

# O ALMANAQUE DE NAVAL RAVIKANT



O

ALMANAQUE

DE

NAVAL

RAVIKANT

Um guia para riqueza e felicidade

ERIC JORGENSON





**MAGRATHEA**

PUBLISHING

COPYRIGHT © 2020 ERIC JORGENSEN

*All rights reserved.*

THE ALMANACK OF NAVAL RAVIKANT

*A Guide to Wealth and Happiness*

ISBN 978-1-5445-1422-2 Hardcover

978-1-5445-1421-5 Paperback

978-1-5445-1420-8 Ebook

*This book has been created as a public service. It is available for free download in pdf and e-reader versions on Navalmanack.com. Naval is not earning any money on this book. Naval has essays, podcasts and more at Naval and is on Twitter @Naval.*

Esta é uma tradução autorizada do livro The Almanack of Naval Ravikant, feita gratuitamente por Eduardo Lopes e Guilherme Cruz.

Eric gentilmente nos autorizou a traduzir e publicar o livro digitalmente em português no site [soodgi.com](http://soodgi.com).

O Almanaque de Naval Ravikant é um projeto em constante construção.

Para acessar as “Seções Bônus”, que ficaram de fora deste livro, acesse [soodgi.com/o-almanaque-de-naval-ravikant/](http://soodgi.com/o-almanaque-de-naval-ravikant/).

Para cópias físicas, Kindle, iBooks e outros, acesse o site oficial do livro: [navalmanack.com](http://navalmanack.com) (apenas em inglês até o momento).

PARA MEUS PAIS, QUE ME DERAM  
TUDO E SEMPRE TENTARAM  
ARRUMAR UM JEITO DE DAR MAIS

# CONTEÚDOS

[NOTAS IMPORTANTES SOBRE ESTE LIVRO \(DISCLAIMER\)](#)

[PREFÁCIO \(POR TIM FERRISS\)](#)

[NOTA DO ERIC \(SOBRE ESTE LIVRO\)](#)

[LINHA DO TEMPO DE NAVAL RAVIKANT](#)

[AGORA, AQUI ESTÁ NAVAL EM SUAS PRÓPRIAS PALAVRAS...](#)

## PARTE I - RIQUEZA

### CONSTRUINDO RIQUEZA

[Entenda como a riqueza é criada](#)

[Encontre e construa conhecimentos específicos](#)

[Jogue jogos de longo prazo com pessoas de longo prazo](#)

[Assuma a responsabilidade](#)

[Construa ou compre ações de um negócio](#)

[Encontre uma posição de alavancagem](#)

[Seja pago por seu discernimento](#)

[Prioridade e foco](#)

[Encontre trabalho que pareça brincadeira](#)

[Como ter sorte](#)

[Seja paciente](#)

### CONSTRUINDO DISCERNIMENTO

[Discernimento](#)

[Como pensar claramente](#)

[Deixe cair sua identidade para ver a realidade](#)

[Aprenda as habilidades para a tomada de decisão](#)

[Colete modelos mentais](#)

[Aprenda a gostar de ler](#)

## PARTE II - FELICIDADE

### APRENDENDO FELICIDADE

[A felicidade é aprendida](#)  
[A felicidade é uma escolha](#)  
[A felicidade requer presença](#)  
[A felicidade requer paz](#)  
[Todo desejo é uma infelicidade escolhida](#)  
[O sucesso não traz felicidade](#)  
[A inveja é a inimiga da felicidade](#)  
[A felicidade é construída pelos hábitos](#)  
[Encontre a felicidade na aceitação](#)

### SALVANDO-SE

[Escolhendo ser você mesmo](#)  
[Escolhendo cuidar de si mesmo](#)  
[Meditação mais força mental](#)  
[Escolhendo construir a si mesmo](#)  
[Escolhendo crescer a si mesmo](#)  
[Escolhendo se libertar](#)

### FILOSOFIA

[Os significados da vida](#)  
[Viva de acordo com os seus valores](#)  
[Budismo racional](#)  
[O presente é tudo o que temos](#)

### BÔNUS

#### LEITURAS RECOMENDADAS POR NAVAL

[Livros](#)  
[Outras Recomendações](#)  
[A ESCRITA DE NAVAL](#)  
[A SEGUIR EM NAVAL](#)  
[AGRADECIMENTOS](#)  
[FONTES](#)  
[SOBRE O AUTOR](#)



# NOTAS IMPORTANTES

## SOBRE ESTE LIVRO

### (DISCLAIMER)

Eu construí o Navalmanack inteiramente a partir de transcrições, Tweets e conversas que o Naval tem compartilhado. Cada tentativa é feita para apresentar Naval em suas próprias palavras. No entanto, há alguns pontos importantes.

- As transcrições foram editadas para maior clareza e brevidade (várias vezes).
- Nem todas as fontes são primárias (alguns trechos são de outros escritores que citam Naval).
- Não posso ter 100% de certeza da autenticidade de cada fonte.
- Os conceitos e interpretações mudam com o tempo, o meio e o contexto.
- Por favor, verifique a frase com uma fonte primária antes de citar Naval a partir deste texto.
- **Por favor, interprete com generosidade.**

Por definição, tudo o que está neste livro é extraído do contexto. As interpretações mudarão com o tempo. Leia e interprete com generosidade. Compreender a intenção original pode ser diferente de sua interpretação em um tempo, meio, formato e contexto diferentes.

No processo de criação deste livro, posso ter recontextualizado, interpretado mal ou entendido mal as coisas. Como o conteúdo passou pelo tempo, espaço e meio, algumas frases podem ter mudado em voo. Todos os esforços foram feitos para manter a intenção original, mas os erros são (muito) possíveis.

As entrevistas foram transcritas, editadas, rearranjadas e reeditadas para facilitar a leitura. Fiz o melhor que pude para manter as ideias do Naval em suas próprias palavras.

Todo o brilhantismo neste livro é do Naval; quaisquer erros são meus.

## TWEETS E TWEETSTORMS

Os tweets são formatados como citações de texto, mas são de conteúdo único. Eu os uso para resumir ou pontuar uma ideia da prosa principal.

Essa formatação mostra que eu estou citando um tweet.

Os tweetstorms são tweets conectados, formatados desta forma:

Esse é o primeiro tweetstorm.



Esse é o segundo tweet. Os tweetstorms são séries mais longas de tweets todos interligados, similar a um post de blog.

## PERGUNTAS EM NEGRITO

Muitos trechos são de entrevistas de criadores fantásticos como Shane Parrish, Sarah Lacy, Joe Rogan, e Tim Ferriss. As perguntas estão em negrito. Por simplicidade e continuidade, eu não distingo vários entrevistadores uns dos outros.

## NÃO-NARRATIVO

Este é um livro de aventuras “escolha você mesmo”. Vá para qualquer coisa que lhe interesse e pule tudo que não interessa.

## PESQUISE

Se você encontrar uma palavra ou conceito com o qual não esteja familiarizado, procure-o. Ou, continue lendo para encontrar mais contexto. Algumas ideias referenciadas são ampliadas mais adiante no livro.

## CITAÇÕES

Citações (como [1]) indicam o fim de um trecho. Fiz o melhor que pude para manter o contexto para uma leitura suave. As fontes estão no apêndice para referência. Algumas fontes aparecem muitas vezes e não aparecem em ordem.

# PREFÁCIO

POR TIM FERRISS

Caro leitor,

É estranho para mim escrever estas palavras, pois há muitos anos eu me comprometi a nunca escrever prefácios.

Estou abrindo uma exceção rara neste caso por três razões. Primeiro, uma versão gratuita deste livro está sendo oferecida ao mundo em formato digital/Kindle/eBook, sem compromisso. Segundo, conheço o Naval há mais de uma década e há muito tempo queria alguém para compilar este livro. Terceiro, estou aumentando a probabilidade do próximo filho do Naval se chamar "Tim" (me contentarei com "Timbo" se ele preferir).

Naval é uma das pessoas mais inteligentes que já conheci, e ele também é uma das mais corajosas. Não no sentido de "correr para o fogo sem pensar duas vezes", mas no sentido de "pensar duas vezes e depois dizer a todos que eles estão se concentrando no fogo errado". Ele raramente faz parte de qualquer consenso, e a singularidade de sua vida, estilo de vida, dinâmica familiar e sucessos iniciais é um reflexo das escolhas conscientes que ele fez para agir de maneira diferente.

Ele pode ser tão contundente quanto um pé no rosto, mas isso faz parte do que amo e respeito nele: nunca é preciso adivinhar o que Naval está pensando. Nunca precisei adivinhar como ele está se sentindo em relação a mim, a outra pessoa, ou a uma situação. Isto é um enorme alívio em um mundo de *double-talk* e ambiguidade.

Compartilhamos muitas refeições, compartilhamos muitos negócios, e viajamos juntos ao redor do mundo. Isso tudo é para dizer que, embora me considere um bom observador de pessoas, considero-me um excelente observador do Naval. Ele é uma das pessoas que eu mais chamo para me aconselhar, e eu o observei em muitos habitats através de muitas estações: tempos fáceis, tempos difíceis, recessões, boom, etc.

Claro, ele é o CEO e um co-fundador da AngelList. Claro, ele já foi co-fundador da Vast.com e da Epinions, que se tornou pública como parte do Shopping.com. Claro, ele é um investidor anjo e tem investido em muitos mega sucessos, incluindo Twitter, Uber, Yammer e OpenDNS, para citar apenas alguns.

Tudo isso é ótimo, é claro, e mostra que Naval é um jogador de classe mundial em vez de um filósofo de poltrona.

Mas não levo a sério suas perspectivas, máximas e pensamentos por causa dos negócios. Há muitas pessoas miseráveis “bem-sucedidas” por aí. Tenha cuidado ao modelá-las, pois além do bebê você ficará com toda a água do banho. [N.T.: essa expressão seria o contrário de “jogar fora o bebê junto com a água do banho”].

Eu levo o Naval a sério porque ele:

- Pergunta quase tudo
- Pode pensar a partir dos primeiros princípios
- Testa bem as coisas
- É bom em não se enganar
- Muda de opinião regularmente
- Ri muito
- Pensa holisticamente
- Pensa a longo prazo
- E... não se leva muito a sério.

Essa última é importante.

Este livro lhe dará um bom sabor do que esse coquetel de pontos principais se parece na cabeça do Naval.

Portanto, preste atenção... mas não se limite a papaguear as palavras dele. Siga seu conselho... mas somente se o conselho aguentar um escrutínio e um teste rigoroso na sua própria vida. Considere tudo... mas não tome nada como evangelho. Naval gostaria que você o desafiasse, desde que você faça seu melhor jogo.

Naval mudou minha vida para melhor, e se você se aproximar das próximas páginas como um parceiro de luta amigável, mas altamente competente, ele pode simplesmente mudar a sua.

Mantenha a guarda alta e a mente aberta.

Pura Vida,

Tim Ferriss

Austin, Texas

# NOTA DO ERIC (SOBRE ESTE LIVRO)

Ao longo de sua carreira, Naval compartilhou generosamente sua sabedoria, e milhões de pessoas ao redor do mundo seguem seus conselhos sobre como construir riqueza e viver feliz.

Naval Ravikant é um ícone no Vale do Silício e da cultura de startup em todo o mundo. Ele fundou várias empresas de sucesso (Epinions durante o crash das ponto-com de 2000, Angellist em 2010). Naval também é um investidor anjo, apostando cedo em empresas como Uber, Twitter, Postmates e centenas de outras.

Mais do que um sucesso financeiro, Naval tem compartilhado sua própria filosofia de vida e felicidade, atraindo leitores e ouvintes em todo o mundo. Naval é amplamente seguido porque ele é uma rara combinação de sucesso e felicidade. Após uma vida inteira de estudo e aplicação da filosofia, economia e criação de riqueza, ele tem provado o impacto de seus princípios.

Hoje, Naval continua a construir e investir em empresas quase que casualmente, à sua maneira artística, enquanto mantém uma vida saudável, pacífica e equilibrada. Este livro reúne e organiza os pedaços de sabedoria que ele compartilhou e mostra como alcançar o mesmo para você mesmo.

A história de vida de Naval é instrutiva. Um fundador introspectivo, investidor autodidata, capitalista e engenheiro certamente tem algo a ensinar a todos nós.

Como um pensador de primeira linha, sem medo de falar sua verdade, os pensamentos do Naval são muitas vezes únicos e provocadores de pensamento. Seu instinto de ver através do verniz da vida mudou a forma como eu vejo o mundo.

Aprendi uma enorme quantidade com Naval. Ler, ouvir e aplicar seus princípios de riqueza e felicidade me deu uma confiança calma em meu

caminho e me ensinou a aproveitar cada momento desta jornada. Estudar de perto sua carreira me mostrou como grandes coisas são realizadas através de pequenos e persistentes passos, e como um indivíduo pode ter um grande impacto.

Eu me refiro a seu trabalho com frequência e o recomendo aos amigos. Essas conversas me inspiraram a criar este livro, para que as pessoas possam aprender a partir de sua perspectiva, sejam elas novas nas ideias de Naval ou o tenham seguido nos últimos dez anos.

Este livro reúne a sabedoria compartilhada por Naval durante a última década em suas próprias palavras através do Twitter, posts em blogs e podcasts. Com este livro você pode obter os benefícios de uma vida inteira em poucas horas.

Eu criei este livro como um serviço público. Tweets, podcasts e entrevistas são rapidamente enterrados e perdidos. Conhecimento deste valor merece um formato mais permanente e acessível. Essa é a minha missão com este livro.

Espero que isto funcione como uma introdução às ideias do Naval. Reuni suas ideias mais poderosas e úteis em suas próprias palavras, as tecí em um fio legível e as organizei em seções para fácil referência.

Muitas vezes me encontro revendo seções deste livro antes de fazer um investimento ou abrindo o capítulo da Felicidade se estou me sentindo mal. A criação deste livro me mudou. Sinto mais clareza, confiança e paz em todos os aspectos da vida. Espero que a leitura do livro faça o mesmo por você.

O Almanaque se destina a servir como um guia a ser lido e consultado para tópicos específicos. Se Naval não responder seus e-mails, espero que este livro lhe dê o próximo melhor conselho.

Este livro é uma introdução a Naval e mergulha profundamente em seus dois temas mais explorados: riqueza e felicidade. Se você quiser continuar explorando Naval e suas outras ideias, eu o encorajo a conferir a seção “Próximo em Naval” no final deste livro. Compartilhei capítulos que foram editados fora do livro final, bem como outros recursos populares.

Fique bem,

Eric

# LINHA DO TEMPO DE NAVAL RAVIKANT

- 1974 – Nascido em Delhi, Índia
- 1985 – 9 anos – Mudou-se de Nova Deli para Queens, NY
- 1989 – 14 anos – Frequentou a Stuyvesant High School
- 1995 – 21 anos – Graduado em Dartmouth (estudou Ciência da Computação e Economia)
- 1999 – 25 anos – Fundador/CEO da Epinions
- 2001 – 27 anos – Sócio de capital de risco na August Capital
- 2003 – 29 anos – Fundador da Vast.com, um portal de anúncios classificados
- 2005 – 30 anos – É chamado de “Lama Radioativa” no Vale do Silício
- 2007 – 32 anos – Fundação do Hit Forge, um pequeno fundo VC (venture capital) originalmente concebido como uma incubadora
- 2007 – 32 anos – Lançamento do blog VentureHacks
- 2010 – 34 anos – Lançamento da AngelList
- 2010 – 34 anos – Investimento no Uber
- 2012 – 36 anos – Fez lobby para que a Lei JOBS fosse aprovada
- 2018 – 43 anos – É nomeado “Investidor Anjo do Ano”



AGORA, AQUI ESTÁ NAVAL EM SUAS PRÓPRIAS PALAVRAS...

## BACKGROUND

Cresci em uma casa de pais solteiros com minha mãe trabalhando, indo para a escola e criando meu irmão e eu como crianças que ficavam em casa sozinhas. Éramos muito auto-suficientes desde muito cedo. Havia muitas dificuldades, mas todos passam por dificuldades. Isso me ajudou de várias maneiras.

Éramos imigrantes pobres. Meu pai veio para os EUA – ele era um farmacêutico na Índia. Mas seu diploma não foi aceito aqui, então ele trabalhava em uma loja de ferragens. Não foi uma grande criação, sabe. Minha família se separou. [47]

Minha mãe proporcionou de forma única, num contexto de dificuldades, amor incondicional e infalível. Se você não tem nada em sua vida, mas tem pelo menos uma pessoa que o ama incondicionalmente, isso fará maravilhas para sua autoestima. [8]

Estávamos em uma parte da cidade de Nova Iorque que não é muito segura. Basicamente, a biblioteca era meu centro pós-escolar. Depois que voltava da escola, eu ia direto para a biblioteca e ficava lá até fecharem. Depois, eu voltava para casa. Essa era a minha rotina diária. [8]

Nos mudamos para os EUA quando éramos muito jovens. Eu não tinha muitos amigos, portanto, não estava muito confiante. Eu passava muito tempo lendo. Meus únicos amigos verdadeiros eram os livros. Os livros fazem grandes amigos, porque os melhores pensadores dos últimos milhares de anos lhe contam suas pepitas de sabedoria. [8]

Meu primeiro emprego foi em uma empresa de fornecimento ilegal de comida indiana na parte de trás de uma van quando eu tinha quinze anos. Mesmo quando eu era mais jovem, eu entregava jornais nas casas e lavava pratos na lanchonete.

Eu era uma criança totalmente desconhecida em Nova York, de uma família sem nada, uma situação de “imigrantes tentando sobreviver”. Depois, passei no teste para entrar na Stuyvesant High School. Isso salvou minha vida, porque uma vez que eu tinha a marca Stuyvesant, entrei em uma faculdade da Ivy League, o que me levou a ingressar na tecnologia. A Stuyvesant é uma daquelas situações de loteria de inteligência em que você pode entrar

com validação instantânea. Você passa de colarinho azul a colarinho branco em um só movimento. [73]

Em Dartmouth, estudei economia e ciência da computação. Houve um tempo em que eu pensava que faria um doutorado em economia. [8]

Hoje, sou um investidor, pessoalmente, em cerca de duzentas empresas. Conselheiro de um monte delas. Estou em um monte de conselhos. Sou também um pequeno sócio de um fundo de criptomoeda, porque estou realmente interessado no potencial das criptomoedas. Estou sempre preparando algo novo. Eu tenho sempre um monte de projetos paralelos. [4]

Tudo isso, naturalmente, além de ser o fundador e presidente da AngelList. [4]

Eu nasci pobre e miserável. Agora estou bastante abastado e muito feliz. Eu trabalhei nisso.

Aprendi algumas coisas, e alguns princípios. Eu tento explicá-los de forma atemporal, onde você pode descobrir por si mesmo. Porque, no final das contas, não consigo ensinar nada. Posso apenas inspirá-lo e talvez dar-lhe alguns ganchos para que você possa se lembrar. [77]

Ao vivo, no Twitter, Naval (aplausos seguem...)



Em 18 de maio de 2007

# PARTE I

# RIQUEZA

Como ficar rico sem ter sorte.



# I CONSTRUINDO RIQUEZA

Ganhar dinheiro não é uma coisa que se faz – é uma habilidade que se aprende.

## ENTENDENDO COMO A RIQUEZA É CRIADA

Eu gosto de pensar que se eu perdesse todo o meu dinheiro e você me deixasse em uma rua aleatória em qualquer país de língua inglesa, dentro de cinco ou dez anos eu voltaria a ser rico porque se trata apenas de um conjunto de habilidades que eu desenvolvi que qualquer um pode desenvolver. [78]

Não se trata realmente de trabalho duro. Você pode trabalhar em um restaurante oitenta horas por semana, e não ficar rico. Ficar rico é saber o que fazer, com quem fazer e quando fazer. É muito mais uma questão de compreensão do que trabalho árduo. Sim, o trabalho árduo é importante e você não pode economizá-lo. Mas tem que ser dirigido da maneira correta.

Se você ainda não sabe no que deve trabalhar, o mais importante é descobrir o que fazer. Não se deve trabalhar muito até que se descubra no que se deve trabalhar.

Eu mesmo inventei os princípios em minha tweetstorm (abaixo) quando eu era realmente jovem, por volta de treze ou quatorze anos. Eu os carrego em minha cabeça há trinta anos e os tenho vivido. Com o tempo (infelizmente ou felizmente), o que eu consegui fazer realmente bem foi olhar para os negócios e descobrir o ponto de alavancagem máxima para realmente criar riqueza e capturar alguma dessa riqueza criada.

Foi exatamente sobre isso que eu fiz minha famosa tweetstorm. É claro, cada um desses tweets pode ser extrapolado para uma hora de conversa. O tweetstorm abaixo é um bom ponto de partida. O tweetstorm tenta ser denso de informação, muito conciso, de alto impacto e intemporal. Ele tem todas as informações e princípios, portanto, se você os absorve e trabalha duro durante dez anos, você terá o que deseja. [77]

Como ficar rico (sem ter sorte):

↓

Busque riqueza, não dinheiro ou status. Riqueza é ter bens que ganham enquanto você dorme. Dinheiro é como transferimos tempo e riqueza. O status é o seu lugar na hierarquia social.

↓

Entenda que a criação de riqueza ética é possível. Se você desprezar secretamente a riqueza, ela o iludirá.

↓

Ignore as pessoas que jogam jogos de status. Elas ganham status ao atacar pessoas que jogam jogos de criação de riqueza.

↓

Você não vai ficar rico alugando seu tempo. Você deve ter capital próprio – uma parte de um negócio – para ganhar sua liberdade financeira.

↓

Você ficará rico ao dar à sociedade o que ela quer, mas ainda não sabe como obter. Em escala.

↓

Escolha uma indústria onde você possa jogar jogos de longo prazo com pessoas de longo prazo.

↓

A Internet ampliou maciçamente o espaço possível das carreiras. A maioria das pessoas ainda não descobriu isso.

↓

Jogue jogos iterados. Todos os retornos na vida, seja em riqueza, relacionamentos ou conhecimento, provêm de interesses compostos.

↓

Escolha parceiros comerciais com alta inteligência, energia e, acima de tudo, integridade.

↓

Não faça parceria com cínicos e pessimistas. Suas crenças são autossuficientes.

↓

Aprenda a vender. Aprenda a construir. Se você puder fazer as duas coisas, você será imparável.

↓

Arme-se com conhecimento específico, responsabilidade e alavancagem.

↓

Conhecimentos específicos são conhecimentos para os quais você não pode ser treinado. Se a sociedade pode treiná-lo, ela pode treinar outra pessoa e substituí-lo.

↓

O conhecimento específico é encontrado pela busca de sua genuína curiosidade e paixão, em vez do que quer que esteja quente no momento.

↓

Construir conhecimentos específicos lhe parecerá uma brincadeira, mas parecerá trabalho para os outros.

↓

Quando o conhecimento específico é ensinado, é através de aprendizagens, não de escolas.

↓

Os conhecimentos específicos são muitas vezes altamente técnicos ou criativos. Não pode ser terceirizado ou automatizado.

↓

Abrace a responsabilidade e assuma riscos comerciais sob seu próprio nome. A sociedade o recompensará com responsabilidade, equidade e alavancagem.

↓

“Dê-me uma alavanca por tempo suficiente e um lugar para ficar de pé, e eu moverei a terra”.

— Arquimedes

↓

Fortunas requerem alavancagem. A alavancagem comercial vem do capital, pessoas e produtos sem custo marginal de replicação (código e mídia).

↓

Capital significa dinheiro. Para levantar dinheiro, aplique seus conhecimentos específicos com responsabilidade e demonstre o bom senso resultante.

↓

Trabalho significa pessoas que trabalham para você. É a forma mais antiga e mais disputada de alavancagem. A alavancagem trabalhista impressionará seus pais, mas não desperdice sua vida perseguindo-a.

↓

Capital e mão-de-obra são alavancagem autorizadas. Todos estão perseguindo o capital, mas alguém tem que dá-lo a você. Todos estão tentando liderar, mas alguém tem que segui-lo.

↓

Código e mídia são alavancagem sem permissão. Eles são a alavanca por trás dos novos ricos. Você pode criar softwares e mídias que funcionam para você enquanto dorme.

↓

Um exército de robôs está disponível gratuitamente – ele só está embalado em data centers por causa do calor e eficiência de espaço. Use-o.

↓

Se você não puder programar, escreva livros e blogs, grave vídeos e podcasts.

↓

A alavancagem é um multiplicador de força para seu discernimento.

↓

O discernimento requer experiência, mas pode ser construído mais rapidamente aprendendo habilidades fundacionais.

↓

Não há nenhuma habilidade chamada “negócio”. Evite revistas de negócios e classes de negócios.

↓

Estude microeconomia, teoria dos jogos, psicologia, persuasão, ética, matemática e computadores.

↓

A leitura é mais rápida do que a audição. Fazer é mais rápido do que assistir.

↓

Você deve estar muito ocupado para “fazer café” enquanto ainda mantém um calendário livre de confusões.

↓

Estabeleça e aplique uma tarifa horária pessoal aspiracional. Se a solução de um problema poupará menos do que sua tarifa horária,

ignore-a. Se a terceirização de uma tarefa custará menos do que sua tarifa horária, terceirize-a.

↓

Trabalhe o máximo que puder. Mesmo que com quem você trabalha e no que você trabalha seja mais importante do que o quanto você trabalha duro.

↓

Torne-se o melhor do mundo no que você faz. Continue redefinindo o que você faz até que isso seja verdade.

↓

Não há esquemas de fique-rico-rápido. São apenas outras pessoas que enriquecem à sua custa.

↓

Aplique conhecimentos específicos, com alavancagem, e eventualmente você terá o que merece.

↓

Quando você finalmente for rico, perceberá que não era o que estava procurando em primeiro lugar. Mas isso é para outro dia.  
[11]

Resumo: Produza a você mesmo.

## Seu resumo diz “Produza a você mesmo” – o que isso significa?

“Produza” e “você mesmo”. “Você mesmo” tem uma singularidade. “Produza” tem alavancagem. “Você mesmo” tem responsabilidade. “Produza” tem conhecimento específico. “Você mesmo” também tem conhecimentos específicos. Portanto, todas estas peças, você pode combiná-las nestas duas palavras.

Se você está olhando para o objetivo de longo prazo de se tornar rico, você deve se perguntar: “Isto é autêntico para mim? É a mim mesmo que estou projetando”? E então: “Estou produzindo? Estou ganhando escala? Estou escalando com trabalho ou com capital ou com código ou com a mídia?” Então, é uma mnemônica simples e muito útil. [78]

Isto é difícil. É por isso que eu digo que leva décadas – não estou dizendo que leva décadas para ser executado, mas a melhor parte de uma década pode ser descobrir o que você pode fornecer de forma única. [10]

Qual é a diferença entre riqueza e dinheiro?

O dinheiro é a forma como transferimos a riqueza. Dinheiro é crédito social. É a capacidade de ter créditos e débitos do tempo de outras pessoas.

Se eu fizer meu trabalho direito, se eu criar valor para a sociedade, a sociedade diz: “Oh, obrigado. Nós lhe devemos algo no futuro pelo trabalho que você fez no passado”. Aqui está um pouco do IOU (N.T.: I owe you, eu devo a você). Vamos chamar isso de dinheiro”. [78]

Riqueza é o que você quer. Riqueza é o patrimônio que se ganha enquanto se dorme. Riqueza é a fábrica, os robôs, a manivela das coisas. Riqueza é o programa de computador que está funcionando à noite, servindo outros clientes. Riqueza é até dinheiro no banco que está sendo reinvestido em outros ativos, e em outros negócios.

Até mesmo uma casa pode ser uma forma de riqueza, porque você pode alugá-la, embora isso seja provavelmente um uso de terra com menor produtividade do que alguma empresa comercial.

Portanto, minha definição de riqueza é muito mais negócios e ativos que podem ganhar enquanto você dorme. [78]

A tecnologia democratiza o consumo, mas consolida a produção. A melhor pessoa do mundo em qualquer coisa pode fazer isso para todos.

A sociedade lhe pagará para criar as coisas que quiser. Mas a sociedade ainda não sabe como criar essas coisas, porque se soubesse, eles não precisariam de você. Eles já estariam carimbados.

Quase tudo em sua casa, em seu local de trabalho e na rua costumava ser tecnologia em um momento. Houve um tempo em que o petróleo era uma tecnologia que tornava J.D. Rockefeller rico. Houve um tempo em que os carros eram tecnologia que tornava Henry Ford rico.

Portanto, a tecnologia é o conjunto de coisas, como disse Alan Kay, que ainda não funcionam [correção: Danny Hillis]. Uma vez que algo funciona, não é mais tecnologia. A sociedade sempre quer coisas novas. E se você quer ser rico, você quer descobrir qual dessas coisas você pode proporcionar à sociedade que ela ainda não sabe como obter, mas vai querer e proporcionar isso é natural para você, dentro de seu conjunto de habilidades e dentro de suas capacidades.

Então, você tem que descobrir como escalar isso porque se você só construir um, isso não é suficiente. Você tem que construir milhares, ou centenas de milhares, ou milhões, ou bilhões deles, para que todos possam ter um. Steve Jobs (e sua equipe, é claro) descobriram que a sociedade iria querer smartphones. Um computador no bolso que tivesse toda a capacidade do telefone multiplicado cem vezes e fosse fácil de usar. Então, eles descobriram como construí-lo, e então descobriram como escalá-lo. [78]

TORNE-SE O MELHOR DO MUNDO NO QUE VOCÊ FAZ.



CONTINUE REDEFININDO ATÉ QUE SEJA VERDADE.

## ENCONTRE E CONSTRUA CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Habilidades de venda são uma forma de conhecimento específico.

Existe uma coisa “natural” em vendas. Você se depara com isso o tempo todo em startups e capital de risco. Quando você conhece alguém que é natural em vendas, você simplesmente sabe que ele é incrível. Eles são realmente bons no que fazem. Isso é uma forma de conhecimento específico.

Obviamente, eles aprenderam em algum lugar, mas não aprenderam em uma sala de aula. Eles aprenderam provavelmente em sua infância no pátio da escola, ou aprenderam a negociar com seus pais. Talvez alguns sejam de componente genético no DNA.

Mas você pode melhorar as habilidades de vendas. Você pode ler Robert Cialdini, pode ir a um seminário de treinamento de vendas, pode fazer vendas de porta em porta. É brutal, mas irá treiná-lo muito rapidamente. Você pode definitivamente melhorar suas habilidades de vendas.

Conhecimentos específicos não podem ser ensinados, mas podem ser aprendidos.

Quando falo de conhecimentos específicos, quero dizer descobrir o que você estava fazendo quando era criança ou adolescente quase sem

esforço. Algo que você nem sequer considerava uma habilidade, mas as pessoas ao seu redor notavam. Sua mãe ou seu melhor amigo, ao crescer, saberia.

Exemplos do que seu conhecimento específico poderia ser:

- Habilidades de vendas
- Talentos musicais, com a capacidade de pegar qualquer instrumento
- Uma personalidade obsessiva: você mergulha nas coisas e se lembra delas rapidamente
- Amor pela ficção científica: você gostava de ler ficção-científica, o que significa que você absorve muito conhecimento muito rapidamente
- Jogando muitos jogos, você entende muito bem a teoria dos jogos
- Fofocar, escave sua rede de amigos. Isso pode fazer com que você se torne um jornalista muito interessante.

O conhecimento específico é uma combinação estranha de características únicas de seu DNA, de sua criação e de sua resposta a ele. É quase que uma mistura de sua personalidade e de sua identidade. Então você pode afiá-lo.

Ninguém pode competir com você em ser você.

A maior parte da vida é uma busca por quem e o que mais precisa de você.

Por exemplo, eu adoro ler, e eu adoro tecnologia. Aprendo muito rapidamente e fico entediado rapidamente. Se eu tivesse entrado em uma profissão onde fosse obrigado a entrar em um túnel durante vinte anos no mesmo tópico, não teria funcionado. Estou investindo em capital de risco, o

que me obriga a me apressar muito, muito rapidamente em novas tecnologias (e sou recompensado por ficar entediado porque novas tecnologias vêm junto). Combina muito bem com meus conhecimentos específicos e minhas habilidades. [10]

Eu queria ser um cientista. É de lá que vem grande parte da minha hierarquia moral. Eu vejo os cientistas como estando no topo da cadeia de produção da humanidade. O grupo de cientistas que fizeram verdadeiros avanços e contribuições provavelmente acrescentou mais à sociedade humana, penso eu, do que qualquer outra classe de seres humanos. Sem desmerecer a arte, a política, a engenharia ou os negócios, mas sem a ciência, ainda estaríamos nos jogando na sujeira, lutando com paus e tentando acender fogueiras.

A sociedade, os negócios e o dinheiro estão a jusante da tecnologia, que por sua vez está a jusante da ciência. A ciência aplicada é o motor da humanidade.

Corolário: Cientistas aplicados são as pessoas mais poderosas do mundo. Isto será mais óbvio nos próximos anos.

Todo meu sistema de valores foi construído em torno de cientistas, e eu queria ser um grande cientista. Mas quando eu realmente olho para o que eu era excepcionalmente bom e para o que eu acabei gastando meu tempo fazendo, era mais em torno de ganhar dinheiro, mexer com a tecnologia e vender coisas para pessoas. Explicar as coisas e conversar com as pessoas.

Tenho algumas habilidades de vendas, o que é uma forma de conhecimento específico. Tenho algumas habilidades analíticas sobre como ganhar dinheiro. E tenho esta capacidade de absorver dados, ficar obcecado por eles e decompô-los – esta é uma habilidade específica que eu tenho. Eu também adoro mexer com tecnologia. E tudo isso me parece brincadeira, mas para os outros parece trabalho.

Há outras pessoas a quem estas coisas seriam difíceis, e elas dizem: “Bem, como eu me torno bom em ser incisivo e vender ideias?”. Bem, se você ainda não é bom nisso ou se você não está realmente interessado talvez não seja o seu negócio — concentre-se no que você realmente gosta.

A primeira pessoa a realmente apontar meus reais conhecimentos específicos foi minha mãe. Ela o fez como um aparte, falando da cozinha, e ela o disse quando eu tinha quinze ou dezesseis anos de idade. Eu estava dizendo a um amigo que eu queria ser astrofísico, e ela disse: “Não, você vai entrar no ramo de negócios”. Eu estava pensando: “O quê, minha mãe está me dizendo que eu vou entrar em um negócio? Eu vou ser astrofísico. Mamãe não sabe que está falando”. Mas mamãe sabia exatamente do que ela estava falando. [78]’

O conhecimento específico é encontrado muito mais pela busca de seus talentos inatos, sua genuína curiosidade e sua paixão. Não é indo para a escola para o qualquer que seja o trabalho mais em alta; não é indo para o qualquer campo que os investidores digam ser o mais promissor.

Muito frequentemente, o conhecimento específico está no limite do conhecimento. Também são coisas que só agora estão sendo descobertas ou que são realmente difíceis de serem descobertas. Se você não estiver 100% envolvido nisso, alguém que esteja 100% envolvido terá um desempenho superior ao seu. E eles não vão apenas superá-lo um pouco — eles vão superá-lo por muito porque agora estamos operando no domínio das ideias, os juros compostos e a alavancagem realmente se aplica. [78]

A Internet ampliou massivamente o espaço possível das carreiras. A maioria das pessoas ainda não descobriu isso.

Você pode ir à Internet e encontrar seu público. E você pode construir um negócio, e criar um produto, e construir riqueza, e fazer as pessoas felizes apenas se expressando de forma única através da internet. [78]

A Internet permite qualquer nicho de interesse, desde que você seja a melhor pessoa para escalar. E a grande novidade é que cada humano é diferente, cada um é o melhor em alguma coisa – sendo ele mesmo.

Outro tweet que eu tive que vale a pena tecer, mas não entrou na tweetstorm “Como ficar rico”, foi muito simples: “Fuja da competição através da autenticidade”. Basicamente, quando você está competindo com as pessoas, é porque você está copiando-as. É porque você está tentando fazer a mesma coisa. Mas cada humano é diferente. Não copie. [78]

Se você está fundamentalmente construindo e comercializando algo que é uma extensão de quem você é, ninguém pode competir com você nisso. Quem vai competir com Joe Rogan ou Scott Adams? É impossível. Alguém mais vai aparecer e escrever um Dilbert melhor? Não. Alguém vai competir com Bill Watterson e criar um Calvin e Haroldo melhor? Não. Eles estão sendo autênticos. [78]

Os melhores empregos não são regulamentados nem há uma graduação para eles. Eles são expressões criativas de aprendizes contínuos em mercados livres.

