

TIMOTHY FERRISS

TRIBUL MENTORILOR

SCURTE SFATURI DE VIAȚĂ
DE LA CEI MAI BUNI DIN LUME

Traducere din limba engleză de
Romică Lixandru



ACT și Politon

2020

CUPRINS

Introducere	10	Aniela Gregorek	162
Samin Nosrat	25	Amelia Boone	169
Steven Pressfield	30	Sir Joel Edward McHale, Lord Of Winterfell	174
Susan Cain	36	Ben Stiller	178
Kyle Maynard	41	Anna Holmes	184
Terry Crews	47	Andrew Ross Sorkin	188
Debbie Millman	53	Joseph Gordon-Levitt	190
Naval Ravikant	60	Cum să spui nu:	
Matt Ridley	64	Wendy MacNaughton	195
Bozoma Saint John	66	Vitalik Buterin	198
Tim Urban	70	Rabin Lord Jonathan Sacks	202
Janna Levin	81	Julia Galef	208
Ayaan Hirsi Ali	84	Turia Pitt	213
Graham Duncan	87	Annie Duke	217
Mike Maples Jr.	96	Jimmy Fallon	221
Soman Chainani	103	Esther Perel	225
Dita Von Teese	109	Maria Șarapova	229
Jesse Williams	114	Adam Robinson	233
Dustin Moskovitz	117	Josh Waitzkin	244
Richa Chadha	120	Ann Miura-Ko	248
Max Levchin	128	Jason Fried	253
Neil Strauss	133	Arianna Huffington	263
Veronica Belmont	138	Gary Vaynerchuk	267
Patton Oswalt	142	Tim O'Reilly	271
Lewis Cantley	146	Tom Peters	278
Jerzy Gregorek	153		

Bear Grylls	283
Brené Brown	286
Leo Babauta	291
Mike D	294
Esther Dyson	299
Kevin Kelly	302
Ashton Kutcher	307
Brandon Stanton	311
Jérôme Jarre	313
Fedor Holz	323
Eric Ripert	327
Sharon Salzberg	331
Franklin Leonard	336
Peter Guber	339
Greg Norman	342
Daniel Ek	345
Strauss Zelnick	348
Steve Jurvetson	353
Tony Hawk	358
Liv Boeree	361
Anníe Mist Þórisdóttir	367
Mark Bell	371
Ed Coan	375
Ray Dalio	384
Jacqueline Novogratz	387
Brian Koppelman	391
Stewart Brand	395
Sarah Elizabeth Lewis	400
Gabor Maté	404
Steve Case	410
Linda Rottenberg	414

Tommy Vietor	418
Larry King	422
Muna Abusulayman	427
Sam Harris	430
Maurice Ashley	433

**Cum să spui nu:
Danny Meyer 436**

John Arnold	438
Mr. Money Mustache	442
David Lynch	445
Nick Szabo	448
Jon Call	452
Dara Torres	458
Dan Gable	460
Caroline Paul	463
Darren Aronofsky	466
Evan Williams	469
Bram Cohen	472
Chris Anderson	476
Neil Gaiman	479
Michael Gervais	482
Temple Grandin	486
Kelly Slater	489
Katrín Tanja Davíðsdóttir	492
Mathew Fraser	496
Adam Fisher	499
Aisha Tyler	503
Laura R. Walker	509
Terry Laughlin	512
Marc Benioff	518

Marie Forleo	525
Drew Houston	529
Scott Belsky	534
Tim McGraw	540
Muneeb Ali	544

Cum să spui nu:	
Neal Stephenson	547

Craig Newmark	549
Steven Pinker	552
Gretchen Rubin	556
Whitney Cummings	559
Rick Rubin	566
Ryan Shea	573
Ben Silbermann	576
Vlad Zamfir	582
Zooko Wilcox	587
Stephanie McMahon	591
Peter Attia	597
Steve Aoki	603
Jim Loehr	611
Daniel Negreanu	617
Jocko Willink	621
Robert Rodriguez	626
Kristen Ulmer	632
Yuval Noah Harari	642

Câteva idei de final	651
-----------------------------	------------

Resurse recomandate	663
----------------------------	------------

Primele 25 de episoade ale podcastului <i>The Tim Ferriss Show</i>	665
Conversații extinse	669
Indexul mentorilor	671
Indexul întrebărilor	675
Creează-ți propriul index	685
Mulțumiri	689

INTRODUCERE

„Singura călătorie adevărată nu ar fi să călătorești printr-o sută de țări diferite cu aceeași pereche de ochi, ci să vezi aceeași țară printr-o sută de perechi diferite de ochi.”

