

Племя наставников (erub) | Флибустьер

 flibusta.is/b/768079/read

Содержание

[Титульная страница](#)

[Содержание](#)

[Авторские права](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Посвящение и эпиграф](#)

[Введение](#)

[Самин Носрат](#)

[Стивен Прессфилд](#)

[Сьюзан Кейн](#)

[Кайл Мейнард](#)

[Цитаты, над которыми я размышляю \(Тим Феррис: 18 сентября – 2 октября 2015 г.\)](#)

[Терри Крюс](#)

[Дебби Миллман](#)

[Военно-морской Равикант](#)

[Мэтт Ридли](#)

[Бозома Сент-Джон](#)

[Цитаты, над которыми я размышляю \(Тим Феррис: 9–30 октября 2015 г.\)](#)

[Тим Урбан](#)

[Жанна Левин](#)

[Айяан Хирси Али](#)

[Грэм Дункан](#)

[Майк Мэйплс мл.](#)

[Цитаты, над которыми я размышляю \(Тим Феррис: 6 ноября – 4 декабря 2015 г.\)](#)

[Соман Чайнани](#)

[Дита фон Тиз](#)

[Джесси Уильямс](#)

Дастин Московиц

Рича Чадха

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 11 декабря 2015 г. – 1 января 2016 г.)

Макс Левчин

Нил Штраусс

Вероника Бельмонт

Паттон Освальт

Льюис Кэнтли

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 8–29 января 2016 г.)

Ежи Грегорек

Аниэла Грегорек

Амелия Бун

Сэр Джозел Эдвард Макхейл, лорд Винтерфелла

Бен Стиллер

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 11–25 марта 2016 г.)

Анна Холмс

Эндрю Росс Соркин

Джозеф Гордон-Левитт

Как сказать нет : Венди Макнотон

Виталик Бутерин

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 12 февраля – 4 марта 2016 г.)

Раввин лорд Джонатан Сакс

Юлия Галеф

Турия Питт

Энни Дьюк

Джимми Фэллон

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 1–15 апреля 2016 г.)

Эстер Перель

Мария Шарапова

Адам Робинсон

Джош Вайцкин

Энн Миура-Ко

Джейсон Фрид

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 22 апреля – 13 мая 2016 г.)

Арианна Хаффингтон

Гари Вайнерчук

Тим О'Рейли

Том Питерс

Беар Гриллс

Брене Браун

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 27 мая – 16 июня 2016 г.)

Лео Бабаута

Майк Д.

Эстер Дайсон

Кевин Келли

Эштон Катчер

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 24 июня – 15 июля 2016 г.)

Брэндон Стэнтон

Жером Жарр

Федор Хольц

Эрик Риперт

Шэрон Зальцберг

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 22 июля – 12 августа 2016 г.)

Франклин Леонард

Питер Губер

Грег Норман

Дэниел Эк

Штраус Зельник

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 12 августа – 9 сентября 2016 г.)

Стив Джурветсон

Тони Хоук

Жизнь Бори

Энни Мист Торисдоттир

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 16 сентября – 14 октября 2016 г.)

Марк Белл

Эд Коан

Рэй Далио

Жаклин Новограц

Брайан Коппельман

Стьюарт Брэнд

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 21 октября – 18 ноября 2016 г.)

Сара Элизабет Льюис

Габор Мате

Стив Кейс

Линда Роттенберг

Томми Винд

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 25 ноября – 30 декабря 2016 г.)

Ларри Кинг

Мы Абу Сулейман

Сэм Харрис

Морис Эшли

Как сказать нет : Дэнни Мейер

Джон Арнольд

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 6–27 января 2017 г.)

Мистер Деньги Усы

Дэвид Линч

Ник Сабо

Джон Колл

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 3–24 февраля 2017 г.)

Дара Торрес

Дэн Гейбл

Кэролайн Пол

Даррен Аронофски

Эван Уильямс

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 10–24 марта 2017 г.)

Брэм Коэн

Крис Андерсон

Нил Гейман

Майкл Жерве

Темпл Грандин

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 31 марта – 21 апреля 2017 г.)

Келли Слейтер

Катрин Таня Давидсдоттир

Мэтью Фрейзер

Адам Фишер

Аиша Тайлер

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 28 апреля – 12 мая 2017 г.)

Лора Р. Уокер

Терри Лафлин

Марк Бениофф

Мари Форлео

Дрю Хьюстон

Скотт Бельски

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 19 мая – 2 июня 2017 г.)

Тим МакГроу

Муниб Али

Как сказать нет : Нил Стивенсон

Крейг Ньюмарк

Стивен Пинкер

Гретхен Рубин

Уитни Каммингс

Цитаты, над которыми я размышляю (Тим Феррис: 9–16 июня 2017 г.)

Рик Рубин

Райан Ши

Бен Зильберманн

Влад Замфир

Зуко Уилкоккс

Стефани МакМахон

[Цитаты, над которыми я размышляю \(Тим Феррис: 23 июня – 7 июля 2017 г.\)](#)

[Питер Аттия](#)

[Стив Аоки](#)

[Джим Лоер](#)

[Даниэль Негреану](#)

[Джоко Виллинг](#)

[Цитаты, над которыми я размышляю \(Тим Феррис: 14–27 июля 2017 г.\)](#)

[Роберт Родригес](#)

[Кристен Ульмер](#)

[Юваль Ной Харари](#)

[Некоторые заключительные мысли](#)

[Дышать](#)

[Рекомендуемые ресурсы](#)

[25 лучших серий шоу Тима Ферриса](#)

[Расширенные разговоры](#)

[Индекс наставника](#)

[Указатель вопросов](#)

[Предметный указатель](#)

[Благодарности](#)

[Пример главы из «Инструменты титанов»](#)

[Купить книгу](#)

[об авторе](#)

[Свяжитесь с ХМХ](#)

[Сноски](#)

Авторские права © 2017 Тимоти Феррисс

Все права защищены.

Для получения информации о разрешении на воспроизведение отрывков из этой книги напишите по адресу trade_permissions@hmhco.com или в Permissions, Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, 3 Park Avenue, 19th Floor, New York, New York 10016.

www.hmhco.com

ISBN 978-1-328-99496-7 (твердый переплет); ISBN 978-1-328-99497-4 (электронная книга)

Дизайн книги Рэйчел Ньюборн

ПЛЕМЯ НАСТАВНИКОВ, ИНСТРУМЕНТЫ ТИТАНОВ, ТИМ ФЕРРИС, ТИМОТИ ФЕРРИСС, 4 ЧАСА, 4-ЧАСОВАЯ РАБОЧАЯ НЕДЕЛЯ, 4-ЧАСОВОЕ ТЕЛО, 4-ЧАСОВЫЙ ШЕФ-ПОВАР, МЕДЛЕННО-УГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА, ОТК и ПЯТНИЦА 5 ПУЛЬ товарные знаки или зарегистрированные товарные знаки и используются по лицензии. Все права защищены.

«Автобиография в пяти коротких главах» из книги Порши Нельсон « *В моем тротуаре дыра: роман самопознания* » . Авторские права © 1993 г., Портia Нельсон. Перепечатано с разрешения Beyond Words/Atria, подразделения Simon & Schuster, Inc. Все права защищены.

Диаграмма любезно предоставлена Стивом Юрветсоном и Дрейпером Фишером Юрветсоном.

v1.1017

Юридическая оговорка издателя

В этой книге представлен широкий спектр мнений по различным темам, связанным со здоровьем и благополучием, включая определенные идеи, методы лечения и процедуры, которые могут быть опасными или незаконными, если проводиться без надлежащего медицинского наблюдения. Эти мнения отражают исследования и идеи автора или тех, чьи идеи автор представляет, но не предназначены для замены услуг квалифицированного практикующего врача. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, прежде чем приступать к какой-либо диете, приему лекарств или режиму физических упражнений. Автор и издатель не несут ответственности за любые негативные последствия, прямо или косвенно возникшие из информации, содержащейся в этой книге.

Отказ от ответственности Тима

Пожалуйста, не делай глупостей и не убивай себя. Это сделало бы нас обоих очень несчастными. Прежде чем делать что-либо из этой книги, проконсультируйтесь с врачом, юристом и специалистом по здравому смыслу.

Терри Лафлину , сокровищу и другу, который покинул нас слишком рано, спасибо за то, что изменили мою жизнь и жизнь бесчисленного множества других людей. Надеюсь, вы плаваете, заводите друзей и часто смеетесь на небесах. Могу поспорить, ты в восторге.

Всем моим «товарищам на пути»: пусть вы будете силой добра в этом мире и увидите то же самое в себе.

И запомни:

"Что вы ищете ищет вас."

—Р ЮМИ



Введение

«Единственное настоящее путешествие — это не путешествовать по сотне разных стран одной и той же парой глаз, а увидеть одну и ту же землю сотней разных пар глаз».

— МАРСЕЛЬ ПРУСТ

«Альберт хмыкнул. — Знаешь, что происходит с парнями, которые задают слишком много вопросов?»

Морт на мгновение задумался.

«Нет, — сказал он в конце концов, — что?»

Наступила тишина.

Затем Альберт выпрямился и сказал: «Черт побери, если я знаю». Вероятно, они получают ответы и служат им правильно».

— ТЕРРИ ПРАТЧЕТТ, *МОРТ*

Чтобы объяснить, *почему* я написал эту книгу, мне действительно нужно начать с того, *когда*.

Две тысячи семнадцатый год был для меня необычным. Первые шесть месяцев кипели медленно, а потом, через несколько недель, мне исполнилось 40, моей первой книге («*4-часовая рабочая неделя*») исполнилось десять лет, несколько человек из моего круга друзей умерли, и я вышел на сцену. чтобы объяснить, как я едва избежал самоубийства в колледже.

Честно говоря, я никогда не думал, что доживу до 40. Моя первая книга была отклонена издателями 27 раз. То, что сработало, не *должно было* сработать, поэтому в свой день рождения я понял: у меня не было планов на жизнь после 40.

Как это часто бывает на развилках пути — окончание колледжа, кризис четверти жизни, кризис среднего возраста, уход детей из дома, выход на пенсию — вопросы начали всплывать на поверхность.

Были ли мои цели моими собственными или просто тем, чего, как я думал, мне следовало хотеть?

Какую часть жизни я пропустил из-за недопланирования или перепланирования?

Как я мог быть добрее к себе?

Как я мог лучше сказать «нет» шуму, чтобы лучше сказать «да» приключениям, которых я жаждал?

Как мне лучше всего переоценить свою жизнь, свои приоритеты, свой взгляд на мир, свое место в мире и свой путь в этом мире?

Так много вещей! Все вещи!

Однажды утром я записывал вопросы по мере их поступления, надеясь хоть на проблеск ясности. Вместо этого я почувствовал волну беспокойства. Список был огромным. Заметив, что затаил дыхание, я остановился и оторвал взгляд от бумаги. Затем я сделал то, что делаю часто — будь то деловое решение, личные отношения или что-то еще — я задал себе один вопрос, который помогает ответить на многие другие. . .

Как бы это выглядело, если бы это было легко?

«Это» может быть чем угодно. В то утро он отвечал на длинный список важных вопросов.

Как бы это выглядело, если бы это было легко? — это такой прекрасный и обманчиво использованный вопрос. Легко убедить себя, что все должно быть сложно, что если вы не делаете «красную черту», значит, вы недостаточно стараетесь. Это приводит нас кисти пути наибольшего сопротивления, часто создавая при этом ненужные трудности.

Но что произойдет, если мы создадим вещи с точки зрения элегантности, а не напряжения? Иногда мы добиваемся невероятных результатов с легкостью, а не стрессом. Иногда мы «решаем» проблему, полностью ее переосмысливая.

И в то утро, записав в дневнике этот вопрос: «*Как бы это выглядело, если бы это было легко?*» — короче, возникла идея. Девяносто девять процентов страницы были бесполезны, но было одно зерно возможности. . .

Что, если я соберу племя наставников, которые помогут мне?

Точнее, что, если я задам более чем 100 выдающимся людям те самые вопросы, на которые хочу ответить сам? Или каким-то образом заставил их направить меня в правильном направлении?

Сработает ли это? Я понятия не имел, но знал одно: если легкий подход терпел неудачу, подход бесконечного труда в соляных шахтах всегда ждал своего часа. Боль никогда не бывает несвоевременной, если вы ходите за покупками ради нее.

Так почему бы не провести неделю, проехав по пути наименьшего сопротивления?

И началось. Сначала я набросал список интервьюируемых во сне, который начинался с одной страницы и быстро превратился в десять. Это должен был быть список без ограничений: никто не был слишком большим, слишком недоступным или слишком трудным для поиска. Могу ли я получить Далай-ламу? Невероятный Темпл Грандин? Мой личный белый кит, автор Нил Гейман? Или Аян Хирси Али? Я составил самый амбициозный, эклектичный и необычный список из возможных. Затем мне нужно было создать стимул, который побудил бы людей откликнуться, поэтому я работал над сделкой по книге. «Будь в моей книге» может сработать. С самого начала я сказал издателю, что это тоже может не сработать и что в этом случае я верну аванс.

Затем я начал изливать свое маленькое сердце.

Я отправил одинаковый набор из 11 вопросов некоторым из самых успешных, самых разных и известных людей на планете с надписью «Ответьте на 3–5 ваших любимых вопросов. . . или больше, если дух движет тобой».

Нажав «отправить» десятки раз, я, затаив дыхание, прижал руки к своей взволнованной писательской груди, на что вселенная ответила . . . тишина. Сверчки.

От 12 до 24 часов ничего. Ни одно существо не шевелилось, даже мышь. А затем в эфире потекла слабая струйка. Шепот любопытства инесколько уточняющих вопросов. Последовали несколько вежливых отказов, а затем хлынул поток.

Почти все люди, к которым я обратился, невероятно заняты, и я ожидал, что получу короткие и поспешные ответы в лучшем случае от некоторых из них. Вместо этого я получил одни из самых вдумчивых ответов, которые я когда-либо получал, будь то на бумаге, лично или каким-либо другим образом. В итоге респондентов оказалось более 100.

Конечно, «легкий» путь потребовал тысяч электронных писем и прямых сообщений в Твиттере, сотен телефонных звонков, множества марафонов за столом на беговой дорожке и более чем нескольких бутылок вина во время ночных писательских занятий, но... . это сработало. *Всегда* ли это работало? Нет. Я не получил Далай-ламу (на этот раз), и по крайней мере половина людей в моем списке не ответили или отклонили приглашение. Но это сработало *достаточно*, чтобы иметь значение, и это главное.

В тех случаях, когда информационно-просветительская работа работала, тяжелую работу выполняли вопросы.

Восемь вопросов представляли собой тщательно продуманные «быстрые» вопросы из моего подкаста «*Шоу Тима Ферриса*», первого подкаста с бизнес-интервью, который скачали более 200 миллионов раз. Эти вопросы были уточнены в ходе более чем 300 интервью с такими гостями, как актер/музыкант Джейми Фокс, генерал Стэнли Маккрystal и писательница Мария Попова. Я знал, что эти вопросы работают, что они обычно нравятся собеседникам и что они могут помочь мне в моей жизни.

Остальные три вопроса были новыми, которые, как я надеялся, решат мои самые хронические проблемы. Прежде чем выпустить их в дикую природу, я протестировал, проверил и сформировал их вместе с друзьями, которые сами по себе являются исполнителями мирового класса.

Чем старше я становлюсь, тем больше времени (в процентах за день) я трачу на разработку более качественных вопросов. По моему опыту, переход от 1х к 10х, от 10х к 100х и от 100х к (когда Госпожа Удача действительно улыбается) 1000х доходности в различных областях был результатом более хороших вопросов. Изречение Джона Дьюи о том, что «хорошо поставленная проблема наполовину решена», применимо.

Жизнь наказывает расплывчатое желание и вознаграждает конкретную просьбу. В конце концов, сознательное мышление — это во многом задавать вопросы и отвечать на них в своей голове. Если вы хотите замешательства и душевной боли, задавайте расплывчатые вопросы. Если вы хотите необычайной ясности и результатов, задавайте необычайно ясные вопросы.

К счастью, этот навык можно развить. Ни одна книга не даст вам всегоответы, но эта книга научит вас задавать более правильные вопросы. Милан Кундера, автор книги *«Невыносимая легкость бытия»*, сказал: «Глупость людей возникает из-за того, что на все есть ответ. Мудрость романа проистекает из того, что обо всем задаются вопросы». Замените «роман» на «ученик», и вы получите мою жизненную философию. Часто все, что стоит между вами и тем, чего вы хотите, — это лучший набор вопросов.

Ниже перечислены 11 вопросов, которые я выбрал для этой книги. Важно прочитать полные вопросы и объяснения, поскольку в оставшейся части книги я их сокращаю. Особая благодарность Брайану Коппельману, Амелии Бун, Чейзу Джарвису, Навалу Равиканту и другим за их чрезвычайно полезные отзывы.

Для начала давайте кратко ответим на 11 вопросов. Некоторые из них могут показаться на первый взгляд банальными или бесполезными. . . . Но вот! Вещи не всегда такие, какими кажутся.

1. Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?
2. Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)? Моим читателям нравятся такие подробности, как марка и модель, где вы их нашли и т. д.
3. Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?
4. Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно (образно говоря, донести сообщение до миллионов или миллиардов), что бы на нем было написано и почему? Это может быть несколько слов или абзац. (Если это полезно, это может быть чья-то цитата: есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?)
5. Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали? (Это может быть вложение денег, времени, энергии и т. д.)
6. Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?
7. Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?
8. Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?
9. Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?
10. За последние пять лет чему вы стали лучше отказываться (отвлекающие факторы, приглашения и т. д.)? Какие новые идеи и/или подходы помогли? Есть еще советы?
11. Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным, расфокусированным или временно потеряли концентрацию? (Если полезно: какие вопросы вы себе задаете?)

Теперь давайте рассмотрим каждый из них, и я объясню, почему они работают. Вы можете спросить: «Почему меня это должно волновать? Я не интервьюер». На это мой ответ прост: если вы хотите построить (или развить) сеть мирового уровня, вам нужно взаимодействовать таким образом, чтобы это заслужило. Все эти пункты помогут.

Например, я потратил недели на проверку порядка вопросов, чтобы получить оптимальные ответы. Для меня правильная последовательность — это секретный соус, пытаетесь ли вы выучить новый язык за 8–12 недель, ⁺ преодолеть пожизненный страх плавания [±] или поковыряться в мозгу потенциального наставника за кофе. Хорошие вопросы в неправильном порядке вызывают плохие ответы. И наоборот, вы можете достичь результатов намного выше своей весовой категории, думая о последовательности, чего большинство людей не делает.

Пример: вопрос «рекламный щит» — один из моих любимых слушателей подкастов и гостей, но он тяжелый. Это ставит в тупик или пугает многих людей. Я не хотел отпугивать занятых людей, которые могли бы отказаться, сказав: «Извини, Тим. У меня просто сейчас нет пропускной способности для этого». Так что делать? Легко: дайте им согреться легкими вопросами (например, «Самые одаренные книги», покупка стоимостью менее 100 долларов США), которые менее абстрактны и более конкретны.

К концу мои объяснения становятся короче, так как многие моменты переносятся или применимы ко всем вопросам.

1. Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Какая твоя любимая книга?» кажется, хороший вопрос. Так невинно, так просто. На практике это ужасно. Люди, у которых я беру интервью, прочитали сотни или тысячи книг, поэтому для них это трудоемкий вопрос, и они справедливо беспокоятся о выборе «любимой», которую затем цитируют и помещают в статьи, Википедию и т. д. «Самые одаренные» это меньший риск, более простой поисковый запрос (его легче вспомнить) и подразумевает преимущества для более широкого круга людей, чего не дает своеобразный «фаворит».

Для любопытных и нетерпеливых из вас вот несколько книг (из многих), которые встречались очень часто:

| *Человек в поисках смысла* Виктор Э. Франкл

| *Рациональный оптимист* Мэтт Ридли

| *Лучшие ангелы нашей природы* Стивен Пинкер

| *Sapiens* Юваля Ноа Харари

| *Альманах бедного Чарли* Чарли Мангера

Если вы хотите увидеть все рекомендуемые книги в одном месте, включая список 20 наиболее рекомендуемых книг из этой книги и «*Инструменты титанов*», вы можете найти все полезные материалы по адресу tim.blog/booklist.

2. Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)? Мои поклонники любят такие детали, как марка и модель, где вы это нашли и т. д.

Это может показаться пустяком, но это не так. Он обеспечивает легкую отправную точку для занятых собеседников, а читателям — что-то, что можно сразу же предпринять. Более глубокие вопросы вызывают более глубокие ответы, но глубина — это основа знания: она требует интенсивного переваривания. Тем временем, чтобы продолжать двигаться вперед, людям (искренне ваш в том числе) необходимы краткосрочные награды. В этой книге я добиваюсь этого с помощью вопросов, которые дают осязаемые, простые и часто забавные ответы — закуски Скуби для вашей трудолюбивой души. Для выполнения тяжелой работы эти передышки важны.

3. Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Это особенно важно для меня. Как я писал в «*Инструментах Титанов*» :

Супергерои, которые вы думаете о себе (кумиры, кумиры, элитные спортсмены, миллиардеры и т. д.), почти все являются ходячими недостатками, которые максимизируют одну или две сильные стороны. Люди – несовершенные существа. Вы не «добиваетесь успеха», потому что у вас нет слабостей; вы добиваетесь успеха, потому что находите свои уникальные сильные стороны и сосредотачиваетесь на развитии привычек, связанных с ними. . . . Все сражаются в битве [и сражались в битвах], о которых вы ничего не знаете. Герои этой книги ничем не отличаются. Все борются.