A habilidade mais importante para ficar rico é tornar-se um aprendiz perpétuo. Você tem que saber como aprender qualquer coisa que queira aprender. O velho modelo de ganhar dinheiro é ir para a escola por quatro anos, obter seu diploma e trabalhar como profissional por trinta anos. Mas as coisas mudam rapidamente agora. Agora, você tem que se atualizar sobre uma nova profissão dentro de nove meses e, quatro anos depois, ela está obsoleta. Mas dentro desses três anos produtivos, você pode se tornar muito rico.

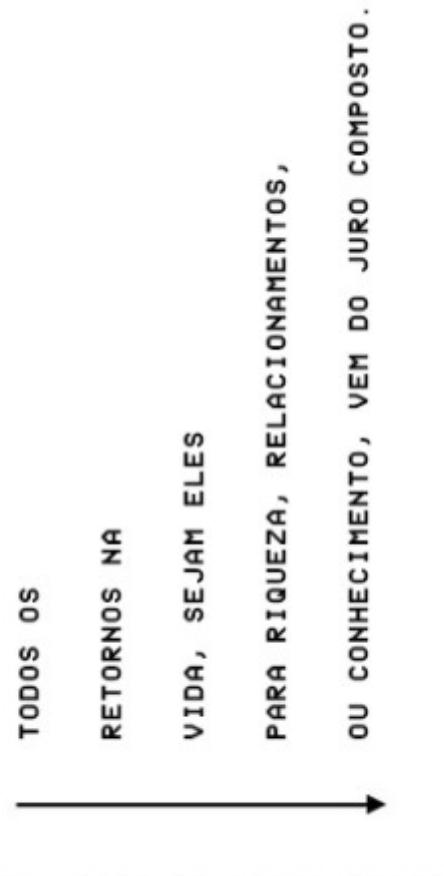
É muito mais importante hoje poder se tornar um especialista em um campo novo em nove a doze meses do que ter estudado a coisa “certa” há muito tempo. Você realmente se preocupa em ter estudado as fundações, por isso não tem medo de nenhum livro. Se você vai à biblioteca e há um livro que você não consegue entender, você tem que escavar e dizer: “Qual é a base

necessária para que eu aprenda isto? As fundações são super importantes. [74]

Aritmética básica e numeracia são muito mais importantes na vida do que fazer cálculo. Da mesma forma, ser capaz de se expressar simplesmente usando palavras comuns em inglês é muito mais importante do que ser capaz de escrever poesia, ter um vocabulário extenso, ou falar sete línguas estrangeiras diferentes.

Saber ser persuasivo quando se fala é muito mais importante do que ser um especialista em marketing digital ou otimizador de cliques. Os fundamentos são fundamentais. É muito melhor estar a 9/10 ou 10/10 nas fundações do que tentar ir super fundo nas coisas.

Você precisa ser profundo em alguma coisa porque, caso contrário, você terá uma milha de largura e uma polegada de profundidade e não conseguirá o que quer da vida. Você só pode alcançar a maestria em uma ou duas coisas. Geralmente são coisas pelas quais você está obcecado. [74]



## JOGUE JOGOS DE LONGO PRAZO COM PESSOAS DE LONGO PRAZO

Você disse: "Todos os retornos na vida, seja em riqueza, relacionamentos ou conhecimento, vêm do interesse composto". Como se sabe se eles estão ganhando juros compostos?

O juro composto é um conceito muito poderoso. Os juros compostos se aplicam a mais do que apenas ao capital composto. O capital composto é apenas o começo.

A composição nas relações comerciais é muito importante. Veja alguns dos principais papéis na sociedade, como por exemplo, por que alguém é um CEO de uma empresa pública ou por que alguém administra bilhões de dólares. É porque as pessoas confiam neles. Eles são confiáveis porque as relações que construíram e o trabalho que fizeram foi composto. Eles se mantiveram no negócio e se mostraram (de forma visível e responsável) como pessoas de alta integridade.

O juro composto também acontece em sua reputação. Se você tem uma reputação sólida e continua construindo-a por décadas e décadas, as pessoas notarão. Sua reputação acabará sendo literalmente milhares ou dezenas de milhares de vezes mais valiosa do que a de outra pessoa que foi muito talentosa, mas não mantém o juro composto na reputação.

Isto também é verdade quando você está trabalhando com pessoas individualmente. Se você trabalha com alguém há cinco ou dez anos e ainda gosta de trabalhar com ele, obviamente você confia nele, e as pequenas fraquezas desapareceram. Todas as negociações normais nas relações comerciais podem funcionar muito simplesmente porque vocês confiam uns nos outros - vocês sabem que isso vai dar certo.

Por exemplo, há outro Anjo no Vale do Silício chamado Elad Gil, com quem eu gosto de fazer negócios.

Eu adoro trabalhar com Elad porque sei que quando o negócio estiver sendo feito, ele se inclinará para trás para me dar um extra. Ele sempre me dará um dólar extra, se houver um dólar extra sendo entregue aqui ou ali. Se houver algum custo a ser pago, ele o pagará de seu próprio bolso, e nem mesmo o mencionará para mim. Como ele vai tão longe em seu

caminho para me tratar tão bem, eu lhe envio cada negócio que tenho - eu tento incluí-lo em tudo. Então, eu me esforço para tentar pagar por ele. A composição nessas relações é muito valiosa. [10]

*Intenções não importam. Ações importam. É por isso que ser ético é difícil.*

Intenções não importam. Ações importam. É por isso que ser ético é difícil.

Quando você encontrar a coisa certa a fazer, quando você encontrar as pessoas certas para trabalhar, invista profundamente. Permanecer com eles por décadas é realmente como você faz os grandes retornos em seus relacionamentos e em seu dinheiro. Portanto, o interesse composto é muito importante. [10]

99% do esforço é desperdiçado.

Obviamente, nada é completamente desperdiçado porque é tudo um momento de aprendizado. Você pode aprender com qualquer coisa. Mas, por exemplo, quando você volta à escola, 99% dos trabalhos que você fez, livros que você leu, exercícios que você fez, coisas que você aprendeu, eles não se aplicam realmente. Você pode ter lido geografia e história que você nunca reutiliza. Você pode ter estudado um idioma que você não fala mais. Você pode ter estudado um ramo da matemática que você esqueceu completamente.

É claro que são experiências de aprendizagem. Você realmente aprendeu. Você aprendeu o valor do trabalho duro; você pode ter aprendido algo que foi fundo em sua psique e se tornou um pedaço do que você está fazendo agora. Mas, pelo menos quando se trata da vida orientada a objetivos, apenas cerca de 1% dos esforços que você fez valeram a pena.

Outro exemplo são todas as pessoas com quem você namorou até conhecer seu marido ou sua esposa. Foi uma perda de tempo no sentido do objetivo. Não desperdiçado no sentido exponencial, não desperdiçado no sentido de aprendizado, mas definitivamente desperdiçado no sentido de objetivo.

A razão pela qual eu digo isto não é para fazer algum comentário superficial sobre como 99% de sua vida é desperdiçada e apenas 1% é útil. Digo isto porque você deve ser muito atencioso e perceber na maioria das coisas (relacionamentos, trabalho, até mesmo no aprendizado) o que você está tentando fazer é encontrar a coisa que você pode fazer de tudo para ganhar um juro composto.

Quando você está namorando, no momento em que você sabe que este relacionamento não vai ser o que vai levar ao casamento, você provavelmente deveria seguir em frente. Quando você está estudando algo, como uma aula de geografia ou história, e você percebe que nunca vai usar a informação, desista da aula. É uma perda de tempo. É um desperdício da energia de seu cérebro.

Não estou dizendo para não fazer os 99% porque é muito difícil identificar o que é o 1%. O que estou dizendo é: quando você encontrar o 1% de sua disciplina que não será desperdiçado, que você será capaz de investir para o resto de sua vida e que tem significado para você - vá all-in e esqueça o resto. [10]

.....  
: INTENÇÕES NÃO IMPORTAM.  
.....

AÇÕES SIM.



## ASSUMA A RESPONSABILIDADE

Abrace a responsabilidade e assuma riscos comerciais sob seu próprio nome. A sociedade o recompensará com responsabilidade, ações e alavancagem.

Para ficar rico, você precisa de alavancagem. A alavancagem vem em mão-de-obra, em capital, ou pode vir através de código ou mídia. Mas a maioria delas, como a mão-de-obra e o capital, as pessoas têm que dar a você. Para mão-de-obra, alguém tem que segui-lo. Para capital, alguém tem que lhe dar dinheiro, bens para administrar, ou máquinas.

Portanto, para obter estas coisas, você tem que construir credibilidade, e você tem que fazê-lo com seu próprio nome o máximo possível, o que é arriscado. Portanto, a responsabilidade é uma coisa com dois gumes. Ela permite que você assuma o crédito quando as coisas vão bem e carregar o fardo do fracasso quando as coisas vão mal. [78]

Uma responsabilidade clara é importante. Sem responsabilidade, você não tem incentivos. Sem responsabilidade, você não pode construir credibilidade. Mas você assume riscos. Você se arrisca ao fracasso. Você arrisca a humilhação. Você corre o risco de falhar com seu próprio nome.

Felizmente, na sociedade moderna, não há mais prisão para devedores e as pessoas não são aprisionadas ou executadas por perderem o dinheiro de outras pessoas, mas ainda estamos socialmente conectados para não falhar em público sob nossos próprios nomes. As pessoas que têm a capacidade de falhar em público sob seus próprios nomes ganham realmente muito poder.

Vou dar uma anedota pessoal. Até por volta de 2013, 2014, minha personalidade pública estava inteiramente em torno de startups e investimentos. Somente por volta de 2014, 2015, comecei a falar sobre filosofia e psicologia e coisas mais amplas. Isso me deixou um pouco nervoso porque eu estava fazendo isso em meu próprio nome. Havia definitivamente pessoas no setor que me enviavam mensagens através do backchannel como: "O que você está fazendo? Você está terminando sua carreira. Isto é estúpido".

Eu apenas segui com isso. Corri um risco. O mesmo com as criptomoedas. No início, eu arrisquei. Mas quando você põe seu nome lá fora, você corre um risco com certas coisas. Você também pode colher as recompensas. Você recebe os benefícios. [78]

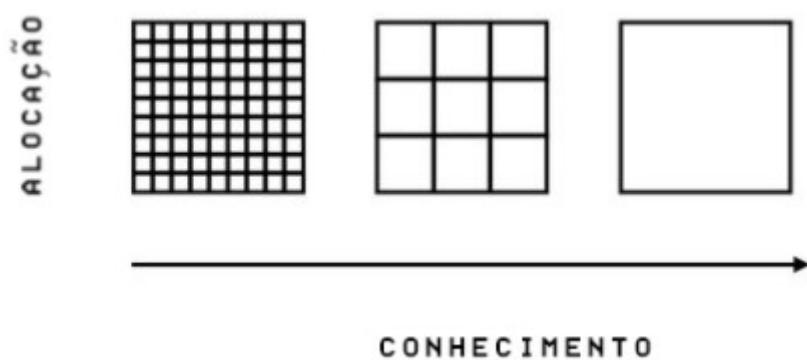
Antigamente, esperava-se que o capitão afundasse com o navio. Se o navio estava afundando, então literalmente a última pessoa a sair era o capitão.

A responsabilidade vem com riscos reais, mas estamos falando de um contexto comercial.

O risco aqui seria provavelmente ser o último a conseguir seu capital de volta. Você seria o último a ser pago pelo seu tempo. O tempo que você investiu, o capital que você colocou na empresa, estes estão em risco. [78]

Perceba que na sociedade moderna, o risco negativo não é tão grande assim. Mesmo a falência pessoal pode limpar as dívidas em bons ecossistemas. Estou mais familiarizado com o Vale do Silício, mas em geral, as pessoas perdoarão os fracassos desde que você tenha sido honesto e feito um esforço de alta integridade.

Não há muito a temer em termos de fracasso e, portanto, as pessoas devem assumir muito mais responsabilidades do que elas assumem. [78]



## CONSTRUA OU COMPRE AÇÕES DE UM NEGÓCIO

Se você não possui uma parte de um negócio, não tem um caminho para a liberdade financeira.

### Por que é importante possuir ações de um negócio para se tornar rico?

É propriedade versus trabalho assalariado. Se você é pago para alugar seu tempo, mesmo advogados e médicos, você pode ganhar algum dinheiro, mas não vai ganhar o dinheiro que lhe dá liberdade financeira. Você não vai ter renda passiva onde um negócio está ganhando para você enquanto você está de férias. [10]

Este é provavelmente um dos pontos mais importantes. As pessoas parecem pensar que você pode criar riqueza – fazer dinheiro através do trabalho. Provavelmente não vai funcionar. Há muitas razões para isso.

Sem propriedade, suas entradas estão muito ligadas à sua produção. Em quase todos os empregos assalariados, mesmo um pagando muito por hora como um advogado ou um médico, você ainda está gastando suas horas, e a cada hora você é pago.

Sem propriedade, quando você está dormindo, você não está ganhando. Quando você está aposentado, você não está ganhando. Quando você está de férias, você não está ganhando. E você não pode ganhar de forma não linear.

Se você olhar até mesmo para os médicos que ficam ricos (como realmente ricos), é porque eles abrem um negócio. Eles abrem um consultório particular. O consultório particular constrói uma marca, e a marca atrai as pessoas. Ou eles constroem algum tipo de dispositivo médico, um procedimento, ou um processo com propriedade intelectual.

Essencialmente, você está trabalhando para outra pessoa, e essa pessoa está assumindo o risco e tem a responsabilidade, a propriedade intelectual, e a marca. Eles não vão lhe pagar o suficiente. Eles vão pagar a você o mínimo necessário para que você faça o trabalho deles. Isso pode ser um

mínimo alto, mas ainda não será uma verdadeira riqueza onde você está aposentado mas ainda ganhando. [78]

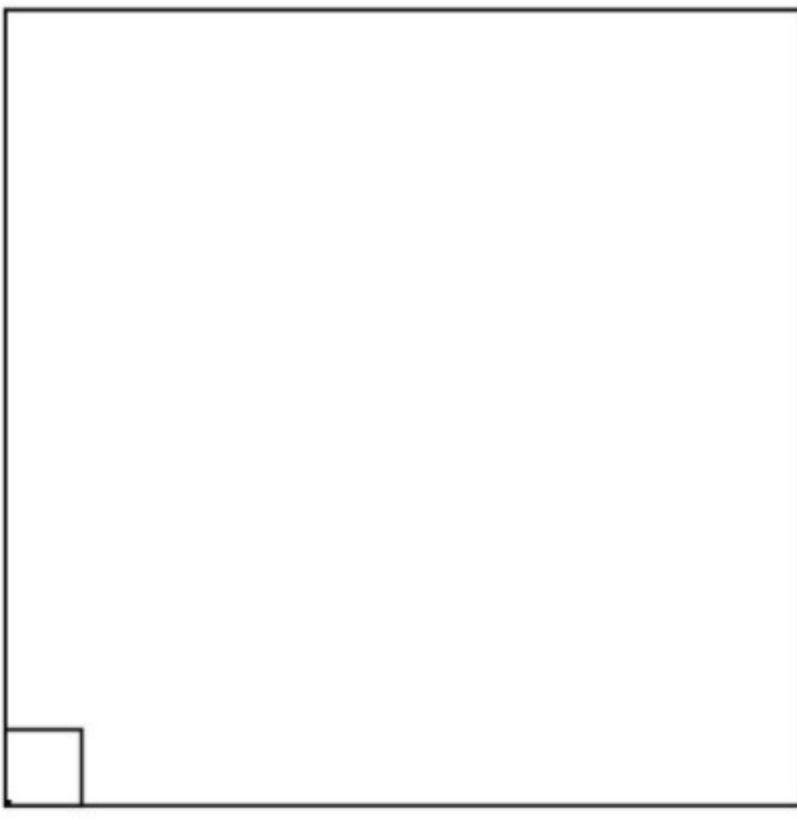
Possuir participação societária de uma empresa significa basicamente que você possui o lado positivo. Quando você possui dívidas, você possui fluxos de receita garantidos e você possui o lado negativo. Você quer ter participação societária. Se você não possui participação em uma empresa, suas chances de ganhar dinheiro são muito pequenas.

Você tem que trabalhar até o ponto em que possa ter participação societária em um negócio. Você pode possuir participação como um pequeno acionista onde você comprou ações. Você também pode ser dono da empresa, onde você iniciou a empresa. A propriedade é realmente importante. [10]

Todo mundo que realmente ganha dinheiro em algum momento possui um produto, um negócio ou alguma PI [N.T.: propriedade intelectual]. Isso pode ser através de stock options (opção de compra de ações), se você trabalha em uma empresa de tecnologia. Essa é uma ótima maneira de começar.

Mas normalmente, a verdadeira riqueza é criada ao iniciar suas próprias empresas ou mesmo ao investir. Em uma empresa de investimento, eles estão comprando ações. Estas são as rotas para a riqueza. Ela não vem com o passar das horas. [78]

ALAVANCAGEM



1X 1,000X

10,000X

## ENCONTRE UMA POSIÇÃO DE ALAVANCAGEM

Vivemos em uma era de infinita alavancagem, e as recompensas econômicas para a genuína curiosidade intelectual nunca foram tão altas. [11] Seguir sua genuína curiosidade intelectual é uma base melhor para uma carreira do que seguir o que quer que seja que esteja ganhando dinheiro no momento. [11]

O conhecimento que só você conhece ou apenas um pequeno grupo de pessoas sabe, que sairá de suas paixões e seus passatempos, curiosamente. Se você tem passatempos em torno de sua curiosidade intelectual, é mais provável que você desenvolva essas paixões. [1]

Se algo te diverte agora mas te aborrece outro dia, é uma distração. Continue procurando.

Eu só quero realmente fazer coisas para o próprio bem delas. Essa é uma definição de arte. Seja negócio, exercício, romance, amizade, o que for, acho que o sentido da vida é fazer as coisas por seu próprio bem. Ironicamente, quando você faz coisas por conta própria, você cria seu melhor trabalho. Mesmo que você esteja apenas tentando ganhar dinheiro, você será de fato o mais bem sucedido.

O ano em que eu gerei mais riqueza para mim mesmo foi na verdade o ano em que trabalhei menos duro e me preocupei menos com o futuro. A maior parte das vezes eu fazia coisas para me divertir muito. Eu estava basicamente dizendo às pessoas: "Estou aposentado, não estou trabalhando". Então, eu tinha tempo para qualquer que fosse meu projeto mais valioso à minha frente. Ao fazer as coisas por elas mesmos, eu as fazia no seu melhor. [74]

Quanto menos você quiser algo, menos pensar nisso, menos você ficar obcecado com isso, mais você fará isso de uma forma natural. Quanto mais você fizer isso por si mesmo. Você o fará de uma maneira em que você é bom e vai continuar com isso. As pessoas ao seu redor verão que a qualidade do seu trabalho é maior. [1]

Siga sua curiosidade intelectual mais do que tudo o que está "quente" neste momento. Se sua curiosidade o levar a um lugar onde a sociedade eventualmente queira ir, você será muito bem pago. [3]

É mais provável que você tenha habilidades que a sociedade ainda não saiba como treinar outras pessoas para fazer. Se alguém pode treinar outras pessoas para fazer algo, então pode substituí-lo. Se eles podem substituí-lo, então eles não precisam pagar muito. Você quer saber como fazer algo que outras pessoas não sabem como fazer no período em que essas habilidades são solicitadas. [1]

Se eles podem treinar você para fazer isso, então eventualmente treinarão um computador para fazer isso.

Você é recompensado pela sociedade por lhe dar o que ela quer e não sabe como obter de outra forma. Muita gente pensa que você pode ir à escola e estudar para ganhar dinheiro, mas a realidade é que não há nenhuma habilidade chamada “negócios”. [1]

Pense no produto ou serviço que a sociedade quer, mas ainda não sabe como obter. Você quer se tornar a pessoa que o entrega e o entrega em escala. Esse é realmente o desafio de como ganhar dinheiro.

Agora, o problema é se tornar bom no que quer que “isso” seja. Ele se move de geração em geração, mas muita coisa acontece com a tecnologia.

Você está esperando pelo seu momento quando algo surge no mundo, eles precisam de um conjunto de habilidades e você está unicamente qualificado. Você constrói sua marca enquanto isso no Twitter, no YouTube, e dando trabalho gratuito. Você faz um nome para si mesmo, e assume alguns riscos no processo. Quando chegar a hora de aproveitar a oportunidade, você pode fazê-lo com alavancagem – a máxima alavancagem possível. [1]

Há três grandes classes de alavancagem:

**Uma forma de alavancagem é a mão-de-obra** – outros humanos trabalhando para você. É a mais antiga forma de alavancagem, e na verdade não é uma grande forma de alavancagem no mundo moderno. Eu diria que esta é a pior forma de alavancagem que você poderia usar. Gerenciar outras pessoas é incrivelmente confuso. Ela requer tremendas habilidades de liderança. Você está a um passo de um motim ou ser comido ou despedaçado pela máfia. [78]

**O dinheiro é bom como uma forma de alavancagem.** Significa que cada vez que você toma uma decisão, você a multiplica com dinheiro. [1] O capital é uma forma de alavancagem mais complicada de usar. É mais moderno. É aquela que as pessoas usaram para se enriquecerem

fabulosamente no século passado. Provavelmente foi a forma dominante de alavancagem no século passado.

Você pode ver isso procurando as pessoas mais ricas. São os banqueiros, os políticos dos países corruptos que imprimem dinheiro, essencialmente as pessoas que movimentam grandes quantidades de dinheiro. Se você olhar para o topo de empresas muito grandes, fora das empresas de tecnologia, em muitas, muitas grandes empresas antigas, o trabalho de CEO é realmente um trabalho financeiro.

Escala muito, muito bem. Se você for bom em administrar capital, você pode administrar mais e mais capital muito mais facilmente do que você pode administrar cada vez mais pessoas. [78]

A forma final de alavancagem é totalmente nova – a forma mais democrática. E é: “**produtos sem custo marginal de replicação**”.

Isto inclui livros, mídia, filmes e códigos. O código é provavelmente a forma mais poderosa de alavancagem sem permissão. Tudo que você precisa é de um computador – você não precisa da permissão de ninguém. [1]

Esqueça o rico contra o pobre, o colarinho branco contra o azul.  
Agora é alavancado versus não alavancado.

A forma mais interessante e mais importante de alavancagem é a ideia de produtos que não têm custo marginal de replicação. Esta é a nova forma de alavancagem. Isto só foi inventado nos últimos cem anos. Começou com a prensa de impressão. Ela acelerou com a mídia de difusão, e agora está realmente explodindo com a internet e com a codificação. Agora, você pode multiplicar seus esforços sem envolver outros humanos e sem precisar de dinheiro de outros humanos.

Este livro é uma forma de alavancagem. Há muito tempo atrás, eu teria que sentar em uma sala de conferências e dar palestras pessoalmente para cada um de vocês. Eu teria talvez alcançado algumas centenas de pessoas, e isso teria sido tudo. [78]

Esta mais nova forma de alavancagem é onde todas as novas fortunas são feitas, todos os novos bilionários. Para a última geração, as fortunas foram feitas pelo capital. As pessoas que fizeram fortunas foram os Warren Buffetts do mundo.

Mas as fortunas da nova geração são todas feitas através do código ou da mídia. Joe Rogan ganha de 50 a 100 milhões de dólares por ano com seu podcast. Considere o PewDiePie. Não sei quanto dinheiro ele está ganhando, mas ele é maior do que as (mídias de) notícias. E, claro, há Jeff Bezos, Mark Zuckerberg, Larry Page, Sergey Brin, Bill Gates e Steve Jobs. A riqueza deles é toda baseada em código. [78]

Provavelmente a coisa mais interessante a ter em mente sobre novas formas de alavancagem é que elas não precisam de permissão. Elas não exigem permissão de outra pessoa para que você as utilize ou tenha sucesso. Para alavancagem com mão-de-obra, alguém tem que decidir segui-lo. Para alavancagem de capital, alguém tem que lhe dar dinheiro para investir ou para se transformar em um produto.

Codificar, escrever livros, gravar podcasts, tweeting, YouTube – estes tipos de coisas não precisam de permissão. Você não precisa da permissão de ninguém para fazê-las e é por isso que elas são muito igualitárias. Eles são grandes equalizadores de alavancagem. [78] Todo grande desenvolvedor de software, por exemplo, agora tem um exército de robôs trabalhando para ele à noite enquanto dorme, depois que eles escreveram o código. [78]

Você nunca vai ficar rico alugando seu tempo.

Sempre que você puder na vida, otimize para a independência em vez de pagar. Se você tem independência e é responsável por sua produção, ao contrário de sua contribuição – esse é o sonho. [10]

Os seres humanos evoluíram em sociedades onde não havia alavancagem. Se eu estivesse cortando madeira ou carregando água para você, você

sabia que oito horas de trabalho seriam equivalentes a cerca de oito horas de produção. Agora inventamos a alavancagem – capital, cooperação, tecnologia, produtividade, todos esses meios. Vivemos em uma era de alavancagem. Como trabalhador, você quer ser o mais alavancado possível para ter um enorme impacto sem o máximo de tempo ou esforço físico.

Um trabalhador alavancado pode superar um trabalhador não alavancado por um fator de mil ou dez mil. Com um trabalhador alavancado, o discernimento é muito mais importante do que o tempo que eles dedicam ou o quanto eles trabalham duro.

Esqueça os programadores 10x. Programadores 1.000x realmente existem, nós simplesmente não o reconhecemos totalmente. Veja @ID\_AA\_Carmack, @notch, Satoshi Nakamoto, etc.

Por exemplo, um bom engenheiro de software, apenas escrevendo o pequeno pedaço de código certo e criando a pequena aplicação certa, pode literalmente criar meio bilhão de dólares de valor para uma empresa. Mas dez engenheiros trabalhando dez vezes mais duro, só porque escolheram o modelo errado, o produto errado, escreveram da maneira errada, ou colocaram no loop viral errado, basicamente desperdiçaram seu tempo. As entradas não correspondem às saídas, especialmente para os trabalhadores alavancados.

O que você quer na vida é estar no controle de seu tempo. Você quer entrar em um trabalho alavancado onde você controla seu próprio tempo e é rastreado sobre as saídas. Se você faz algo incrível para mover a agulha no negócio, eles têm que lhe pagar. Especialmente se eles não souberem como você o fez porque é inato a sua obsessão ou sua habilidade ou suas habilidades inatas, eles vão ter que continuar pagando você para fazê-lo.

Se você tem conhecimentos específicos, você tem responsabilidade e tem poder de influência; eles têm que lhe pagar o que você vale. Se eles lhe pagam o que você vale, então você pode ter seu tempo de volta – você pode ser hiper eficiente. Você não está fazendo reuniões por fazer

reuniões, não está tentando impressionar outras pessoas, não está escrevendo coisas para que pareça que você trabalhou. Você só se preocupa com o trabalho em si.

Quando você faz apenas o trabalho em si, você será muito mais produtivo, muito mais eficiente. Você trabalhará quando tiver vontade – quando tiver alta energia – e não tentará lutar quando tiver pouca energia. Você ganhará seu tempo de volta.

Quarenta horas semanais de trabalho são uma relíquia da Era Industrial. Os trabalhadores do conhecimento funcionam como atletas – treino e sprint, depois descansam e reavaliam.

Vendas são um exemplo – especialmente vendas de alto nível. Se você é um agente imobiliário lá fora vendendo casas, não é um ótimo trabalho, necessariamente. É muito concorrido. Mas se você é um agente imobiliário de alto nível, sabe como se comercializar e sabe como vender casas, é possível que você possa vender mansões de \$5 milhões em um décimo do tempo enquanto outra pessoa está lutando para vender apartamentos ou condomínios de \$100.000. O agente imobiliário é um trabalho com entrada e saída desconectadas.

A construção de qualquer produto e a venda de qualquer produto se encaixa nesta descrição. E fundamentalmente, o que mais existe? Onde você não quer necessariamente estar é uma função de apoio, como o atendimento ao cliente. No atendimento ao cliente, infelizmente, entradas e saídas se relacionam relativamente próximas umas das outras, e as horas que você coloca em questão. [10]

Ferramentas e alavancagem criam esta desconexão entre entradas e saídas. Quanto maior o componente de criatividade de uma profissão, maior é a probabilidade de ter entradas e saídas desconectadas. Se você estiver olhando para profissões onde suas entradas e saídas estão altamente conectadas, será muito difícil criar riqueza e fazer riqueza para si mesmo nesse processo. [78]

Se você quer fazer parte de uma grande empresa de tecnologia, então você precisa ser capaz de VENDER ou CONSTRUIR. Se você não faz nenhum dos dois, aprenda.

Aprenda a vender, aprenda a construir. Se você puder fazer as duas coisas, você será imparável.

Estas são duas categorias muito amplas. Uma é construir o produto. Isto é difícil, e é multivariável. Pode incluir projeto; pode incluir desenvolvimento; pode incluir fabricação, logística, compras; e pode até mesmo incluir projetar e operar um serviço. Isto tem muitas, muitas definições.

Mas em cada indústria, há uma definição de construtor. Em nossa indústria de tecnologia, é o CTO, é o programador, é o engenheiro de software ou de hardware. Mas mesmo no ramo de lavanderia, pode ser a pessoa que está construindo o serviço de lavanderia, que está fazendo os trens serem pontuais, que está fazendo com que todas as roupas acabem no lugar certo na hora certa, e assim por diante.

O outro lado da questão é a venda. Mais uma vez, a venda tem uma definição muito ampla. Vender não significa necessariamente apenas vender para clientes individuais, mas pode significar marketing, pode significar comunicação, pode significar recrutamento, pode significar levantar dinheiro, pode significar inspirar pessoas, pode significar fazer RP (relações públicas). É uma ampla categoria guarda-chuva. [78]

Ganhe com sua mente, não com seu tempo.

Vamos falar mais sobre o negócio imobiliário. O pior tipo de trabalho é alguém que está fazendo trabalho para consertar uma casa. Talvez você receba dez dólares ou vinte dólares por hora. Você vai às casas das

pessoas, seu chefe exige que você esteja lá às 8:00 da manhã, e conserta sua parte da casa. Aqui, você não tem nenhuma vantagem. Você tem alguma responsabilidade, mas não realmente, porque sua responsabilidade é para com seu chefe, não para com o cliente. Você não tem nenhum conhecimento específico real, já que o que você está fazendo é trabalho que muitas pessoas podem fazer. Você não vai ser pago a mais. Você está recebendo salário mínimo e um pouco mais por sua habilidade e por seu tempo.

O próximo nível acima pode ser o empreiteiro geral que trabalha na casa para o proprietário. Eles podem estar recebendo \$50.000 para fazer o projeto inteiro, depois estão pagando a mão-de-obra quinze dólares por hora e estão mantendo a diferença.

Um empreiteiro geral é obviamente um lugar melhor para se estar. Mas como medimos isso? Como sabemos que é melhor? Bem, nós sabemos que é melhor porque esta pessoa tem alguma responsabilidade. Eles são responsáveis pelo resultado, eles têm que suar à noite se as coisas não estiverem funcionando. Os empreiteiros têm uma vantagem sobre os trabalhadores que trabalham para eles. Eles também têm conhecimentos um pouco mais específicos: como organizar uma equipe, fazê-los aparecer a tempo, e como lidar com os regulamentos da cidade.

O próximo nível acima pode ser uma incorporadora imobiliária. Uma incorporadora é alguém que vai comprar um imóvel, contratar um grupo de empreiteiros e transformá-lo em algo de maior valor. Eles provavelmente têm que fazer um empréstimo para comprar uma casa ou ir até investidores para levantar dinheiro. Eles compram uma casa velha, derrubam, reconstruem e vendem. Em vez de 50.000 dólares como o empreiteiro geral, ou quinze dólares por hora como o operário, o construtor poderá ganhar um milhão ou meio milhão de dólares de lucro quando venderem a casa por mais do que a compraram, incluindo as despesas de construção. Mas agora, observe o que é exigido do construtor: um nível muito alto de responsabilidade.

O construtor assume mais riscos, mais responsabilidade, tem mais alavancagem e precisa ter um conhecimento mais específico. Eles precisam entender a captação de recursos, os regulamentos da cidade, para onde se dirige o mercado imobiliário e se devem ou não assumir o risco. É mais difícil.

O próximo nível pode ser alguém que esteja administrando dinheiro em um fundo imobiliário. Eles têm uma enorme quantidade de alavancagem de capital. Eles estão lidando com lotes e muitas incorporadoras, e estão comprando enormes quantidades de estoque de moradias. [74]

Um nível além disso pode ser alguém que diz: "Na verdade, eu quero trazer a máxima alavancagem para suportar neste mercado e o máximo conhecimento específico". Essa pessoa diria: "Bem, eu entendo o setor imobiliário e entendo tudo, desde a construção básica de moradias, até a construção e venda de imóveis, até como os mercados imobiliários se movem e prosperam, e também entendo o negócio de tecnologia. Entendo como recrutar incorporadores, como escrever código, e como construir um bom produto, e entendo como levantar dinheiro de capitalistas de risco, como devolvê-lo, e como tudo isso funciona".

Obviamente, nem uma única pessoa pode saber disso. Você pode reunir uma equipe para fazê-lo onde cada um tenha habilidades diferentes, mas essa entidade combinada teria conhecimentos específicos em tecnologia e em bens imóveis. Teria uma enorme responsabilidade porque o nome dessa empresa seria um esforço de alto risco e de alto retorno ligado a tudo isso, e as pessoas dedicariam suas vidas a ela e assumiriam riscos significativos. Teria uma alavancagem em código com muitos desenvolvedores. Teria capital, com investidores colocando dinheiro e o próprio capital do fundador. Teria alguma da mão-de-obra da mais alta qualidade que você pode encontrar, que são engenheiros, designers e marqueteiros de alta qualidade que estão trabalhando na empresa.

Então, você pode acabar com uma empresa como a Trulia, Redfin ou Zillow, e então o lado positivo poderia estar potencialmente nos bilhões de dólares, ou nas centenas de milhões de dólares. [78]

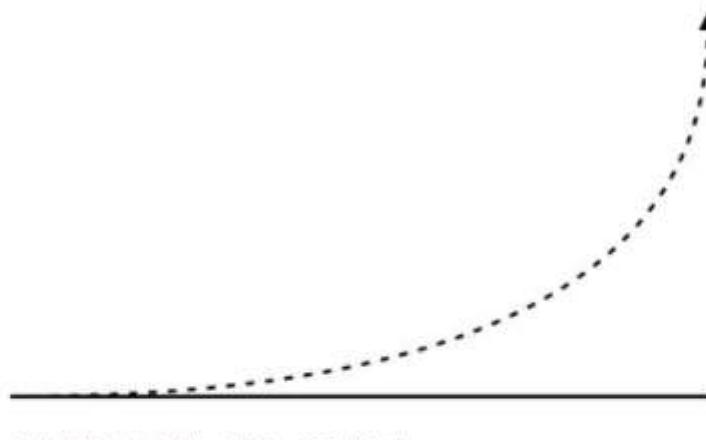
Cada nível tem uma alavancagem cada vez maior, uma responsabilidade cada vez maior, um conhecimento cada vez mais específico. Você está acrescentando uma alavancagem baseada no dinheiro, além de uma alavancagem baseada na mão-de-obra. Acrescentar uma alavancagem baseada em código sobre o dinheiro e a mão-de-obra permite que você realmente crie algo cada vez maior e se aproxime cada vez mais de possuir todas as vantagens, não apenas ser pago um salário.

Você começa como um empregado assalariado. Mas você quer trabalhar para tentar obter maior alavancagem, mais responsabilidade e conhecimento específico. A combinação destes, durante um longo período de tempo, com a magia dos juros compostos o tornará rico. [74]

A única coisa que você tem que evitar é o risco de ruína.

Evitar a ruína significa ficar fora da cadeia. Portanto, não faça nada de ilegal. Nunca vale a pena usar um macacão laranja. Fique fora de perdas catastróficas totais. Evitar a ruína também pode significar ficar fora de coisas que podem ser fisicamente perigosas ou machucar seu corpo. Você tem que cuidar de sua saúde.

