

Foreword by  
TIM FERRISS

THE  
ALMANACK  
OF  
NAVAL  
RAVIKANT

A guide to wealth and happiness  
ERIC JORGENSEN

## **ЧАСТЬ I: БОГАТСТВО**

### **СТРОИТЕЛЬСТВО БОГАТСТВА**

Понимать, как создается богатство  
Находить и развивать специфические знания  
Играть в долгосрочные игры с долгосрочными людьми  
Брать на себя ответственность  
Создавать или покупать долю в бизнесе  
Находить позицию рычага  
Получать оплату за свое суждение  
Приоритизировать и сосредотачиваться  
Находить работу, которая кажется игрой  
Как стать удачливым  
Быть терпеливым

### **СТРОИТЕЛЬСТВО СУДЬБЫ**

Суждение  
Как мыслить ясно  
Сбросить свою идентичность, чтобы увидеть реальность  
Изучать навыки принятия решений  
Собирать ментальные модели  
Научиться любить читать.

### **ЧАСТЬ II: СЧАСТЬЕ**

УЧЕНИЕ СЧАСТЬЮ  
Счастье учится  
Счастье — это выбор  
Счастье требует присутствия  
Счастье требует мира  
Каждое желание — это выбранное несчастье  
Успех не приносит счастья  
Зависть — враг счастья  
Счастье строится на привычках  
Найдите счастье в принятии

СПАСЕНИЕ СЕБЯ  
Выбор быть собой  
Выбор заботиться о себе  
Медитация + психическая сила  
Выбор строить себя  
Выбор развивать себя  
Выбор освободить себя

ФИЛОСОФИЯ  
Смыслы жизни  
Живите по своим ценностям  
Рациональный буддизм  
Настоящее — это все, что у нас есть

БОНУСРЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА НАВАЛА  
КАНИГИ  
Другие рекомендации  
ПИСЬМО НАВАЛА СЛЕДУЮЩЕЕ ОЦЕНИВАНИЕ НАВАЛА  
ИСТОЧНИКИ.

### **ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ О ЭТОЙ КНИГЕ (ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ)**

Я создал Navalmanack полностью из стенограмм, твитов и выступлений, которые поделился Навал. Каждое усилие было приложено, чтобы представить Навала его собственными словами. Однако есть несколько важных моментов. Стенограммы были отредактированы для ясности и краткости (несколько раз). Не все источники

являются первичными (некоторые отрывки взяты у других авторов, цитирующих Навала). Я не могу быть на 100 процентов уверенным в подлинности каждого источника. Концепции и интерпретации со временем, в зависимости от носителя и контекста, меняются. Пожалуйста, проверяйте формулировки с первичным источником, прежде чем цитировать Навала из этого текста.

Пожалуйста, интерпретируйте щедро.

По определению, все в этой книге вырвано из контекста. Интерпретации будут меняться со временем. Читайте и интерпретируйте щедро. Понимайте, что первоначальный замысел может отличаться от вашей интерпретации в другое время, на другом носителе, в другом формате и контексте. В процессе создания этой книги я мог ошибочно изменить контекст, неправильно интерпретировать или не понять некоторые вещи. Поскольку содержание проходило через время, пространство и носитель, некоторые формулировки могли измениться в процессе. Были предприняты все усилия для сохранения первоначального замысла, но ошибки (очень) возможны.

Интервью были транскрибированы, отредактированы, rearranged и снова отредактированы для удобочитаемости. Я сделал все возможное, чтобы сохранить идеи Навала его собственными словами. Вся блестящесть в этой книге принадлежит Навалу; любые ошибки — мои.

ТВИТЫ И ТВИТШТУРМЫТвиты оформлены как выноски, но являются уникальным контентом. Я использую их, чтобы подвести итог или подчеркнуть идею из основного текста. Это оформление показывает, что я цитирую твит. Твитштормы — это связанные твиты, оформленные так:Это первый твит в твитштурме. ↓Это второй твит.Твитштормы — это более длинные серии твитов, все связанные между собой, подобно посту в блоге.

ЖИРНЫЕ ВОПРОСЫМногие отрывки взяты из интервью с фантастическими создателями, такими как Шейн Парриш, Сара Лейси, Джо Роган и Тим Феррис. Вопросы выделены жирным шрифтом. Для простоты и непрерывности я не различаю различных интервьюеров между собой.

НЕНАПРАТИВЭто книга в жанре "выбери свое приключение". Перепрыгивайте к любому, что вас интересует, и пропускайте все, что не интересно.

## ПОИСК

Если вы найдете слово или концепцию, с которыми не знакомы, поищите их. Или продолжайте читать, чтобы найти больше контекста. Некоторые упомянутые идеи будут расширены позже в книге.

## ЦИТАТЫ

Цитаты (как ) указывают на конец отрывка. Я сделал все возможное, чтобы сохранить контекст для плавного чтения. Источники находятся в приложении для справки. Некоторые источники появляются много раз и не представлены в порядке.

### ПРЕДИСЛОВИЕ ТИМА ФЕРРИСА

Дорогой читатель,

Мне странно писать эти слова, так как много лет назад я пообещал никогда не писать предисловия. Я делаю редкое исключение в этом случае по трем причинам. Во-первых, бесплатная версия этой книги предлагается миру в цифровом/Kindle/eBook формате без каких-либо условий. Во-вторых, я знаю Навала более десяти лет и давно хотел, чтобы кто-то собрал эту книгу. В-третьих, я увеличиваю вероятность того, что следующего ребенка Навала назовут «Тим» (я соглашусь на «Тимбо», если он предпочитает).

Навал — один из самых умных людей, которых я когда-либо встречал, и он также один из самых смелых. Не в смысле «броситься в огонь, не подумав дважды», а в смысле «подумать дважды, а затем сказать всем, что они сосредоточены на неправильном огне». Он редко является частью какого-либо консенсуса, и уникальность его жизни, образа жизни, семейной динамики и успехов в стартапах отражает осознанные выборы, которые он сделал, чтобы делать вещи по-другому. Он может быть таким же резким, как нога в лицо, но это часть того, что я люблю и уважаю в нем: вам никогда не придется догадываться, о чем думает Навал. Мне никогда не приходилось догадываться, как он относится ко мне, к кому-то другому или к ситуации. Это огромное облегчение в мире двусмысленности и неопределенности.

Мы поделились множеством приемов пищи, поделились множеством сделок и путешествовали по миру вместе. Это все к тому, что, хотя я считаю себя хорошим наблюдателем за людьми, я считаю себя отличным наблюдателем за Навалом. Он один из тех, к кому я чаще всего обращаюсь за советом, и я наблюдал за ним в

различных условиях в течение многих сезонов: в легкие времена, в трудные времена, во время рецессий, бумов — называйте как хотите. Конечно, он генеральный директор и соучредитель AngelList. Конечно, он ранее соучредил Vast.com и Epinions, которые вышли на биржу как часть Shopping.com. Конечно, он ангельский инвестор и инвестировал в множество мегаспехов, включая Twitter, Uber, Yammer и OpenDNS, чтобы назвать лишь несколько. Это, конечно, замечательно, и это показывает, что Навал — оператор мирового класса, а не философ-теоретик. Но я не воспринимаю его взгляды, максими и мысли всерьез из-за бизнес-дел. Существует множество несчастных «успешных» людей. Будьте осторожны с тем, чтобы подражать им, так как вы получите всю грязную воду вместе с ребенком. Я воспринимаю Навала всерьез, потому что он:

- Ставит под сомнение почти все
- Может мыслить с первых принципов
- Хорошо тестирует вещи
- Умеет не обманывать себя
- Регулярно меняет свое мнение
- Много смеется
- Мыслит целостно
- Мыслит в долгосрочной перспективе

И... не воспринимает себя слишком чертовски серьезно. Это последнее важно. Эта книга даст вам хорошее представление о том, как выглядит этот коктейль из пунктов в голове Навала.

Итак, обратите внимание... но не просто повторяйте его слова. Следуйте его советам... но только если они выдерживают проверку и стресс-тестирование в вашей собственной жизни. Рассмотрите всё... но ничего не принимайте на веру. Навал хотел бы, чтобы вы бросали ему вызов, если выносите свою лучшую игру. Навал изменил мою жизнь к лучшему, и если вы подойдёте к следующим страницам как к дружескому, но высококвалифицированному спарринг-搭档, он может изменить и вашу. Держите руки вверх и ум открытым. Пура Вида, Тим Феррис Остин, Техас.

## ЗАМЕТКА ЭРИКА (О ЭТОЙ КНИГЕ)

На протяжении своей карьеры Навал щедро делился своей мудростью, и миллионы людей по всему миру следуют его советам по накоплению богатства и счастливой жизни. Навал Равикант — икона в Силиконовой долине и стартап-культуре по всему миру. Он основал несколько успешных компаний (Epinions во время краха доткомов в 2000 году, AngelList в 2010 году). Навал также является

ангельским инвестором, делая ставки на такие компании, как Uber, Twitter, Postmates и сотни других.

Более чем финансовый успех, Навал делится своей философией жизни и счастья, привлекая читателей и слушателей по всему миру. Навал широко известен, потому что он редкое сочетание успешного и счастливого человека. После жизни, посвященной изучению и применению философии, экономики и создания богатства, он доказал влияние своих принципов.

Сегодня Навал продолжает строить и инвестировать в компании почти небрежно, в своем собственном художественном стиле, сохраняя при этом здоровую, мирную и сбалансированную жизнь. Эта книга собирает и организует кусочки мудрости, которыми он делился, и показывает вам, как достичь того же для себя.

Жизненная история Навала поучительна. Интроспективный основатель, самоучка-инвестор, капиталист и инженер определенно имеет чему нас научить. Как мыслитель, основывающийся на первых принципах и не боящийся говорить свою правду, мысли Навала часто уникальны и провокационны. Его инстинкт видеть.

через жизненную вуаль изменило, как я вижу мир. Я узнал огромное количество от Навала. Чтение, прослушивание и применение его принципов богатства и счастья дало мне спокойную уверенность на моем пути и научило наслаждаться каждым моментом этого путешествия. Тщательное изучение его карьеры показало мне, как великие дела достигаются через маленькие, настойчивые шаги, и как велико влияние одного человека. Я часто ссылаюсь на его работу и рекомендую ее друзьям. Эти разговоры вдохновили меня создать эту книгу, чтобы люди могли учиться с его точки зрения, будь то новички в идеях Навала или те, кто следил за ним последние десять лет. Эта книга собирает мудрость, которую Навал делился за последнее десятилетие, его собственными словами через Твиттер, блоги и подкасты. С этой книгой вы можете получить преимущества жизни за несколько часов. Я создал эту книгу как общественную услугу. Твиты, подкасты и интервью быстро закапываются и теряются. Знания такой ценности заслуживают более постоянного, доступного формата. Это моя миссия с этой книгой. Я надеюсь, что это будет введением в идеи Навала. Я собрал его самые мощные и полезные идеи его собственными словами, переплел их в читаемую нить и организовал их в разделы для легкой справки. Я часто нахожу себя, просматривающим разделы этой книги перед тем, как сделать инвестицию, или открывая главу о счастье, если я чувствую себя не в своей тарелке. Создание этой книги изменило меня. Я чувствую больше ясности, уверенности и спокойствия во всех аспектах жизни. Я надеюсь, что чтение этой книги сделает то же самое для вас. Альманах предназначен как руководство, которое можно читать и консультироваться по

конкретным темам. Если Навал не отвечает на ваши электронные письма, я надеюсь, что эта книга даст вам следующий лучший совет. Эта книга является введением в Навала и глубоко погружается в его две наиболее исследованные темы: богатство и счастье. Если вы хотите продолжить исследовать Навала и его другие идеи, я призываю вас ознакомиться с "Следующим на".

Раздел "Военно-морской" в конце этой книги. Я поделился главами, которые были вырезаны из окончательной версии книги, а также другими популярными ресурсами. Будь здоров, Эрик.

## **ХРОНОЛОГИЯ НАВАЛА РАВИКАНТА**

1974 Родился в Дели, Индия

1985 Возраст 9 Переехал из Нью-Дели в Квинс, Нью-Йорк

1989 Возраст 14 Посещал среднюю школу Стайвесанта

1995 Возраст 21 Окончил Дартмут (изучал компьютерные науки и экономику)

1999 Возраст 25 Основатель/Генеральный директор Epinions

2001 Возраст 27 Венчурный партнер в August Capital

2003 Возраст 29 Основатель Vast.com, рынка объявлений

2005 Возраст 30 Называется «Радиоактивная грязь» в Кремниевой долине

2007 Возраст 32 Основал Hit Forge, небольшой венчурный фонд, изначально задуман как инкубатор

2007 Возраст 32 Запустил блог VentureHacks

2010 Возраст 34 Запустил AngelList

2010 Возраст 34 Инвестировал в Uber

2012 Возраст 36 Лоббировал Конгресс для принятия Закона о рабочих местах (JOBS Act)

2018 Возраст 43 Назван «Ангельским инвестором года».

СЕЙЧАС, ВОТ НАВАЛ В ЕГО СОБСТВЕННЫХ СЛОВАХ....

Я вырос в семье с одним родителем, где моя мама работала, училась и воспитывала моего брата и меня как детей с ключами от дома. Мы были очень самостоятельными с самого раннего возраста. Было много трудностей, но все проходят через трудности. Это помогло мне во многих отношениях. Мы были бедными иммигрантами. Мой папа приехал в США — он был фармацевтом в Индии. Но его диплом здесь не был принят, поэтому он работал в магазине строительных материалов. Не самое лучшее детство, знаете ли. Моя семья распалась.

Моя мать уникально обеспечивала, на фоне трудностей, безусловной и неизменной любовью. Если у вас нет ничего в жизни, но есть хотя бы один человек, который любит вас безусловно, это творит чудеса для вашей самооценки.

Мы жили в части Нью-Йорка, которая не очень безопасна. В основном, библиотека была моим центром после школы. После того как я возвращался из школы, я просто шел прямо в библиотеку и проводил там время, пока они не закрывались. Затем я возвращался домой. Это была моя повседневная рутина.

Мы переехали в США, когда мы были очень маленькими. У меня не было много друзей, поэтому я не был очень уверененным в себе. Я проводил много времени, читая. Мои единственные настоящие друзья были книги. Книги — отличные друзья, потому что лучшие мыслители последних нескольких тысяч лет делятся с вами своими крупицами мудрости.

Моя первая работа была в нелегальной кейтеринговой компании в задней части фургона, доставляющей индийскую еду, когда мне было пятнадцать. Даже когда я был младше, у меня была газетная доставка, и я мыл посуду в кафетерии. Я был совершенно неизвестным ребенком в Нью-Йорке из семьи нищих, в ситуации «иммигранты, пытающиеся выжить». Затем я сдал экзамен, чтобы поступить в старшую школу Стайвесанта. Это спасло мне жизнь, потому что, получив бренд Стайвесанта, я поступил в колледж Лиги Плюща, что привело меня в технологическую сферу. Стайвесант — это одна из тех ситуаций лотереи интеллекта, где вы можете.

врыв с мгновенной валидацией. Вы переходите от рабочего класса к белым воротничкам одним движением.

В Дартмуте я изучал экономику и компьютерные науки. Было время, когда я думал, что стану кандидатом наук в области экономики.

Сегодня я инвестор, лично в около двухсот компаний. Советник для множества. Я в нескольких советах. Я также небольшой партнер в криптовалютном фонде,

потому что я действительно заинтересован в потенциале криптовалют. Я всегда придумываю что-то новое. У меня всегда есть множество побочных проектов.

Все это, конечно, в дополнение к тому, что я основатель и председатель AngelList.

Я родился бедным и несчастным. Теперь я довольно обеспечен, и я очень счастлив. Я работал на этих. Я узнал несколько вещей и некоторые принципы. Я стараюсь изложить их в вечном формате, где вы можете разобраться сами. Потому что в конце концов, я не могу ничему научить. Я могу только вдохновить вас и, возможно, дать вам несколько зацепок, чтобы вы могли запомнить.

В прямом эфире, в Твиттере, это Навал (апплодисменты следуют...) 18 мая 2007 года.

## ЧАСТЬ I.

**БЛАГОСОСТОЯНИЕ** Как стать богатым, не полагаясь на удачу..

### СТРОИТЕЛЬСТВО БОГАТСТВА

Заработка денег — это не то, что вы делаете — это навык, который вы изучаете.

## ПОНИМАНИЕ, КАК СОЗДАЕТСЯ БОГАТСТВО

Я люблю думать, что если я потеряю все свои деньги и меня оставят на случайной улице в любой англоязычной стране, в течение пяти или десяти лет я снова стану богатым, потому что это просто набор навыков, который я развил, и который может развить любой.

Это не совсем о тяжелой работе. Вы можете работать в ресторане восемьдесят часов в неделю, и вы не станете богатым. Становление богатым связано с тем, чтобы знать, что делать, с кем это делать и когда это делать. Это гораздо больше о понимании, чем о чисто тяжелой работе. Да, тяжелая работа имеет значение, и вы не можете экономить на ней. Но она должна быть направлена в правильное русло. Если вы еще не знаете, над чем вам следует работать, самое важное — это выяснить это. Вам не следует изнурять себя тяжелой работой, пока вы не поймете, над чем вам следует работать.

Я придумал принципы в своем твитштурме (ниже) для себя, когда был очень молод, около тринадцати или четырнадцати лет. Я ношу их в своей голове уже тридцать лет, и я живу ими. Со временем (к сожалению или к счастью) то, в чем я действительно преуспел, — это умение смотреть на бизнес и определять точку максимального рычага для фактического создания богатства и захвата части

этого созданного богатства. Именно об этом я сделал свой знаменитый твитшторм. Конечно, каждый из этих твитов можно экстраполировать в час разговора. Твитшторм ниже — хорошая отправная точка. Твитшторм старается быть насыщенным информацией, очень кратким, высокоэффективным и вне времени. В нем содержится вся информация и принципы, так что если вы усвоите их и будете усердно работать в течение десяти лет, вы получите то, что хотите.

## Как стать богатым (без удачи): ↓

Ищите богатство, а не деньги или статус. Богатство — это наличие активов, которые приносят доход, пока вы спите. Деньги — это то, как мы передаем время и богатство. Статус — это ваше место в социальной иерархии.

- ↓ Понимайте, что этичное создание богатства возможно. Если вы тайно презираете богатство, оно будет ускользать от вас.
- ↓ Игнорируйте людей, играющих в игры статуса. Они получают статус, атакуя людей, играющих в игры создания богатства.
- ↓ Вы не станете богатым, арендя свое время. Вы должны владеть долей — частью бизнеса — чтобы получить финансовую свободу.
- ↓ Вы станете богатым, предоставляя обществу то, что оно хочет, но еще не знает, как получить. В большом масштабе.
- ↓ Выберите отрасль, в которой вы можете играть в долгосрочные игры с долгосрочными людьми.
- ↓ Интернет значительно расширил возможное пространство карьер. Большинство людей еще не поняли это.

↓

Играйте в итеративные игры. Все доходы в жизни, будь то богатство, отношения или знания, приходят от сложных процентов. ↓ Выбирайте бизнес-партнеров с высоким интеллектом, энергией и, прежде всего, целостностью. ↓ Не партнерьтесь с циниками и пессимистами. Их убеждения сбываются. ↓ Учитесь продавать. Учитесь строить. Если вы можете делать и то, и другое, вы будете неудержимы. ↓ Вооружитесь специфическими знаниями, ответственностью и рычагами. ↓ Специфические знания — это знания, к которым нельзя подготовиться. Если общество может вас обучить, оно может обучить и кого-то другого и заменить вас. ↓ Специфические знания находятся в результате

преследования вашего искреннего любопытства и страсти, а не того, что сейчас в моде. ↓ Создание специфических знаний будет казаться вам игрой, но для других это будет выглядеть как работа.

↓ Когда специфические знания преподавались, это происходило через стажировки, а не в школах. ↓ Специфические знания часто являются высокотехническими или креативными. Их нельзя аутсорсить или автоматизировать. ↓ Примите на себя ответственность и принимайте бизнес-риски под своим именем. Общество вознаградит вас ответственностью, долей и рычагом. ↓ "Дайте мне достаточно длинный рычаг и место, чтобы встать, и я сдвину землю." — Архимед ↓ Состояния требуют рычага. Бизнес-рычаг приходит от капитала, людей и продуктов с нулевыми предельными затратами на воспроизводство (код и медиа). ↓ Капитал означает деньги. Чтобы привлечь деньги, применяйте свои специфические знания с ответственностью и демонстрируйте хорошее суждение. ↓ Труд означает людей, работающих на вас. Это самая старая и наиболее оспариваемая форма рычага. Рычаг труда впечатлит ваших родителей, но не тратьте впустую.

ваша жизнь, преследуя это. ↓ Капитал и труд — это разрешенное плечо. Все гонятся за капиталом, но кто-то должен дать его вам. Все пытаются вести, но кто-то должен следовать за вами. ↓ Код и медиа — это неразрешенное плечо. Они являются плечом за новыми богатыми. Вы можете создавать программное обеспечение и медиа, которые работают на вас, пока вы спите. ↓ Армия роботов свободно доступна — она просто упакована в центрах обработки данных для тепловой и пространственной эффективности. Используйте это. ↓ Если вы не можете кодировать, пишите книги и блоги, записывайте видео и подкасты. ↓ Плечо — это множитель силы для вашего суждения. ↓ Суждение требует опыта, но может быть построено быстрее, изучая основные навыки. ↓ Не существует навыка под названием «бизнес». Избегайте бизнес-журналов и бизнес-курсов.

↓ Изучайте микроэкономику, теорию игр, психологию, убеждение, этику, математику и компьютеры. ↓ Чтение быстрее, чем слушание. Действие быстрее, чем просмотр. ↓ Вы должны быть слишком заняты, чтобы "пить кофе", при этом сохраняя незагроможденный календарь. ↓ Установите и соблюдайте амбициозную личную почасовую ставку. Если решение проблемы сэкономит меньше, чем ваша почасовая ставка, игнорируйте это. Если аутсорсинг задачи обойдется дешевле вашей почасовой ставки, аутсорсите это. ↓ Работайте так усердно, как только можете. Хотя то, с кем вы работаете и над чем вы работаете, важнее, чем то, как усердно вы работаете. ↓ Станьте лучшим в мире в том, что вы делаете. Продолжайте переопределять то, что вы делаете, пока это не станет правдой. ↓ Нет схем быстрого обогащения. Это просто кто-то другой обогащается за ваш счет.

↓ Применяйте специфические знания, с рычагом, и в конечном итоге вы получите то, что заслуживаете. ↓ Когда вы наконец станете богатым, вы поймете, что это не то, что вы искали изначально. Но это для другого дня.

**Резюме: Продуктивизируйте себя**

Ваше резюме говорит: «Продуктивизируйте себя» — что это значит?

«Продуктивизировать» и «себя». «Себя» имеет уникальность. «Продуктивизировать» имеет рычаг. «Себя» имеет ответственность. «Продуктивизировать» имеет специфические знания. «Себя» также имеет специфические знания. Так что все эти части вы можете объединить в эти два слова. Если вы смотрите на долгосрочную цель стать богатым, вы должны задать себе вопрос: «Это аутентично для меня? Это я, которого я проецирую?» А затем: «Я продуктивизирую это? Я масштабирую это? Я масштабирую с помощью труда, капитала, кода или медиа?» Так что это очень удобная, простая мемоника.

Это сложно. Вот почему я говорю, что это занимает десятилетия — я не говорю, что это занимает десятилетия для выполнения, но лучшая часть десятилетия может быть потрачена на то, чтобы понять, что вы можете уникально предоставить.

В чем разница между богатством и деньгами?

Деньги — это то, как мы передаем богатство. Деньги — это социальные кредиты. Это возможность иметь кредиты и дебеты времени других людей. Если я выполняю свою работу правильно, если я создаю ценность для общества, общество говорит: «О, спасибо. Мы должны вам что-то в будущем за работу, которую вы сделали в прошлом. Вот маленькая расписка. Давайте назовем это деньгами.»

## **Богатство**

Богатство — это то, что вы хотите. Богатство — это активы, которые зарабатывают, пока вы спите. Богатство — это фабрика, роботы, производящие вещи. Богатство — это компьютерная программа, которая работает ночью, обслуживая других клиентов. Богатство — это даже деньги в банке, которые реинвестируются в другие активы и в другие бизнесы. Даже дом может быть формой богатства, потому что вы можете его сдавать, хотя это, вероятно, менее продуктивное использование земли, чем какое-то коммерческое предприятие. Итак, мое определение богатства — это гораздо больше бизнесов и активов, которые могут зарабатывать, пока вы спите.

Технология демократизирует потребление, но консолидирует производство. Лучший человек в мире в чем-либо делает это для всех. Общество будет платить вам за создание вещей, которые оно хочет. Но общество еще не знает, как создать эти вещи, потому что если бы оно знало, вам бы не было нужды. Они уже были бы выпущены. Почти все в вашем доме, на вашем рабочем месте и на улице когда-то было технологией. Было время, когда нефть была технологией, которая сделала Дж. Д. Рокфеллера богатым. Было время, когда автомобили были технологией, которая сделала Генри Форда богатым. Итак, технология — это набор вещей, как сказал Алан Кэй, которые еще не совсем работают . Как только что-то начинает работать, это уже не технология. Общество всегда хочет новые вещи. И если вы хотите быть богатым, вам нужно выяснить, какую из этих вещей вы можете предоставить обществу, которую оно еще не знает, как получить, но которая будет ему нужна, и предоставление этой вещи естественно для вас, в рамках вашего набора навыков и ваших возможностей. Затем вам нужно выяснить, как масштабировать это, потому что если вы построите только одно, этого недостаточно. Вы должны построить тысячи, или сотни тысяч, или миллионы, или миллиарды из них, чтобы каждый мог иметь одно. Стив Джобс (и его команда, конечно) поняли, что обществу понадобятся смартфоны.

компьютер в их кармане, который имел все телефонные возможности в сто раз больше и был легок в использовании. Итак, они поняли, как его построить, а затем поняли, как его масштабировать.

## НАЙДИТЕ И ПОСТРОЙТЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Навыки продаж являются формой специфических знаний. Существует такое понятие, как "естественный" в продажах. Вы встречаете их все время в стартапах и венчурном капитале. Когда вы встречаете кого-то, кто является естественным в продажах, вы просто знаете, что они удивительны. Они действительно хороши в том, что делают. Это форма специфических знаний. Очевидно, что они чему-то научились, но они не учились этому в классе. Они, вероятно, научились этому в детстве на школьном дворе, или они.

Изучал переговоры с родителями. Может быть, в этом есть генетический компонент в ДНК. Но вы можете улучшить свои навыки продаж. Вы можете прочитать Роберта Чалдини, вы можете пойти на семинар по продажам, вы можете заниматься продажами от двери к двери. Это жестоко, но быстро вас натренирует. Вы определенно можете улучшить свои навыки продаж.

Специфические знания нельзя преподавать, но их можно изучить. Когда я говорю о специфических знаниях, я имею в виду выяснить, что вы делали в детстве или подростковом возрасте почти без усилий. Что-то, что вы даже не считали

навыком, но люди вокруг вас это замечали. Ваша мама или ваш лучший друг в детстве знали бы. Примеры того, что ваши специфические знания могут быть:

Навыки продаж  
Музыкальные таланты, с умением играть на любом инструменте  
Обсессивная личность: вы погружаетесь в вещи и быстро их запоминаете  
Любовь к научной фантастике: вы увлекались чтением научной фантастики, что означает, что вы быстро усваиваете много знаний  
Играя в много игр, вы довольно хорошо понимаете теорию игр  
Сплетница: копаясь в своей сети друзей. Это может сделать вас очень интересным журналистом.

Специфические знания — это своего рода странное сочетание уникальных черт из вашего ДНК, вашего уникального воспитания и вашей реакции на это. Это почти запечено в вашей личности и вашей идентичности. Затем вы можете отточить это.

Никто не может конкурировать с вами в том, чтобы быть вами. Большая часть жизни — это поиск того, кто и что нуждается в вас больше всего.

Например, я люблю читать, и я люблю технологии. Я учусь очень быстро, и мне быстро становится скучно. Если бы я пошел в профессию, где мне нужно было бы...

Туннель вниз на двадцать лет в одну и ту же тему, это бы не сработало. Я занимаюсь венчурными инвестициями, что требует от меня очень, очень быстро осваивать новые технологии (и я вознаграждаюсь за то, что скучаю, потому что появляются новые технологии). Это довольно хорошо совпадает с моими специфическими знаниями и навыками.

Я хотел быть ученым. Отсюда происходит большая часть моей моральной иерархии. Я считаю ученых находящимися на вершине производственной цепочки для человечества. Группа ученых, которые сделали реальные прорывы и вклады, вероятно, добавила больше в человеческое общество, я думаю, чем любой другой класс людей. Не хочу умалять значение искусства, политики, инженерии или бизнеса, но без науки мы все еще копошились бы в грязи, сражаясь палками и пытаясь разжечь огонь.

Общество, бизнес и деньги являются производными технологий, которые, в свою очередь, являются производными науки. Наука, примененная на практике, является двигателем человечества. Корреляция: прикладные ученые — самые могущественные люди в мире. Это станет более очевидным в ближайшие годы.

Вся моя система ценностей была построена вокруг ученых, и я хотел быть великим ученым. Но когда я на самом деле оглядываюсь назад на то, в чем я был уникально

хорош и чем я в конечном итоге занимался, это больше связано с зарабатыванием денег, экспериментированием с технологиями и продажей идей людям.

Объяснение вещей и общение с людьми. У меня есть некоторые навыки продаж, что является формой специфических знаний. У меня есть некоторые аналитические навыки по зарабатыванию денег. И у меня есть эта способность поглощать данные, одержимо их анализировать и разбирать — это специфический навык, который у меня есть. Мне также нравится экспериментировать с технологиями. И все это кажется мне игрой, но для других это выглядит как работа. Есть другие люди, для которых эти вещи были бы сложными, и они говорят: «Ну, как мне стать хорошим в лаконичности и продаже идей?» Что ж, если вы уже не хороши в этом или если вам это не очень интересно, возможно, это не ваше — сосредоточьтесь на том, что вам действительно интересно.

Первый человек, который на самом деле указал на мои реальные специфические знания, была моя мама. Она сделала это как бы между делом, разговаривая из кухни, и сказала это, когда мне было пятнадцать или шестнадцать лет. Я говорил своему другу, что хочу стать астрофизиком, и она сказала: «Нет, ты пойдешь в бизнес». Я был в шоке: «Что, моя мама говорит, что я буду в бизнесе? Я собираюсь стать астрофизиком. Мама не знает, о чем говорит». Но мама точно знала, о чем говорит.

Специфические знания гораздо больше находятся на грани ваших врожденных талантов, искреннего любопытства и страсти. Это не связано с тем, чтобы идти в школу для получения самой модной профессии; это не связано с тем, чтобы идти в ту область, которую инвесторы считают самой горячей. Очень часто специфические знания находятся на краю знаний. Это также вещи, которые только сейчас начинают осваивать или которые действительно трудно понять. Если вы не на 100 процентов вовлечены в это, кто-то другой, кто на 100 процентов вовлечен, превзойдет вас. И они не просто превзойдут вас немного — они превзойдут вас значительно, потому что теперь мы работаем в области идей, сложные проценты действительно применимы, и рычаг действительно применим.

Интернет значительно расширил возможное пространство карьер. Большинство людей еще не поняли этого. Вы можете выйти в интернет и найти свою аудиторию. И вы можете построить бизнес, создать продукт, накопить богатство и сделать людей счастливыми, просто уникально выражая себя через интернет.

Интернет позволяет любому нишевому интересу, если вы лучший в этом, масштабироваться. И отличная новость заключается в том, что поскольку каждый человек уникален, каждый является лучшим в чем-то — быть собой. Еще один твит, который стоит упомянуть, но который не вошел в твит-штурм «Как

разбогатеть», был очень простым: «Избегайте конкуренции через аутентичность». В основном, когда вы конкурируете с людьми, это потому, что вы копируете их. Это потому, что вы пытаетесь сделать то же самое. Но каждый человек уникален. Не копируйте.

