di formare facilmente qualcuno}$
- $\text{Return on Investment} = \text{"Compra e tieni"} + \text{Valutazione} + \text{Margine di sicurezza [72]}$

## REGOLE DI NAVAL (2016)

- Prima di tutto, siate presenti.
- Il desiderio è sofferenza. (Buddha)
- La rabbia è un carbone ardente che teniamo in mano mentre aspettiamo di lanciarlo contro qualcun altro. (Buddha)
- Se non riuscite a immaginare di lavorare con una persona per tutta la vita, non lavorateci nemmeno per un giorno.
- La lettura (l'apprendimento) è la metacompetenza più importante e ha un valore che consente di scambiarla con qualsiasi altra cosa.

- Tutte le conquiste reali nella vita scaturiscono dall'interesse composto.
- Guadagnate grazie alla vostra mente, non al vostro tempo.
- Il 99% di ogni sforzo va sprecato.
- Onestà totale in ogni momento. Quasi sempre è possibile essere onesti e positivi.
- Lodate qualcuno in particolare, criticate senza fare nomi. (Warren Buffett)
- La verità ha capacità predittiva.
- Osservate ogni pensiero. (Domandatevi: "Perché ho questo pensiero?")
- Ogni grandezza nasce dalla sofferenza.
- L'amore si dà, non si riceve.
- L'illuminazione è lo spazio tra i pensieri. (Eckhart Tolle)
- La matematica è il linguaggio della natura.
- Ogni momento dev'essere completo in sé e per sé. [5]



La salute, l'amore e la nostra mission, proprio in quest'ordine. Nient'altro ha importanza.

# Che cosa leggere adesso di Naval

Se avete apprezzato questo libro, ci sono molti modi per approfondire le idee di Naval. Sul sito [Navalmanack.com](https://navalmanack.com), troverete alcune sezioni, in lingua inglese, che sono state tagliate dal manoscritto (mastodontico) originale di questo libro. Sul sito potrete trovare alcune idee di Naval che riguardano i seguenti argomenti in particolare:

- Formazione
- La storia di AngelList
- Investire
- Le startup
- Le criptovalute
- Le relazioni interpersonali

Naval continua a elaborare e a condividere grandi idee:

- Su Twitter: [Twitter.com/naval](https://twitter.com/naval)
- Sul suo podcast: Naval
- Sul suo sito web: <https://nav.al/>

Alcuni dei contenuti più apprezzati in rete sono:

- La raccolta di episodi del podcast di Naval: *How to Get Rich* (Come diventare ricchi)
- Intervista per The Knowledge Project
- Intervista per il podcast di Joe Rogan

Readwise.io ha generosamente creato una raccolta di estratti del libro, disponibile su [Readwise.io/naval](https://readwise.io/naval). Iscrivendovi alla newsletter, riceverete un'email alla settimana dove troverete alcuni estratti fondamentali del libro che vi aiuteranno a tenere in primo piano i concetti del libro, anche molto tempo dopo che avrete completato la lettura.

Se vi piacciono le grafiche di Jack Butcher, trovate altre illustrazioni delle idee di Naval su [Navalmanack.com](https://navalmanack.com) e altre opere su [VisualizeValue.com](https://visualizevalue.com).

# Ringraziamenti

Ho molto di cui essere grato e così tante persone cui essere riconoscente. Mi sento sopraffare dalla felicità quando penso a tutte le persone che hanno contribuito alla creazione di questo libro. La mia gratitudine assomiglia a un fuoco che sale e scalda il cuore.

Ecco il mio discorso di ringraziamento per la cerimonia degli Oscar.

Sono estremamente grato a Naval per essersi fidato di uno sconosciuto che l'ha contattato tramite Internet, proponendogli di realizzare un libro a partire dai suoi post. Tutto è iniziato con un tweet un po' idiota e si è trasformato in una collaborazione eccezionale grazie alla tua fiducia e al tuo sostegno. Ti ringrazio per la tua prontezza, per la generosità e per la fiducia.

Sono grato a Babak Nivi per i consigli di scrittura più succinti e precisi che abbia mai ricevuto. Hai messo generosamente a disposizione il tuo tempo per migliorare questo libro e lo apprezzo molto.