Fique fora de coisas que podem fazer com que você perca todo o seu capital, todas as suas economias. Não jogue tudo de uma só vez. Ao invés disso, faça apostas racionalmente otimistas com grandes vantagens. [78]



## SEJA PAGO POR SEU DISCERNIMENTO

Escolher os tipos de empregos, carreiras ou campos em que você se mete e que tipo de acordos você está disposto a aceitar de seu empregador lhe dará muito mais tempo livre. Então, você não tem que se preocupar tanto com a gestão do tempo. Eu adoraria ser pago apenas pelo meu discernimento, não por qualquer trabalho. Eu quero um robô, capital ou computador para fazer o trabalho, mas quero ser pago pelo meu discernimento. [1]

Acho que todo ser humano deve aspirar ter conhecimento sobre certas coisas e ser pago por nosso conhecimento único. Temos a maior alavancagem possível em nossos negócios, seja através de robôs ou computadores ou o que você tem. Então, podemos ser mestres de nosso próprio tempo porque estamos apenas sendo rastreados nas saídas e não nas entradas.

Imagine que aparece alguém que demonstra ter um discernimento um pouco melhor. Eles estão certos 85% do tempo, ao invés de 75%. Você lhes pagará US\$ 50 milhões, US\$ 100 milhões, US\$ 200 milhões, custe o que custar, porque 10 por cento de melhor discernimento dirigindo um navio de US\$ 100 bilhões é muito valioso. Os CEOs são altamente pagos por causa de sua alavancagem. Pequenas diferenças no discernimento e na capacidade são realmente ampliadas. [2]

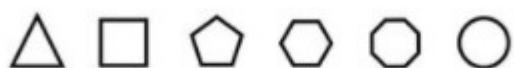
O discernimento demonstrado – a credibilidade em torno do julgamento – é tão crítico. Warren Buffett vence aqui porque ele tem uma credibilidade maciça. Ele tem sido altamente responsável. Ele tem sido sempre de domínio público. Ele construiu uma reputação de altíssima integridade, para que você possa confiar nele. As pessoas jogarão uma alavancagem infinita a favor dele por causa de seu discernimento. Ninguém lhe pergunta o quanto ele trabalha duro. Ninguém lhe pergunta quando ele acorda ou quando ele vai dormir. Eles dizem: “Warren, faça apenas a sua coisa”.

Discernimento – especialmente discernimento demonstrado, com alta responsabilidade e um registro claro de pistas – é crítico. [78]

Desperdiçamos nosso tempo com pensamentos de curto prazo e trabalho atarefado. Warren Buffett passa um ano decidindo e um dia agindo. Essa ação dura décadas.

Só de serem marginalmente melhores, como correr um quarto de milha por fração de segundo mais rápido, algumas pessoas recebem muito mais – ordens de magnitude maiores. A alavancagem amplia ainda mais essas diferenças. Estar no extremo em sua arte é muito importante na era da alavancagem. [2]

RESOLVA VIA ITERAÇÃO.



SEJA PAGO VIA REPETIÇÃO



## PRIORIZE E FOQUE

Encontrei muita má sorte ao longo do caminho. A primeira pequena fortuna que fiz, perdi instantaneamente na bolsa de valores. A segunda pequena fortuna que fiz, ou deveria ter feito, basicamente fui enganado por meus parceiros de negócios. Foi apenas na terceira vez que isso foi um encanto.

Mesmo assim, tem sido uma luta lenta e constante. Eu não ganhei dinheiro em minha vida em um pagamento gigantesco. Sempre foi um monte de pequenas coisas se amontoando. Trata-se mais de criar riqueza de forma consistente, criando negócios, criando oportunidades e criando

investimentos. Não tem sido uma coisa única gigantesca. Minha riqueza pessoal não foi gerada por um grande ano. Ela apenas se acumula um pouco, algumas fichas de cada vez: mais opções, mais negócios, mais investimentos, mais coisas que eu posso fazer.

Graças à Internet, as oportunidades são massivamente abundantes. Na verdade, eu tenho muitas maneiras de ganhar dinheiro. Eu não tenho tempo suficiente. Tenho literalmente oportunidades que saem de meus ouvidos, e continuo ficando sem tempo. Há muitas maneiras de criar riqueza, de criar produtos, de criar negócios e de ser pago pela sociedade como subproduto. Eu não consigo lidar com todas elas. [78]

Avalie seu tempo em uma taxa horária, e gaste implacavelmente para economizar tempo a essa taxa. Você nunca valerá mais do que você pensa que vale.

Ninguém vai valorizá-lo mais do que você mesmo. Você só tem que estabelecer uma taxa horária pessoal muito alta e você tem que se ater a ela. Mesmo quando eu era jovem, decidi que valia muito mais do que o mercado pensava que eu valia, e comecei a me tratar assim.

Sempre considere seu tempo em cada decisão. Quanto tempo é preciso? Vai levar uma hora para atravessar a cidade para conseguir algo. Se você se valoriza a cem dólares por hora, isso é basicamente atirar cem dólares do seu bolso. Você vai fazer isso? [78]

Avance rapidamente para seu eu rico e escolha alguma taxa horária intermediária. Para mim, acredite ou não, quando você poderia ter me contratado... O que agora obviamente não pode, mas quando você poderia ter me contratado... isto era verdade há uma década ou mesmo há duas décadas, antes de eu ter dinheiro de verdade. Minha tarifa horária, eu costumava dizer a mim mesmo repetidamente, é de US\$ 5.000 por hora. Hoje, quando olho para trás, realmente era cerca de 1.000 dólares por hora.

É claro que ainda acabei fazendo coisas estúpidas como discutir com o eletricista ou devolver o alto-falante quebrado, mas eu não deveria ter feito, e fiz muito menos do que qualquer um de meus amigos faria. Eu faria um espetáculo teatral jogando algo na pilha de lixo ou dando-o ao Exército da Salvação em vez de tentar devolver ou entregar algo às pessoas em vez de tentar consertá-lo.

Eu discutiria com minhas namoradas e mesmo hoje com minha esposa: "Eu não faço isso. Isso não é um problema que eu resolva". Eu ainda discuto isso com minha mãe quando ela me entrega algo para fazer. Eu simplesmente não faço isso. Eu preferiria contratar um assistente. Isto era verdade, mesmo quando eu não tinha dinheiro. [78]

Outra maneira de pensar sobre algo é, se você pode terceirizar ou não fazer por menos do que sua tarifa horária, terceirize ou não faça. Se você puder contratar alguém para fazê-lo por menos do que sua tarifa horária, contrate-o. Isso inclui até mesmo coisas como cozinhar. Você pode querer comer suas refeições saudáveis cozidas em casa, mas se você puder terceirizá-las, faça isso. [78]

Estabeleça uma taxa de aspiração por hora muito alta para si mesmo e mantenha-se fiel a ela. Deve parecer e sentir-se absurdamente alto. Se não o fizer, não é suficientemente alto. O que quer que você tenha escolhido, meu conselho para você seria aumentá-la. Como eu disse, para mim mesmo, mesmo antes de ter dinheiro, durante o maior tempo que usei 5.000 dólares por hora. E se você extrapolar isso para o que parece ser um salário anual, são vários milhões de dólares por ano.

Ironicamente, eu realmente acho que já superei isso. Não sou a pessoa mais trabalhadora, na verdade sou uma pessoa preguiçosa. Eu trabalho através de explosões de energia onde estou realmente motivado com algo. Se eu realmente olhar o quanto eu ganhei por hora real que eu investi, provavelmente é um pouco mais alto do que isso. [78]

**Você pode desenvolver sua afirmação: "Se você desprezar secretamente a riqueza, ela o iludirá"?**

Se você entrar numa mentalidade relativa, sempre vai odiar pessoas que fazem melhor do que você, sempre vai ter ciúmes ou inveja delas. Eles vão sentir esses sentimentos quando você tentar fazer negócios com eles.

Quando você tenta fazer negócios com alguém, se você tiver qualquer pensamento ruim ou qualquer julgamento sobre eles, eles o sentirão. Os humanos estão conectados para sentir o que a outra pessoa sente profundamente dentro de si. Você tem que sair de uma mentalidade relativa. [10]

Literalmente, ser anti-riqueza impedirá que você se torne rico, porque não terá a mentalidade correta para isso, não terá o espírito correto e não estará lidando com pessoas no nível correto. Seja otimista, seja positivo. É importante. Os otimistas realmente se saem melhor a longo prazo. [10]

O mundo dos negócios tem muitas pessoas jogando jogos de soma zero e algumas jogando jogos de soma positiva procurando por outras no meio da multidão.

Há fundamentalmente dois grandes jogos na vida que as pessoas jogam. Um é o jogo do dinheiro. Porque o dinheiro não vai resolver todos os seus problemas, mas vai resolver todos os seus problemas de dinheiro. As pessoas percebem isso, por isso querem ganhar dinheiro.

Mas, ao mesmo tempo, muitos deles, no fundo, acreditam que não podem ganhar dinheiro. Elas não querem que nenhuma criação de riqueza aconteça. Então, eles atacam a iniciativa toda dizendo: "Bem, fazer dinheiro é maligno. Você não deve fazer isso".

Mas eles estão realmente jogando o outro jogo, que é o jogo de status. Eles estão tentando ter status elevado aos olhos de outras pessoas que estão observando dizendo: "Bem, eu não preciso de dinheiro". Nós não queremos dinheiro". Status é a sua posição na hierarquia social. [78]

Criação de riqueza é um jogo evolucionário recente de soma positiva. Status é um antigo jogo de soma zero. Aqueles que atacam a criação de riqueza muitas vezes estão apenas buscando status.

Status é um jogo de soma zero. É um jogo muito antigo. Nós o jogamos desde tribos de macacos. É hierárquico. Quem é o número um? Quem é o número dois? Quem é o número três? E para que o número três passe para o número dois, o número dois tem que sair desse espaço. Portanto, o status é um jogo de soma zero.

A política é um exemplo de um jogo de status. Até os esportes são um exemplo de um jogo de status. Para ser o vencedor, deve haver um perdedor. Eu não gosto fundamentalmente de jogos de status. Eles desempenham um papel importante em nossa sociedade, para que possamos descobrir quem está no comando. Mas fundamentalmente, você os joga porque eles são um mal necessário. [78]

O problema é que, para ganhar em um jogo de status, você tem que colocar outra pessoa no chão. É por isso que você deve evitar jogos de status em sua vida – eles o transformam em uma pessoa irada e combativa. Você está sempre lutando para colocar outras pessoas no chão, para colocar a si mesmo e as pessoas que você gosta para cima.

Os jogos de status sempre vão existir. Não há como contornar isso, mas na maioria das vezes, quando você está tentando criar riqueza e está sendo atacado por outra pessoa, eles estão tentando aumentar seu próprio status às suas custas. Eles estão jogando um jogo diferente. E é um jogo pior. É um jogo de soma zero, ao invés de um jogo de soma positiva. [78]

Jogue jogos estúpidos, ganhe prêmios estúpidos.

**Qual é a coisa mais importante a fazer para os mais jovens que estão começando?**

Passe mais tempo tomando as grandes decisões. Há basicamente três grandes decisões que você toma no início de sua vida: onde você vive, com quem está e o que faz.

Passamos muito pouco tempo decidindo em qual relacionamento entrar. Passamos muito tempo em um emprego, mas gastamos tão pouco tempo decidindo em qual emprego entrar. Escolher em que cidade viver pode determinar quase completamente a trajetória de sua vida, mas gastamos tão pouco tempo tentando descobrir em que cidade viver.

Conselho a um jovem engenheiro considerando se mudar para São Francisco: “Você quer deixar seus amigos para trás? Ou ser aquele que ficou para trás”?

Se você vai viver em uma cidade por dez anos, se você vai estar em um emprego por cinco anos, se você está em um relacionamento por uma década, você deve passar de um a dois anos decidindo estas coisas. Estas são decisões altamente marcantes. Essas três decisões são realmente importantes.

Você tem que dizer não a tudo e liberar seu tempo para que possa resolver os problemas importantes. Esses três são provavelmente os três maiores. [1]

**Qual é o primeiro ou segundo passo que você daria para se cercar de pessoas de sucesso?**

Descubra no que você é bom, e comece a ajudar outras pessoas com isso. Dê o que tem de bom. Passe para frente. O karma funciona porque as pessoas são consistentes. Em um prazo suficientemente longo, você atrairá o que você projeta. Mas não meça – a sua paciência se esgotará se você contar. [7]

Um antigo chefe uma vez advertiu: “Você nunca será rico, já que você é obviamente inteligente, e alguém sempre lhe oferecerá um emprego que seja apenas bom o suficiente”.

**Como você decidiu começar sua primeira empresa?**

Eu estava trabalhando nesta empresa tecnológica chamada @Home Network, e disse a todos ao meu redor – meu chefe, colegas de trabalho,

meus amigos: "No Vale do Silício, todas essas outras pessoas estão começando empresas. Parece que eles podem fazer isso. Eu vou abrir uma empresa. Estou aqui apenas temporariamente. Sou um empresário".

... na verdade não queria me enganar. Não foi uma coisa deliberada e calculada.

Eu estava apenas desabafando, falando em voz alta, sendo excessivamente honesto. Mas na verdade eu não comecei uma empresa. Isto foi em 1996, foi uma proposta muito mais assustadora e difícil de criar uma empresa na época. Com certeza, todos começaram a dizer "O que você ainda está fazendo aqui? Eu pensei que você estava saindo para abrir uma empresa" e "Uau, você ainda está aqui...". Estava literalmente envergonhado de começar minha própria empresa. [5]

Sim, eu sei que algumas pessoas não estão necessariamente prontas para serem empreendedores, mas a longo prazo, de onde surgiu esta ideia de que a coisa lógica e correta a se fazer é que todos trabalhem para outra pessoa? Trata-se de um modelo muito hierárquico. [14]

## ENCONTRE TRABALHO QUE PAREÇA BRINCADEIRA

Os humanos evoluíram como caçadores e coletores, onde todos nós trabalhamos por nós mesmos. Só no início da agricultura é que nos tornamos mais hierárquicos. A Revolução Industrial e as fábricas nos tornaram extremamente hierárquicos porque um indivíduo não podia necessariamente possuir ou construir uma fábrica, mas agora, graças à Internet, estamos voltando a uma era onde cada vez mais pessoas podem trabalhar por si mesmas. Eu preferiria ser um empresário fracassado do que alguém que nunca tentou. Porque até mesmo um empresário fracassado tem a habilidade necessária para fazer algo por conta própria. [14]

Há quase 7 bilhões de pessoas neste planeta. Um dia, espero, haverá quase 7 bilhões de empresas.

Aprendi a ganhar dinheiro porque era uma necessidade. Depois que deixou de ser uma necessidade, deixei de me importar. Pelo menos para mim, o trabalho era um meio para atingir um fim. Ganhar dinheiro era um meio para atingir um fim. Estou muito mais interessado em resolver problemas do que em ganhar dinheiro.

Qualquer objetivo final só vai levar a outro objetivo, levar a outro objetivo. Nós apenas brincamos na vida. Quando você cresce, você está jogando o jogo da escola, ou está jogando o jogo social. Então você está jogando o jogo do dinheiro, e então você está jogando o jogo do status. Estes jogos só têm horizontes cada vez mais longos e mais duradouros. Em algum momento, pelo menos eu acredito, estes são todos apenas jogos. São jogos em que o resultado realmente deixa de importar, uma vez que você vê através do jogo.

Então você apenas se cansa de jogos. Eu diria que estou na fase em que estou cansado de jogos. Acho que não há nenhum objetivo ou propósito final. Estou apenas vivendo a vida como eu quero. Estou literalmente apenas fazendo isso de momento em momento.

Quero estar fora da esteira hedônica. [1]

O que você realmente quer é liberdade. Você quer liberdade de seus problemas de dinheiro, certo? Acho que está tudo bem. Uma vez que você possa resolver seus problemas de dinheiro, seja baixando seu estilo de vida ou ganhando dinheiro suficiente, você quer se aposentar. Não se aposentar aos sessenta e cinco anos de idade, sentado em uma casa de repouso, recebendo um cheque de aposentadoria – é uma definição diferente.

**Qual é sua definição de aposentadoria?**

Aposentadoria é quando você deixa de se sacrificar hoje por um amanhã imaginário. Quando o hoje está completo, por si só, você está aposentado.

**Como você chega lá?**

Bem, uma maneira é ter tanto dinheiro economizado que sua renda passiva (sem que você levante um dedo) cubra sua taxa de gastos.

Uma segunda maneira é você simplesmente reduzir sua taxa de gastos a zero, você se torna um monge.

Uma terceira é que você está fazendo algo que ama. Você gosta tanto, que não se trata do dinheiro. Portanto, há várias maneiras de se aposentar.

A maneira de sair da armadilha da competição é ser autêntico, encontrar a coisa que você sabe fazer melhor do que ninguém. Você sabe como fazer melhor porque ama, e ninguém pode competir com você. Se você adora fazer isso, seja autêntico, e então descubra como mapear isso para o que a sociedade realmente quer. Aplique alguma alavancagem e ponha seu nome nisso. Você assume os riscos, mas ganha as recompensas, tem propriedade e capital próprio no que está fazendo, e simplesmente aumenta o risco. [77]

**Sua motivação para ganhar dinheiro diminuiu depois que você se tornou financeiramente independente?**

Sim e não. No sentido em que o desespero se foi.

Mas se mudou alguma coisa, criar negócios e ganhar dinheiro são agora mais uma “arte”. [74]

Seja no comércio, na ciência ou na política – a história lembra dos artistas.

Arte é criatividade. Arte é qualquer coisa feita para seu próprio bem. Quais são as coisas que são feitas para seu próprio bem, e não há nada por trás delas? Amar alguém, criar algo, brincar. Para mim, criar negócios é brincar. Eu crio negócios porque é divertido, porque eu gosto do produto. [77]

Posso criar um novo negócio dentro de três meses: levantar o dinheiro, montar uma equipe e lançá-lo. É divertido para mim. É muito legal ver o que eu posso montar. Fazer dinheiro é quase como um efeito colateral. Criar negócios é o jogo em que eu me tornei bom. É minha motivação que deixou de ser orientada para metas e passou a ser artística. Ironicamente, eu acho que agora sou muito melhor nisso. [74]

Mesmo quando invisto, é porque gosto das pessoas envolvidas, gosto de sair com elas, aprendo com elas, acho que o produto é muito legal. Hoje em

dia, vou deixar de fazer grandes investimentos porque não acho os produtos interessantes.

Estas não são coisas de 100 por cento ou nada. Você pode começar a caminhar cada vez mais em direção a esse objetivo em sua vida. É um objetivo.

Quando eu era mais jovem, eu estava tão desesperado para ganhar dinheiro que teria feito qualquer coisa. Se você tivesse aparecido e dito: "Ei, eu tenho um negócio de caminhões de esgoto, quer entrar nisso?". Eu teria dito: "Ótimo, eu quero ganhar dinheiro!" Graças a Deus, ninguém me deu essa oportunidade. Estou feliz por ter enveredado pelo caminho da tecnologia e da ciência, que eu realmente aprecio. Conseguí combinar minha vocação e minha avocação.

Estou sempre "trabalhando". Parece trabalho para os outros, mas para mim parece brincadeira. E é assim que eu sei que ninguém pode competir comigo nisso. Porque estou apenas jogando, durante dezesseis horas por dia. Se outros querem competir comigo, eles vão trabalhar, e vão perder porque não vão fazer isso por dezesseis horas por dia, sete dias por semana. [77]

**Qual era sua imagem de onde você pensava estar financeiramente seguro?**

O dinheiro não é a raiz de todo o mal; não há nada de mal nisso. Mas a luxúria por dinheiro é má. A luxúria por dinheiro não é ruim no sentido social. Não é ruim no sentido de "você é uma pessoa má por ter luxúria por dinheiro". É ruim para você.

A luxúria por dinheiro é ruim para nós porque é um poço sem fundo. Ela sempre ocupará sua mente. Se você ama o dinheiro, e você o faz, nunca há o suficiente. Nunca há o suficiente porque o desejo está ligado e não se desliga em algum número. É uma falácia pensar que ele se desliga a um número qualquer.

A punição pelo amor ao dinheiro é entregue ao mesmo tempo em que o dinheiro. À medida que você ganha dinheiro, você só quer ainda mais, e fica paranoico e temeroso de perder o que você tem. Não há almoço de graça.

Você ganha dinheiro para resolver seus problemas materiais. Acho que a melhor maneira de ficar longe deste amor constante pelo dinheiro é não atualizar seu estilo de vida à medida que você ganha dinheiro. É muito fácil continuar atualizando seu estilo de vida à medida que você ganha dinheiro. Mas se você conseguir manter seu estilo de vida fixo e, com sorte, ganhar seu dinheiro em quantias gigantescas em vez de um gotejamento de cada vez, você não terá tempo para melhorar seu estilo de vida. Você pode chegar tão à frente que se tornará financeiramente livre.

Outra coisa que ajuda: Eu valorizo a liberdade acima de todo o resto. Todo tipo de liberdade: liberdade para fazer o que eu quero, liberdade das coisas que não quero fazer, liberdade de minhas próprias emoções ou coisas que possam perturbar minha paz. Para mim, a liberdade é meu valor número um.

Na medida em que o dinheiro compra a liberdade, ela é ótima. Mas na medida em que me torna menos livre, o que definitivamente também faz em algum nível, eu não gosto disso. [74]

Os vencedores de qualquer jogo são as pessoas que são tão viciadas que continuam jogando mesmo quando a utilidade marginal de ganhar declina.

### Tenho que fundar uma empresa para ter sucesso?

A classe mais bem sucedida de pessoas no Vale do Silício de forma consistente são os capitalistas de risco (porque eles são diversificados e controlam o que costumava ser um recurso escasso) ou pessoas que são muito boas na identificação de empresas que acabaram de atingir a adequação produto/mercado. Essas pessoas têm o histórico, a experiência e as referências que essas empresas realmente querem para ajudá-las a escalar. Depois, eles vão para a última Dropbox ou para a última Airbnb.

As pessoas que estavam no Google, depois se juntaram ao Facebook quando eram cem pessoas, e depois se juntaram à Stripe quando eram cem pessoas?

Quando Zuckerberg estava começando a escalar sua empresa e entrou em pânico, ele disse: “Eu não sei como fazer isso”. E ele chamou Jim Breyer [capitalista de risco e fundador da Accel Partners]. E Jim Breyer disse: “Bem, eu tenho este grande chefe de produto nesta outra empresa, e você precisa desta pessoa”. Essas pessoas tendem a fazer o melhor, ajustadas ao risco durante um longo período de tempo, além dos próprios investidores de risco. [30]

Algumas das pessoas de maior sucesso que já vi no Vale do Silício tiveram rupturas muito cedo em suas carreiras. Eles foram promovidos a VP, diretor ou CEO, ou fundaram uma empresa que se saiu bem cedo. Se não forem promovidos através das posições fica muito mais difícil alcançá-los mais tarde na vida. É bom estar em uma empresa menor cedo porque há menos infraestrutura para evitar uma promoção precoce. [76]

Para alguém que está no início de sua carreira (e talvez até mais tarde), a coisa mais importante de uma empresa é a rede de ex-alunos que você vai construir. Pense sobre com quem você vai trabalhar e o que essas pessoas vão fazer. [76]

## COMO TER SORTE

**Por que você diz: “Fique rico sem ter sorte”?**

Em 1.000 universos paralelos, você quer ser rico em 999 deles. Você não quer ser rico nos cinquenta universos onde você teve sorte, por isso queremos fatorar a sorte para fora dela.

**Mas ter sorte ajudaria, certo?**

Há pouco tempo, Babak Nivi, meu co-fundador, e eu estávamos falando no Twitter sobre como se tem sorte, e há realmente quatro tipos de sorte de que estávamos falando.

O primeiro tipo de sorte é a sorte cega, onde apenas se tem sorte porque algo completamente fora de seu controle aconteceu. Isto inclui a “fortuna”, o destino, etc.

Depois, há a sorte pela persistência, trabalho duro, agitação e movimento. Isto é quando você está correndo por aí criando oportunidades. Você está gerando muita energia, você está fazendo muito para agitar as coisas. É quase como misturar uma placa de petri ou misturar um monte de reagentes e ver o que combina. Você está apenas gerando força, agitação e energia suficientes para que a sorte o encontre.

Uma terceira maneira é você se tornar muito bom em detectar a sorte. Se você for muito habilidoso em um campo, você notará quando acontecer uma quebra de sorte em seu campo, e outras pessoas que não estão sintonizadas com ela não notarão. Assim, você se torna sensível à sorte.

O último tipo de sorte é o mais estranho, o mais difícil, onde você constrói um caráter único, uma marca única, uma mentalidade única, o que faz com que a sorte o encontre.

Por exemplo, digamos que você é a melhor pessoa do mundo no mergulho em alto mar. Você é conhecido por fazer mergulhos em alto-mar que ninguém mais ousará tentar. Por pura sorte, alguém encontra um navio do tesouro afundado ao largo da costa ao qual não pode chegar. Bem, a sorte deles acabou de se tornar sua sorte, porque eles virão até você para chegar ao tesouro, e você será pago por isso.

Este é um exemplo extremo, mas mostra como uma pessoa teve sorte cega ao encontrar o tesouro. Eles viram até você para extrair e lhe dar a metade não é sorte cega. Você criou sua própria sorte. Você se coloca em posição de capitalizar a sorte ou de atrair a sorte quando ninguém mais criou a oportunidade para si mesmo. Para ficar rico sem ter sorte, queremos ser deterministas. Não queremos deixá-la ao acaso. [78]

#### Formas de ter sorte:

- Espere que a sorte o encontre.
- Mexa-se até que você tropece nela.
- Prepare a mente e seja sensível às chances que outros perdem.

– Torne-se o melhor no que você faz. Refine o que você faz até que isso seja verdade. A oportunidade irá buscá-lo. A sorte se torna seu destino.

Começa a se tornar tão determinista, que deixa de ser sorte. A definição começa a desvanecer da sorte ao destino. Para resumir o quarto tipo: construa seu caráter de uma certa maneira, então seu caráter se torna seu destino.

Uma das coisas que eu acho importante para ganhar dinheiro é ter uma reputação que faça as pessoas fazerem negócios através de você. Lembre-se do exemplo de ser um grande mergulhador onde os caçadores de tesouros virão e lhe darão um pedaço do tesouro para suas habilidades de mergulho.

Se você é um negociante de confiança, honesto, de alta integridade e pensamento de longo prazo, quando outras pessoas querem fazer negócios mas não sabem como fazê-los de maneira confiável com estranhos, elas literalmente o abordarão e lhe darão uma parte do negócio só por causa da integridade e reputação que você construiu.

Warren Buffett recebe ofertas de negócios para comprar empresas, comprar mandados de garantia, resgatar bancos e fazer coisas que outras pessoas não podem fazer por causa de sua reputação. É claro, ele tem responsabilidade em jogo e tem uma marca forte em jogo.

Seu caráter e sua reputação são coisas que você pode construir, o que lhe permitirá aproveitar as oportunidades que outras pessoas podem caracterizar como sortudas, mas você sabe que não foi sorte. [78] Meu co-fundador Nivi disse: “Em um jogo de longo prazo, parece que todos estão fazendo os outros ricos. E em um jogo de curto prazo, parece que todos estão se auto enriquecendo”.

Acho que essa é uma formulação brilhante. Em um jogo de longo prazo, é uma soma positiva. Estamos todos assando a torta juntos. Estamos tentando fazê-la o maior possível. E, em um jogo de curto prazo, estamos cortando a torta. [78]

## Qual a importância do networking?

Eu acho que o networking empresarial é uma completa perda de tempo. E sei que há pessoas e empresas popularizando este conceito porque ele serve bem a eles e a seu modelo de negócios, mas a realidade é que se você estiver construindo algo interessante, sempre terá mais pessoas que vão querer conhecê-lo. Tentar construir relações comerciais bem antes de fazer negócios é uma completa perda de tempo. Eu tenho uma filosofia muito mais confortável: "Seja um criador que faz algo interessante que as pessoas querem". Mostre seu ofício, pratique seu ofício, e as pessoas certas eventualmente o encontrarão". [14]

**E depois de conhecer alguém, como determinar se você pode confiar em alguém? A que sinais você presta atenção?**

Se alguém está falando muito sobre o quanto é honesto, provavelmente é desonesto. Isso é apenas um pequeno indicador que eu aprendi. Quando alguém passa muito tempo falando sobre seus próprios valores ou está falando por si mesmo, ele está encobrindo algo. [4]

Os tubarões comem bem, mas vivem uma vida rodeados de tubarões

Tenho grandes pessoas em minha vida que são extremamente bem-sucedidas, muito desejáveis (como todos querem ser seus amigos), muito inteligentes. No entanto, já os vi fazer uma ou duas coisas um pouco menos boas para outras pessoas. A primeira vez, eu digo: "Ei, eu não acho que você deva fazer isso com aquela outra pessoa. Não porque você não vai se safar com isso. Você vai se safar mas porque isso vai te machucar no final".

Não de alguma forma cósmica, do tipo carma, mas acredito que no fundo todos nós sabemos quem somos. Você não pode esconder nada de si mesmo. Seus próprios fracassos estão escritos dentro de sua psique, e são óbvios para você. Se você tem muitas dessas falhas morais, você não respeitará a si mesmo. O pior resultado neste mundo é não ter autoestima. Se você não se ama, quem o fará?

Eu acho que você só tem que ter muito cuidado ao fazer coisas das quais você fundamentalmente não vai se orgulhar, porque elas vão prejudicá-lo. A primeira vez que alguém agir desta maneira, eu os avisarei. A propósito, ninguém muda. Então eu apenas me distancio deles. Eu os retiro da minha vida. Só tenho este ditado dentro da minha cabeça: "Quanto mais perto você quiser chegar de mim, melhores terão que ser seus valores". [4]



## SEJA PACIENTE

Uma coisa que descobri mais tarde na vida é que geralmente (pelo menos no negócio de tecnologia no Vale do Silício), grandes pessoas têm grandes resultados. É preciso ter paciência. Todas as pessoas que conheci no início da minha carreira há vinte anos, onde olhei para elas e disse: "Uau, aquele cara ou garota é super capaz – tão inteligente e dedicado" ... todos eles, quase sem exceção, se tornaram extremamente bem-sucedidos. Só era preciso dar-lhes um prazo suficientemente longo. Nunca acontece na escala de tempo que você quer, ou que eles querem, mas acontece. [4]

Aplique conhecimentos específicos com alavancagem e, eventualmente, você terá o que merece.

Leva tempo, mesmo quando você tem todas as peças no lugar, há uma quantidade indeterminada de tempo que você tem que colocar no lugar. Se você estiver contando, vai ficar sem paciência antes que o sucesso realmente chegue.

Todos querem enriquecer imediatamente, mas o mundo é um lugar eficiente; o imediato não funciona. Você tem que colocar no tempo. Você tem que colocar as horas, e por isso eu acho que você tem que se colocar na posição com o conhecimento específico, com responsabilidade, com alavancagem, com o autêntico conjunto de habilidades que você tem, para ser o melhor do mundo no que você faz.

Você tem que aproveitar e continuar fazendo, continuar fazendo, e continuar fazendo. Não mantenha o controle e não continue a contar, porque se fizer, ficará sem tempo. [78]

O mau conselho mais comum que ouço é: "Você é muito jovem". A maior parte da história foi construída por jovens. Eles só receberam crédito quando eram mais velhos. A única maneira de realmente aprender algo é fazendo. Sim, escute a orientação. Mas não espere. [3]

As pessoas são estranhamente consistentes. O karma é apenas você, repetindo seus padrões, virtudes e defeitos até que finalmente você tenha o que merece.

Sempre faça sem esperar receber em troca. E não continue contando.

Isto não quer dizer que seja fácil. Não é fácil. Na verdade é realmente muito difícil. É a coisa mais difícil que você vai fazer. Mas também é gratificante. Olhe para as crianças que nascem ricas – elas não têm sentido para suas vidas.

Seu verdadeiro currículo é apenas um catálogo de todo o seu sofrimento. Se eu lhe pedir para descrever sua vida real para si mesmo, e você olhar do seu leito de morte para as coisas interessantes que você fez, tudo estará ao redor dos sacrifícios que você fez, das coisas difíceis que você fez.

Entretanto, qualquer coisa que lhe for dada não importa. Você tem seus quatro membros, seu cérebro, sua cabeça, sua pele – tudo isso é garantido. Você tem que fazer coisas difíceis de qualquer maneira para criar seu próprio sentido na vida. Ganhar dinheiro é uma coisa boa de se escolher. Vá à luta. É difícil. Não vou dizer que é fácil. É realmente difícil, mas as ferramentas estão todas disponíveis. Está tudo lá fora. [77]

O dinheiro lhe compra a liberdade no mundo material. Não vai fazer você feliz, não vai resolver seus problemas de saúde, não vai fazer sua família grande, não vai fazer você se adaptar, não vai fazer você se acalmar. Mas vai resolver uma série de problemas externos. É um passo razoável para ir em frente e ganhar dinheiro. [10]

O que ganhar dinheiro fará é resolver seus problemas de dinheiro. Ele removerá um conjunto de coisas que poderiam atrapalhar a felicidade, mas não vai fazer você feliz. Eu conheço muitas pessoas muito ricas que são infelizes. Na maioria das vezes, a pessoa que você tem que se tornar para ganhar dinheiro é uma pessoa de alta ansiedade, alta tensão, trabalhadora e competitiva. Quando você faz isso há vinte, trinta, quarenta, cinquenta anos e de repente ganha dinheiro, você não consegue desligá-lo. Você se treinou para ser uma pessoa de alta ansiedade. Então, você tem que aprender a ser feliz. [11]

Vamos primeiro enriquecer você. Sou muito prático sobre isso porque, sabe, Buda era um príncipe. Ele começou muito rico, depois foi para o bosque.

Antigamente, se você quisesse ser pacífico por dentro, você se tornaria um monge. Você desistia de tudo, renunciava ao sexo, aos filhos, ao dinheiro, à

política, à ciência, à tecnologia, a tudo, e saía sozinho para o bosque. Você tinha que desistir de tudo para ser livre por dentro.

Hoje, com esta maravilhosa invenção chamada dinheiro, você pode armazená-lo em uma conta bancária. Você pode trabalhar muito, fazer grandes coisas pela sociedade, e a sociedade lhe dará dinheiro por coisas que ela quer mas não sabe como conseguir. Você pode economizar dinheiro, pode viver um pouco abaixo de suas posses e pode encontrar uma certa liberdade.

Isso lhe dará o tempo e a energia para buscar sua própria paz e felicidade interna. Acredito que a solução para fazer todos felizes é dar-lhes o que eles querem.

Vamos enriquecer todos.

Vamos deixar todos em forma e saudáveis.

Então, vamos fazer todos felizes. [77]

Incrível como muitas pessoas confundem riqueza e sabedoria.



# CONSTRUINDO DISCERNIMENTO

■ Não há atalho para a inteligência.

## DISCERNIMENTO

Se você quer fazer o máximo de dinheiro possível, se você quer enriquecer ao longo de sua vida de uma forma deterministicamente previsível, fique no limite das tendências e estude a tecnologia, o design e a arte – seja realmente bom em alguma coisa. [1]

Você não fica rico gastando seu tempo para economizar dinheiro.

Você fica rico economizando seu tempo para ganhar dinheiro.

O trabalho árduo é realmente superestimado. Como o trabalho árduo é muito menos importante na economia moderna.

**O que é subestimado?**

O discernimento. O discernimento é subestimado. [1]

**Você pode definir discernimento?**

Minha definição de sabedoria é conhecer as consequências a longo prazo de suas ações. Sabedoria aplicada a problemas externos é discernimento. Eles estão altamente ligados; conhecer as consequências a longo prazo de suas ações e depois tomar a decisão certa para capitalizar sobre isso. [78]

Em uma era de alavancagem, uma decisão correta pode ganhar tudo.

Sem trabalho duro, você não desenvolverá nem discernimento nem alavancagem.

Você tem que investir tempo, mas o discernimento é mais importante. A direção que você está seguindo nas questões é mais importante do que a rapidez com que você se move, especialmente com alavancagem. Escolher a direção que você está seguindo para cada decisão é muito, muito mais importante do que quanta força você aplica. Basta escolher a direção certa para começar a caminhar, e começar a caminhar. [1]

## COMO PENSAR CLARAMENTE

“Pensador claro” é um elogio melhor do que “inteligente”.