Если вы в корне строите и продвигаете что-то, что является продолжением того, кто вы есть, никто не сможет с вами конкурировать. Кто будет конкурировать с Джо Роганом или Скоттом Адамсом? Это невозможно. Придет ли кто-то другой и напишет лучший Дилберт? Нет. Будет ли кто-то конкурировать с Биллом Уотерсоном и создаст лучшего Кальвина и Хоббса? Нет. Они аутентичны.

Лучшие работы не предписаны и не требуют диплома. Это творческие выражения непрерывных учеников на свободных рынках.

Самый важный навык для того, чтобы разбогатеть, — это стать вечным учеником. Вы должны знать, как учиться всему, что хотите изучить. Старая модель зарабатывания денег заключается в том, чтобы учиться в школе четыре года, получить диплом и работать профessionалом тридцать лет. Но сейчас все меняется быстро. Теперь вам нужно освоить новую профессию в течение девяти месяцев, и она устаревает через четыре года. Но в течение этих трех продуктивных лет вы можете стать очень богатым. Сегодня гораздо важнее уметь стать экспертом в совершенно новой области за девять-двенадцать месяцев, чем изучать «правильные» вещи много лет назад. Вам действительно важно изучить основы, чтобы не бояться ни одной книги. Если вы идете в библиотеку, и есть книга, которую вы не можете понять, вы должны углубиться и спросить себя: «Какие основы необходимы мне для того, чтобы это изучить?» Основы очень важны.

Основная арифметика и числовая грамотность гораздо важнее в жизни, чем изучение Calculus. Точно так же умение просто выражать себя, используя обычные английские слова, гораздо важнее, чем умение писать поэзию, иметь обширный словарный запас или говорить на семи разных иностранных языках. Умение быть убедительным при разговоре гораздо важнее, чем быть экспертом в цифровом маркетинге или оптимизации кликов. Основы — это ключ. Гораздо лучше быть на уровне 9/10 или 10/10 в основах, чем пытаться углубиться в детали.

Вам действительно нужно углубиться в что-то, потому что в противном случае вы будете в мили шириной и дюйм в глубину, и вы не получите то, что хотите от жизни.

Вы можете достичь мастерства только в одном или двух вещах.

Обычно это вещи, которыми вы одержимы.

## ИГРАЙТЕ В ДОЛГОСРОЧНЫЕ ИГРЫ С ДОЛГОСРОЧНЫМИ ЛЮДЬМИ

Вы сказали: «Все доходы в жизни, будь то в богатстве, отношениях или знаниях, приходят от сложных процентов». Как узнать, зарабатываете ли вы сложные проценты?

Сложные проценты — это очень мощная концепция. Сложные проценты применимы не только к накоплению капитала. Накопление капитала — это только начало. Накопление в бизнес-отношениях очень важно. Посмотрите на некоторые из высших ролей в обществе, например, почему кто-то является генеральным директором публичной компании или управляет миллиардами долларов. Это потому, что люди доверяют им. Им доверяют, потому что отношения, которые они построили, и работу, которую они сделали, сложились. Они остались в бизнесе и показали себя (в видимом и подотчетном виде) людьми с высокой целостностью. Сложные проценты также происходят в вашей репутации. Если у вас безупречная репутация, и вы продолжаете ее строить на протяжении десятилетий, люди это заметят. Ваша репутация в буквальном смысле окажется в тысячи или десятки тысяч раз более ценной, чем у кого-то другого, кто был очень талантлив, но не поддерживает сложные проценты в репутации. Это также верно, когда вы работаете с отдельными людьми. Если вы работали с кем-то пять или десять лет и все еще наслаждаетесь работой с ним, очевидно, вы доверяете ему, и мелкие недостатки исчезли. Все обычные переговоры в бизнес-отношениях могут проходить очень просто, потому что вы доверяете друг другу — вы знаете, что все сработает. Например, есть еще один ангел в Кремниевой долине по имени Элад Гил, с которым мне нравится заключать сделки. Мне нравится работать с Эладом, потому что я знаю, что когда сделка завершается, он сделает все возможное, чтобы дать мне больше. Он всегда округляет в мою пользу, если здесь или там появляется лишний доллар. Если есть какие-то расходы, он оплатит их из своего кармана и даже не упомянет об этом мне. Поскольку он так сильно старается хорошо ко мне относиться, я отправляю ему каждую сделку, которую у меня есть — я стараюсь включить его во все. Затем я ухожу.

мой способ попытаться заплатить за него. Комплексные отношения очень ценные.

Намерения не имеют значения. Действия имеют значение. Вот почему быть этичным трудно. Когда вы находитте правильное дело, когда вы находитте правильных людей для работы, инвестируйте глубоко. Упорство в этом на протяжении десятилетий — это действительно то, как вы получаете большие доходы в ваших отношениях и в ваших деньгах. Поэтому сложные проценты очень важны.

99% усилий потрачено впустую. Очевидно, что ничего никогда не бывает полностью потрачено впустую, потому что это всегда момент обучения. Вы можете научиться чему угодно. Но, например, когда вы возвращаетесь в школу, 99 процентов курсовых работ, которые вы сделали, книг, которые вы прочитали, упражнений, которые вы сделали, вещей, которые вы узнали, на самом деле не применяются. Вы могли читать географию и историю, которые никогда не используете снова. Вы могли изучать язык, на котором больше не говорите. Вы могли изучать раздел математики, который полностью забыли. Конечно, это опыт обучения. Вы действительно научились. Вы узнали ценность тяжелой работы; возможно, вы узнали что-то, что глубоко вошло в вашу психику и стало частью того, что вы делаете сейчас. Но, по крайней мере, когда речь идет о целенаправленной жизни, только около 1 процента ваших усилий оправдывали себя.

Другой пример — все люди, с которыми вы встречались, пока не встретили своего мужа или жену. Это было потраченное время в целевом смысле. Не потраченное в экспоненциальном смысле, не потраченное в смысле обучения, но определенно потраченное в целевом смысле. Причина, по которой я это говорю, не в том, чтобы сделать какую-то легкомысленную заметку о том, как 99 процентов вашей жизни потрачено впустую, а только 1 процент полезен. Я говорю это, потому что вы должны быть очень внимательными и осознавать в большинстве вещей (отношения, работа, даже в обучении), что вы пытаетесь сделать, это найти то, на что вы можете полностью вложиться, чтобы заработать сложные проценты.

Когда вы встречаетесь, в тот момент, когда вы понимаете, что эти отношения не приведут к браку, вам, вероятно, стоит двигаться дальше.

Когда вы изучаете что-то, например, курс географии или истории, и понимаете, что никогда не будете использовать эту информацию, бросьте курс. Это пустая трата времени. Это пустая трата вашей мозговой энергии.

Я не говорю не делать 99 процентов, потому что очень трудно определить, что такое 1 процент.

Что я говорю, так это: когда вы находите 1 процент вашей дисциплины, который не будет потрачен зря, который вы сможете инвестировать на протяжении всей своей жизни и который имеет значение для вас — идите на все 100 и забудьте о остальном.

# ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Примите ответственность и принимайте бизнес-риски под своим именем. Общество вознаградит вас ответственностью, капиталом и рычагами. Чтобы разбогатеть, вам нужны рычаги. Рычаги приходят в виде труда, капитала или могут приходить через код или медиа. Но большинство из этих вещей, таких как труд и капитал, люди должны дать вам. Для труда кто-то должен следовать за вами. Для капитала кто-то должен дать вам деньги, активы для управления или машины. Поэтому, чтобы получить эти вещи, вы должны построить доверие, и вы должны делать это под своим именем как можно больше, что рискованно.

Таким образом, ответственность — это двустороннее оружие. Она позволяет вам получать кредит, когда все идет хорошо, и нести бремя неудачи, когда все идет плохо. Четкая ответственность важна. Без ответственности у вас нет стимулов. Без ответственности вы не можете построить доверие. Но вы принимаете риски. Вы рискуете неудачей. Вы рискуете унижением. Вы рискуете неудачей под своим именем. К счастью, в современном обществе больше нет долговых тюрем, и людей не сажают в тюрьму или не казнят за потерю чужих денег, но мы все еще социально запрограммированы не терпеть неудач на публике под своими именами. Люди, которые имеют возможность терпеть неудачи на публике под своими именами, на самом деле получают много власти.

Я расскажу личный анекдот. До примерно 2013, 2014 года моя публичная персона была полностью связана со стартапами и инвестициями. Только около 2014, 2015 года я начал говорить о философии и психологических вещах и более широких темах. Это немного нервировало меня, потому что я делал это под своим именем. В индустрии определенно были люди, которые отправляли мне сообщения через неофициальные каналы, такие как: «Что ты делаешь? Ты заканчиваешь свою карьеру. Это глупо».

Я как бы просто пошел на это. Я рискнул. То же самое с криптовалютой. В начале я рискнул. Но когда ты выставляешь свое имя на показ, ты рискуешь определенными вещами. Ты также получаешь вознаграждения. Ты получаешь преимущества.

В старые времена от капитана ожидали, что он уйдет с кораблем. Если корабль тонет, то буквально последним, кто покинет его, был капитан. Ответственность действительно связана с реальными рисками, но мы говорим о бизнес-контексте. Риск здесь в том, что ты, вероятно, будешь последним, кто вернет свои капитальные вложения. Ты будешь последним, кто получит оплату за свое время.

Время, которое ты вложил, капитал, который ты вложил в компанию, все это под риском.

Осознай, что в современном обществе риск потерять не так велик. Даже личное банкротство может очистить долги в хороших экосистемах. Я наиболее знаком с Кремниевой долиной, но в целом люди прощают неудачи, если ты был честен и приложил усилия с высокой степенью честности. На самом деле, бояться не так уж и много в плане неудач, и поэтому людям следует брать на себя гораздо больше ответственности, чем они делают.

## **СТРОИТЬ ИЛИ ПОКУПАТЬ ДОЛЮ В БИЗНЕСЕ**

Если вы не владеете частью бизнеса, у вас нет пути к финансовой свободе.

Почему владение долей в бизнесе важно для того, чтобы стать богатым?

Это владение против работы за зарплату. Если вам платят за аренду вашего времени, даже юристы и врачи, вы можете заработать немного денег, но вы не заработаете те деньги, которые дадут вам финансовую свободу.

Вы не заработаете.

Иметь пассивный доход, когда бизнес зарабатывает для вас, пока вы на отдыхе.

Это, вероятно, один из самых важных моментов. Люди, похоже, думают, что можно создать богатство — зарабатывать деньги через работу. Это, вероятно, не сработает. На это есть много причин. Без собственности ваши вложения очень тесно связаны с вашими результатами. Почти на любой оплачиваемой работе, даже на той, которая платит много за час, как у юриста или врача, вы все равно тратите время, и за каждый час вам платят. Без собственности, когда вы спите, вы не зарабатываете. Когда вы на пенсии, вы не зарабатываете. Когда вы на отдыхе, вы не зарабатываете. И вы не можете зарабатывать нелинейно. Если вы посмотрите даже на врачей, которые становятся богатыми (действительно богатыми), это потому, что они открывают бизнес. Они открывают частную практику. Частная практика создает бренд, и бренд привлекает людей. Или они создают какой-то медицинский прибор, процедуру или процесс с интеллектуальной собственностью. По сути, вы работаете на кого-то другого, и этот человек берет на себя риск и несет ответственность, интеллектуальную собственность и бренд. Они не будут платить вам достаточно. Они будут платить вам минимально необходимую сумму, чтобы заставить вас выполнять их работу. Это может быть высокая минимальная сумма, но это все равно не будет истинным богатством, когда вы на пенсии, но все еще зарабатываете.

Владение акциями компании в основном означает, что вы владеете потенциалом роста. Когда вы владеете долгом, вы владеете гарантированными потоками дохода и владеете рисками. Вы хотите владеть акциями. Если вы не владеете акциями в бизнесе, ваши шансы заработать деньги очень малы. Вы должны работать до тех пор, пока не сможете владеть акциями в бизнесе. Вы можете владеть акциями как мелкий акционер, где вы купили акции. Вы также можете владеть ими как владелец, где вы основали компанию. Владение действительно важно.

Все, кто действительно зарабатывает деньги, в какой-то момент владеют частью продукта, бизнеса или какого-то интеллектуального имущества.

Это может быть через опционы на акции, если вы работаете в технологической компании.

Это хороший способ начать.

Но обычно настоящее богатство создается путем открытия собственных компаний или даже инвестирования.

В инвестиционной компании они покупают долю.

Это пути к богатству.

Оно не приходит через часы. .

## НАЙДИТЕ ПОЗИЦИЮ ВЛИЯНИЯ

Мы живем в эпоху бесконечного влияния, и экономические награды за искреннее интеллектуальное любопытство никогда не были выше.

Следование вашему искреннему интеллектуальному любопытству является лучшей основой для карьеры, чем следование тому, что сейчас приносит деньги.

Знания, которые знаете только вы или только небольшая группа людей, будут исходить из ваших увлечений и хобби, что странно. Если у вас есть хобби, связанные с вашим интеллектуальным любопытством, вы с большей вероятностью разовьете эти увлечения.

Если это развлекает вас сейчас, но когда-то станет скучным, это отвлечение. Продолжайте искать.

Я действительно хочу делать вещи ради самих вещей. Это одно из определений искусства. Будь то бизнес, физические упражнения, романтика, дружба, что

угодно, я думаю, что смысл жизни заключается в том, чтобы делать вещи ради самих вещей.

Иронично, что когда вы делаете вещи ради самих вещей, вы создаете свою лучшую работу. Даже если вы просто пытаетесь заработать деньги, вы на самом деле будете наиболее успешными. Год, в который я создал наибольшее богатство для себя, на самом деле был годом, когда я работал меньше всего и меньше всего заботился о будущем. Я в основном делал вещи ради чистого удовольствия. Я в основном говорил людям: «Я на пенсии, я не работаю». Затем у меня было время для того, что было моим самым ценным проектом передо мной. Делая вещи ради самих вещей, я делал их наилучшим образом.

Чем меньше вы хотите чего-то, тем меньше вы об этом думаете, тем меньше вы одержимы этим, тем более естественно вы это сделаете. Тем больше вы будете делать это для себя. Вы будете делать это так, как вам хорошо, и вы будете придерживаться этого. Люди вокруг вас увидят, что качество вашей работы выше.

Следуйте своему интеллектуальному любопытству больше, чем тому, что сейчас «горячо». Если ваше любопытство когда-либо приведет вас в место, куда в конечном итоге хочет идти общество, вы будете хорошо оплачены.

Вы более склонны иметь навыки, которые общество еще не знает, как обучить других людей. Если кто-то может обучить других людей, как что-то делать, тогда они могут заменить вас. Если они могут заменить вас, тогда им не нужно платить вам много. Вы хотите знать, как делать что-то, что другие люди не знают, как делать в тот период времени, когда эти навыки востребованы.

Если они могут обучить вас делать это, тогда в конечном итоге они обучат компьютер делать это. Вы получаете вознаграждение от общества за то, что даете ему то, что оно хочет и не знает, как получить в другом месте. Многие люди думают, что можно пойти в школу и учиться, как зарабатывать деньги, но реальность такова, что нет навыка под названием «бизнес».

Подумайте о том, какой продукт или услугу общество хочет, но еще не знает, как получить. Вы хотите стать человеком, который это предоставляет и предоставляет это в больших масштабах. Это действительно вызов, как зарабатывать деньги.

Теперь проблема заключается в том, чтобы стать хорошим в том, что бы «это» ни было. Это перемещается от поколения к поколению, но большая часть этого происходит в технологии. Вы ждете своего момента, когда что-то появится в мире, им потребуется набор навыков, и вы будете уникально квалифицированы. Тем временем вы строите свой бренд в Twitter, на YouTube и раздавая бесплатную работу. Вы создаете имя для себя и берете на себя некоторые риски в этом

процессе. Когда приходит время воспользоваться возможностью, вы можете сделать это с рычагом — максимальным возможным рычагом.

Существует три широких класса рычага: одна форма рычага — это труд — другие люди, работающие на вас. Это самая старая форма рычага и на самом деле не очень хорошая в современном мире.

Я бы сказал, что это худшая форма рычага, которую вы могли бы использовать. Управление другими людьми невероятно запутанно. Это требует огромных лидерских навыков. Вы находитесь на одном шаге от мятежа или того, чтобы вас съели или разорвали толпой.

Деньги хороши как форма рычага. Это означает, что каждый раз, когда вы принимаете решение, вы умножаете его на деньги. Капитал — это более сложная форма рычага для использования. Это более современно. Это то, что люди использовали, чтобы стать невероятно богатыми в прошлом веке. Это, вероятно, была доминирующая форма рычага в прошлом веке. Вы можете увидеть это, посмотрев на самых богатых людей. Это банкиры, политики в коррумпированных странах, которые печатают деньги, по сути, люди, которые перемещают большие суммы денег. Если вы посмотрите на вершину очень крупных компаний, за пределами технологических компаний, во многих, многих крупных старых компаниях, работа CEO на самом деле является финансовой работой. Это очень хорошо масштабируется. Если вы научитесь хорошо управлять капиталом, вы сможете управлять все большим и большим капиталом гораздо легче, чем вы сможете управлять все большим и большим количеством людей. Последняя форма рычага совершенно новая — самая демократичная форма. Это: «продукты без предельной стоимости воспроизведения». Это включает книги, медиа, фильмы и код. Код, вероятно, является самой мощной формой безразрешительного рычага. Все, что вам нужно, это компьютер — вам не нужно разрешение никого. Забудьте о богатых и бедных, белых воротничках и синих. Теперь это рычаги против не-рычагов. Самая интересная и самая важная форма рычага — это идея продуктов, которые не имеют предельной стоимости воспроизведения. Это новая форма рычага. Она была изобретена всего лишь за последние несколько сотен лет. Она началась с печатного станка. Она ускорилась с появлением вещательных медиа, а теперь она действительно разрослась с интернетом и кодированием. Теперь вы можете умножать свои усилия, не вовлекая других людей и не нуждаясь в деньгах от других людей. Эта книга является формой рычага. Давным-давно мне пришлось бы сидеть в лекционном зале и читать лекцию каждому из вас лично. Я, возможно, достиг бы нескольких сотен людей, и на этом все закончилось бы..

Этот новейший вид рычага — это то, где создаются все новые состояния, все новые миллиардеры. В последнее поколение состояния создавались за счет капитала. Люди, которые создавали состояния, были Уорреном Баффетом мира. Но состояния нового поколения создаются исключительно через код или медиа. Джо Роган зарабатывает от 50 до 100 миллионов долларов в год на своем подкасте. У вас будет PewDiePie. Я не знаю, сколько денег он зарабатывает, но он больше, чем новости. И, конечно, есть Джефф Безос, Марк Цукерберг, Ларри Пейдж, Сергей Брин, Билл Гейтс и Стив Джобс. Их богатство основано на коде.

Наверное, самое интересное, что стоит помнить о новых формах рычага, это то, что они не требуют разрешения. Вам не нужно разрешение кого-то другого, чтобы использовать их или добиться успеха. Для рычага труда кто-то должен решить следовать за вами. Для рычага капитала кто-то должен дать вам деньги для инвестирования или превращения в продукт. Кодирование, написание книг, запись подкастов, твиты, YouTube — эти виды деятельности не требуют разрешения. Вам не нужно разрешение никого, чтобы делать это, и именно поэтому они очень эгалитарны. Они великие уравнители рычага.

Каждый великий разработчик программного обеспечения, например, теперь имеет армию роботов, работающих на него ночью, пока он или она спят, после того как они написали код, и он работает.

Вы никогда не станете богатым, арендя свое время. Когда бы вы ни могли в жизни, оптимизируйте для независимости, а не для оплаты. Если у вас есть независимость и вы несете ответственность за свой результат, а не за свои затраты — это мечта.

Люди эволюционировали в обществах, где не было рычага. Если я рубил дрова или носил воду для вас, вы знали, что восемь часов работы равны примерно восьми часам результата. Теперь мы изобрели рычаг — через капитал, сотрудничество, технологии, производительность, все эти средства. Мы живем в эпоху рычага. Как работник, вы хотите быть максимально рычажным, чтобы иметь огромное влияние без значительных затрат времени или физических усилий.

Работник с привлечением заемных средств может увеличить производительность труда в тысячу или десять тысяч раз по сравнению с работником без привлечения заемных средств. Для работника с привлечением заемных средств суждение гораздо важнее, чем количество времени, которое он тратит, или насколько усердно он работает. Забудьте о 10-кратных програмистах. 1000-кратных программистов действительно существуют, просто мы не до конца осознаем это. Смотрите @ID\_AA\_Carmack, @notch, Сатоши Накомото и др. Например, хороший инженер-программист, просто написав правильный фрагмент кода и создав

правильное небольшое приложение, может в буквальном смысле создать ценность для компании на полмиллиарда долларов. Но десять инженеров, работающих на десять в трудные времена они просто теряли время, просто потому что выбрали неправильную модель, неправильный продукт, написали его неправильно или запустили неправильный вирусный цикл . Затраты не соответствуют результатам, особенно для наемных работников. Все, чего вы хотите от жизни, - это контролировать свое время. Вы хотите получить работу с привлечением заемных средств, где вы сами контролируете свое время и отслеживаете результаты своей работы. Если вы делаете что-то невероятное, чтобы продвинуть бизнес вперед, вам должны платить. Особенно, если они не знают, как ты это сделал, потому что это связано с вашей одержимостью, вашими навыками или врожденными способностями, и им придется продолжать платить вам за это. Если у вас есть конкретные знания, вы ответственны и у вас есть рычаги воздействия; они должны платить вам столько, сколько вы стоите. Если вам платят столько, сколько вы стоите, вы можете вернуть свое время — вы можете быть сверхэффективным. Вы не проводите совещания ради совещаний, не пытаетесь произвести впечатление на других людей, не записываете все, чтобы создать впечатление, что вы действительно работали. Все, что вас волнует, - это сама работа. Когда вы будете выполнять только саму работу, вы будете гораздо продуктивнее и эффективнее. Вы будете работать тогда, когда вам этого хочется, когда у вас много энергии , и вам не придется напрягаться, когда у вас будет мало энергии. Вы сэкономите свое время. Сорокачасовая рабочая неделя - пережиток индустриальной эпохи. Работники умственного труда работают как спортсмены: тренируются и бегут, затем отдыхают и переоценивают свои силы

**Продажи** — это пример, особенно очень высококлассные продажи. Если вы агент по недвижимости, продающий дома, это не обязательно отличная работа. Это очень переполнено. Но если вы агент по недвижимости высшего уровня, вы знаете, как продвигать себя и как продавать дома, возможно, вы сможете продать особняки за 5 миллионов долларов за одну десятую времени, в то время как кто-то другой борется с продажей квартир или кондоминиумов за 100 000 долларов.

Агент по недвижимости — это работа с разъединенными входами и выходами. Создание любого продукта и продажа любого продукта соответствует этому описанию. И, по сути, что еще есть? Где вы не хотите быть, так это в роли поддержки, например, в обслуживании клиентов. В обслуживании клиентов, к сожалению, входы и выходы относительно близки друг к другу, и часы, которые вы вкладываете, имеют значение.

Инструменты и рычаги создают это разъединение между входами и выходами. Чем выше компонент креативности в профессии, тем более вероятно, что у нее будут разъединенные входы и выходы. Если вы смотрите на профессии, где ваши

входы и выходы сильно связаны, вам будет очень трудно создать богатство и сделать богатство для себя в этом процессе.

Если вы хотите быть частью великой технологической компании, тогда вам нужно уметь ПРОДАВАТЬ или СТРОИТЬ. Если вы не делаете ни того, ни другого, учитесь. Учитесь продавать, учитесь строить. Если вы можете делать и то, и другое, вы будете неудержимы. Это две очень широкие категории. Одна — это создание продукта. Это сложно, и это многовариантно. Это может включать в себя дизайн; это может включать в себя разработку; это может включать в себя производство, логистику, закупки; и это может даже быть проектирование и управление услугой. У этого много, много определений. Но в каждой отрасли есть определение строителя. В нашей технологической отрасли это СТО, это программист, это программист программного обеспечения или аппаратного обеспечения. Но даже в бизнесе прачечной это может быть человек, который строит прачечную, который заставляет поезда ходить по расписанию.

Кто следит за тем, чтобы вся одежда оказалась в нужном месте в нужное время и так далее.

Другой стороной этого является продажи. Снова, продажи имеют очень широкое определение. Продажа не обязательно означает продажу индивидуальным клиентам, но это может означать маркетинг, это может означать общение, это может означать набор сотрудников, это может означать сбор средств, это может означать вдохновение людей, это может означать PR. Это широкая umbrella категория.

Зарабатывайте умом, а не временем.

Давайте поговорим больше о бизнесе недвижимости. Худший вид работы — это работа, связанная с ремонтом дома. Возможно, вам платят десять долларов или двадцать долларов в час. Вы приходите в дома людей, ваш босс требует, чтобы вы были там в 8:00 утра, и вы ремонтируете свою часть дома. Здесь у вас ноль рычагов. У вас есть какая-то ответственность, но не совсем, потому что ваша ответственность перед вашим боссом, а не перед клиентом. У вас нет никаких реальных специфических знаний, так как то, что вы делаете, — это работа, которую могут выполнять многие люди. Вам не будут платить много. Вам платят минимальную зарплату плюс немного за ваши навыки и ваше время.

Следующий уровень может быть генеральным подрядчиком, работающим над домом для владельца. Они могут получать 50 000 долларов за выполнение всего проекта, затем они платят рабочим пятнадцать долларов в час и оставляют разницу. Генеральный подрядчик, очевидно, находится в лучшем положении. Но

как мы это измеряем? Как мы знаем, что это лучше? Ну, мы знаем, что это лучше, потому что у этого человека есть какая-то ответственность. Они отвечают за результат, им нужно волноваться по ночам, если что-то не работает. Подрядчики имеют рычаги через рабочих, работающих на них. У них также есть немного больше специфических знаний: как организовать команду, заставить их приходить вовремя и как справляться с городскими регуляциями.

Следующий уровень может быть девелопером недвижимости. Девелопер — это тот, кто собирается купить недвижимость, нанять кучу подрядчиков и преобразовать ее во что-то более ценное. Им, вероятно, придется взять кредит, чтобы купить это.

дом или обратиться к инвесторам для привлечения средств. Они покупают старый дом, сносят его, перестраивают и продают. Вместо 50 000 долларов, как у генерального подрядчика, или пятнадцати долларов в час, как у рабочего, девелопер может заработать миллион долларов или полмиллиона долларов прибыли, когда они продают дом за больше, чем они его купили, включая расходы на строительство.

Но теперь обратите внимание на то, что требуется от девелопера: очень высокий уровень ответственности. Девелопер берет на себя больший риск, больше ответственности, имеет больше рычагов и должен обладать более специфическими знаниями. Им нужно понимать привлечение средств, городские регуляции, куда движется рынок недвижимости, и стоит ли им рисковать или нет. Это сложнее.

Следующий уровень может быть кто-то, кто управляет деньгами в фонде недвижимости. У них есть огромный капитал. Они работают с множеством девелоперов и покупают огромные объемы жилой недвижимости.

Один уровень выше может быть кто-то, кто говорит: «На самом деле, я хочу применить максимальные рычаги в этом рынке и максимальные специфические знания». Этот человек скажет: «Ну, я понимаю недвижимость, и я понимаю все, от базового строительства жилья до строительства объектов и их продажи, до того, как движутся и процветают рынки недвижимости, и я также понимаю бизнес технологий. Я понимаю, как привлекать девелоперов, как писать код и как создавать хороший продукт, и я понимаю, как привлекать деньги от венчурных капиталистов, как их возвращать и как все это работает».

Очевидно, что ни один человек не может знать это. Вы можете собрать команду, чтобы сделать это, где каждый имеет разные навыки, но это объединенное образование будет иметь специфические знания в технологиях и в недвижимости.

У него будет огромная ответственность, потому что имя этой компании будет связано с очень рискованным, высокодоходным предприятием, и люди будут посвящать свои жизни этому и брать на себя значительный риск. У него будет рычаг в коде с множеством разработчиков. У него будет капитал с инвесторами, вкладывающими деньги, и собственным капиталом основателя. У него будет одна из самых качественных рабочих сил, которую вы можете найти, а именно высококвалифицированные инженеры, дизайнеры и маркетологи, работающие в компании.

Затем вы можете оказаться с компанией Trulia, Redfin или Zillow, и тогда потенциальная выгода может составить миллиарды долларов или сотни миллионов долларов.

Каждый уровень имеет увеличивающееся плечо, увеличивающуюся ответственность, все более специфические знания. Вы добавляете денежное плечо поверх трудового плеча. Добавление кодового плеча поверх денег и труда позволяет вам на самом деле создать что-то большее и большее и приблизиться к владению всей выгодой, а не просто получать зарплату. Вы начинаете как сотрудник на зарплате. Но вы хотите продвигаться вверх, чтобы попытаться получить большее плечо, большее ответственности и специфические знания. Сочетание всего этого на протяжении длительного времени с магией сложных процентов сделает вас богатым.

Единственное, чего вам нужно избегать, это риск разорения. Избегать разорения означает оставаться вне тюрьмы. Так что не делайте ничего незаконного. Никогда не стоит надевать оранжевый комбинезон. Оставайтесь вне полного катастрофического убытка. Избегание разорения также может означать, что вы остаетесь вне вещей, которые могут быть физически опасными или повредить ваше тело. Вы должны следить за своим здоровьем. Оставайтесь вне вещей, которые могут привести к потере всего вашего капитала, всех ваших сбережений.

Не ставьте все на одну карту. Вместо этого делайте рационально оптимистичные ставки с большими возможностями.

## **ПОЛУЧАЙТЕ ДЕНЬГИ ЗА СВОЕ МНЕНИЕ**

Выбор того, в какие виды работ, карьеры или области вы хотите войти, и какие сделки вы готовы принять от своего работодателя, даст вам гораздо больше свободного времени.

Тогда вам не придется так сильно беспокоиться о тайм-менеджменте.

Я хотел бы получать деньги исключительно за свое мнение, а не за какую-либо работу.

Я хочу, чтобы робот, капитал или компьютер выполняли работу, но я хочу получать деньги за свое мнение.

Я думаю, что каждый человек должен стремиться к тому, чтобы быть осведомленным о определенных вещах и получать оплату за наши уникальные знания. У нас есть столько же рычагов, сколько возможно в нашем бизнесе, будь то через роботов или компьютеры или что-то еще. Тогда мы можем быть хозяевами нашего собственного времени, потому что нас просто отслеживают по результатам, а не по входам.

Представьте, что кто-то приходит, у кого явно чуть лучшее суждение. Они правы 85 процентов времени вместо 75 процентов. Вы заплатите им 50 миллионов долларов, 100 миллионов долларов, 200 миллионов долларов, сколько угодно, потому что на 10 процентов лучшее суждение, управляющее кораблем стоимостью 100 миллиардов долларов, очень ценно. Генеральные директора получают высокую зарплату из-за своего рычага. Небольшие различия в суждении и способности действительно усиливаются.

Доказанное суждение — доверие к суждению — так критично. Уоррен Баффет выигрывает здесь, потому что у него огромная репутация. Он был очень ответственным. Он был прав снова и снова в публичной сфере. Он построил репутацию очень высокой целостности, так что ему можно доверять. Люди будут оказывать бесконечный рычаг за ним из-за его суждения. Никто не спрашивает его, как усердно он работает. Никто не спрашивает его, когда он просыпается или когда он ложится спать. Они говорят: «Уоррен, просто делай свое дело». Суждение — особенно доказанное суждение, с высокой ответственностью и четкой историей успеха — критично.

Мы тратим наше время на краткосрочное мышление и бесполезную работу. Уоррен Баффет тратит год на принятие решения и день на действие. Это действие длится десятилетиями. Просто за то, что кто-то немного лучше, как, например, пробежать четверть мили на долю секунды быстрее, некоторые люди получают гораздо больше — на порядки больше. Рычаг еще больше усиливает эти различия. Быть на пределе в своем искусстве очень важно в эпоху рычага.