Sono grato a Tim Ferriss per aver fatto un'eccezione alla sua regola di ferro scrivendo la prefazione del libro. La tua presenza in questo progetto significa molto per me e sicuramente aiuterà molte più persone a trovare la propria strada per conoscere e capire la saggezza di Naval.

Gli elementi fondanti di questo libro sono estratti da interviste eccellenti a creativi del calibro di Shane Parrish, Joe Rogan, Sarah Lacy e Tim Ferriss. Apprezzo moltissimo l'impegno che avete messo nelle interviste. La stesura di questo libro ha offerto a me e ad altre persone l'opportunità di imparare dal vostro lavoro.

Sono grato a Jack Butcher per avermi contattato offrendosi di prestare il suo enorme talento per creare le illustrazioni del libro. Il lavoro di Jack a Visualize Value mi colpisce da sempre, perché lo trovo geniale, e siamo fortunati a beneficiare della sua creatività in queste pagine.

Sono grato ai miei genitori per ogni dono, sforzo e sacrificio che hanno compiuto e che mi ha dato modo di creare questo libro. Avete gettato le fondamenta a partire dalle quali ho costruito ogni cosa e non lo dimenticherò mai. La pratica familiare "sputa i dubbi" vive in questo progetto.

Sono grato a Jeannine Seidl per l'amore e l'incoraggiamento. Sei una fonte infinita di positività, pazienza e buoni consigli. Grazie per avermi aiutato a tenere sempre alto il morale.

Sono grato a Kathleen Martin perché è una redattrice meravigliosa e per aver dato il meglio di sé in questo progetto. (E grazie a David Perell per averci presentato.)

Sono grato a Kusal Kularatne per i numerosi contributi. Sei stato tra le prime persone a credere nell'idea, uno dei primi lettori del libro e mi hai offerto un grande aiuto quando il progetto era giovane e fragile. Ti apprezzo e ti ringrazio.

Sono grato a Max Olson, Emily Holdman e Taylor Pearson. Siete tutti amici meravigliosi e mi avete fornito suggerimenti molto utili per realizzare e pubblicare questo libro. Senza di voi sarei ancora perso a cercare informazioni su Google, mormorando maledizioni.

Sono grato alla mia posse di primi lettori per il loro tempo, per le correzioni e per i saggi consigli. Ognuno di voi ha dato un prezioso contributo a questo libro, che non sarebbe quello che è senza il vostro aiuto. Il mio più profondo apprezzamen-

to va a ciascuno di voi: Andrew Farah, Tristan Homs, Daniel Doyon, Jessie Jacobs, Sean O'Connor, Adam Waxman, Kaylan Perry, Chris Quintero, George Mack, Brent Beshore, Shane Parrish, Taylor Pearson, Ben Crane, Candace Wu, Shane Mac, Jesse Powers, Trevor McKendrick, David Perell, Natalia Constantine, Ben Jackson, Noah Madden, Chris Gillett, Megan Darnell e Zach Anderson Pettet.

Sono grato agli autori e ai creativi che hanno ispirato questo progetto. Mi sono convinto a realizzare e a pubblicare il libro dopo aver letto testi simili, che hanno avuto su di me un grande impatto e mi hanno cambiato, in meglio, la vita. Vorrei nominare alcuni titoli in particolare:

- *Poor Charlie's Almanack* a cura di Peter Kaufman (su Charlie Munger).
- *Da zero a uno* di Blake Masters (su Peter Thiel).
- *Seeking Wisdom* (e altri) di Peter Bevelin (su Buffett e Munger).
- *Berkshire Hathaway Letters to Shareholders* a cura di Max Olson (su Warren Buffett).
- *I principi del successo* di Ray Dalio (e team).

Sono grato ai membri di Scribe per essere stati tra i primi e sinceri sostenitori di questo libro. Zach Obront fornisce ottimi consigli e Hal Clifford è un editor paziente e tenace.

Sono grato a Tucker Max per aver creato Scribe, per aver messo su una ottima squadra e per l'attenzione e l'impegno sinceri che ha dedicato al progetto. Apprezzo la tua prontezza nel ferire i miei sentimenti per stimolarmi a creare un ottimo prodotto. E apprezzo profondamente la fiducia che hai riposto in me e nella mia capacità di svolgere un buon lavoro.

Sono grato a Bo e all'intero gruppo di Zaarly per la pazienza e l'eleganza con cui hanno gestito la mia ossessione per questo libro e per l'impegno dedicato.