– MARCEL PROUST

Albert mormăi.

— Știi ce li se întâmplă puștanilor care pun prea multe întrebări?

Mort se gândi o clipă.

— Nu, zise. Ce anume?

Și se făcu tăcere.

Apoi Albert se ridică și zise:

— Să fiu al naibii dacă știi! Probabil că primesc răspunsurile și așa le trebuie.

– TERRY PRATCHETT, *MORT*

Pentru a vă putea explica *de ce* am scris cartea asta, trebuie neapărat să încep cu *când*.

Două mii șaptesprezece a fost un an neobișnuit pentru mine. Primele șase luni au fost un clocot la foc mic, după care, în decurs de câteva săptămâni, am împlinit 40 de ani, prima mea carte (*4 Ore – Săptămâna de lucru*) a împlinit zece ani, câțiva oameni din cercul meu de prieteni au murit și eu am urcat pe scenă să povestesc cum am fost foarte aproape să mă sinucid în facultate.*

Sincer să fiu, nu am crezut niciodată că voi ajunge la 40 de ani. Prima carte mi-a fost respinsă de 27 de ori de edituri. Lucrurile care au funcționat nu *ar fi trebuit* să funcționeze, așa că, de ziua mea, mi-am dat seama că nu aveam niciun plan cu privire la ce o să fac după 40 de ani.

Așa cum se întâmplă deseori în momentele de răscruce – absolvirea facultății, criza de la 20 de ani, criza vârstei de mijloc, plecarea copiilor de acasă, ieșirea la pensie – au început să iasă la iveală întrebările.

Obiectivele mele erau chiar ale mele sau erau doar ceea ce credeam că ar trebui să vreau?

Cât ratasem din viață pentru că nu planificasem suficient sau pentru că planificasem exagerat?

Cum aș putea să fiu mai bun cu mine însumi?

Cum aș putea să fiu mai eficient când refuz zgomotul pentru a îmbrățișa aventurile după care tânjesc?

Cum aș putea să-mi reevaluez cel mai bine viața, prioritățile, perspectiva asupra lumii, locul și traiectoria în lume?

Cât de multe lucruri! Chiar toate!

Într-o dimineață, am notat întrebările pe măsură ce-mi apăreau în minte, sperând să am un licăr de claritate. În loc de asta, am simțit o undă de neliniște. Lista era copleșitoare. Când am observat că-mi țin respirația, m-am oprit și mi-am ridicat ochii din hârtie. Atunci, am făcut un lucru pe care îl fac adesea, fie că mă gândesc la o decizie în materie de afaceri, la o relație personală sau la altceva: mi-am pus întrebarea care mă ajută să răspund la multe altele...

* tim.blog/ted (n.aut.)

Cum ar arăta chestia asta dacă ar fi ușor de făcut?

„Chestia asta” poate fi orice. În dimineața aceea răspundeam la o listă cu întrebări importante lungă cât o zi de post.

Cum ar arăta chestia asta dacă ar fi ușor de făcut? este o întrebare foarte drăgălașă și extraordinar de mobilizatoare. Este foarte ușor să ne convingem singuri că lucrurile trebuie să fie dificile, că, dacă nu te arunci cu toate forțele în luptă, nu încerci suficient de tare. Asta ne face să căutăm acele căi pe care vom întâmpina cea mai puternică rezistență, ajungând să amplificăm inutil dificultatea procesului.

Dar ce se întâmplă atunci când privim lucrurile prin prisma eleganței, nu prin cea a intensității efortului? Uneori, obținem rezultate incredibile cu ușurință, fără stres. Uneori, „soluționăm” problema dacă o privim din cu totul altă perspectivă.

Și în dimineața aceea, în timp ce făceam însemnări în jurnal cu privire la această întrebare – *Cum ar arăta chestia asta dacă ar fi ușor de făcut?* –, mi-a venit o idee. Nouăzeci și nouă la sută din ceea ce scrisesem pe pagină era inutil, dar exista grăuntele unei idei posibile...

Ce s-ar întâmpla dacă aș forma un trib de mentori care să mă ajute?

Mai exact, ce s-ar întâmpla dacă aș pune la peste 100 de persoane geniale întrebările la care vreau să răspund singur? Sau dacă i-aș convinge să mă îndrume în direcția corectă?