## ПРИОРИТИЗИРУЙТЕ И ФОКУСИРУЙТЕСЬ

Я столкнулся с множеством неудач на этом пути. Первую небольшую удачу, которую я заработал, я мгновенно потерял на фондовом рынке. Вторую небольшую удачу, которую я заработал, или должен был заработать, я в основном

потерял из-за своих бизнес-партнеров. Только в третий раз мне повезло. Даже тогда это была медленная и стабильная борьба. Я не заработал деньги в своей жизни за один гигантский выигрыш. Это всегда было множество мелочей, накапливающихся вместе. Дело больше в том, чтобы последовательно создавать богатство, создавая бизнесы, создавая возможности и создавая инвестиции. Это не было чем-то гигантским, разовым. Мое личное богатство не было сгенерировано одним большим.

год. Он просто накапливается немного, по несколько чипсов за раз: больше возможностей, больше бизнесов, больше инвестиций, больше вещей, которые я могу сделать. Благодаря интернету возможности массово изобилуют. На самом деле, у меня слишком много способов зарабатывать деньги. У меня недостаточно времени. У меня буквально возможности выливаются из ушей, и я постоянно не успеваю. Существует так много способов создать богатство, создать продукты, создать бизнесы и получать оплату от общества как побочный продукт. Я просто не могу справиться со всеми ними.

Оценивайте свое время по почасовой ставке и безжалостно тратьте, чтобы сэкономить время по этой ставке. Вы никогда не будете стоить больше, чем вы думаете, что стоите. Никто не будет ценить вас больше, чем вы цените себя. Вам просто нужно установить очень высокую личную почасовую ставку и придерживаться ее. Даже когда я был молод, я просто решил, что стою гораздо больше, чем рынок думал, что я стою, и начал относиться к себе так. Всегда учитывайте свое время в каждом решении. Сколько времени это займет? Вам потребуется час, чтобы добраться через город за чем-то. Если вы оцениваете себя в сто долларов в час, это в основном означает, что вы выбрасываете сто долларов из своего кармана. Вы собираетесь это делать?

Перемотайте вперед к своему богатому «я» и выберите какую-то промежуточную почасовую ставку. Для меня, верите или нет, когда вы могли бы нанять меня... Что сейчас, очевидно, вы не можете, но когда вы могли бы нанять меня... это было правдой десять лет назад или даже два десятилетия назад, до того как у меня появились реальные деньги. Моя почасовая ставка, я повторял себе снова и снова, составляет 5000 долларов в час. Сегодня, когда я оглядываюсь назад, на самом деле это было около 1000 долларов в час. Конечно, я все равно делал глупые вещи, такие как споры с электриком или возврат сломанного динамика, но мне не следовало этого делать, и я делал это гораздо реже, чем кто-либо из моих друзей. Я бы устраивал театральное шоу, выбрасывая что-то в мусор или отдавая это в Армию Спасения, вместо того чтобы пытаться вернуть это или передать что-то людям, вместо того чтобы пытаться это починить.

Я бы спорил со своими подругами, а даже сегодня это моя жена: «Я этого не делаю. Это не проблема, которую я решаю». Я все еще спорю с матерью, когда она дает мне маленькие задания. Я просто этого не делаю. Я бы предпочел нанять вам помощника. Это было правдой даже тогда, когда у меня не было денег.

Другой способ подумать о чем-то — это если вы можете аутсорсить что-то или не делать что-то за меньшую сумму, чем ваша почасовая ставка, аутсорсите это или не делайте. Если вы можете нанять кого-то сделать это за меньшую сумму, чем ваша почасовая ставка, найдите их. Это даже включает такие вещи, как готовка. Вы можете хотеть есть свои здоровые домашние блюда, но если вы можете аутсорсить это, сделайте это вместо этого.

Установите для себя очень высокую амбициозную почасовую ставку и придерживайтесь ее. Она должна казаться и ощущаться абсурдно высокой. Если это не так, значит, она недостаточно высокая. Что бы вы ни выбрали, мой совет вам — повысить ее. Как я уже сказал, для себя, даже до того, как у меня появились деньги, долгое время я использовал \$5,000 в час. И если вы экстраполируете это на то, как это выглядит в виде годовой зарплаты, это многомиллионные суммы в год. Иронично, но я на самом деле думаю, что я это превзошел. Я не самый трудолюбивый человек — я на самом деле ленивый человек. Я работаю в bursts энергии, когда я действительно мотивирован чем-то. Если я на самом деле посмотрю, сколько я заработал за фактический час, который я вложил, это, вероятно, гораздо выше.

Можете ли вы расширить свое утверждение: «Если вы тайно презираете богатство, оно будет ускользать от вас»? Если вы попадаете в относительное мышление, вы всегда будете ненавидеть людей, которые добиваются большего, чем вы, вы всегда будете завидовать или ревновать их. Они чувствуют эти чувства, когда вы попытаетесь вести с ними бизнес. Когда вы пытаетесь вести бизнес с кем-то, если у вас есть какие-либо плохие мысли или суждения о них, они это чувствуют. Люди устроены так, чтобы чувствовать, что другой человек глубоко внутри чувствует. Вам нужно выйти из относительного мышления.

Буквально, будучи антивоенным, вы предотвратите свое богатство, потому что у вас не будет правильного мышления для этого, у вас не будет правильного.

Дух, и вы не будете иметь дело с людьми на правильном уровне. Будьте оптимистичны, будьте позитивны. Это важно. Оптимисты на самом деле добиваются большего в долгосрочной перспективе.

В бизнес-мире много людей, играющих в игры с нулевой суммой, и немного играющих в игры с положительной суммой, ищущих друг друга в толпе.

Существуют, по сути, две огромные игры в жизни, в которые играют люди. Одна из них — игра с деньгами. Потому что деньги не решат все ваши проблемы, но они решат все ваши денежные проблемы. Люди это понимают, поэтому они хотят зарабатывать деньги. Но в то же время многие из них, глубоко внутри, верят, что не могут зарабатывать деньги. Они не хотят, чтобы происходило создание богатства. Поэтому они атакуют все предприятие, говоря: «Ну, зарабатывать деньги — это зло. Вам не следует этого делать». Но на самом деле они играют в другую игру, которая называется игра статуса. Они пытаются быть высоко статусными в глазах других людей, наблюдающих, говоря: «Ну, мне не нужны деньги. Мы не хотим денег». Статус — это ваш ранг в социальной иерархии.

Создание богатства — это эволюционно недавняя игра с положительной суммой. Статус — это старая игра с нулевой суммой. Те, кто атакует создание богатства, часто просто ищут статус. Статус — это игра с нулевой суммой. Это очень старая игра. Мы играем в нее с тех пор, как существовали обезьяночные племена. Она иерархическая. Кто номер один? Кто номер два? Кто номер три? И для того, чтобы номер три переместился на место номер два, номер два должен покинуть это место. Итак, статус — это игра с нулевой суммой. Политика — это пример игры статуса. Даже спорт является примером игры статуса. Чтобы быть победителем, должен быть проигравший. Я в принципе не люблю игры статуса. Они играют важную роль в нашем обществе, чтобы мы могли понять, кто в ответе. Но в основном вы играете в них, потому что это необходимое зло.

Проблема в том, чтобы выиграть в игре статуса, вы должны принизить кого-то другого. Вот почему вам следует избегать игр статуса в вашей жизни — они делают вас сердитым, агрессивным человеком. Вы всегда боретесь, чтобы принизить других людей, чтобы поднять себя и людей, которых вы любите. Игры статуса всегда будут существовать. Нет способа избежать этого, но осознайте, что большую часть времени, когда вы пытаетесь создать богатство и вас атакует кто-то другой, они пытаются увеличить свой собственный статус за ваш счет. Они играют в другую игру. И это худшая игра. Это игра с нулевой суммой вместо игры с положительной суммой.

Играй в глупые игры, выигрывай глупые призы.

Что самое важное для молодых людей, начинающих свой путь?

Проводите больше времени, принимая важные решения. В вашей ранней жизни есть три действительно больших решения: где вы живете, с кем вы находитесь и что вы делаете. Мы тратим очень мало времени на то, чтобы решить, в какие отношения вступить. Мы проводим так много времени на работе, но тратим так мало времени на то, чтобы решить, на какую работу пойти. Выбор города для

жизни может почти полностью определить траекторию вашей жизни, но мы тратим так мало времени, пытаясь выяснить, в каком городе жить.

Совет молодому инженеру, рассматривающему переезд в Сан-Франциско: «Вы хотите оставить своих друзей позади? Или быть тем, кого оставили позади?»

Если вы собираетесь жить в городе десять лет, если вы собираетесь работать на одной работе пять лет, если вы находитесь в отношениях в течение десятилетия, вам следует потратить от одного до двух лет на принятие этих решений. Эти решения действительно имеют большое значение. Вам нужно сказать «нет» всему и освободить свое время, чтобы вы могли решать важные проблемы. Эти три решения, вероятно, являются тремя самыми важными.

Что есть один или два шага, которые вы бы предприняли, чтобы окружить себя успешными людьми?

Разберитесь, в чем вы хороши, и начните помогать другим людям с этим. Отдайте это. Передайте дальше. Карма работает, потому что люди последовательны. На достаточно длинной временной шкале вы привлечете то, что проецируете. Но не измеряйте — ваше терпение иссякнет, если вы будете считать.

Старый босс однажды предупредил: “Вы никогда не станете богатым, так как вы явно умны, и кто-то всегда предложит вам работу, которая просто хороша.”

Как вы решили начать свою первую компанию?

Я работал в этой технологической компании под названием @Home Network, и я сказал всем вокруг меня — моему боссу, коллегам, друзьям: “В Силиконовой долине все эти другие люди начинают компании. Похоже, они могут это сделать. Я собираюсь начать компанию. Я просто здесь временно. Я предприниматель.” ...Я на самом деле не собирался обманывать себя. Это не было преднамеренным, расчетливым действием. Я просто высказывался, говорил вслух, был чрезмерно честным. Но я на самом деле не начал компанию. Это было в 1996 году, тогда было гораздо страшнее и сложнее начинать компанию. Конечно, все начали говорить: “Что ты все еще здесь делаешь? Я думал, ты уезжаешь, чтобы начать компанию?” и “Ух ты, ты все еще здесь...” Я буквально был смущен до того, чтобы начать свою собственную компанию.

Да, я знаю, что некоторые люди не обязательно готовы быть предпринимателями, но в долгосрочной перспективе, откуда у нас возникла эта идея, что правильное логическое решение — это чтобы все работали на кого-то другого? Это очень иерархическая модель.

## НАЙДИТЕ РАБОТУ, КОТОРАЯ ОЩУЩАЕТСЯ КАК ИГРА

Люди эволюционировали как охотники и собиратели, где мы все работали на себя. Только в начале сельского хозяйства мы стали более иерархичными. Промышленная революция и фабрики сделали нас крайне иерархичными, потому что один человек не мог обязательно владеть или построить фабрику, но теперь, благодаря интернету, мы возвращаемся к эпохе, когда все больше людей могут работать на себя. Я бы предпочел быть неудачливым предпринимателем, чем человеком, который никогда не пробовал. Потому что даже неудачливый предприниматель имеет навыки, чтобы справиться самостоятельно.

На этой планете почти 7 миллиардов людей. Когда-нибудь, я надеюсь, будет почти 7 миллиардов компаний. Я научился зарабатывать деньги, потому что это было необходимо. Когда это перестало быть необходимо, я перестал заботиться об этом. По крайней мере для меня работа была средством для достижения цели. Заработка денег был средством для достижения цели. Мне гораздо интереснее решать проблемы, чем зарабатывать деньги. Любая конечная цель просто приведет к другой цели, приведет к другой цели. Мы просто играем в игры в жизни. Когда вы вырастаете, вы играете в школьную игру или играете в социальную игру. Затем вы играете в денежную игру, а затем вы играете в игру статуса. Эти игры просто имеют все более длинные и длинные горизонты. В какой-то момент, по крайней мере, я верю, что это все просто игры. Это игры, где результат действительно перестает иметь значение, как только вы видите суть игры. Тогда вы просто устаете от игр. Я бы сказал, что я на стадии, когда я просто устал от игр. Я не думаю, что есть какая-либо конечная цель или смысл. Я просто живу жизнью так, как хочу. Я буквально просто делаю это момент за моментом. Я хочу выйти с гедонистической беговой дорожки.

Что вы действительно хотите, так это свободу. Вы хотите свободу от своих денежных проблем, верно? Я думаю, что это нормально. Как только вы сможете решить свои денежные проблемы, либо снизив свой уровень жизни, либо зарабатывая достаточно денег.

вы хотите выйти на пенсию. Не выходить на пенсию в шестьдесят пять лет, сидя в доме престарелых и получая пенсию по чеку - это другое определение.

Каково ваше определение выхода на пенсию?

Выход на пенсию - это когда вы перестаете жертвовать сегодняшним днем ради воображаемого завтрашнего.

Когда сегодняшний день завершится, вы сами по себе выйдете на пенсию.

Как вы этого добьетесь?

Ну, один из способов - накопить столько денег, чтобы ваш пассивный доход (при этом вы и пальцем не пошевелите) покрывал ваши расходы.

Во—вторых, вы просто снижаете скорость своего горения до нуля - вы становитесь монахом.

В-третьих, вы занимаетесь любимым делом. Вам это так нравится, что дело не в деньгах. Итак, есть несколько способов выйти на пенсию.

Чтобы выбраться из ловушки конкуренции, нужно быть искренним, найти то, что вы умеете делать лучше, чем кто-либо другой. Вы знаете, как делать это лучше, потому что вам это нравится, и никто не может с вами конкурировать. Если вам нравится это делать, будьте искренни, а затем выясните, как соотнести это с тем , чего на самом деле хочет общество. Примените некоторые рычаги воздействия и подпишитесь под этим. Вы рискуете, но получаете вознаграждение, становитесь собственником и равноправным участником того, что вы делаете.

делайте, и просто начинайте. [77]

Снизилась ли ваша мотивация зарабатывать деньги после того, как вы стали финансово

независимыми?

Да и нет. Это произошло в том смысле, что отчаяние ушло.

Но, во всяком случае, создание бизнеса и зарабатывание денег сейчас больше похоже на “искусство”. [74]

Будь то в торговле, науке или политике — история помнит художников.

Искусство — это креативность. Искусство — это всё, что делается ради самого себя. Что такое вещи, которые делаются ради самих себя, и за ними ничего нет?

Любить кого-то, создавать что-то, играть. Для меня создание бизнеса — это игра. Я создаю бизнесы, потому что это весело, потому что мне интересен продукт.

Я могу создать новый бизнес за три месяца: собрать деньги, собрать команду и запустить его. Это весело для меня. Это действительно здорово видеть, что я могу собрать вместе. Это приносит деньги почти как побочный эффект. Создание бизнесов — это игра, в которой я стал хорош. Просто моя мотивация сместилась от целеустремленности к художественности. Иронично, но я думаю, что сейчас я гораздо лучше в этом.

Даже когда я инвестирую, это потому, что мне нравятся вовлеченные люди, мне нравится проводить с ними время, я учусь у них, я думаю, что продукт действительно классный. В наши дни я отказываюсь от отличных инвестиций, потому что не нахожу продукты интересными. Это не 100 процентов или ничего. Вы можете начать двигаться всё ближе и ближе к этой цели в своей жизни. Это цель. Когда я был моложе, я был так отчаянно настроен зарабатывать деньги, что готов был сделать что угодно. Если бы вы пришли и сказали: «Эй, у меня есть бизнес по вывозу сточных вод, хочешь заняться этим?» Я бы сказал: «Отлично, я хочу зарабатывать деньги!» Слава Богу, никто не дал мне этой возможности. Я рад, что выбрал путь технологий и науки, который мне действительно нравится. Я смог объединить свою профессию и увлечение. Я всегда «работаю». Это выглядит как работа для других, но для меня это похоже на игру. И вот как я знаю, что никто не может конкурировать со мной в этом. Потому что я просто играю, шестнадцать часов в день. Если другие хотят конкурировать со мной, они будут работать, и они проиграют, потому что не будут делать это шестнадцать часов в день, семь дней в неделю.

Какова была ваша цифра, когда вы думали, что вы финансово в безопасности? Деньги не являются корнем всех зол; в них нет ничего злого. Но жажда денег плоха. Жажда денег не плоха в социальном смысле. Это не плохо в смысле «вы плохой человек за жажду денег». Это плохо для вас.

Жажда денег плоха для нас, потому что это бездонная яма. Она всегда будет занимать ваш разум. Если вы любите деньги и зарабатываете их, никогда не бывает достаточно. Никогда не бывает достаточно, потому что желание включено и не выключается на каком-то числе. Это заблуждение думать, что оно выключается на каком-то числе. Наказание за любовь к деньгам приходит одновременно с деньгами. Когда вы зарабатываете деньги, вы просто хотите еще больше, и вы становитесь параноидальными и боитесь потерять то, что у вас есть. Бесплатного обеда не бывает. Вы зарабатываете деньги, чтобы решить свои денежные и материальные проблемы. Я думаю, что лучший способ избежать этой постоянной любви к деньгам — не улучшать свой образ жизни, когда вы

зарабатываете деньги. Очень легко продолжать улучшать свой образ жизни, когда вы зарабатываете деньги. Но если вы сможете удерживать свой образ жизни фиксированным и, надеюсь, зарабатывать деньги большими суммами, а не по капле, у вас не будет времени улучшать свой образ жизни. Вы можете так далеко продвинуться, что на самом деле станете финансово свободным. Еще одна вещь, которая помогает: я ценю свободу выше всего остального. Все виды свободы: свобода делать то, что я хочу, свобода от вещей, которые я не хочу делать, свобода от своих собственных эмоций или вещей, которые могут нарушить мой покой. Для меня свобода — это моя главная ценность. В той мере, в какой деньги покупают свободу, это здорово. Но в той мере, в какой они делают меня менее свободным, что определенно происходит на каком-то уровне, мне это не нравится.

Победители любой игры — это люди, которые так зависимы, что продолжают играть, даже когда предельная полезность от победы снижается.

Должен ли я начать компанию, чтобы быть успешным?

Самый успешный класс людей в Кремниевой долине на постоянной основе — это либо венчурные капиталисты (потому что они диверсифицированы и контролируют то, что раньше было дефицитом), либо люди, которые очень хорошо умеют определять компании, которые только что достигли соответствия продукта и рынка. Эти люди имеют опыт, экспертизу и рекомендации, которые эти компании действительно хотят, чтобы помочь им масштабироваться. Затем они идут в последний Dropbox или последний Airbnb.

Люди, которые были в Google, затем присоединились к Facebook, когда там было сто человек, а затем присоединились к Stripe, когда там было сто человек? Когда Цукерберг только начинал масштабировать свою компанию и паниковал, он сказал: «Я не знаю, как это сделать». И он позвонил Джиму Брейеру. И Джим Брейер сказал: «Ну, у меня есть действительно отличный руководитель продукта в другой компании, и тебе нужен этот человек». Эти люди, как правило, показывают лучшие результаты с учетом риска на протяжении длительного времени, кроме самих венчурных инвесторов.

Некоторые из самых успешных людей, которых я видел в Силиконовой долине, имели прорывы очень рано в своей карьере. Их повышали до вице-президента, директора или генерального директора, или они начинали компанию, которая довольно рано добивалась успеха. Если вас не повышают по служебной лестнице, становится гораздо сложнее догнать остальных позже в жизни. Хорошо быть в небольшой компании на раннем этапе, потому что там меньше инфраструктуры, которая мешает раннему повышению.

Для кого-то, кто только начинает свою карьеру (а может быть, и позже), единственное самое важное в компании — это сеть выпускников, которую вы собираетесь построить. Подумайте о том, с кем вы будете работать и чем эти люди будут заниматься в будущем.

## КАК УДАЧНО ПОВЕЗТИ

Почему вы говорите: «Разбогатейте, не полагаясь на удачу»? В 1,000 параллельных вселенных вы хотите быть богатым в 999 из них. Вы не хотите быть богатым в тех пятидесяти, где вам повезло, поэтому мы хотим исключить удачу из этого уравнения.

Но удача действительно помогла бы, верно? Совсем недавно Бабак Ниви, мой соучредитель, и я обсуждали в Twitter, как можно повезти, и на самом деле есть четыре вида удачи, о которых мы говорили.

Первый вид удачи — это слепая удача, когда человек просто везет, потому что произошло что-то совершенно вне его контроля. Это включает в себя удачу, судьбу и т.д. Затем есть удача через настойчивость, тяжелую работу, активность и движение. Это когда вы бегаете, создавая возможности. Вы генерируете много энергии, вы делаете много, чтобы расшевелить вещи. Это почти как смешивание чашки Петри или смешивание кучи реактивов и наблюдение за тем, что соединяется. Вы просто создаете достаточно силы, активности и энергии, чтобы удача нашла вас. Третий способ — это стать очень хорошим в распознавании удачи. Если вы очень опытны в своей области, вы заметите, когда удачный случай происходит в вашей области, а другие люди, которые не настроены на это, не заметят. Таким образом, вы становитесь чувствительными к удаче. Последний вид удачи — самый странный и трудный, когда вы создаете уникальный характер, уникальный бренд, уникальное мышление, что заставляет удачу находить вас. Например, скажем, вы лучший человек в мире по глубоководному дайвингу. Вы известны тем, что берете на себя глубоководные погружения, которые никто другой даже не осмелится попробовать. По чистой удаче кто-то находит затонувший корабль с сокровищами у побережья, к которому они не могут добраться. Что ж, их удача только что стала вашей удачей, потому что они придут к вам, чтобы добраться до сокровищ, и вы получите за это оплату. Это крайний пример, но он показывает, как один человек имел слепую удачу, находя сокровища. То, что они приходят к вам, чтобы извлечь их и отдать вам половину, — это не слепая удача. Вы создали свою собственную удачу. Вы поставили себя в положение, чтобы воспользоваться удачей или привлечь удачу, когда никто другой не создал возможности для себя. Чтобы разбогатеть, не полагаясь на удачу, мы хотим быть детерминированными. Мы не хотим полагаться на случай.

Способы стать удачливым:

- Надеяться, что удача найдет вас.
- Усердно работать, пока не наткнетесь на нее.

- Подготовьте ум и будьте чувствительны к возможностям, которые другие упускают.
- Станьте лучшим в том, что вы делаете. Усовершенствуйте то, что вы делаете, пока это не станет правдой. Возможность будет искать вас. Удача становится вашей судьбой. Это начинает становиться настолько детерминированным, что перестает быть удачей. Определение начинает исчезать от удачи к судьбе. Чтобы подвести итог четвертому типу: стройте свой характер определенным образом, тогда ваш характер станет вашей судьбой.

Одной из вещей, которые я считаю важными для зарабатывания денег, является наличие репутации, которая заставляет людей заключать сделки через вас. Помните пример с отличным дайвером, когда охотники за сокровищами приходят и дают вам часть сокровища за ваши навыки дайвинга. Если вы надежный, заслуживающий доверия, высокоэтичный, мыслящий на долгосрочную перспективу делец, когда другие люди хотят заключать сделки, но не знают, как делать это надежным образом с незнакомцами, они буквально подойдут к вам и предложат вам долю в сделке только из-за той целостности и репутации, которую вы построили. Уоррен Баффет получает предложения о сделках по покупке компаний, покупке опционов, спасению банков и выполнению вещей, которые другие люди не могут сделать из-за его репутации. Конечно, у него есть ответственность на кону, и у него есть сильный бренд на кону. Ваш характер и ваша репутация — это вещи, которые вы можете строить, что позволит вам воспользоваться возможностями, которые другие люди могут охарактеризовать как удачные, но вы знаете, что это не была удача.

Мой соучредитель Ниви сказал: «В долгосрочной игре кажется, что все делают друг друга богатыми. А в краткосрочной игре кажется, что все делают себя богатыми». Я думаю, что это блестящая формулировка. В долгосрочной игре это положительная сумма. Мы все вместе печем пирог. Мы пытаемся сделать его как можно больше. А в краткосрочной игре мы нарезаем пирог.

Как важен нетворкинг?

Я думаю, что деловое общение — это полная трата времени. И я знаю, что есть люди и компании, популяризирующие эту концепцию, потому что это служит им и их бизнес-модели, но реальность такова: если вы создаете что-то интересное, у вас всегда будет больше людей, которые захотят вас узнать. Пытаться строить деловые отношения задолго до начала бизнеса — это полная трата времени. У

меня есть гораздо более комфортная философия: «Будьте создателем, который делает что-то интересное, что людям нужно. Покажите свое мастерство, практикуйте свое мастерство, и правильные люди в конечном итоге найдут вас.»

И как только вы встретили кого-то, как вы определяете, можно ли доверять этому человеку? На какие сигналы вы обращаете внимание? Если кто-то много говорит о том, какой он честный, он, вероятно, нечестен. Это просто маленький индикатор, который я усвоил. Когда кто-то тратит слишком много времени на разговоры о своих собственных ценностях или восхваляет себя, он что-то скрывает.

Акулы хорошо едят, но живут среди акул. У меня есть замечательные люди в жизни, которые чрезвычайно успешны, очень желанны (все хотят быть их друзьями), очень умны. Тем не менее, я видел, как они делают одно или два не очень хороших поступка по отношению к другим людям. В первый раз я скажу: «Эй, я не думаю, что ты должен так поступать с этим другим человеком. Не потому, что ты не сможешь с этим отделаться. Ты сможешь с этим отделаться, но потому что это в конечном итоге навредит тебе.» Не в каком-то космическом, кармическом смысле, но я глубоко верю, что мы все знаем, кто мы есть. Вы не можете скрыть ничего от себя. Ваши собственные неудачи записаны в вашей психике, и они очевидны для вас. Если у вас слишком много этих моральных недостатков, вы не будете уважать себя. Худший исход в этом мире — это отсутствие самооценки. Если вы не любите себя, кто вас полюбит? Я думаю, что вам просто нужно быть очень осторожным с тем, что вы делаете, чем вы в принципе не будете гордиться, потому что это повредит вам. В первый раз, когда кто-то ведет себя таким образом, я предупрежу его. Кстати, никто.

изменения. Затем я просто дистанцируюсь от них. Я вырезаю их из своей жизни. У меня просто есть такая поговорка в голове: «Чем ближе ты хочешь ко мне подойти, тем лучше должны быть твои ценности.»

## ТЕРПЕНИЕ

Одна вещь, которую я понял позже в жизни, это то, что, как правило (по крайней мере, в технологическом бизнесе в Силиконовой долине), великие люди имеют великие результаты. Вам просто нужно быть терпеливым. Каждый человек, которого я встретил в начале своей карьеры двадцать лет назад,

где я смотрел на них и говорил: "Bay, этот парень или девушка супер способные — такие умные и преданные"... все они, почти без исключения, стали чрезвычайно успешными. Вам просто нужно дать им достаточно долгий срок. Это никогда не происходит в срок, который вы хотите, или который они хотят, но это происходит.

Применяйте специфические знания с рычагом, и в конечном итоге вы получите то, что заслуживаете. Это требует времени — даже когда у вас есть все эти элементы на месте, есть неопределенное количество времени, которое вам нужно вложить. Если вы считаете, вы исчерпаете терпение, прежде чем успех действительно придет. Все хотят разбогатеть немедленно, но мир — это эффективное место; немедленно не работает. Вам действительно нужно вложить время. Вам действительно нужно вложить часы, и поэтому я думаю, что вы должны поставить себя в позицию с конкретными знаниями, с ответственностью, с рычагом, с подлинным набором навыков, которые у вас есть, чтобы быть лучшим в мире в том, что вы делаете. Вы должны получать удовольствие от этого и продолжать делать это, продолжать делать это и продолжать делать это. Не ведите учет и не считайте, потому что если вы это сделаете, вы исчерпаете время.

Самый распространенный плохой совет, который я слышу: "Ты слишком молод". Большая часть истории была создана молодыми людьми. Им просто давали кредит, когда они становились старше. Единственный способ действительно чему-то научиться — это делать это. Да, слушайте советы. Но не ждите.

Люди странно последовательны. Карма — это просто вы, повторяющие свои шаблоны, добродетели и недостатки, пока вы наконец не получите то, что заслуживаете. Всегда отдавайте вперед. И не считайте. Это не значит, что это легко. Это не легко. На самом деле, это действительно чертовски трудно. Это самое трудное, что вы сделаете. Но это также вознаграждает. Посмотрите на детей, которые родились богатыми — у них нет смысла в их жизни.

Ваше настоящее резюме — это просто каталог всех ваших страданий. Если я попрошу вас описать свою настоящую жизнь, и вы оглянетесь с постели смерти на интересные вещи, которые вы сделали, все будет связано с жертвами, которые вы принесли, с трудными вещами, которые вы сделали. Однако все, что вам дано, не имеет значения. У вас есть четыре конечности, ваш мозг, ваша голова, ваша кожа — это все воспринимается как должное. Вам все равно нужно делать трудные вещи, чтобы создать свое собственное значение в жизни. Заработка денег — это хороший выбор. Идите и боритесь. Это трудно. Я не собираюсь говорить, что это легко. Это действительно трудно, но все инструменты доступны. Все это есть.

Деньги покупают вам свободу в материальном мире. Они не сделают вас счастливыми, они не решат ваши проблемы со здоровьем, они не сделают вашу семью великой, они не сделают вас подтянутым, они не сделают вас спокойным. Но они решат множество внешних проблем. Это разумный шаг — идти вперед и зарабатывать деньги.

Что заработка денег сделает, так это решит ваши финансовые проблемы. Он уберет ряд вещей, которые могут помешать вашему счастью, но он не сделает вас счастливыми. Я знаю много очень богатых людей, которые несчастливы. Большую часть времени человек, которым вам нужно стать, чтобы зарабатывать деньги, — это человек с высокой тревожностью, высоким стрессом, трудолюбивый, конкурентоспособный. Когда вы делали это двадцать, тридцать, сорок, пятьдесят лет, и вдруг начали зарабатывать деньги, вы не можете это выключить. Вы научили себя быть человеком с высокой тревожностью. Затем вам нужно научиться быть счастливым.

Давайте сначала сделаем вас богатым. Я очень практичен в этом, потому что, знаете, Будда был принцем. Он начал с того, что был действительно богат, затем он ушел в лес. В старые времена, если вы хотели быть внутренне мирным, вы становились монахом. Вы отказывались от всего, отрекались от секса, детей, денег, политики, науки, технологий, всего, и уходили в лес в одиночестве. Вам нужно было отказаться от всего, чтобы быть свободным внутри. Сегодня, с этим замечательным изобретением под названием деньги, вы можете хранить их на банковском счете. Вы можете работать очень усердно, делать великие вещи для общества, и общество даст вам деньги за то, что оно хочет, но не знает, как сделать.

Получить. Вы можете сэкономить деньги, вы можете жить немного ниже своих средств, и вы можете найти определенную свободу. Это даст вам время и энергию для достижения вашего внутреннего мира и счастья.

Я верю, что решение сделать всех счастливыми — это дать им то, что они хотят. Давайте сделаем их всех богатыми. Давайте сделаем их всех подтянутыми и здоровыми. Затем давайте сделаем их всех счастливыми.

Удивительно, как много людей путают богатство и мудрость.

## СТРОИТЕЛЬСТВО СУДЬБЫ

Нет короткого пути к умному..

## СУДЬБА

Если вы хотите заработать максимальное количество денег, если вы хотите разбогатеть за свою жизнь предсказуемым образом, оставайтесь на переднем крае трендов и изучайте технологии, дизайн и искусство — станьте действительно хорошими в чем-то.

Вы не разбогатеете, тратя свое время на экономию денег. Вы разбогатеете, экономя свое время на зарабатывание денег. Упорный труд действительно переоценен. Насколько усердно вы работаете имеет гораздо меньшее значение в современной экономике.

Что недооценено? Судьба. Судьба недооценена.

Можете ли вы определить судьбу? Мое определение мудрости — это знание долгосрочных последствий ваших действий. Мудрость, примененная к внешним проблемам, — это судьба. Они сильно связаны; знание долгосрочных последствий ваших действий и затем принятие правильного решения, чтобы воспользоваться этим.