O conhecimento real é intrínseco, e é construído a partir do zero. Para usar um exemplo matemático, não se pode entender trigonometria sem entender aritmética e geometria. Basicamente, se alguém está usando muitas palavras extravagantes e muitos conceitos grandes, provavelmente não sabe do que está falando. Eu acho que as pessoas mais inteligentes podem explicar as coisas para uma criança. Se você não pode explicar a uma criança, então você não sabe. É um ditado comum e é muito verdadeiro.

Richard Feynman fez isso muito famoso em “Six Easy Pieces”, uma de suas primeiras palestras de física. Ele basicamente explica a matemática em três páginas. Ele começa pela linha de números –contagem – e depois vai até o pré-cálculo. Ele apenas a constrói através de uma cadeia ininterrupta de lógica. Ele não confia em nenhuma definição.

Os pensadores realmente inteligentes são pensadores claros. Eles entendem o básico a um nível muito, muito fundamental. Eu prefiro entender o básico muito bem a memorizar todo tipo de conceitos complicados que

não consigo costurar e não consigo derivar novamente do básico. Se você não consegue derivar conceitos a partir do básico, quando você precisa deles, você está perdido. Você está apenas memorizando. [4]

Os conceitos avançados em um campo são menos comprovados. Nós os utilizamos para sinalizar o conhecimento interno, mas seria melhor nos dedicarmos ao básico. [11]

Pensadores claros apelam para sua própria autoridade.

Parte da tomada de decisões eficazes se resume a lidar com a realidade. Como você se certifica de estar lidando com a realidade quando está tomando decisões?

Não tendo um forte senso de si mesmo ou discernimento ou presença da mente. A “mente de macaco” sempre responderá com esta resposta emocional regurgitada ao que ela pensa que o mundo deveria ser. Esses desejos vão toldar sua realidade. Isto acontece muitas vezes quando as pessoas estão misturando política e negócios.

A coisa número um que nos turva de poder ver a realidade é que temos noções pré-concebidas sobre como ela deve ser.

Uma definição de um momento de sofrimento é “o momento em que você vê as coisas exatamente como elas são”. Este tempo todo, você está convencido de que seu negócio está indo bem, e realmente, você ignorou os sinais de que não está indo bem. Então, seu negócio falha, e você sofre porque tem adiado a realidade. Você tem escondido isso de si mesmo.

A boa notícia é que o momento de sofrimento – quando você está em sofrimento – é um momento de verdade. É um momento em que você é obrigado a abraçar a realidade do jeito que ela realmente é. Então, você pode fazer mudanças e progressos significativos. Você só pode progredir quando você está começando com a verdade.

O difícil é ver a verdade. Para ver a verdade, você tem que tirar seu ego do caminho porque seu ego não quer enfrentar a verdade. Quanto menor você puder fazer seu ego, quanto menos condicionado você puder fazer suas reações, quanto menos desejos você puder ter sobre o resultado que você quer, mais fácil será ver a realidade.

O que desejamos ser verdade turva nossa percepção do que é verdade. O sofrimento é o momento em que não podemos mais negar a realidade.

Imagine que estamos passando por algo difícil como uma separação, uma perda de emprego, um fracasso comercial ou um problema de saúde, e nossos amigos estão nos aconselhando. Quando os aconselhamos, a resposta é óbvia. Ela chega até nós em um minuto, e nós lhes dizemos exatamente: "Ah, aquela garota, supere-a, ela não era boa para você de qualquer maneira". Você vai ficar mais feliz. Confie em mim". Você vai encontrar alguém".

Você sabe a resposta correta, mas seu amigo não pode vê-la, porque eles estão no momento de sofrimento e dor. Eles ainda estão desejando que a realidade seja diferente. O problema não é a realidade. O problema é que o desejo deles está colidindo com a realidade e impedindo-os de ver a verdade, não importa o quanto você diga. A mesma coisa acontece quando eu tomo decisões.

Quanto mais desejo eu tenho de que algo funcione de uma certa maneira, menos probabilidade tenho de ver a verdade. Especialmente nos negócios, se algo não está indo bem, eu tento reconhecê-lo publicamente e tento reconhecê-lo publicamente diante de meus co-fundadores e amigos e colegas de trabalho. Então, não estou escondendo isso de mais ninguém. Se não estou escondendo isso de ninguém, não vou me iludir sobre o que está realmente acontecendo. [4]

O que você sente não lhe diz nada sobre os fatos – apenas lhe diz algo sobre sua estimativa dos fatos.

Na verdade, é realmente importante ter espaço vazio. Se você não tiver um ou dois dias por semana em seu calendário onde não esteja sempre em reuniões, e não estiver sempre ocupado, então você não será capaz de pensar. Você não vai ser capaz de ter boas ideias para seus negócios.

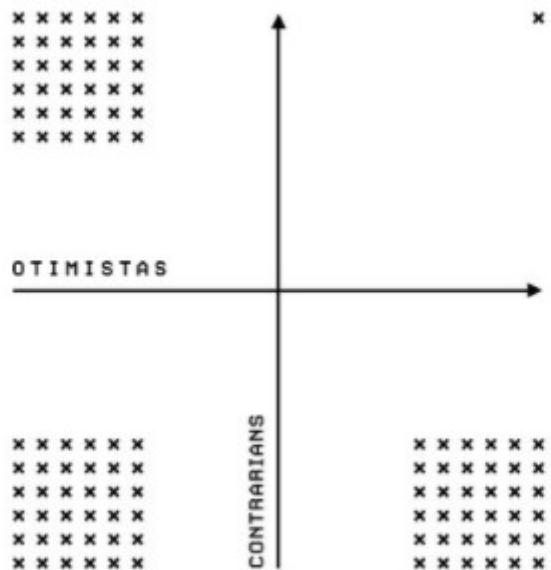
Você não vai ser capaz de fazer bons discernimentos. Eu também encorajo a tomar pelo menos um dia por semana (de preferência dois, porque se você planeja dois, vai acabar com um) onde você só tem tempo para pensar.

Só depois que você estiver entediado é que terá as grandes ideias. Nunca será quando você estiver estressado, ou ocupado, correndo por aí ou apressado. Reserve um tempo. [7]

Pessoas muito inteligentes tendem a ser estranhas, já que insistem em pensar tudo por si mesmas.

Um contrarian não é aquele que sempre se opõe – isso é um conformista de um tipo diferente. Um contrarian raciocina independentemente de onde está e resiste à pressão para se conformar.

Cinismo é fácil. Mímica é fácil. Contrarians otimistas são a raça mais rara.



## DEIXE CAIR SUA IDENTIDADE PARA VER A REALIDADE

Nossos egos são construídos em nossos anos de formação – nossas duas primeiras décadas. Eles são construídos por nosso ambiente, nossos pais, a sociedade. Depois, passamos o resto de nossa vida tentando fazer nosso ego feliz. Interpretamos qualquer coisa nova através de nosso ego: “Como posso mudar o mundo externo para torná-lo mais como eu gostaria que fosse”? [8]

“Tensão é quem você acha que deveria ser. Relaxamento é quem você é”.

– Ditado budista

Você absolutamente precisa de hábitos para funcionar. Você não pode resolver todos os problemas da vida como se fosse a primeira vez que eles foram jogados em você. Nós acumulamos todos estes hábitos. Colocamo-los no feixe da identidade, do ego, de nós mesmos, e depois nos apegamos a eles. “Eu sou Naval. É assim que eu sou”.

É realmente importante ser capaz de se descondicionar, ser capaz de desmontar seus hábitos e dizer: “Certo, este é um hábito que eu provavelmente peguei quando era criança tentando chamar a atenção de meus pais”. Agora eu o reforcei e reforcei, e o chamo de parte da minha identidade”. Será que ainda me serve? Será que me faz mais feliz? Torna-me mais saudável? Será que me faz realizar o que eu me propus a realizar?”.

Eu sou menos habitual do que a maioria das pessoas. Eu não gosto de estruturar meu dia. Na medida em que tenho hábitos, tento torná-los mais deliberados do que acidentes da história. [4]

Qualquer crença que você tenha aceitado em um pacote (ex. democrata, católico, americano) é suspeita e deve ser reavaliada a partir dos princípios básicos.

Eu tento não ter muito o que já decidi. Acho que criar identidades e rótulos o tranca e impede que você veja a verdade.

Para ser honesto, fale sem identidade.

Eu costumava me identificar como libertário, mas depois me encontrava defendendo posições que eu não havia pensado bem, porque fazem parte do cânone libertário. Se todas as suas crenças se alinharam em pequenos pacotes, você deve ser altamente desconfiado.

Não gosto mais de me auto identificar em quase nenhum nível, o que me impede de ter muitas dessas chamadas crenças estáveis. [4]

Cada um de nós tem uma crença contrária que a sociedade rejeita. Mas quanto mais nossa própria identidade e a tribo local a rejeitam, mais real ela provavelmente é.

Há duas lições atraentes sobre o sofrimento a longo prazo. Pode fazer você aceitar o mundo do jeito que ele é. A outra lição é que pode fazer seu ego mudar de uma maneira extremamente difícil.

Talvez você seja um atleta competitivo e se machuque muito, como Bruce Lee. Você tem que aceitar que ser atleta não é toda sua identidade, e talvez você possa forjar uma nova identidade como filósofo. [8]

O Facebook se redesenha. O Twitter se redesenha. Personalidades, carreiras e equipes também precisam se redesenhar. Não há soluções permanentes em um sistema dinâmico.

TENSÃO É QUEM VOCÊ PENSA QUE DEVERIA SER.

---

RELAXAMENTO É QUEM VOCÊ É.



## APRENDA AS HABILIDADES PARA A TOMADA DE DECISÃO

As virtudes clássicas são todas heurísticas de tomada de decisão para otimizar a longo prazo em vez de a curto prazo. [1]

Conclusões autodesenvolvidas deveriam ter uma barra mais alta.

Eu vejo muitas de minhas metas nos próximos anos de respostas não condicionadas, aprendidas anteriormente ou respostas habituadas, para que eu possa tomar decisões mais limpas no momento, sem depender da memória ou de heurísticas e julgamentos pré-embalados. [4]

Quase todos os vieses são heurísticas que economizam tempo. Para decisões importantes, descarte a memória e a identidade, e concentre-se no problema.

A honestidade radical significa apenas que eu quero ser livre. Parte de ser livre significa que posso dizer o que penso e pensar o que digo. Eles são altamente congruentes e integrados. O famoso físico teórico Richard Feynman disse: "Você nunca, jamais deve enganar ninguém, e você é a pessoa mais fácil de enganar". No momento em que você diz a alguém algo desonesto, você já mentiu para si mesmo. Então você começará a acreditar em sua própria mentira, o que te desconectará da realidade e te levará para o caminho errado.

Eu nunca pergunto se "eu gosto" ou "eu não gosto". Eu acho que "isto é o que é" ou "isto é o que não é".

— Richard Feynman

É realmente importante para mim ser honesto. Eu não saio do meu caminho oferecendo coisas negativas ou desagradáveis. Eu combinaria honestidade radical com uma velha regra que Warren Buffett tem, que é elogiar especificamente, criticar em geral. Eu tento seguir isto. Eu nem sempre a sigo, mas acho que a sigo o suficiente para ter feito a diferença em minha vida.

Se você tem uma crítica a alguém, então não critique a pessoa — critique a abordagem geral ou critique a classe de atividades. Se você tem que elogiar alguém, então tente sempre encontrar a pessoa que é o melhor exemplo do que você está elogiando e elogiar a pessoa, especificamente. Então, os egos e identidades das pessoas, que todos nós temos, não trabalham contra você. Eles trabalham para você. [4]

**Algum conselho sobre como desenvolver a capacidade de ser honesto instintivamente?**

Diga a todos. Comece agora. Não é preciso ser contundente. Carisma é a capacidade de projetar confiança e amor ao mesmo tempo. É quase sempre possível ser honesto e positivo. [71]

Como um investidor e CEO da AngelList, você é pago para estar certo quando outras pessoas estão erradas. Você tem um processo em torno de como você toma decisões?

Sim. A tomada de decisões é tudo. De fato, alguém que toma decisões corretamente 80% do tempo, ao invés de 70% do tempo, será valorizado e compensado no mercado centenas de vezes mais.

Acho que as pessoas têm dificuldade de entender um fato fundamental de alavancagem. Se eu conseguir 1 bilhão de dólares e estiver certo 10% mais vezes que outra pessoa, minha tomada de decisão cria um valor de 100 milhões de dólares em uma decisão. Com tecnologia moderna e grande força de trabalho e capital, nossas decisões são alavancadas cada vez mais.

Se você puder estar mais certo e ser mais racional, você terá retornos não lineares em sua vida. Eu adoro o blog Farnam Street porque ele realmente se concentra em ajudá-lo a ser mais preciso, um tomador de decisões globalmente melhor. A tomada de decisões é tudo. [4]

Quanto mais você sabe, menos você diversifica.

## COLETE MODELOS MENTAIS

Durante a tomada de decisões, o cérebro é uma máquina de predição de memória.

Uma péssima maneira de fazer a predição da memória é “X aconteceu no passado, portanto X vai acontecer no futuro”. É muito baseado em circunstâncias específicas. O que se quer é princípios. Você quer modelos mentais.

Os melhores modelos mentais que encontrei vieram através da evolução, da teoria dos jogos e de Charlie Munger. Charlie Munger é o parceiro de Warren Buffett. Muito bom investidor. Ele tem toneladas e toneladas de grandes modelos mentais. O autor e trader Nassim Taleb tem ótimos

modelos mentais. Benjamin Franklin tinha ótimos modelos mentais. Eu basicamente encho minha cabeça de modelos mentais. [4]

Eu utilizo meus tweets e os tweets de outras pessoas como máximas que ajudam a comprimir meus próprios aprendizados e a relembrá-los. O espaço do cérebro é finito – você tem neurônios finitos – então você pode quase pensar neles como indicações, endereços ou mnemônicos para ajudá-lo a se lembrar de princípios profundos onde você tem a experiência subjacente para apoiá-lo.

Se você não tem a experiência subjacente, você apenas lê como uma coleção de citações. É legal, é inspirador por um momento, talvez você faça um belo poster com isso. Mas depois você esquece e segue em frente. Modelos mentais são simplesmente formas compactas para você se lembrar de seus próprios conhecimentos. [78]

## EVOLUÇÃO

Penso que muita da sociedade moderna pode ser explicada através da evolução. Uma teoria é que a civilização existe para responder à questão de quem consegue acasalar. Se você olhar em volta, de uma perspectiva de seleção puramente sexual, o esperma é abundante e os óvulos são escassos. É um problema de alocação.

Literalmente, todos os trabalhos masculinos e femininos podem ser atribuídos às pessoas que tentam resolver este problema.

Evolução, termodinâmica, teoria da informação e complexidade têm poder explicativo e preditivo em muitos aspectos da vida. [11]

## INVERSÃO

Não acredito ter a capacidade de dizer o que vai funcionar. Pelo contrário, eu tento eliminar o que não vai funcionar. Acho que ter sucesso é apenas não cometer erros. Não se trata de ter um discernimento correto. Trata-se de evitar discernimentos incorretos. [4]

## TEORIA DA COMPLEXIDADE

Em meados dos anos 90, eu estava realmente interessado na teoria da complexidade. Quanto mais me meti nela, mais compreendi os limites de nosso conhecimento e os limites de nossa capacidade de previsão. A complexidade tem sido super útil para mim. Ajudou-me a chegar a um sistema que opera em face da ignorância. Acredito que somos fundamentalmente ignorantes e muito, muito ruins em prever o futuro. [4]

## ECONOMIA

A microeconomia e a teoria do jogo são fundamentais. Não creio que você possa ter sucesso nos negócios ou mesmo navegar na maioria de nossa sociedade capitalista moderna sem uma compreensão extremamente boa da oferta e da demanda, de trabalho-versus-capital, da teoria dos jogos e desses tipos de coisas. [4]

Ignore o ruído. O mercado decidirá.

## PROBLEMA DO PRINCIPAL-AGENTE

Para mim, o problema do principal-agente é o problema mais fundamental na microeconomia. Se você não entender o problema do principal-agente, você não saberá como navegar pelo mundo. É importante se você quiser construir uma empresa de sucesso ou ser bem sucedido em suas negociações.

É um conceito muito simples. Júlio César disse: "Se você quer que seja feito, então vá. E se não, então envie". O que ele quis dizer foi, se você quer que seja bem feito, então você tem que ir você mesmo e fazer. Quando você é o principal, então você é o proprietário – você se importa, e fará um ótimo trabalho. Quando você é o agente e está fazendo isso em nome de outra

pessoa, você pode fazer um mau trabalho. Você simplesmente não se importa. Você otimiza para si mesmo e não para os bens do principal.

Quanto menor a empresa, mais todos se sentem como um principal. Quanto menos você se sentir como um agente, melhor será o trabalho que você vai fazer. Quanto mais próximo você puder amarrar a remuneração de alguém ao valor exato que ele está criando, mais você o transforma em um principal e menos você o transforma em um agente. [12]

Penso que a um nível fundamental, nós entendemos isto. Somos atraídos pelos principais, e todos nós nos identificamos com os principais, mas a mídia e a sociedade moderna passam muito tempo fazendo lavagem cerebral sobre a necessidade de um agente, um agente sendo importante, e o agente sendo condecorado. [12]

## JUROS COMPOSTOS

Os juros compostos – a maioria de vocês deve saber disso no contexto financeiro. Se você não sabe, abra um livro de microeconomia. Vale a pena ler um livro didático de microeconomia do início ao fim.

Um exemplo de juros compostos – digamos que você ganha 10 por cento ao ano em cima de 1 dólar. No primeiro ano, você ganha 10 por cento, e acaba com 1,10 dólar. No ano seguinte, você ganha US\$ 1,21, e no ano seguinte US\$ 1,33. E isso continua acumulando. Se você está acumulando 30% ao ano durante trinta anos, você não termina com dez ou vinte vezes seu dinheiro – você termina com milhares de vezes seu dinheiro. [10]

No domínio intelectual os juros compostos mandam. Quando você olha para uma empresa com cem usuários crescendo a uma taxa composta de 20% ao mês, ela pode muito, muito rapidamente se acumular até ter milhões de usuários. Às vezes, até mesmo os fundadores dessas empresas se surpreendem com o tamanho da escala do negócio. [10]

## MATEMÁTICA BÁSICA

Eu acho que a matemática básica é realmente subestimada. Se você vai ganhar dinheiro, se você vai investir dinheiro, sua matemática básica deve ser realmente boa. Você não precisa aprender geometria, trigonometria, cálculo ou qualquer uma das coisas complicadas se você está apenas começando nos negócios. Mas você quer aritmética, probabilidade e estatística. Essas são extremamente importantes. Abra um livro básico de matemática e certifique-se de que você é realmente bom em multiplicar, dividir, juros compostos, probabilidade e estatística.

## CISNES NEGROS

Há um novo ramo de estatísticas de probabilidade, que está realmente em torno de eventos de cauda. Os cisnes negros são probabilidades extremas. Mais uma vez, tenho que me referir a Nassim Taleb, que penso ser um dos maiores filósofos-cientistas de nosso tempo. Ele realmente tem feito muito trabalho pioneiro sobre isso.

## CÁLCULO

O cálculo é útil para saber, para entender as taxas de mudança e como a natureza funciona. Mas é mais importante entender os princípios do cálculo – onde você está medindo a mudança em pequenos eventos discretos ou pequenos eventos contínuos. Não é importante resolver integrais ou fazer derivações sob demanda, porque você não vai precisar fazê-lo no mundo dos negócios.

## FALSEABILIDADE

Menos compreendido, mas o princípio mais importante para qualquer um que reivindique “ciência” para seu lado – falseabilidade. Se algo não faz previsões falseáveis, não é ciência. Para que você acredite que algo é verdade, ele deve ter poder de previsão e deve ser falseável. [11]

Eu acho que a macroeconomia, porque não faz previsões falsificáveis (que é a marca da ciência), se tornou corrompida. Nunca se tem um contraexemplo

quando se estuda a economia. Você nunca pode pegar a economia dos EUA e fazer duas experiências diferentes ao mesmo tempo. [4]

## SE VOCÊ NÃO CONSEGUE DECIDIR, A RESPOSTA É NÃO.

Se eu for confrontado com uma escolha difícil, como por exemplo:

- Devo me casar com esta pessoa?
- Devo aceitar este emprego?
- Devo comprar esta casa?
- Devo me mudar para esta cidade?
- Devo fazer negócios com esta pessoa?

Se você não puder decidir, a resposta é não. E a razão é que a sociedade moderna está cheia de opções. Há toneladas e toneladas de opções. Vivemos em um planeta de sete bilhões de pessoas, e estamos conectados a todos na internet. Há centenas de milhares de carreiras disponíveis para você. Há tantas opções.

Você não está construído biologicamente para perceber quantas opções existem. Historicamente, todos nós evoluímos em tribos de 150 pessoas. Quando aparece alguém, ele pode ser sua única opção para um parceiro.

Quando você escolhe algo, você fica preso por um longo tempo. Iniciar um negócio pode levar dez anos. Você começa um relacionamento que vai demorar cinco anos ou talvez mais. Você se muda para uma cidade por dez a vinte anos. Estas são decisões muito, muito duradouras. É muito, muito importante que só digamos sim quando tivermos muita certeza. Você nunca vai ter certeza absoluta, mas vai ter muita certeza.

Se você se encontrar criando uma planilha para uma decisão com uma lista de sim e não, prós e contras, verificações e saldos, por que isto é bom ou ruim... esqueça isto. Se você não puder decidir, a resposta é não. [10]

## CORRA MORRO ACIMA

Heurística simples: Se você estiver dividido uniformemente em uma decisão difícil, tome o caminho mais doloroso a curto prazo.

Se você tem duas escolhas a fazer, e elas são escolhas relativamente iguais, tome o caminho mais difícil e mais doloroso no curto prazo.

O que está realmente acontecendo é que um desses caminhos requer dor a curto prazo. E o outro caminho leva à dor ainda mais longe no futuro. E o que seu cérebro está fazendo através da prevenção de conflitos é tentar afastar a dor a curto prazo.

Por definição, se os dois são iguais e um tem dor de curto prazo, esse caminho tem um ganho de longo prazo associado. Com a lei do juro composto, o ganho a longo prazo é o que você quer alcançar.

Seu cérebro está supervalorizando o lado com a felicidade a curto prazo e tentando evitar o lado com a dor a curto prazo.

Portanto, você tem que cancelar a tendência (é uma poderosa tendência subconsciente) inclinando-se para a dor. Como você sabe, a maior parte dos ganhos na vida vem do sofrimento a curto prazo para que você possa ser pago a longo prazo.

Fazer exercícios para mim não é divertido; eu sofro no curto prazo, sinto dor. Mas então, a longo prazo, estou melhor porque tenho músculos ou estou mais saudável.

Se estou lendo um livro e estou ficando confuso, é como fazer exercício e os músculos ficam doridos ou cansados, só que agora meu cérebro está sendo sobrecarregado. A longo prazo, estou ficando mais esperto porque estou

absorvendo novos conceitos ao me exercitar ao limite ou no limite de minha capacidade.

Por isso, em geral, você deve se inclinar para as coisas com dores a curto prazo, mas com ganhos a longo prazo.

**Quais são as maneiras mais eficientes de construir novos modelos mentais?**

Leia muito – apenas leia. [2]

Ler ciência, matemática e filosofia uma hora por dia provavelmente o colocará no escalão superior do sucesso humano dentro de sete anos.

## APRENDA A GOSTAR DE LER

O amor genuíno pela leitura em si, quando cultivado, é uma superpotência. Vivemos na época de Alexandria, onde cada livro e cada pedaço de conhecimento já escrito está a uma ponta de um dedo de distância. Os meios de aprendizagem são abundantes – é o desejo de aprender que é escasso. [3]

A leitura foi meu primeiro amor. [4]

Eu me lembro da casa de meus avós na Índia. Eu era um garotinho no chão passando por todos os Reader's Digests do meu avô, que era tudo o que ele tinha para ler. Agora, é claro, há um monte de informações lá fora – todos podem ler qualquer coisa o tempo todo. Naquela época, era muito mais limitado. Eu lia quadrinhos, livros de histórias, qualquer coisa que eu pudesse pôr minhas mãos.

Acho que sempre gostei de ler porque na verdade sou um introvertido antissocial. Eu estava perdido no mundo das palavras e das ideias desde cedo. Acho que algumas delas vêm da feliz circunstância de que quando eu era jovem, ninguém me obrigava a ler certas coisas.

Acho que há uma tendência entre pais e professores de dizer: "Oh, você deveria ler isto, mas não leia aquilo". Eu leio muito o que (pelos padrões de hoje) seria considerado junk food mental. [4]

Leia o que você ama até que você ame ler.

Você praticamente tem que ler o que está lendo, porque você está interessado nisso. Você não precisa de nenhum outro motivo. Não há missão a ser cumprida aqui. Apenas leia porque você gosta.

Hoje em dia, eu me vejo relendo tanto (ou mais) quanto eu leio. Um tweet de @illacertus disse: "Eu não quero ler tudo. Só quero ler os 100 grandes livros uma e outra vez". Acho que essa ideia tem muito a ver. Trata-se mais de identificar os grandes livros para você, porque livros diferentes falam com pessoas diferentes. Então, você pode realmente absorvê-los.

Ler um livro não é uma corrida – quanto melhor o livro, mais lentamente ele deve ser absorvido.

Não sei quanto a você, mas tenho muito pouca atenção. Eu leio superficialmente (skimming). Eu acelero a leitura (scanning). Eu pulo trechos. Eu não poderia dizer passagens específicas ou citações de livros. Em algum nível profundo, você as absorve, e elas se transformam em fios na tapeçaria de sua psique. Eles meio que se tecem ali dentro.

Tenho certeza de que você já teve esta sensação onde pega um livro e começa a lê-lo, e você pensa: "Isto é muito interessante. Isto é muito bom". Você está tendo esta sensação crescente de "déjà vu". Então, na metade do livro, você percebe: "Eu já li este livro antes". Isso é perfeitamente bom. Isso significa que você estava pronto para relê-lo. [4]

Na verdade, não leio muitos livros. Eu pego muitos livros e só leio alguns que formam a base do meu conhecimento.

A realidade é que eu não leio muito em comparação com o que as pessoas pensam. Provavelmente leio de uma a duas horas por dia. Isso me coloca no topo .00001 por cento. Acho que só isso é responsável por qualquer sucesso material que tive em minha vida e qualquer inteligência que eu possa ter. As pessoas de verdade não lêem uma hora por dia. Pessoas de verdade, eu acho, lêem um minuto por dia ou menos. Fazer disso um的习惯 (habit) é a coisa mais importante.

Quase não importa o que você lê. Eventualmente, você vai ler coisas suficientes (e seus interesses o levarão até lá) para que isso melhore drasticamente sua vida. Assim como o melhor exercício físico para você é aquele que você está entusiasmado o suficiente para fazer todos os dias, eu diria que para livros, blogs, tweets, ou qualquer coisa – qualquer coisa com idéias, informações e aprendizagem – os melhores para ler são aqueles que você está entusiasmado em ler o tempo todo. [4]

"Enquanto eu tiver um livro na mão, não sinto que estou perdendo tempo". –Charlie Munger

O cérebro de cada um funciona de maneira diferente. Algumas pessoas adoram tomar notas. Na verdade, minhas anotações são feitas no Twitter. Eu leio e leio e leio. Se eu tenho alguma percepção ou conceito "ah-ha" fundamental, o Twitter me força a destilá-lo em alguns poucos caracteres. Então eu tento colocá-lo para fora como um aforismo. Então sou atacado por pessoas aleatórias que apontam todos os tipos de exceções óbvias e pulam na minha garganta. Depois penso: "Por que fiz isso de novo?". [4]

Apontar exceções óbvias implica ou que o alvo não é inteligente ou que você não é.

Quando você pega um livro pela primeira vez, você está escumando por algo interessante? Como você o lê? Você simplesmente passa para uma página aleatória e começa a ler? Qual é o seu processo?

Vou começar no início, mas vou me mover rapidamente. Se não for interessante, vou apenas começar a folhear, fazer skimming ou acelerar a leitura. Se isso não chamar minha atenção dentro do primeiro capítulo de uma maneira significativa e positiva, vou largar o livro ou pular alguns capítulos adiante.

Não acredito na gratificação tardia quando há um número infinito de livros por aí para ler. Há tantos grandes livros.

O número de livros concluídos é uma métrica de vaidade. Como você sabe mais, você deixa mais livros inacabados. Foque em novos conceitos com poder preditivo.

Em geral, eu leio superficialmente. Vou avançar rapidamente. Vou tentar encontrar uma parte que chame minha atenção. A maioria dos livros tem um ponto a fazer. (Obviamente, isto é não-ficção. Não estou falando de ficção.) Eles têm um ponto a fazer, eles fazem, e depois dão exemplo após exemplo após exemplo, e o aplicam para explicar tudo no mundo. Uma vez que me sinto como se eu tivesse conseguido o essencial, sinto-me muito à vontade para deixar o livro. Há muitos destes, o que eu chamaria de bestsellers pseudocientíficos... As pessoas pensam: "Ah, você leu este livro?". Eu sempre digo que sim, mas a realidade é que eu li talvez dois capítulos dele. Eu entendi o essencial.

Se foi escrito para ganhar dinheiro não leia.

Penso que muita da sociedade moderna pode ser explicada através da evolução. Uma teoria é que a civilização existe para responder à questão de quem consegue acasalar. Se você olhar em volta, de uma perspectiva de seleção puramente sexual, o esperma é abundante e os óvulos são escassos. É um problema de alocação.

Literalmente, todos os trabalhos masculinos e femininos podem ser atribuídos às pessoas que tentam resolver este problema.

**Que práticas você segue para internalizar/organizar informações da leitura de livros?**

Explique o que você aprendeu para outra pessoa. Ensinar força o aprendizado. Não se trata de “educado” vs. “não educado”.

É sobre “gostar de ler” e “não gostar de ler”.

**O que posso fazer nos próximos sessenta dias para me tornar um pensador mais claro e mais independente?**

Leia os grandes em matemática, ciência e filosofia. Ignore seus contemporâneos e notícias. Evite identificação tribal. Ponha a verdade acima da aprovação social. [11]

Estude lógica e matemática, porque uma vez que você as domine, não terá medo de nenhum livro.

Nenhum livro na biblioteca deve assustá-lo. Quer seja um livro de matemática, física, engenharia elétrica, sociologia ou economia. Você deve ser capaz de tirar qualquer livro da prateleira e lê-lo. Alguns deles vão ser

muito difíceis para você. De qualquer forma, não há problema – leia-os. Então, volte e releia-os e releia-os.

Quando você está lendo um livro e está confuso, essa confusão é semelhante à dor que você sente no academia quando está fazendo exercício físico. Mas você está construindo músculos mentais ao invés de músculos físicos. Aprenda a aprender e a ler os livros.

O problema de dizer “apenas ler” é que há tanta porcaria lá fora. Há tantos tipos diferentes de autores quanto há pessoas. Muitos deles vão escrever muitas porcarias.

Eu tenho pessoas em minha vida que considero bastante leitoras e que não são muito inteligentes. A razão é que, mesmo lendo muito, elas leem as coisas erradas na ordem errada. Elas começaram lendo um conjunto de coisas falsas ou apenas fracamente verdadeiras, e essas formaram os axiomas da fundação para sua visão de mundo. Então, quando surgem coisas novas, eles julgam a nova ideia com base em uma fundação que já construíram. Seu alicerce é crítico.

Como a maioria das pessoas se sente intimidada pela matemática e não pode criticá-la independentemente, elas supervalorizam as opiniões apoiadas pela matemática/pseudociência.

Quando se trata de leitura, certifique-se de que sua fundação é de muita, muita alta qualidade.

A melhor maneira de ter uma fundação de alta qualidade (você pode não adorar esta resposta), mas o truque é se ater à ciência e se ater ao básico. Geralmente, há apenas algumas coisas que você pode ler e com as quais as pessoas não discordam. Muitas poucas pessoas discordam de  $2+2=4$ , certo? Isso é um conhecimento sério. A matemática é uma base sólida.

Da mesma forma, as ciências duras (hard science) são um alicerce sólido. A microeconomia é um alicerce sólido. No momento em que você começa a vagar fora dessas bases sólidas, você está com problemas porque agora

você não sabe o que é verdadeiro e o que é falso. Eu me concentraria o máximo possível em ter fundamentos sólidos.

É melhor ser realmente bom em aritmética e geometria do que ser profundo em matemática avançada. Eu leria microeconomia o dia inteiro – Microeconomia 101.

Outra maneira de fazer isso é ler originais e ler clássicos. Se você estiver interessado na evolução, leia Charles Darwin. Não comece com Richard Dawkins (ainda que eu o ache ótimo). Leia-o mais tarde; leia Darwin primeiro.

Se você quiser aprender macroeconomia, leia primeiro Adam Smith, leia von Mises, ou leia Hayek. Comece com os filósofos originais da economia. Se você gosta de ideias comunistas ou socialistas (que eu pessoalmente não gosto), comece lendo Karl Marx. Não leia a interpretação atual que alguém está lhe alimentando sobre como as coisas devem ser feitas e administradas.

Se você começa com os originais como suas bases, então você tem uma visão de mundo e compreensão suficiente de que não temerá nenhum livro. Então você pode simplesmente aprender. Se você é uma máquina de aprendizado perpétuo, nunca ficará sem opções de como ganhar dinheiro. Você sempre pode ver o que está surgindo na sociedade, qual é o valor, onde está a demanda, e você pode aprender a se apressar. [74]

Para pensar claramente, entenda o básico. Se você está memorizando conceitos avançados sem ser capaz de redenominá-los conforme necessário, você está perdido.

Estamos agora em uma era de Twitter e Facebook. Estamos recebendo sabedoria curta, concisa, que é realmente difícil de absorver. Os livros são muito difíceis de ler para uma pessoa moderna, porque fomos treinados. Temos duas peças de treinamento contraditórias:

Uma é que nossa capacidade de atenção está no chão porque somos atingidos com muita informação o tempo todo. Queremos pular, resumir e ir direto ao assunto.

O Twitter me tornou um leitor pior, mas um escritor muito melhor.

Por outro lado, também somos ensinados desde pequenos a terminar os livros. Os livros são sagrados – quando você vai à escola e é designado a ler um livro, você tem que terminar o livro. Com o tempo, esquecemos como ler os livros. Todos que eu conheço estão presos em algum livro.

Tenho certeza de que você está preso em algo neste momento – é a página 332, você não pode ir mais longe, mas você sabe que deve terminar o livro. Então, o que você faz? Você desiste de ler livros por um tempo.

Para mim, desistir de ler foi uma tragédia. Cresci com livros, depois mudei para blogs, depois mudei para Twitter e Facebook, e percebi que não estava realmente aprendendo nada. Eu só estava tomando pequenos snacks de dopamina durante todo o dia. Eu estava recebendo minha pequena explosão de 140 caracteres de dopamina. Eu twitava, depois olhava para ver quem retweetou meu Tweet. É uma coisa divertida e maravilhosa, mas é um jogo que eu estava jogando.

Percebi que tinha que voltar a ler livros. [6]

Eu sabia que era um problema muito difícil porque meu cérebro agora havia sido treinado para passar tempo no Facebook, Twitter e essas outras mídias de conteúdo curto.

Eu inventei este hack onde comecei a tratar os livros como posts de blogs descartáveis ou tweets ou posts curtos. Eu não senti nenhuma obrigação de terminar qualquer livro. Agora, quando alguém menciona um livro para mim, eu o compro. A qualquer momento, estou lendo em algum lugar entre dez e vinte livros. Estou folheando-os.

Se o livro estiver ficando um pouco chato, eu vou pular adiante. Às vezes, começo a ler um livro no meio porque algum parágrafo me chamou a atenção. Continuo a partir daí, e não sinto nenhuma obrigação de terminar o livro. De repente, os livros estão de volta à minha biblioteca de leitura. Isso é ótimo, porque há uma sabedoria antiga nos livros. [6]

Ao resolver problemas: quanto mais velho o problema, mais velha a solução.

Se você está tentando aprender como dirigir um carro ou pilotar um avião, você deve ler algo escrito na era moderna porque este problema foi criado na era moderna e a solução é ótima na era moderna.