Ar funcționa? Nu aveam nici cea mai vagă idee, dar eram sigur de un lucru: dacă abordarea ușoară avea să dea greș, abordarea de tip muncă-de-ocnaș ar fi rămas accesibilă ca opțiune de rezervă. Durerea poate fi găsită oricând dacă pornești s-o cauți.

Atunci, de ce să nu testez calea minimei rezistențe o săptămână?

Și așa a început totul. Mai întâi, am făcut o listă cu persoanele ideale pentru a fi intervievate, listă care la început se întindea pe o pagină, dar care a ajuns rapid să ocupe zece. Trebuia să fie o listă fără restricții: nimeni nu era prea mare, prea inaccesibil sau prea dificil de găsit. Era posibil să-i iau un interviu lui Dalai Lama? Incredibilului Temple Grandin? Idolului meu, scriitorul Neil Gaiman? Sau lui Ayaan Hirsi Ali? Am făcut cea mai ambițioasă, eclectică și neobișnuită listă cu putință. După aceea, trebuia să găsesc un stimulent

care să-i încurajeze pe oameni să-mi răspundă, așa că am încercat să închei o înțelegere. „Vei fi în cartea mea” putea să funcționeze. Dar celor de la editură le-am spus de la bun început că s-ar putea și să *nu* funcționeze, caz în care aveam să înapoiez avansul.

Apoi, am început să fac o prezentare asiduă.

Am trimis aceeași serie de 11 întrebări unora dintre cele mai de succes, mai diferite și mai celebre persoane de pe Pământ cu mesajul: „Răspundeți la primele 3-5 întrebări preferate ... sau la mai multe, dacă vă îndeamnă spiritul”.

După ce am dat clic pe „trimitere” de câteva zeci de ori, mi-am împreunat mâinile și le-am dus la pieptul meu de scriitor entuziasmat, ținându-mi respirația, lucru la care universul mi-a răspuns prin... tăcere. Se auzeau greierii.

Timp de 12-24 de ore, nimic. Nu s-a clintit nicio ființă, nici măcar un șoarece. Apoi, s-a auzit o șoaptă slabă în eter. Un murmur de curiozitate și câteva întrebări pentru edificare. Au urmat câteva refuzuri politicoase și, după aceea, a venit puhoiul.

Aproape toți cei pe care i-am contactat sunt oameni ocupați până peste cap și mă așteptam să primesc răspunsuri scurte și scrise la repezeală de la câțiva, în cel mai bun caz. Când colo, mi-au trimis câteva dintre răspunsuri cele mai bine cumpănite pe care le-am primit vreodată în scris, prin viu grai sau altfel. În cele din urmă, mi-au răspuns peste 100 de oameni.

Desigur, calea „ușoară” a însemnat câteva mii de schimburi de e-mailuri și mesaje pe Twitter, sute de telefoane, multe maratoane la un birou cu bandă de alergat și un număr măricel de sticle de vin băute în timp ce scriam în timpul nopții, dar... a funcționat. Dacă a funcționat *de fiecare dată*? Nu. Nu l-am prins pe Dalai Lama (de data asta) și cel puțin jumătate din oamenii de pe lista mea nu au răspuns sau au refuzat invitația. Dar a funcționat *suficient* pentru a conta, și asta contează.

Atunci când solicitarea a avut sorți de izbândă, întrebările au făcut partea cea mai grea.

Opt dintre întrebări au fost din cele concepute pentru „tîrul rapid” pe care îl folosesc în podcastul meu *The Tim Ferriss Show*, primul podcast de afaceri care a depășit 200 de milioane de descărcări.

Aceste întrebări au fost perfecționate de-a lungul a peste 300 de interviuri luate unor invitați precum actorul/muzicianul Jamie Foxx, generalul Stanley McChrystal și scriitoarea Maria Popova. Știam că întrebările acestea funcționează, că persoanelor intervievate le plac în general și că, în plus, ar fi putut să-mi fie de ajutor în viață.

Celelalte trei întrebări erau noi, și speram că îmi vor rezolva problemele cele mai spinoase. Înainte să ies cu ele în public, le-am testat, le-am verificat și le-am cizelat cu prieteni care au devenit performeri de clasă mondială prin forțe proprii.

Cu cât înaintez în vârstă, cu atât dedic mai mult timp din zi – procentual vorbind – formulării întrebărilor. Din experiența mea, de fiecare dată când am reușit să trec de la rezultate de 1x la rezultate de 10 ori mai bune, de la 10x la 100x și de la 100x (atunci când Fortuna îmi zâmbește realmente) la 1000x mai bune în diferite domenii, reușita respectivă a fost consecința unor întrebări formulate mai bine. Maxima lui John Dewey după care „o problemă bine enunțată este pe jumătate rezolvată” rămâne valabilă.