Sono grato per il supporto di molti amici e anche di sconosciuti che ho incontrato online, che mi hanno sostenuto

e incoraggiato nella realizzazione del progetto. I messaggi che ricevo traboccano di parole gentili e di richieste colme di entusiasmo e impazienza. Apprezzo ogni gesto. La vostra energia mi ha aiutato ad affrontare le mille ore che mi sono occorse per realizzare questo libro per voi.

# Fonti

1. Naval Ravikant, “Naval Ravikant Was Live”, *Periscope*, 20 gennaio 2018, <https://www.pscp.tv/w/1eaKbqrWloRxX>.

2. Naval Ravikant, “Naval Ravikant Was Live”, *Periscope*, 11 febbraio 2018, <https://www.pscp.tv/w/1MnGneBLZVmKO>.

3. Tim Ferriss, *La tribù dei maestri: consigli e strategie dai grandi che ce l'hanno fatta per una vita piena di successi*, Cairo Editore, Milano 2020.

4. Naval Ravikant e Shane Parrish, “Naval Ravikant: The Angel Philosopher”, Farnam Street, 2019, <https://fs.blog/naval-ravikant/>.

5. Tim Ferriss, *Il segreto dei giganti*, Cairo Editore, Milano 2018.

6. Tim Ferriss, “The Person I Call Most Often for Startup Advice (#97)”, *The Tim Ferriss Show*, 18 agosto 2015, <https://tim.blog/2015/08/18/the-evolutionary-angel-naval-ravikant/>.

7. Tim Ferriss, “Naval Ravikant on the Tim Ferriss Show – Transcript”, *The Tim Ferriss Show*, 2019, <https://tim.blog/naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-show-transcript/>.

8. Killing Buddha, Interviste, “Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Suffering and Acceptance”, Killing Buddha, 2016, <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/7/naval-ravikant-ceo-of-angellist>; “Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Skill of Happiness”, Killing Buddha, 2016, <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/10/chief-executive-philosopher-naval-on-happiness-as-peace-and-choosing-your-desires-carefully>; “Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Who He Admires”, Killing Buddha, 2016, <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/19/naval-ravikant-on-who-he-admires>; “Chief Exec-



utive Philosopher: Naval Ravikant On the Give and Take of the Modern World”, Killing Buddha, 2016, <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/23/old-bodies-in-a-new-world>; “Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Travelling Lightly”, Killing Buddha, 2016, <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/9/19/naval-ravikant-on-travelling-lightly>; “Naval Ravikant on Wim Hof, His Advice to His Children, and How He Wants to Look Back on His Life”, Killing Buddha, 2016, <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/12/28/naval-ravikant-on-advice-to-his-children>.

9. Joe De Sena, “155: It’s All About Your Desires, Says AngelList Founder Naval Ravikant”, Spartan Up!, 2019, <https://player.fm/series/spartan-up-audio/155-its-all-about-your-desires-says-angel-list-founder-navalravikantunder-naval-ravikant>.

10. “Naval Ravikant was live”, *Periscope*, 29 aprile 2018, <https://www.pscp.tv/w/1IDGLaBmWRwJm>.

11. Naval Ravikant, Twitter, [Twitter.com/naval](https://twitter.com/naval).

12. Naval Ravikant, “What the World’s Smartest People Do When They Want to Get to the Next Level”, intervista di Adrian Bye, MeetInnovators, Adrian Bye, 1° aprile 2013, <http://meetinnovators.com/2013/04/01/naval-ravikant-angellist/>.

13. “Episode 2 – Notions of Capital & Naval Ravikant of Angellist”, Origins from SoundCloud, <https://soundcloud.com/notation-capital>.

14. “Naval Ravikant – A Monk in Silicon Valley Tells Us He’s Ruthless About Time”. Outliers with Panjak Mishra da Soundcloud, 2017, <https://soundcloud.com/factordaily/ep-06-naval-ravikant-angellist>.

15. Naval Ravikant e Babak Nivi, “Before Product-Market Fit, Find Passion-Market Fit”, Venture Hacks, 17 luglio 2011, <https://venturehacks.com/articles/passion-market>.

16. Peter Cohan, “AngelList: How a Silicon Valley Mogul Found His Passion”, *Forbes*, 6 febbraio 2012, <https://www.forbes.com/sites/petercohan/2012/02/06/angellist-how-a-silicon-valley-mogul-found-his-passion/#729d979bbbe6>.