В эпоху рычага одно правильное решение может выиграть все. Без упорного труда вы не разовьете ни судьбу, ни рычаг. Вам нужно потратить время, но судьба важнее. Направление, в котором вы движетесь, имеет большее значение, чем то, как быстро вы движетесь, особенно с рычагом. Выбор направления, в котором вы движетесь, для каждого решения гораздо, гораздо важнее, чем то, сколько силы вы прикладываете. Просто выберите правильное направление, чтобы начать идти, и начните идти.

## КАК ДУМАТЬ ЯСНО

“Ясный мыслитель” — это лучший комплимент, чем “умный.”

Настоящее знание является внутренним, и оно строится с нуля. Чтобы использовать математический пример, вы не можете понять тригонометрию, не понимая арифметику и геометрию. В основном, если кто-то использует много замысловатых слов и больших концепций, вероятно, они не знают, о чем говорят. Я думаю, что самые умные люди могут объяснить вещи ребенку. Если вы не можете объяснить это ребенку, значит, вы этого не знаете. Это распространенное выражение, и оно очень верно. Ричард Фейнман очень известным образом делает это в “Шести легких частях,” одной из своих ранних лекций по физике. Он в основном объясняет математику на трех страницах. Он начинает с числовой прямой — счета — и затем поднимается до предкалькуляции. Он просто строит это через непрерывную цепь логики. Он не полагается на какие-либо определения.

Действительно умные мыслители — это ясные мыслители. Они понимают основы на очень, очень фундаментальном уровне. Я бы предпочел хорошо понимать основы, чем запоминать всевозможные сложные концепции, которые не могу

связать вместе и не могу вывести из основ. Если вы не можете вывести концепции из основ по мере необходимости, вы потеряны. Вы просто запоминаете.

Продвинутые концепции в области менее доказаны. Мы используем их, чтобы сигнализировать о внутреннем знании, но нам было бы лучше закрепить основы.

Ясные мыслители обращаются к своему собственному авторитету.

Часть принятия эффективных решений сводится к взаимодействию с реальностью. Как вы можете убедиться, что вы имеете дело с реальностью, когда принимаете решения?

Не имея сильного чувства собственного “я” или суждений или присутствия ума. “Обезьяний ум” всегда будет реагировать с этой регургитированной эмоциональной реакцией на то, что он думает, что мир должен быть. Эти желания будут затуманивать.

ваша реальность. Это происходит много раз, когда люди смешивают политику и бизнес. Первое, что затмевает наше восприятие реальности, это наши предвзятые представления о том, как должно быть. Одно из определений момента страдания — «момент, когда вы видите вещи именно такими, какие они есть». Все это время вы были уверены, что ваш бизнес процветает, и на самом деле вы игнорировали знаки, что дела идут плохо. Затем ваш бизнес терпит неудачу, и вы страдаете, потому что откладывали принятие реальности. Вы скрывали это от себя. Хорошая новость заключается в том, что момент страдания — когда вам больно — это момент истины. Это момент, когда вы вынуждены принять реальность такой, какая она есть на самом деле. Тогда вы можете внести значимые изменения и добиться прогресса. Вы можете добиться прогресса только тогда, когда начинаете с правды. Трудно увидеть правду. Чтобы увидеть правду, вам нужно убрать свое это с дороги, потому что ваше это не хочет сталкиваться с правдой. Чем меньше вы можете сделать свое это, чем менее обусловленными могут быть ваши реакции, чем меньше желаний у вас может быть относительно желаемого результата, тем легче будет увидеть реальность. То, что мы хотим, чтобы было правдой, затмевает наше восприятие того, что есть правда. Страдание — это момент, когда мы больше не можем отрицать реальность.

Представьте, что мы проходим через что-то трудное, например, разрыв, потерю работы, неудачу в бизнесе или проблему со здоровьем, и наши друзья дают нам советы. Когда мы советуем им, ответ очевиден. Он приходит к нам за минуту, и мы говорим им точно: «О, эта девушка, забудь о ней, она все равно не была хороша для тебя. Ты будешь счастливее. Поверь мне. Ты найдешь кого-то». Вы знаете правильный ответ, но ваш друг не может его увидеть, потому что он находится в

моменте страдания и боли. Они все еще надеются, что реальность будет другой. Проблема не в реальности. Проблема в том, что их желание сталкивается с реальностью и мешает им увидеть правду, сколько бы вы ни говорили об этом. То же самое происходит, когда я принимаю решения.

Чем больше у меня желания, чтобы что-то сложилось определенным образом, тем менее вероятно, что я увижу правду. Особенно в бизнесе, если что-то идет не так, я стараюсь признать это публично, и я стараюсь признать это публично перед моими соучредителями, друзьями и коллегами. Тогда я не скрываю это от кого-либо другого. Если я не скрываю это от никого, я не буду обманывать себя относительно того, что на самом деле происходит.

Что вы чувствуете, ничего не говорит вам о фактах — это лишь говорит вам что-то о вашей оценке фактов. На самом деле очень важно иметь пустое пространство. Если у вас нет дня или двух каждую неделю в вашем календаре, когда вы не всегда на встречах и не всегда заняты, тогда вы не сможете думать. Вы не сможете придумать хорошие идеи для вашего бизнеса. Вы не сможете принимать хорошие решения. Я также рекомендую выделять хотя бы один день в неделю (предпочтительно два, потому что если вы запланируете два, вы в итоге получите один), когда у вас просто есть время подумать. Только после того, как вам станет скучно, у вас появятся отличные идеи. Это никогда не произойдет, когда вы напряжены, заняты, бегаете или спешите. Найдите время.

Очень умные люди, как правило, странные, поскольку они настаивают на том, чтобы все обдумывать самостоятельно.

Противоречивый человек — это не тот, кто всегда возражает, это конформист другого сорта. Противоречивый человек рассуждает независимо и не поддается давлению, чтобы соответствовать. Цинизм — это легко. Мимикрия — это легко. Оптимистичные противоречивые люди — самая редкая порода.

Контрарианец — это не тот, кто всегда возражает — это конформист другого рода. Контрарианец рассуждает независимо, начиная с нуля, и сопротивляется давлению следовать за толпой. Цинизм легок. Подражание легко. Оптимистичные контрарианцы — это самая редкая порода.

## **СБРОСЬТЕ СВОЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РЕАЛЬНОСТЬ**

Наши это формируются в наши формативные годы — наши первые два десятилетия. Они формируются нашим окружением, нашими родителями,

обществом. Затем мы проводим оставшуюся часть нашей жизни, пытаясь сделать наше это счастливым. Мы интерпретируем все новое через наше это: «Как я могу изменить внешний мир, чтобы он стал таким, каким я хотел бы его видеть?»

«Напряжение — это то, кем вы думаете, что должны быть. Расслабление — это то, кем вы являетесь.» — буддийская пословица

Вам абсолютно необходимы привычки для функционирования. Вы не можете решать каждую проблему в жизни так, как будто это в первый раз, когда она вам представлена. Мы накапливаем все эти привычки. Мы помещаем их в сверток идентичности, это, себя, а затем привязываемся к ним. «Я — Навал. Это то, какой я есть.» Очень важно уметь разъединять себя, уметь разбирать свои привычки и говорить: «Хорошо, это привычка, которую я, вероятно, приобрел, когда был малышом, пытаясь привлечь внимание своих родителей. Теперь я ее укрепил и укрепил, и я называю это частью своей идентичности. Служит ли это мне до сих пор? Делает ли это меня счастливее? Делает ли это меня здоровее? Помогает ли это мне достичь того, чего я хочу достичь?» Я менее привычен, чем большинство людей. Мне не нравится структурировать свой день. В той мере, в какой у меня есть привычки, я стараюсь делать их более осознанными, а не случайными последствиями истории.

Любое убеждение, которое вы приняли в пакете (например, демократ, католик, американец), подозрительно и должно быть переоценено с базовых принципов. Я стараюсь не иметь слишком много заранее решенного. Я думаю, что создание идентичностей и ярлыков запирает вас и мешает видеть правду. Чтобы быть честным, говорите без идентичности.

Я раньше идентифицировал себя как либертарианец, но потом я обнаруживал, что защищаю позиции, которые я на самом деле не обдумывал, потому что они являются частью либертарианского канона. Если все ваши убеждения складываются в аккуратные маленькие пакеты, вам следует быть очень подозрительным. Я больше не люблю самоидентифицироваться почти на любом уровне, что не позволяет мне иметь слишком много этих так называемых стабильных убеждений.

Мы все имеем контрапротивные убеждения, которые общество отвергает. Но чем больше наша собственная идентичность и местное племя отвергают это, тем более реальным это, вероятно, является.

Существует два привлекательных урока о страданиях в долгосрочной перспективе. Они могут заставить вас принять мир таким, какой он есть. Другой урок заключается в том, что они могут заставить ваше это измениться очень

трудным образом. Возможно, вы конкурентоспособный спортсмен, и вы получаете серьезную травму, как Брюс Ли. Вам нужно принять, что быть спортсменом — это не ваша вся идентичность, и, возможно, вы можете создать новую идентичность как философ.

Редизайны Facebook. Редизайны Twitter. Личности, карьеры и команды также нуждаются в редизайне. В динамической системе нет постоянных решений.

## УЧИТЕ НАВЫКИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Классические добродетели — это все эвристики принятия решений, чтобы оптимизировать на долгий срок, а не на короткий.

Эгоистичные выводы должны иметь более высокую планку.

Я действительно рассматриваю многие свои цели на следующие несколько лет как разложение ранее усвоенных реакций или привычных реакций, чтобы я мог принимать решения более чисто в моменте, не полагаясь на память или заранее подготовленные эвристики и суждения.

Почти все предвзятости — это экономящие время эвристики. Для важных решений отбрасывайте память и идентичность и сосредоточьтесь на проблеме. Радикальная честность просто означает, что я хочу быть свободным. Часть свободы означает, что я могу говорить то, что думаю, и думать то, что говорю. Они очень согласованы и интегрированы. Теоретический физик Ричард Фейнман знаменитой сказал: «Вы никогда не должны никого обманывать, и вы — самый легкий человек для обмана».

В момент, когда вы говорите кому-то что-то нечестное, вы обманули себя. Тогда вы начнете верить в свою собственную ложь, что отключит вас от реальности и приведет вас по неправильному пути. Я никогда не спрашиваю, «нравится ли мне это» или «не нравится ли мне это». Я думаю: «это то, что есть» или «это то, что не есть». —Ричард Фейнман

Для меня действительно важно быть честным. Я не стараюсь специально говорить негативные или неприятные вещи. Я бы объединил радикальную честность со старым правилом Уоррена Баффета, которое заключается в том, чтобы хвалить конкретно, критиковать в общем. Я стараюсь следовать этому. Я не всегда следую этому, но я думаю, что следуя этому достаточно, чтобы это изменило мою жизнь. Если у вас есть критика кого-то, то не критикуйте человека — критикуйте общий подход или критикуйте класс действий. Если вам нужно похвалить кого-то, то всегда старайтесь найти человека, который является лучшим примером того, что вы хвалите, и похвалите этого человека, конкретно. Тогда это и идентичности

людей, которые у нас всех есть, не будут работать против вас. Они будут работать на вас.

Есть ли какие-либо советы по развитию способности к инстинктивной прямоте?

Скажите всем. Начните сейчас. Это не обязательно должно быть грубо. Харизма — это способность одновременно проецировать уверенность и любовь. Почти всегда возможно быть честным и позитивным.

Как инвестор и генеральный директор AngelList, вам платят за то, чтобы быть правым, когда другие люди ошибаются. У вас есть процесс, как вы принимаете решения? Да. Принятие решений — это всё. На самом деле, кто-то, кто принимает решения правильно 80 процентов времени вместо 70 процентов времени, будет оценен и вознагражден на рынке в сотни раз больше. Я думаю, что людям трудно понять фундаментальный факт рычага. Если я управляю 1 миллиардом долларов и я прав на 10 процентов чаще, чем кто-то другой, мое принятие решений создает 100 миллионов долларов стоимости на основе суждения. С современными технологиями и большими рабочими силами и капиталом наши решения становятся все более и более рычажными. Если вы можете быть более правым и более рациональным, вы получите нелинейные доходы в своей жизни. Мне нравится блог **Farnam Street**, потому что он действительно сосредоточен на том, чтобы помочь вам быть более точным, в целом лучшим принимающим решения. Принятие решений — это всё.

Чем больше вы знаете, тем меньше вы диверсифицируете.

## СОБИРАЙТЕ УМСТВЕННЫЕ МОДЕЛИ

Во время принятия решений мозг — это машина предсказания памяти. Плохой способ предсказания памяти — это «Х произошло в прошлом, следовательно, Х произойдет в будущем». Это слишком основано на конкретных обстоятельствах. Что вам нужно — это принципы. Вам нужны умственные модели. Лучшие умственные модели, которые я нашел, пришли через эволюцию, теорию игр и Чарли Мангер. Чарли Мангер — партнер Уоррена Баффета. Очень хороший инвестор. У него есть множество отличных умственных моделей. Автор и трейдер.

Нассим Талеб имеет отличные ментальные модели. Бенджамин Франклин имел отличные ментальные модели. Я, по сути, загружаю свою голову ментальными моделями. Я использую свои твиты и твиты других людей как максима, которые помогают сжать мои собственные знания и вспомнить их. Место в мозге ограничено — у вас 有限ные нейроны — так что вы можете почти рассматривать их как указатели, адреса или мнемоники, чтобы помочь вам запомнить глубоко укоренившиеся принципы, для которых у вас есть опыт, чтобы это подтвердить.

Если у вас нет основного опыта, то это просто выглядит как сборник цитат. Это круто, это вдохновляет на мгновение, возможно, вы сделаете из этого красивый постер. Но потом вы забываете это и идете дальше. Ментальные модели на самом деле просто компактные способы для вас вспомнить свои собственные знания.

## ЭВОЛЮЦИЯ

Я думаю, что много аспектов современного общества можно объяснить через эволюцию. Одна из теорий заключается в том, что цивилизация существует, чтобы ответить на вопрос, кто может спариваться. Если вы посмотрите вокруг, с чисто перспективы сексуального отбора, сперма в избытке, а яйца в дефиците. Это проблема распределения. Буквально все произведения человечества можно проследить до людей, пытающихся решить эту проблему. Эволюция, термодинамика, теория информации и сложность имеют объяснительную и предсказательную силу во многих аспектах жизни.

## ИНВЕРСИЯ

Я не верю, что обладаю способностью сказать, что будет работать. Скорее, я пытаюсь исключить то, что не будет работать. Я думаю, что быть успешным — это просто не совершать ошибок. Дело не в том, чтобы иметь правильное суждение. Дело в том, чтобы избегать неправильных суждений. .

## ТЕОРИЯ СЛОЖНОСТИ

Я действительно увлекался теорией сложности в середине 90-х. Чем больше я вникал в это, тем больше понимал пределы нашего знания и пределы нашей способности к прогнозированию. Сложность была для меня очень полезной. Она помогла мне прийти к системе, которая функционирует в условиях невежества. Я верю, что мы в основном невежественны и очень, очень плохо предсказываем будущее.

## ЭКОНОМИКА

Микроэкономика и теория игр являются фундаментальными. Я не думаю, что можно добиться успеха в бизнесе или даже ориентироваться в большинстве аспектов нашего современного капиталистического общества без крайне хорошего понимания спроса и предложения, труда и капитала, теории игр и подобных вещей. Игнорируйте шум. Рынок решит.

## ПРОБЛЕМА ГЛАВНОГО И АГЕНТА

Для меня проблема главного и агента является самой фундаментальной проблемой в микроэкономике. Если вы не понимаете проблему главного и агента, вы не сможете ориентироваться в мире. Это важно, если вы хотите построить успешную компанию или добиться успеха в своих делах. Это очень простая концепция. Юлий Цезарь знаменитой сказал: "Если вы хотите, чтобы это было сделано, тогда идите. А если нет, тогда отправьте." Что он имел в виду, так это то, что если вы хотите, чтобы это было сделано правильно, тогда вы должны пойти сами и сделать это. Когда вы являетесь главным, вы владелец — вам не все равно, и вы сделаете отличную работу. Когда вы агент и делаете это от имени кого-то другого, вы можете сделать плохую работу. Вам просто не все равно. Вы оптимизируете для себя, а не для активов главного.

Меньше компания, тем больше каждый чувствует себя принципалом. Чем меньше вы чувствуете себя агентом, тем лучше работа, которую вы собираетесь сделать. Чем ближе вы можете связать чью-то компенсацию с точной ценностью, которую они создают, тем больше вы превращаете их в принципала, и тем меньше вы превращаете их в агента.

Я думаю, на базовом фундаментальном уровне мы это понимаем. Мы привлекаемся к принципалам, и мы все связываемся с принципалами, но СМИ и современное общество тратят много времени на промывание мозгов о необходимости агента, о том, что агент важен, и о том, что агент осведомлен.

### КОМПОНДИРОВАННЫЙ ПРОЦЕНТ

Компондионный процент — большинство из вас должно знать его в финансовом контексте. Если вы не знаете, откройте учебник по микроэкономике. Стоит прочитать учебник по микроэкономике от начала до конца. Пример компаундированного процента — скажем, вы зарабатываете 10 процентов в год на ваших 1 долларе. В первый год вы зарабатываете 10 процентов, и у вас оказывается 1.10 доллара. В следующем году у вас оказывается 1.21 доллара, а в следующем году 1.33 доллара. Он продолжает добавляться к самому себе. Если вы компаундируете по 30 процентов в год в течение тридцати лет, вы не просто получите в десять или двадцать раз больше своих денег — вы получите в тысячи раз больше своих денег.

В интеллектуальной сфере компаундированный процент правит. Когда вы смотрите на бизнес с сотней пользователей, растущим с компаундированной ставкой 20 процентов в месяц, он может очень, очень быстро накопить миллионы

пользователей. Иногда даже основатели этих компаний удивляются, насколько велик масштаб бизнеса.

## ОСНОВНАЯ МАТЕМАТИКА

Я думаю, что основная математика действительно недооценена. Если вы собираетесь зарабатывать деньги, если вы собираетесь инвестировать деньги, ваша основная математика должна быть действительно хорошей. Вам не нужно учить геометрию, тригонометрию, Calculus или любую из сложных вещей, если вы просто собираетесь заниматься бизнесом. Но вы хотите.

арифметика, вероятность и статистика. Это крайне важно. Откройте базовую книгу по математике и убедитесь, что вы действительно хорошо умеете умножать, делить, складывать, работать с вероятностью и статистикой.

**ЧЕРНЫЕ ЛЕБЕДИ**Существует новая ветвь статистики вероятностей, которая действительно касается крайних событий. Черные лебеди — это экстремальные вероятности. Снова я должен сослаться на Насима Талеба, который, я думаю, является одним из величайших философов-ученых нашего времени. Он действительно сделал много новаторской работы в этой области.

**КАЛЬКУЛЮС**Калькулус полезно знать, чтобы понимать темпы изменений и как работает природа. Но более важно понимать принципы калькуляции — когда вы измеряете изменения в малых дискретных или малых непрерывных событиях. Не важно, чтобы вы решали интегралы или делали производные по требованию, потому что вам это не понадобится в бизнесе.

**ФАЛЬСИФИЦИРУЕМОСТЬ**Наименее понятный, но самый важный принцип для любого, кто утверждает, что у него есть «наука» на своей стороне — фальсифицируемость. Если это не делает фальсифицируемых предсказаний, это не наука. Чтобы вы верили, что что-то истинно, это должно иметь предсказательную силу, и оно должно быть фальсифицируемым. Я думаю, что макроэкономика, потому что она не делает фальсифицируемых предсказаний (что является отличительной чертой науки), стала коррумпированной. У вас никогда не будет контрпримера при изучении экономики. Вы никогда не сможете взять экономику США и провести два разных эксперимента одновременно.

**ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ РЕШИТЬ, ОТВЕТ — НЕТ.**Если я сталкиваюсь с трудным выбором, таким как:

Должен ли я жениться на этом человеке? Должен ли я взять эту работу? Должен ли я купить этот дом? Должен ли я переехать в этот город? Должен ли я начать бизнес с этим человеком? Если вы не можете решить, ответ - нет. И причина в том, что

современное общество полно вариантов. Есть тонны и тонны вариантов. Мы живем на планете с семью миллиардами людей, и мы связаны со всеми в интернете. Существует сотни тысяч карьер, доступных вам. Есть так много выборов. Вы биологически не созданы для того, чтобы осознать, сколько вариантов существует. Исторически мы все эволюционировали в племенах по 150 человек. Когда кто-то появляется, он может быть вашим единственным вариантом для партнера. Когда вы что-то выбираете, вы запираетесь на долгое время. Начало бизнеса может занять десять лет. Вы начинаете отношения, которые будут длиться пять лет или, возможно, больше. Вы переезжаете в город на десять-двадцать лет. Это очень, очень долгосрочные решения. Очень, очень важно, чтобы мы говорили "да" только тогда, когда мы довольно уверены. Вы никогда не будете абсолютно уверены, но вы будете очень уверены. Если вы обнаружите, что создаете таблицу для принятия решения со списком "да" и "нет", плюсов и минусов, проверок и балансов, почему это хорошо или плохо... забудьте об этом. Если вы не можете решить, ответ - нет.

## БЕГ ВГОРУ

Простая эвристика: если вы равномерно разделены в сложном решении, выберите путь, более болезненный в краткосрочной перспективе. Если у вас есть два выбора, и они относительно равны, выберите путь, более трудный и более болезненный в краткосрочной перспективе.

Что на самом деле происходит, так это то, что один из этих путей требует краткосрочной боли.

А другой путь ведет к боли в будущем.

И то, что ваш мозг делает через избегание конфликта, — это пытается отложить краткосрочную боль.

По определению, если оба пути равны, и один из них имеет краткосрочную боль, то этот путь связан с долгосрочной выгодой.

С законом сложных процентов долгосрочная выгода — это то, к чему вы хотите стремиться.

Ваш мозг переоценивает сторону с краткосрочным счастьем и пытается избежать той, где есть краткосрочная боль.

Поэтому вам нужно нейтрализовать эту тенденцию (это мощная подсознательная тенденция), погружаясь в боль.

Как вы знаете, большинство достижений в жизни приходит от страданий в краткосрочной перспективе, чтобы вы могли получить вознаграждение в долгосрочной.

Заниматься спортом для меня не весело; я страдаю в краткосрочной перспективе, я чувствую боль.

Но затем в долгосрочной перспективе мне становится лучше, потому что у меня есть мышцы или я здоровее.

Если я читаю книгу и запутываюсь, это похоже на занятия спортом, когда мышцы становятся болезненными или уставшими, только теперь мой мозг перегружен.

В долгосрочной перспективе я становлюсь умнее, потому что усваиваю новые концепции, работая на пределе или грани своих возможностей.

Поэтому вы, как правило, хотите погружаться в вещи с краткосрочной болью, но долгосрочной выгодой.

Какие самые эффективные способы построения новых ментальных моделей?

Читать много — просто читайте.

Чтение науки, математики и философии по одному часу в день, вероятно, поставит вас на верхнюю ступень человеческого успеха в течение семи лет.

## НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ ЧИТАТЬ

(Конкретные рекомендации по книгам, блогам и другим материалам находятся в разделе «Рекомендуемое чтение от Навала».)

Истинная любовь к чтению сама по себе, когда она культивируется, является супер силой. Мы живем в эпоху Александрийской библиотеки, когда каждая книга и каждое знание, когда-либо записанное, находятся на расстоянии одного прикосновения. Средства обучения обильны — желание учиться является дефицитом.

Чтение было моей первой любовью. Я помню дом моих бабушки и дедушки в Индии. Я был маленьким ребенком на полу, просматривающим все журналы Reader's Digest моего деда, которые были единственными книгами, что он имел. Теперь, конечно, существует множество информации — любой может читать что угодно в любое время. В то время это было гораздо более ограниченно. Я читал комиксы, сказки, все, что мог достать. Я думаю, я всегда любил читать, потому что на самом деле я антисоциальный интроверт. Я был потерян в мире слов и идей с

раннего возраста. Я думаю, что часть этого происходит от счастливого обстоятельства, что, когда я был молод, никто не заставлял меня читать определенные вещи. Я думаю, что существует тенденция среди родителей и учителей говорить: «О, ты должен читать это, но не читай то». Я читал много, что (по сегодняшним стандартам) считалось бы ментальной junk food.

Читай то, что любишь, пока не полюбишь читать. Ты почти обязан читать то, что читаешь, потому что это тебе интересно. Тебе не нужна никакая другая причина. Здесь нет миссии, которую нужно выполнить. Просто читай, потому что тебе это нравится. В наши дни я обнаруживаю, что перечитываю столько же (или больше), сколько читаю. Твит от @illacertus гласил: «Я не хочу читать все. Я просто хочу читать 100 великих книг снова и снова». Я думаю, что в этой идее много смысла. На самом деле, это больше о том, чтобы определить великие книги для себя, потому что разные книги говорят с разными людьми. Тогда ты действительно можешь впитать их.

Чтение книги — это не гонка — чем лучше книга, тем медленнее ее следует воспринимать.

Я не знаю, как вы, но у меня очень плохое внимание. Я просматриваю. Я читаю быстро. Я прыгаю по тексту. Я не мог бы назвать вам конкретные отрывки или цитаты из книг. На каком-то глубоком уровне вы впитываете их, и они становятся нитями в gobelenе вашей психики. Они как бы вплетаются туда. Я уверен, что вы испытывали это чувство, когда берете книгу и начинаете ее читать, и вы думаете: «Это довольно интересно. Это довольно хорошо». У вас возникает все более сильное чувство дежавю. Затем, на полпути к книге, вы понимаете: «Я уже читал эту книгу раньше». Это совершенно正常ально. Это значит, что вы были готовы перечитать ее.

На самом деле я не читаю много книг. Я беру много книг и читаю только несколько, которые формируют основу моего знания.

Реальность такова, что я на самом деле читаю не так много по сравнению с тем, что люди думают. Я, вероятно, читаю один-два часа в день. Это ставит меня в верхние 0,00001 процента. Я думаю, что это само по себе объясняет любой материальный успех, который у меня был в жизни, и любой интеллект, который у меня может быть. Настоящие люди не читают час в день. Настоящие люди, я думаю, читают минуту в день или меньше. Сделать это настоящей привычкой — самая важная вещь. Почти не имеет значения, что вы читаете. В конечном итоге вы прочитаете достаточно вещей (и ваши интересы приведут вас туда), что это значительно улучшит вашу жизнь. Так же, как лучшая тренировка для вас — это та, которую вам достаточно интересно делать каждый день, я бы сказал, что для

книг, блогов, твитов или чего угодно — всего, что связано с идеями, информацией и обучением — лучшие книги для чтения — это те, которые вам интересно читать все время.

«Пока у меня есть книга в руке, я не чувствую, что теряю время». — Чарли Мангер.

Каждый мозг работает по-разному.

Некоторые люди любят делать заметки. На самом деле, мои заметки — это Twitter. Я читаю и читаю и читаю. Если у меня есть какое-то фундаментальное "ах-ха" понимание или концепция, Twitter заставляет меня сжать это до нескольких символов. Затем я пытаюсь выразить это как афоризм. Затем на меня нападают случайные люди, указывая на всевозможные очевидные исключения и нападая на меня. Тогда я думаю: "Почему я снова это сделал?"

Указание на очевидные исключения подразумевает, что либо цель не умна, либо вы не умны.

Когда вы впервые берете книгу, вы ищете что-то интересное? Как вы читаете? Вы просто перелистываете на случайную страницу и начинаете читать? Каков ваш процесс?

Я начну с начала, но буду двигаться быстро. Если это не интересно, я просто начну перелистывать вперед, просматривать или читать быстро. Если это не привлекает мое внимание в течение первой главы в значимом, положительном ключе, я либо брошу книгу, либо пропущу несколько глав. Я не верю в отсроченное удовольствие, когда есть бесконечное количество книг, которые можно прочитать. Есть так много отличных книг.

Количество завершенных книг — это показатель тщеславия. Чем больше вы знаете, тем больше книг остается незавершенными. Сосредоточьтесь на новых концепциях с предсказательной силой.

В общем, я буду просматривать. Я буду перематывать вперед. Я постараюсь найти часть, чтобы привлечь мое внимание.

Большинство книг имеют одну основную мысль. (Очевидно, это нон-фикшн. Я не говорю о художественной литературе.) У них есть одна мысль, они ее излагают, а затем приводят пример за примером за примером за примером и применяют это, чтобы объяснить все в мире. Как только я чувствую, что уловил суть, мне очень комфортно откладывать книгу.

Есть много таких, что я бы назвал псевдонаучными бестселлерами... Люди говорят: "О, ты читал эту книгу?" Я всегда говорю "да", но на самом деле я прочитал, может быть, две главы. Я уловил суть.

Если они написали это, чтобы заработать деньги, не читайте это.

Что практики вы следуете, чтобы интернализировать/организовать информацию из чтения книг?

Объясните, что вы узнали кому-то другому. Обучение заставляет учиться. Это не о «образованных» против «необразованных». Это о «любит читать» и «не любит читать».

Что я могу сделать в следующие шестьдесят дней, чтобы стать более ясным, независимым мыслителем?

Читать великих в математике, науке и философии. Игнорировать своих современников и новости. Избегать племенной идентификации. Ставить истину выше социального одобрения.

Изучайте логику и математику, потому что, как только вы их освоите, вы не будете бояться ни одной книги. Ни одна книга в библиотеке не должна вас пугать. Будь то книга по математике, физике, электротехнике, социологии или экономике. Вы должны уметь снять любую книгу с полки и прочитать ее. Некоторые из них будут слишком сложными для вас. Это нормально — читайте их все равно. Затем вернитесь и перечитайте их и перечитайте их.

Когда вы читаете книгу и запутались, эта путаница похожа на боль, которую вы испытываете в спортзале, когда тренируетесь. Но вы строите умственные мышцы вместо физических мышц. Учитесь учиться и читайте книги. Проблема с фразой «просто читайте» в том, что существует так много мусора. Авторов столько же разных, сколько и людей. Многие из них напишут много мусора. У меня есть люди в жизни, которых я считаю очень начитанными, но они не очень умные. Причина в том, что, хотя они и очень начитаны, они читают неправильные вещи в неправильном порядке. Они начали с чтения набора ложных или просто слабо истинных вещей, и они стали аксиомами фундамента.

для их мировоззрения. Затем, когда приходят новые вещи, они судят о новой идее на основе фундамента, который они уже построили. Ваш фундамент критически важен. Потому что большинство людей испытывают страх перед математикой и не могут самостоятельно ее критиковать, они переоценивают мнения, подкрепленные математикой/псевдонаукой. Когда дело доходит до чтения, убедитесь, что ваш фундамент очень, очень высокого качества. Лучший способ

иметь высококачественный фундамент (вам может не понравиться этот ответ), но секрет в том, чтобы придерживаться науки и основ. Обычно есть только несколько вещей, которые вы можете читать, с которыми люди не спорят. Очень немногие люди не согласны с тем, что  $2+2=4$ , верно? Это серьезные знания. Математика — это надежный фундамент. Точно так же, точные науки — это надежный фундамент. Микроэкономика — это надежный фундамент. В тот момент, когда вы начинаете блуждать за пределами этих надежных основ, у вас возникают проблемы, потому что теперь вы не знаете, что истинно, а что ложно. Я бы сосредоточился на том, чтобы иметь надежные основы. Лучше быть действительно хорошим в арифметике и геометрии, чем углубляться в высшую математику. Я бы читал микроэкономику целый день — Микроэкономика 101. Другой способ сделать это — читать оригиналы и читать классику. Если вас интересует эволюция, читайте Чарльза Дарвина. Не начинайте с Ричарда Докинза (хотя я думаю, что он великолепен). Читайте его позже; сначала читайте Дарвина. Если вы хотите изучить макроэкономику, сначала читайте Адама Смита, читайте фон Мизеса или читайте Хайека. Начните с оригинальных философов экономики. Если вас интересуют коммунистические или социалистические идеи (чем я лично не являюсь), начните с чтения Карла Маркса. Не читайте текущее толкование, которое кто-то вам навязывает о том, как все должно быть сделано и управляться. Если вы начнете с оригиналов в качестве своих основ, тогда у вас будет достаточно мировоззрения и понимания, чтобы не бояться ни одной книги. Тогда вы просто сможете учиться. Если вы машина для постоянного обучения, вы никогда не будете без варианты того, как зарабатывать деньги. Вы всегда можете видеть, что происходит в обществе, какова ценность, где спрос, и вы можете научиться быть в курсе.

