

TIMOTHY FERRISS

# 4 ORE

## SĂPTĂMÂNA DE LUCRU

Evadează de la rutina 9-17 și alătură-te  
**Noilor oameni bogați**

Traducere din limba engleză:  
Măriuca Dinu  
Ediție extinsă și adăugită

 ACT și Politon

2016

## CUPRINS

Prefață la ediția în limba română	9
Prefață la ediția extinsă și adăugită	12
<b>Mai întâi de toate</b>	<b>17</b>
Întrebări frecvente - Cei care aveți dubii, citiți asta	19
Povestea mea și de ce ai nevoie de această carte	21
Cronologia unei patologii	30
<b>PASUL I: D de la Definire</b>	<b>37</b>
1. Precauții și comparații: Cum să toci 1 000 000 de dolari pe noapte	39
2. Reguli care schimbă regulile: Tot ce este popular este greșit	51
3. Cum să te ferești de gloanțe: Instalarea fricii și cum să scapi de paralizie	63
4. Resetare de sistem: Să fii nerezonabil și neechivoc	75
<b>PASUL II: E de la Eliminare</b>	<b>95</b>
5. Sfârșitul managementului timpului: Iluzii și italieni	97
6. Dieta săracă în informații: Cultivarea ignoranței selective	119
7. Întreruperea întreruperii și Arta Refuzului	129
<b>PASUL III: A de la Automatizare</b>	<b>159</b>
8. Cum să-ți externalizezi viața: Cum să te descotorosești de surplus și o mostră de geo-arbitraj	161
9. Venituri pe pilot automat I: În căutarea muzei	197
10. Venituri pe pilot automat II: Cum să testezi muza	233

11. Venituri pe pilot automat III: MBA – Management prin absență	261
<b>PASUL IV: L de la Liberare</b>	<b>291</b>
12. Numărul de dispariție: Cum să evadezi de la birou	293
13. Dincolo de orice remediere: Cum să-ți desființezi slujba	311
14. Mini-retragerile: Adoptarea unui stil de viață mobil	323
15. Umplerea golului: Cum să dai un plus vieții când muncești în minus	367
16. Top13 greșeli ale <i>Noilor oameni bogați</i>	383
<b>Ultimul capitol: Un e-mail pe care trebuie să-l citești</b>	<b>387</b>
<b>Nu în ultimul rând</b>	<b>391</b>
CELE MAI BUNE ARTICOLE DE PE BLOG	393
<b>TRAIUL DUPĂ MODELUL 4 ORE – SĂPTĂMÂNA DE LUCRU: STUDII DE CAZ, POTURI ȘI UNELTE</b>	<b>439</b>
<b>LECTURI CU ACCES RESTRICȚIONAT</b>	<b>467</b>
<b>MATERIAL BONUS</b>	<b>475</b>
<b>MULȚUMIRI</b>	<b>476</b>

## ► PREFAȚĂ LA EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ

Când *4 ore – Săptămâna de lucru* a văzut pentru prima oară lumina tiparului, cu aproape zece ani în urmă, Tim Ferriss nu știa că aceasta va genera o mișcare la nivel mondial.

Mișcarea 4HWW (4 hours workweek) era mișcarea oamenilor care nu doreau să mai aștepte 40 de ani, cum făcuseră generațiile de dinaintea lor, pentru a se bucura de rodul muncii de o viață. Hai să fim sinceri: așteptarea generală este ca la 20 de ani fiecare dintre noi să ne găsim un loc de muncă și să mergem la lucru până pe la 60 de ani, urmând ca după pensionare să ne bucurăm de munca tuturor acestor ani. Asta dacă trăim până atunci.

Iar pe parcursul carierei de 40 de ani ne străduim să avansăm până pe poziția maximă pe care o putem atinge, cu toate beneficiile incluse.

Costul pe care-l plătim este timpul pe care îl dedicăm muncii, 10-12 ore pe zi (de multe ori și în weekend) în speranța că într-o bună zi vom avea – la fel ca alții înaintea noastră – o poziție, un renume, beneficii și un anume stil de viață.

Teoria conform căreia e bine să muncim toată viața ca să ne bucurăm la finalul vieții de munca noastră nu mai funcționează astăzi:

În primul rând, dacă reușim ca după toți anii de muncă în care am respectat traseul pe care l-au urmat ceilalți să ajungem la viața pe care ne-o dorim, de obicei suntem bătrâni, bolnavi și prea obosiți ca să mai însemne ceva pentru noi. Nu prea mai avem șanse să ne bucurăm de banii câștigați.