4. Если бы вы могли разместить где угодно один гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно (образно говоря, донести сообщение до миллионов или миллиардов), что бы на нем было написано и почему? Это может быть несколько слов или абзац. (Если это полезно, это может быть чья-то цитата: есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?)

Все понятно, поэтому комментарий пропущу. Однако для потенциальных интервьюеров фраза «Если будет полезно. . .». часть часто имеет решающее значение для получения хороших ответов.

5. Какова одна из лучших и наиболее выгодных инвестиций, которые вы когда-либо делали? (Это может быть вложение денег, времени, энергии и т. д.)

Это также говорит само за себя. . . или так кажется. На подобные и последующие вопросы я считаю полезным дать собеседнику реальный ответ. В прямом эфире это дает им время подумать, а в тексте дает им шаблон. На этот вопрос, например, я всем дал следующее:

ПРИМЕР ОТВЕТА от Амелии Бун, одной из лучших в мире спортсменок на выносливость, спонсируемой крупными брендами и четырехкратной чемпионки мира по гонкам с препятствиями (OCR):

«В 2011 году я выложил 450 долларов на участие в первом Всемирном турнире Toughest Mudder — новая 24-часовая гонка с препятствиями. Обремененный долгами за юридическое образование, это были большие расходы для меня, и мне нечего было думать, что я смогу хотя бы завершить гонку, не говоря уже о том, чтобы участвовать в ней. Но в итоге я оказался одним из 11 финишеров (из 1000 участников) этой гонки, и это изменило ход моей жизни, приведя к моей карьере в гонках с препятствиями и несколькими чемпионатам мира. Если бы я не потратил деньги на вступительный взнос, ничего бы этого не произошло».

6. Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Впервые меня об этом спросили, когда брал интервью у моего друга Криса Янга, ученого, соавтора книги «*Модернистская кухня*» и генерального директора ChefSteps (поиск «Joule sous vide»). Прежде чем ответить, сидя на сцене ратуши в Сиэтле, я сказал: «Ооооо. . . Это хороший вопрос. Я собираюсь украсть это». И я сделал. Этот вопрос имеет более глубокие последствия, чем вы могли бы ожидать. Ответы доказывают ряд полезных вещей: 1) Все сумасшедшие, так что вы не одиноки. 2) Если вы хотите больше поведения, похожего на ОКР, мои собеседники будут рады помочь, и 3) Следствие № 1: «нормальные» люди — это просто сумасшедшие, которых вы недостаточно хорошо знаете. Если вы думаете, что вы исключительно невротик, мне неприятно сообщать вам эту новость, но каждый человек в какой-то момент жизни является Вуди Алленом. Вот пример ответа, который я дал на этот вопрос, взятый из живого интервью и слегка отредактированный для текста:

ПРИМЕР ОТВЕТА от Шерил Стрэйд, автора бестселлера « *Дикость* » (по которому снят художественный фильм с Риз Уизерспун): «Вот вся моя теория сэндвича. . . каждый укус должен быть максимально похож на предыдущий. Вы следите? [Если] здесь есть комок помидоров, а есть хумус — все должно быть максимально однородно. Поэтому любой сэндвич, который мне когда-либо давали, я открываю и тут же полностью переставляю сэндвич».

7. Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Это коротко, эффективно и без особых нюансов. Это особенно применимо к моей переоценке среднего возраста. Я удивлен, что не слышу такие вопросы чаще.

8. Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Второй подвопрос «игнорировать» имеет важное значение. Мы склонны спрашивать: «Что мне делать?» но менее склонен спрашивать: «Чего мне не следует делать?» Поскольку то, что мы *не* делаем, определяет то, что мы *можем* сделать, мне нравится спрашивать о списках того, чего нельзя делать.

9. Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Близкий родственник предыдущего вопроса. Многие проблемы «фокусировки» лучше всего решить, определив, что следует игнорировать.

10. За последние пять лет чему вы стали лучше отказываться (отвлекающие факторы, приглашения и т. д.)? Какие новые идеи и/или подходы помогли? Есть еще советы?

Сказать «да» легко. Сказать «нет» сложно. Мне, как и многим людям в книге, нужна была помощь с последним, и некоторые ответы действительно принесли пользу.

11. Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным, расфокусированным или временно потеряли концентрацию? (Если полезно: какие вопросы вы себе задаете?)

Если ваш разум занят «пляжным мячом» (занудная отсылка Мака к ситуации, когда компьютер зависает), все остальное не имеет большого значения, пока эта проблема не будет решена. Опять же, второстепенный вопрос «полезно ли?» часто имеет решающее значение.

Поскольку все величие в этой книге принадлежит другим людям, я чувствую себя комфортно, говоря, что независимо от того, где вы находитесь в жизни, вам понравится кое-что из того, что здесь есть. В то же время, сколько бы я ни плакал и не дулся, ты найдешь кое-что из того, что внутри, скучным, бесполезным или, казалось бы, глупым. Я ожидаю, что из примерно 140 профилей вам понравятся 70, вы полюбите 35 и ваша жизнь изменится, возможно, к 17. Забавно, но 70, которые вам не нравятся, окажутся именно теми 70, которые нужны кому-то другому.

Жизнь была бы скучной, если бы мы все следовали одним и тем же правилам, и вам захотелось выбирать.

Самое удивительное во всем этом то. . . *Племя Наставников* меняется *вместе* с вами. С течением времени и развитием жизни вещи, которые вы изначально отбросили, как отвлекающие факторы, могут раскрыть глубину и стать невообразимо важными.

Это клише, которое вы проигнорировали, как одноразовое печенье с предсказанием? Внезапно это обретает смысл и сворачивает горы. И наоборот, вещи, которые вы изначально нашли, просветляют. Они могут идти своим чередом, как замечательный школьный тренер, которому нужно передать вас тренеру колледжа, чтобы вы достигли следующего уровня.

У советов в этой книге нет срока годности, поскольку нет единообразия. На следующих страницах вы найдете советы от 30-летних вундеркиндов и опытных ветеранов в возрасте от 60 до 70 лет. Есть надежда, что каждый раз, когда вы берете в руки эту книгу, как и в случае с «*И Цзин*» или «*Дао Дэ Цзин*», что-то новое захватит вас, потрясет ваше восприятие реальности, прояснит ваши глупости, подтвердит вашу интуицию или скорректирует ваш курс, который все - важен один градус.

В этой книге можно найти весь спектр человеческих эмоций и переживаний: от веселых до душераздирающих, от неудач до успеха и от жизни до смерти. Желаю вам всего этого приветствовать.

Дома на кофейном столике лежит кусок коряги. Его единственная цель — показать цитату Анаис Нин, которую я вижу каждый день:

«Жизнь сжимается или расширяется пропорционально смелости человека».

Это краткое напоминание о том, что успех обычно можно измерить количеством неприятных разговоров, которые мы готовы вести, и количеством неудобных действий, которые мы готовы предпринять.

Самые реализованные и эффективные люди, которых я знаю — всемирно известные творческие люди, миллиардеры, идейные лидеры и многие другие — смотрят на свой жизненный путь так, что, возможно, 25 процентов из них *находят* себя, а 75 процентов *создают* себя.

Эта книга не предназначена для пассивного опыта. Это задумано как призыв к действию.

Вы — автор своей жизни, и никогда не поздно заменить истории, которые вы рассказываете себе и миру. Никогда не поздно начать новую главу, добавить неожиданный поворот или полностью сменить жанр.

Как бы это выглядело, если бы было легко?

Вот взять ручку с улыбкой. Грядут большие дела. . . .

Чистая жизнь,

Тим Феррис

Остин, Техас

август 2017 г.

Некоторые домашние заметки, которые могут помочь

- «Цитаты, над которыми я размышляю» разбросаны по всей книге. Это цитаты, которые изменили мое мышление и поведение за последние два года или около того. С момента публикации «*Инструментов титанов*» примерно 12 месяцев назад у меня был самый продуктивный год в моей жизни, и мой выбор книг сыграл большую роль. «Цитаты, над которыми я размышляю» (обычно из вышеупомянутых книг), еженедельно передавались подписчикам моего пятничного информационного бюллетеня 5-Bullet (tim.blog/friday), бесплатного информационного бюллетеня, в котором я делюсь пятью самыми крутыми или самыми крутыми цитатами. полезные вещи (книги, статьи, гаджеты, продукты питания, добавки, приложения, цитаты и т. д.), которые я обнаружил за эту неделю. Надеюсь, вы найдете их такими же заставляющими задуматься, как и я.
- Помните те письма с отказом, которые я упоминал о получении этой книги? Некоторые вежливые отказы были настолько хороши, что я включил их! Есть три интермедии «Как сказать нет», в которых представлены настоящие электронные письма.
- Мы сократили почти каждый профиль и субъективно отобрали «лучшие» ответы. Лучшие ответы иногда подразумевали исключение повторений или сосредоточение внимания на ответах, достаточно подробных, чтобы быть одновременно действенными и неочевидными.
- Практически в профиле каждого гостя я указываю, где с ним лучше всего взаимодействовать в социальных сетях: TW=Twitter, FB=Facebook, IG=Instagram, LI=LinkedIn, SC=Snapchat и YT=YouTube.
- Во время общения с гостями я всегда задавал одни и те же вопросы в одном и том же порядке, но на следующих страницах я часто менял порядок ответов для оптимальной последовательности, читабельности и воздействия.

- Я включил некоторые отказы от ответов (например: «Я ужасно умею говорить нет!»), чтобы вы почувствовали себя лучше, столкнувшись с теми же проблемами. Никто не идеален, и мы все находимся в стадии разработки.



«Конец не обязательно должен быть неудачным, особенно когда вы решаете завершить проект или закрыть бизнес. . . . Даже самые лучшие концерты не длятся вечно. И они не должны этого делать».

Самин Носрат

ИГ: [@ciaosamin](#)

ФБ: [/samin.nosrat](#)

[saltfatacidheat.com](#)

SAMIN NOSRAT писатель, педагог и шеф-повар. Названная *The New York Times* «полезным ресурсом для подбора правильных техник с лучшими ингредиентами» и «следующей Джулией Чайлд» журналом NPR «*Все учтено*», она профессионально готовит с 2000 года, когда впервые пришла на кухню. в Ше Паниссе. Самин — один из пяти обозревателей еды в журнале *The New York Times*. Она живет, готовит, занимается серфингом и занимается садоводством в Беркли, Калифорния. Она является автором бестселлера *New York Times* «*Соль, жир, кислота, тепло: освоение элементов хорошей кулинарии*».

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Грибной комплекс Пола Стамеца Host Defense MyCommunity — самая невероятная добавка для иммунитета, которую я когда-либо принимал (а я принимал их много!). Независимо от того, сколько я путешествую, сколько рук пожимаю или насколько я измотан, я не боюсь, если усердно принимаю добавку.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

У меня было так много впечатляющих неудач, но, оглядываясь назад, я вижу, как каждая из них привела меня немного ближе к тому, что я действительно хотел сделать. За несколько лет до того, как я был готов написать собственную книгу, я упустил две возможности написать кулинарные книги совместно с другими людьми. Эти ошибки преследовали меня, и я был уверен, что мне никогда не удастся написать еще одну книгу. Но я ждал и упорствовал, и через 17 лет я написал книгу, о которой всегда мечтал.

В 2002 году я стал финалистом гранта Фулбрайта, но не получил его и чувствовал, что мне никогда не удастся изучить традиционные методы приготовления пищи в Италии. Вместо этого я вернулся в Италию, готовил и работал там полтора года, а теперь, 15 лет спустя, я работаю над документальным фильмом, который перенесет меня туда, чтобы изучить традиционные методы приготовления пищи!

Я работал и в конечном итоге управлял рестораном, который все пять лет своего существования терпел финансовые неудачи. Это было изнурительно, особенно потому, что я заботился об этом, как о своем собственном. Примерно через три года я знал, что шансы на наш успех невелики, и тогда был готов уйти, но владелец, который также был моим наставником, просто не был готов сдаваться. Итак, мы тянули это еще два долгих года, и это было действительно сложно. Иногда даже невыносимо. К тому времени, когда все было сделано, я был измотан, подавлен и просто очень, очень несчастен. Мы все были. Но так не должно было быть.

Этот опыт научил меня проявлять свободу действий в своих профессиональных повествованиях и понять, что финал не обязательно должен быть неудачным, особенно когда вы решаете завершить проект или закрыть бизнес. Вскоре после закрытия ресторана я запустил продовольственный рынок как небольшой побочный проект, и в итоге он оказался чрезвычайно успешным. У меня было больше прессы и клиентов, чем я мог выдержать. У меня были инвесторы, которые требовали участия в акции. Но все, что мне хотелось, это писать. Я не хотел управлять продовольственным

рынком, а поскольку мое имя было повсюду, я не хотел и передавать его кому-либо еще. Поэтому я решил закрыть рынок на своих условиях и позаботился о том, чтобы все об этом знали. Это был такой положительный контраст с суровым опытом закрытия ресторана. Я научился предвидеть идеальное завершение любого проекта, прежде чем начать его сейчас — даже самые лучшие концерты не длятся вечно. И они не должны этого делать.

В гораздо меньших масштабах, готовя, я испортил больше блюд, чем я могу вспомнить. Но самое замечательное в приготовлении пищи то, что на самом деле это довольно быстрый процесс, и он не требует много времени, чтобы сосредоточиться на результатах. Поэтому, независимо от того, пахнет ли блюдо или получается красиво, на следующий день вам придется начинать все сначала. У вас нет возможности сидеть и валяться (или трубить в свой собственный рог). Важно извлекать уроки из каждой неудачи и стараться не повторять ее.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Десять лет назад, управляя рестораном, я нашел время, чтобы провести аудит занятий в Высшей школе журналистики Калифорнийского университета в Беркли с Майклом Полланом. В то время казалось безумием выходить из ресторана на три часа раз в неделю, чтобы посидеть в классе, вернуться домой после 15-часового рабочего дня и прочитать книги и статьи по учебной программе. Но какой-то внутренний голос сказал мне, что мне нужно найти способ сделать это, и я так рад, что нашел. Этот курс изменил мою жизнь — он привел меня в невероятное сообщество писателей, журналистов и документалистов, которые вдохновляли и поддерживали меня на этом сумасшедшем пути. Я познакомился с Майклом, который вдохновил меня писать. Он также нанял меня, чтобы я научил его готовить, и в ходе этих уроков он призвал меня формализовать мою уникальную кулинарную философию в надлежащую учебную программу, выйти в мир и преподавать ее, а также превратить ее в книгу. Это стало «Соль, жир, кислота, жар», который сейчас стал бестселлером *New York Times* и скоро станет документальным сериалом. Полное безумие.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Американский сыр. Я не ем его часто, но мне кажется, что то, как он тает на гамбургере, совершенно неотразимо.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Мне приходится проводить *большую* часть времени, чтобы иметь возможность ясно мыслить и писать, или чтобы преподавать и говорить о кулинарии. Обе части моей работы требуют огромного количества энергии.

За последние пять лет я начал лучше понимать различные способы ухода за собой. И на вершине этого списка стоит сон. Чтобы нормально функционировать, мне нужно восемь-девять часов сна, и я начал беспощадно следить за своим временем сна. Я провожу гораздо больше тихих ночей дома, а когда выхожу куда-нибудь на ужин, я буду настаивать на раннем бронировании или откажусь от ужина пораньше. Известно, что я даже ложился спать, пока мои гости еще веселились. Они счастливы, я счастлив, все хорошо. Моя одержимость сном неизмеримо улучшила мою жизнь.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Если вы сомневаетесь, позвольте доброте и состраданию вести вас. И не бойтесь потерпеть неудачу.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

По правде говоря, я все еще работаю над тем, чтобы научиться лучше говорить «нет». Но я скажу следующее: чем яснее я понимаю свои цели, тем легче мне сказать «нет». У меня есть блокнот, в который я записываю всевозможные цели, большие и маленькие, за последние десять лет или около того. Когда я нахожу время, чтобы сформулировать, чего я надеюсь достичь, мне просто обратиться к списку и посмотреть, приведет ли мое согласие на возможность к достижению этой цели или от нее. Когда я не совсем понимаю, куда направляюсь, я волей-неволей начинаю говорить «да» вещам. И я достаточно раз обжигался принятием решений, основанных на FOMO и эго, чтобы знать, что я всегда буду сожалеть о том, что решил сделать что-то по неправильной причине.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я пытаюсь выйти из головы и войти в тело. В дни писательства это обычно означает встать и пойти на прогулку по центру Окленда. Иногда я полностью выбрасываю полотенце и иду купаться. В других случаях я решаю пойти на фермерский рынок, чтобы посмотреть, потрогать, понюхать и попробовать продукты и позволить своим чувствам подсказать мне, что приготовить на ужин.

Когда я готовлю или выполняю другую физическую работу и чувствую себя перегруженным, обычно это происходит потому, что я не забочусь о себе, поэтому я делаю перерыв. Я приготавливаю перекус или чашку чая. Или я просто выпью стакан воды и посижу на улице несколько минут. Обычно этого достаточно, чтобы я успокоился и прояснил ситуацию.

Но то, что всегда выводит меня из себя, — это прыжок в океан. Так было с тех пор, как я был ребенком. Я всегда любил океан, и теперь, когда могу, я хожу на пляж, чтобы плавать, заниматься серфингом или просто плавать. Ничто другое не обнуляет меня так, как океан.



«Болезнь нашего времени в том, что мы живем на поверхности. Мы как река Платт, шириной в милю и глубиной в дюйм».

Стивен Прессфилд

TB: [@spressfield](#)

[Стивенпрессфилд.com](#)

STEVEN PRESSFIELD сделал профессиональную жизнь в пяти различных писательских сферах: реклама, написание сценариев, художественная литература, научно-популярная литература и самопомощь. Он является автором бестселлеров «*Легенда о Бэггере Вэнсе*», «*Врата огня*», «*Афганская кампания*» и «*Врата льва*», а также культовых классических книг о творчестве «*Война искусства*», «*Терминация профессионала*» и «*Делай работу*». Его колонка по средам на [сайте stevenpressfield.com](#) — одна из самых популярных статей о писательстве в Интернете.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Это прозвучит безумно, но у меня есть определенные места, куда я хожу, обычно в одиночестве, и которые напоминают мне о более ранних эпохах моей жизни. Время — странная вещь. Иногда вы можете ценить момент, который прошел в настоящем, больше, чем когда он действительно происходил. Места, куда я хожу, все время разные, и они обычно обыденны, до смешного обыденны. Заправочная станция. Скамейка на улице. Иногда я летаю через всю страну, чтобы попасть в одно из этих мест. Иногда я в отпуске или в командировке, когда я нахожусь с семьей или другими людьми. Возможно, я никогда им не скажу. Или я мог бы. Иногда я беру кого-нибудь с собой, хотя обычно это не получается (как могло?).

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Я, наверное, безнадежно устарел, но мой совет: приобретите реальный опыт: станьте ковбоем. Управляйте грузовиком. Вступайте в Корпус морской пехоты. Выйдите из гиперконкурентного образа мыслей «лайфхаков». Мне 74. Поверь мне, у тебя есть все время мира. У тебя впереди десять жизней. Не беспокойтесь о том, что ваши друзья «побьют» вас или «доберутся куда-нибудь» раньше вас. Выйдите в настоящий грязный мир и начните терпеть неудачу. Почему я это говорю? Потому что цель — соединиться с самим собой, со своей душой. Невзгоды. Каждый тратит свою жизнь, пытаясь избежать этого. Я тоже. Но самое лучшее, что когда-либо со мной случалось, происходило в те времена, когда дерьмо обрушивалось на вентилятор, и мне не было ничего и никого, кто мог бы мне помочь. Кто ты на самом деле? Чего ты действительно хочешь? Выйди туда, потерпи неудачу и узнай.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Единственная книга, которая повлияла на меня больше всего, — это, вероятно, последняя книга в мире, которую кто-то захочет прочитать: «*История Пелопоннесской войны*» Фукидида. Эта книга толстая, трудная, длинная, полная крови и кишок. Как вначале свидетельствует сам Фукидид, оно не было написано для того, чтобы оно было легким или веселым. Но он насыщен суровыми, вечными истинами, и историю, которую он рассказывает, следует прочитать каждому гражданину демократического государства.

Фукидид был афинским полководцем, который был избит и опозорен в битве в начале 27-летнего конфликта, получившего название Пелопоннесской войны. Он решил отказаться от боевых действий и посвятить себя записи со всеми возможными подробностями этого конфликта, который, как он был уверен, окажется величайшей и самой значимой войной, когда-либо существовавшей до того времени. Он сделал именно это.

Слышали ли вы о надгробной речи Перикла? Фукидид был там для этого. Он переписал это.

Он присутствовал на дебатах в афинском собрании по поводу обращения с островом Мелос, знаменитом Мелийском диалоге. Если он не присутствовал при разгроме афинского флота при Сиракузах или предательстве Афин Алкивиадом, он знал людей, которые были там, и пошел на крайние меры, чтобы записать то, что они ему рассказали. Фукидид, как и все греки его эпохи, не был обременен ни христианской теологией, ни марксистской догмой, ни фрейдистской психологией, ни любыми другими «измами», которые пытаются убедить нас в том, что человек по своей сути хорош или, возможно, может быть усовершенствован. По моему мнению, он видел вещи такими, какие они есть. Это мрачное видение, но чрезвычайно воодушевляющее и вдохновляющее, потому что это правда. На острове Коркира, великой в свое время военно-морской державе, одна группа граждан заперла своих соседей и братьев-коркирейцев в храме. Они убили детей пленников на их глазах, а когда пленники сдались на основании клятв милосердия и клятв, данных перед богами, похитители убили и их. Это не была война нации против нации, это была война брата против брата в самых цивилизованных городах на земле. Читать Фукидида — значит видеть наш мир в микрокосме. Это исследование того, как демократии разрушают себя, распадаясь на враждующие группировки, немногие против многих. *Hoi polloi* в переводе с греческого означает «многие». *Олигой* означает «немногие».