Чтобы мыслить ясно, понимайте основы. Если вы запоминаете сложные концепции, не умея их переопределять по мере необходимости, вы потеряны.

Мы сейчас живем в эпоху Твиттера и Фейсбука. Мы получаем мелкие, лаконичные мудрости, которые действительно трудно усвоить. Книги очень трудно читать современному человеку, потому что нас этому не учили. У нас есть два противоречивых аспекта обучения: с одной стороны, наша способность к концентрации упала до нуля, потому что мы постоянно получаем так много информации. Мы хотим пропускать, подводить итоги и переходить к сути.

Твиттер сделал меня худшим читателем, но гораздо лучшим писателем.

С другой стороны, нас также учат с раннего возраста заканчивать книги. Книги священны — когда вы идете в школу и вам назначают читать книгу, вы должны закончить книгу. Со временем мы забываем, как читать книги. Все, кого я знаю, застряли на какой-то книге. Я уверен, что вы сейчас застряли на чем-то — это

страница 332, вы не можете продвинуться дальше, но вы знаете, что должны закончить книгу. Так что вы делаете? Вы на время отказываетесь от чтения книг. Для меня отказ от чтения был трагедией. Я вырос на книгах, затем переключился на блоги, затем на Твиттер и Фейсбук, и я понял, что на самом деле ничего не учусь. Я просто получал маленькие дофаминовые закуски весь день. Я получал свою маленькую порцию дофамина в 140 символов. Я бы твитнул, а затем смотрел, кто ретвитнул мой твит. Это веселая и замечательная вещь, но это игра, в которую я играл. Я понял, что мне нужно вернуться к чтению книг.

Я знал, что это очень сложная проблема, потому что мой мозг теперь был натренирован тратить время на Facebook, Twitter и эти другие кусочки информации. Я придумал этот хак, где начал рассматривать книги как одноразовые блоги или короткие твиты или посты. Я не чувствовал никакой обязанности заканчивать любую книгу. Теперь, когда кто-то упоминает книгу, я покупаю её. В любое время я читаю где-то от десяти до двадцати книг. Я пролистываю их. Если книга становится немного скучной, я пропускаю вперед. Иногда я начинаю читать книгу посередине, потому что какой-то абзац привлек мое внимание. Я просто продолжаю оттуда, и я не чувствую никакой обязанности заканчивать книгу. Вдруг книги снова вернулись в мою библиотеку чтения. Это здорово, потому что в книгах есть древняя мудрость.

Когда решаешь проблемы: чем старше проблема, тем старше решение. Если вы пытаетесь научиться водить машину или летать на самолете, вам следует читать что-то, написанное в современную эпоху, потому что эта проблема была создана в современную эпоху, и решение отлично подходит для современности. Если вы говорите о старой проблеме, такой как как сохранить свое тело здоровым, как оставаться спокойным и мирным, какие системы ценностей хороши, как воспитать семью и подобные вещи, старые решения, вероятно, лучше. Любая книга, которая пережила две тысячи лет, была отфильтрована через многих людей. Общие принципы с большей вероятностью будут правильными. Я хотел вернуться к чтению таких книг.

Вы знаете ту песню, которую не можете выбросить из головы? Все мысли работают так. Будьте осторожны с тем, что вы читаете.

Спокойный ум, здоровое тело и дом, полный любви. Эти вещи нельзя купить. Их нужно заслужить.

ЧАСТЬ II.

СЧАСТЬЕ

Три больших в жизни — это богатство, здоровье и счастье.

Мы стремимся к ним в этом порядке, но их важность обратна.

## УЧЕНИЕ СЧАСТЬЯ

Не воспринимай себя так серьезно. Ты просто обезьяна с планом.

## СЧАСТЬЕ УЧАТ

Десять лет назад, если бы вы спросили меня, насколько я счастлив, я бы отверг этот вопрос. Я не хотел об этом говорить. По шкале от 1 до 10 я бы сказал 2/10 или 3/10. Может быть, 4/10 в лучшие дни. Но я не ценил счастье. Сегодня я на уровне 9/10. И да, наличие денег помогает, но это на самом деле очень маленькая часть. Большая часть приходит от того, что я научился за эти годы, что мое собственное счастье — это самое важное для меня, и я развивал его с помощью множества техник.

Может быть, счастье — это не то, что вы унаследовали или даже выбрали, а высоко личный навык, который можно выучить, как фитнес или питание. Счастье — это очень развивающаяся вещь, я думаю, как все великие вопросы. Когда вы маленький ребенок, вы подходите к маме и спрашиваете: «Что происходит, когда мы умираем? Есть ли Санта-Клаус? Есть ли Бог? Должен ли я быть счастливым? За кого мне жениться?» Такие вещи. Нет легких ответов, потому что ни один ответ не подходит всем. Эти вопросы в конечном итоге действительно имеют ответы, но они имеют личные ответы. Ответ, который работает для меня, будет бессмыслицей для вас, и наоборот. Что бы ни значило счастье для меня, это значит что-то другое для вас. Я думаю, что очень важно исследовать, что эти определения означают. Для некоторых людей, которых я знаю, это состояние потока. Для некоторых людей это удовлетворение. Для некоторых людей это чувство удовлетворенности. Мое определение продолжает развиваться. Ответ, который я бы дал вам год назад, будет отличаться от того, что я скажу вам сейчас. Сегодня я верю, что счастье на самом деле — это состояние по умолчанию. Счастье присутствует, когда вы убираете ощущение чего-то недостающего в вашей жизни.

Мы высоко осуждающие машины выживания и репликации. Мы постоянно ходим и думаем: «Мне это нужно» или «Мне то нужно», запутавшись в паутине желаний. Счастье — это состояние, когда ничего не хватает. Когда ничего не хватает, ваш разум отключается и перестает бежать в прошлое или будущее, чтобы сожалеть о чем-то или планировать что-то. В этом отсутствии, на мгновение, у вас есть внутреннее молчание. Когда у вас есть внутреннее молчание, тогда вы удовлетворены, и вы счастливы. Не стесняйтесь не соглашаться. Снова, это по-разному для каждого. Люди ошибочно полагают, что счастье — это просто

положительные мысли и положительные действия. Чем больше я читал, тем больше я узнал, и тем больше я испытал (потому что я проверяю это для себя), каждая положительная мысль по сути содержит в себе отрицательную мысль. Это контраст к чему-то негативному. Дао Дэ Цзин говорит об этом более выразительно, чем я когда-либо мог бы, но это все двойственность и полярность. Если я говорю, что я счастлив, это значит, что я был грустен в какой-то момент. Если я говорю, что он привлекательный, тогда кто-то другой непривлекателен. Каждая положительная мысль даже имеет семя отрицательной мысли внутри себя и наоборот, вот почему много величия в жизни возникает из страдания. Вы должны увидеть негативное, прежде чем сможете стремиться к положительному и ценить его. Для меня счастье не связано с положительными мыслями. Это не связано с отрицательными мыслями. Это отсутствие желания, особенно отсутствие желания к внешним вещам. Чем меньше желаний я могу иметь, тем больше я могу принять текущее состояние вещей, тем меньше мой разум движется, потому что разум действительно существует в движении к будущему или прошлому. Чем более я присутствую, тем счастливее и более удовлетворенным я буду. Если я зацеплюсь за чувство, если я скажу: «О, я сейчас счастлив», и я хочу оставаться счастливым, тогда я выйду из этого счастья. Теперь, вдруг, разум движется. Он пытается прикрепиться к чему-то. Он пытается создать постоянную ситуацию из временной ситуации. Счастье для меня в основном — это не страдание, не желание, не слишком много размышлять о будущем или прошлом, действительно обнимая настоящий момент и реальность того, что есть, и как оно есть.

Если вы когда-либо хотите иметь мир в своей жизни, вы должны выйти за пределы добра и зла.

Природа не имеет концепции счастья или несчастья. Природа следует непрерывным математическим законам и цепи причин и следствий от Большого взрыва до настоящего времени. Всё идеально именно так, как есть. Только в наших конкретных умах мы несчастны или не счастливы, и вещи идеальны или неидеальны из-за того, что мы желаем.

Мир просто отражает ваши собственные чувства обратно к вам. Реальность нейтральна. Реальность не имеет суждений. Для дерева нет концепции правильного или неправильного, хорошего или плохого. Вы рождаетесь, у вас есть целый набор сенсорных впечатлений и стимуляций (свет, цвета и звуки), а затем вы умираете. Как вы решите их интерпретировать, зависит от вас — у вас есть этот выбор. Это то, что я имею в виду, когда говорю, что счастье — это выбор. Если вы верите, что это выбор, вы можете начать работать над этим.

Нет внешних сил, влияющих на ваши эмоции — насколько бы это ни казалось. Я также пришел к убеждению в полной и абсолютной незначительности «я», и я думаю, что это очень помогает. Например, если вы считаете, что вы — самая важная вещь во Вселенной, тогда вам придется подчинить всю Вселенную своей воле. Если вы — самая важная вещь во Вселенной, тогда как она может не соответствовать вашим желаниям? Если она не соответствует вашим желаниям, значит, что-то не так. Однако, если вы рассматриваете себя как бактерию или амебу — или если вы рассматриваете все свои дела как написание на воде или строительство замков из песка, тогда у вас нет ожиданий о том, как жизнь должна «на самом деле» быть. Жизнь просто такая, какая она есть. Когда вы принимаете это, у вас нет причины быть счастливым или несчастным. Эти вещи почти не применимы.

Счастье — это то, что есть, когда вы убираете ощущение, что в вашей жизни чего-то не хватает.

Что вы получаете в этом нейтральном состоянии, это не нейтральность. Я думаю, люди верят, что нейтральность будет очень скучным существованием. Нет, это существование, которым живут маленькие дети. Если вы посмотрите на маленьких детей, в целом, они обычно довольно счастливы, потому что они действительно погружены в окружающую среду и момент, без каких-либо мыслей о том, как это должно быть с учетом их личных предпочтений и желаний. Я думаю, нейтральное состояние на самом деле является состоянием совершенства. Человек может быть очень счастлив, пока он не слишком увлечен своими собственными мыслями.

Наши жизни — это миг светлячка в ночи. Вы едва здесь. Вы должны извлечь максимум из каждой минуты, что не означает, что вы гонитесь за каким-то глупым желанием на протяжении всей своей жизни. Это означает, что каждая секунда, которую вы имеете на этой планете, очень ценна, и это ваша ответственность — убедиться, что вы счастливы и интерпретируете все наилучшим образом.

Мы думаем о себе как о фиксированных, а мир как о податливом, но на самом деле мы податливы, а мир в значительной степени фиксирован. Может ли практика медитации помочь вам принять реальность? Да. Но удивительно, как мало это помогает. Вы можете быть давним медитатором, но если кто-то скажет не то, что нужно, не тем образом, вы вернетесь к своему эгоистичному «я». Это почти как если бы вы поднимали гантели в один фунт, но потом кто-то уронит огромный штангу с кучей дисков вам на голову. Это абсолютно лучше, чем ничего не делать. Но когда наступает настоящий момент умственного или эмоционального страдания, это все равно никогда не легко.

Настоящее счастье приходит только как побочный эффект мира. Большая часть его будет исходить из принятия, а не из изменения вашей внешней среды.

Рациональный человек может найти мир, культивируя безразличие к вещам вне своего контроля. Я понизил свою идентичность. Я понизил болтовню своего разума.

Я не забочусь о вещах, которые на самом деле не имеют значения. Я не вмешиваюсь в политику. Я не общаюсь с несчастливыми людьми. Я действительно ценю свое время на этой земле. Я читаю философию. Я медитирую. Я общаюсь с счастливыми людьми. И это работает. Вы можете очень медленно, но уверенно и методично улучшать свою базовую счастье, так же как вы можете улучшать свою физическую форму.

## **СЧАСТЬЕ — ЭТО ВЫБОР**

Счастье, любовь и страсть... это не то, что вы находит — это выбор, который вы делаете. Счастье — это выбор, который вы делаете, и навык, который вы развиваете. Ум так же податлив, как и тело. Мы тратим так много времени и усилий, пытаясь изменить внешний мир, других людей и наши собственные тела — при этом принимая себя такими, какими нас запрограммировали в юности. Мы принимаем голос в нашей голове как источник всей правды. Но все это податливо, и каждый день новый. Память и идентичность — это бремя из прошлого, мешающее нам жить свободно в настоящем.

## **СЧАСТЬЕ ТРЕБУЕТ ПРИСУТСТВИЯ**

В любое время, когда вы идете по улицам, очень маленький процент вашего мозга сосредоточен на настоящем. Остальное планирует будущее или сожалеет о прошлом. Это мешает вам получить невероятный опыт. Это мешает вам видеть красоту во всем и быть благодарным за то, где вы находитесь. Вы можете буквально разрушить свое счастье, если будете проводить все свое время, живя в иллюзиях будущего.

Мы жаждем опыта, который заставит нас быть настоящими, но сами желания уводят нас от настоящего момента. Я просто не верю ни в что из своего прошлого. Ничего. Ни воспоминаний. Ни сожалений. Ни людей. Ни поездок. Ничего. Многое из нашего несчастья происходит от сравнения вещей из прошлого с настоящим.

Ожидание наших пороков тянет нас в будущее. Устранение пороков облегчает пребывание в настоящем. Есть отличное определение, которое я прочитал: «Просветление — это пространство между вашими мыслями». Это означает, что просветление — это не то, что вы достигаете после тридцати лет, проведенных на

вершине горы. Это то, что вы можете достичь момент за моментом, и вы можете быть просветленным на определенный процент каждый день.

Что если эта жизнь — это рай, который нам обещали, и мы просто растрачиваем его?

## СЧАСТЬЕ ТРЕБУЕТ МИРА

Связаны ли счастье и цель?

Счастье — это такое перегруженное слово, что я даже не уверен, что оно означает. Для меня в эти дни счастье больше связано с миром, чем с радостью. Я не думаю, что мир и цель идут вместе.

Если это ваша внутренняя цель, то то, что вы больше всего хотите делать, тогда да, вы будете счастливы, делая это. Но внешне навязанная цель, такая как «общество хочет, чтобы я делал X», «я первый сын первого сына этого, так что я должен делать Y» или «у меня есть этот долг или бремя, которое я взял на себя», я не думаю, что сделает вас счастливыми. Я думаю, что многие из нас испытывают это низкое, повсеместное чувство тревоги. Если вы обратите внимание на свой разум, иногда вы просто бегаете, делая свои дела, и не чувствуете себя хорошо, и замечаете, что ваш разум болтает и болтает о чем-то. Может быть, вы не можете сидеть спокойно... Есть эта вещь «следующего», когда вы сидите на одном месте, думая о том, где вы должны быть дальше. Это всегда следующее, затем следующее, следующее после этого, затем следующее после этого, создавая эту повсеместную тревогу. Это наиболее очевидно, если вы когда-либо просто сядете и попытаетесь ничего не делать, ничего. Я имею в виду ничего, я имею в виду не читать книгу, я имею в виду не слушать музыку, я имею в виду буквально просто сесть и ничего не делать. Вы не можете этого сделать, потому что тревога всегда пытается заставить вас встать и идти, встать и идти, встать и идти. Я думаю, что важно просто осознавать, что тревога делает вас несчастным. Тревога — это просто серия бегущих мыслей. Как я борюсь с тревогой: я не пытаюсь с ней бороться, я просто замечаю, что я тревожусь из-за всех этих мыслей. Я пытаюсь понять: «Хотел бы я сейчас иметь эту мысль или предпочел бы я иметь свой покой?» Потому что, пока у меня есть мои мысли, я не могу иметь свой покой. Вы заметите, когда я говорю о счастье, я имею в виду покой. Когда многие люди говорят о счастье, они имеют в виду радость или блаженство, но я предпочту покой.

Счастливый человек — это не тот, кто счастлив все время. Это тот, кто без усилий интерпретирует события таким образом, что не теряет своего врожденного покоя.

## КАЖДОЕ ЖЕЛАНИЕ - ЭТО ВЫБРАННОЕ НЕСЧАСТЬЕ

Я думаю, что самой распространенной ошибкой человечества является вера в то, что вас сделает счастливым какое-то внешнее обстоятельство. Я знаю, что это не оригинально. Это не ново. Это фундаментальная буддийская мудрость — я не присваиваю это себе. Я думаю, что я просто осознаю это на фундаментальном уровне, включая себя.

Мы купили новую машину. Теперь я жду, когда новая машина прибудет. Конечно, каждую ночь я сижу на форумах и читаю о машине. Почему? Это глупый объект. Это глупая машина. Она не изменит мою жизнь сильно или вообще. Я знаю, что в тот момент, когда машина прибудет, мне уже не будет о ней забот. Дело в том, что я зависим от желания. Я зависим от идеи этого внешнего объекта.

принося мне какой-то вид счастья и радости, и это совершенно иллюзорно. Искать что-либо вне себя — это фундаментальная иллюзия. Не сказать, что вам не следует делать что-то снаружи. Вы абсолютно должны. Вы живое существо. Есть вещи, которые вы делаете. Вы локально обращаете энтропию. Вот почему вы здесь. Вы предназначены делать что-то. Вы не просто предназначены лежать там на песке и медитировать весь день. Вы должны самореализоваться. Вы должны делать то, что вы предназначены делать. Идея, что вы собираетесь изменить что-то во внешнем мире, и это принесет вам мир, вечную радость и счастье, которые вы заслуживаете, — это фундаментальная иллюзия, от которой мы все страдаем, включая меня. Ошибка снова и снова заключается в том, чтобы сказать: «О, я буду счастлив, когда получу эту вещь», что бы это ни было. Это фундаментальная ошибка, которую мы все совершаем, 24/7, весь день напролет.

Фундаментальная иллюзия: есть что-то там, что сделает меня счастливым и удовлетворенным навсегда. Желание — это контракт, который вы заключаете с собой, чтобы быть несчастным, пока не получите то, что хотите. Я не думаю, что большинство из нас осознает, что это именно так. Я думаю, мы стремимся к вещам весь день и потом удивляемся, почему мы несчастны. Мне нравится оставаться в курсе этого, потому что тогда я могу очень тщательно выбирать свои желания. Я стараюсь не иметь больше одного большого желания в своей жизни в любой данный момент, и я также признаю это как ось моего страдания. Я осознаю область, где я выбрал быть несчастным.

Желание — это контракт, который вы заключаете с собой, чтобы быть несчастным, пока не получите то, что хотите.

Одно, что я узнал недавно: гораздо важнее совершенствовать свои желания, чем пытаться делать что-то, что вы не на 100 процентов желаете.

Когда вы молоды и здоровы, вы можете делать больше. Делая больше, вы на самом деле берете на себя все больше и больше желаний. Вы не осознаете, что это медленно разрушает ваше счастье. Я замечаю, что молодые люди менее счастливы, но более здоровы. Пожилые люди более счастливы, но менее здоровы. Когда вы молоды, у вас есть время. У вас есть здоровье, но у вас нет денег. Когда вы в среднем возрасте, у вас есть деньги и здоровье, но у вас нет времени. Когда вы стары, у вас есть деньги и время, но у вас нет здоровья. Так что триада — это попытка получить все три сразу. К тому времени, как люди осознают, что у них достаточно денег, они потеряли свое время и здоровье.

## УСПЕХ НЕ ПРИНОСИТ СЧАСТЬЯ

Счастье — это быть удовлетворенным тем, что у вас есть. Успех приходит из недовольства. Выбирайте. Конфуций говорит, что у вас есть две жизни, и вторая начинается, когда вы осознаете, что у вас только одна. Когда и как началась ваша вторая жизнь?

Это очень глубокий вопрос. Большинство людей, которые перешагнули определенный возраст, испытывали это чувство или явление; они прошли через жизнь определенным образом, а затем достигли определенной стадии и должны были внести довольно большие изменения. Я определенно тоже в этой лодке. Я долго боролся за то, чтобы достичь определенных материальных и социальных успехов. Когда я достиг этих материальных и социальных успехов (или, по крайней мере, вышел за пределы точки, где они имели значение), я осознал, что люди вокруг меня, которые достигли аналогичных успехов и были на пути к достижению большего, не казались такими уж счастливыми. В моем случае определенно имела место гедонистическая адаптация: я очень быстро привыкал ко всему. Это привело меня к выводу, который кажется банальным, что счастье внутреннее. Этот вывод поставил меня на путь работы над своим внутренним «я» и.

осознание того, что весь настоящий успех внутренний и имеет очень мало общего с внешними обстоятельствами. Внешние вещи все равно нужно делать. Мы биологически запрограммированы. Легко сказать: «Вы просто можете это выключить». Ваш собственный жизненный опыт вернет вас к внутреннему пути.

Проблема в том, чтобы стать хорошим в игре, особенно в той, которая приносит большие награды, заключается в том, что вы продолжаете играть в нее долго после того, как должны были бы из нее вырасти. Выживание и репликация толкают нас на рабочую беговую дорожку. Гедоническая адаптация удерживает нас там. Умение заключается в том, чтобы знать, когда прыгнуть и играть вместо этого.

Кого вы считаете успешным? Большинство людей считает кого-то успешным, когда они выигрывают в игре, в какой бы игре они сами ни играли. Если вы спортсмен, вы будете думать о топ-спортсмене. Если вы в бизнесе, вы можете подумать о Элоне Маске. Несколько лет назад я бы сказал Стиве Джобсе, потому что он был частью движущей силы, создающей что-то, что изменило жизни всего человечества. Я считаю Марка Андриссена успешным, не потому что он недавно стал венчурным капиталистом, а из-за невероятной работы, которую он сделал с Netscape. Сатоши Накамото успешен тем, что он создал Биткойн, который является этим невероятным технологическим творением, которое будет иметь последствия на десятилетия вперед. Конечно, Элон Маск, потому что он изменил точку зрения всех на то, что возможно с современной технологией и предпринимательством. Я считаю этих создателей и коммерциализаторов успешными. Для меня настоящие победители — это те, кто полностью выходит из игры, кто даже не играет в игру, кто поднимается над ней. Это люди, у которых есть такой внутренний умственный контроль, самоконтроль и самосознание, что им ничего не нужно от других. Есть несколько таких персонажей, которых я знаю в своей жизни. Ежи Грекорек — я бы считал его успешным, потому что ему ничего не нужно от других. Он в мире, он здоров, и независимо от того, зарабатывает ли он.

Больше денег или меньше денег по сравнению с другим человеком не влияет на его психическое состояние. Исторически, я бы сказал, легендарный Будда или Кришнамурти, чьи произведения мне нравятся, успешны в том смысле, что они полностью выходят из игры. Победа или поражение для них не имеют значения. Есть строка из Блэза Паскаля, которую я читал. В основном, она говорит: «Все беды человека возникают потому, что он не может тихо посидеть в комнате один». Если вы можете просто посидеть тридцать минут и быть счастливым, вы успешны. Это очень мощное состояние, но очень немногие из нас достигают его.

Я думаю о счастье как о возникающем свойстве мира. Если вы мирны внутри и снаружи, это в конечном итоге приведет к счастью. Но мир — это очень трудная вещь, которую можно достичь. Ирония в том, что большинство из нас пытается найти мир через войну. Когда вы начинаете бизнес, в некотором смысле, вы идете на войну. Когда вы спорите с соседями по комнате о том, кто должен мыть посуду, вы идете на войну. Вы боретесь, чтобы позже иметь какое-то чувство безопасности и мира. На самом деле, мир не является гарантией. Он всегда течет. Он всегда меняется. Вы хотите научиться основным навыкам течения с жизнью и принимать ее в большинстве случаев.

Вы можете получить почти все, что хотите от жизни, если это одна вещь, и вы хотите этого гораздо больше, чем чего-либо другого. В моем личном опыте, место, где я чаще всего оказываюсь, — это желание быть в мире. Мир — это счастье в покое, а счастье — это мир в движении. Вы можете превратить мир в счастье в

любое время, когда захотите. Но мир — это то, что вы хотите большую часть времени. Если вы мирный человек, все, что вы делаете, будет счастливым занятием. Сегодня мы думаем, что мир можно получить, разрешив все ваши внешние проблемы. Но внешних проблем бесконечно много. Единственный способ...

на самом деле получить мир внутри себя можно, отказавшись от этой идеи проблем.

### ЗАВИСТЬ - ВРАГ СЧАСТЬЯ

Я не думаю, что жизнь так сложна. Я думаю, что мы делаем её сложной. Одна из вещей, от которых я пытаюсь избавиться, — это слово «должен». Каждый раз, когда слово «должен» проникает в ваш разум, это чувство вины или социальное программирование. Делать что-то, потому что вы «должны», в основном означает, что вы на самом деле не хотите это делать. Это просто делает вас несчастным, поэтому я пытаюсь устраниить как можно больше «должен» из своей жизни.

Враг душевного спокойствия — это ожидания, внедренные в вас обществом и другими людьми.

Социальном нам говорят: «Иди занимайся спортом. Иди выгляди хорошо». Это многопользовательская конкурентная игра. Другие люди могут видеть, хорошо ли яправляюсь или нет. Нам говорят: «Иди зарабатывай деньги. Иди купи большой дом». Снова внешняя многопользовательская конкурентная игра. Обучение себя быть счастливым — это полностью внутренний процесс. Нет внешнего прогресса, нет внешней валидации. Вы соревнуетесь сами с собой — это игра для одного игрока. Мы как пчёлы или муравьи. Мы такие социальные существа, мы внешне запрограммированы и движимы. Мы не знаем, как играть и выигрывать в эти игры для одного игрока больше. Мы соревнуемся исключительно в многопользовательских играх. Реальность такова, что жизнь — это игра для одного игрока. Вы рождаетесь один. Вы умрёте один. Все ваши интерпретации — одни. Все ваши воспоминания — одни. Вы исчезнете через три поколения, и никому нет дела. Прежде чем вы появились, никому не было дела. Это всё игра для одного игрока.

Возможно, одна из причин, почему йога и медитация трудно поддерживать, заключается в том, что у них нет внешней ценности. Чисто игры для одного игрока.

У Баффета есть отличный пример, когда он спрашивает, хотите ли вы быть лучшим любовником в мире и известным как худший, или худшим любовником в мире и...

Известно как лучшее?

в отношении внутренней или внешней оценки.

Совершенно верно. Все настоящие оценки внутренние. Зависть была очень тяжелой эмоцией для меня, чтобы преодолеть. Когда я был молод, у меня было много зависти. Постепенно я научился избавляться от нее. Она все еще время от времени появляется. Это такая ядовитая эмоция, потому что, в конце концов, ты не становишься лучше от зависти. Ты становишься несчастнее, а человек, которому ты завидуешь, все равно успешен или хорош собой, или чем бы он ни был.

Однажды я понял, что со всеми этими людьми, которым я завидовал, я не мог просто выбрать маленькие аспекты их жизни. Я не мог сказать, что хочу его тело, хочу ее деньги, хочу его личность. Ты должен быть этим человеком. Ты действительно хочешь быть этим человеком со всеми его реакциями, его желаниями, его семьей, его уровнем счастья, его взглядом на жизнь, его образом себя? Если ты не готов на полное, 24/7, 100 процентов замещение с тем, кто этот человек, тогда нет смысла завидовать. Как только я пришел к этому осознанию, зависть исчезла, потому что я не хочу быть никем другим. Я совершенно счастлив быть собой. Кстати, даже это под моим контролем. Быть счастливым, будучи собой. Просто за это нет социальных наград.

## СЧАСТЬЕ СТРОИТСЯ ПРИВЫЧКАМИ

Мое самое удивительное открытие за последние пять лет заключается в том, что мир и счастье — это навыки. Это не то, с чем ты рождаешься. Да, есть генетический диапазон. И многое из этого — это кондиционирование от твоей среды, но ты можешь разучить и переобучить себя. Ты можешь увеличить свое счастье со временем, и это начинается с веры в то, что ты можешь это сделать. Это навык. Точно так же, как питание — это навык, диета — это навык, тренировки — это навык, зарабатывание денег — это навык, знакомство с девушками и парнями — это навык, хорошие отношения — это навык, даже любовь — это навык. Это начинается с осознания, что они.

Навыки, которые вы можете изучить. Когда вы сосредотачиваете свое намерение и внимание на этом, мир может стать лучше.

Когда вы работаете, окружайте себя людьми, более успешными, чем вы. Когда вы играете, окружайте себя людьми, более счастливыми, чем вы.

Какой тип навыка является счастьем? Это все проба и ошибка. Вы просто смотрите, что работает. Вы можете попробовать сидячую медитацию. Сработало ли это для вас? Это была Тантра медитация или Випассана медитация? Это был десятидневный ретрит или двадцати минут было достаточно? Ладно. Ничто из этого не сработало. Но что если я попробую йогу? Что если я займусь

кайтсерфингом? Что если я пойду на автогонки? А как насчет кулинарии? Делает ли это меня дзен? Вам буквально нужно попробовать все эти вещи, пока вы не найдете что-то, что работает для вас.

Когда дело доходит до лекарств для ума, эффект плацебо эффективен на 100 процентов. Когда дело касается вашего ума, вы хотите быть позитивно настроенным, а не недоверчивым в своих убеждениях. Если это полностью внутреннее, у вас должно быть позитивное мышление.

Например, я читал «Силу настоящего» Экхарта Толле, которая является фантастическим введением в присутствие для людей, которые не религиозны. Он показывает, что самое важное — это быть настоящим, и повторяет это снова и снова, пока вы не поймете. Он писал об этом упражнении с телесной энергией. Вы ложитесь и чувствуете, как энергия движется по вашему телу. В тот момент старый я положил бы книгу и сказал: «Ну, это чепуха». Но новый я сказал: «Ну, если я в это верю, может быть, это сработает». Я подошел к этому с позитивным настроем. Я лег и попробовал медитацию. Знаете что? Это было действительно хорошо.

Как кто-то развивает навык счастья?

Вы можете выработать хорошие привычки. Не пить алкоголь будет поддерживать ваше настроение более стабильным. Не есть сахар будет поддерживать ваше настроение более стабильным. Не заходить в Facebook, Snapchat или Twitter будет поддерживать ваше настроение более стабильным. Играть в видеоигры сделает вас счастливее в краткосрочной перспективе — и я раньше был заядлым геймером — но в долгосрочной перспективе это может разрушить ваше счастье. Вам подают дофамин и отнимают дофамин от вас этими маленькими неконтролируемыми способами. Кофеин — это еще один случай, когда вы обмениваете долгосрочные выгоды на краткосрочные. По сути, вам нужно пройти через свою жизнь, заменяя свои бездумные плохие привычки на хорошие, делая обязательство быть более счастливым человеком. В конце концов, вы — это сочетание ваших привычек и людей, с которыми вы проводите больше всего времени. Когда мы дети, у нас очень мало привычек. Со временем мы учимся тому, что нам не следует делать. Мы становимся самосознательными. Мы начинаем формировать привычки и рутины. Многие различия между людьми, которые становятся счастливее с возрастом, и людьми, которые этого не делают, можно объяснить теми привычками, которые они развили. Это привычки, которые будут увеличивать ваше долгосрочное счастье, а не краткосрочное счастье? Вы окружаете себя людьми, которые в целом позитивные и жизнерадостные? Эти отношения низкообслуживаемые? Вы восхищаетесь и уважаете их, но не завидуете им? Существует "теория пяти шимпанзе", согласно которой вы можете предсказать поведение шимпанзе по пяти шимпанзе, с которыми он больше всего

общается. Я думаю, что это также применимо к людям. Возможно, это политически некорректно говорить, что вы должны очень мудро выбирать своих друзей. Но вы не должны выбирать их случайно, основываясь на том, кто живет рядом с вами или с кем вы работаете. Люди, которые самые счастливые и оптимистичные, выбирают правильных пяти шимпанзе.

Первое правило разрешения конфликтов: не общайтесь с людьми, которые постоянно вовлечены в конфликты. Меня не интересует ничего нестабильного или даже трудного для поддержания, включая сложные отношения. Если вы не можете представить себя работающим с кем-то всю жизнь, не работайте с ним.