17. Naval Ravikant, “Why You Can’t Hire”, Naval, 13 dicembre 2011, <https://startupboy.com/2011/12/13/why-you-cant-hire/>.

18. Naval Ravikant, “The Returns to Entrepreneurship”, Naval, 9 novembre 2009, <https://startupboy.com/2009/11/09/the-returns-to-entrepreneurship/>.

19. Naval Ravikant, “Build a Team That Ships”, Naval, 27 aprile 2012, <https://startupboy.com/2012/04/27/build-a-team-that-ships/>.

20. Naval Ravikant, "The 80-Hour Myth", Naval, 29 novembre 2005, <https://startupboy.com/2005/11/29/the-80-hour-myth/>.

21. Naval Ravikant, "The Unbundling of the Venture Capital Industry", Naval, 1° dicembre 2010, <https://startupboy.com/2010/12/01/the-unbundling-of-the-venture-capital-industry/>.

22. Naval Ravikant, "Funding Markets Develop in Reverse", Naval, 1° dicembre 2010, <https://startupboy.com/2010/12/01/funding-markets-develop-in-reverse/>.

23. Babak Nivi, "Startups Are Here to Save the World", *Venture Hacks*, 7 febbraio 2013, <https://venturehacks.com/articles/save-the-world>.

24. Babak Nivi, "The Entrepreneurial Age", *Venture Hacks*, 25 febbraio 2013, <https://venturehacks.com/articles/the-entrepreneurial-age>.

25. Naval Ravikant, "vc Bundling", Naval, 1° dicembre 2005, <https://startupboy.com/2005/12/01/vc-bundling/>.

26. Naval Ravikant, "A Venture SLA", Naval, 28 giugno 2013, <https://naval/a-venture-sla>.

27. Babak Nivi, "No Tradeoff between Quality and Scale", *Venture Hacks*, 18 febbraio 2013, <https://venturehacks.com/there-is-no-finish-line-for-entrepreneurs>.

30. Naval Ravikant, "An interview with Naval Ravikant", intervista di Elad Gil, *High Growth Handbook*, Stripe Press, 2019, <http://growth.eladgil.com/book/cofounders/managing-your-board-an-interview-with-naval-ravikant-part-1/>.

31. Tim Ferriss, "Tools of Titans – A Few Goodies from the Cutting Room Floor", *The Tim Ferriss Show*, 20 giugno 2017, <https://tim.blog/2017/06/20/tools-of-titans-goodies/>.

32. Peter Delevett, "Naval Ravikant of AngelList Went from Dot-Com Pariah to Silicon Valley Power Broker", *The Mercury News*, 6 febbraio 2013, <https://www.mercurynews.com/2013/02/06/naval-ravikant-of-angelist-went-from-dot-com-pariah-to-silicon-valley-power-broker/>.

33. Lawrence Coburn, "The Quiet Rise of AngelList", *The Next Web*, 4 ottobre 2010, <https://thenextweb.com/location/2010/10/04/the-quiet-rise-of-angelist/>.

34. Conny Loizos, "His Brand Burnished, Naval Ravikant Plans New Fund with Babak Nivi", *The PEHub Network*, 5 novembre 2010.

35. Babak Nivi, "Venture Hacks Sucks Now, All You Talk About Is AngelList", *Venture Hacks*, 17 febbraio 2011, <https://venturehacks.com/articles/venture-hacks-sucks>.

36. Jason Kincaid, "The Venture Hacks Startup List Helps Fledgling Startups Pitch Top Angel Investors", *TechCrunch*, 3 febbraio 2010, <https://techcrunch.com/2010/02/03/startuplist-angel-investors/>.

37. Nivi Babak, "1.5 Years of AngelList: 8000 Intros, 400 Investments, and That's Just the Data We Can Tell You About", *Venture Hacks*, 25 luglio 2011, <https://venturehacks.com/articles/centi-sesquicentennial>.

38. Eric Smillie, "Avenging Angel", *Dartmouth Alumni Magazine*, Inverno 2014, <https://dartmouthalumnimagazine.com/articles/avenging-angel>.

39. Nivi Babak, "AngelList New Employee Reading List", *Venture Hacks*, 26 ottobre 2013, <https://venturehacks.com/articles/reading>.