Я не могу рекомендовать Фукидида для развлечения, но если вы хотите открыть для себя выдающийся интеллект и писать о самых глубоких вещах, которые только можно себе представить, попробуйте.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Это стоило намного больше ста долларов, но я купил электромобиль Kia Soul и несколько солнечных батарей для крыши. Поверьте мне, ездить на солнечной энергии — это очень смешно.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я только что написал книгу «*Знание*» о своей любимой неудаче, и знаете что? Это тоже не удалось. По правде говоря, когда мой третий роман (который, как и первые два, так и не был опубликован) позорно разбился, я ехал на такси в Нью-Йорке. На тот момент я пытался опубликоваться около 15 лет. Я решил сдаться и переехать в Голливуд, чтобы посмотреть, смогу ли я найти работу сценаристом для фильмов. Не спрашивайте меня, какие фильмы я написал. Я никогда не скажу. И если вы узнаете об этом другими способами, БУДЬТЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНЫ! Не видеть их. Но работа в «индустрии» сделала меня профессионалом и проложила путь к тем успехам, которые наконец пришли.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

У меня не было бы рекламного щита, и я бы снял каждый рекламный щит, который установили все остальные.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я никогда не инвестировал в фондовый рынок и не рисковал ничем, кроме себя. Я давно решил, что буду делать ставку только на себя. Я рискну двумя годами написать книгу, которая, вероятно, потерпит неудачу. Я не против. Я пытался. Это не сработало. Я верю в инвестирование в ваше сердце. Это все, что я делаю, правда. Я слуга Музы. Все мои деньги на ней.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я всегда был любителем спортзала и человеком раннего утра. Но несколько лет назад меня пригласили тренироваться с Т. Р. Гудманом в месте под названием Pro Camp. Да, существует «система», но в основном то, что мы делаем (и это определенно *групповая* работа, когда трое или четверо из нас тренируются вместе), — это просто усердная работа. Я

ненавижу это, но это здорово. ТР говорит, когда мы уходим после тренировки: «Ничто из того, с чем вы столкнетесь сегодня, не будет сложнее, чем то, что вы только что сделали».

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли?

Пару лет назад у меня появилась возможность посетить охранную фирму, одно из тех мест, которые охраняют знаменитостей и защищают их частную жизнь, другими словами, компанию, основная задача которой заключалась в том, чтобы сказать «нет». Человек, который проводил мне экскурсию, рассказал мне, что компания проверяет каждое входящее письмо, предложение, электронную почту и т. д. и решает, какие из них дойдут до клиента. «Сколько пройдет?» Я спросил. «Практически нет», — сказал мой друг. Я решил, что буду смотреть на входящую почту так же, как это делает эта фирма. Если бы я был специалистом по безопасности, которому поручено защищать меня от фальшивых, социопатических и невежественных вопросов, какие из них я бы проверил и выбросил в мусор? Это очень помогло.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

У меня есть друг в спортзале, который знал Джека Лаланна (погуглите, если имя незнакомо). Джек обычно говорил, что можно взять выходной после тренировки. Но в этот день нельзя есть. Это короткий способ сказать, что на самом деле вам не разрешено отвлекаться. Взять отпуск. Соберитесь. Но знайте, что единственная причина, по которой вы находитесь здесь, на этой планете, — это следовать за своей звездой и делать то, что говорит вам Муза. Удивительно, как хороший рабочий день вернет вам ощущение себя самим собой.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Отличный, отличный вопрос. В писательском мире каждый хочет добиться успеха *немедленно*, без боли и усилий. Действительно? Или они любят писать книги о том, как писать книги, а не о том, как писать. . . книга, которая действительно может быть о чем-то. Плохие советы есть везде. Создайте последователей. Создайте платформу. Узнайте, как обмануть систему. Другими словами, делайте все поверхностные вещи и не делайте никакой реальной работы, необходимой для создания чего-то ценного. Болезнь нашего времени в том, что мы живем на поверхности. Мы как река Платт, шириной в милю и глубиной в дюйм. Я всегда говорю: «Если вы хотите стать миллиардером, придумайте что-нибудь, что позволит людям потворствовать собственному Сопротивлению». Кто-то *это* придумал. Это называется Интернет. Социальные медиа. Эта страна чудес, где мы можем порхать от одного поверхностного, придурковатого развлечения к другому, всегда оставаясь на поверхности, никогда не углубляясь более чем на дюйм. Настоящая работа и настоящее удовлетворение приходят от того, что дает Интернет. Они возникают, когда вы погружаетесь во что-то *глубоко* — в книгу, которую вы пишете, в альбом, в фильм — и остаетесь там на долгое-долгое время.



«Все произошло так внезапно и кинематографично, что в это можно было поверить — я вспомнил, что на самом деле я всегда хотел стать писателем. Поэтому я начал писать в тот же вечер».

Сьюзан Кейн

ТВ: [@susancain](#)

ФБ: [/authorsusancain](#)

[Quietrev.com](#)

SUSAN CAIN является соучредителем организации «Тихая революция» и автором бестселлеров «*Тихая сила: тайные силы детей-интровертов*» и «*Тихо: сила интровертов в мире, который не может перестать говорить*», которые были переведены на 40 языков и изданы. в списке бестселлеров *New York Times* более четырех лет. «*Тихая*» была названа лучшей книгой года по версии журнала *Fast Company*, который также назвал Сьюзен одной из «самых креативных людей в бизнесе». Сьюзан является соучредителем Сети тихих школ и Института тихого лидерства, ее статьи публиковались в *The New York Times*, *The Atlantic*, *The Wall Street Journal* и других изданиях. Ее выступление на TED было просмотрено более 17 миллионов раз, и Билл Гейтс назвал его одним из своих самых любимых выступлений.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Много-много лун назад я работал корпоративным юристом. В лучшем случае я был неоднозначным корпоративным юристом, и любой мог бы сказать вам, что я выбрал не ту профессию, но тем не менее: я посвятил уйму времени (три года обучения на юридическом факультете, один год работы клерком у федерального судьи и шесть с половиной лет работы в фирме на Уолл-стрит, если быть точным) и имел множество глубоких и ценных отношений с коллегами-юристами. Но настал день, когда я уже был на пути к партнерству, когда старший партнер моей фирмы пришел ко мне в офис и сказал, что я не буду назначен партнером по графику. До сих пор не знаю, имел ли он в виду, что меня никогда не выберут партнером, или просто отложат на долгое время. Все, что я знаю, это то, что я смущенно расплакалась прямо перед ним, а затем попросила отпуск. В тот же день я ушел с работы и катался на велосипеде по Центральному парку Нью-Йорка, понятия не имея, что делать дальше. Я думал, что поеду. Я думал, что буду смотреть на стены какое-то время.

Вместо этого — и все это произошло так внезапно и кинематографично, что в это можно было поверить, — я вспомнил, что на самом деле я всегда хотел стать писателем. Итак, я начал писать в тот же вечер. На следующий день я записался в Нью-Йоркский университет на курсы творческого написания публицистики. А на следующей неделе я посетил первое занятие и понял, что наконец-то дома. Я не надеялся когда-либо зарабатывать на жизнь писательством, но мне было совершенно ясно, что с этого момента писательство станет моим центром и что я буду искать внештатную работу, которая даст мне много свободного времени для ее занятий.

Если бы мне «удалось» найти партнера точно по графику, я бы до сих пор с ужасом вел переговоры по корпоративным сделкам по 16 часов в день. Не то чтобы я никогда не думал о том, чем еще мне хотелось бы заниматься, кроме юриспруденции, но пока у меня не появилось время и пространство, чтобы подумать о жизни за пределами герметичной культуры юридической практики, я не мог понять, чем я на самом деле хочу заниматься. хотел сделать.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Семь лет времени, чтобы написать «Тихо». Меня не волновало, сколько времени это займет, и, хотя я хотел, чтобы книга имела успех, я чувствовал себя хорошо, потратив время независимо от результата, потому что я был настолько уверен, что писать вообще и писать эту книгу в частности — это правильный поступок.

Спустя два года я сдал первый черновик, который мой редактор (правильно) назвал дрянным. Она выразилась лишь чуть более деликатно. Она сказала: «Потратьте столько времени, сколько вам нужно, начните с нуля и сделайте все правильно». Я покинул ее кабинет в восторге, потому что был с ней согласен. Я знал, что мне нужны годы, чтобы сделать все правильно (в конце концов, до «Тихой» я никогда ничего не публиковал, поэтому учился писать книги с нуля), и я был в восторге от того, что она дает мне время. Большинство издательств спешат выпустить книги на рынок задолго до того, как они будут полностью готовы. Если бы она это сделала, тихой революции не было бы.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я люблю грустную/минорную музыку. Я нахожу это возвышенным, трансцендентным и совсем не грустным. Я думаю, это потому, что такая музыка на самом деле рассказывает о хрупкости и, следовательно, о драгоценности жизни и любви.

Леонард Козн — мой покровитель. Попробуйте «Dance Me to the End of Love» или «Famous Blue Raincoat» или что-нибудь еще, что он когда-либо написал, включая, конечно, «Hallelujah», его самую известную песню, но на самом деле это лишь верхушка айсберга Леонарда! Также: «Хинах Яфа (Ты прекрасна)» Идана Райхеля. Это великолепная песня о тоске по любимому человеку, но на самом деле она о тоске вообще.

Мое любимое слово на любом языке — *saudade* — португальское слово, лежащее в основе бразильской и португальской культуры и музыки. Грубо говоря, это означает сладкую тоску по любимой вещи или человеку, который, скорее всего, никогда не вернется. Попробуйте музыку Мадредей или Сезарии Эворы. Моя следующая книга (вроде как) на эту тему!

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Вы услышите очень много историй людей, которые рисковали всем ради достижения той или иной цели, особенно творческой. Но я не верю, что ваша лучшая творческая работа выполняется, когда вы находитесь в состоянии стресса из-за того, что балансируете на грани банкротства или других личных катастроф. Как раз наоборот. Вам следует устроить свою жизнь так, чтобы она была максимально комфортной и счастливой — и чтобы она вмещала в себя вашу творческую работу.

Я часто спрашиваю себя, были ли все эти годы законов Уолл-стрит пустой тратой, учитывая, что на самом деле мне все это время предназначалось исследовать человеческие интересы, психологию и рассказать правду (в письменной форме) о том, что значит быть живым. И ответ — нет, это не была трата по многим причинам. Во-первых, потому что я узнал так много о так называемом «реальном мире», который в противном случае остался бы вечной загадкой; во-вторых, потому что место в первом ряду на переговорах на Уолл-стрит — такое же хорошее место, как и любое другое, для изучения случайной нелепости людей; но, наконец, потому, что это дало мне финансовую подушку безопасности, когда я был готов попробовать себя в творческой жизни. Это была небольшая подушка, так как я не так уж и много сэкономил. Но это имело огромное значение. Даже когда я начал свою писательскую жизнь, я потратил массу времени на создание скромного внештатного бизнеса (обучение людей навыкам ведения переговоров), который я мог использовать, чтобы поддерживать себя столько, сколько потребуется. Я сказал себе, что моя писательская цель — опубликовать что-нибудь к тому времени, когда мне исполнится 75 лет. Я хотел, чтобы писательство было постоянным источником удовольствия и никогда не было связано с финансовым стрессом или, в более общем смысле, с давлением достижения.

Конечно, я не говорю, что умный и целеустремленный студент колледжа, о котором вы спрашиваете, должен провести десять лет в сфере финансов, прежде чем начать творческую деятельность! Но им следует планировать, как они собираются сводить концы с концами. Таким образом, время, которое они проводят за своими творческими проектами — будь то 30 минут или десять часов в день — может быть полностью сосредоточено на концентрации, потоке и случайных проблесках радости.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я люблю эспрессо и с удовольствием ем его весь день. Но я позволяю себе только один латте в день и оставляю его на время творческой работы — отчасти потому, что это почти волшебным образом запускает мой разум, а отчасти потому, что это научило меня, в стиле Павлова, ассоциировать письмо с удовольствием от кофе.



«Мысли о том, что делает меня счастливым, не дают мне такой же ясности, как размышления о том, что приносит мне блаженство».

Кайл Мейнард

ИГ: [@kylemaynard](#)

ФБ: [/kylemaynard.fanpage](#)

[kyle-maynard.com](#)

KYLE MAYNARD — автор бестселлеров, предприниматель и удостоенный награды ESPY спортсмен по смешанным единоборствам, известный тем, что стал первым человеком с четырьмя ампутированными конечностями, достигшим вершин гор Килиманджаро и Аконкагуа без помощи протезов. Опра Уинфри назвала Кайла «одним из самых вдохновляющих молодых людей, о которых вы когда-либо слышали». Арнольд Шварценеггер описал его как «человека-чемпиона», и даже Уэйн Гретцки говорил о «величии» Кайла. Кайл родился с редким заболеванием, в результате которого руки заканчивались в локтях, а ноги заканчивались около колен. Несмотря на это, и при поддержке своей семьи, Кайл еще ребенком научился жить самостоятельно, без протезов. Кайл стал чемпионом по борьбе (введен в Национальный зал славы борьбы), сертифицированным инструктором CrossFit, владельцем тренажерного зала No Excuses, тяжелоатлетом, установившим мировые рекорды, и опытным альпинистом.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

| «Дюна» Фрэнка Герберта

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Труднее представить себе время, когда кажущаяся неудача *не* подготовила меня к дальнейшему успеху. Неудача неразрывно связана с любым крупным успехом, которого я когда-либо достигал.

Моя любимая неудача была самой первой. У моей бабушки Бетти была темно-зеленая банка, из которой она просила меня достать сахар, но загвоздка заключалась в том, что, будучи инвалидом, я использовал обе руки, чтобы держать предметы, и я мог поместить в банку только одну руку. Я сидел там часами, постоянно не в силах удержать черпак на одной руке. Я бы довел его до самого края, а затем потерял бы. После еще 50 попыток я возвращал его на вершину, прежде чем снова потерял. В конце концов, иногда к моему удивлению, мне это удавалось. Это не только помогло мне развить ловкость и концентрацию, но также помогло укрепить волю. Лучше всего я могу описать это чувство финским словом «*сису*» — умственная сила, позволяющая продолжать попытки даже после того, как вы почувствуете, что достигли предела своих способностей. Я не думаю, что неудача иногда является частью процесса — это *всегда* так. Когда вы чувствуете, что не можете продолжать, знайте, что вы только начинаете.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

Цитата, которую я поместил на этот рекламный щит, принадлежит моему другу и бывшему морскому котiku Ричарду Маховичу: «Не мертв, не могу уйти». Некоторые люди сказали, что то, что мои родители заставили меня продолжать заниматься борьбой после того, как я проиграл свои первые 35 матчей, было на грани жестокого обращения с детьми. Меньше чем десять лет спустя [те же самые люди] говорили, что я получил несправедливое преимущество. Мои сестры плакали, прочитав комментарии о том, что мне понадобится 20 секунд, чтобы стать первой смертью в ММА, показанной по телевидению. Внимание, спойлер — не умер. Некоторые говорили, что я уничтожу свою команду на горе Килиманджаро и Гора Аконкагуа. Я готов поспорить, что большинство этих критиков не стояли на вершине этих гор, как я и мои друзья. Именно по этой причине мне нравится эта цитата. Это моя мантра в самые трудные моменты. В этом году Ричард проиграл битву с раком, но он пережил в этой жизни больше, чем большинство мужчин смогли бы за десять лет, и он прожил эту цитату до последнего вздоха.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я думаю, что страдание — это, наверное, самая абсурдная вещь, которую я люблю. Страдание — величайший учитель, который у меня когда-либо был. Чувствую себя не таким, как другие дети, потому что я родился без рук и ног, меня избивали более крупные дети в футболе, мне сломали нос на чемпионатах штатов и национальных борцов, я чувствовал леденящий холод и физически сломался на склоне горы, нервничал и интересно, смогу ли я получать зарплату в своем спортзале - в то время это не всегда было весело, но это одни из моих любимых моментов. И я люблю людей, которые любят страдания. Моему лучшему другу Джеффу Гаму потребовалось три раза, чтобы пройти через BUD/S, пережив «Адскую неделю» с вирусным гастроэнтеритом и рабдомиолизом. В тот день, когда он закончил десять лет службы в «морских котиках», я спросил его, какой был лучший момент, и он ответил, что все идет не так, как надо, и он наблюдает, как инструкторы делают все возможное, чтобы заставить его уйти.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

С тех пор, как я прочитал фразу Джозефа Кэмпбелла «следуй за своим блаженством», она стала моим истинным севером. Это помогает мне в те моменты, когда я часами смотрю в душ и выгляжу так, будто меня кто-то подверг гипнозу. Размышления о том, что делает меня *счастливым*, не дают мне такой же ясности, как размышления о том, что приносит мне *блаженство*. Для меня это свобода, которую я ощущаю на вершине горы, или ветерок, который я чувствую, лежа на сети катамарана, путешествуя по всему миру. Блаженство — это высшая вершина того, что приносит вам радость. Если счастье находится чуть выше статус-кво, именно блаженство заставляет вас чувствовать себя наиболее живым. Ожидайте, что потребуется смелость, чтобы следовать за своим блаженством, и ожидайте, что временами это будет отстой. Ожидайте, что вам придется пойти на риск ради этого. Ожидайте, что другие не обязательно поймут. А также ожидайте, что то, что доставляет вам блаженство сегодня, может не принести вам счастья завтра. Просто проследите все это еще раз.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Самый худший совет, который мне когда-либо давали, заключался в том, чтобы не увеличивать плату, которую я взял за выступление с программной речью. Мне сказали, что я вытесню себя с рынка, у меня не было достаточного освещения в СМИ в последнее время, чтобы конкурировать с известными ораторами, бла, бла, бла. Я все равно решил поднять цену — сначала постепенно, а затем удвоил ее. Теперь у меня в два раза больше запросов, и со мной даже меньше договариваются. Жаль, что я не сделал это раньше. Это дало мне гораздо больше свободы. Пока я пишу это, я провожу неделю на яхте в Хорватии, а остальную часть лета путешествую по Европе. Время – единственное, что мы не можем вернуть. Надеюсь, к тому времени, как вы это прочитаете, я снова буду на пути к удвоению этого показателя.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Мой самый большой сдвиг произошел после того, как я услышал рассказ успешного генерального директора о его философии найма людей. Когда его компания выросла и у него не хватило времени, чтобы самому проводить собеседования, он поручил своим сотрудникам оценивать новых кандидатов по шкале от 1 до 10. Единственным условием было то, что они не могли выбрать 7. До меня сразу дошло, сколько приглашений я получал, которые я бы оценил на 7: выступления, свадьбы, кофе и даже свидания. Если я думал, что что-то получило оценку 7, то, скорее всего, я чувствовал себя обязанным это сделать. Но если мне придется выбирать между 6 или 8, гораздо проще быстро определить, стоит ли мне вообще об этом думать.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 18 сентября – 2 октября 2015 г.)

«Люди думают, что сосредоточиться – это сказать «да» тому, на чем нужно сосредоточиться. Но это совсем не то, что это значит. Это значит сказать «нет» сотне других хороших идей, которые существуют. Вы должны выбирать тщательно. На самом деле я горжусь тем, чего мы не сделали, так же, как и тем, что сделал я. Инновации – это сказать «нет» 1000 вещам».

-Стив Джобс

Соучредитель и бывший генеральный директор Apple

"Что вы ищете ищет вас."

–Руми

Персидский поэт и суфийский мастер XIII века.

«Любой, кто живет по средствам, страдает от недостатка воображения».

-Оскар Уайлд

Ирландский писатель, автор книги *«Портрет Дориана Грея»*.



«Чтобы «иметь», нужно «делать», а чтобы «делать», нужно «быть».

Терри Крюс

ТВ / ИГ : @terrycrews

ФБ: /realterrycrews

terrycrews.com

TERRY CREWS — актер и бывший игрок НФЛ («Лос-Анджелес Рэмс», «Сан-Диего Чарджерс», «Вашингтон Редскинз» и «Филадельфия Иглз»). Его обширная деятельность включает в себя оригинальные вирусные рекламные ролики Old Spice, телесериалы, такие как «Новости», «Замедленное развитие» и «Все ненавидят Криса», а также такие фильмы, как «Белые цыпочки», франшиза «Неудержимые», «Подружки невесты» и «Самый длинный двор». Сейчас он играет в ситкоме Fox «Бруклин 9-9», получившем премию «Золотой глобус». В 2014 году Терри выпустил свою автобиографию «Мужественность: как стать лучшим мужчиной, или просто жить с одним».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Система мастер-ключей Чарльза Ф. Ханеля. Я прочитал сотни книг по личностному развитию, но именно эта ясно показала мне, как визуализировать, размышлять и концентрироваться на том, чего я действительно хочу. Это открыло мне, что мы получаем только то, чего желаем больше всего, и фокусируемся на цели, задаче или проекте с лазерной концентрацией. Что для того, чтобы «иметь», вы должны «делать», а для того, чтобы «делать», вы должны «быть» — и этот процесс немедленен. Хотя для того, чтобы эти желания проявились в нашем материальном мире, требуется время, вы должны видеть то, что вы желаете, завершённым, завершённым и реальным, *прямо сейчас*. Чем лучше вы это сделаете, тем большего вы сможете достичь. Я купил несколько экземпляров этой книги и раздал ее семье и друзьям. Я также перечитываю ее, наверное, раз в месяц, чтобы сохранить ясность зрения.