на день. Есть у меня друг, перс по имени Бехзад. Он просто любит жизнь, и у него нет времени на тех, кто не счастлив. Если вы спросите Бехзада, в чем его секрет? Он просто посмотрит вверх и скажет: «Перестаньте спрашивать почему и начните говорить вау». Мир — это такое удивительное место. Как люди, мы привыкли воспринимать все как должное. Как то, что ты и я делаем прямо сейчас. Мы сидим в помещении, одеты, сыты и общаемся друг с другом через пространство и время. Мы должны быть двумя обезьянами, сидящими в джунглях, сейчас наблюдая, как солнце заходит, задавая себе вопрос, где мы будем спать. Когда мы что-то получаем, мы предполагаем, что мир должен это нам. Если вы присутствуете, вы осознаете, сколько подарков и сколько изобилия вокруг нас в любое время. Это все, что вам действительно нужно сделать. Я здесь сейчас, и у меня есть все эти невероятные вещи в моем распоряжении.

Самый важный трюк для того, чтобы быть счастливым, — это осознать, что счастье — это навык, который вы развиваете, и выбор, который вы делаете. Вы выбираете быть счастливым, а затем работаете над этим. Это как наращивание мышц. Это как потеря веса. Это как успех на вашей работе. Это как изучение математического анализа. Вы решаете, что это важно для вас. Вы ставите это выше всего остального. Вы читаете все на эту тему.

## ПРИВЫЧКИ СЧАСТЬЯ

У меня есть ряд трюков, которые я использую, чтобы попытаться быть счастливее в данный момент. Сначала они были глупыми и трудными и требовали много внимания, но теперь некоторые из них стали второй натурой. Регулярно выполняя их, я смог значительно повысить свой уровень счастья. Очевидный из них — медитация — медитация осознания. Работа над конкретной целью в этом, которая заключается в том, чтобы попытаться понять, как работает мой разум.

Просто быть очень осознанным в каждый момент. Если я поймаю себя на том, что сужу кого-то, я могу остановить себя и сказать: «Каково положительное

толкование этого?» Раньше я раздражался по поводу вещей. Теперь я всегда ищу положительную сторону этого. Раньше это требовало рациональных усилий. Раньше мне нужно было несколько секунд, чтобы придумать что-то положительное. Теперь я могу сделать это за доли секунды.

Я стараюсь получать больше солнечного света на свою кожу. Я смотрю вверх и улыбаюсь.

Каждый раз, когда вы ловите себя на желании чего-то, скажите: «Так ли это важно для меня, что я буду несчастлив, если это не произойдет так, как я хочу?» Вы обнаружите, что в подавляющем большинстве случаев это просто не так.

Я думаю, что отказ от кофеина сделал меня счастливее. Это делает меня более стабильным человеком.

Я думаю, что занятия спортом каждый день сделали меня счастливее. Если у вас есть мир в теле, легче иметь мир в уме.

Чем больше вы судите, тем больше вы отделяете себя. Вы будете чувствовать себя хорошо на мгновение, потому что вы чувствуете себя хорошо, думая, что вы лучше кого-то. Позже вы будете чувствовать себя одиноким. Тогда вы увидите негативность повсюду. Мир просто отражает ваши собственные чувства обратно к вам.

Скажите своим друзьям, что вы счастливый человек. Тогда вы будете вынуждены соответствовать этому. У вас будет предвзятость к последовательности. Вы должны соответствовать этому. Ваши друзья будут ожидать, что вы будете счастливым человеком.

Восстановите время и счастье, минимизируя использование этих трех приложений на смартфоне: телефон, календарь и будильник.

Чем больше у вас секретов, тем менее счастливыми вы будете.

Попали в депрессию? Используйте медитацию, музыку и физические упражнения, чтобы перезагрузить свое настроение. Затем выберите новый путь, чтобы вложить эмоциональную энергию на оставшуюся часть дня.

Гедонистическая адаптация более мощна для созданных человеком вещей (автомобили, дома, одежда, деньги), чем для природных вещей (еда, секс, физические упражнения).

Нет исключений — все экранные активности связаны с меньшим счастьем, все неэкранные активности связаны с большим счастьем. Личный показатель:

сколько времени в день тратится на дела из-за обязательства, а не из-за интереса? Это работа новостей — заставлять вас чувствовать тревогу и злость. Но его основные научные, экономические, образовательные и конфликтные тенденции положительные. Оставайтесь оптимистичными. Политика, академическая среда и социальный статус — это все игры с нулевой суммой. Игры с положительной суммой создают позитивных людей. Увеличьте уровень серотонина в мозге без лекарств: солнечный свет, физические упражнения, позитивное мышление и триптофан. ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧЕК: выберите одну вещь. Развивайте желание. Визуализируйте это. Спланируйте устойчивый путь. Определите потребности, триггеры и заменители. Скажите своим друзьям. Ведите тщательный учет. Самодисциплина — это мост к новому образу себя. Впитайте новый образ себя. Это то, кто вы есть — сейчас. Сначала вы это знаете. Затем вы это понимаете. Затем вы можете это объяснить. Затем вы можете это почувствовать. Наконец, вы это есть.

## **НАЙДИТЕ СЧАСТЬЕ В ПРИЕМЛЕНИИ**

В любой ситуации в жизни у вас всегда есть три выбора: вы можете изменить это, вы можете принять это или вы можете уйти. Если вы хотите изменить это, то это желание. Оно будет причинять вам страдания, пока вы не измените это успешно. Так что не выбирайте слишком много из этого. Выберите одно большое желание в вашей жизни в любое данное время, чтобы дать себе цель и мотивацию.

Почему не два? Вы будете отвлекаться. Даже одно достаточно сложно. Быть мирным означает иметь ясный ум без мыслей. И много ясности приходит от того, чтобы быть в настоящем моменте. Очень трудно быть в настоящем моменте, если вы думаете: "Мне нужно сделать это. Я хочу то. Это должно измениться."

Вы всегда имеете три варианта: вы можете изменить это, вы можете принять это или вы можете уйти. Что не является хорошим вариантом, так это сидеть и желать, чтобы вы изменили это, но не изменять это, желать, чтобы вы могли уйти, но не уходить и не принимать это. Эта борьба или отвращение ответственны за большую часть нашего несчастья. Фраза, которую я, вероятно, использую больше всего для себя в своей голове, — это всего лишь одно слово: "принять."

Что для вас означает принятие? Это быть в порядке с любым исходом. Это быть сбалансированным и центром. Это отступить и увидеть более широкую картину. Мы не всегда получаем то, что хотим, но иногда то, что происходит, — это к лучшему. Чем скорее вы сможете принять это как реальность, тем скорее вы сможете адаптироваться к этому. Достигнуть принятия очень сложно. У меня есть

несколько приемов, которые я пробую, но я не сказал бы, что они полностью успешны.

Один хак — это отступить и посмотреть на предыдущие моменты страдания, которые я пережил в своей жизни. Я записываю их. «В последний раз, когда ты расстался с кем-то, в последний раз, когда у тебя был бизнес-неудача, в последний раз, когда у тебя была проблема со здоровьем, что произошло?» Я могу проследить рост и улучшение, которые пришли из этого через годы. У меня есть еще один хак, который я использую для мелких раздражений. Когда они происходят, часть меня мгновенно реагирует негативно. Но я научился мысленно спрашивать себя: «Какой положительный момент в этой ситуации?» «Хорошо, я опаздаю на встречу. Но какая выгода для меня? Я могу расслабиться и на мгновение понаблюдать за птицами. Я также проведу меньше времени на этой скучной встрече.» Почти всегда есть что-то положительное. Даже если ты не можешь придумать что-то положительное, ты можешь сказать: «Ну, Вселенная сейчас научит меня чему-то. Теперь я могу слушать и учиться.» Чтобы привести самый простой пример: я был на мероприятии, и после этого кто-то заполнил мой почтовый ящик целым множеством фотографий, которые они сделали. Было мгновенное суждение: «Ну, неужели ты не мог выбрать несколько лучших? Кто отправляет сто фотографий?» Но затем я сразу спросил себя: «Какой положительный момент?» Положительный момент в том, что я могу выбрать свои пять любимых фотографий. Я могу использовать свое суждение. За последний год, практикуя этот хак достаточно, я смог перейти от того, чтобы тратить пару секунд на обдумывание ответа, к тому, что теперь мой мозг делает это почти мгновенно. Это привычка, которую ты можешь выработать.

Как ты учишься принимать вещи, которые не можешь изменить?

Фундаментально, это сводится к одному большому хаку: принятию смерти. Смерть — это самое важное, что когда-либо произойдет с тобой. Когда ты смотришь на свою смерть и признаешь ее, вместо того чтобы убегать от нее, это придаст великое значение твоей жизни. Мы проводим так много нашей жизни.

Пытаясь избежать смерти. Так много из того, за что мы боремся, можно классифицировать как стремление к бессмертию. Если вы религиозны и верите в загробную жизнь, тогда о вас позаботятся. Если вы не религиозны, возможно, у вас будут дети. Если вы художник, живописец или бизнесмен, вы хотите оставить наследие. Вот горячий совет: наследия нет. Нечего оставить. Мы все исчезнем. Наши дети исчезнут. Наши произведения станут пылью. Наши цивилизации станут пылью. Наша планета станет пылью. Наша солнечная система станет пылью. В великой схеме вещей Вселенная существует уже десять миллиардов лет. Она будет существовать еще десять миллиардов лет. Ваша жизнь — это миг

светлячка в ночи. Вы здесь всего на короткий период времени. Если вы полностью осознаете бесполезность того, что вы делаете, тогда, я думаю, это может принести великое счастье и мир, потому что вы понимаете, что это игра. Но это веселая игра. Все, что имеет значение, это то, что вы испытываете свою реальность, проходя через жизнь. Почему бы не интерпретировать это самым позитивным образом? В любой момент, когда вам не весело, когда вы не действительно счастливы, вы никому не делаете одолжение. Это не так, чтобы ваше несчастье как-то улучшало их положение. Все, что вы делаете, это тратите это невероятно малое и драгоценное время, которое у вас есть на этой Земле. Держать смерть на переднем плане и не отрицать ее очень важно. Каждый раз, когда я попадаю в свои эгоистичные битвы, я просто думаю о целых цивилизациях, которые пришли и ушли. Например, возьмите шумеров. Я уверен, что они были важными людьми и делали великие дела, но назовите мне хоть одного шумера. Скажите мне что-нибудь интересное или важное, что шумеры сделали и что осталось. Ничего. Так что, возможно, через десять тысяч лет или сто тысяч лет люди скажут: "О да, американцы. Я слышал об американцах." Вы умрете однажды, и ничто из этого не будет иметь значения. Так что наслаждайтесь собой. Сделайте что-то позитивное. Проявите немного любви. Сделайте кого-то счастливым. Посмеяйтесь немного. Оцените момент. И делайте свою работу.

### СОХРАНЕНИЕ СЕБЯ

Врачи не сделают вас здоровым. Диетологи не сделают вас стройным. Учителя не сделают вас умным. Гуру не сделают вас спокойным. Наставники не сделают вас богатым. Тренеры не сделают вас подтянутым.

В конечном итоге, вы должны взять на себя ответственность. Сохраните себя.

## ВЫБОР БЫТЬ СОБОЙ

Многое из того, что происходит сегодня, это то, что многие из вас делают прямо сейчас — корят себя и пишут заметки, говоря: «Мне нужно сделать это, и мне нужно сделать то, и мне нужно...» Нет, вам не нужно ничего делать. Все, что вам следует делать, это то, что вы хотите делать. Если вы прекратите пытаться понять, как делать вещи так, как хотят другие люди, вы сможете услышать тот маленький голос внутри вашей головы, который хочет делать вещи определенным образом. Тогда вы сможете быть собой.

Я никогда не встречал своего величайшего наставника. Я так хотел быть похожим на него. Но его послание было противоположным: Будь собой, с страстной интенсивностью.

Никто в мире не сможет превзойти вас в том, чтобы быть собой. Вы никогда не будете так же хороши в том, чтобы быть мной, как я. Я никогда не буду так же хорош в том, чтобы быть вами, как вы. Конечно, слушайте и впитывайте, но не пытайтесь подражать. Это безумное занятие. Вместо этого каждый человек уникально квалифицирован в чем-то. У них есть какие-то специфические знания, способности и желания, которых нет ни у кого другого в мире, чисто из-за комбинаторики человеческой ДНК и развития.

Комбинаторика человеческой ДНК и опыта поразительна. Вы никогда не встретите двух людей, которые могли бы заменить друг друга.

Ваша цель в жизни — найти людей, бизнес, проект или искусство, которые нуждаются в вас больше всего. Есть что-то там, что предназначено именно для вас. То, что вы не хотите делать, это составлять контрольные списки и рамки принятия решений, основанные на том, что делают другие люди. Вы никогда не станете ими. Вы никогда не будете хороши в том, чтобы быть кем-то другим.

Чтобы сделать оригинальный вклад, вы должны быть иррационально одержимы чем-то..

## ВЫБОР ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Мой главный приоритет в жизни, выше моего счастья, выше моей семьи, выше моей работы, — это мое собственное здоровье.

Это начинается с моего физического здоровья. Второе — это мое психическое здоровье. Третье — это мое духовное здоровье. Затем — здоровье моей семьи. Затем — благополучие моей семьи. После этого я могу выходить и делать все, что мне нужно, с остальным миром.

Ничего нет лучше проблемы со здоровьем, чтобы усилить контраст в остальной жизни.

Что в современном мире отвлекает нас от того, как люди должны жить?

Есть много, много вещей. Есть ряд проблем на физическом уровне. У нас есть диеты, к которым мы не эволюционировали. Правильная диета, вероятно, должна выглядеть ближе к палеодиете, в основном состоящей из овощей с небольшим количеством мяса и ягод.

Что касается упражнений, мы, вероятно, должны играть, а не бегать на беговой дорожке. Мы, вероятно, эволюционировали, чтобы использовать все наши пять чувств в равной степени, а не отдавать предпочтение зрительной коре. В

современном обществе почти все наши входные данные и коммуникация визуальны.

Мы не предназначены для того, чтобы ходить в обуви. Многие проблемы со спиной и ногами возникают из-за обуви. Мы не предназначены для того, чтобы одежда согревала нас все время. Мы должны подвергаться некоторому холодному воздействию. Это запускает вашу иммунную систему.

Мы не эволюционировали, чтобы жить в идеально стерильной и чистой среде. Это приводит к аллергиям и неразвившейся иммунной системе. Это известно как гипотеза гигиены. Мы эволюционировали, чтобы жить в гораздо меньших племенах и иметь больше семьи вокруг нас.

Я частично вырос в Индии, и в Индии все вмешиваются в твою жизнь. Есть кузен, тетя, дядя, которые всегда рядом, что делает трудно быть в депрессии, потому что ты никогда не один. (Я не имею в виду людей с химической депрессией. Я говорю больше о экзистенциальной тревоге и недомогании, через которые, кажется, проходят подростки.)

Но с другой стороны, у вас нет приватности, так что вы не можете быть свободными. Есть компромиссы. Мы не предназначены проверять наш телефон каждые пять минут. Постоянные перепады настроения от получения «лайка», а затем злого комментария делают нас тревожными существами. Мы эволюционировали для дефицита, но живем в изобилии. Существует постоянная борьба сказать «нет», когда ваши гены всегда хотят сказать «да». Да сахару. Да оставаться в этих отношениях. Да алкоголю. Да наркотикам. Да, да, да. Наши тела не знают, как сказать «нет».

Когда все больны, мы больше не считаем это болезнью.

## ДИЕТА

Кроме математики, физики и химии, нет много «устоявшейся науки». Мы все еще спорим о том, какая оптимальная диета.

У вас есть мнение о кетогенной диете?

Кажется, что ее действительно трудно соблюдать. Имеет смысл, чтобы у мозга и тела был резервный механизм. Например, в ледниковые эпохи люди эволюционировали без многих доступных растений. В то же время мы едим растения на протяжении тысяч лет... Я не думаю, что растения вредны для вас, но что-то ближе к палеодиете, вероятно, правильно. Я думаю, что взаимодействие между сахаром и жиром действительно интересно. Жир — это то, что делает вас

сытым. Жирная пища заставляет вас чувствовать себя полным. Самый простой способ почувствовать себя сытым — это перейти на кетогенную диету, где вы едите тонны бекона все время, и вы почти почувствуете тошноту и не захотите больше смотреть на жир.

Сахар делает вас голодным. Сахар сигнализирует вашему телу: «В окружающей среде есть этот невероятный пищевой ресурс, для которого мы не эволюционировали», так что вы стремитесь получить сахар. Проблема в том, что эффект сахара доминирует над эффектом жира. Если вы едите жирную пищу и добавляете немного сахара, сахар вызовет голод, а жир даст калории, и вы...

Просто собираюсь запойно есть. Вот почему все десерты - это большие комбинации жиров и углеводов вместе. В природе очень редко можно найти углеводы и жиры вместе. В природе я нахожу углеводы и жиры вместе в кокосах, в манго, может быть, в бананах, но это в основном тропические фрукты. Комбинация сахара и жира вместе действительно смертельна. Нужно быть осторожным с этим в своем рационе. Я не эксперт, и проблема в том, что диета и питание похожи на политику: каждый считает себя экспертом. Их идентичность связана с этим, потому что то, что они едят или что, по их мнению, они должны есть, очевидно, является правильным ответом. У каждого есть своя маленькая религия — это просто действительно сложная тема для обсуждения. Я просто скажу в общем, что любая разумная диета избегает комбинации сахара и жира вместе.

Пищевая жирность вызывает сытость. Пищевая сахаристость вызывает голод. Эффект сахара доминирует. Контролируйте свой аппетит соответственно. Большинство подтянутых и здоровых людей гораздо больше сосредоточены на том, что они едят, чем на том, сколько. Контроль качества проще, чем (и приводит к) контролю количества.

Иронично, но голодание (на основе низкоуглеводной/палео диеты) проще, чем контроль порций. Как только тело обнаруживает пищу, оно подавляет мозг.

Что меня интересует в Wonder Bread, так это то, как он может оставаться мягким при комнатной температуре в течение месяцев. Если бактерии не едят его, стоит ли это делать вам?

Прошло пять тысяч лет, и мы все еще спорим о том, ядовито ли мясо или ядовиты ли растения. Избавьтесь от экстремистов и любой пищи, изобретенной за последние несколько сотен лет.

Когда дело доходит до медицины и питания, вычитайте, прежде чем добавлять.

Мой тренер присыпает мне фотографии своих блюд, и это напоминает мне, что мы все зависимы от вкуса.

Самая простая диета в мире: чем более обработана пища, тем меньше ее следует есть.

потреблять.

## УПРАЖНЕНИЕ

Чем тяжелее тренировка, тем легче день. Какую привычку вы бы сказали, что она наиболее положительно влияет на вашу жизнь? Ежедневная утренняя тренировка. Это стало полным изменением игры. Это заставило меня чувствовать себя здоровее, моложе. Это заставило меня не выходить поздно. Это пришло из одной простой вещи, которую все говорят: "У меня нет времени." В основном, когда вы предлагаете кому-то любую так называемую хорошую привычку, у них будет отговорка для себя. Обычно самой распространенной является "У меня нет времени." "У меня нет времени" — это просто другой способ сказать "Это не приоритет." Что вам действительно нужно сделать, так это сказать, является ли это приоритетом или нет. Если что-то является вашим номером один приоритетом, тогда вы это сделаете. Так устроена жизнь. Если у вас есть неясная корзина из десяти или пятнадцати различных приоритетов, вы в конечном итоге не получите ни одного из них. Что я сделал, так это решил, что мой номер один приоритет в жизни, выше моего счастья, выше моей семьи, выше моей работы, — это мое собственное здоровье. Это начинается с моего физического здоровья.

Поскольку мое физическое здоровье стало моим номером один приоритетом, тогда я никогда не мог сказать, что у меня нет времени. Утром я тренируюсь, и сколько бы времени это ни заняло, столько времени это и займет. Я не начинаю свой день, пока не позанимался. Мне все равно, если мир разрушается и тает, он может подождать еще тридцать минут, пока я не закончу тренировку. Это практически каждый день. Есть несколько дней, когда мне пришлось сделать перерыв, потому что я в поездке, или я травмирован или болен или что-то еще. Я могу сосчитать на одной руке количество перерывов, которые я делаю каждый год.

Один месяц постоянной йоги, и я чувствую себя на 10 лет моложе. Оставаться гибким — значит оставаться молодым.

Как вы формируете привычку, не имеет значения. Делайте что-то каждый день. Почти не имеет значения, что вы делаете. Люди, которые одержимы вопросом, заниматься ли силовыми тренировками, теннисом, пилатесом, методом высокоинтенсивных интервальных тренировок, «Счастливым телом» или чем-то

еще, упускают суть. Важно делать что-то каждый день. Не имеет значения, что это. Лучшие тренировки для вас — это те, которые вам достаточно интересны, чтобы делать их каждый день.

Прогулочные встречи: • Мозг работает лучше • Упражнения и солнечный свет • Короче, меньше любезностей • Больше диалога, меньше монолога • Без слайдов • Легко закончить, просто вернувшись

Как и во всем в жизни, если вы готовы сделать краткосрочные *sacrifices*, вы получите долгосрочную выгоду. Мой физический тренер (Ежи Грекорек) — действительно мудрый, блестящий человек. Он всегда говорит: «Легкие выборы, трудная жизнь. Трудные выборы, легкая жизнь». В основном, если вы сейчас делаете трудные выборы в том, что есть, вы не едите всю ту *junk food*, которую хотите, и делаете трудный выбор заниматься спортом. Таким образом, ваша жизнь в долгосрочной перспективе будет легкой. Вы не будете больны. Вы не будете нездоровы. То же самое касается ценностей. То же самое касается накоплений на черный день. То же самое касается того, как вы подходите к своим отношениям.

Если вы делаете легкие выборы прямо сейчас, ваша жизнь в целом будет гораздо сложнее.

## МЕДИТАЦИЯ + УМСТВЕННАЯ СИЛА

Эмоция — это наша эволюционированная биология, предсказывающая будущее воздействие текущего события. В современных условиях она обычно преувеличена или неверна.

### Почему медитация так мощна?

Ваше дыхание — это одно из немногих мест, где ваша автономная нервная система встречается с вашей добровольной нервной системой. Это непроизвольно, но вы также можете контролировать это. Я думаю, что многие практики медитации акцентируют внимание на дыхании, потому что это ворота в вашу автономную нервную систему. Существует множество случаев в медицинской и духовной литературе, когда люди контролируют свои тела на уровнях, которые должны быть автономными. Ваш разум — это такая мощная вещь. Что необычного в том, что ваш передний мозг посыпает сигналы вашему заднему мозгу, а ваш задний мозг перераспределяет ресурсы по всему вашему телу? Вы можете сделать это просто дыша. Расслабленное дыхание говорит вашему телу, что вы в безопасности. Тогда вашему переднему мозгу не нужно столько ресурсов, сколько обычно. Теперь лишняя энергия может быть отправлена вашему заднему мозгу, и он может перераспределить эти ресурсы на остальную часть вашего тела. Я не говорю, что вы можете победить любое

заболевание, просто активировав свой задний мозг. Но вы посвящаете большую часть энергии, которая обычно требуется для заботы о внешней среде, иммунной системе. Я настоятельно рекомендую послушать подкаст Тима Феррисса с Вимом Хофом. Он — ходячее чудо. Прозвище Вима — Ледяной человек. Он держит мировой рекорд по времени, проведенному в ледяной ванне, и по плаванию в ледяной воде. Я был очень вдохновлен им, не только потому, что он способен на сверхчеловеческие физические подвиги, но и потому, что он делает это, оставаясь невероятно добрым и счастливым — что нелегко достичь. Он выступает за холодное воздействие, потому что считает, что люди слишком отделены от своей естественной среды. Мы постоянно одеты, накормлены и в тепле. Наши тела потеряли связь с холодом. Холод важен, потому что он может активировать иммунную систему. Поэтому он выступает за длительные ледяные ванны. Будучи с индийского субконтинента, я категорически против идеи ледяных ванн. Но Вим вдохновил меня попробовать холод.

Души на пробу. И я сделал это, используя метод дыхания Вима Хофа. Он включает в себя гипервентиляцию, чтобы получить больше кислорода в кровь, что повышает вашу основную температуру. Затем вы можете зайти в душ. Первые несколько холодных душей были смешными, потому что я медленно входил, корчась на протяжении всего процесса. Я начал около четырех или пяти месяцев назад. Теперь я включаю душ на полную мощность, а затем просто захожу. Я не даю себе времени на колебания. Как только я слышу голос в своей голове, говорящий мне, как холодно будет, я знаю, что должен войти. Я извлек очень важный урок из этого: большая часть наших страданий происходит от избегания. Большая часть страданий от холодного душа — это медленный вход. Как только вы вошли, вы внутри. Это не страдание. Это просто холод. Ваше тело говорит, что холодно, это отличается от того, что ваш разум говорит, что холодно. Признайте, что ваше тело говорит, что холодно. Посмотрите на это. Справьтесь с этим. Примите это, но не страдайте от этого умственно. Принимать холодный душ в течение двух минут не убьет вас. Холодный душ помогает вам заново усвоить этот урок каждое утро. Теперь горячие души — это просто одна вещь меньше, которая мне нужна в жизни.

Медитация — это прерывистое голодание для ума. Слишком много сахара приводит к тяжелому телу, а слишком много отвлечений приводит к тяжелому разуму. Время, проведенное без отвлечений и в одиночестве, в самоанализе, ведении дневника, медитации, разрешает нерешенные вопросы и переводит нас из состояния умственной полноты в состояние фитнеса. У вас есть текущая практика медитации? Я думаю, что медитация похожа на диету, где все якобы следуют режиму. Все говорят, что делают это, но на самом деле никто этого не делает. Реальная группа людей, которые медитируют на регулярной основе, как я

обнаружил, довольно редка. Я определил и попробовал как минимум четыре разных формы медитации.

## **Выборочная Осознанность**

Тот, который я нашел, лучше всего подходит для меня, называется Выборочная Осознанность или Непредвзятая Осознанность. Когда вы занимаетесь своими повседневными делами (надеюсь, есть немного природы) и не разговариваете ни с кем другим, вы практикуете обучение принятию момента, в котором находитесь, без осуждения. Вы не думаете: "О, там бездомный, лучше перейти на другую сторону улицы" или смотрите на кого-то, кто пробегает мимо, и говорите: "Он в плохой форме, а я в лучшей форме, чем он." Если я увижу парня с плохой прической, я сначала подумаю: "Ха-ха, у него плохой день для волос." Ну, почему я смеюсь над ним, чтобы почувствовать себя лучше? И почему я пытаюсь заставить себя чувствовать себя лучше из-за своих собственных волос? Потому что я теряю волосы, и я боюсь, что они исчезнут. Что я обнаруживаю, так это то, что 90 процентов моих мыслей основаны на страхе. Остальные 10 процентов могут быть основаны на желании. Вы не принимаете никаких решений. Вы ничего не осуждаете. Вы просто принимаете все. Если я делаю это в течение десяти или пятнадцати минут, пока гуляю, я оказываюсь в очень мирном, благодарном состоянии. Выборочная Осознанность хорошо работает для меня.

Вы также можете заниматься трансцендентальной медитацией, которая заключается в том, что вы используете повторяющееся пение, чтобы создать белый шум в вашей голове, чтобы похоронить свои мысли. Или вы можете просто очень внимательно и очень бдительно осознавать свои мысли, когда они происходят. Наблюдая за своими мыслями, вы осознаете, сколько из них основаны на страхе. В тот момент, когда вы распознаете страх, он исчезает, даже не пытаясь. Через некоторое время ваш разум успокаивается. Когда ваш разум успокаивается, вы перестаете воспринимать все вокруг как должное. Вы начинаете замечать детали. Вы думаете: "Вау, я живу в таком красивом месте. Так здорово, что у меня есть одежда, и я могу пойти в Starbucks и получить кофе в любое время. Посмотрите на этих людей — у каждого из них в голове происходит совершенно полноценная и действительная жизнь." Это вырывает нас из истории, которую мы постоянно рассказываем себе. Если вы перестанете разговаривать с собой хотя бы на десять минут, если вы перестанете одержимо думать о своей собственной истории, вы поймете, что мы действительно находимся очень высоко в иерархии потребностей Маслоу, и жизнь довольно хороша.

**Лайфхак:** Когда вы в постели, медитируйте. Либо вы погружаетесь в глубокую медитацию, либо засыпаете. Победа в любом случае.

Другой метод, который я узнал, — это просто сидеть там и закрывать глаза как минимум на один час в день. Вы surrender к тому, что происходит — не прилагайте никаких усилий. Вы не прилагаете усилий к чему-то, и вы не прилагаете усилий против чего-либо. Если в вашем уме возникают мысли, вы позволяете мыслям течь. На протяжении всей вашей жизни с вами происходили события. Некоторые хорошие, некоторые плохие, большинство из которых вы обработали и растворили, но некоторые остались с вами. Со временем все больше и больше осталось с вами, и они почти стали как эти ракушки, прилипшие к вам. Вы потеряли детское чувство удивления и присутствия и счастья. Вы потеряли свое внутреннее счастье, потому что построили эту личность неразрешенной боли, ошибок, страхов и желаний, которые прилипли к вам, как куча ракушек.

Как избавиться от этих ракушек? Что происходит в медитации, так это то, что вы сидите там и не сопротивляетесь своему разуму. Эти вещи начнут всплывать. Это как гигантский почтовый ящик с непрочитанными письмами, начиная с вашего детства. Они будут выходить одно за другим, и вам придется с ними справляться. Вам придется их разрешить. Разрешение их не требует никаких усилий — вы просто наблюдаете за ними. Теперь вы взрослый с некоторым расстоянием, временем и пространством от предыдущих событий, и вы можете просто их разрешить. Вы можете быть гораздо более объективным в том, как вы на них смотрите. Со временем вы разрешите много из этих глубоко укоренившихся нерешенных вещей, которые у вас в уме.

Как только они будут разрешены, наступит день, когда вы сядете медитировать, и вы достигнете ментального "инбокса ноль". Когда вы откроете свой ментальный "email" и там не будет ничего, это довольно удивительное чувство. Это состояние радости, блаженства и мира. Как только вы это получите, вы не захотите это потерять. Если вы можете получить бесплатный час блаженства каждое утро, просто сидя.

и закрывая глаза, это стоит своего веса в золоте. Это изменит вашу жизнь. Я рекомендую медитировать один час каждое утро, потому что всего меньше недостаточно времени, чтобы действительно углубиться в это. Я бы рекомендовал, если вы действительно хотите попробовать медитацию, попробовать шестьдесят дней по одному часу в день, первым делом утром. Примерно через шестьдесят дней вы устанете слушать свой собственный разум. Вы решите много проблем, или вы услышите их достаточно, чтобы увидеть сквозь эти страхи и проблемы. Медитация не сложна. Все, что вам нужно сделать, это сидеть там и ничего не делать. Просто сядьте. Закройте глаза и скажите: «Я просто собираюсь дать себе перерыв на час. Это мой час отдыха от жизни. Это час, когда я не собираюсь ничего делать. Если приходят мысли, мысли приходят. Я не собираюсь с ними бороться. Я не собираюсь их обнимать. Я не собираюсь думать

о них сильнее. Я не собираюсь их отвергать. Я просто собираюсь сидеть здесь час с закрытыми глазами и ничего не делать». Насколько это сложно? Почему вы не можете ничего не делать в течение часа? Что так сложно в том, чтобы дать себе перерыв на час?