Viața pedepsește dorințele vag exprimate și recompensează solicitările făcute clar. La urma urmei, în cea mai mare parte, gândirea conștientă înseamnă să-ți pui întrebări și să răspunzi la ele. Dacă vrei confuzie și supărare, pune întrebări vagi. Dacă vrei claritate și rezultate nemaipomenite, pune întrebări nemaipomenit de clare.

Din fericire, această aptitudine poate fi dezvoltată. Nu există carte care să-ți poată oferi toate răspunsurile, dar cea de față te poate ajuta să pui întrebări mai bune. Milan Kundera, autorul cărții *Insuportabila ușurătate a ființei*, spunea că „prostia oamenilor este generată de faptul că au un răspuns pentru orice. Înțelepciunea romanului vine din faptul că are câte o întrebare pentru orice”. Încuiește „romanul” cu „maestrul învățaturii” și ai obținut filozofia mea de viață. De multe ori, singurul lucru care se interpune între tine și ceea ce vrei este o serie de întrebări mai bune.

Cele 11 întrebări pe care le-am ales pentru această carte sunt enumerate mai jos. Este important să citești întrebările complete și explicațiile, pentru că în cuprinsul cărții le-am redus dimensiunile. Le mulțumesc în mod deosebit lui Brian Koppelman, Ameliei Boone,

lui Chase Jarvis, lui Naval Ravikant și altora pentru feedbackul lor extraordinar de util.

În primul rând, să parcurgem rapid cele 11 întrebări. La prima vedere, câteva dintre ele ar putea să pară banale sau inutile... Dar ce să vezi! Lucrurile nu sunt mereu ce par a fi.

1. Care este cartea sau cărțile pe care le-ai dăruit cel mai des și de ce? Sau care ar fi acele 1-3 cărți care ți-au influențat viața?
2. Ce achiziție de 100 \$ sau mai puțin a avut cel mai mare impact pozitiv asupra vieții tale în ultimele șase luni (sau în trecutul apropiat)? Fanilor mei le plac detaliile, cum ar fi brandul și modelul, unde ai găsit lucrul respectiv etc.
3. Cum a reușit un eșec, veritabil sau doar aparent, să-ți pregătească drumul spre succes? Ai vreun „eșec personal preferat”?
4. Dacă ai putea să amplasezi un panou publicitar uriaș oriunde și ai putea să scrii pe el orice – metaforic vorbind, dacă ai putea să transmiți un mesaj mai multor milioane sau miliarde de oameni – ce ai scrie și de ce? Pot fi doar câteva cuvinte sau un paragraf. (Dacă ți se pare util, poate fi un citat din altcineva. Există citate la care te gândești frecvent sau după care îți conduci viața?)
5. Care ar fi una dintre cele mai bune sau cele mai rentabile investiții pe care le-ai făcut vreodată? (Poate fi vorba de o investiție de bani, timp, energie etc.)
6. Ai un obicei neobișnuit sau un lucru absurd care îți place?
7. Ce convingere, comportament sau obișnuință nouă ți-a îmbunătățit cel mai mult viața în ultimii cinci ani?
8. Ce sfat i-ai da unui student inteligent și motivat care este pe cale să intre „în lumea reală”? Ce sfat ar trebui să ignore?
9. Ce recomandări proaste auzi în meseria ta sau în domeniul tău de competență?
10. Care sunt lucrurile pe care ai învățat să le refuzi mai ușor (distracții, invitații etc.), în ultimii cinci ani? Ce realizări și/sau metode te-au ajutat? Alte ponturi utile?
11. Ce faci când te simți copleșit sau când nu te poți concentra? (Dacă este util: Ce întrebări îți pui ție însuși?)

Acum să le analizăm pe fiecare și să îți explic de ce funcționează. Tu ai putea să întrebi: „De ce m-ar interesa? Eu nu iau interviuri”. Răspunsul meu este simplu: „Dacă vrei să-ți formezi (sau să-ți cultivi) o rețea de talie mondială, trebuie să interacționezi într-un mod care să te ajute să o obții. Toate lucrurile acestea te vor ajuta.