Еще две — это невероятные книги Виктора Э. Франкла «Человек в поисках смысла» и «Ты не такой умный» Дэвида Макрейни. Обе книги абсолютно необходимы мне, чтобы сохранять правильную точку зрения в меняющемся мире.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

1986. Это был мой последний год обучения в средней школе Академии Флинта во Флинте, штат Мичиган. Я был стартовым центровым нашей баскетбольной команды класса С. В том году у нас была отличная команда, и от нас ожидали, что мы пройдем очень далеко, если не до конца, в плей-офф штата. В финале округа мы встретились с Бертоном Атертоном, и ожидалось, что мы их разгромим, но они попробовали то, чего мы никогда раньше не видели. Они не играли. Они выносили мяч на площадку и просто передавали его взад и вперед через верхнюю часть ключа. Не было таймера для броска, поэтому они делали это навсегда. Единственный раз, когда мы забили, это когда нам удалось отобрать мяч. Но наш тренер почему-то решил, что мы позволим им это сделать. Я помню, как стоял там с поднятыми руками в зоне защиты и смотрел, как они держат мяч, даже не пытаясь бить. Я был расстроен, и каждая моя попытка выйти из зоны была отвергнута нашим тренером. Этот метод сработал для них, потому что за пять секунд до конца игры они вели со счетом 47-45.

Один из их игроков допустил ошибку и попытался сделать длинную передачу через площадку, а я украл мяч. Я отчаянно вел мяч по всей длине корта. . . 5, 4, 3, 2, 1 . . . ради нашего единственного шанса на победу. Я пропустил. Их фанаты сходят с ума, потому что это было самое большое разочарование в году, а я падаю в обморок, думая, что моя жизнь окончена. Позже тренер сказал всей команде, что мне нечего делать этот бросок, и я должен был отдать его нашему звездному игроку. На следующий день я опубликовал статью в газете, и меня высмеивали как студенты, так и преподаватели. Я был совершенно раздавлен. Темная туча покрывала меня повсюду, куда бы я ни пошел, пока я осознавал потерю.

Несколько дней спустя, когда туман неудач начал рассеиваться, я помню, как редко проводил время один в своей комнате (обычно я делил это время с братом). Пока я сидел в тишине, мою печаль пронзила другая мысль. «Я сделал выстрел». Это было воодушевляюще и даже волнующе. «Эй, когда все фишки были на кону, ты не оставил свое будущее на усмотрение других, ВЫ СДЕЛАЛИ СВОЙ ШОТ». Я мгновенно почувствовал себя свободным и контролирующим ситуацию. С тех пор я знал, что у меня хватит смелости потерпеть неудачу на своих собственных условиях. С этого момента я решил, что если я добьюсь успеха или потерплю неудачу, это будет зависеть от меня. Я изменился навсегда.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Бог не допустит, чтобы Его работа была проявлена трусами» (Ральф Уолдо Эмерсон).

Мне нравится эта цитата, потому что она посвящена победе над страхом. Каждое великое и экстраординарное достижение в этом мире было совершено благодаря мужеству. Черт, ты даже не сможешь родиться, если у твоей матери не хватит смелости родить тебя. Я повторяю эту фразу, когда волнуюсь или нервничаю из-за чего-то. Я спрашиваю себя: что самое худшее может случиться? Обычно ответ такой: «Ты можешь умереть». Затем я отвечаю: «Я лучше умру, делая что-то, что считаю великим и удивительным, чем буду жить в безопасности и комфортно, живя жизнью, которую ненавижу». Я много разговариваю сам с собой, и эта цитата помогает мне разобраться в своих страхах и справиться с ними. Чем больше вы убегаете от своих страхов, тем больше они становятся, но чем больше вы в них погружаетесь, тем больше они имеют тенденцию исчезать, как мираж.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Существует большая разница между интеллектом и мудростью. Многие обманываются, думая, что это одно и то же, но это не так. Я видел умных серийных убийц, но никогда не видел мудрых. Умным людям было предоставлено это сфабрикованное положение в обществе, где их нужно слушать только потому, что они умны, и я обнаружил, что это чрезвычайно опасно. Я был в христианском культе вместе с другими очень умными людьми, но, оглядываясь назад, если бы я прислушался к мудрости, я бы увидел, что мы все были на неправильном пути. Интеллект — это все равно, что следовать по маршруту GPS прямо в водоем, пока не утонешь. Мудрость смотрит на путь, но, когда он поворачивает к океану, решает не следовать по нему и находит новый, лучший путь. Мудрость превыше всего.

Игнорируйте любые советы, которые говорят вам, что вы что-то упустите. Каждая ошибка, которую я когда-либо совершал в бизнесе, браке и личном поведении, была вызвана тем, что я думал, что если я не сделаю или не получу *этого* сейчас, этого никогда не произойдет. Это похоже на большинство клубов Лос-Анджелеса. Хитрость заключается в том, чтобы сохранить длинную очередь у дверей, пока сам клуб пуст. «Аура эксклюзивности» на самом деле является кодом «плохой атмосферы». Чтобы делать то, что вы хотите, у вас есть все необходимое.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Работай усердно, чтобы победить конкурентов». Истина в том, что конкуренция является *противоположностью* творчества. Если я усердно работаю, чтобы победить конкурентов, это на самом деле мешает мне мыслить творчески и сделать все концепции конкуренции устаревшими. Как футболисту, мне сказали усердно работать, чтобы соревноваться с другой командой, с некоторыми предполагаемыми будущими угрозами (новые призывники, возраст или травма) и даже с моими нынешними товарищами по команде. Вам как актеру говорят выглядеть определенным образом или делать то, с чем вы не согласны, чтобы «конкурировать». Это конкурентное мышление *разрушает* людей. Это образ мышления выжженной земли, и все сгорают.

Истина в том, что вам нужен успех каждого в вашей области, чтобы добиться собственного успеха. Творчество действует по-другому. Вы усердно работаете, потому что у вас есть *вдохновение*, а не потому, что вам приходится это делать. Работа становится веселой, и у вас есть силы на несколько дней, потому что эта жизнь — не «игра молодого человека». Это «*игра для вдохновленного человека*». «Ключи принадлежат тому, кто вдохновлен, и ни один конкретный возраст, пол, гендер или культурное происхождение не имеет монополии на вдохновение. Когда вы проявляете творческий подход, вы делаете конкуренцию устаревшей, потому что вы есть только один, и *никто не* может делать все в точности так, как вы. Никогда не беспокойтесь о конкуренции. Когда вы креативны, вы действительно можете подбадривать других, зная, что их успех, несомненно, будет вашим собственным.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли?

Я понял, что должен позволить людям уйти из моей жизни и никогда не вернуться. Любые отношения в моей жизни, от семьи и друзей до деловых партнеров, должны быть добровольными. Моя жена может уйти в любой момент. Члены семьи могут позвонить мне или нет. Деловые партнеры могут решить двигаться дальше, и все в порядке. Но то же самое верно и с моей стороны. Если я скажу, что готов двигаться дальше, а кто-то этого не примет, у нас возникнет проблема. Я помню, как пытался уйти от очень близкого друга, потому что он вел себя некомфортно. Вскоре после этого я получил письмо заказным письмом, в котором мне угрожали иском на сумму более миллиона долларов из-за прекращения нашей «дружбы». Это было смешно и до сих пор остается смешным, поэтому я фактически сформулировал письмо как напоминание о необходимости отпускать людей и двигаться дальше. Один из подходов, который я использую, — это воображаемые правнуки. Я постоянно с ними разговариваю. Я спрашиваю их о решениях и отношениях, стоит ли их продолжать. Они склонны говорить громко и ясно. «Дедушка, ты не должен этого делать, или тебе нужно оставить этих

людей в покое, потому что на нас это повлияет негативно, или, что еще хуже, мы не будем существовать». Эти моменты показывают мне, что все это больше меня. Это осознание того, что существует «воля к удовольствию», «воля к власти» и, по словам Виктора Франкла, «воля к смыслу». Вы не примете пулю ради удовольствия или власти, но вы примете ее ради смысла. Поэтому иногда вам приходится делать то, что я называю «разжижением толпы». Один неправильный человек в вашем кругу может разрушить все ваше будущее. Это так важно.



«Занят — это решение».

Дебби Миллман

TW / IG : @debbiemillman

debbiemillman.com

DEBBIE MILLMAN журнал Graphic Design USA назвал его «одним из самых влиятельных дизайнеров, работающих сегодня». Она является основателем и ведущей *Design Matters*, первого и самого продолжительного в мире подкаста о дизайне, где она взяла интервью у почти 300 светил дизайна и комментаторов культуры, включая Массимо Виньелли и Милтона Глейзера. Ее работы выставлялись по всему миру. Она разработала все: от оберточной бумаги до пляжных полотенец, от поздравительных открыток до игральных карт, от блокнотов до футболок, от товаров из «Звездных войн» до глобального ребрендинга Burger King. Дебби является почетным президентом AIGA (одна из пяти женщин, занимавших эту должность за 100-летнюю историю организации), редакционным и креативным директором журнала *Print* и автором шести книг. В 2009 году Дебби вместе со Стивеном Хеллером стала соучредителем первой в мире магистерской программы по брендингу в Школе визуальных искусств в Нью-Йорке, получившей международное признание.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга, которая повлияла на мою жизнь и к которой я возвращаюсь снова и снова, — это антология «*Голос, который велик внутри нас: американская поэзия 20-го века*». Великолепно, вдумчиво и тщательно отредактированный Хейденом Каррутом, он был обязательным для прочтения на летних курсах колледжа, которые я посещал еще в начале 1980-х годов. Эта забавная на вид книга познакомила меня с моим самым ценным и глубоко прочувствованным стихотворением Чарльза Олсона «Максимус самому себе», которое с тех пор стало основой моей жизни, а также с поэзией Дениз Левертов, Эдриенн Рич, Эзры Паунда, Уоллес Стивенс и многие другие. У меня до сих пор хранится оригинал, и хотя обложка оторвалась, а корешек во многих местах треснул, я никогда не заменю его.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Покупка, которая повлияла на меня за последние шесть месяцев, — это Apple Pencil. Я делаю ооочень большую часть своих работ вручную, и теперь есть устройство, которое рисует и ощущается как «настоящий» карандаш, которым я могу пользоваться в электронном виде. Это изменило мой подход к работе.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

В начале 2003 года мой хороший друг прислал мне электронное письмо с темой: «Начни сильно пить, прежде чем открыть». В электронном письме содержалась ссылка, ведущая на блог *Speak Up*, первый в мире онлайн-форум о графическом дизайне и брендинге. Внезапно, растянувшись перед глазами, я обнаружил, что читаю статью, порочащую всю мою карьеру. Этот инцидент, в сочетании с рядом исторических отказов и неудач, поверг меня в глубокую депрессию, и я всерьез подумывал о том, чтобы вообще уйти из профессии дизайнера. Однако за 14 лет, прошедших с тех пор, как это произошло — отказ от всего, что я сделал до сих пор (и всего, что я долгое время считал полным провалом) — превратился в основу всего, что я сделал с тех пор. Все, что я делаю сейчас, содержит семена того времени. Оказывается, самое худшее профессиональное испытание, с которым я столкнулся, стал самым важным, определяющим опытом в моей жизни.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

На моем рекламном щите было бы написано следующее: «Занятость — это решение». И вот почему: из множества оправданий, которые люди используют, чтобы объяснить, почему они не могут что-то сделать, оправдание «Я слишком занят» не только самое неподлинное, но и самое ленивое. Я не верю в «слишком занят». Как я уже сказал, занятость — это решение. Мы делаем то, что хотим, и точка. Если мы говорим, что слишком заняты, это означает «недостаточно важно». Это означает, что вы предпочитаете заниматься чем-то другим, что считаете более важным. Этой «вещью» мог быть сон, секс или просмотр «Игры престолов». Если мы используем занятость как оправдание того, что не делаем что-то, то на самом деле мы говорим, что это не является приоритетом.

Проще говоря: вы не *находите* времени что-то сделать; вы *находите* время, чтобы что-то сделать.

Сейчас мы живем в обществе, которое воспринимает занятость как значок. Использование оправдания «Я слишком занят» в качестве причины не делать того, что нам не хочется делать, стало культурной чертой. Проблема вот в чем: если вы позволите себе не делать что-то по *какой-либо* причине, вы никогда этого не сделаете. Если вы хотите что-то сделать, вы не можете позволить своей занятости мешать вам, даже если вы заняты. Найдите время, чтобы сделать то, что вы хотите сделать, а затем сделайте это.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Самая лучшая инвестиция, которую я когда-либо делал, была в психотерапию. Когда я только начал, мне было около 30, и счета практически убили меня. Но я знал, что мне нужно глубоко понять все разрушительные поступки, которые я совершаю, чтобы попытаться прожить замечательную жизнь, и я хотел этого больше всего на свете. На протяжении многих лет я все еще иногда умничаю с ежемесячными счетами, но я никогда не сомневался, что эти инвестиции глубоко сформировали то, кем я стал. Хотя я все еще думаю, что мне есть над чем работать, она изменила, а затем спасла мне жизнь всеми возможными способами.

Я занимаюсь психоаналитической психотерапией (другими словами: психоанализ с акцентом на «самопсихологию»). Для меня разговорная терапия — единственное, что меня действительно когда-либо тянуло. Такие вещи, как EMDR и модификация поведения, кажутся мне слишком вудуистскими.

Некоторые вещи, которые я считаю важным учитывать, строго с моей точки зрения:

- Терапия раз в неделю не дает хороших результатов. Дважды и более дают вам непрерывность и возможность прорасти так, как этого не бывает раз в неделю. Кроме того, один раз в неделю кажется почти «догоняющим».
- Терапия требует времени. Это требует преданности делу, выносливости, стойкости, настойчивости и смелости. Это не быстрое решение, но оно спасло мне жизнь.
- Расскажите все своему терапевту. Если вы редактируете то, кем вы являетесь, или притворяетесь тем, кем вы не являетесь, или проецируете то, кем или как вы хотите, чтобы вас видели, это займет гораздо больше времени. Просто будь собой. Если вы боитесь, что ваш терапевт вас осудит, скажите ему. Обо всем этом важно поговорить.
- Нет ничего постыдного в том, чтобы чувствовать стыд. Почти все так делают, и терапия поможет вам это понять. Нет ничего лучше, чем понимание своей мотивации и неуверенности, которое поможет вам интегрировать эти чувства в свою психику наиболее здоровым и искренним способом.
- Я бы не советовал идти к терапевту, к которому ходит один из ваших друзей. (Сейчас большинство хороших терапевтов соблюдают это правило.) Все становится очень размытым, а границы становятся странными.
- Да, это будет дорого. Но что более ценно, чем лучше понять, кто вы есть, избавиться от присущих вам вредных привычек, преодолеть большую часть своего дерьма (или, по крайней мере, понять, почему вы вообще это делаете) и в целом жить более счастливой, более удовлетворенной и мирной жизнью. ?
- Мой совет всем, кто ищет терапевта, — убедиться, что он «обучен» (доктор философии или доктор медицинских наук, а также постдокторская подготовка).

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Мне сказали, что, поскольку мне нравится сочинять глупые песни, а затем петь их во всевозможных абсурдных ситуациях и происшествиях, я пытаюсь превратить свою жизнь в голливудский мюзикл. Наверное, я бы не согласился.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

После интервью *Design Matters* с великим писателем Дэни Шапиро мы начали говорить о роли уверенности в успехе. Далее она заявила, что, по ее мнению, уверенность в себе сильно переоценена. Я был мгновенно заинтригован. Она объяснила, что, по ее мнению, большинство чрезмерно самоуверенных людей действительно раздражают. А самые уверенные в себе люди обычно были высокомерными. Она чувствовала, что чрезмерное проявление такой уверенности было верным признаком того, что человек компенсирует какой-то внутренний психологический дефицит.

Вместо этого Дэни заявил, что смелость важнее уверенности. Когда вы действуете из смелости, вы говорите, что независимо от того, как вы относитесь к себе, своим возможностям или результату, вы пойдете на риск и сделаете шаг к тому, чего хотите. Вы не ждете, пока таинственным образом придет уверенность. Теперь я считаю, что уверенность достигается благодаря неоднократному успеху в любом начинании. Чем больше вы практикуетесь в чем-то, тем лучше у вас это получается, и со временем ваша уверенность в себе будет расти.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Поскольку я преподаю, у меня много мнений о том, какой совет дать студентам. Я думаю, что один из самых важных — это поиск работы. Как и все остальное, имеющее смысл в жизни, чтобы добиться успеха в поиске работы, требуется тренировка. Вы не просто найдете и *получите* отличную работу. Вы находите и *выигрываете* отличную работу среди очень конкурентоспособных кандидатов, которые могут хотеть получить эту работу так же, если не больше, чем вы. Поиск и получение отличной работы — это соревновательный вид спорта, который требует такого же карьерного атлетизма и настойчивости, как и участие в Олимпийских играх. Чтобы победить, вы должны быть в наилучшей карьерной форме.

Здесь очень мало везения. Чтобы добиться успеха, нужно упорный труд, выносливость, упорство, изобретательность и умение вовремя. То, что может показаться вам удачей, на самом деле тяжелая работа окупается. Вот вопросы, которые я советую своим ученикам задавать себе, когда они отправляются на свой путь в «реальном» мире:

- Тратю ли я достаточно времени на поиск, поиск и работу над получением хорошей работы?
- Постоянно совершенствую и совершенствую ли я свои навыки? В чем я могу продолжать становиться лучше и конкурентоспособнее?
- Верю ли я, что работаю больше, чем все остальные? Если нет, что еще я могу сделать?
- Что делают люди, которые соревнуются со мной, чего я не делаю?
- Делаю ли я все, что могу, каждый божий день, чтобы оставаться в «карьерной форме»? Если нет, что еще мне делать?

Один совет, который, я думаю, им следует игнорировать, — это ценность быть «человечным человеком». *Никого не волнует, человек ли ты*. Имейте свою точку зрения и делитесь ею осмысленно, вдумчиво и убежденно.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Я не верю в баланс между работой и личной жизнью. Я считаю, что если рассматривать свою работу как призвание, то это труд любви, а не кропотливый. Когда ваша работа — это призвание, вы не подходите к тому количеству часов, которое отработали, с чувством страха и не считаете минуты до выходных. Ваше призвание может стать жизнеутверждающим занятием, которое обеспечит баланс и духовное питание. Как ни странно, чтобы добиться этого, нужно приложить немало усилий.

Когда вам от 20 до 30 лет и вы хотите сделать замечательную, успешную карьеру, вы должны много работать. Если вы не будете работать усерднее, чем все остальные, вы не добьетесь успеха. Кроме того, если вы ищете баланс между работой и личной жизнью в свои 20 или 30 лет, вы, скорее всего, выбрали не ту карьеру. Если вы делаете то, что любите, вам не нужен баланс между работой и личной жизнью.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Будучи крикливым коренным жителем Нью-Йорка, я часто сожалел, что действовал импульсивно, когда злился или расстраивался. Теперь, когда я чувствую знакомое желание ответить в обороне или сказать то, что на самом деле не имею в виду, или дать обидный ответ по электронной почте или в текстовом сообщении, я жду. Я заставляю себя дышать, делаю шаг назад и жду ответа. Всего лишь час или два или ночной ретрит имеют огромное значение. И если ничего не помогает, я стараюсь следовать посланию, полученному в китайском печенье с предсказанием (которое я с тех пор прикрепил к своему ноутбуку): «Избегайте навязчивого ухудшения ситуации».



«Самооценка – это всего лишь репутация, которую вы имеете перед самим собой. Ты всегда будешь знать.

Военно-морской Равикант

TB: [@naval](#)

[startboy.com](#)

NAVAL RAVIKANT является генеральным директором и соучредителем AngelList. Ранее он был сооснователем [Vast.com](#) и [Epinions.com](#), которые стали публичными как часть [Shopping.com](#). Он является активным бизнес-ангелом и инвестировал в более чем 100 компаний, включая множество мегауспешных компаний-единорогов. Его сделки включают Twitter, Uber, Yammer, Postmate, Wish, Thumbtack и OpenDNS. В последние годы именно ему я чаще всего звоню за советом, связанным со стартапами.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Полная свобода Джидду Кришнамурти. Путеводитель рационалиста по опасностям человеческого разума. «Духовная» книга, к которой я постоянно возвращаюсь.

Sapiens Юваля [Ноа Харари](#). История человеческого рода с наблюдениями, рамками и ментальными моделями, которые заставят вас взглянуть на историю и на своих собратьев по-другому.