Был ли момент, когда вы поняли, что можете контролировать, как вы интерпретируете вещи? Я думаю, что одна из проблем, с которой сталкиваются люди, заключается в том, что они не осознают, что могут контролировать, как они интерпретируют и реагируют на ситуацию. Я думаю, что все знают, что это возможно. Есть отличная лекция Ошо, под названием «Привлечение к наркотикам — это духовное». Он говорит о том, почему люди употребляют наркотики (все, от алкоголя до психodelиков и каннабиса). Они делают это, чтобы контролировать свое психическое состояние. Они делают это, чтобы контролировать, как они реагируют. Некоторые люди пьют, потому что это помогает им меньше заботиться, или они курят травку, потому что могут отключиться, или они принимают психodelики, чтобы чувствовать себя очень присутствующими или связанными с природой. Привлечение к наркотикам духовно. Все общество делает это в той или иной степени. Люди, стремящиеся к острым ощущениям в экшн-спорте или состояниям потока или оргазмов — любое из этих состояний, к которым стремятся люди, это попытка вырваться из своих собственных голов. Они пытаются убежать от голоса в своих головах — чрезмерно развитого чувства «я».

По крайней мере, я не хочу, чтобы мое чувство себя продолжало развиваться и укрепляться по мере того, как я становлюсь старше. Я хочу, чтобы оно было слабее и более приглушенным, чтобы я мог больше находиться в настоящей повседневной реальности, принимать природу и мир такими, какие они есть, и очень ценить это, как это делает ребенок.

Первое, что нужно понять, это то, что вы можете наблюдать за своим психическим состоянием. Медитация не означает, что вы вдруг получите суперспособность контролировать свое внутреннее состояние. Преимущество медитации заключается в том, чтобы осознать, насколько ваш разум вне контроля. Это как обезьяна, бросающая фекалии, бегущая по комнате, создающая проблемы, кричащая и ломая вещи. Это совершенно неконтролируемо. Это безумный человек, который вышел из-под контроля. Вы должны увидеть это безумное существо в действии, прежде чем почувствуете определенное отвращение к нему и начнете отделять себя от него. В этом отделении есть освобождение. Вы осознаете: "О, я не хочу быть этим человеком. Почему я так вне контроля?" Одного осознания достаточно, чтобы успокоить вас.

Медитация осознания позволяет вам запускать свой мозг в режиме отладки, пока вы не осознаете, что вы просто подпрограмма в более крупной программе. Я

стараюсь следить за своим внутренним монологом. Это не всегда работает. В смысле компьютерного программирования, я стараюсь запускать свой мозг в "режиме отладки" насколько это возможно. Когда я разговариваю с кем-то или когда яучаствую в групповом занятии, это почти невозможно, потому что вашему мозгу нужно справляться с слишком большим количеством вещей. Если я один, как только сегодня утром, я чищу зубы и начинаю думать о подкасте. Я начал проходить через эту маленькую фантазию, где я представлял, как Шейн задает мне кучу вопросов, и я фантазийно на них отвечаю. Затем я поймал себя. Я перевел свой мозг в режим отладки и просто наблюдал, как проходят каждое маленькое указание. Я сказал: "Почему я планирую фантазии о будущем? Почему я не могу просто стоять здесь и чистить зубы?" Это осознание того, что мой мозг уходит в будущее и планирует какой-то фантастический сценарий из этого. Я подумал: "Ну, действительно ли мне важно, если я опозорюсь? Кому это интересно? Я все равно умру. Все это сойдет на нет, и я ничего не запомню, так что это бессмысленно."

Затем я отключился и вернулся к чистке зубов. Я замечал, как хороша зубная щетка и как приятно это ощущение. Затем в следующий момент я начал думать о чем-то другом. Мне нужно снова взглянуть на свой мозг и сказать: "Действительно ли мне нужно решать эту проблему прямо сейчас?" Девяносто пять процентов того, что мой мозг пытается сделать, мне не нужно решать в этот конкретный момент. Если мозг как мышца, мне будет лучше отдохнуть, быть в покое. Когда возникает конкретная проблема, я погружусь в нее. Прямо сейчас, пока мы говорим, я предпочел бы полностью погрузиться в разговор и быть на 100 процентов сосредоточенным на этом, а не думать о "О, когда я чистил зубы, сделал ли я это правильно?" Способность сосредоточиться на чем-то одном связана со способностью потерять себя и быть настоящим, счастливым и (иронично) более эффективным.

Это почти как если бы вы вынимали себя из определенной рамки и смотрели на вещи с другой перспективы, даже если вы находитесь в своем собственном уме. Буддисты говорят о сознании и эго. Они действительно говорят о том, как вы можете думать о своем мозге, своем сознании, как о многослойном механизме. Существует основная, ядерная операционная система. Затем есть приложения, работающие сверху. (Мне нравится думать об этом как о компьютерном и гиковском языке.) Я на самом деле возвращаюсь к своему уровню осознания операционной системы, который всегда спокоен, всегда мирен и в целом счастлив и доволен. Я пытаюсь оставаться в режиме осознания и не активировать "обезьянний ум", который всегда обеспокоен, напуган и тревожен. Он служит невероятной цели, но я стараюсь не активировать "обезьянний ум", пока он мне не нужен. Когда он мне нужен, я хочу просто сосредоточиться на

этом. Если я использую его 24/7, я трачу энергию, и "обезьянный ум" становится мной. Я больше, чем мой "обезьяенный ум".

Еще одна вещь: духовность, религия, буддизм или что-то, что вы следите, со временем научит вас, что вы больше, чем просто ваш ум. Вы больше, чем просто ваши привычки. Вы больше, чем просто ваши предпочтения. Вы — это уровень.

осознание. Вы — тело. Современные люди, мы недостаточно живем в наших телах. Мы недостаточно живем в нашем осознании. Мы слишком много живем в этом внутреннем монологе в наших головах. Все это просто запрограммировано в вас обществом и окружающей средой, когда вы были моложе. Вы, по сути, кучка ДНК, которая реагировала на воздействия окружающей среды, когда вы были моложе. Вы записали хорошие и плохие опыты, и используете их, чтобы предвосхитить все, что бросается вам. Затем вы используете эти опыты, постоянно пытаясь предсказать и изменить будущее. С возрастом сумма предпочтений, которые вы накопили, становится очень, очень большой. Эти привычные реакции в конечном итоге становятся *runaway freight trains*, контролирующими ваше настроение. Мы должны контролировать свои собственные настроения. Почему мы не изучаем, как контролировать свои настроения? Какое мастерское дело было бы, если бы вы могли сказать: «Прямо сейчас я хотел бы быть в состоянии любопытства», и тогда вы действительно можете привести себя в состояние любопытства. Или сказать: «Я хочу быть в состоянии скорби. Я скорблю о близком человеке, и я хочу оплакать его. Я действительно хочу это почувствовать. Я не хочу отвлекаться на проблему программирования компьютера, срок которой завтра». Сам ум — это мышца — его можно тренировать и кондиционировать. Он был случайно кондиционирован обществом, чтобы быть вне нашего контроля. Если вы посмотрите на свой ум с осознанием и намерением (24/7 работа, которую вы выполняете в каждый момент), я думаю, вы можете распаковать свой собственный ум, свои эмоции, мысли и реакции. Затем вы можете начать переконфигурировать. Вы можете начать переписывать эту программу так, как вы хотите.

Медитация — это отключение от общества и слушание себя. Она «работает» только когда делается ради самой себя. Поход — это ходячая медитация. Ведение дневника — это писательская медитация. Молитва — это медитация благодарности.

Душ — это случайная медитация. Сидеть тихо — это прямая медитация.

## **ВЫБОР СТРОИТЬ СЕБЯ**

Величайшая суперсила — это способность изменять себя.

Какую самую большую ошибку вы сделали в своей жизни и как вы восстановились?

Я совершил класс ошибок, которые я бы обобщил одним и тем же образом. Ошибки были очевидны только задним числом через одно упражнение, которое заключается в том, чтобы задать себе вопрос: когда вам будет тридцать, какой совет вы бы дали своему двадцатилетнему «я»? А когда вам будет сорок, какой совет вы бы дали своему тридцатилетнему «я»? (Может быть, если вы моложе, вы можете делать это каждые пять лет.) Сядьте и скажите: «Хорошо, 2007 год, что я делал? Как я себя чувствовал? 2008 год, что я делал? Как я себя чувствовал? 2009 год, что я делал? Как я себя чувствовал?»

Жизнь будет развиваться так, как она будет развиваться. Будет что-то хорошее и что-то плохое. Большая часть этого на самом деле зависит от вашего восприятия. Вы рождаетесь, у вас есть набор сенсорных впечатлений, а затем вы умираете. Как вы решите интерпретировать эти впечатления, зависит от вас, и разные люди интерпретируют их по-разному. На самом деле, я бы хотел, чтобы я сделал все те же вещи, но с меньшими эмоциями и меньшей злостью.

Самый известный пример — это когда я был моложе, я начал компанию. Эта компания преуспела, но я не преуспел, поэтому я подал в суд на некоторых людей, вовлеченных в это. В конце концов, это было хорошее решение для меня, и все обошлось нормально, но было много тревоги и много злости. Сегодня у меня не было бы тревоги и злости. Я просто подошел бы к людям и сказал: «Смотрите, вот что произошло. Вот что я собираюсь сделать. Вот как я собираюсь это сделать. Вот что справедливо. Вот что несправедливо».

Я бы понял, что гнев и эмоции — это огромный, совершенно ненужный следствие. Теперь я пытаюсь учиться на этом и делать те же вещи, которые считаю правильными, но без гнева и с очень долгосрочной точки зрения. Если вы смотрите с очень долгосрочной точки зрения и убираете эмоции, я бы больше не считал эти вещи ошибками.

Снова, привычки — это всё — всё, что мы есть. Мы обучаемся привычкам с детства, включая приучение к горшку, когда плакать, а когда нет, как улыбаться и когда не улыбаться. Эти вещи становятся привычками — поведением, которое мы учим и интегрируем в себя. Когда мы становимся старше, мы представляем собой коллекцию тысяч привычек, которые постоянно работают подсознательно. У нас есть немного дополнительной умственной силы в нашем неокортексе для решения новых проблем. Вы становитесь своими привычками. Это стало очевидным для меня, когда мой тренер дал мне рутину, которую я должен был выполнять каждый день. Я никогда не занимался спортом каждый день раньше.

Это лёгкая тренировка. Она не тяжела для вашего тела, но я выполнял эту тренировку каждый день. Я осознал невероятную, поразительную трансформацию, которую она произвела на меня как физически, так и психически.

Чтобы иметь душевный покой, вы должны сначала иметь мир в теле. Это научило меня силе привычек. Я начал осознавать, что всё дело в привычках. В любое время я либо пытаюсь приобрести хорошую привычку, либо избавиться от предыдущей плохой привычки. Это занимает время. Если кто-то говорит: «Я хочу быть в форме, я хочу быть здоровым. Прямо сейчас я не в форме и я толстый». Что ж, ничего устойчивого не сработает для вас за три месяца. Это будет как минимум десятилетнее путешествие. Каждые шесть месяцев (в зависимости от того, как быстро вы можете это сделать) вы будете ломать плохие привычки и приобретать хорошие привычки.

Одно из вещей, о которых говорит Кришнамурти, — это быть в внутреннем состоянии революции. Вы всегда должны быть внутренне готовы к полному изменению.

Когда мы говорим, что собираемся попробовать что-то сделать или попробовать сформировать привычку, мы слабеем. Мы просто говорим себе: «Я собираюсь купить себе немного времени». Реальность такова: когда наши эмоции хотят, чтобы мы что-то сделали, мы просто делаем это. Если вы хотите подойти к красивой девушке, если вы хотите выпить, если вы действительно чего-то желаете, вы просто идете и делаете это. Когда вы говорите: «Я собираюсь это сделать» и «Я собираюсь быть тем», вы на самом деле откладываете это. Вы даете себе возможность уйти. По крайней мере, если вы осознаете это, вы можете подумать: «Я говорю, что хочу это сделать, но на самом деле не хочу, потому что если бы я действительно хотел это сделать, я бы просто сделал это». Обязуйтесь внешне перед достаточным количеством людей. Например, если вы хотите бросить курить, все, что вам нужно сделать, это подойти ко всем, кого вы знаете, и сказать: «Я бросил курить. Я это сделал. Я даю вам свое слово». Это все, что вам нужно сделать. Давайте, верно? Но большинство из нас говорит, что мы не совсем готовы. Мы знаем, что не хотим обязывать себя внешне. Важно быть честным с собой и сказать: «Хорошо, я не готов отказаться от курения. Мне это слишком нравится, мне будет слишком трудно отказаться». Скажите вместо этого: «Я поставлю перед собой более разумную цель; я сократю до следующего количества. Я могу внешне обязаться этому. Я буду работать над этим три или шесть месяцев. Когда я доберусь до этого, я сделаю следующий шаг, вместо того чтобы корить себя за это». Когда вы действительно хотите изменить что-то, вы просто меняетесь. Но большинство из нас на самом деле не хочет меняться — мы не хотим пока проходить через боль. По крайней мере, признайте это, будьте

осведомлены об этом и дайте себе небольшое изменение, которое вы действительно можете осуществить.

Нетерпение к действиям, терпение к результатам. Все, что вам нужно сделать, просто сделайте это. Зачем ждать? Вы не становитесь моложе. Ваша жизнь уходит. Вы не хотите тратить ее на ожидание.

линия. Вы не хотите тратить его на поездки взад и вперед. Вы не хотите тратить его на вещи, которые вы знаете, в конечном итоге не являются частью вашей миссии. Когда вы их делаете, вы хотите делать это как можно быстрее, хорошо выполняя их с вашим полным вниманием. Но затем вам просто нужно быть терпеливым к результатам, потому что вы имеете дело со сложными системами и многими людьми. Уходит много времени, чтобы рынки приняли продукты. Уходит время, чтобы людям стало комфортно работать друг с другом. Уходит время, чтобы великие продукты появились, пока вы полируете, полируете, полируете.

Нетерпимость к действиям, терпение к результатам. Как сказал Ниви, вдохновение скропортияющееся. Когда у вас есть вдохновение, действуйте на него прямо здесь и сейчас.. .

## **ВЫБОР РАСТИ САМОМУ**

Я не верю в конкретные цели. Скотт Адамс знаменитой сказал: «Создавайте системы, а не цели». Используйте свое суждение, чтобы понять, в каких условиях вы можете процветать, а затем создайте окружение вокруг себя, чтобы у вас была статистическая вероятность успеха.

Текущая среда программирует мозг, но умный мозг может выбрать свою предстоящую среду. Я не собираюсь быть самым успешным человеком на планете, и не хочу им быть. Я просто хочу быть самой успешной версией себя, при этом работая как можно меньше. Я хочу жить так, чтобы если моя жизнь разыгралась 1000 раз, Навал был успешен 999 раз. Он не миллиардер, но каждый раз у него все довольно хорошо. Возможно, он не достиг успеха во всех аспектах жизни, но он создает системы, чтобы потерпеть неудачу в очень немногих местах.

Помните, я начинал как бедный ребенок в Индии, верно? Если я смог добиться успеха, любой может, в этом смысле. Очевидно, у меня были все конечности, мои умственные способности, и у меня было образование. Есть некоторые предпосылки, которые вы не можете обойти. Но если вы читаете эту книгу, у вас, вероятно, есть необходимые средства, которые включают функционирующее тело и функционирующий разум.

Если есть что-то, что вы хотите сделать позже, сделайте это сейчас. Нет «позже».

Как вы лично узнаете о новых предметах?

В основном, я просто остаюсь на основах. Даже когда я изучаю физику или науку, я придерживаюсь основ. Я читаю концепции для удовольствия. Я с большей вероятностью сделаю что-то, что включает арифметику, чем калькуляцию. Я не стану великим физиком на данном этапе. Возможно, в следующей жизни или мой ребенок сделает это, но для меня уже слишком поздно. Я должен придерживаться того, что мне нравится. Наука для меня — это изучение истины. Это единственная истинная дисциплина, потому что она делает опровергимые предсказания. Она действительно меняет мир. Прикладная наука становится технологией, а технология — это то, что отделяет нас от животных.

и позволяет нам иметь такие вещи, как мобильные телефоны, дома, машины, тепло и электричество. Наука, для меня, это изучение истины, а математика — язык науки и природы. Я не религиозен, но я духовен. Для меня это самое преданное, что я могу сделать, — изучать законы Вселенной. Тот же восторг, который кто-то может испытать, находясь в Мекке или Медине и поклоняясь пророку, я испытываю то же чувство благоговения и небольшое чувство собственного «я», когда изучаю науку. Для меня это несравненно, и я предпочел бы остаться на базовом уровне. Это красота чтения.

Согласны ли вы с идеей «Если вы читаете то, что читают все остальные, вы будете думать так, как думают все остальные»? Я думаю, что почти все, что люди читают в наши дни, предназначено для социального одобрения.

Я знаю людей, которые прочитали сто переработанных книг по эволюции и никогда не читали Дарвина. Подумайте о количестве макроэкономистов. Я думаю, что большинство из них прочитали кучу трактатов по экономике, но не читали Адама Смита. На каком-то уровне вы делаете это для социального одобрения. Вы делаете это, чтобы вписаться в других обезьян. Вы вписываетесь, чтобы ладить с стадом. Это не то, где находятся возвраты в жизни. Возвраты в жизни — это быть вне стада. Социальное одобрение находится внутри стада. Если вы хотите социального одобрения, определенно читайте то, что читает стадо. Это требует уровня контрапности, чтобы сказать: «Нет. Я просто буду делать свое дело. Независимо от социального результата, я буду учить все, что считаю интересным».

Вы думаете, что там есть какая-то потеря избегания? Потому что, как только вы отклоняетесь, вы не уверены, отклоняетесь ли вы к положительному результату или отрицательному результату?

Абсолютно. Я думаю, что именно поэтому самые умные и успешные люди, которых я знаю, начинали как неудачники. Если вы воспринимаете себя как неудачника, как кого-то, кого отвергло общество и у кого нет роли в нормальном обществе, тогда вы будете делать свое дело, и у вас гораздо больше шансов найти выигрышный путь.

Помогает начать с того, чтобы сказать: «Я никогда не буду популярным. Я никогда не буду принят. Я уже неудачник. Я не получу то, что есть у всех остальных детей. Мне просто нужно быть счастливым, будучи собой».

Для саморазвития без самодисциплины обновите свой образ себя. Каждый чем-то мотивирован. Просто зависит от того, что это. Даже люди, которых мы называем немотивированными, внезапно становятся очень мотивированными, когда играют в видеоигры. Я думаю, что мотивация относительна, так что вам просто нужно найти то, что вам интересно.

Трудитесь и потейте, трудитесь и кровоточите, смотрите в бездну. Это все часть того, чтобы стать overnight success.

Если бы вам пришлось передать своим детям один или два принципа, что бы это было?

Номер один: читайте. Читайте все, что можете. И не только то, что общество говорит вам, что хорошо, или даже книги, которые я говорю вам читать. Просто читайте ради самого чтения. Развивайте любовь к этому. Даже если вам придется читать любовные романы или бумажные книги или комиксы. Нет ничего, что можно было бы назвать мусором. Просто читайте все. В конечном итоге вы направите себя к тому, что должны и хотите читать.

Связанные с навыком чтения навыки математики и убеждения. Оба навыка помогают вам ориентироваться в реальном мире. Наличие навыка убеждения важно, потому что если вы можете влиять на своих соплеменников, вы можете многое сделать. Я думаю, что убеждение — это настоящий навык. Так что вы можете его изучить, и это не так уж сложно сделать.

Математика помогает со всеми сложными и трудными вещами в жизни. Если вы хотите зарабатывать деньги, если вы хотите заниматься наукой, если вы хотите понять теорию игр или политику или экономику или инвестиции или компьютеры, все эти вещи имеют математику в своей основе. Это основополагающий язык природы. Природа говорит на математике. Математика — это мы, обратное проектирование языка природы, и мы только начали исследовать поверхность. Хорошая новость в том, что вам не нужно знать много математики. Вам просто

нужно знать базовую статистику, арифметику и т. д. Вы должны знать статистику и вероятность вперед и назад и изнутри наружу.

## **ВЫБОР ОСВОБОДИТЬ СЕБЯ**

Самое трудное — это не делать то, что вы хотите, а знать, что вы хотите. Имейте в виду, что «взрослых» не существует. Каждый придумывает это по ходу дела. Вам нужно найти свой собственный путь, выбирая, отбирая и отбрасывая по мере необходимости. Разберитесь сами и сделайте это.

Как изменились ваши ценности? Когда я был моложе, я действительно, действительно ценил свободу. Свобода была одной из моих основных ценностей. Иронично, но это все еще так. Это, вероятно, одна из моих трех главных ценностей, но теперь это другое определение свободы. Мое старое определение было «свобода делать». Свобода делать все, что я хочу. Свобода делать все, что мне хочется, когда мне хочется. Теперь свобода, которую я ищу, — это внутренняя свобода. Это «свобода от». Свобода от реакции. Свобода от чувства гнева. Свобода от грусти. Свобода от принуждения делать что-либо. Я ищу «свободу от», внутренне и внешне, в то время как раньше я искал «свободу делать».

Совет моему младшему «я»: «Будь именно тем, кто ты есть».

Держаться значит оставаться в плохих отношениях и плохих работах годами вместо минут.

## **СВОБОДА ОТ ОЖИДАНИЙ**

Я вообще не измеряю свою эффективность. Я не верю в самоизмерение. Я чувствую, что это форма самодисциплины, самонаказания и внутреннего конфликта.

Если вы причиняете боль другим людям, потому что у них есть ожидания от вас, это их проблема. Если у них есть соглашение с вами, это ваша проблема. Но если у них есть ожидание от вас, это совершенно их проблема. Это не имеет к вам никакого отношения. У них будет много ожиданий от жизни. Чем скорее вы сможете разрушить их ожидания, тем лучше.

**Смелость** — это не бросаться в пулеметное гнездо. Смелость — это не заботиться о том, что думают другие люди.

Каждый, кто знает меня долгое время, знает, что моя определяющая характеристика — это сочетание очень нетерпеливого и упрямого человека. Я не люблю ждать. Я ненавижу тратить время впустую. Я очень известен тем, что бываю груб на вечеринках, мероприятиях, ужинах, где в тот момент, когда я понимаю, что

это трата моего времени, я немедленно ухожу. Цените свое время. Это все, что у вас есть. Это важнее ваших денег. Это важнее ваших друзей. Это важнее всего. Ваше время — это все, что у вас есть. Не тратьте свое время. Это не значит, что вы не можете расслабиться. Пока вы делаете то, что хотите, это не трата вашего времени. Но если вы не тратите свое время на то, что хотите, и вы не зарабатываете, и вы не учитесь — что, черт возьми, вы делаете? Не тратьте свое время на то, чтобы делать других людей счастливыми. Счастье других людей — это их проблема. Это не ваша проблема. Если вы счастливы, это делает других людей счастливыми. Если вы счастливы, другие люди спросят вас, как вы это сделали.

стали счастливыми, и они могут научиться этому, но вы не несете ответственности за то, чтобы делать других людей счастливыми.

### СВОБОДА ОТ ГНЕВА

Что такое гнев? Гнев — это способ сигнализировать так сильно, как только возможно, другой стороне, что вы способны на насилие. Гнев — это предшественник насилия. Наблюдайте, когда вы сердитесь — гнев — это потеря контроля над ситуацией. Гнев — это контракт, который вы заключаете с собой, чтобы находиться в физическом, умственном и эмоциональном смятении, пока реальность не изменится.

Гнев — это собственное наказание. Сердитый человек, пытающийся утопить вашу голову под водой, в то же время тонет сам.

### СВОБОДА ОТ ЗАНЯТОСТИ

Люди, которые живут далеко ниже своих возможностей, наслаждаются свободой, которую люди, занятые улучшением своего образа жизни, не могут постичь.

Как только вы действительно возьмете под контроль свою судьбу, к лучшему или к худшему, вы никогда не позволите никому другому говорить вам, что делать.

Вкус свободы может сделать вас непригодным для работы.

### СВОБОДА ОТ БЕСПОКОЙНОГО МЫШЛЕНИЯ

Большая привычка, над которой я работаю, — это попытка отключить свой «обезьяний ум». Когда мы дети, мы довольно чистые листы. Мы живем очень настоящим моментом. Мы, по сути, просто реагируем на нашу среду через наши инстинкты. Мы живем в том, что я бы назвал «реальным миром». Пубертат — это начало желания — первый раз, когда вы действительно, действительно чего-то

хотите, и вы начинаете долгосрочное планирование. Вы начинаете много думать, строить идентичность и эго, чтобы получить то, что хотите.

Если вы идете по улице и на улице тысяча человек, все тысяча говорят с собой в голове в любой данный момент. Они постоянно судят обо всем, что видят. Они воспроизводят фильмы о том, что произошло с ними вчера. Они живут в фантастических мирах о том, что произойдет завтра. Они просто вырваны из базовой реальности. Это может быть хорошо, когда вы планируете на долгосрочную перспективу. Это может быть хорошо, когда вы решаете проблемы. Это хорошо для нас как машин выживания и воспроизведения. Я думаю, что это на самом деле очень плохо для вашего счастья. Для меня ум должен быть слугой и инструментом, а не хозяином. Мой обезьяний ум не должен контролировать и управлять мной 24/7. Я хочу избавиться от привычки неконтролируемого мышления, что сложно.

Занятый ум ускоряет течение субъективного времени.

Нет конечной точки самосознания и самопознания. Это процесс на всю жизнь, в котором, надеюсь, вы будете становиться все лучше и лучше. Нет одного значимого ответа, и никто не решит это полностью, если вы не один из этих просветленных персонажей. Возможно, некоторые из нас доберутся до этого, но я вряд ли смогу, учитывая, насколько я вовлечен в крысиные бега. В лучшем случае я крыса, которая может время от времени взглянуть на облака. Я думаю, что просто осознание того, что вы крыса в гонке, — это примерно то, насколько далеко большинство из нас сможет зайти.

Современная борьба: Одиночные личности вызывают нечеловеческую волю, постятся, медитируют и занимаются физическими упражнениями... Противостоят армиям ученых и статистиков, использующих изобилие пищи, экранов и медицины в виде фастфуда, кликбейтовых новостей, бесконечного порно, бесконечных игр и наркотиков, вызывающих зависимость...

## ФИЛОСОФИЯ

Истинные истины — это ереси. Они не могут быть произнесены. Только открыты, прошептаны и, возможно, прочитаны.

## СМЫСЛЫ ЖИЗНИ

Действительно безграничный, большой вопрос: каков смысл и цель жизни? Это большой вопрос. Поскольку это большой вопрос, я дам вам три ответа.

Ответ 1: Это личное. Вы должны найти свой собственный смысл. Любая мудрость, которую кто-либо другой даст вам, будь то Будда или я, будет звучать как бессмыслица. В конечном счете, вы должны найти это сами, поэтому важная часть — не ответ, а вопрос. Вам просто нужно сидеть и копать с вопросом. Это может занять у вас годы или десятилетия. Когда вы найдете ответ, который вас устраивает, он станет основополагающим для вашей жизни.

Ответ 2: В жизни нет смысла. В жизни нет цели. Ошо сказал: «Это как писать на воде или строить дома из песка». Реальность такова, что вы были мертвы на протяжении всей истории Вселенной, 10 миллиардов лет или более. Вы будете мертвы в течение следующих 70 миллиардов лет или около того, до тепловой смерти Вселенной. Все, что вы делаете, исчезнет. Оно исчезнет, так же как исчезнет человеческая раса и планета. Даже группа, которая колонизирует Марс, исчезнет. Никто не будет помнить вас после определенного числа поколений, будь вы художником, поэтом, завоевателем, нищим или кем-то еще. Смысла нет. Вы должны создать свой собственный смысл, к чему это сводится. Вы должны решить: «Это спектакль, который я просто смотрю?» «Есть ли танец самореализации, который я исполняю?» «Есть ли конкретная вещь, которую я желаю просто так?» Это все смыслы, которые вы придумываете.

Нет никакого фундаментального, внутреннего целенаправленного смысла во Вселенной. Если бы он был, тогда вы просто задали бы следующий вопрос. Вы бы сказали: «Почему это смысл?» Это было бы, как сказал физик Ричард Фейнман, «черепахи до самого дна». «Почему» продолжали бы накапливаться. Нет ответа, который вы могли бы дать, который не имел бы другого «почему». Я не верю в вечные ответы о загробной жизни, потому что для меня это безумие — верить, что из-за того, как вы живете семьдесят лет на этой планете, вы будете проводить вечность, что является очень долгим временем, в какой-то загробной жизни. Какой глупый Бог судит вас за вечность на основе какого-то небольшого периода времени здесь? Я думаю, что после этой жизни это очень похоже на то, как было до вашего рождения. Помните это? Это будет именно так. До вашего рождения вам было все равно на что-либо или на кого-либо, включая ваших близких, включая себя, включая людей, включая то, отправимся ли мы на Марс или останемся на планете Земля, есть ли ИИ или нет. После смерти вам тоже не будет все равно.

Ответ 3: Последний ответ, который я дам вам, немного сложнее. Из того, что я читал в науке (мои друзья написали книги на эту тему), я собрал вместе некоторые теории. Возможно, есть смысл жизни, но это не очень удовлетворительная цель. В основном, в физике стрелка времени происходит от энтропии. Второй закон термодинамики гласит, что энтропия только увеличивается, что означает, что беспорядок во Вселенной только увеличивается, что означает, что

сконцентрированная свободная энергия только уменьшается. Если вы посмотрите на живые существа (люди, растения, цивилизации и так далее), эти системы локально обращают энтропию. Люди локально обращают энтропию, потому что у нас есть действие. В процессе мы глобально ускоряем энтропию до тепловой смерти Вселенной. Вы могли бы придумать какую-то фантастическую теорию, которая мне нравится, что мы движемся к тепловой смерти Вселенной. В этой смерти нет сконцентрированной энергии, и все находится на одном уровне энергии. Следовательно, мы все одно целое. Мы по сути неразличимы.

Что мы делаем как живые системы, ускоряет достижение этого состояния. Чем более сложную систему вы создаете, будь то через компьютеры, цивилизацию, искусство, математику или создание семьи — вы на самом деле ускоряете тепловую смерть Вселенной. Вы подталкиваете нас к этой точке, где мы в конечном итоге становимся одним целым.

## ЖИВИТЕ ПО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ

Каковы ваши основные ценности? Я никогда не перечислял их полностью, но несколько примеров: честность — это основная, основная, основная ценность. Под честностью я имею в виду, что хочу просто быть собой. Я никогда не хочу находиться в окружении или рядом с людьми, где мне нужно следить за тем, что я говорю. Если я отключаю то, что я думаю, от того, что я говорю, это создает множество потоков в моем сознании. Я больше не в моменте — теперь мне нужно планировать будущее или сожалеть о прошлом каждый раз, когда я разговариваю с кем-то. С кем бы я ни мог быть полностью честным, я не хочу быть рядом.

Прежде чем вы сможете солгать другому, вы сначала должны солгать себе.

Другой пример основополагающей ценности: я не верю в краткосрочное мышление или сделки. Если я веду бизнес с кем-то, и они думают краткосрочно с кем-то другим, тогда я не хочу больше вести с ними бизнес. Все преимущества в жизни приходят от сложных процентов, будь то в деньгах, отношениях, любви, здоровье, деятельности или привычках. Я хочу быть рядом только с теми людьми, с которыми я знаю, что буду рядом до конца своей жизни. Я хочу работать только над теми вещами, которые, как я знаю, имеют долгосрочную отдачу. Еще одна ценность — я верю только в равные отношения. Я не верю в иерархические отношения. Я не хочу быть выше кого-либо и не хочу быть ниже кого-либо. Если я не могу относиться к кому-то как к равному, и если они не могут относиться ко мне как к равному, я просто не хочу взаимодействовать с ними.

Еще одно: Я больше не верю в гнев. Гнев был хорош, когда я был молод и полон тестостерона, но теперь мне нравится буддийская пословица: «Гнев — это горячий

уголь, который ты держишь в руке, ожидая, чтобы бросить его в кого-то». Я не хочу быть сердитым, и я не хочу находиться рядом с сердитыми людьми. Я просто вырезаю их из своей жизни. Я не осуждаю их. Я тоже прошел через много гнева. Им нужно справляться с этим самостоятельно. Идите злиться на кого-то другого, в другом месте. Я не знаю, попадают ли эти вещи под классическое определение ценностей, но это набор вещей, на которые я не готов идти на компромисс и по которым я живу всю свою жизнь.