Se você está falando de um problema antigo como manter seu corpo saudável, como permanecer calmo e pacífico, que tipos de sistemas de valores são bons, como criar uma família, e esse tipo de coisas, as soluções mais antigas provavelmente são melhores.

Qualquer livro que tenha sobrevivido por dois mil anos tem sido filtrado por muitas pessoas. Os princípios gerais são mais prováveis de serem corretos. Eu queria voltar a ler este tipo de livros. [6]

Você conhece aquela canção que você não consegue tirar da cabeça? Todos os pensamentos funcionam dessa maneira. Cuidado com o que você lê.

Uma mente calma, um corpo em forma e uma casa cheia de amor.

Estas coisas não podem ser compradas.

Elas devem ser merecidas.

# PARTE II

# FELICIDADE

Os três principais elementos da vida são a riqueza, a saúde e a felicidade.

Nós os perseguimos nessa ordem, mas sua importância é inversa.

## ■ APRENDENDO A FELICIDADE

■ Não se leve tão a sério. Você é apenas um macaco com um plano.

## A FELICIDADE É APRENDIDA

Há dez anos, se você tivesse me perguntado o quanto eu estava feliz, eu teria descartado a pergunta. Eu não queria falar sobre isso.

Em uma escala de 1-10, eu teria dito 2/10 ou 3/10. Talvez 4/10 nos meus melhores dias. Mas eu não valorizava ser feliz.

Hoje, eu sou um 9/10. E sim, ter dinheiro ajuda, mas na verdade é uma parte muito pequena. A maior parte vem do aprendizado ao longo dos anos, minha própria felicidade é a coisa mais importante para mim, e eu a cultivei com muitas técnicas. [10]

Talvez a felicidade não seja algo que você herde ou mesmo escolha, mas uma habilidade altamente pessoal que pode ser aprendida, como condicionamento físico ou nutrição.

A felicidade é uma coisa muito evolutiva, eu acho, como todas as grandes perguntas. Quando você é uma criança, você vai até sua mãe e pergunta: "O que acontece quando morremos? Existe um Papai Noel? Existe um Deus? Devo ser feliz? Com quem devo me casar?" Esse tipo de coisas. Não há respostas simples porque nenhuma resposta se aplica a todos. Este tipo de perguntas acaba por ter respostas, mas elas têm respostas pessoais.

A resposta que funciona para mim será uma bobagem para você, e vice versa. Seja qual for o significado de felicidade para mim, ela significa algo diferente para você. Penso que é muito importante explorar quais são estas definições.

Para algumas pessoas que eu conheço, é um estado de fluxo. Para algumas pessoas, é uma satisfação. Para algumas pessoas, é um sentimento de contentamento. Minha definição continua evoluindo. A resposta que eu teria dado a você há um ano será diferente do que lhe digo agora.

Hoje, acredito que a felicidade é realmente um estado padrão. A felicidade está lá quando você remove a sensação de que algo está faltando em sua vida.

Somos máquinas de sobrevivência e de replicação altamente crítica. Andamos constantemente pensando: "Eu preciso disto", ou "Eu preciso daquilo", presos na teia de desejos. A felicidade é o estado quando nada está faltando. Quando nada está faltando, sua mente se fecha e deixa de correr para o passado ou futuro para se arrepender de algo ou planejar algo.

Naquela ausência, por um momento, você tem silêncio interno. Quando você tem silêncio interno, então você está satisfeito, e você está feliz. Esteja à vontade para discordar. Mais uma vez, é diferente para todos.

As pessoas acreditam erroneamente que a felicidade se resume a pensamentos positivos e ações positivas. Quanto mais eu li, mais aprendi e mais experimentei (porque verifico isso por mim mesmo), todo pensamento positivo contém essencialmente um pensamento negativo. É um contraste com algo negativo. O Tao Te Ching diz isto mais articuladamente do que eu jamais poderia dizer, mas é tudo dualidade e polaridade. Se eu digo que estou feliz, isso significa que fiquei triste em algum momento. Se eu digo que ele é atraente, então outra pessoa é pouco atraente. Todo pensamento positivo tem até mesmo uma semente de um pensamento negativo dentro dele e vice-versa, e é por isso que muita grandeza na vida vem do sofrimento. Você tem que ver o negativo antes de poder aspirar e apreciar o positivo.

Para mim, a felicidade não se trata de pensamentos positivos. Não se trata de pensamentos negativos. É sobre a ausência de desejo, especialmente a ausência de desejo por coisas externas. Quanto menos desejos eu consigo ter, mais eu posso aceitar o estado atual das coisas, menos minha mente se move, porque a mente realmente existe em movimento em direção ao futuro ou ao passado. Quanto mais presente eu estiver, mais feliz e mais satisfeito eu serei. Se eu me agarrar a um sentimento, se eu disser: "Oh, estou feliz agora", e eu quiser continuar feliz, então abandonarei essa felicidade. Agora, de repente, a mente está se movendo. Ela está tentando se apegar a algo. Está tentando criar uma situação permanente a partir de uma situação temporária.

A felicidade para mim é principalmente não sofrer, não desejar, não pensar muito no futuro ou no passado, abraçando realmente o momento presente e a realidade que é, e do jeito que é. [4]

Se você quiser ter paz em sua vida, você tem que ir além do bem e do mal.

A natureza não tem nenhum conceito de felicidade ou infelicidade. A natureza segue as leis matemáticas ininterruptas e uma cadeia de causa e efeito desde o Big Bang até agora. Tudo é perfeito exatamente do jeito que é. É apenas em nossas mentes particulares que somos infelizes ou não felizes, e as coisas são perfeitas ou imperfeitas por causa do que desejamos. [4]

O mundo apenas reflete seus próprios sentimentos de volta para você. A realidade é neutra. A realidade não tem julgamentos. Para uma árvore, não há conceito de certo ou errado, bom ou ruim. Você nasce, você tem todo um conjunto de experiências e estímulos sensoriais (luzes, cores e sons), e depois morre. Como você escolhe interpretá-las depende de você – você tem essa escolha.

Isto é o que eu quero dizer quando digo que a felicidade é uma escolha. Se você acredita que é uma escolha, você pode começar a trabalhar nela.  
[77]

Não há forças externas que afetem suas emoções – por mais que isso possa parecer dessa maneira.

Eu também passei a acreditar na completa e absoluta insignificância do ego, e eu acho que isso ajuda muito. Por exemplo, se você pensasse que era a coisa mais importante no Universo, então você teria que dobrar o Universo inteiro à sua vontade. Se você é a coisa mais importante no

Universo, então como poderia não estar de acordo com seus desejos. Se ele não está de acordo com seus desejos, algo está errado.

No entanto, se você se vê como uma bactéria ou uma ameba – ou se você vê todos os seus trabalhos como escrever na água ou construir castelos na areia, então você não tem nenhuma expectativa de como a vida deveria “de fato” ser. A vida é exatamente como ela é. Quando você aceita isso, você não tem motivos para ser feliz ou infeliz. Essas coisas quase não se aplicam.

A felicidade é o que existe quando você remove a sensação de que algo está faltando em sua vida.

O que lhe resta nesse estado neutro não é a neutralidade. Creio que as pessoas acreditam que a neutralidade seria uma existência muito branda. Não, esta é a existência que as crianças pequenas vivem. Se você olhar para as criancinhas, em geral elas são muito felizes, porque estão realmente imersas no ambiente e no momento, sem pensar em como deveria ser dada a elas suas preferências e desejos pessoais. Eu acho que o estado neutro é na verdade um estado de perfeição. Uma pessoa pode ser muito feliz desde que não esteja muito envolvida em sua própria cabeça. [4]

Nossas vidas são um piscar de um vagalume durante a noite. Você mal está aqui. Você tem que aproveitar ao máximo cada minuto, o que não significa que você persiga algum desejo estúpido por toda a sua vida. O que isso significa é que cada segundo que você tem neste planeta é muito precioso, e é sua responsabilidade garantir que você esteja feliz e interpretando tudo da melhor maneira possível. [9]

Pensamos em nós mesmos como fixos e o mundo como maleável, mas na realidade nós é que somos maleáveis e o mundo é em grande parte fixo.

A prática da meditação pode ajudá-lo a aceitar a realidade?

Sim. Mas é incrível como isso ajuda pouco. Você pode ser um praticante de meditação de longa data, mas se alguém diz a coisa errada da maneira errada, você volta ao seu eu egocêntrico. É quase como se você estivesse levantando pesos de meio quilo, mas depois alguém deixa cair uma enorme barra com uma pilha de discos de peso em sua cabeça.

É absolutamente melhor do que não fazer nada. Mas quando chega o momento real de sofrimento mental ou emocional, ainda assim nunca é fácil. [8] A verdadeira felicidade só vem como um efeito colateral da paz. A maior parte virá da aceitação, não da mudança de seu ambiente externo. [8]

Uma pessoa racional pode encontrar a paz cultivando a indiferença às coisas fora de seu controle.

Eu reduzi minha identidade.

Reduzi a tagarelice da minha mente.

Não me importo com as coisas que realmente não importam.

Não me envolvo em política.

Não ando com pessoas infelizes.

Eu realmente valorizo meu tempo nesta terra.

Eu leio filosofia.

Eu medito.

Eu ando com pessoas felizes.

E isso funciona.

Você pode muito lentamente, mas de forma constante e metódica, melhorar sua linha de base de felicidade, assim como pode melhorar sua condição física. [10]

## A FELICIDADE É UMA ESCOLHA

Felicidade, amor e paixão... não são coisas que você encontra – são escolhas que você faz.

A felicidade é uma escolha que você faz e uma habilidade que você desenvolve.

A mente é tão maleável quanto o corpo. Nós gastamos tanto tempo e esforço tentando mudar o mundo externo, outras pessoas e nosso próprio corpo – tudo isso enquanto aceitamos a nós mesmos da maneira como fomos programados em nossa juventude.

Aceitamos a voz em nossa cabeça como a fonte de toda a verdade. Mas tudo isso é maleável, e cada dia é novo. Memória e identidade são fardos do passado que nos impedem de viver livremente no presente. [3]

## A FELICIDADE REQUER PRESENÇA

A qualquer momento quando você está andando pelas ruas, uma porcentagem muito pequena do seu cérebro está concentrada no presente. O resto está planejando o futuro ou lamentando o passado. Isto impede que você tenha uma experiência incrível. Impede que você veja a beleza em tudo e esteja agradecido por onde você está. Você pode literalmente destruir sua felicidade se passar todo o seu tempo vivendo em ilusões do futuro. [4]

Ansiamos por experiências que nos façam estar presentes, mas os próprios anseios nos tiram do momento presente.

Eu simplesmente não acredito em nada do meu passado. Qualquer coisa. Nenhuma lembrança. Sem arrependimentos. Sem pessoas. Sem viagens. Nada. Muita da nossa infelicidade vem da comparação de coisas do passado com o presente. [4]

A expectativa por nossos vícios nos puxa para o futuro. A eliminação dos vícios facilita a presença.

Há uma ótima definição que eu li: "Iluminação é o espaço entre seus pensamentos". Significa que a iluminação não é algo que se consegue depois de trinta anos sentado no topo de uma montanha. É algo que você pode alcançar momento a momento, e você pode ser iluminado a um certo percentual a cada dia. [5]

E se esta vida for o paraíso que nos foi prometido, e estamos apenas a desperdiçando?

## A FELICIDADE REQUER PAZ

A felicidade e o propósito estão interligados?

Felicidade é uma palavra tão sobre carregada, que nem tenho certeza do que significa. Para mim, hoje em dia, a felicidade é mais uma questão de paz do que de alegria. Eu não acho que paz e propósito estejam interligados.

Se o seu propósito interno é a coisa que você mais quer fazer, então com certeza você ficará feliz em fazê-lo. Mas um propósito infligido externamente, como "a sociedade quer que eu faça X", "eu sou o primeiro

filho do primeiro filho de tal pessoa, então eu deveria fazer Y", ou "eu tenho esta dívida ou fardo que assumi", eu não acho que isso o fará feliz.

Acho que muitos de nós têm este sentimento generalizado de ansiedade de baixo nível. Se você presta atenção à sua mente, às vezes você está apenas correndo por aí fazendo suas coisas e não está se sentindo bem, e você percebe que sua mente está tagarelando e conversando sobre algo. Talvez você não possa ficar quieto... Há esta coisa do "a seguir" onde você está sentado em um lugar pensando sobre onde você deveria estar em seguida.

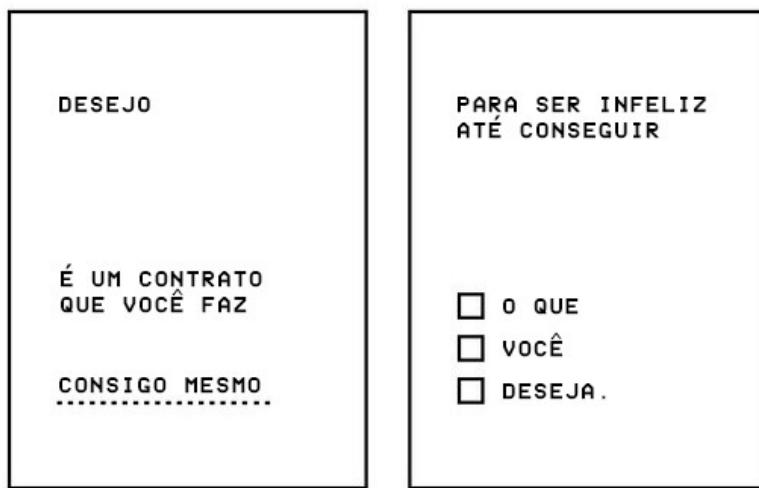
É sempre a próxima coisa, depois a próxima coisa, a próxima coisa depois disso, a próxima coisa depois disso, criando esta ansiedade generalizada.

É mais óbvio se você simplesmente sentar e tentar não fazer nada, nada. Quero dizer nada. Não ler um livro, não escutar música, quero dizer, literalmente, apenas sentar e não fazer nada. Você não pode fazer isso, porque há ansiedade sempre tentando fazer você se levantar e ir, levantar e ir, levantar e ir. Acho que é importante apenas estar consciente de que a ansiedade está fazendo você ficar infeliz. A ansiedade é apenas uma série de pensamentos contínuos.

Como eu combato a ansiedade: Eu não tento combatê-la, apenas noto que estou ansioso por causa de todos esses pensamentos. Tento descobrir: "Eu prefiro ter este pensamento agora mesmo ou prefiro ter minha paz?". Porque, enquanto eu tiver meus pensamentos, não posso ter minha paz.

Você notará que quando digo felicidade, quero dizer paz. Quando muitas pessoas dizem felicidade, elas querem dizer alegria ou bem-aventurança, mas eu fico com a paz. [2]

Uma pessoa feliz não é alguém que é feliz o tempo todo.  
É alguém que interpreta sem esforço os acontecimentos de tal forma que não perde sua paz inata.



## TODO DESEJO É UMA INFELICIDADE ESCOLHIDA

Acho que o erro mais comum da humanidade é acreditar que você será feliz por causa de alguma circunstância externa. Eu sei que isso não é original. Isso não é novidade. É uma sabedoria budista fundamental – não estou assumindo o crédito por isso. Acho que realmente só o reconheço em um nível fundamental, inclusive em mim mesmo.

Nós compramos um carro novo. Agora, estou esperando que o carro novo chegue. É claro que, todas as noites, estou nos fóruns lendo sobre o carro. Por quê? É um objeto estúpido. É um carro estúpido. Não vai mudar muito minha vida ou mesmo nada. Sei que no instante em que o carro chegar, não vou mais me importar com ele. O que acontece é que estou viciado no desejo. Estou viciado na ideia desta coisa externa me trazer algum tipo de felicidade e alegria, e isto é completamente ilusório.

Olhar para fora de si mesmo para qualquer coisa é a ilusão fundamental. Não quer dizer que você não deva fazer coisas do lado de fora. Você deve absolutamente. Você é uma criatura viva. Há coisas que você faz. Você reverte a entropia localmente. É por isso que você está aqui.

Você está destinado a fazer algo. Você não está destinado a ficar deitado na areia e meditar o dia inteiro. Você deve se autorrealizar. Você deve fazer o que está destinado a fazer.

A ideia de que você vai mudar algo no mundo exterior e que vai lhe trazer a paz, a alegria eterna e a felicidade que você merece, é uma ilusão fundamental que todos nós sofremos, inclusive eu. O erro repetidamente é dizer: "Oh, eu ficarei feliz quando eu conseguir essa coisa", seja lá o que for. Esse é o erro fundamental que todos nós cometemos, 24 horas por dia, 7 dias por semana, o dia todo. [4]

A ilusão fundamental: Há algo lá fora que me fará feliz e realizado para sempre.

O desejo é um contrato que você faz consigo mesmo para ser infeliz até conseguir o que deseja. Penso que a maioria de nós não percebe que é isso que é. Creio que passamos o dia todo desejando coisas e depois nos perguntamos por que somos infelizes. Eu gosto de ficar consciente disso, porque assim eu posso escolher meus desejos com muito cuidado. Tento não ter mais de um grande desejo na minha vida em um determinado momento, e também o reconheço como o eixo do meu sofrimento. Percebo a área onde escolhi ser infeliz. [5]

O desejo é um contrato que você faz consigo mesmo para ser infeliz até conseguir o que deseja.

Uma coisa que aprendi recentemente: é muito mais importante aperfeiçoar seus desejos do que tentar fazer algo que você não deseja 100%. [1]

Quando você é jovem e saudável, você pode fazer mais. Ao fazer mais, você está realmente assumindo mais e mais desejos. Você não percebe que isto está lentamente destruindo sua felicidade. Eu acho que os mais jovens são menos felizes, mas mais saudáveis. As pessoas mais velhas são mais felizes, mas menos saudáveis.

Quando você é jovem, você tem tempo. Você tem saúde, mas não tem dinheiro. Quando você é de meia-idade, você tem dinheiro e saúde, mas

não tem tempo. Quando você é velho, você tem dinheiro e tempo, mas não tem saúde. Portanto, a trifeta é tentar obter os três de uma vez.

Quando as pessoas percebem que têm dinheiro suficiente, já perderam seu tempo e sua saúde.

## O SUCESSO NÃO TRAZ FELICIDADE

A felicidade é estar satisfeito com o que você tem.

O sucesso vem da insatisfação. Escolha.

Confúcio diz que você tem duas vidas, e a segunda começa quando você percebe que só tem uma. Quando e como começou sua segunda vida?

Essa é uma pergunta muito profunda. A maioria das pessoas que passaram de uma certa idade tiveram este sentimento ou fenômeno; passaram pela vida de uma certa maneira e depois chegaram a um certo estágio e tiveram que fazer algumas mudanças bem grandes. Eu definitivamente também estou naquele barco.

Eu lutei muito durante minha vida para ter certos sucessos materiais e sociais. Quando consegui esses sucessos materiais e sociais (ou pelo menos estava além de um ponto onde eles não importavam tanto), percebi que as pessoas ao meu redor que tinham alcançado sucessos semelhantes e estavam a caminho de alcançar mais, não pareciam tão felizes. No meu caso, houve definitivamente uma adaptação hedônica: Eu me adaptava muito rapidamente a qualquer coisa.

Isto me levou à conclusão, que parece banal, de que a felicidade é interna. Essa conclusão me colocou num caminho de trabalhar mais em meu eu interno e perceber que todo sucesso real é interno e tem muito pouco a ver com circunstâncias externas.

É preciso fazer a coisa externa de qualquer maneira. Estamos biologicamente conectados. É superficial dizer: "Você pode simplesmente desligar isso". Sua própria experiência de vida o trará de volta ao caminho interno.

O problema de ser bom em um jogo, especialmente um com grandes recompensas, é continuar jogando muito tempo depois de tê-lo superado.

A sobrevivência e o esforço de replicação nos colocam na esteira de trabalho. A adaptação hedônica nos mantém lá. O truque é saber quando saltar fora e quando jogar.

### Quem você considera um sucesso?

A maioria das pessoas pensa em alguém bem-sucedido quando ele ganha um jogo, seja qual for o jogo que elas próprias jogam. Se você é um atleta, você vai pensar em um atleta de alto nível. Se você está no negócio, você pode pensar em Elon Musk.

Há alguns anos, eu teria dito Steve Jobs, porque ele era parte da força motriz que criava algo que mudava vidas de toda a humanidade. Acho que Marc Andreessen é bem-sucedido, não por causa de sua recente encarnação como investidor de risco, mas por causa do incrível trabalho que ele fez com a Netscape. Satoshi Nakamoto é bem-sucedido por ter criado o Bitcoin, que é esta incrível criação tecnológica que terá repercussões nas próximas décadas. É claro, Elon Musk, porque ele mudou o ponto de vista de todos sobre o que é possível com a tecnologia moderna e o empreendedorismo. Eu considero esses criadores e comercializadores bem-sucedidos.

Para mim, os verdadeiros vencedores são aqueles que saem do jogo por completo, que nem sequer jogam o jogo, que se elevam acima dele. Essas são as pessoas que têm tanto autocontrole e autoconsciência interna, que não precisam de nada de ninguém mais. Há um par desses personagens que conheço em minha vida. Jerzy Gregorek - eu o consideraria bem sucedido porque não precisa de nada de ninguém. Ele está em paz, é

saudável, e se ele ganha mais dinheiro ou menos dinheiro comparado a próxima pessoa, isso não tem nenhum efeito sobre seu estado mental.

Historicamente, eu diria que o lendário Buda ou Krishnamurti, cujas coisas eu gosto de ler, são bem sucedidos no sentido de que eles deixam o jogo completamente de lado. Ganhar ou perder não importa para eles.

Há uma frase de Blaise Pascal que eu li. Basicamente, ela diz: "Todos os problemas do homem surgem porque ele não pode se sentar em uma sala em silêncio sozinho". Se você puder apenas se sentar por trinta minutos e ser feliz, você é bem sucedido. Esse é um lugar muito poderoso para se estar, mas muito poucos de nós chegam lá. [6]

Eu penso na felicidade como uma propriedade emergente da paz. Se você for pacífico por dentro e por fora, isso eventualmente resultará em felicidade. Mas a paz é uma coisa muito difícil de se obter. A ironia é a forma como a maioria de nós tenta encontrar a paz através da guerra. Quando você inicia um negócio, de certa forma, você vai para a guerra. Quando você luta com seus colegas de quarto para saber quem deve lavar a louça, você vai para a guerra. Você está lutando para mais tarde ter alguma sensação de segurança e paz.

Na realidade, a paz não é uma garantia. Ela está sempre fluindo. Está sempre mudando. Você quer aprender o conjunto de habilidades essenciais para fluir na vida e aceitá-la na maioria dos casos. [8]

Você pode conseguir quase tudo o que quiser da vida, desde que seja uma coisa e você a queira muito mais do que qualquer outra coisa.

Em minha própria experiência pessoal, o lugar onde eu mais quero estar é em paz.

Paz é felicidade em repouso, e felicidade é paz em movimento. Você pode converter paz em felicidade a qualquer momento que quiser. Mas a paz é

o que você quer a maior parte do tempo. Se você for uma pessoa pacífica, tudo o que fizer será uma atividade feliz.

Hoje, a forma como pensamos que você consegue a paz é resolvendo todos os seus problemas externos. Mas os problemas externos são ilimitados. A única maneira de realmente conseguir a paz interna é renunciando a esta ideia de problemas. [77]

## A INVEJA É A INIMIGA DA FELICIDADE

Eu não acho que a vida seja tão difícil assim. Acho que nós a dificultamos. Uma das coisas das quais estou tentando me livrar é a palavra “deveria”. Sempre que a palavra “deveria” se insinuar em sua mente, é culpa ou programação social. Fazer algo porque “deveria” basicamente significa que você não quer realmente fazê-lo. Isso só está te fazendo infeliz, por isso estou tentando eliminar o maior número possível de “deveria” da minha vida. [1]

A inimiga da paz de espírito é a expectativa incutida pela sociedade e por outras pessoas.

Socialmente, nos é dito: “Vá se exercitar. Vá parecer bem”. Esse é um jogo competitivo multiplayer. Outras pessoas podem ver se eu estou fazendo um bom trabalho ou não. Nos dizem: “Vá fazer dinheiro. Vá comprar uma casa grande”. Mais uma vez, um jogo competitivo multiplayer externo. Treinar a si mesmo para ser feliz é completamente interno. Não há progresso externo, não há validação externa. Você está competindo contra você mesmo – é um jogo de um jogador.

Nós somos como abelhas ou formigas. Somos como criaturas sociais, somos programados e conduzidos externamente. Não sabemos mais como jogar e ganhar estes jogos de um jogador. Nós competimos puramente em jogos multiplayer.

A realidade é que a vida é um jogo para um único jogador. Você nasce sozinho. Você vai morrer sozinho. Todas as suas interpretações estão sozinhas.

Todas as suas memórias estão sozinhas. Você se vai em três gerações, e ninguém se importa. Antes de você aparecer, ninguém se importou. É tudo um único jogador.

Talvez uma razão pela qual a yoga e a meditação sejam difíceis de sustentar é que não têm nenhum valor extrínseco. São jogos puramente para um único jogador.

Buffett tem um grande exemplo quando ele pergunta se você quer ser o melhor amante do mundo e conhecido como o pior, ou o pior amante do mundo e conhecido como o melhor? [parafraseado] em referência a uma tabela de desempenho interna ou externa.

Exatamente certo. Todas as verdadeiras tabelas de desempenho são internas.

A inveja foi uma emoção muito difícil de ser superada. Quando eu era jovem, eu tinha muita inveja. Por muito tempo, eu aprendi a me livrar dela. De vez em quando, ele ainda aparece. É uma emoção tão venenosa porque, no final das contas, você não está melhor com inveja. Você é mais infeliz, e a pessoa de quem você tem inveja ainda é bem sucedida ou bonita ou o que quer que ela seja.

Um dia, percebi com todas essas pessoas de quem eu tinha inveja, que não podia simplesmente escolher pequenos aspectos de suas vidas. Não podia dizer que queria seu corpo, queria seu dinheiro, queria sua personalidade. Você tem que ser essa pessoa. Você realmente quer ser essa pessoa com todas as suas reações, seus desejos, sua família, seu nível de felicidade, sua visão da vida, sua autoimagem? Se você não está disposto a fazer uma troca 24 horas por dia, 7 dias por semana, 100% com quem essa pessoa é, então não vale a pena ter inveja.

Uma vez que cheguei a essa conclusão, a inveja desapareceu porque eu não quero ser mais ninguém. Estou perfeitamente feliz em ser eu. A propósito, até isso está sob meu controle. Ser feliz sendo eu. É que não há recompensas sociais para isso. [4]

## A FELICIDADE É CONSTRUÍDA PELOS HÁBITOS

Minha descoberta mais surpreendente nos últimos cinco anos é que a paz e a felicidade são habilidades. Não são coisas com as quais você nasce. Sim, existe uma variedade genética. E muito disso é condicionamento de seu ambiente, mas você pode se descondicionar e se recondicionar.

Você pode aumentar sua felicidade ao longo do tempo, e isso começa acreditando que você pode fazer isso.

É uma habilidade. Assim como nutrição é uma habilidade, dieta é uma habilidade, fazer exercício físico é uma habilidade, fazer dinheiro é uma habilidade, conhecer garotas e garotos é uma habilidade, ter bons relacionamentos é uma habilidade, até mesmo amor é uma habilidade. Começa com a percepção de que são habilidades que você pode aprender. Quando você coloca sua intenção e se concentra nela, o mundo pode se tornar um lugar melhor.

Ao trabalhar, se cerque de pessoas com mais sucesso do que você.

Ao brincar, se cerque de pessoas mais felizes do que você.

### Que tipo de habilidade é a felicidade?

É tudo tentativa e erro. Você só vê o que funciona. Você pode tentar a meditação sentada. Isso funcionou para você? Foi meditação Tantra ou foi meditação Vipassana? Foi um retiro de dez dias ou vinte minutos foram suficientes?

Certo. Nenhum deles funcionou. Mas e se eu tentasse ioga? E se eu fizesse Kitesurf? E se eu fosse correr de carro? E se eu fosse cozinhar? Isso me faz

zen? Você literalmente tem que experimentar todas essas coisas até encontrar algo que funcione para você.

Quando se trata de medicamentos para a mente, o efeito placebo é 100% eficaz. Quando se trata de medicamentos para a mente, você quer estar positivamente inclinado, não incrédulo na crença. Se for totalmente interno, você deve ter uma mentalidade positiva.

Por exemplo, eu estava lendo O Poder do Agora de Eckhart Tolle, que é uma introdução fantástica a estar presente, para pessoas que não são religiosas. Ele mostra que o mais importante é estar presente e enfatiza constantemente até que você entenda isso.

Ele escreveu sobre esse exercício de energia corporal. Você se deita e sente a energia se movendo ao redor de seu corpo. Nesse ponto, o velho eu teria colocado o livro no chão e dito: "Bem, isso é besteira". Mas o novo eu disse: "Bem, se eu acreditar nisso, talvez funcione". Eu entrei nisso com uma mentalidade positiva. Eu deitei e experimentei a meditação. Sabe de uma coisa? Foi uma sensação muito boa.

### Como alguém constrói a habilidade da felicidade?

Você pode construir bons hábitos. Não beber álcool manterá seu humor mais estável. Não comer açúcar manterá o seu humor mais estável. Não usar o Facebook, Snapchat, ou Twitter manterá seu humor mais estável. Jogar videogames fará você mais feliz a curto prazo – e eu costumava ser um jogador ávido – mas, a longo prazo, pode arruinar sua felicidade. Você está sendo alimentado com dopamina e tendo a dopamina retirada de você destas pequenas e incontroláveis maneiras. A cafeína é outra em que você negocia o longo prazo com o curto prazo.

Essencialmente, você tem que passar por sua vida substituindo seus maus hábitos irrefletidos por bons hábitos, assumindo o compromisso de ser uma pessoa mais feliz. No final das contas, você é uma combinação de seus hábitos e das pessoas com quem você passa mais tempo.

Quando somos crianças, temos muito poucos hábitos. Com o tempo, aprendemos as coisas que não devemos fazer. Nos tornamos autoconscientes. Começamos a formar hábitos e rotinas.

Muitas distinções entre as pessoas que ficam mais felizes à medida que envelhecem e as pessoas que não, podem ser explicadas pelos hábitos que desenvolveram. São hábitos que aumentarão sua felicidade a longo prazo, ao invés de sua felicidade a curto prazo? Você está rodeado de pessoas que são geralmente positivas e otimistas? Essas relações são fáceis de manter? Você as admira e respeita, mas não as inveja?

Existe a “teoria dos cinco chimpanzés” onde você pode prever o comportamento de um chimpanzé pelos cinco chimpanzés com quem ele mais se relaciona. Acho que isso também se aplica aos humanos. Talvez seja politicamente incorreto dizer que você deve escolher seus amigos muito sabiamente. Mas você não deve escolhê-los ao acaso com base em quem vive ao lado de você ou com quem você trabalha. As pessoas que são mais felizes e otimistas escolhem os cinco chimpanzés certos. [8]

A primeira regra para lidar com conflitos é: Não ficar perto de pessoas que constantemente se envolvem em conflitos. Não estou interessado em nada insustentável ou mesmo difícil de sustentar, inclusive relacionamentos difíceis. [5]

Se você não pode se ver trabalhando com alguém para toda a vida, não trabalhe com ele por um dia.

Há um amigo meu, um persa chamado Behzad. Ele simplesmente ama a vida e não tem tempo para ninguém que não seja feliz.

Se você perguntar ao Behzad qual é o segredo? Ele apenas olhará para cima e dirá: “Pare de perguntar por que e comece a dizer uau”. O mundo é um lugar tão incrível. Como humanos, estamos acostumados a tomar tudo como garantido. Como o que você e eu estamos fazendo neste momento. Estamos sentados dentro de casa, vestindo roupas, bem alimentados e comunicando uns com os outros através do espaço e do tempo. Deveríamos ser dois macacos sentados na selva agora mesmo, observando o sol se pôr, perguntando a nós mesmos onde vamos dormir.

Quando conseguimos algo, assumimos que o mundo nos deve isso. Se você estiver presente, você perceberá quantos presentes e quanta abundância há ao nosso redor em todos os momentos. Isso é tudo o que você realmente precisa fazer. Estou aqui agora, e tenho todas essas coisas incríveis à minha disposição. [8]

O truque mais importante para ser feliz é perceber que a felicidade é uma habilidade que se desenvolve e uma escolha que se faz. Você escolhe ser feliz, e depois trabalha para isso. É como construir músculos. É como perder peso. É como ter sucesso em seu trabalho. É como aprender cálculo.

Você decide que é importante para você. Você a prioriza acima de tudo. Você lê tudo sobre o assunto. [7]

## HÁBITOS DE FELICIDADE

Eu tenho uma série de truques que uso para tentar ser mais feliz no momento. No início, eles eram bobos e difíceis e exigiam muita atenção, mas agora alguns deles se tornaram uma segunda natureza. Ao fazê-los religiosamente, consegui aumentar bastante meu nível de felicidade.

O óbvio é a meditação—insight meditation. Trabalhando para um propósito específico, que é tentar entender como minha mente funciona. [7]

Apenas estar muito consciente em cada momento. Se eu me pego julgando alguém, posso me interromper e dizer: “Qual é a interpretação positiva disto?”. Eu costumava me aborrecer com as coisas. Agora eu sempre procuro o lado positivo disso. Era preciso um esforço racional. Costumava levar alguns segundos para que eu chegassem a um lado positivo. Agora eu posso fazer isso em subsegundos. [7]

Eu tento obter mais luz solar na minha pele. Eu olho para cima e sorrio. [7]

Toda vez que você se pegar desejando algo, diga: “É tão importante para mim que serei infeliz a menos que isto aconteça como eu quero?”. Você vai descobrir que com a imensa maioria das coisas isso simplesmente não é verdade. [7]

Acho que largar a cafeína me fez mais feliz. Isso me faz uma pessoa mais estável [7]

Acredito que exercitar todos os dias me deixou mais feliz. Se você tem paz no corpo, é mais fácil ter paz de espírito. [7]

Quanto mais você julga, mais você se separa. Você vai se sentir bem por um instante, porque se sente bem consigo mesmo, pensando que é melhor do que alguém. Mais tarde, você vai se sentir sozinho. Então, você vê negatividade em todos os lugares. O mundo apenas reflete seus próprios sentimentos de volta para você. [7]

Diga a seus amigos que você é uma pessoa feliz. Então, você será forçado a se conformar com isso. Você terá um viés de consistência. Você tem que estar à altura. Seus amigos esperam que você seja uma pessoa feliz. [5]

Recupere tempo e felicidade ao minimizar o uso destes três aplicativos de smartphone: telefone, calendário e despertador. [11]

Quanto mais segredos você tiver, menos feliz você será. [11]

Preso em um medo? Use meditação, música e exercício para restabelecer seu humor. Em seguida, escolha um novo caminho para comprometer a energia emocional pelo resto do dia. [11]

A adaptação hedônica é mais poderosa para coisas feitas pelo homem (carros, casas, roupas, dinheiro) do que para coisas naturais (comida, sexo, exercício). [11]

Sem exceções – todas as atividades com tela estão associadas a menos felicidade, todas as atividades sem tela estão associadas a mais felicidade. [11]

Uma métrica pessoal: quanto do dia é gasto fazendo as coisas por obrigação e não por interesse? [11]

É o trabalho das notícias deixá-lo ansioso e irritado. Mas suas tendências subjacentes científicas, econômicas, educacionais e de conflito são positivas. Fique otimista. [11]

Política, meio acadêmico e status social são todos jogos de soma zero. Os jogos de soma positiva criam pessoas positivas. [11]

Aumente a serotonina no cérebro sem drogas: Luz solar, exercício, pensamento positivo e triptofano. [11]

## MUDANÇA DE HÁBITOS:

Escolha uma coisa. Cultive um desejo. Visualize-o.

Planeje um caminho sustentável.

Identifique as necessidades, gatilhos e substitutos.

Conte para seus amigos.

Rastreie meticulosamente.

A autodisciplina é uma ponte para uma nova autoimagem.

Tome a forma da nova autoimagem. É quem você é, agora. [11]

Primeiro, você conhece isso. Depois, você entende. Depois, você pode explicar. Depois, você pode sentir. Finalmente, você é isso.

## ENCONTRE A FELICIDADE NA ACEITAÇÃO

Em qualquer situação da vida, você sempre tem três opções: você pode mudá-la, aceitá-la ou deixá-la.