Всё от [Мэтта Ридли](#). Мэтт — ученый, оптимист и дальновидный мыслитель. «*Геном*», «*Красная королева*», «*Истоки добродетели*», «*Рациональный оптимист*» — они все великолепны.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Страдание — это момент ясности, когда вы больше не можете отрицать истину ситуации и вынуждены пойти на неприятные изменения. Мне повезло, что я не получил в жизни всего, чего хотел, иначе я был бы счастлив своей первой хорошей работой, своей возлюбленной в колледже, своим студенческим городком. Бедность в молодости привела к зарабатыванию денег в старости. Потеря веры в начальство и старших сделала меня независимой и взрослой. Практически попадание в неправильный брак помогло мне распознать и вступить в правильный. Заболевание заставило меня сосредоточиться на своем здоровье. Это продолжается и продолжается. Внутреннее страдание — это семя перемен.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Желание — это контракт, который вы заключаете с самим собой, чтобы быть несчастным до тех пор, пока не получите желаемое».

Желание — это движущая сила, мотиватор. На самом деле искреннее и бескомпромиссное желание, поставленное выше всего, почти всегда исполняется. Но каждое суждение, каждое предпочтение, каждая неудача порождает собственное желание, и вскоре мы тонем в них. Каждая задача требует решения, и мы страдаем, пока она не будет решена.

Счастье или, по крайней мере, покой — это ощущение того, что в этот момент ничего не пропало.мент. Никакие желания не выходят из-под контроля. Это нормально, когда есть желание. Но выберите большой и выбирайте его осторожно. Отбросьте маленькие.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Каждую прочитанную мной книгу, которая не была назначена мне или которую я читал не с определенной целью.

Подлинная любовь к чтению сама по себе, если ее развивать, является сверхсилой. Мы живем в Александрийскую эпоху, когда каждая книга и каждая часть когда-либо записанных знаний находятся на расстоянии кончика пальца. Средств обучения много, но желания учиться мало. Культивируйте это желание, читая то, что вы хотите, а не то, что «должно».

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Счастье — это выбор, который вы делаете, и навык, который вы развиваете.

Разум так же податлив, как и тело. Мы тратим так много времени и усилий, пытаясь изменить внешний мир, других людей и собственное тело, при этом принимая себя такими, какими нас запрограммировали в юности. Мы принимаем голос, который постоянно говорит с нами в нашей голове, как источник всей истины. Но все это податливо, каждый день новый, а память и идентичность — это бремя прошлого, которое мешает нам свободно жить в настоящем.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Совет: следуйте своему интеллектуальному любопытству в отношении того, что сейчас «горячо». Если ваше любопытство когда-нибудь приведет вас туда, куда в конечном итоге захочет попасть общество, вам очень хорошо заплатят.

Делайте все, что собирались сделать, но с меньшими тревогами, меньшими страданиями и меньшими эмоциями. Все требует времени.

Игнорируйте: новости. Жалобщики, злые люди, конфликтные люди. Любой, кто пытается напугать вас об опасности, которая не очевидна и не существует.

Не делайте того, что, как вы знаете, является морально неправильным. Не потому, что кто-то смотрит, а потому, что наблюдаете вы. Самоуважение — это всего лишь репутация, которую вы имеете перед самим собой. Вы всегда будете знать.

Не обращайтесь на несправедливость — справедливости не существует. Сыграйте ту руку, с которой вам раздали лучшее из ваших способностей. Люди очень последовательны, поэтому в конечном итоге вы получите то, что заслуживаете, и они тоже. В конце концов, всех ждет один и тот же приговор: смерть.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

"Ты слишком молод." Большую часть истории построили молодые люди. Они получили признание только тогда, когда стали старше. Единственный способ по-настоящему чему-то научиться — это делать это. Да, слушайте указания. Но не ждите.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я говорю «нет» почти всему. Я делаю гораздо меньше краткосрочных компромиссов. Я стремлюсь работать только с людьми, с которыми могу работать вечно, посвящать свое время занятиям, которые доставляют мне радость, и концентрироваться на чрезвычайно долгосрочной перспективе.

Поэтому у меня нет времени на сиюминутные дела: ужины с людьми, которых я больше не увижу, утомительные церемонии в угоду нудным людям, поездки в места, куда бы я не поехала в отпуск.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Memento mori — «помни, что ты должен умереть». Все это пойдет ни к чему. Помните, как вы родились? Просто так.

«Самообеспеченность – это другое слово для обозначения бедности».

Мэтт Ридли

TB: [@mattwridley](https://twitter.com/mattwridley)

mattbridley.co.uk

MATT RIDLEY — выдающийся автор, чьи книги были проданы тиражом более миллиона экземпляров, переведены на 31 язык и получили несколько наград. В их число входят «Красная королева», «Происхождение добродетели», «Геном», «Природа через воспитание», «Фрэнсис Крик», «Рациональный оптимист» (одна из наиболее рекомендуемых книг в этой книге) и «Эволюция всего». Его выступление на TED «Когда идеи имеют секс» было просмотрено более двух миллионов раз. Он ведет еженедельную колонку в *The Times* (Лондон) и регулярно пишет для *The Wall Street Journal*. Как виконт Ридли он был избран в Палату лордов Англии в феврале 2013 года.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Две книги, которые сильно повлияли на мою жизнь, — это «Двойная спираль» Джеймса Д. Уотсона и «Эгоистичный гэн» Ричарда Докинза. Что меня восхищает в этих книгах, так это то, как они произвели революцию в изложении научных историй, одновременно открыв новые научные основы в раскрытии тайны жизни. Прочтите эти две книги, и вы получите отличный ответ на вопрос, который ставил человечество в тупик миллионы лет: что такое жизнь? «Художественный роман» Уотсона был удивительным литературным достижением и рассказывал о величайшем научном открытии 20-го века. Аргумент Докинза «более странный, чем вымысел», перевернул эволюционную биологию с ног на голову и был написан как великий детектив.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Телефоны для сна. Это оголовье, которое закрывает глаза и уши и внутри которого находятся два сверхплоских наушника, поэтому вы можете слушать книги, пока засыпаете.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Привычка слушать книги перед сном. Это вылечило мою порой серьезную бессонницу без лекарств, изменяющих настроение, или бесполезной и дорогой психотерапии, и дало мне возможность «прочитать» еще больше книг. Тщательно устанавливая таймер и перематывая его каждый раз, когда просыпаюсь, я почти не могу пропустить ни одной книги.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Не пугайтесь ничего. В подавляющем большинстве профессий и занятий люди, добившиеся успеха, ничуть не умнее вас. Взрослый мир полон не богов, а просто людей, которые приобрели полезные для них навыки и привычки. И специализируйтесь: великое человеческое достижение состоит в том, чтобы специализироваться на производстве товаров или услуг, чтобы вы могли диверсифицироваться как потребитель. Самодостаточность — это другое слово для обозначения бедности.

«Мы тратим слишком много времени на жалобы на то, как обстоят дела, и забываем, что в наших силах изменить все и вся».

Бозома Сент-Джон

ТВ / ИГ : @badassboz

BOZOMA SAINT JOHN является директором по бренду в Uber. До июня 2017 года она была руководителем отдела маркетинга в Apple Music после того, как присоединилась к компании после приобретения Beats Music, где она была руководителем глобального маркетинга. В 2016 году *Billboard* назвал ее «Руководителем года», а *Fortune* включил ее в свой список «40 до 40». Компания *Fast Company* включила Бозому в свой список «100 самых креативных людей». Бозома родилась в Гане и покинула страну в 14 лет вместе со своей семьей, чтобы иммигрировать в Колорадо-Спрингс.

Какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Я люблю «Песнь Соломона» Тони Моррисон. Ее стиль письма невероятно поэтичен и сложен. Она не «позволяет» никакой лени в чтении своих произведений; так далековневероятная история, я научился не торопиться, чтобы впитать персонажей и перечитывать отрывки, когда нужно было так много раскрыть. Это была также книга, которую я попросила прочитать моего покойного мужа, когда он бросил трубку, чтобы узнать меня получше. Нашим первым свиданием была рецензия на книгу, и он явно прошел с честью. Два месяца спустя он подарил мне на день рождения картину, изображающую его интерпретацию книги. Тогда я поняла, что хочу выйти за него замуж. Любой, кто мог потратить свое время на чтение, понимание и интерпретацию работы Тони Моррисон по моей рекомендации, был тем, с кем я хотел провести много времени. Этот опыт научил меня тому, что, когда людям не все равно, они сделают все возможное, чтобы понять вас. Так что Тони Моррисон помог мне установить высокую планку.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я люблю, когда люди смотрят. Я могу делать это буквально целый день. Интересно наблюдать за проходящими мимо людьми. Вы можете многое узнать о культуре, просто наблюдая, как ее люди гуляют друг с другом. Отличные места для наблюдения — фуд-корты в американских торговых центрах, уличные кафе в Париже, рынок в Аккре. . . мода, этикет, КПК. . . всему этому можно научиться и сделать наблюдателя более уважительным участником этой культуры.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я сплю. Или, скорее, я дремлю. Нет ничего удивительного в том, что 20-минутный сон не поможет мне распаковать вещи. Это как кнопка обновления для моего разума. Я просыпаюсь более ясным и способным принять «интуитивное» решение, потому что я перестал думать. Что бы я ни чувствовал, когда просыпаюсь, с этим чувством я иду вперед.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

Без сомнений, это было бы: «Стань тем изменением, которое ты хочешь увидеть в мире». Мы тратим слишком много времени на жалобы на то, как обстоят дела, и забываем, что в наших силах изменить все и вся. Я бы тоже привел второстепенную цитату: «Я начинаю с человека в зеркале» — Майкла Джексона. То же сообщение; разная доставка.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 9–30 октября 2015 г.)

«Эксперт — это человек, допустивший все ошибки, какие только можно допустить в очень узкой области».

-Нильс Бор

Датский физик, лауреат Нобелевской премии.

«То, что мы обычно считаем невозможным, — это просто инженерные проблемы. . . никакой закон физики не препятствует им».

–Мичио Каку

Физик и сооснователь теории струнного поля

«У этих людей есть богатство, точно так же, как мы говорим, что у нас «лихорадка», тогда как на самом деле лихорадка овладела нами».


– Сенека

Римский философ-стоик, знаменитый драматург

«Я также имею в виду тот, казалось бы, богатый, но ужасно обедневший класс из всех, которые накопили отбросы, но не знают, как их использовать или избавиться от них, и таким образом выковали свои собственные золотые или серебряные оковы».

–Генри Дэвид Торо

Американский эссеист и философ, автор книги «Уолден» .



«Поначалу я представлял, что пишу для стадиона, полного моих копий, — и это упрощало задачу, потому что я уже точно знал, какие темы их интересуют, какой стиль письма им нравится, какое у них чувство юмора и т. д.».

Тим Урбан

ТВ / ФБ : @waitbutwhy

waitbutwhy.com

ТИМ URBAN является автором блога *Wait But Why* и стал одним из самых популярных писателей в Интернете. Тим, по данным *Fast Company* , «добился такого уровня вовлеченности читателей, которому позавидовали бы даже гиганты новых медиа». Сегодня *Wait But Why* принимает более 1,5 миллионов уникальных посетителей в месяц и имеет более 550 000 подписчиков по электронной почте. Тим также приобрел ряд выдающихся читателей, таких как авторы [Сэм Харрис](#) и [Сьюзен Кейн](#) , соучредитель Twitter [Эван Уильямс](#) , куратор TED [Крис Андерсон](#) и Мария Попова из *Brain Pickings* . *Серию постов Тима после интервью с Илоном Маском Дэвид Робертс из Vox* назвал «самыми содержательными, самыми захватывающими и самыми удовлетворяющими постами, которые я читал за последние годы». Начать можно с первого: «Илон Маск: самый крутой человек в мире». Выступление Тима на TED «В сознании мастера прокрастинации» набрало более 21 миллиона просмотров.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Источник» Айн Рэнд из-за двух главных героев книги — Говарда Рорка и Питера Китинга. Ни один из персонажей не похож на реального человека — они оба слишком одномерны и экстремальны. Но для меня, если сложить их вместе, получится каждый из нас. Рорк — совершенно независимый мыслитель. Он рассуждает, исходя из основных принципов — базовых фактов, лежащих в основе жизни, таких как пределы физики и пределы его собственной биологии — и использует эту информацию только как строительные блоки своих рассуждений для построения своих выводов, своих решений и своей жизни. путь. Китинг — полная противоположность — он полностью зависимый мыслитель. Он смотрит вовне и видит современные ценности, общественное признание и общепринятую мудрость как основные факты, а затем делает все возможное, чтобы выиграть игру в рамках этих правил. Его ценности — это ценности общества, и они диктуют его цели. Мы все иногда похожи на Рорка, а иногда на Китинга. Я думаю, что ключ к жизни — это понять, когда имеет смысл экономить умственную энергию и быть похожим на Китинга (я очень согласна в выборе одежды, потому что для меня это не важно), а когда в жизни действительно важно быть таким, как Китинг. как Рорк, и рассуждать независимо (выбор карьеры, спутника жизни, решение, как воспитывать детей и т. д.).

«Источники» оказал большое влияние, когда я написал длинный пост в блоге о том, почему, по моему мнению, Илон Маск так успешен. Для меня он как Рорк — он великолепно умеет рассуждать, исходя из первых принципов. В этом посте я называю это «шеф-поваром» (тот, кто экспериментирует с ингредиентами и придумывает новый рецепт). Маск необычайно похож на шеф-повара. Большинство из нас проводят большую часть своей жизни, ведя себя как Китинг, или, как я называю, «повар» (тот, кто следует чужому рецепту). Мы все были бы счастливее и успешнее, если бы могли чаще учиться быть поварами — для этого просто нужно некоторое осознание того, что мы повар, и прозрение, что на самом деле это не так страшно, как кажется независимо. и действовать в соответствии с этим.

Примечание от Тима Ферриса: я попросил Тима поделиться забавной историей, связанной с этим. Вот.

В начале 2015 года Илон позвонил, чтобы запланировать звонок. Он сказал, что прочитал несколько статей «Подожди, но почему» и подумал, не будет ли мне интересно написать о некоторых отраслях, в которых он участвует. Я прилетел в Калифорнию, чтобы встретиться с ним, совершить поездку по заводам Tesla и SpaceX и провести некоторое время. с руководителями обеих компаний, чтобы узнать полную информацию о том, что они делали и почему. В течение следующих шести месяцев я написал четыре очень длинных поста о Tesla и SpaceX и истории окружающих их отраслей (в течение которых я регулярно беседовал с Илоном, чтобы действительно разобраться в вопросах, которые у меня были). В первых трех постах я пытался ответить на вопрос: «Почему Илон делает то, что делает?» В четвертом и последнем посте серии я рассмотрел самого Илона и попытался ответить на вопрос: «Почему Илон может делать то, что он делает?» Именно это побудило меня изучить все эти идеи о рассуждениях, основанных на первых принципах (быть «шеф-поваром», придумывающим рецепт) и рассуждениях по аналогии (быть «поваром», который следует чужому рецепту).

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Приложение NYTimes для разгадывания кроссвордов. Мне всегда нравились кроссворды, но я в них плохо разбирался. С момента установки приложения я стал намного лучше (начал в основном решать головоломки с понедельника по среду, а теперь делаю это каждый день).недели), и разгадывание головоломки — это восхитительная часть моего дня каждый день. Я люблю просыпаться и решать дневные задачи утром — в постели, во время завтрака, в метро, стоя в очереди в кафе и т. д. Но я должен быть осторожен — чем позже на неделе, тем лучше. , чем больше времени у меня занимает решение головоломки, и мне часто не хватает дисциплины, чтобы отложить сложную головоломку, пока я ее не закончу, что может сильно отразиться на моем запланированном рабочем дне и заставить меня ненавидеть себя. Или иногда я открываю приложение во время пятиминутного рабочего перерыва, а потом это превращается в 82-минутный рабочий перерыв, и я снова ненавижу себя. Так что теперь я стараюсь не откладывать свои загадки на ночь.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Когда я учился на последнем курсе колледжа, я решил подать заявку на написание музыки для ежегодного мюзикла, написанного студентами, под названием «*Поспешный пудинг*» . Когда я ходил на ориентацию для желающих стать композиторами, занятие вели руководитель программы и однокурсник, который работал на программе и помогал руководителю в процессе прослушивания. Руководитель рассказал нам, как работает подача заявления, а ассистент студента сел за пианино, чтобы привести несколько примеров того, какую музыку они будут искать. Я ушел очень взволнованный этим — я хотел зарабатывать на жизнь сочинением музыки после колледжа и очень хотел получить работу.

Позже в тот же день они разослали всем претендентам по электронной почте расписание, когда мы придем, чтобы сыграть наши образцы песен для руководителя программы в качестве нашего прослушивания. В расписании я заметил имена как человека, написавшего музыку для шоу в прошлом году (а я знал, что один и тот же композитор часто писал музыку несколько лет подряд), *так и* самого ассистента — того самого, который дали нам совет о том, что они искали! Полностью обескураженный, я решил не подавать заявку. Очевидно, что эту работу достанется либо прошлогоднему композитору (у которого уже были отношения с руководителем программы), либо ассистенту студента.

Несколько месяцев спустя я увидел рекламу шоу по всему кампусу, и композитор был. . . никто из них. Какой-то другой парень получил это. Я испытывал огромное сожаление и ненависть к себе из-за того, что не подал заявку. Но дешевый урок — не пугайтесь стремления к тому, чего вы хотите, особенно исходя из потенциально необоснованных предположений.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Это будет волшебный рекламный щит, который будет отображать что-то уникальное для каждого, кто на него посмотрит. Рекламный щит сможет читать мысли, определяя, какую группу людей зритель в своих головах больше всего одомерил, демонизировал и дегуманизировал. Для одного зрителя сегодня это могут быть избиратели Трампа. С другой стороны, это могут быть мусульмане. С другой стороны, это могут быть чернокожие люди, или богатые белые люди, или сексуальные преступники. Какая бы группа ни была, зритель увидит изображение члена этой группы, делающего что-то, что напугает зрителя о полной трехмерной человечности этого типа или человека. Может быть, это будет тот человек, который сидит у смертного одра своего родителя, или помогает своему ребенку с домашним заданием, или занимается каким-нибудь глупым хобби, которое тоже нравится зрителю.

Я думаю, что люди могут чувствовать настоящую ненависть только к людям, которых они способны дегуманизировать в своей голове. Как только кто-то сталкивается с реальностью и напоминает о полной человечности того, кого он ненавидит, ненависть обычно угасает и наступает сочувствие.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

В первый год после окончания колледжа я основал небольшую компанию по подготовке к экзаменам (репетиторство к SAT, ACT и т. д.). В течение следующих девяти лет я посвятил большую часть своего времени развитию этой компании. Вначале мы с моим соучредителем поняли, что быть двумя одиночками парнями в возрасте 20 лет, не имеющими реальных финансовых обязательств, — это преимущество, поэтому мы решили сохранить наш образ жизни на том же уровне, даже когда компания росла. После удачного года вместо того, чтобы повышать себе по 25 000 долларов каждому, мы сохраняли зарплату на прежнем уровне и нанимали сотрудника на 50 000 долларов. После удачного года мы сохранили наши зарплаты на прежнем уровне и наняли трех или четырех новых сотрудников.

Я могу в первую очередь отдать должное моему соучредителю, поскольку он более дисциплинированный из нас двоих, но это оказалась хорошая стратегия. К тому времени, когда мне исполнилось 30, в компании работало 20 человек, и она приносила, вероятно, в десять раз больше дохода, чем если бы мы продолжали повышать наши зарплаты каждый год. Мы обменяли удовольствие от модного образа жизни в 20 лет на то, чтобы стать гораздо более свободными людьми в возрасте 30 лет. Именно эта свобода побудила меня начать «*Подожди, но почему*» и стать писателем на полную ставку.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

У меня дома есть ящик для игрушек. Ну, на самом деле у меня просто много игрушек, но моей невесте наконец надоело, что мое дерьмо повсюду, и она принесла домой коробку, в которой настояла, чтобы я оставил все свои игрушки. Все игрушки механические, тактильные, непоседливые — те самые игрушки, которые мне нравились, когда мне было пять лет. У меня есть куча разных магнитов, множество глупых замазок, спиннеров, кубиков, надувных мячей и т. д. Это не только потому, что я ребенок — это действительно помогает мне сосредоточиться. У меня кинетическое мышление — человек, который постоянно ходит пешком, когда разговаривает по телефону. А когда я работаю — провожу мозговую штурм, исследую, делаю наброски или пишу — мне гораздо лучше удается с игрушкой в руке. Если у меня его не будет, я буду грызть ногти до крови. У меня проблемы.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Работая писателем в свободное от работы время, очень заманчиво проникнуться романтической мыслью о том, что вы не играете по правилам общества: вы работаете дома в нижнем белье, наиболее вдохновляющее сочинение вы пишете в 3 часа ночи, вы никогда не ставите будильник. и т. д. Я всегда гордился тем, что делаю что-то нетрадиционно, и я очень физически ленив, поэтому я определенно верил в нетрадиционный рабочий график/окружающую среду.

Единственная проблема в том, что на самом деле у меня это вообще не работает. Я выполнял дела, когда у меня были сроки, но когда их не было, я был ужасно непродуктивен. Я также оказался в состоянии постоянной *работы*. Я редко был в течение длительного периода времени полностью сосредоточен на работе и редко просто беззаботно отдыхал от работы.