Я думаю, что у каждого есть ценности. Во многом нахождение отличных отношений, отличных коллег, отличных любовников, жен, мужей заключается в том, чтобы находить других людей, чьи ценности совпадают с вашими. Если ваши ценности совпадают, мелочи не имеют значения.

В общем, я замечаю, что если люди ссорятся или спорят о чем-то, это потому, что их ценности не совпадают. Если бы их ценности совпадали, мелочи не имели бы значения.

Встреча с моей женой была отличным испытанием, потому что я действительно хотел быть с ней, а она в начале не была так уверена. В конце концов, мы оказались вместе, потому что она увидела мои ценности. Мне повезло, что к тому времени я их развел. Если бы нет, я бы не получил ее. Я бы не заслуживал ее. Как говорит инвестор Чарли Мангер: «Чтобы найти достойного партнера, будь достойным достойного партнера».

Моя жена — невероятно милая, ориентированная на семью человек, и я тоже. Это была одна из основных ценностей, которые сблизили нас. В тот момент, когда у вас появляется ребенок, это действительно странная вещь, но она отвечает на вопрос о смысле жизни, цели жизни. Вдруг самое важное в Вселенной перемещается из вашего тела в тело ребенка. Это меняет вас. Ваши ценности становятся гораздо менее эгоистичными.

## РАЦИОНАЛЬНЫЙ БУДДИЗМ

Чем старше вопрос, тем старше ответы.

Вы назвали свою философию Рациональным Буддизмом. Чем она отличается от традиционного буддизма? Какой тип исследования вы прошли?

Рациональная часть означает, что я должен примириться с наукой и эволюцией. Я должен отвергнуть все элементы, которые не могу проверить сам. Например, полезна ли медитация для вас? Да. Является ли очищение ума хорошей вещью? Да. Существует ли базовый уровень осознания под вашим обезьяним умом? Да. Все эти вещи я проверил для себя. Некоторые убеждения из буддизма я верю и

следую им, потому что, опять же, я проверил или размышлял над мысленными экспериментами сам. Что я не приму, так это такие вещи, как: "Есть прошлая жизнь, за которую вы расплачиваитесь кармой." Я этого не видел. Я не помню никаких прошлых жизней. У меня нет никакой памяти. Я просто не могу в это верить. Когда люди говорят, что ваша третья чакра открывается и т.д.—я не знаю—это просто модная номенклатура. Я не смог проверить или подтвердить что-либо из этого самостоятельно. Если я не могу проверить это самостоятельно или если я не могу прийти к этому через науку, тогда это может быть правдой, это может быть ложью, но это не опровергимо, поэтому я не могу рассматривать это как фундаментальную истину.

С другой стороны, я знаю, что эволюция истинна. Я знаю, что мы эволюционировали как машины для выживания и репликации. Я знаю, что у нас есть это, поэтому мы поднимаемся с земли, и черви нас не едят, и мы действительно действуем. Рациональный буддизм, для меня, означает понимание внутренней работы, которую буддизм пропагандирует, чтобы сделать себя счастливее, лучше, более присутствующим и контролирующим свои эмоции—быть лучшим человеком. Я не подписываюсь на что-либо фантастическое, потому что это было записано в книге. Я не думаю, что могу левитировать. Я не думаю, что медитация даст мне суперсилы и подобные вещи. Пробуйте все, проверяйте это для себя, будьте скептическими, сохраняйте то, что полезно, и отбрасывайте то, что не полезно. Я бы сказал, что моя философия сводится к этому—на одном полюсе находится эволюция как связывающий принцип, потому что она объясняет так много о людях, на другом—буддизм, который является самой старой, наиболее проверенной временем духовной философией, касающейся внутреннего состояния каждого из нас.

Я думаю, что это абсолютно совместимо.

Я на самом деле хочу написать пост в блоге в какой-то момент о том, как вы можете сопоставить принципы буддизма, особенно не фантастические, непосредственно с симуляцией виртуальной реальности.

Все начинают невинными.

Все становятся испорченными.

Мудрость — это отказ от пороков и возвращение к добродетели путем знания.

Как вы определяете мудрость?

Понимание долгосрочных последствий ваших действий.

Если мудрость могла бы быть передана только словами, мы все бы уже закончили здесь..

## **НАСТОЯЩЕЕ — ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО У НАС ЕСТЬ**

На самом деле нет ничего, кроме этого момента. Никто никогда не возвращался в прошлое, и никто никогда не мог успешно предсказать будущее так, как это имеет значение. Буквально единственное, что существует, — это эта точка, где вы находитесь в пространстве в точное время, когда вы здесь. Как и все великие глубокие истины, это все парадоксы. Любые две точки бесконечно различны. Каждый момент совершенно уникален. Каждый момент сам по себе ускользает так быстро, что вы не можете его схватить.

Вы умираете и перерождаетесь в каждый момент. Это зависит от вас, забыть или помнить об этом.

“Все более красиво, потому что мы обречены. Вы никогда не будете прекраснее, чем сейчас, и мы никогда больше не будем здесь.” —Гомер, Илиада

Я даже не помню, что сказал две минуты назад. В лучшем случае прошлое — это какая-то вымыщенная маленькая память в моей голове. Насчет меня, мое прошлое мертво. Оно ушло. Все, что на самом деле означает смерть, это то, что больше нет будущих моментов.

Вдохновение скоропортящееся — действуйте на него немедленно.

### **БОНУС**

Демократизация технологий позволяет каждому быть создателем, предпринимателем, ученым.

Будущее ярче..

Статистически вероятно, что существуют более продвинутые инопланетные цивилизации.

Надеюсь, они хорошие экологи и находят нас милыми.

### **НАВАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ЧТЕНИЯ**

Правда в том, что я не читаю для саморазвития.

Я читаю из любопытства и интереса.

Лучшая книга — это та, которую вы проглотите.

## КНИГИ

(Поскольку в этом разделе так много ссылок, вы можете предпочесть цифровую копию. Перейдите на Navalmanack.com, чтобы получить цифровую версию этой главы для вашего удобства.)

Читая достаточно, вы становитесь знатоком. Тогда вы естественным образом тянетесь больше к теории, концепциям, нехудожественной литературе.

### НЕХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Начало бесконечности: Объяснения, которые трансформируют мирДэвид Дойч

Не самый легкий текст, но он сделал меня умнее.

Сapiенс: Краткая история человечестваЮваль Ной Харари

История человеческого вида. Наблюдения, структуры и ментальные модели заставят вас по-другому взглянуть на историю и ваших соплеменников.

Сapiенс — лучшая книга последнего десятилетия, которую я прочитал. У него были десятилетия, чтобы написать Сapiенс. Там много отличных идей, и она просто полна их, переполнена на странице.

Рациональный оптимист: Как развивается процветаниеМэтт Ридли.

Самая блестящая и просветляющая книга, которую я читал за последние годы. Он написал четыре из моих двадцати лучших книг.

Всё остальное, написанное Мэттом Ридли. Мэтт — учёный, оптимист и человек, мыслящий наперёд. Один из моих любимых авторов. Я прочитал всё его, и перечитал всё его.

Геном: Автобиография вида в 23 главахКрасная королева: Секс и эволюция человеческой природыПроисхождение добродетели: Человеческие инстинкты и эволюция сотрудничестваЭволюция всего: Как возникают новые идеиКожа в игре

автор Нассим Талеб.

Лучшая книга, которую я прочитал в 2018 году, я настоятельно рекомендую её. Там много отличных идей. Много хороших ментальных моделей и конструкций. У него есть немного отношения, но это потому, что он гениален, и это нормально. Так что просто игнорируйте отношение и читайте книгу, изучайте концепции. Это одна из

лучших бизнес-книг, которые я когда-либо читал. И, к счастью, она не маскируется под бизнес-книгу.

Кровать Прокруста: Философские и практические афоризмы

автор Нассим Талеб.

Это его коллекция древней мудрости. Он также известен благодаря

**Чёрному лебедю: Влияние крайне маловероятного,**

**Антихрупкость: вещи, которые выигрывают от беспорядка,**

и

**Обманутый случайностью: скрытая роль случая в жизни и на рынках,**

все из которых стоит прочитать.

**Шесть простых вещей: основы физики, объяснённые её самым блестящим учителем**

Ричарда Фейнмана

Я бы дал своим детям копию

Ричарда Фейнмана

**Шести простых вещей**

и

**Шести не таких простых вещей:**

относительность Эйнштейна, симметрия и пространство-время.

Ричард Фейнман — известный физик. Мне нравятся как его манера общения, так и его понимание физики. Я также читал

**Совершенно разумные отклонения от проторённого пути**

Ричарда Фейнмана и перечитывал

**Гений: жизнь и наука Ричарда Фейнмана,**

биографию о нём.

## **Объяснитель вещей: сложные вещи простыми словами**

Рэндала Мунро

Отличная книга Рэндала Мунро (создателя

xkcd, очень научно ориентированного веб-комикса).

В этой книге он объясняет очень сложные концепции, от изменения климата до физических систем и подводных лодок, используя только тысячу самых распространённых слов в английском языке.

Он назвал ракету Saturn Five «Up Goer Five».

Вы не можете определить ракету как.

космический корабль или ракета. Это самоотсылочное. Он говорит "вверх идёт". Это то, что поднимается. Дети понимают это сразу.

Мысли о физике: Понятная практическая реальностьавтор Льюис Кэрролл  
ЭпштейнЕсть ещё одна замечательная книга под названием Мысли о физике. Я открываю эту книгу всё время. Мне нравится, как на задней обложке есть этот замечательный маленький слоган, который говорит: "Единственная книга, используемая как в начальной, так и в аспирантской школе." Это правда. Это все простые физические головоломки, которые можно объяснить двенадцатилетнему ребенку и можно объяснить двадцатипятилетнему аспиранту по физике. У них всех есть фундаментальные идеи в физике. Они все немного хитрые, но любой может прийти к ответу через чисто логическое рассуждение.

Уроки историиавтор Уилл и Ариэль ДюранЭто замечательная книга, которая мне действительно нравится, которая подводит итоги некоторым более крупным темам истории; она очень проницательна. И, в отличие от большинства исторических книг, она на самом деле очень маленькая и охватывает много тем.

Суверенный индивид: Освоение перехода к информационному векуавтор Джеймс Дейл Дэвидсон и лорд Уильям Рис-МоггЭто лучшая книга, которую я читал с тех пор, как Сапиенс (хотя и гораздо менее мейнстримная).

Бедный альманах Чарли: Ум и мудрость Чарльза Т. Мангеравтор Чарли Мангер (отредактировано Петером Кауфманом).

Это маскируется под бизнес-книгу, но на самом деле это просто советы Чарли Мангера (из Berkshire Hathaway) о том, как преодолеть себя, чтобы жить успешной и добродетельной жизнью.

**Реальность не такова, как она кажется: Путешествие к квантовой гравитации**

Карло Ровелли

Это лучшая книга, которую я читал за последний год. Физика, поэзия, философия и история, упакованные в очень доступной форме.

### **Семь кратких уроков по физике**

Карло Ровелли

Я читал эту книгу как минимум дважды. Для теории игр, помимо игры в стратегические игры, вы можете попробовать **Полный стратег: Введение в теорию стратегических игр**

Дж. Д. Уильямс и

### **Эволюция сотрудничества**

Роберт Аксельрод.

### **ФИЛОСОФИЯ И ДУХОВНОСТЬ**

Все работы Джеда МакКенны

Джед излагает сырую правду. Его стиль может быть неприятным, но преданность истине беспрецедентна.

### **Теория всего (Просветленный взгляд)**

Трилогия «Состояние сна»

Записки Джеда МакКенны

Джед говорит #1

и

#2.

Все от Капила Гулты, MD Капил недавно стал моим личным советником и тренером, и это исходит от человека, который не верит в тренеров.

Секреты Мастера Шепчут: Для тех, кто ненавидит шум и ищет Истину... о жизни и существовании Прямая Истина: Непримиримые, непредписанные Истины на

вечные вопросы жизниАтмамун: Путь к достижению блаженства Гималайских Свамиев. И свободы живого Бога.

Книга Жизниот Джидду КришнамуртиКришнамурти — менее известный человек, индийский философ, который жил на рубеже прошлого века и имеет для меня огромное влияние. Он — непримиримый, очень прямой человек, который в основном говорит вам смотреть на свой собственный разум все время. Я был сильно под его влиянием. Наверное, лучшая книга — это Книга Жизни, которая представляет собой отрывки из его различных речей и книг, сшитые вместе.

Я дам своим детям копию Книги Жизни. Я скажу им сохранить ее до тех пор, пока они не станут старше, потому что это не будет иметь большого смысла, пока они моложе.

Полная Свобода: Основной Кришнамуртиот Джидду КришнамуртиМне это нравится для кого-то, кто более продвинут. Руководство рационалиста по опасностям человеческого разума. "Духовная" книга, к которой я продолжаю возвращаться.

Сиддхартхаот Германа Гессе.

Я люблю это как классическую книгу по философии, хорошее введение для начинающего. Я раздал больше копий этой книги, чем любой другой.

Я почти всегда перечитываю что-то от Кришнамурти или Ошо. Это мои любимые философы.

### **Книга секретов: 112 медитаций для открытия тайны внутри**от Ошо

Большинство техник медитации — это методы концентрации, и существует много, много техник медитации. Если вы хотите пройти через множество из них, вы можете взять книгу под названием **Книга секретов** от Ошо. Я знаю, что у него недавно была плохая репутация, но он был довольно умным человеком. На самом деле это перевод старой санскритской книги с 112 различными медитациями. Вы можете попробовать каждую из них и посмотреть, какая из них подходит вам.

### **Великий вызов: исследование мира внутри**от Ошо

### **Путь к любви: последние медитации** Антони де Меллоот Антони де Мелло

### **Несвязанная душа: путешествие за пределы себя**от Майкла Сингера

**Медитации**от Марка Аврелия.

## **Маркус Аврелий был абсолютно изменяющим жизнь для меня.**

Это личный дневник императора Рима. Вот человек, который, вероятно, был самым могущественным человеком на Земле в то время, когда он жил. Он пишет дневник для себя, никогда не ожидая, что его опубликуют. Когда вы открываете эту книгу, вы понимаете, что у него были все те же проблемы и все те же внутренние борьбы; он пытался стать лучшим человеком. Прямо здесь вы понимаете, что успех и власть не улучшают ваше внутреннее состояние — вам все равно нужно работать над этим.

## **Любите себя, как будто ваша жизнь зависит от этого** автор Камал Равикант

Я на самом деле читал книгу моего брата, **Любите себя, как будто ваша жизнь зависит от этого**. Я думал, что она очень лаконично написана. (Очевидно, это реклама для моего брата.) Он философ в семье — я просто любитель. У него есть отличная фраза в его книге: «Однажды я спросил монаха, как он находит мир. “Я говорю ‘да’,” — сказал он. “На все, что происходит, я говорю ‘да’.”\*\*

## **Дао Сенека: Практические письма от стоического мастера** Моя самая прослушиваемая аудиокнига. Самая важная аудиокнига, которую я когда-либо слышал.

## **Как изменить свой ум** автор Майкл Поллан.

Есть хорошая книга, которую Майкл Поллан недавно написал, под названием **Как изменить свое сознание**, и я думаю, что это блестящая книга, которую должен прочитать каждый. Книга обсуждает психоделики. Психоделики — это немного чит-код в самонаблюдении. Я не рекомендую наркотики никому — вы можете сделать это все через чистую медитацию. Если вы хотите ускориться, знаете, психоделики хороши для этого.

## **Удивительные мысли: мудрость Брюса Ли для повседневной жизни** Брюса Ли Странно, но Брюс Ли написал отличную философию, и **Удивительные мысли** — это хорошее резюме некоторых его философских идей.

**Пророк Халиля Джебрана** Эта книга читается как современный поэтический религиозный том. Она на одном уровне с Бхагавад-гитой, **Дао дэ цзин**, Библией и Кораном. Она написана в стиле, который имеет ощущение религиозности и истины, но была очень доступной, красивой, неденоминационной и неконфессиональной. Мне понравилась эта книга. У него есть дар поэтически описывать, какие дети, какие влюбленные, каким должно быть брак, как вы должны относиться к своим врагам и друзьям, как вы должны работать с деньгами, о чем вы можете думать каждый раз, когда вам нужно убить что-то,

чтобы это съесть. Я чувствовал, что, как и великие религиозные книги, она дала очень глубокий, очень философский, но очень правдивый ответ на то, как подойти к основным проблемам в жизни. Я рекомендую **Пророка** всем, независимо от того, религиозны вы или нет. Независимо от того, христианин вы, индуист, еврей или атеист. Я думаю, что это красивая книга, и она стоит прочтения.

## НАУЧНАЯ ФАНТАСТИКА

Я начал с комиксов и научной фантастики. Затем я увлекся историей и новостями. Затем психологией, популярной наукой, технологиями.

## Фикции

автор: Хорхе Луис Борхес

Я люблю Хорхе Луиса Борхеса, аргентинского автора. Его сборник рассказов **Фикции**, или **Лабиринты**, потрясающий. Борхес, вероятно, все еще самый мощный автор, которого я читал, не просто пишущий философию. Там была философия вместе с научной фантастикой.

## Истории вашей жизни и другие

автор: Тед Чианг

Мой текущий любимый рассказ в жанре научной фантастики: вероятно, «Понять» Теда Чианга. Он находится в сборнике под названием **Истории вашей жизни и другие**. «История вашей жизни» была экранизирована в фильме под названием **Прибытие**.

## Выдох: рассказы

автор: Тед Чианг

Это размышляет о чуде термодинамики от лучшего писателя коротких рассказов в жанре научной фантастики нашего времени.

# **Жизненный цикл программных объектов**

автор: Тед Чианг.

Еще один шедевр научной фантастики от Теда Чианга.

**Снежный крах**

от Нила Стивенсона.

**Снежный крах**

— это удивительная, удивительная книга. Ничего подобного **Снежному краху** нет.

**Снежный крах**

находится в своем собственном классе. Стивенсон также написал

**Алмазный век.**

«Последний вопрос»,

короткий рассказ Айзека Азимова. Я цитирую «Последний вопрос» все время. Мне он нравился в детстве.

Какие книги вы сейчас перечитываете?

Это хороший вопрос. Я открою свое приложение Kindle, пока мы говорим. Обычно я всегда перечитываю какие-то книги по науке. Я читаю книгу о миметической теории Рене Жирара. Это скорее обзорная книга, потому что я не смог осилить его настоящие произведения. Я читаю

**Инструменты титанов,**

книгу Тима Феррисса о том, что он узнал от многих великих исполнителей. Я читаю книгу,

**Термоифокомплексность.**

На самом деле, она написана моим другом, Бехзадом Мохитом. Я только что закончил читать

**Предвосхищение: революционный способ влиять и убеждать,**

или, я должен сказать, я только что закончил просматривать

## **Предвосхищение**

Роберта Чалдини. Я не думаю, что мне нужно было читать всю книгу, чтобы понять суть, но все равно было хорошо прочитать то, что я прочитал. Это отличная маленькая историческая книга. В настоящее время я читаю

## **Историю философии: жизни и мнения великих философов,**

также от Уилла Дюранта. У меня сейчас маленький ребенок, поэтому у меня есть много книг по воспитанию детей, которые я использую больше как справочный материал, чем что-либо еще. Я недавно читал немного Эмерсона и.

некоторый Честерфилд. У меня здесь книга Льва Толстого. Алан Уоттс. Скотт Адамс. Я недавно перечитал Обломки Бога. Дао Дэ Цзин, мой друг перечитывает его, так что я снова его взял. Здесь много. Я имею в виду, я мог бы продолжать и продолжать. Здесь книга Ницше. Здесь Подпольный экономист . Книга Ричарда Баха . Есть несколько книг Джеда Макенни. Немного Дейла Карнеги здесь. Проблема трех тел . Поиск смысла жизни . Здесь много. Секс на рассвете . Есть много книг. Кстати, когда я говорю людям, что читаю, я пропускаю две трети своих книг. Причина, по которой я пропускаю две трети, заключается в том, что они смущают. Они не звучат как хорошие книги для чтения. Они звучат тривиально или глупо. Кому какое дело? Я не обязан рассказывать всем все, что я читаю. Я читаю всякие вещи, которые другие люди считают мусором или даже предосудительными. Я читаю всякие вещи, с которыми не согласен, потому что они заставляют задуматься. Я всегда тратил деньги на книги. Я никогда не рассматривал это как расход. Для меня это инвестиция. БЛОГИ (Поскольку в этом разделе так много ссылок, вам может быть удобнее цифровая копия. Перейдите на Navalmanack.com, чтобы получить цифровую версию этой главы для вашего удобства.) Некоторые удивительные блоги: @KevinSimler— Плавящийся асфальт, @farnamstreet— Улица Фарнама, Сигнал в мире, полном шума, @benthompson— Стратечери, . @baconmeteor— Бездействующие слова, “Операционная система Мангера: как жить жизнью, которая действительно работает” от @FarnamStreet Правила для жизни и процветания. “День, когда вы стали лучшим писателем” от Скотта Адамса Хотя я очень хороший писатель и пишу много с юных лет, я все равно открываю этот блог и ставлю его на фон каждый раз, когда пишу что-то важное. Он настолько хорош. Я использую его как свой основной шаблон для того, как хорошо писать. Подумайте о заголовке: “День, когда вы стали лучшим писателем.” Это такой мощный заголовок. Он учит вас в одном небольшом блоге важности сюрприза, важности заголовков, важности краткости и направленности, не использовать некоторые прилагательные и наречия, использовать активный, а не пассивный залог и т.д. Этот один блог прямо там изменит ваш стиль письма навсегда, если вы опустите свое эго и правильно его

усвоите. Хотите стать умнее за десять минут? Усвойте это: “Кроновые убеждения” от Кевина Симлера. Лучший пост, который я читал о “Карьере” (в Кремниевой долине/технологиях) от @eladgil. Сапиенс Харари в формате лекции/курса на YouTube. Каждая бизнес-школа должна иметь курс по Теории агрегации. Или учитесь у самого мастера, @benthompson, лучшего аналитика в технологиях. Отличное чтение. “Квантовая физика не ‘странная.’ Вы странные.” — “Думай как реальность” Обязательное чтение. “Ленивая лидерство” от @Awilkinson Безудержная мудрость от самодельного человека. Все на сайте @EdLatimore стоит прочитать для преуспевающих.

Если вы едите, инвестируете и думаете в соответствии с тем, что пропагандируют «новости», вы в конечном итоге окажетесь в финансовом, моральном и nutritional банкротстве.

## ДРУГИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Твиттер-аккаунты, такие как:@AmuseChimp (мой любимый аккаунт в Твиттере)@mmay3r@nntalebArt De Vany (в Facebook)

Гений здесь, просто неравномерно распределен.

Обязательно к прочтению.(Твиттер-нить о «интеллектуальном компаундинге» от @zaoyang).

На самом деле есть несколько действительно хороших графических романов. Если вы открыты к мультишному элементу, Transmetropolitan , The Boys , Planetary и The Sandman ... некоторые из них, я думаю, являются одними из лучших произведений искусства нашего времени. Я также вырос, читая комиксы, так что я могу быть очень предвзятым к ним.

Рик и Морти (телешоу + комикс)

Рик и Морти — лучшее шоу на телевидении (по моему скромному мнению, конечно). Просто посмотрите первую серию — этого достаточно. Это Назад в будущее встречает Автостопом по Галактике. Комикс Рик и Морти так же умен, как и шоу.

**“Вы и ваше исследование”**автор Ричард Хэмминг

Красивое эссе, я настоятельно рекомендую его прочитать. Оно, по сути, написано для людей, занимающихся научными исследованиями, но я думаю, что оно применимо ко всем. Это просто эссе старожила о том, как делать отличную работу. Оно напоминает мне многое из того, что говорил Ричард Фейнман, хотя я

думаю, что Хэмминг выразил это более красноречиво, чем почти в любом другом месте, где я это видел..

## **ПИСЬМЕННАЯ ЖИЗНЬ НАВАЛА ФОРМУЛЫ I (2008)**

Это заметки для себя. Ваша точка отсчета, и, следовательно, ваши расчеты могут отличаться. Это не определения — это алгоритмы для успеха. Вклад приветствуется.

Счастье = Здоровье + Богатство + Хорошие отношения  
Здоровье = Упражнения + Диета + Сон  
Упражнения = Высокоинтенсивные силовые тренировки + Спорт + Отдых  
Диета = Натуральные продукты + Интервальное голодание + Растения  
Сон = Без будильников + 8–9 часов + Циркадные ритмы  
Богатство = Доход + Богатство \* (Доходность инвестиций)  
Доход = Ответственность + Рычаг + Специфические знания  
Ответственность = Личное брендинг + Личная платформа + Принятие риска?  
Рычаг = Капитал + Люди + Интеллектуальная собственность  
Специфические знания = Знание того, как сделать что-то, чему общество еще не может легко обучить других людей  
Доходность инвестиций = «Купить и держать» + Оценка + Запас прочности

## **ПРАВИЛА НАВАЛА (2016)**

Будьте настоящими прежде всего. Желание — это страдание. (Будда) Гнев — это горячий уголь, который вы держите в руке, ожидая, чтобы бросить его в кого-то другого. (Будда)

Если вы не можете представить себя работающим с кем-то всю жизнь, не работайте с ним и дня. Чтение (обучение) — это высший мета-навык и может быть обменян на что угодно другое. Все настоящие преимущества в жизни приходят от сложных процентов. Зарабатывайте своим умом, а не своим временем. 99 процентов всех усилий тратится впустую. Полная честность всегда. Почти всегда возможно быть честным и позитивным. Хвалите конкретно, критикуйте в общем. (Уоррен Баффет) Истина — это то, что имеет предсказательную силу. Следите за каждой мыслью. (Спросите: «Почему у меня эта мысль?») Все величие приходит от страдания. Любовь дается, а не принимается. Просветление — это пространство между вашими мыслями. (Экхарт Толле) Математика — это язык природы. Каждый момент должен быть полным сам по себе. .

Здоровье, любовь и ваша миссия, в таком порядке. Ничто другое не имеет значения..

Если вам понравилась эта книга, есть много способов углубиться в Naval. Я публикую короткие материалы "Navalmanack" на Navalmanack.com. Это разделы, которые были вырезаны из оригинального (огромного) рукописи этой книги. Я опубликовал их в интернете для тех, кто интересуется более конкретными взглядами Naval на:

Образование История AngelList Инвестирование Стартапы Крипто Отношения

Naval продолжает создавать и делиться отличными идеями:

В Twitter: Twitter.com/NavalНа его подкасте: NavalНа его сайте:

На момент написания самые популярные материалы Naval:

Сборник эпизодов подкаста Naval: Как стать богатым Интервью на The Knowledge Project Интервью на подкасте Джо Рогана

Readwise.io щедро создал коллекцию отрывков из этой книги, доступную через Readwise.io/naval. Вы будете получать еженедельное письмо с ключевыми отрывками из этой книги, чтобы поддерживать концепции в памяти задолго после того, как вы закончите чтение.

Если вы любите иллюстрации Джека Бутчера, вы можете найти больше его иллюстраций идей Навала на Navalmanack.com и больше его работ на VisualizeValue.com.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Есть так много причин для благодарности и так много людей, которым можно быть благодарным. Я переполнен счастьем, когда думаю обо всех людях, которые вложили частички себя в создание этой книги. Я чувствую нарастающее, наполняющее тепло благодарности ко всем вам. Вот моя письменная речь благодарности и признательности на Оскарах:

Я чрезвычайно благодарен Навалу за то, что он доверил незнакомцу из интернета создать книгу на основе его слов. Все началось с небрежного твита и стало чем-то великим благодаря вашему доверию и поддержке. Я ценю вашу отзывчивость, щедрость и доверие.

Я благодарен Бабаку Ниви за самые лаконичные и точные советы по написанию, которые я когда-либо получал. Вы были щедры со своим временем, чтобы сделать эту книгу лучше, и я действительно это ценю.

Я благодарен Тому Феррису за то, что он нарушил свое железное правило и написал предисловие к этой книге. Ваше присутствие в этом проекте много значит для меня и, безусловно, поможет многим другим людям найти путь к мудрости Навала.

Строительные блоки этой книги — это отрывки из отличных интервью с создателями, такими как Шейн Парриш, Джо Роган, Сара Лейси и Том Феррис. Я очень ценю все усилия, которые вкладываются в ваши интервью. Создание этой книги дало мне и другим возможность глубоко учиться на вашем опыте.

Я благодарен Джеку Бутчеру за то, что он связался и предложил свои огромные таланты для создания иллюстраций для этой книги. Его работа в.

Всегда казалось мне простым гением, и нам всем повезло иметь его усилия на этих страницах. Я благодарен своим родителям за каждый подарок, усилие и жертву, которые поставили меня в положение создать эту книгу. Вы построили основу всего, что я когда-либо делаю, и я никогда этого не забуду. Семейная практика «выплевывания своих сомнений» жива и здорова в этом проекте. Я благодарен Жанин Сейдл за то, что она была одноличной системой поддержки любви и ободрения. Ты — бесконечный источник позитива, терпения и хороших советов. Спасибо за то, что всегда поддерживала мораль на высоком уровне. Я благодарен Кэтлин Мартин за то, что она была поистине замечательным редактором и делала свою лучшую работу над этим проектом. (И спасибо Дэвиду Переллу за то, что познакомил нас.) Я благодарен Кусалу Куларетне за его многочисленные вклады. Ты был ранним сторонником, ранним читателем и огромной помощью, когда этот проект был молод и хрупок. Я ценю тебя и благодарю за твою службу. Я благодарен Максу Ольсону, Эмили Холдман и Тейлору Пирсону. Вы все замечательные друзья, которые стали чрезвычайно полезными советниками для меня на протяжении всего процесса создания и публикации этой книги. Без вас я бы все еще гуглил вещи и бормотал проклятия. Я благодарен своей группе ранних читателей за их время, правки и мудрые советы. Каждый из вас внес ценные вклады в эту книгу, и она бы не была такой, какая есть, без вас. Моя глубокая благодарность каждому из вас: Эндрю Фарах, Тристан Хомси, Даниэль Дойон, Джесси Джейкобс, Шон О'Коннор, Адам Уаксман, Кайллан Перри, Крис Квинтеро, Джордж Мак, Брент Бешор, Шейн Парриш, Тейлор Пирсон, Бен Крейн, Кэндис У, Шейн Мак, Джесси Пауэрс, Тревор Макинтрик, Дэвид Перелл, Натала Константин, Бен Джексон, Ной Мэдден, Крис Гиллетт, Меган Дарнелл и Зак Андерсон Пэттет. Я благодарен авторам и создателям, которые вдохновили эту книгу. Мое стремление создать и поделиться этой книгой возникло непосредственно из глубокой признательности за.

Жизненно важное влияние подобных книг, несколько из которых я хотел бы назвать конкретно:

**Бедный альманах Чарли** отредактированный Питером Кауфманом (из работ Чарли Мангера)

**От нуля до единицы** Блейка Мастера (из работ Питера Тиля)

**Поиск мудрости** (и другие) Питера Бевелина (из работ Баффета и Мангера)

**Письма акционерам Berkshire Hathaway** отредактированные Максом Ольсоном (из работ Баффета)

**Принципы** Рэя Далио (и команды)

Я благодарен команде Scribe за то, что они были ранними искренними сторонниками этой книги. Зак Обронт предоставляет фантастические советы, а Хал Клиффорд — терпеливый и настойчивый редактор. Я благодарен Такеру Максу за создание Scribe, за найм отличной команды и за очень личное внимание и усилия в этом проекте. Я ценю вашу готовность задеть мои чувства в стремлении к отличному продукту. И я глубоко ценю ваше доверие ко мне, чтобы делать хорошую работу. Я благодарен Бо и всей команде Zaarly за их терпение и благодать в отношении моей одержимости этой книгой и усилий, которые были вложены в нее. Я благодарен за поддержку многих друзей и незнакомцев в интернете, которые поддерживали и вдохновляли меня на протяжении этого проекта. Мои личные сообщения переполнены добрыми словами и восторженными вопросами. Я ценю каждый жест. Ваша энергия помогла мне пройти через тысячу часов, которые потребовались, чтобы создать это для вас.