Iar în al doilea rând, lumea a devenit un loc mult mai mic. Îmi amintesc că înainte de '89 opinia generală era că dacă aveai un loc de muncă trebuia să fii recunoscător și să ții cu dinții de el. Astăzi, orice om capabil își poate găsi un alt loc de muncă sau o cu totul altă ocupație dacă are puțină răbdare să caute. Totul de pe o tabletă cu conexiune la internet.

La fel, oricine își poate vinde serviciile unei piețe globale dacă se exprimă rezonabil în limba engleză, are un laptop conectat la internet și știe cum să ajungă la ceilalți.

A accepta orice job sau orice client a devenit mai degrabă o propunere perdantă atunci când știi ce și cum să faci pentru a accesa piața mondială. Lumea s-a schimbat, iar noi avem nevoie să ne „actualizăm”.

În acest context, cartea lui Tim Ferriss propune o nouă aplicare a unui concept vechi. Este același concept dezvoltat de Richard Koch în cărțile sale despre principiul 80/20 sau de Greg McKeown în superba sa lucrare, *Esențialismul*: cel de a-ți baza viața pe realizarea acelor lucruri care ne aduc rezultate. Sau, cum spune însuși Tim, a folosi principiul 80/20 drept fundație a unei vieți orientate înspre rezultate, în care acțiuni aparent mici (dar alese cu atenție) duc la rezultate semnificative.

Tim Ferriss ne spune că nu este obligatoriu să muncim 12 ore pe zi, 5 zile pe săptămână, zeci de ani de zile până ajungem să urâm ceea ce facem; chiar dacă îi vedem pe majoritatea celor din jurul nostru făcând exact acest lucru, ca sclavi ai lumii corporatiste, sau tocmai pentru că vedem asta. Nu este obligatoriu nici să tolerăm mai departe o existență cât de cât comodă în care facem zilnic ceva care nu ne place, ce nu ne împlinește.

Aceasta nu este o carte care ne vorbește despre cum să economisim, cum să renunțăm la orice plăcere a vieții. Nu este nevoie să alegi între a te bucura astăzi de viață și a avea bani mai târziu. Autorul ne arată că le poți avea pe amândouă, dar nu – și aceasta este a treia premiză a cărții - nu într-un loc de muncă, fie el chiar și cel la care am visat mereu.

Mai departe există 4 obiceiuri de bază care ne ajută să depășim capcana locului de muncă – bun sau rău – să ne eliberăm de tirania timpului și să automatizăm sursele de venit:

- **Definirea** noilor reguli ale jocului, găsirea noilor activități care aduc astăzi rezultate, astfel încât să ne construim un stil de viață.
- **Eliminarea** gestionării timpului și folosirea principiului 80/20 în favoarea noastră pentru a avea tot timpul pe care ni-l dorim.
- **Automatizarea** surselor de venit folosind puterea instrumentelor online disponibile acum inclusiv în România la prețuri ac-

cesibile, astfel încât să avem venitul necesar pentru a trăi stilul de viață dorit.

- **Liberarea** de barierele geografice, sociale, culturale și definierea mapamondului drept locul de joacă al nostru, al fiecăruia dintre noi. Mobilitate planetară.

*4 ore – Săptămâna de lucru* este o carte menită să ne ajute să ne creionăm stilul de viață pe care îl dorim și să ne folosim apoi de instrumentele online de care avem nevoie pentru a trăi acel stil de viață, fără limitări. Așa cum o fac deja sute de mii de oameni, inclusiv români.

Am cunoscut prin intermediul podcastului meu sute de români, cu cele mai diverse proiecte. Câțiva dintre ei ies în evidență tocmai prin faptul că și-au construit un stil de viață care – întâmplător – respectă alegerile de mai sus: au renunțat la respectarea vechilor reguli care nu le erau utile, au renunțat să se mai lupte cu timpul, și-au creat surse de venit gestionabile online care sunt aproape automatizate și, nu în ultimul rând, trăiesc pe toate continentele. Lumea este a lor. Întreaga planetă le aparține.