Spre exemplu, mi-am petrecut săptămâni întregi testând ordinea întrebărilor pentru a primi răspunsuri optime. În ceea ce mă privește, ingredientul secret este ordinea corectă, indiferent dacă încerci să înveți o limbă străină în 8-12 săptămâni*, să-ți învingi fobia de înot pe care o ai de o viață** sau să ceri sfatul unui eventual mentor la o cafea. Întrebările bune puse într-o ordine greșită primesc răspunsuri proaste. Invers, dacă te gândești la ordinea lor, poți să obții rezultate nesperat de bune, deoarece majoritatea oamenilor nu fac asta.

Exemplu: întrebarea cu „panoul publicitar” se numără printre preferatele ascultătorilor și invitaților, dar este dificilă. Încurcă sau intimidează o mulțime de oameni. Nu am vrut să-i sperii și să-i îndepărtez pe oamenii ocupați, care ar fi putut să se retragă cu un „îmi pare rău, Tim, dar momentan chiar nu am resursele necesare să răspund la asta”. Și atunci, ce e de făcut? Simplu: îi las să-și facă încălzirea cu întrebări de categorie ușoară (de ex., cele mai dăruite cărți, achiziții <100\$,) care sunt mai puțin abstracte și mai concrete.

Explicațiile mele devin mai scurte spre final, pentru că multe detalii se transmit mai departe sau se aplică tuturor întrebărilor.

1. Care este cartea sau cărțile pe care le-ai dăruit cel mai des și de ce? Sau care ar fi acele 1-3 cărți care ți-au influențat viața?

„Care este cartea ta preferată?” pare o întrebare bună. Atât de nevinovată, atât de simplă. În realitate, este groaznică. Oamenii pe care îi intervievez au citit sute sau mii de cărți, așa că, pentru ei, găsirea răspunsului presupune efort, și au dreptate să-și facă griji când aleg o „preferată”, care apoi va fi citată și introdusă în articole, pe Wikipedia etc. „Cel mai des dăruită” are un grad redus de risc, este mai ușor de căutat în minte (le este mai ușor să-și amintească) și are beneficii pentru o varietate mai mare de persoane, însușiri pe care „preferata” nu le are.

* Vezi *The 4-Hour Chef* (n.aut.)

** tim.blog/swimming (n.aut.)

Pentru cei mai curioși și mai nerăbdători dintre voi, iată câteva (din numeroasele) cărți care au fost menționate de mai multe ori:

*Man's Search for Meaning (Omul în căutarea sensului vieții)**, de Viktor E. Frankl

The Rational Optimist (Optimistul rațional), de Matt Ridley

*The Better Angels of Our Nature (Cei mai buni îngeri ai firii noastre)***, de Steven Pinker

Sapiens. O scurtă istorie a omenirii, de Yuval Noah Harari

Poor Charlie's Almanack (Almanahul sărmanului Charlie), de Charlie Munger

Dacă vrei să vezi *toate* cărțile recomandate adunate laolaltă, inclusiv lista primelor 20 cele mai recomandate cărți din acest volum și din *Tools of Titans (Instrumentele titanilor)****, poți găsi toate „bunățile” pe tim.blog/booklist.

2. Ce achiziție de 100 \$ sau mai puțin a avut cel mai mare impact pozitiv asupra vieții tale în ultimele șase luni (sau în trecutul apropiat)? Fanilor mei le plac detaliile specifice, cum ar fi brandul și modelul, unde ai găsit lucrul respectiv etc.

Asta ar putea să pară bună de aruncat, dar nu este așa. Ea oferă o cale ușoară de a începe interviul pentru intervievații ocupați, oferindu-le totodată cititorilor un punct de acțiune imediată. Întrebările mai profunde necesită răspunsuri mai profunde, dar, pentru cunoaștere, profunzimea se aseamănă cu fibrele: e nevoie de o digestie îndelungată. Între timp, pentru a-și continua marșul, ființele umane (printre care și subsemnatul) au nevoie de recompense pe termen scurt. În această carte, eu reușesc să le obțin prin întrebări care generează răspunsuri tangibile, ușoare și adeseori amuzante: adevărate recompense pentru sufletul tău harnic. Aceste momente de respiro sunt importante pentru a duce la bun sfârșit sarcinile mai dificile.

* Apărută cu acest titlu la Editura Meteor Press, București, 2009. (n.red.)

** Carte apărută cu acest titlu la Editura Publica, București, 2019. (n.red.)

*** Carte apărută cu acest titlu la Editura Act și Politon, București, 2019. (n.red.)

3. Cum a reușit un eșec, veritabil sau doar aparent, să-ți pregătească drumul spre succesul ulterior? Ai vreun „eșec personal preferat”?