40. Nivi Babak, "Things We Care About at AngelList", *Venture Hacks*, 11 ottobre 2013, <http://venturehacks.com/articles/care>.

41. Gary Rivlin, "Founders of Web Site Accuse Backers of Cheating Them", *The New York Times*, 26 gennaio 2005, <https://www.nytimes.com/2005/01/26/technology/founders-of-web-site-accuse-backers-of-cheating-them.html>.

42. PandoDaily, "PandoMonthly: Fireside Chat with AngelList Co-Founder Naval Ravikant", 17 novembre 2012, video YouTube, 2:03:52, <https://www.youtube.com/watch?v=2htl-O1oDcI>.

43. Naval Ravikant, "Ep. 30 – Naval Ravikant – AngelList (1 of 2)", Intervista di Kevin Weeks, Venture Studio, 2016.

44. Paul Sloan, "AngelList Attacks Another Startup Pain Point: Legal Fees", CNET, 5 settembre 2012, <https://www.cnet.com/news/angellist-attacks-another-startup-pain-point-legal-fees/>.

45. Naval Ravikant, "Naval Ravikant on How Crypto Is Squeezing vcs, Hindering Regulators, and Bringing Users Choice", intervista di Laura Shin, *UnChained*, 29 novembre 2017, <https://unchainedpodcast.com/naval-ravikant-on-how-crypto-is-squeezing-vcs-hindering-regulators-and-bringing-users-choice/>.

46. Naval Ravikant, "Introducing: Venture Hacks", Naval, 2 aprile 2007, <https://startupboy.com/2007/04/02/introducing-venture-hacks/>.

47. Naval Ravikant, "Ep. 31 – Naval Ravikant – AngelList (2 of 2)", intervista di Kevin Weeks, Venture Studio, 2016.

48. AngelList, “Syndicates/For Investors”, <https://angel.co/syndicates/for-investors#syndicates>.

49. Tim Ferriss, “You’d Like to Be an Angel Investor? Here’s How You Can Invest in My Deals...”, *The Tim Ferriss Show*, 23 settembre 2013, <https://tim.blog/2013/09/23/you-d-like-to-be-an-angel-investor-heres-how-you-can-invest-in-my-deals/>.

50. Sarah Buhr, “AngelList Acquires Product Hunt”, *TechCrunch*, 1° dicembre 2016, <https://techcrunch.com/2016/12/01/angelhunt/>.

51. Kurt Wagner, “AngelList Has Acquired Product Hunt for around \$20 Million”, *Vox*, 1° dicembre 2016, <https://www.recode.net/2016/12/1/13802154/angellist-product-hunt-acquisition>.

52. Ryan Hoover, “Connect the Dots”, *Ryan Hoover*, 1° maggio 2013, <https://rrhoover.tumblr.com/post/49363486516/connect-the-dots>.

53. “Naval Ravikant”, *Angel*, <https://angel.co/naval>.

54. Nivi Babak, “Welcoming the Kauffman Foundation”, *Venture Hacks*, 5 ottobre 2010, <http://venturehacks.com/articles/kauffman>.

55. “Introducing CoinList”, *Medium*, 20 ottobre 2017, <https://medium.com/@coinlist/introducing-coinlist-16253eb5cdc3>.

56. Marc Hochstein, “Most Influential in Blockchain 2017 #4: Naval Ravikant”, *CoinDesk*, 31 dicembre 2017, <https://www.coindesk.com/coindesk-most-influential-2017-4-naval-ravikant/>.

57. Zoe Henry, “Why a Group of AngelList and Uber Expats Launched This New Crowdfunding Website”, *Inc.*, 18 luglio 2016, <https://www.inc.com/zoe-henry/republic-launches-with-angellist-and-uber-alumni.html>.

58. “New Impact, New Inclusion in Equity Crowdfunding”, *Republic*, 18 luglio 2016, <https://republic.co/blog/new-impact-new-inclusion-in-equity-crowdfunding>.

59. AngelList, “Done Deals”, <https://angel.co/done-deals>.

60. Naval Ravikant, “Bitcoin – the Internet of Money”, Naval, 7 novembre 2013, <https://startupboy.com/2013/11/07/bitcoin-the-internet-of-money/>.

61. Token Summit, “Token Summit II – Cryptocurrency, Money, and the Future with Naval Ravikant”, 22 dicembre 2017, video YouTube, 32:47, <https://www.youtube.com/watch?v=few99D5WnRg>.