Nu este un vis, aceștia sunt români care astăzi își trăiesc deja propria săptămână de lucru de 4 ore, deși, cu doar 1-2 ani de zile în urmă erau încă simpli angajați. Însă – vei vedea și în carte – nu e vorba despre cum să faci bani. Nici despre cum să fii productiv. Deși vei învăța cum să faci asta. Cartea ne arată, înainte de toate, de ce să faci toate aceste acțiuni și abia apoi cum să le faci. De ce, ne spune Tim Ferriss, este înaintea lui cum.

Mișcarea *4 ore – Săptămâna de lucru* este cea a oamenilor care au învățat să renunțe la jobul clasic, care și-au creionat stilul de viață, și care trăiesc aplicându-i conceptele și bucurându-se de viața lor pentru că *viața nu-i un concurs, muzica se va opri curând. Ascultă muzica înainte ca melodia să ajungă la sfârșit.*

Iar dacă vrei să vezi viața ca pe un dans la care vrei să participi din plin în fiecare zi, alătură-te mișcării 4HWW, pune mâna și aplică tehnicile lui Tim Ferriss, așa cum au făcut-o deja mulți alți români. O să vezi că funcționează.

- Florin Roșoga

## ► PREFAȚĂ LA EDIȚIA EXTINSĂ ȘI ADĂUGITĂ

**4** ore – *Săptămâna de lucru* a fost refuzată de 26 din 27 de edituri.

După ce a fost vândută, președintele unui potențial partener de marketing, o mare companie care se ocupă cu vânzarea cărților, mi-a trimis un e-mail cu statistici istorice privind bestsellerurile, ca să-mi clarifice lucrurile – cartea asta nu urma să fie un succes de proporții.

Așa că am făcut tot ce știam să fac. Am scris-o avându-i în minte pe doi dintre cei mai apropiați prieteni ai mei, adresându-mă direct lor și problemelor pe care le aveau – probleme pe care le aveam și eu de mult – și m-am concentrat pe opțiunile neobișnuite care funcționaseră pentru mine în lumea întregă.

Am încercat, cu siguranță, să stabilesc condiții pentru a face posibil un succes de durată, dar știam că e puțin probabil. Am sperat la ce e mai bine și m-am pregătit pentru ce e mai rău.

Pe 2 mai 2007 am primit un telefon pe celular de la editorul meu.

– Tim, ai ajuns pe listă.

Era doar ora 5 după-amiază în New York City, și eu eram epuizat. Cartea fusese lansată cu cinci zile mai înainte, și eu tocmai terminasem o serie de mai bine de douăzeci de interviuri radio consecutive, începând de la ora 6 în acea dimineață. Nu am plănuit niciodată un tur de promovare a cărții, preferând, în schimb, să dozez în 48 de ore un tur pe la radiourile prin satelit.

– Heather, te iubesc, dar te rog nu \$#%\* cu mine.

– Nu, serios, ai ajuns pe listă. Felicitări, domnule autor de bestselleruri *New York Times*!

M-am sprijinit de perete și m-am lăsat să alunec în jos până ce-am ajuns pe podea. Am închis ochii, am zâmbit și am tras adânc aer în piept. Lucrurile aveau să se schimbe.

Totul avea să se schimbe.

## ***Lifestyle Design* de la Dubai la Berlin**

**4**ore – *Săptămâna de lucru* a fost vândută și tradusă în 35 de limbi. S-a aflat pe lista de bestselleruri pentru mai bine de doi ani, și fiecare lună aduce cu ea o poveste nouă și o descoperire nouă.

De la *Economist* la coperta secțiunii *New York Times Style*, de pe străzile din Dubai la cafenelele din Berlin, *lifestyle designul* transcende culturile pentru a deveni o mișcare la scară globală. Ideile originale ale cărții au fost descompuse, îmbunătățite și testate în medii și feluri pe care nu mi le-aș fi imaginat vreodată.

Atunci de ce această nouă ediție, dacă lucrurile mergeau așa de bine? Pentru că știam că se poate și mai bine, și mai era și un ingredient care lipsea: tu.

Această ediție extinsă și adăugită conține mai bine de 100 de pagini de conținut nou, inclusiv cele mai noi tehnologii inovative, resursele testate pe teren și, cel mai important, povești de succes din lumea reală alese din mai bine de 400 de pagini de studii de caz trimise de către cititori.