Aceasta este deosebit de importantă pentru mine. Așa cum scriam în *Instrumentele titanilor*:

„Supereroii care îți vin în minte (idolii, figurile emblematice, titanii, miliardarii etc.) sunt aproape fără excepție defecte ambulante care au maximizat 1 sau 2 atuuri. Ființele umane sunt creaturi imperfecte. Nu „reușești” pentru că nu ai nicio slăbiciune; reușești pentru că îți găsești calitățile unice și te concentrezi să construiești obiceiuri în funcție de ele. Fiecare om duce o luptă despre care nu ai nici cea mai vagă idee. Eroii din această carte nu fac excepție. Toată lumea se zbate. Consolează-te cu asta.”

4. Dacă ai putea să amplasezi un panou publicitar uriaș oriunde și ai putea să scrii orice pe el – metaforic vorbind, dacă ai putea să transmiți un mesaj mai multor milioane sau miliarde de oameni – ce ai scrie și de ce? Pot să fie doar câteva cuvinte sau un paragraf. (Dacă vi se pare util, poate fi un citat din altcineva: există citate la care te gândești frecvent sau după care îți conduci viața?)

Această întrebare este limpede, așa că voi sări peste comentarii. Totuși, pentru cei care aspiră să ia interviuri, partea cu „Dacă vi se pare util...” este adeseori esențială pentru a obține răspunsuri bune.

5. Care ar fi una dintre cele mai bune sau cele mai rentabile investiții pe care le-ai făcut vreodată? (Poate fi vorba de o investiție de bani, timp, energie etc.)

Și asta este limpede... sau așa pare. În cazul întrebărilor care seamănă cu aceasta sau cu următoarea, mi s-a părut productiv să le ofer persoanelor intervievate un răspuns din lumea reală. Într-un interviu live, lucrul acesta le dă timp de gândire, iar în scris le oferă un model. Spre exemplu, iată ce le-am oferit tuturor pentru această întrebare:

EXEMPLU DE RĂSPUNS de la Amelia Boone, unul dintre cei mai buni sportivi de rezistență la nivel mondial, sponsorizată de marile branduri și de 4 ori campioană mondială în competițiile de curse cu obstacole:

„În 2011, am scos din buzunar 450 \$ pentru a participa la prima ediție a World's Toughest Mudder, o cursă cu obstacole de 24 de ore, nou-nouță. Cum eram împovărată de creditul pentru studiile de drept, a fost o cheltuială mare pentru mine și nu aveam nici cel mai mic motiv să cred că aș putea să termin cursa, ca să nu mai vorbim de concurență pentru podium. Dar am ajuns să mă număr printre cei 11 care au încheiat cursa (din 1000 de participanți) și asta mi-a schimbat cursul vieții, purtându-mă spre o carieră în cursele cu obstacole și spre mai multe campionate mondiale. Dacă nu aș fi pus la bătaie banii pentru taxa de înscriere, nimic din toate acestea nu s-ar fi întâmplat.

6. Ai un obicei neobișnuit sau un lucru absurd care îți place?

Am fost întrebat pentru prima dată acest lucru atunci când i-am acordat un interviu prietenului meu Chris Young, om de știință, coautor al cărții *Modernist Cuisine* (Bucătărie modernistă) și director general al ChefSteps (caută „Joule sous vide”). Înainte să dau un răspuns și în timp ce stăteam pe scena Primăriei din Seattle, i-am spus: „Aaa... asta e o întrebare bună. Am să ți-o fur”. Lucru pe care l-am și făcut. Întrebarea aceasta are ramificații mai adânci decât te-ai aștepta. Răspunsurile demonstrează mai multe lucruri utile: 1) Toată lumea este nebună, deci nu ești singur. 2) Dacă vrei mai multe comportamente specifice tulburării obsesiv-compulsive, persoanele intervievate de mine te vor ajuta cu cea mai mare plăcere, și 3) Concluzie la nr. 1: oamenii „normali” sunt doar niște nebuni pe care nu-i cunoști îndeajuns. Dacă îți închipui că ești nevrotic într-un fel unic, îmi pare rău să te anunț dar toate ființele umane sunt Woody Allen într-o anumită parte a vieții. Iată modelul de răspuns pe care l-am oferit eu la această întrebare, luat dintr-un interviu live și editat ușor pentru versiunea scrisă:

EXEMPLU DE RĂSPUNS de la Cheryl Strayed, autoarea bestsellerului *Wild (Sălbatic)* (ecranizat într-un film cu Reese Witherspoon): „Iată teoria mea completă despre sandvici... fiecare îmbucătură ar trebui să semene cât mai mult cu puțință cu precedenta. Înțelegi? Să nu dai întâi peste o grămadă de roșii, după care să vină humusul – totul trebuie să fie cât mai uniform cu puțință. Așa că ori de câte ori primesc un sandvici, îl desfac și îl refac complet pe loc.”