Se você quiser mudá-la, então é um desejo. Isso lhe causará sofrimento até que você a mude com sucesso. Portanto, não escolha muitos deles. Escolha um grande desejo em sua vida a qualquer momento para dar a si mesmo propósito e motivação.

Por que não dois?

Você se distrairá.

Mesmo um já é difícil o suficiente. Estar em paz vem de ter sua mente livre de pensamentos. E muita clareza vem de estar no momento presente. É muito difícil estar no momento presente se você estiver pensando: "Eu preciso fazer isto. Eu quero isso". Isto tem que mudar". [8]

Você sempre tem três opções: você pode mudá-la, aceitá-la ou deixá-la. O que não é uma boa opção é ficar sentado desejando mudá-la, mas não mudá-la, desejando poder deixá-la mas não deixá-la e não aceitá-la. Essa luta ou aversão é responsável pela maior parte de nossa miséria. A frase que provavelmente mais uso para mim mesmo em minha cabeça é apenas uma palavra: "aceitar".

O que aceitação parece para você?

Está tudo bem, qualquer que seja o resultado. É para ser equilibrado e centrado. É dar um passo atrás e ver o esquema mais grandioso das coisas.

Nem sempre conseguimos o que queremos, mas às vezes o que está acontecendo é para o melhor. Quanto mais cedo você puder aceitar algo como uma realidade, mais cedo você poderá se adaptar a isso.

Conseguir a aceitação é muito difícil. Eu tenho alguns hacks que tento, mas não diria que são totalmente bem-sucedidos.

Um hack é recuar e olhar para pedaços de sofrimento que tive anteriormente em minha vida. Eu os escrevo. "Da última vez que você terminou com alguém, da última vez que teve um fracasso comercial, da última vez que teve um problema de saúde, o que aconteceu?" Eu posso rastrear o crescimento e a melhoria que vieram dela anos mais tarde.

Tenho outro hack que utilizo para pequenos aborrecimentos. Quando eles acontecem, uma parte de mim reage imediatamente de forma negativa. Mas aprendi a me perguntar mentalmente: "Qual é o lado positivo desta situação?".

"Está bem, vou me atrasar para uma reunião. Mas qual é o benefício para mim? Eu posso relaxar e observar os pássaros por um momento. Também

vou passar menos tempo nessa reunião chata". Quase sempre há algo positivo.

Mesmo que você não consiga encontrar algo positivo, você pode dizer: "Bem, o Universo vai me ensinar algo agora. Agora eu posso ouvir e aprender".

Para lhe dar o exemplo mais simples: Eu estava em um evento e depois, alguém inundou minha caixa de entrada com um monte de fotos que eles tiraram.

Houve um pequeno julgamento instantâneo dizendo: "Qual é, você não poderia ter escolhido apenas algumas das melhores? Quem envia uma centena de fotos?" Mas imediatamente eu me perguntei: "Qual é o lado positivo?" O lado positivo é que eu posso escolher minhas cinco fotos favoritas. Eu posso usar meu discernimento.

No último ano, ao praticar este hack o suficiente, consegui passar de alguns segundos para pensar em uma resposta, para agora meu cérebro fazer isso quase instantaneamente. Esse é um hábito para o qual você pode se treinar. [8]

### Como você aprende a aceitar coisas que não pode mudar?

Fundamentalmente, resume-se a um grande hack: abraçar a morte.

A morte é a coisa mais importante que vai acontecer com você. Quando você olha para sua morte e a reconhece, em vez de fugir dela, ela trará um grande significado à sua vida. Passamos grande parte de nossa vida tentando evitar a morte. Muito do que lutamos pode ser classificado como uma busca pela imortalidade.

Se você é religioso e acredita que existe uma vida após a morte, então você será bem cuidado. Se você não for religioso, talvez você tenha filhos. Se você é um artista, um pintor ou um homem de negócios, você quer deixar um legado.

Aqui está uma dica quente: não há legado. Não há nada para deixar. Todos nós vamos embora. Nossos filhos terão ido embora. Nossas obras serão pó. Nossas civilizações serão pó. Nosso planeta será pó. Nossa

sistema solar será pó. No grande esquema das coisas, o Universo já existe há dez bilhões de anos. Ele estará por aí por mais dez bilhões de anos.

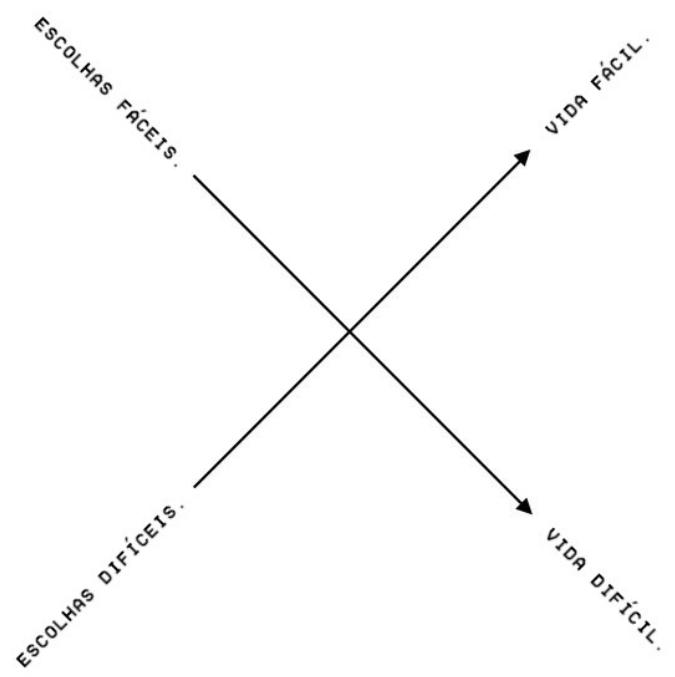
Sua vida é um piscar de vagalume à noite. Você está aqui por um período de tempo tão breve. Se você reconhece plenamente a futilidade do que está fazendo, então acho que isso pode trazer grande felicidade e paz, porque você percebe que isto é um jogo. Mas é um jogo divertido. O que importa é que você experiencie sua realidade enquanto passa pela vida. Por que não a interpretar da maneira mais positiva possível?

A qualquer momento em que você não está se divertindo muito, quando não está realmente feliz, não está fazendo nenhum favor a ninguém. Não é como se sua infelicidade os tornasse melhores de alguma forma. Tudo o que você está fazendo é desperdiçar este tempo incrivelmente pequeno e precioso que você tem nesta Terra. Manter a morte na linha de frente e não a negar é muito importante.

Sempre que fico preso às batalhas do meu ego, penso apenas em civilizações inteiras que vieram e partiram. Por exemplo, tomemos os sumérios. Tenho certeza de que eles eram pessoas importantes e fizeram grandes coisas, mas vá em frente e me nomeie um único sumério. Diga-me qualquer coisa interessante ou importante que os sumérios tenham feito e que tenha durado. Nada.

Então, talvez daqui a dez mil anos ou cem mil anos, as pessoas dirão: "Ah, sim, americanos. Eu já ouvi falar de americanos".

Você morrerá um dia, e nada disso vai importar. Portanto, divirta-se. Faça algo de positivo. Projete algum amor. Faça alguém feliz. Ria um pouco. Aprecie o momento. E faça seu trabalho. [8]



## SALVANDO-SE

Médicos não o tornarão saudável.  
Nutricionistas não farão você emagrecer.  
Professores não o tornarão inteligente.  
Gurus não o deixarão calmo.  
Mentores não farão você ficar rico.  
Treinadores não farão você ficar em forma.

Em última instância, você tem que assumir a responsabilidade.

Salve-se.

## ESCOLHENDO SER VOCÊ MESMO

Muito do que acontece hoje é o que muitos de vocês estão fazendo agora – batendo em si mesmos e rabiscando notas e dizendo: “Eu preciso fazer isto, e eu preciso fazer aquilo, e eu preciso fazer...”. Não, você não precisa fazer nada.

Tudo o que você deve fazer é o que você quer fazer. Se você parar de tentar descobrir como fazer as coisas da maneira que as outras pessoas querem que você as faça, você poderá ouvir a pequena voz dentro de sua cabeça que quer fazer as coisas de uma certa maneira. Então, você pode ser você.

Eu nunca conheci meu maior mentor. Eu queria tanto ser como ele. Mas a mensagem dele era o oposto: Seja você mesmo, com intensidade apaixonada.

Ninguém no mundo vai superar você em ser você. Você nunca será tão bom em ser eu como eu sou. Eu nunca serei tão bom em ser você como você é. Certamente, escute e absorva, mas não tente imitar. É uma tarefa tola. Em vez disso, cada pessoa é unicamente qualificada em alguma coisa. Elas têm algum conhecimento específico, capacidade e desejo que mais ninguém no mundo tem, puramente da combinação do DNA humano e do desenvolvimento.

A combinação do DNA humano e da experiência é surpreendente. Você nunca encontrará dois seres humanos que sejam substituíveis um pelo outro.

Seu objetivo na vida é encontrar as pessoas, os negócios, o projeto ou a arte que mais precisa de você. Há algo lá fora só para você. O que você não quer fazer é criar listas de verificação e estruturas de decisão

construídas com base no que outras pessoas estão fazendo. Você nunca vai ser eles. Você nunca será bom em ser outra pessoa. [4]

Para fazer uma contribuição original, você tem que estar irracionalmente obcecado com algo.

## ESCOLHENDO CUIDAR DE SI MESMO

Minha prioridade número um na vida, acima de minha felicidade, acima de minha família, acima de meu trabalho, é minha própria saúde. Ela começa com minha saúde física. Segundo, é a minha saúde mental. Terceiro, é a minha saúde espiritual. Depois, é a saúde da minha família. Depois, é o bem estar de minha família. Depois disso, eu posso sair e fazer o que for preciso com o resto do mundo. [4]

Nada como um problema de saúde para ligar o botão de contraste para o resto da vida.

**O que dizer do mundo moderno que nos afasta da forma como os seres humanos devem viver?**

Há muitas, muitas coisas.

Existem muitas no lado físico. Temos dietas que não estamos evoluídos para comer. Uma dieta correta deve provavelmente parecer mais próxima de uma dieta paleo, principalmente comendo vegetais com uma pequena quantidade de carne e frutas silvestres.

Em termos de exercício, provavelmente estamos preparados para brincar em vez de correr em uma esteira. Provavelmente evoluímos para usar todos os nossos cinco sentidos igualmente, em vez de favorecer o córtex visual. Na sociedade moderna, quase todas as nossas contribuições e comunicação são visuais. Não estamos preparados para andar em sapatos. Muitos problemas nas costas e nos pés vêm dos sapatos. Não fomos feitos para ter roupas que nos mantêm aquecidos o tempo todo. Devemos ter alguma exposição ao frio. Isso dá um pontapé inicial em seu sistema imunológico.

Não evoluímos para viver em um ambiente perfeitamente estéril e limpo. Isto leva a alergias e a um sistema imunológico não treinado. Isto é conhecido como a hipótese higiênica. Evoluímos para viver em tribos muito

menores e para ter mais família ao nosso redor. Eu cresci parcialmente na Índia, e lá, todos estão em seu meio. Há um primo, uma tia, um tio que está à sua frente, o que torna difícil estar deprimido, porque você nunca está sozinho. (Não estou me referindo a pessoas com depressão química. Estou me referindo mais à angústia existencial e ao mal-estar que os adolescentes parecem sofrer). Mas, por outro lado, você não tem privacidade, portanto, não pode ser livre. Existem contrapartidas.

Não temos a obrigação de verificar nosso telefone a cada cinco minutos. As constantes oscilações de humor de obter um “like” e depois um comentário zangado nos tornam criaturas ansiosas. Nós evoluímos para a escassez, mas vivemos em abundância. Há uma luta constante para dizer não quando seus genes sempre querem dizer sim. Sim ao açúcar. Sim a permanecer nesta relação. Sim ao álcool. Sim às drogas. Sim, sim, sim. Nossos corpos não sabem como dizer não.

Quando todos estão doentes, já não consideramos doença.

## DIETA

Fora da matemática, física e química, não há muita “ciência estabelecida”. Ainda estamos discutindo sobre qual é a dieta ideal.

Você tem uma opinião sobre a dieta cetogênica?

Parece realmente difícil de seguir. Faz sentido para o cérebro e o corpo terem um mecanismo de reserva. Por exemplo, na Idade do Gelo, os seres humanos evoluíram sem muitas plantas disponíveis. Ao mesmo tempo, temos comido plantas há milhares de anos... Não acho que as plantas sejam ruins para você, mas algo mais próximo da dieta paleolítica talvez esteja correto.

Acho que a interação entre açúcar e gordura é realmente interessante. A gordura é o que o deixa saciado. Comidas gordurosas fazem você se sentir cheio. A maneira mais fácil de se sentir cheio é seguir uma dieta cetogênica,

onde você está comendo toneladas de bacon o tempo todo, e você vai se sentir quase enjoado e não quer mais olhar para a gordura.

O açúcar te dá fome. O açúcar sinaliza para seu corpo: "Há este incrível recurso alimentar no ambiente para o qual não estamos evoluídos", então você corre em busca de açúcar. O problema é que o efeito do açúcar domina o efeito da gordura. Se você comer uma refeição gordurosa e jogar um pouco de açúcar, o açúcar vai trazer a fome e a gordura vai trazer as calorias e você simplesmente vai se empanturrar. É por isso que todas as sobremesas são grandes combinações de gordura e carboidratos juntos. Na natureza, é muito raro encontrar carboidratos e gordura juntos.

Na natureza, encontro carboidratos e gordura juntos em cocos, mangas, talvez em bananas, mas são basicamente frutas tropicais. A combinação de açúcar e gordura juntos é realmente mortal. Você tem que ter cuidado com isso em sua dieta.

Não sou um especialista, e o problema é que dieta e nutrição são como política: todos pensam que são especialistas. Sua identidade está envolta nisso porque o que eles têm comido ou o que eles pensam que deveriam estar comendo é obviamente a resposta correta. Todo mundo tem um pouco de religião – é apenas um tópico realmente difícil de se falar. Direi apenas, em geral, que qualquer dieta sensata evita a combinação de açúcar e gordura juntos. [2]

A gordura dietética conduz à saciedade. O açúcar dietético provoca a fome. O efeito do açúcar domina. Controle seu apetite de acordo.

A maioria das pessoas em forma e saudáveis se concentra muito mais no que comem do que no quanto. O controle de qualidade é mais fácil do que (e leva ao) controle de quantidade. [11]

Ironicamente, o jejum (a partir de uma base low-carb/paleo) é mais fácil do que o controle de porções. Uma vez que o corpo detecta os alimentos, ele se sobrepõe ao cérebro. [11]

O que eu me pergunto sobre o pão de forma é como ele pode permanecer macio à temperatura ambiente por meses. Se as bactérias não o comem, você deveria comer? [11]

Já se passaram cinco mil anos e ainda estamos discutindo se a carne é venenosa ou se as plantas são venenosas. Livre-se dos extremistas e de qualquer alimento inventado nos últimos cem anos. [11]

Quando se trata de medicina e nutrição, subtraia antes de adicionar. [11]

Meu treinador me envia fotos de suas refeições, e isso me lembra que somos todos viciados em sabores. [11]

A dieta mais simples do mundo: Quanto mais processados os alimentos, menos se deve consumir.

## EXERCÍCIO

Quanto mais duro for o treino, mais fácil será o dia.

Que hábito você diria que tem um impacto mais positivo em sua vida?

O exercício diário da manhã. Isso foi uma mudança de jogo completa. Me fez sentir mais saudável, mais jovem. Fez com que eu não saísse tarde. Surgiu de uma coisa simples, que todos dizem: "Eu não tenho tempo". Basicamente, sempre que você atirar algum dos chamados bons hábitos em alguém, eles terão uma desculpa para si mesmos. Normalmente o mais comum é "eu não tenho tempo". "Eu não tenho tempo" é apenas outra forma de dizer "Não é uma prioridade". O que você realmente tem que fazer é dizer se é uma prioridade ou não. Se algo é sua prioridade número um, então você o fará. É assim mesmo que a vida funciona. Se você tem uma cesta confusa de dez ou quinze prioridades diferentes, você acabará não obtendo nenhuma delas.

O que eu fiz foi decidir minha prioridade número um na vida, acima de minha felicidade, acima de minha família, acima de meu trabalho, é minha própria saúde. Começa com a minha saúde física. [4] Como minha saúde física se tornou minha prioridade número um, então eu nunca poderia dizer que não tenho tempo. Pela manhã, eu faço exercício e, por mais tempo que leve, é o tempo que leva. Eu não começo meu dia até que eu tenha feito exercício. Não me importa se o mundo está implodindo e derretendo, ele pode esperar mais trinta minutos até que eu termine de me exercitar.

É praticamente todos os dias. Há alguns dias em que tive que fazer uma pausa porque estou viajando, ou estou machucado ou doente ou algo assim. Posso contar em uma mão o número de pausas que faço a cada ano. [4]

Um mês de yoga consistente e eu me sinto 10 anos mais jovem.  
Permanecer flexível é permanecer jovem.

Como você cria um hábito não importa. Faça algo todos os dias. Quase não importa o que você faz. As pessoas que estão obcecadas em fazer musculação, tênis, pilates, o método de treinamento em intervalos de alta intensidade, "The Happy Body", ou o que quer que seja. Eles não estão percebendo o ponto. O importante é fazer algo todos os dias. Não importa o que seja. O melhor treino para você é aquele em que você está animado o suficiente para fazer todos os dias. [4]

Reunião-caminhada:

- O cérebro funciona melhor
- Exercício e luz solar
- Mais curto, menos conversa fiada
- Mais diálogo, menos monólogo
- Sem slides
- Termina facilmente, voltando a pé

Como tudo na vida, se você estiver disposto a fazer o sacrifício a curto prazo, você terá o benefício a longo prazo. Meu preparador físico (Jerzy Gregorek) é um cara realmente sábio e brilhante. Ele sempre diz: "Escolhas fáceis, vida difícil". Escolhas difíceis, vida fácil".

Basicamente, se você está fazendo agora as escolhas difíceis sobre o que comer, você não está comendo todo o junk food que você quer, e está fazendo a escolha difícil de fazer exercício. Portanto, sua vida a longo prazo será fácil. Você não ficará doente. Você não será insalubre. O mesmo vale para os valores. O mesmo se aplica a poupar para dias difíceis. O mesmo se aplica à forma como você aborda seus relacionamentos. Se você fizer as escolhas fáceis agora mesmo, sua vida como um todo será muito mais difícil. [4]

MEDITAÇÃO  
É

JEJUM  
INTERMITENTE

PARA A MENTE.

## MEDITAÇÃO MAIS FORÇA MENTAL

Uma emoção é nossa biologia evoluída prevendo o impacto futuro de um evento atual. Em ambientes modernos, geralmente é exagerado ou errado.

Por que a meditação é tão poderosa?

Sua respiração é um dos poucos lugares em que seu sistema nervoso autônomo encontra seu sistema nervoso voluntário. É involuntário, mas você também pode controlá-lo.

Eu acredito que muitas práticas de meditação colocam ênfase na respiração porque ela é uma porta de entrada em seu sistema nervoso autônomo. Há muitos, muitos casos na literatura médica e espiritual de pessoas controlando seus corpos em níveis que deveriam ser autônomos.

Sua mente é uma coisa tão poderosa. O que há de tão incomum em seu cérebro frontal (Prosencéfalo) enviar sinais ao seu cérebro posterior (Rombencéfalo) e seu cérebro posterior encaminhar recursos para todo o seu corpo?

Você pode fazer isso apenas respirando. A respiração relaxada diz ao seu corpo que você está seguro. Então, seu cérebro frontal não precisa de tantos recursos como normalmente precisa. Agora, a energia extra pode ser enviada ao seu cérebro posterior, e ele pode redirecionar esses recursos para o resto de seu corpo.

Não estou dizendo que você possa vencer qualquer doença que tiver só porque você ativou seu cérebro reptiliano. Mas você está dedicando a maior parte da energia normalmente necessária para se preocupar com o ambiente externo ao sistema imunológico.

Recomendo fortemente ouvir o podcast de Tim Ferriss com Wim Hof. Ele é um milagre ambulante. O apelido de Wim é o Homem de Gelo. Ele detém o recorde mundial do maior tempo passado em uma banheira com gelo e nadando em água gelada. Eu fiquei muito inspirado por ele, não só porque ele é capaz de fazer proezas físicas super-humanas, mas porque ele faz isso sendo incrivelmente gentil e feliz – o que não é fácil de realizar.

Ele defende a exposição ao frio, porque acredita que as pessoas estão muito separadas de seu ambiente natural. Nós estamos constantemente vestidos, alimentados e aquecidos. Nossos corpos perderam o contato com o frio. O frio é importante porque ele é capaz de ativar o sistema imunológico.

Assim, ele defende a tomada de longos banhos gelados. Sendo do subcontinente indiano, eu sou fortemente contra a ideia de banhos gelados. Mas Wim me inspirou a experimentar. E eu fiz usando o método de respiração Wim Hof. Ele envolve a hiperventilação para obter mais oxigênio

em seu sangue, o que eleva sua temperatura central. Então, você pode ir para o chuveiro.

Os primeiros banhos frios foram hilariantes porque eu lentamente me acalmava, estremecendo o tempo todo. Comecei há cerca de quatro ou cinco meses. Agora, ligo o chuveiro ao máximo, e entro logo em seguida. Não me concedo nenhum tempo para hesitar. Assim que ouço a voz em minha cabeça me dizendo como vai estar frio, eu sei que tenho que entrar.

Aprendi uma lição muito importante com isto: a maior parte do nosso sofrimento vem da evasão. A maior parte do sofrimento de um banho frio é a entrada na ponta dos pés. Uma vez que você está dentro, está dentro. Não é sofrimento. É apenas frio. Seu corpo dizendo que está frio é diferente da sua mente dizendo que está frio. Reconheça que seu corpo está dizendo que está frio. Olhe para ele. Lide com isso. Aceite-o, mas não sofra mentalmente por causa dele. Tomar um banho frio por dois minutos não vai matar você. Tomar um banho frio ajuda você a reprender essa lição todas as manhãs. Agora os chuveiros quentes são só uma coisa a menos que eu preciso da vida. [2]

A meditação é um jejum intermitente para a mente.

Muito açúcar leva a um corpo pesado e muitas distrações levam a uma mente pesada.

O tempo gasto sem distração e sozinho, em autoexame, escrevendo, meditando, resolve o não resolvido e nos leva da gordura mental para a boa forma.

**Você tem uma prática de meditação atualmente?**

Eu acho que a meditação é como uma dieta, onde todos estão supostamente seguindo um regime. Todos dizem que fazem, mas ninguém o faz de fato. O verdadeiro conjunto de pessoas que meditam com regularidade, eu descobri, é bastante raro. Eu identifiquei e experimentei pelo menos quatro formas diferentes de meditação.

A que encontrei que melhor funciona para mim se chama Choiceless Awareness (Consciência sem escolha), ou Nonjudgmental Awareness (Consciência não julgadora). Enquanto você está indo para seu trabalho diário (espero que haja alguma natureza) e não está falando com mais ninguém, você pratica aprender a aceitar o momento em que se encontra sem fazer julgamentos. Você não pensa: "Oh, está ali um sem-teto, é melhor atravessar a rua" ou olhar para alguém correndo e dizer: "Ele está fora de forma, e eu estou em melhor forma do que ele".

Se eu visse um cara tendo um dia de cabelo ruim, eu pensaria a princípio "Haha, ele está em um dia de cabelo ruim". Bem, por que estou rindo dele para me sentir melhor comigo mesmo? E por que estou tentando me fazer sentir melhor em relação ao meu próprio cabelo? Porque estou perdendo meu cabelo, e tenho medo que ele desapareça. O que eu acho é que 90 por cento dos pensamentos que eu tenho são baseados no medo. Os outros 10 por cento podem ser baseados no desejo.

Você não toma nenhuma decisão. Você não julga nada. Você simplesmente aceita tudo. Se eu fizer isso por dez ou quinze minutos enquanto ando por aí, acabo em um estado muito pacífico e grato. A Choiceless Awareness funciona bem para mim. [6]

Você também pode fazer a meditação transcendental, onde você usa o canto repetitivo para criar um ruído branco na sua cabeça para enterrar seus pensamentos. Ou, você pode simplesmente de forma muito intensa e muito alerta ficar ciente de seus pensamentos à medida que eles acontecem. Enquanto você observa seus pensamentos, você percebe quantos deles são baseados no medo. No momento em que você reconhece um medo, sem mesmo tentar, ele vai embora. Depois de um tempo, sua mente se acalma.

Quando sua mente se acalma, você deixa de considerar tudo ao seu redor como garantido. Você começa a notar os detalhes. Você pensa: "Uau, eu vivo em um lugar tão bonito". É tão bom que eu tenho roupas e posso ir ao Starbucks e tomar um café a qualquer hora". Olhe para estas pessoas – cada uma tem uma vida perfeitamente válida e completa acontecendo em suas próprias cabeças".

Isso nos faz sair da história que estamos constantemente contando para nós mesmos. Se você parar de falar consigo mesmo por dez minutos, se você parar de se obcecá com sua própria história, você perceberá que estamos muito acima da hierarquia de necessidades de Maslow, e que a vida é muito boa. [6]

Life-hack: Quando estiver na cama, medite. Ou você terá uma meditação profunda ou adormecerá. Vitória em ambos os sentidos.

Outro método que aprendi é sentar e fechar os olhos por pelo menos uma hora por dia. Você se rende ao que quer que aconteça – não faça nenhum esforço. Você não faz nenhum esforço por qualquer coisa, e você não faz nenhum esforço contra nada. Se há pensamentos que passam pela sua mente, você deixa os pensamentos correrem.

Durante toda a sua vida, coisas têm acontecido com você. Algumas boas, outras ruins, a maioria das quais você processou e dissolveu, mas algumas ficaram presas a você. Com o tempo, mais e mais presas, e elas quase se tornaram como aquelas cracas presas a você.

Você perdeu o senso de maravilha de sua infância e de estar presente e feliz. Você perdeu sua felicidade interior porque construiu esta personalidade de dor não resolvida, erros, medos e desejos não resolvidos que brotaram em você como um bando de cracas.

Como você consegue tirar essas cracas de você? O que acontece na meditação é que você está sentado e não resiste à sua mente. Estas coisas vão começar a borbulhar. É como uma gigantesca caixa de entrada de e-mails não respondidos, voltando à sua infância. Elas sairão uma a uma, e você será forçado a lidar com elas.

Você será forçado a resolvê-las. Resolvê-las não requer nenhum trabalho – basta observá-las. Agora você é um adulto com alguma distância, tempo e espaço dos eventos anteriores, e você pode simplesmente resolvê-los. Você pode ser muito mais objetivo sobre como você os vê.

Com o tempo, você resolverá muitas dessas coisas profundas e não resolvidas que você tem em sua mente. Uma vez resolvidas, chegará um dia em que você se sentará para meditar e atingirá um “inbox zero” mental. Quando você abre seu “e-mail” mental e não há nenhum, isso é uma sensação bastante surpreendente.

É um estado de alegria, êxtase e paz. Uma vez que você o tem, você não quer abrir mão dele. Se você pode ter uma hora livre de felicidade todas as manhãs apenas sentando e fechando os olhos, isso vale ouro. Isso mudará sua vida.

Eu recomendo a meditação de uma hora a cada manhã, porque qualquer coisa a menos do que isso não é tempo suficiente para realmente entrar a fundo na questão. Eu recomendaria, se você realmente quiser tentar meditar, tentar sessenta dias de uma hora por dia, logo pela manhã. Após cerca de sessenta dias, você estará cansado de ouvir a sua própria mente. Você terá resolvido muitos problemas, ou os terá ouvido o suficiente para ver através desses medos e problemas.

A meditação não é difícil. Tudo o que você tem que fazer é se sentar e não fazer nada. Basta se sentar. Feche os olhos e diga: “Vou me dar uma pausa por uma hora”. Esta é a minha hora de folga da vida. Esta é a hora em que não vou fazer nada”.

Se os pensamentos vêm, os pensamentos vêm. Eu não vou lutar contra eles. Eu não vou abraçá-los. Não vou pensar mais neles. Não vou rejeitá-los. Vou ficar aqui sentado por uma hora de olhos fechados e não vou fazer nada”. Quão difícil é isso? Por que você não pode fazer nada por uma hora? O que há de tão difícil em dar a si mesmo uma pausa de uma hora? [74]

Houve algum momento em que você percebeu que podia controlar como interpretava as coisas? Penso que um problema que as pessoas têm é não reconhecer que podem controlar a forma como interpretam e respondem a uma situação.

Creio que todos sabem que isso é possível. Há uma grande palestra de Osho, intitulada “A Atração pelas Drogas é Espiritual”. Ele fala sobre porque as pessoas usam drogas (tudo desde álcool até substâncias psicodélicas e cannabis). Elas estão fazendo isso para controlar seu estado mental. Eles estão fazendo isso para controlar como reagem. Algumas

pessoas bebem porque isso as ajuda a não se importarem tanto, ou são maconheiros porque podem se desligar, ou usam substâncias psicodélicas para se sentirem muito presentes ou ligadas à natureza. A atração por drogas é espiritual.

Toda a sociedade faz isso, até certo ponto. Pessoas que perseguem emoções em esportes de ação ou estados de fluxo ou orgasmos – qualquer um desses estados que as pessoas buscam são pessoas que tentam sair de suas próprias cabeças. Elas estão tentando se afastar da voz em suas cabeças – o sentido superdesenvolvido do eu.

No mínimo, não quero que meu senso de identidade continue a se desenvolver e se fortalecer à medida que envelheço. Quero que ele seja mais fraco e silencioso para que eu possa ficar mais presente na realidade do dia a dia, aceitar a natureza e o mundo pelo que eles são, e apreciar muito como uma criança o faria. [4]

A primeira coisa a ser percebida é que você pode observar seu estado mental. A meditação não significa que você vai ganhar de repente a superpotência para controlar seu estado interno. A vantagem da meditação é reconhecer o quanto fora de controle sua mente está. É como um macaco atirando fezes, correndo pela sala, causando problemas, gritando e quebrando coisas. É completamente incontrolável. É uma pessoa descontrolada e louca.

Você tem que ver esta criatura louca em operação antes de sentir um certo desgosto em relação a ela e começar a se separar dela. Nessa separação está a liberação. Você percebe: "Oh, eu não quero ser essa pessoa". Por que eu estou tão fora de controle?". Só a consciência o acalma. [4]

A meditação Vipassana permite que você administre seu cérebro em modo de depuração até perceber que você é apenas uma sub-rotina em um programa maior.

Eu tento ficar de olho em meu monólogo interno. Nem sempre funciona. No sentido da programação de computadores, tento executar meu cérebro em

"modo de depuração" o máximo possível. Quando estou falando com alguém, ou quando estou envolvido em uma atividade em grupo, é quase impossível porque seu cérebro tem muitas coisas para lidar. Se estou sozinho, como esta manhã, estou escovando meus dentes e começo a pensar em um podcast. Comecei a passar por esta pequena fantasia onde imaginei o Shane me fazendo um monte de perguntas e eu estava fantasiando – respondendo-as. Então, eu me peguei. Coloquei meu cérebro em modo de depuração e vi cada pequena instrução passar.

Eu disse: "Por que estou planejando o futuro com fantasia? Por que não posso simplesmente ficar aqui e escovar meus dentes"? É a consciência de que meu cérebro estava fugindo para o futuro e planejando algum cenário de fantasia a partir do ego. Eu pensava: "Bem, será que eu realmente me importo se eu me envergonhar? Quem se importa? Eu vou morrer de qualquer maneira. Tudo isto vai a zero, e não me lembrei de nada, então isto é inútil".

Então, eu desliguei e voltei a escovar meus dentes. Eu estava notando como a escova de dentes era boa e como me sentia bem. Então, no momento seguinte, vou pensar em outra coisa. Tenho que olhar novamente para meu cérebro e dizer: "Será que eu realmente preciso resolver este problema agora mesmo?".

Noventa e cinco por cento do que meu cérebro foge e tenta fazer, eu não preciso enfrentar nesse exato momento. Se o cérebro é como um músculo, estarei melhor descansando-o, estando em paz. Quando surgir um problema em particular, eu mergulharei nele.

Neste exato momento em que estamos conversando, prefiro me dedicar em estar completamente perdido na conversa e em estar 100% focado nisso, em vez de pensar "Oh, quando escovei meus dentes, será que fiz da maneira correta"?

A capacidade de focalizar singularmente está relacionada à capacidade de se perder e estar presente, feliz e (ironicamente) mais eficaz. [4]

É quase como se você estivesse se tirando de um certo enquadramento e estivesse observando as coisas de uma perspectiva diferente, apesar de estar em sua própria mente.

Os budistas falam de consciência versus o ego. Eles realmente falam sobre como você pode pensar em seu cérebro, sua consciência, como um mecanismo com várias camadas. Há um núcleo, um sistema operacional em nível de núcleo rodando. Depois, há aplicações rodando no topo. (Eu gosto de pensar nisso como computador e geek falam).

Na verdade, estou voltando ao meu nível de consciência de sistema operacional, que é sempre calmo, sempre pacífico, e geralmente feliz e satisfeito. Estou tentando permanecer no modo de consciência e não ativar a mente de macaco, que está sempre preocupada, assustada e ansiosa. Serve a um propósito incrível, mas eu tento não ativar a mente de macaco até que eu precise dela. Quando preciso dela, quero apenas me concentrar nisso. Se eu a utilizo 24 horas por dia, 7 dias por semana, desperdiço energia e a mente de macaco passa a ser eu. Eu sou mais do que minha mente de macaco.

Outra coisa: espiritualidade, religião, budismo, ou qualquer coisa que você siga lhe ensinará com o tempo que você é mais do que apenas sua mente. Você é mais do que apenas seus hábitos. Você é mais do que apenas suas preferências. Vocês são um nível de consciência. Vocês são um corpo. Humanos modernos, nós não vivemos o suficiente em nossos corpos. Nós não vivemos o suficiente em nossa consciência. Vivemos demais neste monólogo interno em nossas cabeças. Tudo isso foi apenas programado em você pela sociedade e pelo meio ambiente quando você era mais jovem.

Vocês são basicamente um bando de DNA que reagiram aos efeitos ambientais quando eram mais jovens. Vocês registraram as boas e más experiências e as usam para julgar tudo o que foi lançado contra vocês. Então você está usando essas experiências, constantemente tentando prever e mudar o futuro.

À medida que você envelhece, a soma das preferências que você acumulou é muito, muito grande. Estas reações habituais acabam como trens de carga descontrolados controlando seu humor. Devemos controlar nosso próprio humor. Por que não estudamos como controlar nosso humor? Que coisa magistral seria se você pudesse dizer: "Agora mesmo eu gostaria de estar no estado curioso", e então você pode realmente entrar no estado curioso. Ou dizer: "Eu quero estar em estado de luto". Estou de luto por um ente querido, e quero chorar por eles. Eu realmente quero sentir isso. Não quero

me deixar distrair por um problema de programação de computadores que virá amanhã".

A mente em si é um músculo – ela pode ser treinada e condicionada. Ela tem sido condicionada ao acaso pela sociedade para estar fora de nosso controle. Se você olhar sua mente com consciência e intenção (um trabalho 24 horas por dia, 7 dias por semana, a cada momento) eu acredito que você possa desembrulhar sua própria mente, suas emoções, pensamentos e reações. Então, você pode começar a reconfigurar. Você pode começar a reescrever este programa para o que você quiser. [4]

Meditação é desligar da sociedade e escutar a si mesmo.

Ela só "funciona" quando é feita por vontade própria.

Caminhada é meditação em movimento.

Fazer um diário é escrever meditação.

Rezar é meditação de gratidão.

Tomar banho é meditação involuntária.

Sentar-se em silêncio é meditação direta.

## ESCOLHENDO CONSTRUIR A SI MESMO

A maior superpotência é a capacidade de mudar a si mesmo.

**Qual foi o maior erro que você cometeu em sua vida e como se recuperou?**

Eu cometí uma classe de erros que eu resumiria da mesma forma. Os erros eram óbvios apenas em retrospectiva através de um exercício, que é perguntar a si mesmo: quando você tiver trinta anos, que conselho você daria a você mesmo de vinte anos? E quando você tiver quarenta anos, que conselho você daria ao seu eu de trinta anos de idade? (Talvez se você for mais jovem, você possa fazê-lo a cada cinco anos.) Sente-se e diga: "Certo, 2007, o que eu estava fazendo? Como eu estava me sentindo? 2008, o que eu estava fazendo? Como eu estava me sentindo? 2009, o que eu estava fazendo? Como eu estava me sentindo?"