Недавно я понял, что в фразе «ходить в офис с девяти до пяти» что-то есть. Я перестал писать из дома и начал одеваться и писать из кафе. Я начал ложиться спать в обычный человеческий час и ставить будильник. И я старался разделять работу на части: был абсолютно серьезен в отношении работы до позднего вечера или раннего вечера, а затем полностью прекращал работу до следующего дня. Я даже пробовал брать выходные (или хотя бы один выходной) с работы. Я не совсем укладываюсь в этот график и иногда падаю повозки, но когда мне удастся это осуществить, для меня это будет лучше по нескольким причинам:

- Большинство людей лучше всего работают утром, и я не исключение.
- Работа в позднее время убивает вашу социальную жизнь, поскольку большая часть общественной жизни происходит между 19:00 и 23:00 в будние и выходные дни. Если вы работаете в это время, вы внезапно становитесь тем другом, которого никогда нет рядом, а это ужасно недальновидно и неразумно.
- Как я подробно рассказал в своем выступлении на TED, я думаю, что у всех нас в голове есть два главных героя: человек, принимающий рациональные решения (взрослый в вашей голове) и обезьяна мгновенного удовлетворения (ребенок в вашей голове, которого не волнуют последствия). и просто хочет максимизировать легкость и удовольствие от текущего момента). Для меня эти двое находятся в постоянной борьбе, и обезьяна обычно побеждает. Но я обнаружил, что если я превращу жизнь в ситуацию инь-ян — например, «сегодня работаю до 6, а завтра никакой работы» — гораздо легче контролировать обезьяну в период работы. Знание того, что у него есть что-то интересное, чего можно ожидать позже, повышает вероятность того, что он будет сотрудничать. В моей старой системе обезьяна находилась в состоянии постоянного бунта против системы, которая никогда не уделяла ей достаточно времени.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Вы можете как бы сгруппировать все карьеры в две основные группы: карьеры, в которых вы являетесь генеральным директором, и карьеры, в которых вы работаете на генерального директора.

Карьера, в которой вы являетесь генеральным директором, включает все, где вы пытаетесь основать собственную компанию, все, где вы пытаетесь сделать себе имя в искусстве и завоевать поклонников, все, где вы выполняете внештатную работу — пути, в которых вы управляете кораблем своей карьеры и принимаете важные решения.

Карьера, в которой генеральным директором является кто-то другой, — это когда вы находитесь на существующем корабле, которым управляет кто-то другой, и выполняете работу на этом корабле. Сюда входят очевидные ситуации, когда вы являетесь сотрудником компании, но также ситуация, когда карьера сама по себе является предопределенным кораблем, например, работа врачом или юристом.

Общество любит прославлять путь «ты как генеральный директор» и заставлять людей, которые не хотят быть генеральным директором в своей карьере, чувствовать себя неполноценными на своем пути, но ни один из этих путей по своей сути не лучше и не хуже другого. зависит только от вашей личности, ваших целей и того, чего вы хотите от образа жизни. Есть очень умные, талантливые, особенные люди, чей талант лучше всего проявляется в качестве генерального директора, а есть другие, чей талант лучше всего проявляется, когда кто-то другой беспокоится о том, чтобы свет был включен, а вы можете просто опустить голову и сосредоточиться на своей работе. Точно так же есть люди, которым необходимо быть генеральным директором, чтобы приносить удовлетворение от своей работы, а для других быть генеральным директором и вливать свою работу во все — это рецепт страданий.

Некоторым людям хочется чего-то конкретного — например, кому-то, кому, чтобы быть счастливым, нужно быть певцом и автором песен, — но большинство из нас покидают колледж, раздираемые тем, какой работой мы хотим заниматься больше всего. Этим людям я бы порекомендовал хорошенько подумать над вопросом о генеральном директоре и поэкспериментировать в возрасте 20 лет, чтобы увидеть, каково это с обеих сторон.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Я писатель, и считаю, что многие советы молодым писателям, особенно тем, кто пытается сделать себе имя в Интернете, сосредоточены на попытках завоевать расположение читателей. Если вы думаете о своих потенциальных читателях как о привязках, этот совет о том, как попытаться втиснуться в дыру правильной формы — дыру, в которую поместится множество читателей или быстро привлечь группу читателей, или какой-то другой способ получить писательская карьера продолжается.

Я думаю, что противоположный совет лучше. Заикливайтесь на том, чтобы найти самую забавную, самую захватывающую и самую естественную форму себя как писателя, и начните это делать. В Интернете много людей, и все они могут получить доступ к вашей работе одним нажатием на телефон в кармане. Таким образом, даже если только один из каждой тысячи — 0,1 процента — окажется прищепкой для чтения, которая идеально соответствует форме вашего отверстия для письма, это составит более миллиона человек, которым будет очень нравится то, что вы делаете.

Сначала я представлял, что пишу для стадиона, полного моих копий, и это упростило задачу, поскольку я уже точно знал, на какие темы интересовало их, какой стиль письма им нравится, какое у них чувство юмора и т. д. Я проигнорировал общепринятое мнение о том, что онлайн-статьи должны быть короткими, частыми и постоянно публиковаться, потому что я знал, что Тимов на этом стадионе не волнуют эти вещи. — и вместо этого сосредоточился на одной теме. И это сработало. Четыре года спустя многие из тех людей, которым нравится мой стиль письма, нашли меня.

Сосредотачиваясь внутри себя как писателя, а не снаружи на том, что, по вашему мнению, читатели захотят прочитать, вы в конечном итоге создадите лучшее и самое оригинальное произведение, и тот один из тысячи человек, которому оно нравится, будет в конечном итоге найдут дорогу к вам.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли?

Я научился составлять список «нет», начиная со списка «да». Список «да» должен быть сосредоточен вокруг того, что важно, но как определить такое расплывчатое понятие, как «важно»? Я использую пару простых лакмусовых тестов:

Когда дело доходит до моего рабочего списка «да», я думаю о том, что я мог бы назвать тестом на эпитафию. Когда у меня появляется возможность, я спрашиваю себя, был бы я счастлив, если бы моя эпитафия была как-то связана с этим проектом. Если ответ однозначный «нет», это, вероятно, означает, что на самом деле для меня это не очень важно. Думать о своей эпитафии, какой бы болезненной она ни была, — это хороший способ оторваться от всего шума и заставить себя взглянуть на свою работу с очень увеличенной точки зрения, где вы сможете увидеть то, что действительно важно для вас. Поэтому я пытаюсь составить свой список «да», думая о тесте на эпитафию, и потенциальные затраты времени, выходящие за рамки этого определения, попадают в мой список «нет». Для меня Эпитафический тест обычно является напоминанием о том, что мне нужно сосредоточить свое время и усилия на выполнении максимально качественной и оригинальной творческой работы, которую я могу.

Для моего списка «да» в общественной жизни аналогичный тест можно было бы назвать «Тест на смертном одре». Мы все слышим об этих исследованиях, в которых люди на смертном одре размышляют о том, о чем они сожалеют больше всего, и клише таково: никто никогда не говорит, что сожалеет о том, что проводит больше времени в офисе. Это потому, что смертное ложе предлагает людям уровень уменьшенной ясности, которого трудно достичь в нашей обычной жизни, и только когда нам не хватает этой ясности в тумане нашей повседневной суеты, мы можем так подумать. имеет смысл пренебречь нашими самыми важными личными отношениями. «Испытание на смертном одре» подталкивает меня к двум вещам:

- Убедитесь, что я посвящаю свое время нужным людям и задаюсь вопросом: «Это тот, о ком я могу думать, когда буду на смертном одре?»
- Убедитесь, что я провожу достаточно качественного времени с людьми, которые мне больше всего дороги, задав вопрос: «Если бы я был сегодня на смертном одре, был бы я доволен тем количеством времени, которое я провел с этим человеком?» Альтернатива — думать о смертном одре других людей: «Если бы человек X был сегодня на смертном одре, как бы я отнесся к тому количеству качественного времени, которое я провел с ним?»

Люди, которые имеют для вас наибольшее значение, всегда конкурируют за ваше время как с вашей работой, так и с другими людьми, и «Испытание на смертном одре» может стать хорошим напоминанием о том, что единственный способ посвятить необходимое количество времени вашим ключевым людям — это сказать «нет» много других вещей и много других людей.

Смысл как теста на эпитафию, так и теста на смертном одре заключается в том, что к тому времени, когда вы окажетесь на смертном одре и ваша эпитафия будет составлена, будет уже слишком поздно что-либо менять, поэтому мы хотим сделать все возможное, чтобы получить доступ к этому волшебному концу. Ясность жизни до того, как конец жизни действительно наступит.

Конечно, на самом деле сказать «нет» своему списку «нет» — это отдельная борьба, и я все еще работаю над этим, но наличие хороших механизмов для определения того, что важно, очень помогло.



«Раньше я возмущался препятствиями на пути, думая: «Если бы этого не произошло, жизнь была бы такой хорошей». Потом я вдруг понял, жизнь *состоит* из препятствий. Нет никакого основного пути».

Жанна Левин

ТВ / ИГ : @jannalevin

jannalevin.com

JANNA LEVIN является профессором физики и астрономии в Барнард-колледже Колумбийского университета и внес вклад в понимание черных дыр, космологии дополнительных измерений и гравитационных волн в форме пространства-времени. Она также является директором по науке в Pioneer Works, культурном центре, занимающемся экспериментированием, образованием и производством в различных дисциплинах. В число ее книг входят «Как во Вселенной появились пятна» и роман «Безумец мечтает о машинах Тьюринга», получивший премию ПЕН-клуба/Бингема. Недавно она была удостоена звания стипендиата Гугенхайма — гранта, присуждаемого тем, «кто продемонстрировал исключительные способности к продуктивной научной деятельности». Ее последняя книга «Блюз черной дыры и другие песни из космоса» представляет собой внутреннюю историю открытия века: звука пространства-времени, звящего в результате столкновения двух черных дыр более миллиарда лет назад.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Неудача сильно недооценена. Есть анекдот об Эйнштейне, который я наткнулся совсем недавно. В 1915 году он считал гравитационные волны — рябь в форме пространства-времени — важнейшим следствием его общей теории относительности. Пару лет спустя он изменил свою позицию, заявив, что их не существует. Он ходит туда-сюда так некоторое время. Несколько лет спустя он представляет для публикации статью, в которой утверждает, что их не существует. Где-то между принятием и отправкой в печать он вкладывает совершенно новую рукопись, в которой говорится, что да. Друг предупреждает: «Эйнштейн, ты должен быть осторожен. Ваше знаменитое имя будет в этих бумагах. Эйнштейн смеется. «Мое имя значится во многих неправильных документах», — говорит он. В 1930-е годы он заявляет, что не знает, существуют ли гравитационные волны, но это самый важный вопрос. В 2015 году, через 100 лет после того, как Эйнштейн впервые предположил их существование, масштабная экспериментальная работа стоимостью в миллиард долларов зафиксировала гравитационные волны от столкновения двух черных дыр более миллиарда лет назад, волны, излучаемые задолго до появления людей на Земле. Мы не поощряем неудачи и тем самым неявно препятствуем успеху.

Моя любимая личная неудача — моя первая космологическая теория. Когда я узнал, что Земля круглая, я поверил, что мы живем внутри сферы. Я был отброшен назад и одновременно взволнован, увидев, что в фокусе внимания появилась еще одна возможность. Мы живем на сфере. Невероятный. Наука не заключается в том, чтобы быть правым заранее или знать ответ. Наука мотивирована стремлением человека стремиться к открытиям.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Недавно я отремонтировал около 3000 квадратных футов Pioneer Works, впечатляющего культурного центра искусства, музыки, кино, а теперь и науки. Предприятие расположено на территории бывшего металлургического завода на воде в Ред-Хуке, Бруклин. У нас не было архитектора для ремонта, ни планов, ни чертежей, ни замеров. Я стоял рядом с

основателем Дастином Йеллином и режиссером Габриэлем Флоренцем, в основном крича, смеясь, крича и споря. Кто-то заявил бы: я хочу там комнату. Я хочу все из стекла. Я не хочу стакана. Я хочу стены. Я не хочу стен. Дверь здесь. И каждый из нас время от времени уступал другим, в то время как невероятно талантливый строитель Уилли Вантапул выслушивал, интегрировал наши идеи и воплощал в жизнь то, что оказалось на удивление последовательным замыслом. Как очень Будучи физиком с теоретическим уклоном, это было наиболее физическое выражение любого творческого проекта, который я предпринимал, и это была одна из самых рискованных инвестиций, которые я рассматривал. Сейчас я нахожусь здесь, в новой научной студии, когда пишу эти ответы, и поражаюсь результату. Пространство потрясающее, привлекательное и вдохновляющее. Мы строим мир, в котором хотим жить, и тем самым мы создали замечательное, необычное пространство для науки в нетрадиционной обстановке. Наука принадлежит большому миру, потому что, как я уже привык говорить, наука является частью культуры.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Раньше я возмущался препятствиями на пути, думая: «Если бы этого не произошло, жизнь была бы такой хорошей». Потом я вдруг понял, жизнь *состоит из* препятствий. Основополагающего пути нет. Наша роль здесь — научиться лучше преодолевать эти препятствия. Я стараюсь находить спокойные, взвешенные ответы и рассматривать препятствия как шанс решить проблему. Часто я возвращаюсь к старым разочарованиям, но если я напоминаю себе, что это шанс сделать шаг вперед, я могу переосмыслить конфликты как возможность поэкспериментировать с решениями.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я ужасно умею говорить «нет». Действительно ужасно. Я буду читать другие ответы, чтобы получить совет здесь.



«Нам нужно новое разнообразие – не основанное на биологических характеристиках и политике идентичности, а разнообразие мнений и мировоззрений».

Айян Хирси Али

TB: @Аяан

theahafoundation.org

AYAAN HIRSI ALI активистка за права женщин, борец за свободу слова и автор бестселлеров. Будучи молодой девушкой в Сомали, она подверглась калечащим операциям на женских половых органах (КОЖПО). Когда отец заставил ее выйти замуж за дальнего родственника, она сбежала в Голландию и попросила политического убежища, пройдя путь от уборщицы до избранного члена голландского парламента. В качестве члена она проводила кампанию по повышению осведомленности о насилии в отношении женщин, включая убийства чести и КОЖПО - практику, которая последовала за ее коллегами-иммигрантами в Голландию. В 2004 году Аяан привлекла международное внимание после убийства Тео Ван Гога, снявшего ее короткометражный фильм «Подчинение», фильм о угнетении женщин в исламе. Убийца оставил ей угрозу смертью, приколотую к груди Ван Гога. Это трагическое событие описано в ее бестселлере «Неверный». Она также является автором книг «Девственница в клетке», «Кочевник» и, совсем недавно, бестселлера «Еретик: почему исламу нужна реформация сейчас».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга Карла Поппера «Открытое общество и его враги», впервые опубликованная в 1945 году. Когда я занимался политикой, я часто давала ее своим друзьям-политикам, а теперь даю ее студентам. Один из самых важных уроков, извлеченных для меня из этой книги, заключается в том, что многие плохие идеи, ведущие к авторитарным последствиям, начинаются с благих намерений. Это вечная мудрость.

Когда я занимался политикой в Нидерландах, меня окружали политики с прекрасными намерениями. Они хотели творить добро и вовлекать правительство во все аспекты жизни, расширяя программы, однако эти добрые намерения привели бы к контролю над жизнью все большего и большего количества людей. Одним из примеров был уход за детьми. Мы обсуждали, должно ли правительство обеспечивать бесплатный уход за детьми. Это звучит здорово и

исходит из добрых намерений поддержать родителей, продолжающих свою карьеру. Но на практике это означало бы, что правительство заменяет супруга или партнера. Это потребует от родителей разглашать личную информацию государству, это будет диктовать, как люди тратят деньги и как следует воспитывать детей. Цена передачи власти родителей правительству была просто слишком высока. Это всего лишь один небольшой пример, но он показывает, как правительство любит контроль. Попперу не понравилась бы эта идея.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Нам нужно новое разнообразие – не основанное на биологических характеристиках и политике идентичности, а разнообразие мнений и мировоззрений».

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Студенты должны поступать в колледж с открытым сердцем. Я советую им игнорировать всеабсолютизм вокруг них, как в плане идей, так и в отношении людей. Когда им говорят, что некоторые люди или идеи неправильны, ненавистны или оскорбительны, в их головах должна загореться лампочка. Именно в этот момент следует пробудить в них любопытство, чтобы выяснить, действительно ли это «плохо». Принятие позиции критического мышления имеет решающее значение в обучении чему-либо.

Ко мне приходят многие студенты, полные прекрасных намерений, в надежде изменить мир; они планируют проводить свое время, помогая бедным и обездоленным. Я советую им сначала получить высшее образование и заработать много денег, а только потом придумать, как лучше всего помочь нуждающимся. Слишком часто студенты сейчас не могут осмысленно помочь обездоленным, даже если они чувствуют себя хорошо, пытаясь это сделать. Я видел очень много бывших студентов в возрасте от 30 до 40 лет, пытающихся свести концы с концами. Они провели время в колледже, делая добро, а не строя свою карьеру и будущее. Сегодня я предупреждаю студентов, чтобы они были осторожны в использовании своего драгоценного времени и тщательно обдумывали, когда наступит подходящее время для помощи. Это избитое клише, но прежде чем помогать другим, нужно помочь себе. Студенты-идеалисты слишком часто упускают это из виду.

Меня часто спрашивают, следует ли работать в частном или государственном секторе. Я всегда советую работать в частном секторе и хотел бы сделать это до того, как заняться политикой и государственным сектором. Частный сектор обучает таким важным навыкам, как предпринимательство, которые затем можно применить в любой сфере работы.



«Буддисты отмечают, что мы все горим. Так приятно иногда настроиться и увидеть мерцание».

Грэм Дункан

Eastrockcap.com

GRAHAM DUNCAN является соучредителем East Rock Capital, инвестиционной компании, которая управляет 2 миллиардами долларов для небольшого числа семей и их благотворительных фондов. Прежде чем основать East Rock 12 лет назад, Грэм работал в двух других инвестиционных фирмах. Он начал свою карьеру с того, что стал соучредителем независимой исследовательской фирмы Medley Global Advisors с Уолл-стрит. Грэм окончил Йельский университет со степенью бакалавра этики, политики и экономики. Он является членом Совета по международным отношениям и сопредседателем Фонда конференции Зона, который финансирует исследования рака у детей. Джош Вайцкин называет Грэма «наконечником копья в сфере отслеживания талантов и оценки человеческого потенциала в интеллектуальных сферах с высокими ставками».

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я ношу носимую физическую звуковую систему SubPac M2, когда еду в метро в офис, а иногда и когда работаю за столом. Система позволяет вам чувствовать вибрацию музыки всем телом. Основными пользователями являются музыкальные продюсеры, геймеры и глухие люди. Я считаю, что ощущение музыки всем телом делает прослушивание

музыки или даже подкаста более захватывающим соматическим опытом, а не просто концептуальным занятием головы.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

У меня есть два кандидата:

Во-первых, «важно не то, насколько хорошо вы играете в игру, важно решить, в какую игру вы хотите играть» (Кваме Аппиа). Эта цитата отделяет стремление от стратегии и напоминает мне о необходимости взглянуть на то, что я делаю, макроскопически, как в видеоигре, где вы можете уменьшить масштаб и внезапно увидеть, что бегаєте в одном углу лабиринта. Это также ослабляет чье-то отношение к игре, помогая отделить амбиции от амбициозности или получить доступ к суете, не становясь при этом хастлером.

Во-вторых, буддийский писатель Джордж Сондерс заявил в интервью, что у него есть образ «нектара людей в разлагающихся сосудах». Этот образ преследует меня. Когда я думаю об этом утром, это позволяет мне увидеть природу Будды, текущую через всех этих прекрасных, несовершенных, живых и медленно умирающих существ, с которыми мы сталкиваемся каждый день. Трехлетняя личность моей трехлетней дочери такая временная. Буддисты отмечают, что мы все горим. Так приятно иногда настроиться и увидеть мерцание.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга Сэма Барондеса «Осмысление людей» оказала большое влияние на мое мышление, и иногда я даю копию людям, когда они нанимают кого-то или даже решают, стоит ли вступать в брак. В рамках своей роли инвестора я провожу собеседования с 400–500 людьми в год, чтобы решить, нанимать их или инвестировать в их различные стартапы или инвестиционные фонды. Самая полезная ментальная модель, которую я нашел, помогающую понять, что движет людьми, — это тот самый барондописывает в своей книге. Модель называется «Большая пятерка» или ОКЕАН: открытый, добросовестный, экстравертный, покладистый, невротический. Учёные, разработавшие модель, объединили все английские прилагательные, которые можно было использовать для описания человека, в категории и свели их к как можно меньшему набору факторов. «Большая пятерка» считается эквивалентом гравитации в академической литературе о личности. Были проведены тысячи исследований с его использованием, и он считается гораздо более статистически точным, чем альтернативы, такие как Майерс-Бриггс. Убийственная комбинация: высокая открытость, высокая добросовестность и низкая невротичность.

Есть еще две ментальные модели, которые сильно влияют на мое представление о людях и командах. Первая — это модель развития взрослых профессора Гарварда Роберта Кегана. Кеган утверждает, что взрослые люди развиваются и осмысливают реальность в пять отдельных этапов. Он излагает свою теорию в книге 1994 года «*Вверх над нашими головами*». Название является отсылкой к тому, что подавляющее большинство взрослых американцев находятся на «социализированной» стадии развития. Им трудно принять точку зрения других людей, и они склонны следовать предположениям, данным им обществом (в отличие от предположений, которые они свободно выбирают). Людям, желающим узнать больше об этой модели, я рекомендую более свежую и менее академическую книгу аспиранта Кегана Дженифер Гарви Бергер «*Изменение на работе*».