7. Ce convingere, comportament sau obișnuință nouă ți-a îmbunătățit cel mai mult viața în ultimii cinci ani?

Este o întrebare scurtă, eficientă și nu este deosebit de nuanțată. Se aplică în mod special reevaluării pe care am făcut-o în timpul crizei vârstei de mijloc. Sunt surprins că nu aud mai des întrebări de felul acesta.

8. Ce sfat i-ai da unui student inteligent și motivat care este pe cale să intre „în lumea reală”? Ce sfat ar trebui să ignore?

Cea de a doua întrebare, cea despre „ignorare”, este esențială. Suntem înclinați să întrebăm: „Ce ar trebui să fac?”, dar nu suntem la fel de înclinați să întrebăm: „Ce n-ar trebui să fac?” Din moment ce lucrurile pe care *nu* le facem determină lucrurile pe care *putem* să le facem, îmi place să întreb despre lista cu lucruri pe care să nu le facem.

9. Ce recomandări proaste auzi în meseria ta sau în domeniul tău de competență?

E o rudă apropiată a întrebării anterioare. Multe probleme de „concentrare” sunt soluționate cel mai bine prin definirea lucrurilor care trebuie ignorate.

10. Care sunt lucrurile pe care ai învățat să le refuzi mai ușor (distracții, invitații etc.) în ultimii cinci ani? Ce realizări și/sau abordări te-au ajutat? Alte ponturi utile?

Este ușor să accepți. Este greu să refuzi. Aveam nevoie de ajutor la ultima, ca mulți oameni din carte, și câteva răspunsuri s-au achitat de această sarcină.

11. Ce faci când te simți copleșit sau când nu te poți concentra? (Dacă este util: Ce întrebări îți pui ție însuși?)

Dacă mintea ta are „lag” (ca atunci când ți se blochează computerul), nimic nu prea mai contează până nu rezolvi asta. Din nou, întrebarea secundară este adesea esențială.

Fiindcă valoarea din această carte le aparține altora, pot spune liniștit că, indiferent în ce punct al vieții te afli, o parte din lucrurile găsite aici îți vor plăcea la nebunie. Totodată, indiferent cât m-aș supăra eu și m-aș îmbufna, unele dintre ele ți se vor părea plictisitoare, inutile și aparent prostești. Din cele aproximativ 140 de interviuri, mă aștept să-ți placă 70, să adori 35 și poate vreo 17 să-ți schimbe viața. Un lucru amuzant: cele 70 care nu-ți vor plăcea vor fi exact cele 70 de care are nevoie altcineva.

Viața ar fi plictisitoare dacă ne-am ghida cu toții după aceleași reguli, așa că vei vrea să alegi cu mare grijă.

Lucrul cel mai surprinzător la toate astea este că... *Tribul mentorilor se schimbă odată cu tine*. Pe măsură ce trece timpul și viața merge mai departe, lucrurile pe care inițial le-ai dat la o parte ca pe ceva neinteresant pot să se dovedească profunde și să devină inimaginabil de importante.

Clîșeul pe care l-ai ignorat ca pe o prăjitură cu răvaș bună de nimic, capătă brusc sens și poate mișca munții din loc. Invers, lucrurile care ți s-au părut inițial edificatoare ar putea să ajungă la capăt de linie, cum se întâmplă cu un excelent antrenor de liceu care trebuie să te lase pe mâna unui antrenor de colegiu, ca să poți trece la nivelul următor.

Sfaturile din această carte nu au termen de valabilitate pentru că nu există uniformitate. În paginile care urmează vei găsi sfaturi atât de la copiii minune de 30 și ceva de ani, cât și de la veterani experimentați de 60 sau 70 de ani. Eu sper că, de fiecare dată când vei deschide cartea, așa cum ai face-o cu *Yi Ching** sau

* *Yi-Jing, Yi-Ching* sau *Cartea Prefacerilor*, este unul dintre cele mai vechi texte clasice chinezești. Cartea conține un sistem de divinație complex, comparabil cu geomanția folosit și în ziua de azi în culturile vestice și Asia de Est. (n.red.)