Familii și studenți? Directori executivi și hoinari profesioniști? Alege. Ar trebui să existe cineva ale cărui rezultate să le poți duplica. Ai nevoie de un model pentru a negocia munca la distanță, poate un an plătit în Argentina? A sosit momentul, aici le găsești.



Blogul *Experiments in Lifestyle Design* (Experimente în lifestyle design) ([www.fourhourblog.com](http://www.fourhourblog.com)) a fost lansat împreună cu cartea și, în decurs de șase luni, a devenit unul dintre primele 1 000 de bloguri din lume, din mai bine de 120 de milioane. Mii de cititori și-au împărtășit propriile unelte și trucuri uimitoare, producând rezultate fenomenale și neașteptate. Blogul a devenit laboratorul pe care mi-l dorisem întotdeauna, și te încurajez să ni te alături acolo.

Noua secțiune „Cele mai bune articole de pe blog” include câteva dintre cele mai populare postări de pe blogul *Experiments in Lifestyle Design*. Pe blogul propriu-zis poți găsi, de asemenea, recomandări de la o mulțime de oameni, de la Warren Buffett (acum, serios, i-am dat de urmă, și-ți voi arăta cum am făcut-o), și până la copilul-minune al șahului, John Waitzkin. Este un loc de joacă experimental pentru acei oameni care doresc să obțină rezultate mai bune într-un timp mai scurt.

## Nu este o ediție „revizuită”

**A**ceasta nu este o ediție „revizuită”, în sensul că originalul nu mai funcționează. Micile greșeli, de tipar sau nu, au fost remediate în cele peste 40 de retipăriri în Statele Unite. Aceasta este cea dintâi mare revizuire, dar nu din motivele la care te-ai aștepta.

Lucrurile s-au schimbat dramatic din aprilie 2007. Băncile dau faliment, fondurile de retragere și pensie se evaporă, iar slujbele se pierd într-un ritm record. Cititori și sceptici deopotrivă au întrebat: Pot principiile și tehnicile din această carte să funcționeze în continuare într-o recesiune și o criză economică?

Da, la ambele întrebări.

De fapt, întrebări pe care le-am pus în timpul prelegerilor dinaintea crizei, printre care „Cum vi s-ar schimba prioritățile și deciziile dacă nu v-ați mai putea pensiona niciodată?”, nu mai sunt

ipotețice. Milioane de oameni și-au văzut portofoliile de economii pierzându-și 40% sau chiar mai mult din valoare, iar acum sunt în căutare de opțiuni C și D. Pot să-și redistribuie, oare, retragerea de-a lungul vieții ca să o facă mai convenabilă? Se pot muta câteva luni pe an într-un loc precum Costa Rica sau Thailanda, pentru a-și spori capacitatea de a-și menține stilul de viață cu economiile lor în scădere? Pot să-și vândă serviciile companiilor din Marea Britanie, pentru a-și câștiga banii într-o monedă mai puternică? Răspunsul la toate acestea este, mai mult ca niciodată, da.

Conceptul de lifestyle design ca înlocuitor pentru planificarea carierei în stadii multiple este logic. Este mai flexibil și îți permite să testezi mai multe stiluri de viață fără să te angajezi la un plan de pensie de 10 sau 20 de ani, care poate eșua din cauza fluctuațiilor pieței care nu țin de controlul tău. Oamenii sunt deschiși spre explorarea alternativelor (și mai iertători față de alții care procedează la fel), dacă multe dintre opțiunile lor – opțiunile „sigure” de pe vremuri – au dat greș.

Când totul și toată lumea dă greș, ce te costă să experimentezi puțin în afara normei? Cel mai adesea, nimic. Derulează înainte, în 2011; întreabă cel care ține interviul pentru job despre neobișnuitul an în care n-ai muncit?

„Toată lumea a fost concediată și aveam o șansă unică în viață să călătoresc în jurul lumii. A fost incredibil.”

Dacă e să spună ceva, atunci te va întreba cum poate să procedeze și el la fel. Scenariile din această carte încă funcționează.

Facebook și LinkedIn s-au lansat în timpul „crizei” punct com de după 2000. Printre ceilalți „copii” născuți în timpul recesiunii se numără Monopoly, Apple, Clif Bar, Scrabble, KFC, Domino's Pizza și Microsoft. Nu este o coincidență, căci crizele economice duc la infrastructură redusă ca preț, freelanceri remarcabili la prețuri de chilipir și contracte publicitare extrem de avantajoase – toate imposibile atunci când toată lumea este optimistă.