A vida vai se desenrolar do jeito que for. Haverá alguns pontos bons e outros maus. Na verdade, a maior parte depende apenas de sua interpretação. Você nasce, você tem um conjunto de experiências sensoriais e depois morre. Como você escolhe interpretar essas experiências depende de você, e pessoas diferentes as interpretam de maneiras diferentes.

Na verdade, eu gostaria de ter feito todas as mesmas coisas, mas com menos emoção e menos raiva. O exemplo mais famoso foi quando eu era mais jovem, eu fundei uma empresa. Esta empresa se saiu bem, mas eu não me saí bem, então processei algumas das pessoas envolvidas. Foi um bom resultado para mim no final, e tudo funcionou bem, mas houve muita angústia e muita raiva.

Hoje, eu não teria a angústia e a raiva. Eu teria apenas caminhado até as pessoas e dito: "Olha, foi isto que aconteceu. Isto é o que eu vou fazer". É assim que eu vou fazer". Isto é o que é justo. Isto é o que não é".

Eu teria percebido que a raiva e as emoções são uma consequência enorme e completamente desnecessária. Agora, estou tentando aprender com isso e fazer as mesmas coisas que acho que são as coisas certas a fazer, mas sem raiva e com um ponto de vista de muito longo prazo. Se você tivesse um ponto de vista de muito longo prazo e retirasse a emoção disso, eu não consideraria mais essas coisas como erros. [4]

Mais uma vez, os hábitos são tudo o que somos. Somos treinados em hábitos desde quando somos crianças, inclusive no penico, quando devemos chorar e quando não devemos, quando devemos sorrir e quando não devemos. Essas coisas se tornam hábitos – comportamentos que aprendemos e integramos em nós mesmos.

Quando somos mais velhos, somos uma coleção de milhares de hábitos que funcionam constantemente de forma subconsciente. Temos um pouco mais de inteligência em nosso neocôrte para resolver novos problemas. Você se torna seus hábitos.

Isto veio à tona para mim quando meu treinador me deu uma rotina para fazer todos os dias. Eu nunca havia exercitado todos os dias antes. É um exercício leve. Não é duro para seu corpo, mas eu fiz este exercício todos os dias. Percebi a incrível e surpreendente transformação que teve em mim, tanto fisicamente como mentalmente.

Para ter paz de espírito, é preciso primeiro ter paz de corpo.

Isto me ensinou o poder dos hábitos. Comecei a perceber que se tratava de hábitos. A qualquer momento, ou estou tentando pegar um bom hábito ou descartar um mau hábito anterior. Isso leva tempo.

Se alguém diz: "Eu quero estar em forma, quero estar saudável. Neste momento, estou fora de forma e estou gordo". Bem, nada sustentável vai funcionar para você em três meses. Será uma jornada de pelo menos dez anos. A cada seis meses (dependendo de quanto rápido você possa fazer isso), você vai quebrar maus hábitos e pegar bons hábitos. [6]

Uma das coisas de que Krishnamurti fala é estar em um estado interno de revolução. Você deve estar sempre pronto internamente para uma mudança completa. Sempre que dizemos que vamos tentar fazer alguma coisa ou tentar formar um hábito, estamos nos desvanecendo.

Estamos apenas dizendo para nós mesmos: "Vou ganhar mais algum tempo". A realidade é que quando nossas emoções querem que façamos algo, nós apenas fazemos. Se você quiser se aproximar de uma garota bonita, se você quiser tomar uma bebida, se você realmente desejar algo, você simplesmente vai fazer isso.

Quando você diz: "Eu vou fazer isto" e "eu vou ser aquilo", você está realmente adiando. Você está se dando por vencido. Pelo menos se você estiver consciente de si mesmo, você pode pensar: "Eu digo que quero fazer isto, mas não quero mesmo, porque se eu realmente quisesse fazer isto, eu apenas o faria".

Comprometa-se externamente com pessoas suficientes. Por exemplo, se você quiser parar de fumar, tudo o que você tem que fazer é ir até todos que você conhece e dizer: "Eu parei de fumar. Eu fiz isso. Eu lhe dou minha palavra".

Isso é tudo o que você precisa fazer. Vá em frente, certo? Mas a maioria de nós diz que ainda não está pronto. Sabemos que não queremos nos comprometer externamente. É importante ser honesto consigo mesmo e dizer: "Certo, eu não estou pronto para deixar de fumar. Eu gosto demais, vai ser muito difícil para mim desistir".

Em vez disso, diga: "Vou estabelecer um objetivo mais razoável para mim mesmo; vou reduzir para a seguinte quantidade. Posso me comprometer com isso externamente. Vou trabalhar nisso por três ou seis meses. Quando chegar lá, darei o próximo passo, em vez de me bater por causa disso".

Quando você realmente quer mudar, você simplesmente muda. Mas a maioria de nós não quer realmente mudar – ainda não queremos passar pela dor. Pelo menos reconheça, esteja ciente disso e dê a si mesmo uma mudança menor que você possa realmente realizar. [6]

Impaciência com as ações, paciência com os resultados.

Qualquer coisa que você tenha que fazer, é só fazer. Por que esperar? Você não está ficando mais jovem. Sua vida está se esvaindo. Você não quer gastá-la esperando na fila. Você não quer passá-la viajando para frente e para trás. Você não quer gastá-la fazendo coisas que você sabe que não fazem parte de sua missão.

Quando você as faz, você quer fazê-las o mais rápido possível enquanto as faz bem com toda a sua atenção. Mas então, você só tem que ser paciente com os resultados porque está lidando com sistemas complexos e muitas pessoas.

Leva muito tempo para que os mercados adotem produtos. Leva tempo para que as pessoas se sintam à vontade para trabalhar umas com as outras. Leva tempo para que grandes produtos surjam à medida que você dá polimento, dá polimento, dá polimento. Impaciência com as ações, paciência com os resultados. Como disse Nivi, a inspiração é perecível. Quando você tiver inspiração, aja logo em seguida. [78]



## ESCOLHENDO CRESCER A SI MESMO

Eu não acredito em objetivos específicos. Scott Adams disse de forma famosa: "Monte sistemas, não metas". Use seu discernimento para descobrir em que tipos de ambientes você pode prosperar, e então crie um ambiente ao seu redor para que você tenha estatisticamente chances de sucesso.

O ambiente atual programa o cérebro, mas o cérebro inteligente pode escolher seu próximo ambiente.

Não serei a pessoa mais bem-sucedida do planeta, nem quero ser. Só quero ser a versão mais bem-sucedida de mim mesmo enquanto trabalho o menos duro possível. Quero viver de uma maneira que, se minha vida se desenrolasse 1.000 vezes, Naval seja bem sucedido 999 vezes. Ele não é um bilionário, mas se sai muito bem toda vez. Ele pode não ter acertado em todos os aspectos da vida, mas ele estabeleceu sistemas e falhou em muitos poucos lugares. [4]

Lembra que eu comecei como uma criança pobre na Índia, certo? Se eu posso fazer isso, qualquer um pode, nesse sentido. Obviamente, eu tinha todos os meus membros, minhas faculdades mentais, e tive uma educação. Há alguns pré-requisitos que você não consegue superar. Mas se você está lendo este livro, você provavelmente tem os meios necessários à sua disposição, que é um corpo e uma mente que funcionam. [78]

Se houver algo que você queira fazer mais tarde, faça-o agora. Não há "mais tarde".

### Como você pessoalmente aprende sobre novos assuntos?

Na maioria das vezes, eu fico apenas com o básico. Mesmo quando aprendo física ou ciência, fico no básico. Eu leio conceitos por diversão. É mais provável que eu faça algo que tenha aritmética do que cálculo. Não

serei um grande físico neste ponto. Talvez na próxima vida ou meu filho o faça, mas é tarde demais para mim. Tenho que me ater ao que eu gosto.

A ciência é, para mim, o estudo da verdade. É a única verdadeira disciplina porque faz previsões falsificáveis. Na verdade, ela muda o mundo. A ciência aplicada torna-se tecnologia, e a tecnologia é o que nos separa dos animais e nos permite ter coisas como telefones celulares, casas, carros, calor e eletricidade.

A ciência, para mim, é o estudo da verdade e a matemática é a linguagem da ciência e da natureza.

Eu não sou religioso, mas sou espiritual. Para mim, isso é a coisa mais devocional que eu poderia fazer, estudar as leis do Universo. O mesmo pontapé que alguém poderia dar por estar em Meca ou Medina e fazer reverência ao profeta, eu tenho a mesma sensação de admiração e pequeno senso de mim mesmo quando estudo ciência. Para mim, é inigualável e eu prefiro ficar no básico. Esta é a beleza da leitura. [4]

Você concorda com a ideia “Se você ler o que todo mundo está lendo, você vai pensar o que todo mundo está pensando”?

Eu acho que quase tudo o que as pessoas leem hoje em dia é projetado por aprovação social. [4]

Conheço pessoas que já leram cem livros regurgitados sobre evolução e nunca leram Darwin. Pense no número de macroeconomistas que existem por aí. Acho que a maioria deles leu toneladas de tratados de economia, mas não leu nada de Adam Smith.

Em algum nível, você está fazendo isso por aprovação social. Você está fazendo isso para se encaixar com os outros macacos. Você está se encaixando para se dar bem com o rebanho. Não é aí que estão os retornos na vida. Os retornos na vida estão fora do rebanho.

A aprovação social está dentro do rebanho. Se você quer aprovação social, definitivamente vá ler o que o rebanho está lendo. É preciso um nível de contrarianismo para dizer: “Não. Eu vou fazer minha própria coisa. Independentemente do resultado social, aprenderei qualquer coisa que eu ache interessante”.

Você acha que há alguma aversão às perdas? Porque uma vez que você diverge, você não tem certeza se está divergindo em direção a um resultado positivo ou negativo?

Absolutamente. Acho que é por isso que as pessoas mais inteligentes e mais bem-sucedidas que conheço começaram como perdedores. Se você se vê como um perdedor, como alguém que foi expulso pela sociedade e não tem nenhum papel na sociedade normal, então você fará sua própria coisa e é muito mais provável que você encontre um caminho vencedor. Ajuda começar dizendo: "Eu nunca serei popular. Eu nunca serei aceito. Eu já sou um perdedor. Eu não vou conseguir o que todas as outras crianças têm. Só tenho que ser feliz sendo eu".

Para autoaperfeiçoamento sem autodisciplina, atualize sua autoimagem.

Todos estão motivados por alguma coisa. Depende apenas da coisa. Mesmo as pessoas que dizemos não estarem motivadas, de repente, estão realmente motivadas quando estão jogando videogames. Eu acho que a motivação é relativa, então você só tem que encontrar a coisa em que esteja envolvido. [1]

Moer e suar, labutar e sangrar, enfrentar o abismo. Tudo isso faz parte de se tornar um sucesso da noite para o dia.

Se você tivesse que passar para seus filhos um ou dois princípios, quais seriam eles?

Número um: ler. Leia tudo o que você puder. E não apenas as coisas que a sociedade lhe diz que são boas ou mesmo livros que eu lhe digo para ler. Basta ler para seu próprio bem. Desenvolva um amor por isso. Mesmo que você tenha que ler romances, livros de bolso ou histórias em quadrinhos. Não existe essa coisa de lixo. Basta ler tudo. Com o tempo, você vai se orientar para as coisas que deve e quer ler.

Relacionadas com a habilidade de leitura estão as habilidades de matemática e persuasão. Ambas as habilidades ajudam você a navegar pelo mundo real.

Ter a habilidade de persuasão é importante porque se você pode influenciar seus semelhantes, você pode conseguir fazer muita coisa. Eu acho que a persuasão é uma habilidade real. Portanto, você pode aprendê-la, e não é tão difícil assim.

A matemática ajuda em todas as coisas complexas e difíceis da vida. Se você quer ganhar dinheiro, se você quer fazer ciência, se você quer entender teoria dos jogos ou política ou economia ou investimentos ou computadores, todas estas coisas têm a matemática no centro. É uma linguagem fundamental da natureza.

A natureza se expressa na matemática. A matemática é nossa engenharia reversa da linguagem da natureza, e nós apenas arranhamos a superfície. A boa notícia é que você não precisa saber muito de matemática. Você só precisa conhecer estatísticas básicas, aritmética, etc. Você deve conhecer estatísticas e probabilidade para frente e para trás e de dentro para fora.  
[8]

## ESCOLHENDO SE LIBERTAR

O mais difícil não é fazer o que se quer – é saber o que se quer.

Esteja ciente de que não há “adultos”. Todo mundo vai inventando à medida que avança. Você tem que encontrar seu próprio caminho, pegando, escolhendo e descartando como achar melhor. Descubra por si mesmo, e faça isso. [71]

Como seus valores mudaram?

Quando eu era mais jovem, eu realmente valorizava a liberdade. A liberdade era um dos meus valores fundamentais. Ironicamente, ainda é. É provavelmente um dos meus três maiores valores, mas agora é uma definição diferente de liberdade.

Minha antiga definição era “liberdade para”. Liberdade para fazer o que eu quiser. Liberdade para fazer o que eu quiser, sempre que eu quiser. Agora, a liberdade que eu procuro é a liberdade interna. É a “liberdade de”. Liberdade da reação. Liberdade da raiva. Liberdade da tristeza. Liberdade da obrigação de fazer as coisas. Estou procurando por “liberdade de”, interna e externamente, enquanto antes eu estava procurando por “liberdade para”. [4]

Conselho ao meu eu mais jovem: “Seja exatamente quem você é”.

Retenção significa ficar em maus relacionamentos e maus empregos por anos ao invés de minutos.

## LIBERDADE DAS EXPECTATIVAS

Eu não meço minha eficácia em nada. Não acredito na automedição. Sinto que esta é uma forma de autodisciplina, autopunição e autoconflito. [1]

Se você machuca outras pessoas porque elas têm expectativas em relação a você, esse é o problema delas. Se eles têm um acordo com você, o problema é seu. Mas, se eles têm uma expectativa em relação a você, isso é completamente problema deles. Isso não tem nada a ver com você. Eles terão muitas expectativas na vida. Quanto mais cedo você puder frustrar as expectativas deles, melhor. [1]

Coragem não é entrar em um ninho de metralhadoras. Coragem é não se importar com o que as outras pessoas pensam.

Qualquer um que me conhece há muito tempo sabe que minha característica definidora é uma combinação de ser muito impaciente e voluntarioso. Eu não gosto de esperar. Eu odeio perder tempo. Sou muito famoso por ser rude em festas, eventos, jantares, onde no momento que descubro que é uma perda de tempo, parto imediatamente.

Valorize seu tempo. É tudo o que você tem. É mais importante do que o seu dinheiro. É mais importante do que seus amigos. É mais importante do que tudo. O seu tempo é tudo o que você tem. Não perca seu tempo.

Isto não significa que você não possa relaxar. Enquanto você estiver fazendo o que quer, não é um desperdício de seu tempo. Mas se você não está gastando seu tempo fazendo o que quer, e você não está ganhando, e não está aprendendo – o que diabos está fazendo?

Não gaste o seu tempo fazendo outras pessoas felizes. A felicidade de outras pessoas é problema delas. O problema não é seu. Se você está feliz, isso faz outras pessoas felizes. Se você for feliz, outras pessoas lhe perguntarão como você se tornou feliz e elas poderão aprender com isso, mas você não é responsável por fazer outras pessoas felizes. [10]

## LIBERDADE DA RAIVA

O que é raiva? A raiva é uma forma de sinalizar o mais fortemente possível à outra parte que você é capaz de violência. A raiva é um precursor da violência.

Observe que quando você fica com raiva é uma perda de controle sobre a situação. A raiva é um contrato que você faz consigo mesmo para estar em tumulto físico, mental e emocional até que a realidade mude. [1]

A raiva é sua própria punição. Uma pessoa zangada tentando empurrar sua cabeça para baixo da água está se afogando ao mesmo tempo.

## LIBERDADE DO EMPREGO

As pessoas que vivem muito abaixo de suas possibilidades desfrutam de uma liberdade que as pessoas ocupadas em melhorar seus estilos de vida não conseguem compreender. [11]

Uma vez que você tenha realmente controlado seu próprio destino, para o melhor ou para o pior, você nunca mais deixará que ninguém lhe diga o que fazer. [11]

Um gosto de liberdade pode torná-lo não empregável.

## A LIBERDADE DO PENSAMENTO DESCONTROLADO

Um grande hábito em que estou trabalhando é tentar desligar minha “mente de macaco”. Quando somos crianças, somos lousas bem vazias. Vivemos muito no momento. Basicamente, reagimos ao nosso ambiente através de nossos instintos. Vivemos no que eu chamaria o “mundo real”. A puberdade é o início do desejo – a primeira vez que você realmente quer algo e começa a planejar a longo prazo. Você começa a pensar muito, construindo uma identidade e um ego para conseguir o que quer.

Se você anda pela rua e há milhares de pessoas na rua, todas elas estão falando sozinhas em suas cabeças a qualquer momento. Eles estão constantemente julgando tudo o que veem. Eles estão reproduzindo filmes de coisas que lhes aconteceram ontem. Estão vivendo em mundos de fantasia sobre o que vai acontecer amanhã. Eles estão simplesmente fora da realidade básica. Isso pode ser bom quando se faz um planejamento de longo prazo. Pode ser bom quando você resolve problemas. É bom para nós como máquinas de sobrevivência e replicação.

Na verdade, acho que é muito ruim para sua felicidade. Para mim, a mente deveria ser um servo e uma ferramenta, não um mestre. Minha mente de macaco não deveria controlar e me conduzir 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Eu quero quebrar o hábito do pensamento descontrolado, o que é difícil. [4]

Uma mente ocupada acelera a passagem do tempo subjetivo.

Não há um ponto final para a autoconsciência e a autodescoberta. É um processo para toda a vida em que esperamos que você continue melhorando e melhorando. Não há uma resposta significativa e ninguém vai resolvê-la completamente a menos que você seja um desses personagens iluminados. Talvez alguns de nós cheguem lá, mas não é provável que eu chegue, dado o quanto estou envolvido na corrida de ratos. O melhor caso é que sou um rato que talvez consiga olhar para as nuvens de vez em quando.

Acho que apenas estar ciente de que você é um rato em uma corrida é o máximo que a maioria de nós vai chegar lá. [8]

A luta moderna:

Indivíduos solitários invocando a força de vontade desumana, jejando, meditando e exercitando...

Contra exércitos de cientistas e estatísticos armando alimentos, telas e remédios abundantes em junk food, notícias clickbait, pornografia infinita, jogos intermináveis e drogas viciantes.

## FILOSOFIA

As verdadeiras verdades são heresias. Elas não podem ser ditas.  
Apenas descobertas, sussurradas, e talvez lidas.

## OS SIGNIFICADOS DA VIDA

Uma grande questão, realmente sem limites: qual é o significado e a finalidade da vida?

Essa é uma grande questão. Porque é uma grande questão, eu lhe darei três respostas.

**Resposta 1:** É pessoal. Você tem que encontrar seu próprio significado. Qualquer pedaço de sabedoria que alguém lhe der, seja Buda ou eu, vai soar como um disparate. Fundamentalmente, você tem que encontrá-lo por si mesmo, então a parte importante não é a resposta, é a pergunta. Você só tem que se sentar e cavar com a pergunta. Pode levar anos ou décadas. Quando você encontrar uma resposta com a qual esteja satisfeito, ela será fundamental para sua vida.

**Resposta 2:** Não existe nenhum significado para a vida. Não há propósito para a vida. Osho disse: "É como escrever na água ou construir casas de areia". A realidade é que você está morto há 10 bilhões de anos ou mais para a história do Universo. Você estará morto pelos próximos 70 bilhões de anos ou mais, até a morte por aquecimento do Universo.

Tudo o que você fizer irá desvanecer. Desaparecerá, assim como a raça humana desaparecerá e o planeta desaparecerá. Até mesmo o grupo que coloniza Marte desaparecerá. Ninguém vai se lembrar de você depois de um certo número de gerações, quer você seja um artista, um poeta, um conquistador, um pobre, ou qualquer outra pessoa. Não há significado.

Você tem que criar seu próprio significado, que é o que se resume. Você tem que decidir:

"Esta é uma peça que estou apenas assistindo?"

"Há uma dança de auto realização que eu estou fazendo?"

"Há alguma coisa específica que eu deseje só pelo inferno disso?"

Estes são todos os significados que você inventa.

Não há um significado fundamental e intrínseco para o Universo. Se houvesse, então você apenas faria a próxima pergunta. Você diria: "Por que esse é o significado?". Seria, como disse o físico Richard Feynman "tartarugas até o fim". Os "por que" continuariam a se acumular. Não há resposta que você pudesse dar que não teria outro "por quê".

Eu não compro as respostas de vida eterna depois da morte porque é uma loucura para mim, sem absolutamente nenhuma evidência, acreditar que, por causa de como você vive setenta anos aqui neste planeta, você vai passar a eternidade, que é um tempo muito longo, em alguma vida depois da morte. Que tipo de Deus tolo o julga para a eternidade com base em algum pequeno período de tempo aqui? Eu acho que depois desta vida é muito parecido com antes de você ter nascido. Lembra-se disso? Vai ser exatamente assim.

Antes de você nascer, você não se importava com nada nem com ninguém, incluindo seus entes queridos, incluindo você mesmo, incluindo os humanos, inclusive se vamos a Marte ou se ficamos no planeta Terra, se há uma IA (inteligência artificial) ou não. Após a morte, você também não se importa.

**Resposta 3:** A última resposta que vou lhe dar é um pouco mais complicada. Pelo que li na ciência (amigos meus escreveram livros sobre isso), eu costurei algumas teorias. Talvez haja um sentido para a vida, mas não é um propósito muito gratificante.

Basicamente, na física, a flecha do tempo vem da entropia. A segunda lei da termodinâmica afirma que a entropia só aumenta, o que significa que a desordem no Universo só aumenta, o que significa que a energia livre concentrada só diminui. Se você olhar para os seres vivos (humanos, plantas, civilizações, o que você tem), estes sistemas estão revertendo a entropia localmente. Os humanos localmente revertem a entropia porque temos ação.

No processo, nós aceleramos globalmente a entropia até a morte por aquecimento do Universo. Você poderia inventar uma teoria fantasiosa, que eu gosto, de que estamos caminhando para a morte por aquecimento do Universo. Nessa morte, não há energia concentrada, e tudo está no mesmo nível de energia. Portanto, somos todos uma coisa. Somos essencialmente indistinguíveis.

O que fazemos como sistemas vivos acelera a chegada a esse estado. O sistema mais complexo que você cria, seja através de computadores, civilização, arte, matemática ou criação de uma família – você realmente acelera a morte por aquecimento do Universo. Você está nos empurrando para este ponto em que acabamos como uma só coisa. [4]

## VIVA DE ACORDO COM SEUS VALORES

Quais são seus valores fundamentais?

Eu nunca os enumerei completamente, mas alguns exemplos:

A honestidade é um valor essencial, essencial, essencial. Por honestidade, quero dizer poder ser apenas eu. Eu nunca quero estar em um ambiente ou ao redor de pessoas onde tenho que observar o que digo. Se eu desconectar o que estou pensando do que estou dizendo, isso cria múltiplos fios em minha mente. Não estou mais no momento – agora tenho que estar planejando o futuro ou o passado – cada vez que falo com alguém. Qualquer pessoa ao redor da qual eu não possa ser totalmente honesto, eu não quero estar por perto.

Antes de poder mentir para outro, você precisa primeiro mentir para si mesmo.

Outro exemplo de um valor fundacional: Eu não acredito em nenhum pensamento ou negociação de curto prazo. Se estou fazendo negócios com alguém e eles pensam de forma a curto prazo com outra pessoa, então não quero mais fazer negócios com eles. Todos os benefícios na vida vêm de juros compostos, seja em dinheiro, relacionamentos, amor, saúde, atividades ou hábitos. Só quero estar perto de pessoas que sei que vou estar por perto para o resto da minha vida. Eu só quero trabalhar em coisas que sei que têm pagamento a longo prazo.

Um outro é que eu só acredito nas relações entre pares. Eu não acredito em relações hierárquicas. Eu não quero estar acima de ninguém e não quero estar abaixo de ninguém. Se eu não posso tratar alguém como um par e se eles não podem me tratar como um par, eu simplesmente não quero interagir com eles.

Outro: Eu não acredito mais na raiva. A raiva era boa quando eu era jovem e cheio de testosterona, mas agora eu gosto do ditado budista: "A raiva é um carvão quente que você segura na mão enquanto espera para jogá-lo em alguém". Eu não quero ficar com raiva e não quero estar perto de pessoas com raiva. Eu apenas as retiro da minha vida. Não os estou julgando. Eu também passei por muita raiva. Eles têm que trabalhar por conta própria. Vá ficar com raiva de outra pessoa em outro lugar.

Não sei se estes necessariamente se enquadram na definição clássica de valores, mas é um conjunto de coisas que não vou comprometer e pelas quais vivo minha vida inteira. [4]

Acho que todos têm valores. Muito de encontrar grandes relacionamentos, grandes colegas de trabalho, grandes amantes, esposas, maridos, é encontrar outras pessoas onde seus valores se alinham. Se seus valores se alinham, as pequenas coisas não importam. Geralmente, se as pessoas estão brigando ou discutindo sobre algo, é porque seus valores não se alinham. Se seus valores se alinharem, as pequenas coisas não importariam. [4]

Conhecer minha esposa foi um grande teste porque eu realmente queria estar com ela, e ela não estava tão certa no início. No final, acabamos juntos porque ela viu meus valores. Tive sorte de tê-los desenvolvido até aquele momento. Se não os tivesse desenvolvido, não a teria conseguido. Eu não a teria merecido. Como diz o investidor Charlie Munger: "Para encontrar um companheiro digno, seja digno de um companheiro digno". [4]

Minha esposa é uma pessoa incrivelmente adorável, orientada para a família, e eu também sou.

No momento em que você tem um filho, é uma coisa muito estranha, mas que responde ao sentido da vida, ao propósito da vida, à pergunta. De repente, a coisa mais importante no Universo passa de estar no seu corpo

para o corpo da criança. Isso muda você. Seus valores se tornam inherentemente muito menos egoístas. [4]

## BUDISMO RACIONAL

Quanto mais velha for a pergunta, mais antigas serão as respostas.

Você chamou sua filosofia de “Budismo Racional”. Como ela se diferencia do budismo tradicional? Por qual tipo de exploração você passou?

A parte racional significa que eu tenho que me reconciliar com a ciência e a evolução. Tenho que rejeitar todas as peças que não posso verificar por mim mesmo. Por exemplo, a meditação é boa para você? Sim. A limpeza de sua mente é uma coisa boa? Sim. Existe uma camada base de consciência abaixo de sua mente de macaco? Sim. Todas essas coisas que verifiquei por mim mesmo.

Algumas crenças do budismo eu acredito e sigo porque, mais uma vez, eu mesmo verifiquei ou raciocinei com experiências mentais. O que não vou aceitar são coisas como: “Há uma vida passada pela qual você está pagando o karma”. Eu ainda não vi isso. Não me lembro de nenhuma vida passada. Não tenho nenhuma memória. Só não tenho que acreditar nisso.

Quando as pessoas dizem que seu terceiro chakra está abrindo, etc. – Não sei – isso é apenas uma nomenclatura extravagante. Eu não pude verificar ou confirmar nada disso por conta própria. Se eu não posso verificar por conta própria ou se não posso chegar lá através da ciência, então pode ser verdade, pode ser falso, mas não é falsificável, então não posso ver isso como uma verdade fundamental.

Por outro lado, eu sei que a evolução é verdadeira. Sei que estamos evoluindo como máquinas de sobrevivência e de replicação. Sei que temos um ego, por isso nos levantamos do chão e os vermes não nos comem e realmente tomamos medidas. Budismo racional, para mim, significa entender

o trabalho interno que o budismo abraça para se tornar mais feliz, melhor, mais presente e no controle de suas emoções – ser um ser humano melhor.

Eu não adoto nada de fantasioso porque foi escrito em um livro. Acho que não consigo levitar. Não creio que a meditação me dê superpoderes e esse tipo de coisas. Tente tudo, teste por si mesmo, seja cético, mantenha o que é útil e descarte o que não é.

Eu diria que minha filosofia se resume a isto – em um polo está a evolução como um princípio obrigatório porque explica muito sobre os humanos, no outro está o budismo, que é a filosofia espiritual mais antiga e mais testada em relação ao estado interno de cada um de nós.

Acho que estes são absolutamente reconciliáveis. Na verdade, quero escrever em algum momento um post no blog sobre como você pode mapear os princípios do budismo, especialmente os não-fantastosos, diretamente em uma simulação de realidade virtual. [4]

Todos começam inocentes. Todo mundo é corrompido. A sabedoria é o descarte dos vícios e o retorno à virtude, por meio do conhecimento.

### Como você define sabedoria?

Entendendo as consequências a longo prazo de suas ações. [11]

Se a sabedoria pudesse ser transmitida somente através das palavras, estaríamos todos prontos aqui.

## O PRESENTE É TUDO O QUE TEMOS

Na verdade, não há nada além deste momento. Ninguém jamais voltou no tempo, e ninguém jamais foi capaz de prever com sucesso o futuro de nenhuma maneira que seja importante. Literalmente, a única coisa que existe é este exato ponto em que você está no espaço, no momento exato em que você está aqui.

Como todas as grandes verdades profundas, é tudo um paradoxo. Quaisquer dois pontos são infinitamente diferentes. Qualquer momento é perfeitamente único. Cada momento por si só passa tão rapidamente que você não consegue agarrá-lo. [4]

Você está morrendo e renascendo a cada momento. Cabe a você se esquecer ou se lembrar disso. [2]

“Tudo é mais bonito porque estamos condenados”.  
Você nunca será mais adorável do que é agora, e nós nunca mais estaremos aqui novamente”.

—Homero, Ilíada

Eu nem me lembro do que disse há dois minutos. Na melhor das hipóteses, o passado é uma pequena fita de memória fictícia na minha cabeça. No que me diz respeito, meu passado está morto. Ele se foi. Tudo o que a morte realmente significa é que não há mais momentos futuros. [2]

A inspiração é perecível – aja imediatamente.

**INSPIRAÇÃO É PERECÍVEL, AJA IMEDIATAMENTE.**



# BÔNUS

A democratização da tecnologia permite a qualquer pessoa ser um criador, empreendedor, cientista. O futuro é brilhante.

Estatisticamente é provável que existam civilizações alienígenas mais avançadas por aí.

Esperamos que eles sejam bons ambientalistas e nos achem bonitinhos.

LEITURAS

RECOMENDADAS

POR NAVAL

A verdade é que eu não leio por autoaperfeiçoamento. Eu leio por curiosidade e interesse. O melhor livro é aquele que você vai devorar.

## LIVROS

(Como há tantos links nesta seção, você pode preferir uma cópia digital. Vá até Navalmanack.com para obter uma versão digital deste capítulo para sua conveniência).

Leia o suficiente, e você se torna um conhecedor. Então você naturalmente gravita mais em direção à teoria, conceitos, não-ficção.

### NÃO-FICÇÃO

*The Beginning of Infinity: Explanations That Transform the World* de David Deutsch

Não é a leitura mais fácil, mas me deixou mais esperto. [79]

*Sapiens: A Brief History of Humankind* de Yuval Noah Harari (*Sapiens – Uma Breve História da Humanidade*)

Uma história da espécie humana. As observações, as estruturas e os modelos mentais farão com que você olhe a história e seus semelhantes de maneira diferente. [1]

Sapiens é o melhor livro da última década que eu li. Ele levou décadas para escrever Sapiens. Há muitas grandes ideias lá dentro e está cheio delas, cheio de conteúdo por página. [1]

*The Rational Optimist: How Prosperity Evolves* de Matt Ridley (O otimista racional: Por que o mundo melhora)

O livro mais brilhante e esclarecedor que já li em anos. Ele escreveu quatro dos meus vinte melhores livros. [11]

Tudo o mais escrito por Matt Ridley. Matt é um cientista, otimista e pensador prospectivo. Um dos meus autores favoritos. Li tudo o que é dele, e reli tudo o que é dele. [4]

- Genome: The Autobiography of a Species in 23 Chapters (Genoma: A Autobiografia de uma Espécie em 23 Capítulos)
- The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature (A Rainha de Copas: O Sexo e a Evolução da Natureza Humana)
- The Origins of Virtue: Human Instincts and the Evolution of Cooperation (A Origem Da Virtude: Um estudo da solidariedade)
- The Evolution of Everything: How New Ideas Emerge

### *Skin in the Game* de Nassim Taleb (Arriscando a própria pele)

O melhor livro que li em 2018, recomendo fortemente. Há muitas ideias excelentes aí. Muitos bons modelos e construções mentais. Ele tem uma certa atitude, mas tem isso porque é brilhante e está tudo bem. Portanto, basta olhar para além da atitude e ler o livro, aprender os conceitos. É um dos melhores livros de negócios que eu já li. E, felizmente, não se mascara como um livro de negócios. [10]

### *The Bed of Procrustes: Philosophical and Practical Aphorisms* de Nassim Taleb (A Cama de Procusto Aforismos Filosóficos e Práticos)

Esta é a coleção de sabedoria antiga dele. Ele também é famoso por *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable* (A lógica do Cisne Negro), *Antifragile: Things That Gain from Disorder* (Antifrágil: Coisas que se beneficiam com o caos) e *Fooled by Randomness: The Hidden Role of Chance in Life and Markets* (Iludidos pelo acaso: A influência da sorte nos mercados e na vida), todos valem a leitura. [7]

### *Six Easy Pieces: Essentials of Physics Explained by Its Most Brilliant Teacher* by Richard Feynman

Eu daria aos meus filhos uma cópia dos livros de Richard Feynman: *Six Easy Pieces* e *Six Not-So-Easy Pieces: Einstein's Relativity, Symmetry, and Space*. Richard Feynman é um físico famoso. Amo tanto sua atitude quanto sua compreensão da física.

[N.T.: No Brasil os dois livros mencionados foram lançados em uma edição única chamada *Física em 12 Lições Fáceis e Não Tão Fáceis*]

Também estou lendo Perfectly Reasonable Deviations from the Beaten Track de Feynman e relendo Genius: The Life and Science of Richard Feynman, uma biografia sobre ele. [8]

*The Thing Explainer: Complicated Stuff in Simple Words* de Randall Munroe (*Explica tudo - Coisas difíceis em palavras fáceis*)

Um grande livro de Randall Munroe (criador do xkcd, um quadrinho da web muito orientado para a ciência). Neste livro, ele explica conceitos muito complicados, desde mudanças climáticas a sistemas físicos e submarinos, usando apenas as mil palavras mais comuns no idioma inglês. Ele chamou o foguete Saturn Five de “Up Goer Five”. Não se pode definir um foguete como uma nave espacial ou um foguete. É auto-referencial. Ele diz “up goer”. É esta coisa que sobe. As crianças entendem logo. [4]

*Thinking Physics: Understandable Practical Reality* de Lewis Carroll Epstein  
Há outro grande livro chamado *Thinking Physics*. Eu abro este o tempo todo. Eu adoro na contracapa como ele tem este pequeno e ótimo pitch que diz: “O único livro usado tanto na escola primária quanto na pós-graduação”. É verdade. É tudo um simples quebra-cabeças de física que pode ser explicado a uma criança de doze anos e pode ser explicado a um aluno de vinte e cinco anos de graduação em Física. Todos eles têm conhecimentos fundamentais em Física. Todos eles são meio complicados, mas qualquer um pode chegar à resposta através de um raciocínio puramente lógico. [4]

*The Lessons of History* de Will e Ariel Durant

Este é um grande livro que eu realmente gosto e que resume alguns dos temas maiores da história; é muito incisivo. E, ao contrário da maioria dos livros de história, é realmente pequeno, e cobre muito terreno. [7]

*The Sovereign Individual: Mastering the Transition to the Information Age* de James Dale Davidson e Lord William Rees-Mogg

Este é o melhor livro que li desde Sapiens (muito menos mainstream, no entanto).