Tao Te Ching^{*}, un lucru nou îți va atrage atenția, va face să se zdruncine felul în care percepi realitatea, îți va ilumina nebuniile, îți va confirma intuițiile sau îți va corecta direcția exact cu acel grad care contează.

În această carte vei găsi toată varietatea de emoții și experiențe umane, de la hilar la ceva ce-ți strânge inima, de la eșec la succes și de la viață la moarte. Sper că le vei primi pe toate cu bucurie.

Pe măsura mea de cafea de acasă am o bucată de lemn al cărui singur scop este să afișeze un citat de Anaïs Nin, pe care îl văd în fiecare zi:

„Viața se contractă sau se dilată direct proporțional cu curajul tău.”

Este un memento scurt care ne spune că, de obicei, succesul se poate măsura prin numărul de conversații incomode pe care suntem dispuși să le purtăm și prin numărul de acțiuni incomode pe care suntem dispuși să le întreprindem.

Cei mai împliniți și eficienți oameni pe care îi cunosc – creatori, miliardari, lideri ai gândirii și alții – consideră că drumul în viață înseamnă, în proporție de 25%, efortul de *a se găsi* pe sine, și, în proporție de 75%, efortul de *a se crea* pe sine.

Această carte nu este gândită ca o experiență pasivă. Este gândită ca o pledoarie pentru acțiune.

Tu ești autorul vieții tale și nu este niciodată prea târziu să înlocuiești poveștile pe care ți le spui ție și lumii. Nu este niciodată prea târziu să începi un capitol nou, să faci o întorsătură spectaculoasă sau să efectuezi o schimbare totală.

Cum ar arăta dacă ar fi ușor de făcut?

Așa că apucă-te de treabă cu zâmbetul pe față. Vin lucruri mari...

Pura vida,
Tim Ferriss
Austin, Texas
august 2017

* Este un text clasic chinez, scris cam prin 600 î.Hr. și atribuit lui Lao Zi. Este una din scrierile de referință ale filozofiei chineze, deoarece a stat la baza taoismului. (n.red.)

Câteva note organizatorice care ar putea fi utile

- „Citatele la care reflectez” sunt răspândite prin toată cartea. Acestea sunt citate care mi-au schimbat gândirea și comportamentul în ultimii doi ani. După ce am publicat *Instrumentele titanilor*, cu aproximativ 12 luni în urmă, am avut parte de cel mai productiv an din viața mea și selecția de cărți a jucat un rol important. „Citatele la care reflectez” (extrase de obicei din cărțile menționate) au fost distribuite public în fiecare săptămână abonaților la newsletterul meu 5-Bullet Friday (tim.blog/Friday), un newsletter gratuit în care public cele mai cool sau mai utile cinci lucruri (cărți, articole, gadgeturi, mâncăruri, suplimente, aplicații, citate etc.) pe care le-am descoperit în săptămâna respectivă. Sper să vă dea de gândit la fel de mult cum mi-au dat mie.
- Vă amintiți de toate scrisorile de refuz pe care spuneam că le-am primit pentru această carte? Câteva dintre refuzurile acelea politicoase au fost atât de bune că le-am inclus aici! Sunt trei interludii „Cum să refuzi” în care prezint e-mailuri adevărate.
- Am scurtat aproape toate interviurile și am ales, subiectiv, „cele mai bune” răspunsuri. Uneori, cele mai bune răspunsuri au însemnat eliminarea repetițiilor sau axarea pe răspunsuri suficient de detaliate încât să fie practice, dar nu de la sine înțelese.
- La aproape fiecare invitat am precizat cum poți interacționa cel mai bine cu el pe rețelele de socializare: TW=Twitter, FB=Facebook, IG=Instagram, LI=LinkedIn, SC= Snapchat și YT=YouTube.
- Când am contactat invitații, le-am pus de fiecare dată aceleași întrebări în aceeași ordine dar, în paginile următoare,

am rearanjat frecvent răspunsurile în așa fel încât să obțin un flux optim, o lectură mai ușoară și de efect.

- Am inclus câteva non-răspunsuri (de ex., „Nu mă pricep deloc să refuz!”) care să te facă să te simți mai bine când te confrunți cu aceleași dificultăți. Nimeni nu este perfect și toți suntem niște opere în curs de creație.