Fie că vorbim de un an sabatic, de o nouă idee de afacere, de a-ți reinventa viața în cadrul „bestiei” corporatiste sau de visuri pe care le-ai amânat pentru „într-o bună zi”, nu a existat niciodată un moment mai potrivit ca să testezi ceea ce este neobișnuit pentru tine.

Care e cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla?

Te încurajez să-ți amintești această întrebare adesea neglijată în timp ce începi să vezi posibilitățile infinite dinafara actualei tale zone de confort. Această perioadă de panică colectivă este o șansă de a-ți încerca norocul.

A fost o onoare să-mi împărtășesc ultimii doi ani cu cititori incredibili din lumea întreagă, și sper să-ți facă plăcere această nouă ediție, așa cum mi-a făcut și mie să o pregătesc.

Rămân, și voi rămâne în continuare, studentul umil al vostru, al tuturor.

*Un abrazo fuerte\**,

TIM FERRISS

*San Francisco, California*

*21 aprilie 2009*

---

\* O îmbrățișare mare (sp.) (n. red.)



Mai întâi de toate

BOOKZONE

## ► ÎNTREBĂRI FRECVENTE – CEI CARE AVEȚI DUBII, CITIȚI ASTA

**E**ste *lifestyle designul* potrivit pentru tine? Sunt șanse mari să fie. Aici sunt prezentate unele dintre cele mai obișnuite temeri și îndoieli pe care le au oamenii înainte de a face saltul și a li se alătura *Noilor oameni bogați*.

**Trebuie să renunț la slujba mea sau să o detest? Trebuie să fiu genul de persoană care-și asumă riscuri?**

Nu, la toate cele trei întrebări. De la a folosi trucuri mentale *Jedi* până la a dispărea din birou și a proiecta afaceri care să-ți finanțeze stilul de viață, există căi pentru fiecare nivel de confort. Cum reușește un angajat al unei companii din Fortune 500 să exploreze bijuteriile ascunse ale Chinei, timp de o lună, și să se folosească de tehnologie ca să își ascundă urmele? Cum realizezi o afacere de tip *hands-off*\* care produce 80 de mii de dolari pe lună, fără niciun fel de management? Toate le afli aici.

**Trebuie să fiu un celibatar de douăzeci și ceva de ani?**

Nicidecum. Cartea aceasta este pentru toți cei ce s-au săturat de planul de viață, mereu tergiversat și care vor să trăiască viața în stil mare, în loc să o amâne. Studiile de caz prezentate variază de la un tânăr de 21 ani ce conduce un Lamborghini, până la o mamă singură care a călătorit prin lume timp de cinci luni, alături de cei doi copii ai săi. Dacă te-ai săturat de meniul-standard de opțiuni și ești pregătit să intri într-o lume a opțiunilor infinite, cartea aceasta ți se adresează.

---

\* Fără o implicare directă (n.red.)

**Trebuie să călătoresc? Eu vreau doar mai mult timp.**

Nu. Asta este doar una dintre opțiuni. Obiectivul este de a crea libertatea de timp și spațiu și de a le folosi pe amândouă în orice fel vrei *tu*.

**Trebuie să mă fi născut bogat?**

Nu. Părinții mei n-au câștigat niciodată mai mult de 50 000 de dolari pe an, împreună, iar eu lucrez de când aveam 14 ani. Nu sunt vreun Rockefeller, și nici tu nu trebuie să fii.

**Trebuie să fiu un absolvent Ivy League\*?**

Nu. Majoritatea persoanelor date ca exemplu în carte n-au studiat la Harvard sau la alte universități de elită de pe glob, iar unii chiar s-au lăsat de școală. Instituțiile academice de top sunt minunate, dar există beneficii nerecunoscute în a nu fi studiat la una dintre acestea. Absolvenții universităților de top sunt absorbiți în slujbe bine-plătite, de 80 de ore de muncă pe săptămână, și 15-30 de ani de muncă zdrobitoare de suflete sunt acceptați ca fiind calea implicită. Cum de știu eu asta? Am trecut prin așa ceva și am văzut ravagiile. Cartea aceasta inversează situația.

---

\* Ivy League (Liga de iederă) – grup de opt universități de top din America, printre care Harvard, Yale și Columbia (n. tr.)