*Poor Charlie's Almanack: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger* de Charlie Munger (edited by Peter Kaufman)

Este está mascarado como um livro de negócios, mas é na verdade o conselho de Charlie Munger (da Berkshire Hathaway) sobre como superar a si mesmo para viver uma vida virtuosa e bem-sucedida. [7] [80]

*Reality Is Not What It Seems: The Journey to Quantum Gravity* de Carlo Rovelli (*A realidade não é o que parece: Uma Jornada Pela Física Quântica*)

Este é o melhor livro que eu li no ano passado. Física, poesia, filosofia e história reunidos de uma forma muito acessível.

*Seven Brief Lessons in Physics* de Carlo Rovelli (*Sete breves lições de física*)  
Eu li este pelo menos duas vezes.

Para teoria dos jogos, além de jogar jogos de estratégia, você pode tentar *The Compleat Strategyst: Being a Primer on the Theory of Games of Strategy* de J.D. Williams e *The Evolution of Cooperation* (A Evolução da Cooperação) de Robert Axelrod. [11]

## FILOSOFIA E ESPIRITUALIDADE

Tudo de Jed McKenna

Jed cospe a verdade crua. Seu estilo pode ser desagradável, mas a dedicação à verdade é inigualável. [79]

*Theory of Everything (The Enlightened Perspective) - Dreamstate Trilogy*

*Jed McKenna's Notebook*

*Jed Talks #1 e #2*

Tudo de Kapil Gupta, MD

Kapil tornou-se recentemente um conselheiro pessoal e coach para mim, e isto vem de uma pessoa que não acredita em coaches. [79]

*A Master's Secret Whispers: For those who abhor noise and seek The Truth about life and living*

*Direct Truth: Uncompromising, non-prescriptive Truths to the enduring questions of life*

*Atmamun: The Path to achieving the bliss of the Himalayan Swamis. And the freedom of a living God.*

*The Book of Life* de Jiddu Krishnamurti (*O livro da vida*)

Krishnamurti é um cara menos conhecido, um filósofo indiano que viveu na virada do século passado e é extremamente influente para mim. Ele é uma pessoa intransigente, muito direta, que basicamente lhe diz para olhar para sua própria mente o tempo todo. Fui enormemente influenciado por ele. Provavelmente o melhor livro é *The Book of Life*, que são trechos de seus vários discursos e livros costurados juntos. [6]

Vou dar aos meus filhos um exemplar de *The Book of Life*. Vou dizer a eles para guardá-lo até que sejam mais velhos porque não fará muito sentido enquanto forem mais novos. [8]

*Total Freedom: The Essential Krishnamurti* de Jiddu Krishnamurti

Eu gosto deste para alguém que é mais avançado. Um guia racionalista para os perigos da mente humana. O livro “espiritual” ao qual eu continuo voltando. [1]

*Siddhartha* de Herman Hesse (*Sidarta*)

Eu adoro este como um livro clássico sobre filosofia, uma boa introdução para alguém que está começando. Eu já dei mais exemplares deste livro do que qualquer outro. [1]

Estou quase sempre relendo algo de Krishnamurti ou Osho. Esses são meus filósofos favoritos. [4]

[Atualização: agora eu acrescentaria Jed McKenna, Kapil Gupta, o Vashistha Yoga, e Schopenhauer a essa lista].

*The Book of Secrets: 112 Meditations to Discover the Mystery Within* de Osho

A maioria das técnicas de meditação são métodos de concentração, e há muitas, muitas técnicas de meditação. Se você quiser correr por um monte delas, você pode pegar um livro chamado *The Book of Secrets*, de Osho. Sei que ele tem recebido uma má crítica recentemente, mas era um cara muito inteligente. Na verdade é uma tradução de um antigo livro em sânscrito com 112 meditações diferentes. Você pode tentar cada uma e ver qual delas funciona para você. [74]

*The Great Challenge: Exploring the World Within* de Osho

*The Way to Love: The Last Meditations of Anthony DeMello* de Anthony DeMello

*The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself* de Michael Singer

*Meditations* de Marcus Aurelius (*Meditações*)

Marcus Aurelius foi absolutamente transformador para mim. É o diário pessoal do imperador de Roma. Aqui está um homem que era provavelmente o ser humano mais poderoso da Terra na época em que ele viveu. Ele está escrevendo um diário para si mesmo, nunca esperando que ele seja publicado. Quando você abre este livro, você percebe que ele tinha todos os mesmos assuntos e todas as mesmas lutas mentais; ele estava tentando ser uma pessoa melhor. Bem aí, você descobre que o sucesso e o poder não melhoraram seu estado interno - você ainda tem que trabalhar nele. [6]

*Love Yourself Like Your Life Depends on It* de Kamal Ravikant (*Ame a Si Mesmo: Sua Vida Depende Disso*)

Na verdade, tenho lido o livro de meu irmão, *Love Yourself Like Your Life Depends on It*. Achei que foi escrito de forma muito sucinta. (Obviamente um plugue para meu irmão).

Ele é o filósofo da família - eu sou apenas o amador. Ele tem uma grande linha em seu livro:

Uma vez perguntei a um monge como ele encontrou a paz.

"Eu digo 'sim'", disse ele. "A tudo o que acontece, eu digo 'sim'". [7]

### *The Tao of Seneca: Practical Letters from a Stoic Master*

Meu audiolivro mais escutado. O audiolivro mais importante que eu já ouvi.

### *How to Change your Mind* de Michael Pollan (Como Mudar Sua Mente)

Há um bom livro que Michael Pollan escreveu recentemente chamado How to Change Your Mind, e eu acho que é um livro brilhante que todos deveriam ler.

O livro discute os psicodélicos. Os psicodélicos são um código um pouco trapaceiro na auto-observação. Eu não recomendo drogas para ninguém - você pode fazer tudo isso através da meditação pura. Se você quiser acelerar adiante, sabe, os psicodélicos são bons para isso. [74]

### *Striking Thoughts: Bruce Lee's Wisdom for Daily Living* de Bruce Lee

Curiosamente, Bruce Lee escreveu uma grande filosofia, e Striking Thoughts é um bom resumo de algumas de suas filosofias.

### *The Prophet* de Kahlil Gibran (O Profeta)

Este livro se lê como um livro religioso poético dos tempos modernos. Está lá em cima com o Bhagavad Gita, o Tao Te Ching, a Bíblia, e o Alcorão. É escrito no estilo onde tem um sentimento de religiosidade e verdade, mas era muito acessível, bonito, não denominacional e não-sectário. Eu adorei este livro.

Ele tem um dom para descrever poeticamente como são as crianças, como são os amantes, como deve ser o casamento, como você deve tratar seus inimigos e seus amigos, como você deve trabalhar com dinheiro, o que você pode pensar cada vez que você tem que matar algo para comer. Eu o senti, como os grandes livros religiosos, dando uma resposta muito profunda, muito filosófica, mas muito verdadeira, de como abordar os grandes problemas da vida. Eu recomendo The Prophet a qualquer pessoa, seja ela religiosa ou não. Quer você seja cristão, hindu, judeu, ou ateu. Acho que é um belo livro, e vale a pena lê-lo. [7]

## *The Tao of Philosophy* de Alan Watts [7]

### FICÇÃO CIENTÍFICA

Eu comecei com quadrinhos e ficção científica. Depois entrei em história e notícias. Depois em psicologia, ciência popular, tecnologia.

#### *Ficciones* de Jorge Luis Borges (*Ficções*)

Eu amo Jorge Luis Borges, um autor argentino. Sua coleção de contos *Ficciones*, ou *Labyrinths*, é incrível. Borges provavelmente ainda é o autor mais poderoso que eu li e que não era apenas um escritor de filosofia. Havia lá filosofia com a ficção-científica. [1]

#### *Stories of Your Life and Others* de Ted Chiang (*História da Sua Vida e Outros Contos*)

Meu atual conto favorito de ficção científica: provavelmente "Understand" de Ted Chiang. Está em uma coleção chamada *Stories of Your Life and Others*. "Story of Your Life" foi transformado em um filme chamado *Arrival*. [1]

#### *Exhalation: Stories* de Ted Chiang

Ele contempla a maravilha da termodinâmica do melhor escritor de contos de ficção científica da nossa época.

#### *The Lifecycle of Software Objects* de Ted Chiang

Outra obra-prima da ficção-científica de Ted Chiang.

#### *Snow Crash* de Neal Stephenson (*Snow Crash*)

*Snow Crash* é um livro incrível, incrível. Não há nada muito parecido com o *Snow Crash*. *Snow Crash* está em um campeonato próprio. Stephenson também escreveu *The Diamond Age*.

*The Last Question* de Isaac Asimov

Eu cito *The Last Question* o tempo todo. Eu adorava quando era criança.

Quais são os livros que você está relendo agora?

Essa é uma boa pergunta. Vou puxar meu aplicativo Kindle enquanto conversamos. Normalmente, estou sempre relendo alguns livros de ciência.

Estou lendo um livro sobre a teoria mimética de René Girard. É mais um livro de síntese, porque eu não conseguiria através de seus escritos atuais. Estou lendo *Tools of Titans* (*Ferramentas dos Titãs*), o livro de Tim Ferriss sobre o que ele aprendeu com muitos grandes executores.

Estou lendo um livro, *Thermoinfocomplexity*. Na verdade, é de um amigo meu, Behzad Mohit. Acabei de ler o *Pre-Suasion: A Revolutionary Way to Influence and Persuade* (*Pré-suasão: A Influência Começa Antes Mesmo da Primeira Palavra*), ou eu deveria dizer que acabei de ler superficialmente (skimming) *Pre-Suasion* de Robert Cialdini. Não acho que precisei ler o livro inteiro para chegar ao ponto, mas ainda assim foi bom ler o que eu li. É um ótimo livrozinho de história. Atualmente estou lendo *The Story of Philosophy: The Lives and Opinions of the Great Philosophers* (*História da Filosofia: Vida e Ideia dos Grandes Filósofos*), também de Will Durant.

Agora tenho um filho pequeno, por isso tenho muitos livros para crianças que uso mais como material de referência do que qualquer outra coisa. Recentemente li um pouco de Emerson e um pouco de Chesterfield. Tenho aqui um livro de Leo Tolstoy.

Alan Watts. Scott Adams (*Como Fracassar em Quase Tudo e Ainda Ser Bem-Sucedido*). Reli o *God's Debris* recentemente. *Tao Te Ching* (*Tao Te Ching*), um amigo meu está relendo, então eu o peguei novamente. Há toneladas. Quer dizer, eu poderia continuar e continuar. Há aqui o livro de Nietzsche. Há o *The Undercover Economist* (*O Economista Clandestino*). The Richard Bach book [*Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah*] (*Ilusões: As Aventuras de um Messias Indeciso*). Há alguns livros de Jed McKenna.

Um pouco de Dale Carnegie (*Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas*) aqui. *The Three-Body Problem* [Cixin Liu] (*O Problema dos Três Corpos*). *Man's*

*Search for Meaning* [Victor E. Frankl] (Em Busca de Sentido). Há muitos. *Sex at Dawn* [Christopher Ryan] (Sexo Antes de Tudo). Há muitos livros por aí.

A propósito, quando digo às pessoas o que estou lendo, pulo dois terços dos meus livros. A razão pela qual eu pula dois terços é porque eles são constrangedores. Eles não me parecem bons livros para ler. Soarão triviais ou bobos. Quem se importa? Eu não tenho que contar a todos tudo o que leio. Leio todo tipo de coisas que outras pessoas consideram lixo ou até mesmo repreensíveis. Leio todos os tipos de coisas com as quais discordo, porque elas são alucinantes. [4]

Eu sempre gastei dinheiro em livros. Nunca vi isso como uma despesa. Isso é um investimento para mim. [4]

## BLOGS

(Como há tantos links nesta seção, você pode preferir uma cópia digital. Vá até Navalmanack.com para obter uma versão digital deste capítulo para sua conveniência).

Alguns blogs incríveis por aí:

@KevinSimler – *Melting Asphalt*, <https://meltingasphalt.com/>

@farnamstreet – *Farnam Street*, A Signal in a World Full of Noise, <https://fs.blog/>

@benthompson – *Stratchery*, <https://stratechery.com/>

@baconmeteор – *Idle Words*, <https://idlewords.com/> [4]

*The Munger Operating System: A Life That Really Works* de @FarnamStreet Regras para viver e prosperar.

*The Day You Became A Better Writer* de Scott Adams

Embora eu seja um escritor muito bom e escreva muito desde jovem, ainda abro esse blogpost e o coloco em segundo plano sempre que estou escrevendo algo importante. É tão bom assim. Eu o uso como meu modelo básico para escrever bem. Pense no título: "O dia em que você se tornou um escritor melhor". É um título tão poderoso. Ele ensina em um pequeno blog a importância da surpresa, a importância das manchetes, a importância de ser breve e direto, de não usar alguns adjetivos e advérbios, de usar a voz ativa e não a passiva, etc. Este único blogpost mudará seu estilo de escrever para sempre se você colocar seu ego no chão e absorvê-lo corretamente. [6]

Quer ficar mais esperto em dez minutos? Absorva isto: *Crony Beliefs* de Kevin Simler.

Melhor post que li sobre "Career Decisions" (em Silicon Valley / tech) por @eladgil

Harari's Sapiens em forma de palestra/curso no youtube.

Toda escola de negócios deve ter um curso sobre Aggregation Theory. Ou aprendê-la com o próprio mestre, @benthompson, o melhor analista em tecnologia.

Ótima leitura. "A física quântica não é "esquisita". Você é esquisito". - *Think Like Reality*

Deve ser lido. "Lazy Leadership" de @Awilkinson

Sabedoria sem limites de um homem feito por si mesmo. Tudo no site de @EdLatimore vale a pena ler para os que superam as expectativas: <https://edlatimore.com/>

Se você comer, investir e pensar de acordo com o que as "notícias" defendem, você acabará falido em termos nutricionais, financeiros e morais.

## OUTRAS RECOMENDAÇÕES

Contas no Twitter como:

- @AmuseChimp (minha conta no Twitter favorita de todos os tempos)
- @mmay3r
- @nntaleb
- Art DeVany (no Facebook)

O gênio está aqui, apenas distribuído de forma desigual. [4]

De ser lido. (Thread no Twitter “intellectual compounding” por @Zaoyang).  
[11]

Existem realmente alguns *graphic novels* muito bons por aí. Se você estiver aberto ao elemento cartoonístico dele, *Transmetropolitan* (*Transmetropolitan – De Volta as Ruas*), *The Boys* (*The Boys: O Nome do Jogo*), *Planetary*, e *The Sandman* (*Sandman: Prelúdios & Noturnos*) ... alguns deles estão, eu acho, entre as melhores obras de arte de nossa época. Eu também cresci como um menino lendo quadrinhos, por isso posso ser muito tendencioso em relação a eles. [1]

*Rick and Morty* (programa de TV + história em quadrinhos)  
*Rick e Morty* é o melhor programa na televisão (em minha humilde opinião, é claro). Basta assistir ao primeiro episódio - é tudo o que é preciso. É *De Volta ao Futuro* encontra *O Guia do Mochileiro da Galáxia*.

Os quadrinhos *Rick e Morty* [de Zac Gorman] são tão inteligentes quanto o programa de TV.

“*You and Your Research*” de Richard Hamming  
Um belo ensaio, eu recomendo vivamente a sua leitura. É ostensivamente escrito para pessoas que estão na pesquisa científica, mas acho que se aplica a todas as pessoas. É apenas um ensaio antigo sobre como fazer um grande trabalho. Ele me lembra muito do que Richard Feynman costumava dizer, embora eu ache que Hamming o tenha colocado de forma mais eloquente do que em quase qualquer outro lugar que eu tenha visto. [74]



# A ESCRITA DE NAVAL

## FÓRMULAS DE VIDA I (2008)

Estas são notas para mim mesmo. Seu quadro de referência e, portanto, seus cálculos, podem variar. Estas não são definições - estes são algoritmos para o sucesso. As contribuições são bem-vindas.

→ Felicidade = Saúde + Riqueza + Bons Relacionamentos

→ Saúde = Exercício + Dieta + Sono

→ Exercício = Treinamento de Resistência de Alta Intensidade + Esportes + Descanso

→ Dieta = Alimentos Naturais + Jejum Intermítente + Plantas

→ Sono = Sem alarmes + 8-9 horas + ritmos circadianos

→ Riqueza = Renda + Riqueza \* (Retorno sobre Investimento)

→ Renda = Responsabilidade + Alavancagem + Conhecimentos específicos

→ Responsabilidade = Marca Pessoal + Plataforma Pessoal + Assumir Risco?

→ Alavancagem = Capital + Pessoas + Propriedade Intelectual

→ Conhecimento Específico = Saber fazer algo que a sociedade ainda não pode facilmente treinar outras pessoas para fazer

→ Retorno do investimento = "Buy-and-Hold" + Valorização + Margem de Segurança [72]

## REGRAS DO NAVAL (2016)

- Estar presente acima de tudo.
- Desejo é sofrimento. (Buda)
- A raiva é um carvão quente que você segura em sua mão enquanto espera para jogá-lo em outra pessoa. (Buda)
- Se você não pode se ver trabalhando com alguém para toda a vida, não trabalhe com ele por um dia.
- Ler (aprender) é a suprema meta-especialidade e pode ser trocada por qualquer outra coisa.
- Todos os benefícios reais na vida vêm dos juros compostos.
- Ganhe com sua mente, não com seu tempo.
- 99% de todo o esforço é desperdiçado.
- Honestidade total em todos os momentos. É quase sempre possível ser honesto e positivo.
- Elogie especificamente, critique em geral. (Warren Buffett)
- Verdade é aquilo que tem poder de previsão.
- Assista a cada pensamento. (Pergunte “Por que estou tendo este pensamento?”)
- Toda grandeza vem do sofrimento.
- O amor é dado, não recebido.
- A iluminação é o espaço entre seus pensamentos. (Eckhart Tolle)
- A matemática é a linguagem da natureza.
- Cada momento tem que ser completo em si mesmo. [5]

Saúde, amor e sua missão, nessa ordem. Nada mais importa.



## A SEGUIR EM NAVAL

Se você gostou deste livro, há muitas maneiras de mergulhar mais profundamente em Naval. Estou publicando curtas do "Navalmanack" no Navalmanack.com. Estas são seções que foram editadas a partir do (enorme) manuscrito original deste livro. Eu os publiquei aqui para aqueles interessados nos conhecimentos mais específicos sobre Naval:

- Educação
- A História da Angellist
- Investimentos
- Startups
- Blockchain
- Relacionamentos

Naval continua criando e compartilhando grandes ideias:

- No Twitter: Twitter.com/Naval
- Em seu podcast: Naval
- Em seu website: <https://nav.al/>

O material mais popular de Naval no momento de escrita:

- Compilação dos podcasts de Naval: How to Get Rich
- Entrevista no The Knowledge Project
- Entrevista no Joe Rogan Podcast

Readwise.io criou generosamente uma coleção de trechos deste livro, disponível através de Readwise.io/naval. Você receberá um e-mail semanal com os principais trechos deste livro para manter os conceitos no topo da cabeça muito depois de ter terminado de ler.

Se você adora as ilustrações de Jack Butcher, você pode encontrar mais de suas ilustrações das ideias do Naval em Navalmanack.com e mais de seu trabalho em VisualizeValue.com.



## AGRADECIMENTOS

Há muito a agradecer, e muitas pessoas a agradecer. Sinto-me muito feliz quando considero todas as pessoas que contribuíram com pedaços de si mesmas para criar este livro. Sinto um calor de gratidão crescente e inflável por todos vocês.

Aqui está meu discurso escrito de agradecimento e apreciação para o Oscar:

Sou extremamente grato à Naval por confiar num estranho da Internet para criar um livro a partir de suas palavras. Tudo isso começou com um tweet meio maluco, e se tornou algo grandioso por causa de sua confiança e apoio. Agradeço sua receptividade, generosidade e confiança.

Sou grato a Babak Nivi pelos conselhos de escrita mais sucintos e precisos que já recebi. Você tem sido generoso com seu tempo para tornar este livro melhor, e eu realmente o agradeço.

Sou grato a Tim Ferriss por dobrar sua regra de ferro e escrever o prefácio para este livro. Sua presença neste projeto significa muito para mim e certamente ajudará muito mais pessoas a encontrar seu caminho para a sabedoria de Naval.

Os blocos de construção deste livro são trechos de excelentes entrevistas de criadores como Shane Parrish, Joe Rogan, Sarah Lacy e Tim Ferriss. Aprecio imensamente todo o esforço que envolve suas entrevistas. A criação deste livro deu a mim e a outros a oportunidade de aprender profundamente com seu trabalho.

Sou grato a Jack Butcher por estender a mão e oferecer-se para emprestar seus enormes talentos à criação das ilustrações para este livro. Seu trabalho na Visualize Value sempre me pareceu simplesmente genial, e todos temos a sorte de ter seus esforços nestas páginas.

Sou grato aos meus pais por cada dom, esforço e sacrifício que me colocou em condições de criar este livro. Vocês construíram a base de tudo o que eu faço, e eu nunca vou esquecer isso. A prática familiar de “cuspir suas dúvidas” está bem viva neste projeto.

Sou grato a Jeannine Seidl por ser em uma só mulher um sistema de apoio, de amor e incentivo. Você é uma fonte infinita de positividade, paciência e bons conselhos. Obrigada por sempre manter a moral elevada.

Sou grato a Kathleen Martin por ser uma editora de linhas verdadeiramente maravilhosa e por fazer o seu melhor trabalho neste projeto. (E obrigado a David Perell por nos apresentar).

Sou grato a Kusal Kularatne por suas muitas contribuições. Você foi um crente precoce, um leitor precoce e uma grande ajuda quando este projeto era jovem e frágil. Obrigado e agradeço-lhe por seu serviço.

Sou grato a Max Olson, Emily Holdman e Taylor Pearson. Vocês são todos amigos maravilhosos que se tornaram conselheiros extremamente úteis para mim durante todo este processo de construção e publicação de livros. Sem vocês, eu ainda estaria pesquisando coisas no Google e murmurando maldições.

Sou grato ao meu grupo de primeiros leitores por seu tempo, edições e conselhos sábios. Cada um de vocês fez contribuições valiosas para este livro, e não seria o que é sem vocês. Meu mais profundo agradecimento a cada um de vocês: Andrew Farah, Tristan Homsy, Daniel Doyon, Jessie Jacob, 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.

Sou grato aos autores e criadores que inspiraram este livro. Minha vontade de criar e compartilhar este livro surgiu diretamente de uma profunda apreciação do impacto de mudança de vida de livros semelhantes, alguns dos quais eu gostaria de citar especificamente:

- Poor Charlie's Almanack, editado por Peter Kaufman (da obra de Charlie Munger)
- Zero a Um por Blake Masters (do trabalho de Peter Thiel)
- Em busca de sabedoria (e outros) por Peter Bevelin (da obra de Buffett e Munger)
- Berkshire Hathaway Letters to Shareholders editado por Max Olson (do trabalho de Buffett)
- Princípios por Ray Dalio (e equipe)

Sou grato à equipe da Scribe, por ter sido o primeiro e mais sincero apoiador deste livro. Zach Obront fornece conselhos fantásticos e Hal Clifford é um editor paciente e persistente.

Sou grato a Tucker Max por criar o Scribe, contratando uma grande equipe e pela atenção e esforço muito pessoal neste projeto. Agradeço sua disposição de ferir meus sentimentos na busca de um grande produto. E aprecio profundamente sua confiança em mim para fazer um bom trabalho.

Sou grato a Bo e toda a equipe de Zaarly pela paciência e graça em torno de minha obsessão por este livro e pelo esforço que nele foi feito.

Sou grato pelo apoio de muitos amigos e estranhos online que me apoiaram e encorajaram durante todo este projeto. Meus DMs transbordam de palavras amáveis e perguntas ávidas. Eu aprecio cada gesto. Sua energia ajudou a me puxar através das mil horas que levei para criar isto para você.



## FONTES

- [1] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." Periscope, January 20, 2018. <https://www.pscp.tv/w/1eaKbqrWloRxX>.
- [2] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." Periscope, February 11, 2018. <https://www.pscp.tv/w/1MnGneBLZVmKO>.
- [3] Ferriss, Tim. *Tribe of Mentors: Short Life Advice from the Best in the World*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.  
<https://amzn.to/2U2kE3b>.
- [4] Ravikant, Naval and Shane Parrish. "Naval Ravikant: The Angel Philosopher." *Farnam Street*, 2019. <https://fs.blog/naval-ravikant/>.
- [5] Ferriss, Tim. *Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2016.
- [6] Ferriss, Tim. "The Person I Call Most Often for Startup Advice (#97)." *The Tim Ferriss Show*, August 18, 2015. <https://tim.blog/2015/08/18/the-evolutionary-angel-naval-ravikant/>.
- [7] Ferriss, Tim. "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 Interviews. "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 Executive 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] DeSena, Joe. "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, April 29, 2018. <https://www.pscp.tv/w/1IDGLaBmWRwJm>.

[11] Ravikant, Naval. 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," interview by Adrian Bye, *MeetInnovators*, Adrian Bye, April 1, 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* from Soundcloud, 2017. <https://soundcloud.com/factordaily/ep-06-naval-ravikant-angellis>.

[15] Ravikant, Naval and Babak Nivi. "Before Product-Market Fit, Find PassionMarket Fit." *Venture Hacks*, July 17, 2011. <https://venturehacks.com/articles/passion-market>.

- [16] Cohan, Peter. "AngelList: How a Silicon Valley Mogul Found His Passion." *Forbes*, February 6, 2012.  
<https://www.forbes.com/sites/petercohan/2012/02/06/angellist-how-a-silicon-valley-mogul-found-his-passion/#729d979bbbe6>.
- [17] Ravikant, Naval. "Why You Can't Hire." *Naval*, December 13, 2011.  
<https://startupboy.com/2011/12/13/why-you-cant-hire/>.
- [18] Ravikant, Naval. "The Returns to Entrepreneurship." *Naval*, November 9, 2009. <https://startupboy.com/2009/11/09/the-returns-to-entrepreneurship/>.
- [19] Ravikant, Naval. "Build a Team That Ships." *Naval*, April 27, 2012.  
<https://startupboy.com/2012/04/27/build-a-team-that-ships/>.
- [20] Ravikant, Naval. "The 80-Hour Myth." *Naval*, November 29, 2005.  
<https://startupboy.com/2005/11/29/the-80-hour-myth/>.
- [21] Ravikant, Naval. "The Unbundling of the Venture Capital Industry." *Naval*, December 1, 2010. <https://startupboy.com/2010/12/01/the-unbundling-of-the-venture-capital-industry/>.
- [22] Ravikant, Naval. "Funding Markets Develop in Reverse." *Naval*, December 1, 2010. <https://startupboy.com/2010/12/01/funding-markets-develop-in-reverse/>.
- [23] Nivi, Babak. "Startups Are Here to Save the World." *Venture Hacks*, February 7, 2013. <https://venturehacks.com/articles/save-the-world>.
- [24] Nivi, Babak. "The Entrepreneurial Age." *Venture Hacks*, February 25, 2013. <https://venturehacks.com/articles/the-entrepreneurial-age>.
- [25] Ravikant, Naval. "VC Bundling." *Naval*, December 1, 2005.  
<https://startupboy.com/2005/12/01/vc-bundling/>.
- [26] Ravikant, Naval. "A Venture SLA." *Naval*, June 28, 2013.  
<https://startupboy.com/2013/06/28/a-venture-sla/>.

[27] Nivi, Babak. "No Tradeoff between Quality and Scale." *Venture Hacks*, February 18, 2013. <https://venturehacks.com/there-is-no-finish-line-for-entrepreneurs>.

[30] Ravikant, Naval, "An interview with Naval Ravikant," interview by 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] Ferriss, Tim. "Tools of Titans—A Few Goodies from the Cutting Room Floor." *The Tim Ferriss Show*, June 20, 2017. <https://tim.blog/2017/06/20/tools-of-titans-goodies/>.

[32] Delevett, Peter. "Naval Ravikant of AngelList Went from Dot-Com Pariah to Silicon Valley Power Broker." *The Mercury News*, February 6, 2013. <https://www.mercurynews.com/2013/02/06/naval-ravikant-of-angelist-went-from-dot-compariah-to-silicon-valley-power-broker/>.

[33] Coburn, Lawrence. "The Quiet Rise of AngelList." *The Next Web*, October 4, 2010. <https://thenextweb.com/location/2010/10/04/the-quiet-rise-of-angelist/>.

[34] Loizos, Conny. "His Brand Burnished, Naval Ravikant Plans New Fund with Babak Nivi." *The PEHub Network*, November 5, 2010.

[35] Nivi, Babak. "Venture Hacks Sucks Now, All You Talk About Is AngelList." *Venture Hacks*, February 17, 2011,  
<https://venturehacks.com/articles/venture-hacks-sucks>.

[36] Kincaid, Jason. "The Venture Hacks Startup List Helps Fledgling Startups Pitch Top Angel Investors." *TechCrunch*, February 3 2010. <https://techcrunch.com/2010/02/03/startuplist-angel-investors/>.

[37] Babak, Nivi. "1.5 Years of AngelList: 8000 Intros, 400 Investments, and That's Just the Data We Can Tell You About." *Venture Hacks*, July 25, 2011.  
<https://venturehacks.com/articles/centi-sesquicentennial>.

- [38] Smillie, Eric. "Avenging Angel." *Dartmouth Alumni Magazine*, Winter 2014. <https://dartmouthalumnimagazine.com/articles/avenging-angel>.
- [39] Babak, Nivi. "AngelList New Employee Reading List." *Venture Hacks*, October 26, 2013. <https://venturehacks.com/articles/reading>.
- [40] Babak, Nivi. "Things We Care About at AngelList." *Venture Hacks*, October 11, 2013. <http://venturehacks.com/articles/care>.
- [41] Rivlin, Gary. "Founders of Web Site Accuse Backers of Cheating Them." *The New York Times*, January 26, 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." November 17, 2012. YouTube video, 2:03:52. <https://www.youtube.com/watch?v=2htl-O1oDcl>.
- [43] Ravikant, Naval. "Ep. 30–Naval Ravikant–AngelList (1 of 2)." Interview by Kevin Weeks. *Venture Studio*, 2016.
- [44] Sloan, Paul. "AngelList Attacks Another Startup Pain Point: Legal Fees." CNet, September 5, 2012. <https://www.cnet.com/news/ angelist-attacks-another-startup-pain-point-legal-fees/>.
- [45] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant on How Crypto Is Squeezing VCs, Hindering Regulators, and Bringing Users Choice." Interview by Laura Shin. *UnChained*, November 29, 2017. <http://unchainedpodcast.co/naval-ravikant-on-how-crypto-is-squeezing-vcs-hindering-regulators-and-bringing-users-choice>.
- [46] Ravikant, Naval. "Introducing: Venture Hacks." Naval, April 2, 2007. <https://startupboy.com/2007/04/02/introducing-venture-hacks/>.
- [47] Ravikant, Naval. "Ep. 31–Naval Ravikant–AngelList (2 of 2)." Interview by Kevin Weeks. *Venture Studio*, 2016.

- [48] AngelList. "Syndicates/For Investors." <https://angel.co/syndicates/> for-investors#syndicates.
- [49] Ferriss, Tim. "You'd Like to Be an Angel Investor? Here's How You Can Invest in My Deals..." *The Tim Ferriss Show*, September 23, 2013. <https://tim.blog/2013/09/23/ youd-like-to-be-an-angel-investor-heres-how-you-can-invest-in-my-deals/>.
- [50] Buhr, Sarah. "AngelList Acquires Product Hunt." *TechCrunch*, December 1, 2016. <https://techcrunch.com/2016/12/01/angelhunt/>.
- [51] Wagner, Kurt. "AngelList Has Acquired Product Hunt for around \$20 Million." *Vox*, December 1, 2016. <https://www.recode.net/2016/12/1/13802154/ angellist-product-hunt-acquisition>.
- [52] Hoover, Ryan. "Connect the Dots." *Ryan Hoover*, May 1, 2013. <http://ryanhoover.me/post/49363486516/connect-the-dots>.
- [53] "Naval Ravikant." *Angel*. <https://angel.co/naval>.
- [54] Babak, Nivi. "Welcoming the Kauffman Foundation." *Venture Hacks*, October 5, 2010. <http://venturehacks.com/articles/kauffman>.
- [55] "Introducing CoinList." *Medium*, October 20, 2017. <https://medium.com/@ coinlist/introducing-coinlist-16253eb5cdc3>.
- [56] Hochstein, Marc. "Most Influential in Blockchain 2017 #4: Naval Ravikant." *CoinDesk*, December 31, 2017. <https://www.coindesk.com/ coindesk-most-influential-2017-4-naival-ravikant/>.
- [57] Henry, Zoe. "Why a Group of AngelList and Uber Expats Launched This New Crowdfunding Website." *Inc.*, July 18, 2016. <https://www.inc.com/zoe-henry/ republic-launches-with-angellist-and-uber-alumni.html>.
- [58] "New Impact, New Inclusion in Equity Crowdfunding." *Republic*, July 18, 2016. <https://republic.co/blog/new-impact-new-inclusion-in-equity-crowdfunding>.

- [59] AngelList. "Done Deals." <https://angel.co/done-deals>.
- [60] Ravikant, Naval. "Bitcoin—the Internet of Money." *Naval*, November 7, 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." December 22, 2017. YouTube video , 32:47. <https://www.youtube.com/watch?v=few99D5WnRg>.
- [62] Blockstreet HQ. "Beyond Blockchain Episode #3: Naval Ravikant." December 5, 2018. YouTube video, 6:01. <https://www.youtube.com/watch?v=jCtOHUMaUY8>.
- [63] Ravikant, Naval. "The Truth About Hard Work." *Naval*, December 25, 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*, November 16, 2018.
- [65] Blockstack. "Investment Panel: Naval Ravikant, Meltem Demirors, Garry Tan." August 11, 2017. YouTube video, 27:16. <https://www.youtube.com/watch?v=o1mkxci6vvo>.
- [66] Yang, Sizhao (@zaoyang). "1/Why Does the ICO Opportunity Exist at All?" August 19, 2017, 1:43 p.m. <https://twitter.com/zaoyang/status/899008960220372992>.
- [67] Ravikant, Naval. "Towards a Literate Nation." *Naval*, December 11, 2011. <https://startupboy.com/2011/12/11/towards-a-literate-nation/>.
- [68] Ravikant, Naval. "Be Chaotic Neutral." *Naval*, October 31, 2006. <https://startupboy.com/2006/10/31/be-chaotic-neutral/>.
- [69] AngelList. "AngelList Year in Review." 2018. <https://angel.co/2018>.
- [70] Ravikant, Naval. "The Fifth Protocol." *Naval*, April 1, 2014. <https://startupboy.com/2014/04/01/the-fifth-protocol/>.

- [71] "Is Naval the Ravikant the Nicest Guy in Tech?" *Product Hunt*, September 21, 2015. <https://blog.producthunt.com/is-naival-ravikant-the-nicest-guy-in-tech-7f5261d1c23c>.
- [72] Ravikant, Naval. "Life Formulas I." *Naval*, February 8, 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*, February 2019. <https://www.pscp.tv/w/1nAKEyeLYmRKL>.
- [75] "4 Kinds of Luck." <https://nav.al/money-luck>.
- [76] Kaiser, Caleb. "Naval Ravikant's Guide to Choosing Your First Job in Tech." *AngelList*, February 21, 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." June 4, 2019. YouTube video, 2:11:56. <https://www.youtube.com/watch?v=3qHkcs3kG44>.
- [78] Ravikant, Naval. "How to Get Rich: Every Episode." *Naval*, June 3, 2019. <https://nav.al/how-to-get-rich>.
- [79] Ravikant, Naval. Original content created for this book, September 2019.
- [80] Jorgenson, Eric. Original content written for this book, June 2019.



## SOBRE O AUTOR

ERIC JORGENSEN é product strategist e escritor. Em 2011, ele se juntou à equipe fundadora da Zaarly, uma empresa dedicada a ajudar os proprietários a encontrar prestadores de serviços responsáveis em que eles possam confiar. Seu blog de negócios, *Evergreen*, educa e entretem mais de um milhão de leitores.

Eric está em busca de criar e comer o sanduíche perfeito. Ele vive em Kansas City com Jeannine, a mulher mais maravilhosa do mundo. Siga-o no Twitter @ericjorgenson, ou confira seus novos projetos em ejorgenson.com.