Третью ментальную модель, которую я в последнее время рекомендую, можно найти не в книге, а на малоизвестном веб-сайте: workwithsource.com. Эта работа основана на данных европейского консультанта по менеджменту, который изучил сотни стартапов и понял, что даже когда есть несколько «сооснователей», всегда есть один «источник»: человек, который первым взял на себя риск в новой инициативе. Этот источник поддерживает уникальные отношения с гештальтом исходной идеи и интуитивно знает, каким должен быть правильный следующий шаг для инициативы, тогда как другим, кто присоединится позже, чтобы помочь с реализацией, часто не хватает этой интуитивной связи с первоначальным пониманием основателя. Многие организационные противоречия и борьба за власть часто вращаются вокруг отсутствия явного признания того, кто является источником инициативы. Известный инвестор-ангел недавно заметил мне, что многие основатели, похоже, нанимают друзей в качестве соучредителей больше для того, чтобы подавить собственное беспокойство в первые, крайне неоднозначные дни существования новой компании, чем для выполнения конкретной роли. Это может работать нормально, если всем яснокто источник. Ответственность за полное владение ролью источника во многом лежит на самом источнике.

Передать роль источника инициативы другому человеку возможно, но чрезвычайно сложно и чаще всего происходит неправильно. Одним из ключей к успешному переходу является то, что первоначальный источник действительно движется дальше и позволяет новому лидеру двигаться дальше. Один инвестиционный менеджер рассказал мне об исследовании, которое он провел, изучая динамику акций после того, как генеральные директора-основатели покинули свой бизнес: любые последующие положительные результаты акций коррелировали с тем, что основатель полностью покидал совет директоров, а не оставался наставником следующего генерального директора. Оставание Гейтса в совете

директоров Microsoft во время правления Балмера, возможно, способствовало последующему ухудшению показателей акций, тогда как недавний уход Балмера из совета директоров позволяет Сатье Наделле полностью реализовать свое творческое видение. Я сталкиваюсь с этой динамикой в своей работе по управлению богатством семей из списка Forbes 500, где второе и третье поколения иногда испытывают трудности с тем, как относиться к первоначальному патриарху и «источнику» своего богатства. Часто ответственность за создание возможностей для реального перехода лежит на источнике. Это урок из песни Джорджа Вашингтона из мюзикла *«Гамильтон»*, где Вашингтон отклоняет просьбу Гамильтона баллотироваться на третий срок и поет: «Мы собираемся научить их, как прощаться».

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Недавно я купил весла для плавания FINIS (менее 20 долларов; совет Бена Гринфилда в блоге). Они волшебным образом удлинляют мой гребок вольным стилем, а в сочетании с ластами Cressi (29 долларов) создается ощущение, будто я лечу сквозь воду.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Выполняя свою роль инвестора и основателя инвестиционных компаний, я провожу обширные проверки рекомендаций людей, чтобы попытаться ускорить процесс построения доверия. В начале 2008 года я собирался поддержать фирму и провел окончательную проверку рекомендаций у бывшего начальника инвестиционного менеджера, который был весьма негативно и скептически настроен по отношению к своему бывшему аналитику. Этого было достаточно, чтобы заставить меня приостановить инвестиции, которые затем принесли неплохие результаты, как и финансовое положение. Разразился кризис. Я очень сожалел о размере упущенной прибыли. Позже выяснилось, что источник информации, возможно, имел целью саботировать новую фирму своего бывшего протеже.

Пять лет спустя я рассматривал возможность сотрудничества с другим инвестиционным менеджером, и к концу нашего процесса проверки я получил неоднозначные рекомендации. К этому моменту я смог лучше придерживаться нескольких точек зрения одновременно, не испытывая когнитивного диссонанса, состояния «негативных способностей», которое Китс называл полезным для писателей. На этот раз смешанные данные только заставили меня работать больше, и я еще больше убедился в характере и компетентности инвестиционного менеджера. Эта инвестиция была одной из наших самых прибыльных, и если бы не моя предыдущая неудача, я подозреваю, что у меня не было бы возможности увидеть реальность ситуации. Сегодня, когда я говорю с кем-либо о чем-либо, я стараюсь удержать их точку зрения «легкой хваткой»: знанием того, что у них и у меня есть очень неполные карты реальности.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Я думаю, что люди злоупотребляют термином «хедж-фонд». Я думаю, нам следует отказаться от этого термина и, возможно, вместо этого начать использовать «Н-структуру», чтобы уловить концепцию поощрительной компенсации. Я не думаю, что полезно видеть «фонд» или «продукт». Это всего лишь временная коллекция несовершенных, блестящих людей, которые в любой конкретный год решают сделать продолжение фильма, который они сняли годом ранее. Единственный продукт — это набор будущих решений, которые принимает портфельный менеджер. Если они разводятся или впадают в депрессию, если уходит их заместитель, «продукт» полностью меняется. Называя это продуктом, мы игнорируем тот факт, что единственным источником стабильности является то, является ли образ мышления руководителя команды устойчивым или даже антихрупким (идея Нассима Талеба о том, что на самом деле становится сильнее с волатильностью).

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я вкладываю непропорционально большую часть своего дохода в оплату постоянно растущей коллекции тренеров и тренеров. Есть два тренера, которые оказали на меня огромное влияние за последние пять лет: Кэролайн Кофлин из «Культивирования лидерства» и Джим Детмер из «Сознательного лидерства». Кэролайн — самый одаренный слушатель, которого я когда-либо встречал. Она раскрывает мои скрытые предположения — те, которые удерживают меня, а не я их — и учит меня делать ставки. Тер и лучшие вопросы. Джим Детмер, возможно, один из немногих ныне живущих бодхисаттв. Джим помог мне усовершенствовать мои коммуникативные навыки и развить более осознанные отношения на работе и в семье. Я представляю, как искусные тренеры, такие как Джим и Кэролайн, играют ту же роль, что и волшебники из *«Властелина колец»* — они излучают поддерживающую, любящую энергию, которая создает условия для жизни, напоминающей приключение из безопасной базы, бесконечное раскрытие возможностей.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

У меня есть помощник, который Google фотографирует людей, с которыми я планирую встретиться или позвонить в ближайшие две недели, и помещаю их в карточки Trello. Я рассматриваю встречи с новыми людьми как возможность открыть новую дверь в новый мир, который может каким-то образом изменить мою или их жизнь. Видя чью-то фотографию, я могу визуализировать намерения человека и высвобождает более творческие идеи о том, что мы можем обсудить и как я могу ему помочь. Это также позволяет мне узнать, есть ли у меня «да» всем телом, чтобы действительно увидеть их и открыть новую дверь, а если нет, то я убираю руку с дверной ручки.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным? Какие вопросы вы задаете себе?

Я спрашиваю себя: «Что было бы хуже всего», если бы результат пошел не так, как я хочу? Я начал произносить это слово вслух со своими детьми, а недавно моя восьмилетняя дочь начала переспрашивать меня об этом. Мне очень нравится быть пунктуальным. Мы опоздали, чтобы отвезти ее в школу, и я был нетерпелив, поэтому она спросила меня: «Папа, а что именно было бы хуже всего в опоздании?» В тот момент это полностью изменило мое мышление. Мне нравится этот вопрос, потому что он часто выявляет скрытое предположение.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я начал плавать почти каждое утро и обнаружил, что это часто меняет мое мышление на оставшуюся часть дня. Пловцы говорят о концепции «чувства воды», которая заключается в том, чтобы ухватиться за воду и протянуть свое тело мимо этой точки, вместо того, чтобы прорывать руку через воду, что продвигает вас вперед, но гораздо менее эффективно и гораздо менее изящно. Как отмечает в своей речи Дэвид Фостер Уоллес: «Эта вода», большая часть жизни для нас — это вода: мы плаваем в ней и не можем ее видеть, потому что либо спешим, либо не осознаем контекст. Когда я останавливаюсь, чтобы по-настоящему ощутить воду, прежде чем тянуть, это меняет мой образ жизни от стремления к другому концу бассейна к более легкому потоку работы с реальностью того, где я нахожусь.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Мне нравится думать о карьере через модель Дэна Сигела: река течет между двумя берегами, где одна сторона — это хаос, а другая — жесткость. Дэн указывает, что все психические заболевания находятся на том или ином берегу: шизофрения — это хаос, ОКР — это ригидность, а здоровая интеграция — это плавание на середине реки. Большинство студентов колледжей начали жизнь ближе к банку жесткости и на протяжении своей карьеры будут экспериментировать с плаванием к середине. Я пришел к выводу, что полоса рядом с жесткостью — это вполне традиционная полоса для 20-летних, требующая навыков «уточнения реальности», место для плавания, где важно выучить отраслевой жаргон и стать учеником у кого-то, чтобы развить суждение и откройте для себя зону гениальности.

Я думаю, что плавание в средней полосе чаще всего происходит у людей в возрасте 30 или 40 лет, на этапе, когда вы начинаете создавать свой собственный язык для того, что вы делаете как все более «сильный поэт» — вы делаете свое ремесло своим собственным и рассматриваете свою жизнь как более самостоятельную. -выражение, а не просто разыгрывание за вас ролей других людей. И тогда какой-то небольшой процент людей перейдет на переулочек рядом с хаосом, местом, где можно найти романистов Роберта Пирсига и Дэвида Фостера Уоллеса, инвесторов, таких как Майк Берри или Эдди Ламперт, или предпринимателей, таких как Стив Джобс и Илон Маск. Я воспринимаю их как последовательно «утверждающих реальность» посредством мощного повествования, но при этом всегда несущих риск того, что их эго вырастет слишком сильно, а их творческий нарциссизм станет слишком хорошо защищенным. Они могут потерять связь с реальностью и оказаться на берегу хаоса.

Через эту призму борьба Пирсига со своим рассудком в конце жизни, волшебные размышления Стива Джобса о своей болезни и описание Эдди Лампертом Айн Рэндian своих инвестиций в Sears, возможно, все это были примерами того, как сильные поэты теряют чувство того, где они находятся. могут мифологизировать до такой степени, что искажают нашу коллективную реальность и внезапно кажутся сумасшедшими. Я думаю Маск сводит с ума менеджеров хедж-фондов, потому что половина из них держит короткие позиции по его акциям, потому что он излучает столько рекламного торгашества, а половина из них держит длинные позиции, потому что он на самом деле думает в 100-летнем временном масштабе. Это очень сбивает с толку.

Оглядываясь назад, я бы посоветовал себе, 21-летнему, проявить немного больше терпения, плывя вдоль жесткого берега, а не постоянно искать предпринимательскую и хаотичную сторону реки. В один страшный момент мне удалось уйти в отставку всего за минуту до того, как мой босс собирался уволить меня за то, что я работал над своими собственными планами, а не над его. Но вы также не хотите слишком заикливаться на жесткости и рисковать прожить

чужую жизнь вместо своей. В любом случае, очень важно помнить, что вы всегда можете выбрать правильный курс и плыть к структуре или хаосу, ученичеству или свободе, в зависимости от того, что вам нужно в данный момент, в каком темпе и на каком этапе вашей карьеры вы хотите находиться, на каком берегу реки. вы откуда и куда хотите пойти. Я настоятельно рекомендую стихотворение «Для Джулии в глубокой воде» [Джона Н. Морриса] родителям, которые, как и я, ломают голову над вопросом, когда и стоит ли отпускать своих детей уплывать.



«Эго – это о том, кто прав. Истина заключается в том, что правильно».

Майк Мэйплс мл.

TB: @m2jr

Floodgate.com

MIKE MAPLES JR. является партнером Floodgate, венчурной компании, которая специализируется на микроинвестициях в стартапы. С 2010 года он входит в список Мидаса по версии *Forbes* и входит в число «8 восходящих звезд» журнала *Fortune*. Прежде чем стать штатным инвестором, Майк участвовал в качестве основателя и исполнительного директора в последовательных IPO стартапов, включая Tivoli Systems (IPO TIVS, приобретенная IBM) и Motive (IPO MOTV, приобретенная Alcatel-Lucent). Некоторые из инвестиций Майка включают Twitter, Twitch.tv, ngmoco, Weebly, Chegg, Bazaarvoice, Spiceworks, Okta и Demandforce.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие книги сильно повлияли на вашу жизнь?

| *Пять главных сожалений умирающих* Бронни Уэр

| *Чайка Джонатана Ливингстона*, Ричард Бах

| *Надежда на цветы* автора Трина Паулюс

| *«Жизнь вперед»*, Майкл Хаятт и Дэниел Харкави

| *Как вы будете измерять свою жизнь?* Клейтон М. Кристенсен

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Когда я учился в колледже, меня отвергли братства, которые меня интересовали, поэтому в итоге я помог основать одно из них. Братств, которые сказали «нет», больше нет в кампусе, а то, которое я помог создать, оказалось одним из самых лучших.

Когда я вернулся в Силиконовую долину, я не получил предложения генерального партнера от венчурных фирм, которые меня больше всего волновали, поэтому в итоге я основал компанию под названием Floodgate. У Floodgate дела идут великолепно, и я каждый день благодарен, что не получил того, что «хотел».

Мне нравится, что любимой песней Билла Кэмпбелла [по прозвищу «тренер», известного наставника таких икон технологий, как Стив Джобс, Джефф Безос и Ларри Пейдж] была «You Can't Always Get What You Want» группы Rolling Stones. В этой песне столько мудрости. Иногда . . . Неполучение того, что вы хотите, открывает дверь к получению того, что вам нужно.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Честность — единственный путь, на котором вы никогда не заблудитесь».

Каковы некоторые из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

- Верю в своих детей.
- Переехать в Калифорнию, чтобы стать венчурным капиталистом, хотя все говорили, что это глупая идея.
- Собака по имени Стелла (если можно в это поверить).
- Учимся замедляться и фотографировать объективом с ручной фокусировкой.
- Несколько инвестиций в стартап, которые сработали.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Понимая, что даже несмотря на то, что великие ученые никогда не верят, что могут заявить: «Это истина», они все равно ищут истину более страстно, чем все остальные.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Жизнь пойдет быстрее, чем вы думаете. Будет заманчиво прожить жизнь, которая впечатляет других. Но это неправильный путь. Правильный путь — это знать, что жизнь коротка, каждый день — это подарок, и у *тебя* есть определенные дары.

Счастье — это понимание того, что дар жизни нужно ценить каждый день, предлагая *свои* дары миру.

Не позволяйте себе определять, что важно, с помощью догм мыслей других людей. И что еще более важно, не позволяйте мыслям неуверенности в себе и болтовне самокритики в вашем уме замедлять вас. Скорее всего, вы будете своим худшим критиком. Будьте добры к себе в своем уме. Позвольте своему разуму проявить к вам ту же доброту, которую вы стремитесь проявить к другим.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Это помогло мне в моей карьере, так что делайте это по-моему».

Лучший совет, который я когда-либо видел, исходит от людей, которые не пытаются дать мне ответ. . . вместо этого они дают мне новый подход к обдумыванию вопроса, чтобы я мог лучше решить его самостоятельно. Большинство «плохих» рекомендаций я мог бы свести к следующему: «Я добился успеха, поэтому делай по-моему». Лучший совет звучит так: «Я не могу ответить на ваш вопрос, но, возможно, вам стоит над ним подумать».

У каждого свой путь. Люди, дающие хорошие советы, понимают, что их цель — помочь кому-то в его уникальном путешествии. Люди, дающие плохие советы, пытаются вновь пережить свою былую славу.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Люди, обладающие властью, но нечестные и нехорошие.

Я понял, что размещение таких людей — пустая трата времени. Ваше время ограничено, поэтому лучше проводить его с людьми, которые заставят вас почувствовать, что вы максимально использовали свой сегодняшний подарок.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным? Какие вопросы вы задаете себе?

Я отступаю. . . и замедляюсь. . . и спрости пять «почему». А когда я заканчиваю, я также спрашиваю, боюсь ли я чего-то, но не слишком ли боюсь в этом признаться.

Нас привлекает простота поспешных выводов. Мы все постоянно в чем-то невежественны. Итак, я понял, что нам нужны методы противодействия нашему невежеству.

«Пять «почему»» — хороший способ замедлить ход и улучшить качество решений. Самое главное, что это позволяет мне проникнуть в ментальное пространство о том, «что» происходит правильно или неправильно, а не о том, «кто» прав или не прав.

Давайте рассмотрим пример: скажем, мы не выполнили план продаж на квартал. Часто возникает соблазн выяснить, «чья» это вина: продажи не удалось выполнить? Есть ли у нас проблемы с маркетингом? Продукт недостаточно дифференцирован? Если вы не будете очень, очень осторожны, вы можете способствовать созданию среды, в которой люди будут указывать друг на друга пальцем и потеряют способность по-настоящему учиться на проблеме.

Поэтому вместо этого я считаю полезным замедлиться. Если я один, я пишу пять «почему» на бумаге. Если я в группе, я записываю вопросы на доске по одному:

Вопрос: Почему мы не достигли целевого показателя продаж в 1 миллион долларов в этом квартале?

Ответ: Мы сделали меньше звонков по вопросам продаж, чем планировалось.

Вопрос: Почему мы сделали меньше звонков по вопросам продаж, чем планировалось?

О: В этом месяце у нас было меньше потенциальных клиентов.

Вопрос: Почему в этом месяце у нас было меньше потенциальных клиентов?

Ответ: Мы отправили меньше писем, чем планировалось.

Вопрос: Почему мы отправили меньше информационных писем, чем планировалось?

Ответ: У нас была нехватка персонала.

Вопрос: Почему нам не хватало сотрудников?

О: Мы не планировали, что два человека будут в отпуске.

В этом примере было бы очень заманчиво ответить на «поверхностном» уровне и попытаться выяснить, является ли это «проблемой продаж», «проблемой маркетинга» или «проблемой продукта». Но прежде чем это произойдет, я считаю, что лучше сосредоточиться на том, чтобы отдать дань уважения открытию истины, а не определять, кто виноват.

Очень медленное выполнение этого упражнения полезно, потому что оно может заставить людей отключить свой «мозг ящерицы» и инстинкты борьбы или бегства и переключить свое мышление на рациональный мозг и решение проблем.

В общем, всякий раз, когда я чувствую, что дела идут слишком быстро, я почти всегда нахожу правильный инстинкт — замедлиться и привести свои мысли в порядок. В конечном итоге это ускоряет процесс, потому что мы получаем более эффективные решения и большую согласованность действий всех членов команды. Если кого-то в команде необходимо заменить из-за того, что у него нет подходящего набора навыков, нам тоже следует столкнуться с этой проблемой, но только после того, как мы сделаем все возможное, чтобы выяснить правду о ситуации.

Это касается того, кто прав. Истина в том, что правильно.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 6 ноября – 4 декабря 2015 г.)

«Многообразие в совете, единство в команде».

– Кир Великий

Основатель империи Ахеменидов, известный как «царь Персии».

«Я не могу дать вам надежную формулу успеха, но я могу дать вам формулу неудачи: старайтесь все время угождать всем».

–Герберт Баярд Свон

Американский редактор и журналист, первый лауреат Пулитцеровской премии.

«Чтобы сказать необычные вещи, нужно использовать обычные слова».

–Артур Шопенгауэр

Известный немецкий философ XIX века.

«Если вас огорчает что-то внешнее, то боль возникает не из-за самой вещи, а из-за вашей оценки ее; и вы имеете право отменить его в любой момент».

-Марк Аврелий

Император Рима и философ-стоик, автор *«Размышлений»* .



«Всего одно занятие на трапеции заставило меня осознать, что, несмотря на болтовню моего разума, мое тело держит все под контролем, если я готов сделать решительный шаг и полететь».

Соман Чайнани

ТБ: [@SomanChainani](https://www.instagram.com/SomanChainani)

ИГ: [@somanc](https://www.instagram.com/somanc)

somanchainani.net

SOMAN CHAINANI— детальный планировщик, режиссер и автор бестселлеров *New York Times* . Дебютный фантастический сериал Зомана *«Школа добра и зла»* был продан тиражом более миллиона экземпляров, переведен более чем на 20 языков на шести континентах и вскоре станет фильмом студии Universal Pictures. Выпускник кинопрограммы Гарвардского университета и Колумбийского университета, Соман начал свою карьеру в качестве сценариста и режиссера, его фильмы были показаны на более чем 150 кинофестивалях по всему миру. Недавно он был включен в список Out100 и получил грант Шаши в размере 100 000 долларов и стипендию писателей Сан-Вэлли для писателей-дебютантов.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Стивен Прессфилд *«Война искусств»*. Я читаю эту тонкую книжку перед любым новым творческим проектом, и она зажигает во мне факел. Кризис всей творческой работы заключается в том, что она требует от нас доверять этому порождающему голосу внутри нас, одновременно заставляя замолчать негативные. Так легко смешать их всех и в конечном итоге незаметно отказаться от своих амбиций. (Именно поэтому в 21 год я стал фармацевтическим консультантом, продавая виагру вместо того, чтобы писать фэнтези, как сейчас.) Наполовину сержант-инструктор, наполовину дзен-мастер вуду, Прессфилд вывел меня из ступора и научил смыслу творческой дисциплины.

«Маленькая жизнь», Ханья Янагихара. Величайшее художественное произведение, которое я когда-либо читал, с самой простой темой: у всех нас есть багаж, раны и боль; все мы. Но признание этой общей человеческой связи помогает нам преодолеть эту боль.