62. Blockstreet HQ, "Beyond Blockchain Episode #3: Naval Ravikant", 5 dicembre 2018, video YouTube, 6:01, <https://www.youtube.com/watch?v=jC-tOHUMaUY8>.

63. Naval Ravikant, "The Truth About Hard Work", Naval, 25 dicembre 2018, <https://startupboy.com/2018/12/25/the-truth-about-hard-work/>.

64. "Live Stories: The Present and Future of Crypto with Naval Ravikant and Balaji Srinivasan", *Listen Notes*, 16 novembre 2018.

65. Blockstack. "Investment Panel: Naval Ravikant, Meltem Demirsors, Garry Tan", 11 agosto 2017, video YouTube, 27:16, <https://www.youtube.com/watch?v=o1mkxci6vvo>.

66. Sizhao Yang (@zaoyang), "1/Why Does the ICO Opportunity Exist at All?", 19 agosto 2017, 13:43, <https://twitter.com/zaoyang/status/899008960220372992>.

67. Naval Ravikant, "Towards a Literate Nation", Naval, 11 dicembre 2011, <https://startupboy.com/2011/12/11/towards-a-literate-nation/>.

68. Naval Ravikant, "Be Chaotic Neutral", Naval, 31 ottobre 2006, <https://startupboy.com/2006/10/31/be-chaotic-neutral/>.

69. AngelList, "AngelList Year in Review", 2018, <https://angel.co/2018>.

70. Naval Ravikant, "The Fifth Protocol", Naval, 1° aprile 2014, <https://startupboy.com/2014/04/01/the-fifth-protocol/>.

71. "Is Naval the Ravikant the Nicest Guy in Tech?", Product Hunt, 21 settembre 2015, <https://blog.producthunt.com/is-naval-ravikant-the-nicest-guy-in-tech-7f5261d1c23c>.

72. Naval Ravikant, "Life Formulas 1", Naval, 8 febbraio 2008, <https://startupboy.com/2008/02/08/life-formulas-i/>.

73. @ScottAdamsSays, "Scott Adams Talks to Naval...", *Periscope*, 2018, <https://www.pscp.tv/w/1nAKERdZMkkGL>.

74. @Naval, "Naval Ravikant was live", *Periscope*, febbraio 2019, <https://www.pscp.tv/w/1nAKEyeLYmRKL>.

75. "4 Kinds of Luck", <https://nav.al/money-luck>.

76. Caleb Kaiser, "Naval Ravikant's Guide to Choosing Your First Job in Tech", *AngelList*, 21 febbraio 2019, [https://angel.co/blog/naval-ravikants-guide-to-choosing-your-first-job-in-tech?utm\\_campaign=platform-newsletter&utm\\_medium=email](https://angel.co/blog/naval-ravikants-guide-to-choosing-your-first-job-in-tech?utm_campaign=platform-newsletter&utm_medium=email).

77. PowerfulJRE, “Joe Rogan Experience #1309 – Naval Ravikant”, 4 giugno 2019, video YouTube, 2:11:56, <https://www.youtube.com/watch?v=3qH-kcs3kG44>.

78. Naval Ravikant, “How to Get Rich: Every Episode”, Naval, 3 giugno 2019, <https://nav.al/how-to-get-rich>.

79. Naval Ravikant, Contenuto originale creato per questo libro, settembre 2019.

80. Eric Jorgenson, Contenuto originale scritto per questo libro, giugno 2019.



# L'autore

Eric Jorgenson si occupa di strategia del prodotto ed è uno scrittore. Nel 2011 si è unito al team dei fondatori di Zaarly, un'azienda che si occupa di mettere in contatto i proprietari immobiliari con fornitori di servizi affidabili e stimati. Il suo blog dedicato a tematiche business, Evergreen, è apprezzato da milioni di lettori come piattaforma di formazione e intrattenimento.

Eric sta cercando di capire come preparare (per poi mangiare) il sandwich perfetto. Vive a Kansas City con Jeannine, la donna più splendida del mondo. Seguitelo su Twitter @ericjorgenson oppure date un'occhiata ai suoi ultimi progetti ejorgenson.com.





















*Finito di stampare nel mese di maggio 2021  
presso Grafica Veneta Trebaseleghe (PD)*