Питер Пэн, Дж. М. Барри. Я думаю, что лучшее упражнение, которое может сделать человек, когда он застрял, — это вспомнить, какая была его любимая детская книга. Книга, которую перечитываешь снова и снова. Где-то в этой книге есть ключ не только к тому, что движет вами, но и к цели вашей жизни. Моим фильмом был *«Питер Пэн»*, главный герой которого был одновременно обаятельным и в то же время законченным самовлюбленным, патологическим демоном. Это было то двусмысленное пространство между добром и злом, которое я осознал в детстве. . . и сейчас пишу рассказы о том, как я стал взрослым.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Самая большая неудача, которую я когда-либо потерпел, произошла с моим дипломным фильмом в аспирантуре киношколы Колумбийского университета — фильмом, в который я вложил все свои сбережения (почти 25 000 долларов) и работал над ним восемь месяцев. За день до моего последнего показа преподавателям я показал ее профессору, который посоветовал мне разрезать ее на куски и полностью переработать. В панике я последовал его совету и представил взломанную версию. На следующий день профессорам, которые это абсолютно презирали. Весь авторитет, который я заслужил среди профессоров за последние три года, испарился. Несколько недель спустя я встретил одного из этих разочарованных преподавателей — того, кто до этого активно поддерживал мою работу, а теперь едва мог смотреть на меня. Я рассказал ему историю перемонтажа в последнюю минуту. Он попросил показать оригинальную версию. Когда я показал ему это, его глаза загорелись: «Ах. Теперь я вижу тебя».

Это был самый ценный урок, который я когда-либо получал. Не позволяйте никому сбить вас с курса, прежде чем вы достигнете пункта назначения. Доверяйте работе. Всегда доверяйте своей работе.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Есть потрясающий рассказ Теда Чанга «Мне нравится то, что видишь», который произвел на меня впечатление. История утверждает, что красота стала современным супернаркотиком, что с помощью фильтрованных и настроенных на лица социальных сетей, ретушированных моделей в рекламе и безудержной порнографии мы перегрузили чувства, так что наши естественные инстинкты больше не могут распознавать или реагировать на них. настоящей красоты уже нет. И это приводит нас в замешательство и делает несчастными как в том, как мы судим себя, так и в том, как мы судим других. Это кристально ясное предупреждение о том, что красота буквально разрушает нашу жизнь, улучшило мою жизнь в десять раз, просто заставив меня осознать это (и заставив меня игнорировать 90 процентов того, что есть в Instagram).

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Если бы я был в Голливуде, там бы сказали: «Они лгут». Если бы я был где-то еще, оно бы сказало: «Если вы можете себе это представить, то, вероятно, это неправильно». Медитация научила меня тому, что большинство идей, мнений, правил и устоявшихся систем, которые есть у меня в голове, не являются настоящей истиной. Это остатки прошлого опыта, от которого я не избавился. Я узнал, что моя душа вообще не говорит мыслями — она говорит чувствами, образами и подсказками.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Мать-Грязь: Она навсегда вылечила мои прыщи и проблемы с кожей. Это спрей за 49 долларов с окисляющими бактериями, который вы используете вместо мыла, и он восстанавливает естественный баланс вашей кожи. Если бы я мог купить это каждому подростку в Америке, я бы это сделал.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Не думаю, что я когда-либо говорил об этом кому-нибудь, но перед сном я читаю старые выпуски комиксов Арчи. Это не новая привычка: в детстве я читал «Арчи», прежде чем лечь спать. Ривердейл в комиксах всегда казался таким свежим, ярким и гостеприимным (в отличие от того, что я чувствовал в детстве в своей школе). Он продолжает вызывать у меня ощущение тепла и успокоения, прежде чем я засыпаю. Но что еще более важно, завершая день чтением того же, что я делал в молодости, это придает моей жизни видимость прекрасного смысла и порядка.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Уроки полета на трапеции. Это как шоковая терапия для души. Когда вы поднимаетесь на высоту 50 футов и парите на трапеции, остаются только вы, ваш страх и ваши инстинкты. Это самый интимный опыт, который я испытал с самим собой. Всего один урок заставил меня осознать, что, несмотря на болтовню моего разума, мое тело держит все под контролем, если я готов сделать решительный шаг и полететь.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Совет, который я бы дал: убедитесь, что каждый день у вас есть что-то, чего вы с нетерпением ждете. Может быть, это ваша работа, может быть, это баскетбольный матч после работы, или урок вокала, или ваша писательская группа, может быть, это свидание. Но каждый день имейте что-нибудь, что вас зажигает. Ваша душа будет жаждать создания большего количества таких моментов.

Совет, который следует игнорировать: небольшая часть меня умирает каждый раз, когда кто-то говорит мне, что он устроился на работу как на «ступеньку» к чему-то другому, хотя он явно не заинтересован в этом. У вас есть одна жизнь, чтобы прожить. Время ценно. Если вы используете ступеньки, вы также, вероятно, полагаетесь на чужой путь или определение успеха. Сделай свой собственный.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Слишком часто начинающие художники заставляют себя делать творческую работу единственным источником дохода. По моему опыту, это путь к несчастью. Если искусство — ваш единственный источник дохода, то на это искусство оказывается неослабевающее давление, а корыстное давление — враг творческих эльфов внутри вас, пытающихся выполнить работу. Наличие еще одного источника дохода снижает нагрузку на ваш творческий двигатель. Если из вашего искусства ничего не выйдет, у вас все еще есть железный планподдержите себя. В результате ваша творческая душа чувствует себя легче и свободнее выполнять свою лучшую работу.

Я лично практикую это: даже после трех книг и крупного контракта на фильм, я все еще занимаюсь репетиторством с детьми и помогаю им с поступлением в колледж. Мои друзья не могут этого понять, но это единственный известный мне способ писать, не чувствуя, что это вопрос жизни и смерти.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я убежден, что причина, по которой голливудские фильмы часто бывают такими ужасными, заключается в том, что каждый работает над тысячей проектов одновременно. Никто ничему не уделяет полного внимания. Работа над «Школой добра и зла» научила меня терпению. Когда я пишу книгу, это все, над чем я работаю, и говорю «нет» всему остальному, каким бы прибыльным оно ни было. Упускаю ли я возможности? Конечно. Но это означает, что когда книги появляются на полках, я знаю, что оставил все на странице и что это самое лучшее, что я мог сделать, что дает им величайший шанс выжить во времени. И неизбежно, поскольку я стремлюсь к максимальному качеству, появляются лучшие возможности заменить те, которые я упустил.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Чувство подавленности обычно означает одно из двух: либо моя кровь застряла в голове, и мне нужно заняться спортом, либо, что более вероятно, я перегрузил себя, и мой мозг знает, что я не смогу выполнить все, что запланировал. осталось сделать. Обычно решение состоит в том, чтобы сделать глубокий вдох, посмотреть на календарь и начать отменять дела или сдвигать сроки, пока паралич не исчезнет.

С другой стороны, чувство расфокусированности обычно означает, что я еще не полностью сосредоточился на том, над чем работаю, — что часть меня все еще думает, что я могу потянуть за канат и вырваться на свободу. Обычно это происходит в первые три месяца написания новой книги. В конце концов, недостаток внимания обычно является просто страхом: страхом, что какой бы проект я ни реализовал, он ни к чему не приведет или с треском провалится. Вначале я поддавался этому страху. Четыре книги спустя я знаю, что это всего лишь призрак, и могу пройти сквозь него, не оглядываясь назад.



«Вы можете быть сочным спелым персиком, и все равно найдется кто-то, кто не любит персики».

Дита фон Тиз

TW / IG / FB : @DitaVonTeese

[Дита.нет](#)

DITA VON TEESE — самое громкое имя в мире бурлеска со времен Джипси Роуз Ли (род. 1911). Дите приписывают возвращение этого вида искусства в центр внимания. Она известна своим культовым выступлением с бокалом martini и ослепительными стриптиз-костюмами от кутюр, украшенными сотнями тысяч кристаллов Сваровски. Эта «супергероиня бурлеска» («*Ярмарка тщеславия*») является избранной исполнительницей на громких мероприятиях таких дизайнеров, как Марк Джейкобс, Кристиан Лубутен, Louis Vuitton, Chopard и Cartier. Она является автором бестселлера *New York Times* «*Ваш знак красоты: полное руководство по эксцентричному гламуру*» и имеет одноименную коллекцию нижнего белья, доступную по всему миру в известных розничных магазинах.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Вы можете быть сочным спелым персиком, и все равно найдется кто-то, кто не любит персики». Это цитата, которую рассказала ей прабабушка моей подруги, и она рассказала ее мне, и мне она всегда нравилась. В глазах общественности меня, как звезду бурлеска, называли одновременно блестящей и глупой, уродливой и красивой в равной степени. Я старался, чтобы оскорбления стекали с меня, как вода со спины лебедя. Лично я считаю, что большинство общепринятых вещей посредственны и скучны.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга Мэй Уэст «*О сексе, здоровье и экстрасенсорном восприятии*» — очень редкая книга, но всякий раз, когда я нахожу экземпляр, я покупаю ее, чтобы подарить. Мэй была невероятно остроумной женщиной. Она написала каждую строчку, которую когда-либо произнесла в любом фильме, и написала бесчисленное количество запоминающихся шуток. Свой первый фильм она снялась в 40 лет и была величайшим секс-символом своего времени. Когда я жил в Париже, мы с друзьями сидели, пили шампанское и читали вслух эту веселую книгу.

Я часто дарю книгу Грега Берендта и Амиры Руотола-Берендт «Это называется расставанием, потому что она сломана» друзьям, переживающим тяжелый разрыв. Это юмористическая и умная книга с отличными советами о том, как сохранить достоинство во время раскола.

Я, конечно же, дарю многим людям свою книгу «Твой знак красоты». Да, это моя книга, но одна из причин, по которой я люблю ее дарить, — это проницательные описания эксцентричных людей, которые идут вразрез с общепринятыми стандартами красоты. Они делятся своими вдохновляющими историями о том, как они оставили свой след в мире.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Сколько себя помню, я хотел стать артистом балета. Когда я была маленькой, у меня была виниловая пластинка 1950-х годов, и на ней была фотография балерины с эффектной подводкой для глаз, красной помадой, на ней была бледно-голубая пачка, колготки в сетку телесного цвета. и синие атласные пуанты. Я хотела быть ею! Я всю жизнь ходила на уроки балета, даже убиралась в ваннных комнатах в обмен на уроки. К тому времени, когда я была подростком, я поняла, что никогда не смогу стать достаточно хорошей танцовщицей, чтобы стать профессиональной балериной, как бы сильно я этого ни хотела и сколько бы я ни тренировалась. Мои учителя балета считали меня великолепной фигурой, элегантной осанкой, красивыми ногами и сильной на пуантах. . . но я просто не мог запомнить хореографию, не мог прыгать или выполнять повороты в определенных направлениях.

Когда мне было 19, я начала носить красную подводку для глаз в стиле 1950-х годов.помада и одежда в винтажном стиле. Вскоре после этого я начал создавать бурлеск-шоу в винтажном стиле. Несколько лет назад кто-то спросил меня, есть ли у меня мечта, которую я никогда не осуществляю, и я упомянул о своих детских мечтах стать балериной. Я вдруг понял, что в каком-то смысле мне было дано все, чего я *действительно* хотел. . . Я хотела быть той женщиной на обложке альбома.

Честно говоря, я никогда не *любил* танцы как таковые; Мне нравилось, что такое балет. Мне нравился гламур, женственность, элегантность, драма, не говоря уже о сверкающих костюмах и розовых прожекторах. Шоу-бизнес. Это то, чего я хотел. Если бы я не был паршивым танцором балета, сомневаюсь, что я бы реализовал неясную идею стать танцором бурлеска в стиле 1940-х годов.

Я верю, что иногда наши недостатки могут привести к величию, потому что те из нас, у кого есть сильное желание, но нет природного таланта, данного Богом, иногда находят обходные пути реализации своей мечты. Я никогда не ожидал, что прославлюсь благодаря своим маленьким танцам с веерами из перьев и купанию в огромном бокале шампанского. Но я твердо уверен, что благодаря честности и настоящей любви к шоу-бизнесу и бурлеску я оставил свой след более значительным, чем мог бы, если бы я был просто хорошим танцором балета.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Mylo.com изменил мою жизнь. . . добросовестные женские товары из 100% органического хлопка, которые вы можете подобрать в соответствии со своими потребностями, которые каждый месяц доставляются к вашей двери в элегантной упаковке. Они также жертвуют продукцию малообеспеченным и бездомным женщинам (и девочкам) по всей территории США. Эта компания и ее подход изменили жизнь для меня и для каждой женщины, которую я знаю, которая начала использовать их продукцию.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Коллекционирование винтажа было хорошей инвестицией. Изначально я начал носить винтажную одежду в 90-х, потому что не мог позволить себе дизайнерские вещи, а теперь, когда одеваться в винтажном стиле стало модно, моя коллекция стала весьма ценной. Мне нравится тратить деньги на вещи, которые приносят мне удовольствие, но которые легко перепродаются, будь то произведения искусства, винтажная одежда или антикварная мебель. Я всегда мог торговать вверх, выйти в ноль или получить прибыль на антиквариат, который я коллекционирую. Мои старинные автомобили значительно выросли в цене, и хотя мне действительно нужен современный водитель на каждый день, я контролирую свою жадность автомобиля и покупаю современную машину только тогда, когда мне действительно нужно, каждые 10 или 15 лет или около того.

Некоторое время назад я также купил несколько знаменитых оригинальных картин в стиле кинозвезда 1940-х и 50-х годов, которые стали более ценными, а также винтажные голливудские памятные вещи и памятные вещи в стиле кинозвезды из киноэкранов, бурлеска и икон кинозвезды прошлого. Мне нравится хранить эти реликвии, и я знаю, что со

временем они сохраняют свою загадочность и ценность.

Кроме того, однажды я летал с Ричардом Брэнсоном, и у него была очень потерянная спортивная сумка Louis Vuitton, которую, по его словам, он использовал более 30 лет. Я много путешествую, и после многих лет вложения денег в дешевый багаж я накопил на ручную кладь Louis Vuitton, и 17 лет спустя она становится все более популярной. Вообще, я не покупаю статусные сумки, но на некоторые вещи стоит потратиться, если вы умеете ими раскочиваться.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я натуральная блондинка, но крашу волосы в черный цвет и пользуюсь своей фирменной красной помадой и подводкой для глаз уже более двух десятилетий. Каждый Хэллоуин я выхожу «естественным», с легким бежевым макияжем и светлым париком, и все это в каком-то джинсовом стиле. Я настолько неузнаваема, что это смешит всех, кто меня знает, и это настоящий психологический эксперимент! Я начинаю замечать, насколько меня игнорируют, насколько уязвимой я себя чувствую и как ко мне обращаются мужчины, которые *никогда не* осмелятся попытаться меня подобрать. Это мой любимый костюм на Хэллоуин. . . люди думают, что я надоедливая девчонка, которая не удосужилась надеть на вечеринку.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я стал более активно заниматься своим бизнесом, просматривая все свои финансовые показатели. Я помню, как секс-символ 1950-х годов Мейми Ван Дорен говорила мне: «Я знаю, это невесело, но тебе придется взглянуть на все свои финансовые показатели, потому что люди *попытаются* тебя ограбить». Мне бы хотелось заниматься только художественной частью своей работы, и она права, смотреть на цифры неинтересно, но теперь, когда я знаю все о финансовых вопросах организации моих шоу-туров и моих сделок, я могу заняться в деловых беседах в образованной форме.



«Что бы ты делал, если бы не боялся?»

Джесси Уильямс

ТВ / ИГ : @iJesseWilliams

jessehimsself.tumblr.com

JESSE WILLIAMS активист, актер, предприниматель и бывший учитель средней школы. Он играет доктора Джексона Эйвери в популярном сериале канала ABC «Анатомия страсти» и снимался в таких фильмах, как «Дворецкий», «Хижина в лесу» и «Блейзер». Он является соучредителем компании Ebroji и мобильного приложения Ebroji, популярного культурного языка и клавиатуры GIF. Он также является партнером и членом правления Scholly, мобильного приложения, которое напрямую позволило студентам получить неустраиваемые стипендии на сумму более 70 миллионов долларов. Он был исполнительным продюсером документального фильма *Stay Woke: The Black Lives Matter Movement*. Джесси является одним из ведущих подкаста *Open Run* на тему спорта и культуры в сети Uninterrupted Леброна Джеймса и Маверика Картера. Он является основателем продюсерской компании FarWord Inc. и исполнительным продюсером серии трансмедийных арт-инсталляций «Question Bridge: Black Males». Джесси привлек международное внимание своей речью на церемонии вручения гуманитарной премии BET 2016 года.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Ружья, микробы и сталь» Джареда Даймонда: Этот текст помог мне избавиться от мучительной неполноты моего понимания связи между успехами и неудачами древних и современных цивилизаций. Власти нужны инструменты и обстоятельства. Ни то, ни другое не нужно зарабатывать.

Джон Кеннеди Тул «Конфедерация остолопов»: В тот момент моей жизни, когда я открыл эту книгу, она принесла мне огромное, смею сказать, ликование! Это было чертовски смешно, ярко и авантюрно. Иногда это то, что нам нужно.

«Песнь Соломона» Тони Моррисон: Дилеммы персонажей просто потрясли мой мир в старшей школе. Я купил второй экземпляр «на всякий случай» и был так благодарен за дискуссии в классе на протяжении всего многослойного поэтического путешествия.

«Души чернокожих людей» УЭБ Дюбуа: плодотворная работа в американской и афроамериканской литературе. Дюбуа, блестящий писатель и социолог, ввел такие понятия, как «двойное сознание» и «завеса расы», исследуя, что значит проводить целую жизнь, главным образом, рассматривая себя глазами других людей, власти и культур.

«Источник» Айн Рэнд: Смелая самоуверенность главного героя и отказ поставить под угрозу свое художественное видение — то есть самого себя — было захватывающей вещью для изучения.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Трансцендентальная Медитация — это то, о чем я давно слышал, но вошел в нее только в этом году, и она изменила мою способность концентрировать свой разум и перезаряжаться за короткие промежутки времени. Фонд Дэвида Линча сделал его настолько понятным, без какой-либо жесткости или элементов «легко сказать, чем сделать», которые, как я ожидаю, многих из нас пугают при начале практики медитации.

Посещение терапии открыло дверь в то, как и почему мои собственные мысли и поведение. Я могу видеть и действовать на новом уровне честности, что помогает проложить путь к более четкому общению с самим собой и другими. Для меня это одни из наиболее важных инструментов личной свободы.

Мой терапевт придерживается психодинамической/психоаналитической ориентации. Он использует психоаналитический подход в своих клинических концепциях и считает свой подход немного эксцентричным. Меньше «домашней работы» и больше понимания сути проблемы и, со временем, ее переработки для более «аутентичного» подхода к своей жизни.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным? Какие вопросы вы задаете себе?

Я склонен терять концентрацию по одной из двух причин: утомление или отвлечение. Или оба. Иногда я ищу лекарство от простуды: прогулка на свежем воздухе, холодный напиток, душ. Душ не обязательно должен быть холодным; сама церемония — это своего рода кнопка сброса. Если это утомление, я просто вздремну или, в последнее время, помедитирую. Если проблема не в утомлении, я мог бы просто взять любой роман, который читаю, и отправиться в это путешествие. Чтение творческих работ стимулирует мои творческие мысли. Ко мне приходят большие идеи, мне напоминают о чем-то, над чем я собирался действовать, — о незавершенной задаче или собственной идее истории.

Мой друг Адеперо любит спрашивать: «Что бы ты делал, если бы не боялся?» Этот подходит.



«Мы не можем контролировать тот факт, что произойдут плохие вещи, но действительно важно то, как мы на них реагируем».

Дастин Московиц

ТВ: [@moskov](#)

[asana.com](#)

DUSTIN MOSKOVITZ является соучредителем Asana, которая помогает отслеживать работу вашей команды и управлять проектами. До Asana Дастин был соучредителем Facebook и был ключевым руководителем технического персонала, сначала на должности технического директора, а затем вице-президента по разработке. Он также является соучредителем Good Ventures, благотворительного фонда, миссия которого состоит в том, чтобы помочь человечеству процветать.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«15 обязательств сознательного лидерства», Джим Детмер и Диана Чепмен. Хотя большинство людей обычно обвиняют других людей или обстоятельства своей жизни, когда они несчастны, буддисты считают, что мы сами являемся причиной наших собственных страданий. Мы не можем контролировать тот факт, что произойдут плохие вещи, но действительно важно то, как мы на них реагируем, и мы можем научиться *это* контролировать. Даже если вы не признаете, что это верно во всех случаях, рассмотрение этого вопроса в моменты несчастья или беспокойства часто даст вам новую перспективу и позволит вам ослабить контроль над негативной историей. Эта книга представляет собой доступное руководство о том, как действовать тактически, и уроки, которые она преподает, изменили мой способ взаимодействия с трудными ситуациями и, таким образом, уменьшили страдания, которые я испытываю, в больших и малых отношениях. Хотя оно написано для лидеров, я рекомендую его всем, и мы даем его каждому новому сотруднику Asana.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Back Buddy от компании Body Back — моя любимая покупка за последние пять лет, без исключения. По сути, он позволяет вам выполнять самомассаж в любом месте спины, используя все возможности двух рук, но за эти годы я также действительно узнал и оценил все маленькие ручки и другие функции. Я даже научился манипулировать частями своей скелетной структуры (т. е. самостоятельно заниматься хиропрактикой) и включать это в свою практику йоги. Он стоит всего 30 долларов, поэтому я купил несколько: один для гостиной, один для своего стола в офисе и складную версию для путешествий (хотя я беру с собой полноразмерную, если проверяю сумку на колесиках). . Имея 4500 отзывов и среднюю оценку 4,5 звезды на Amazon, я далеко не одинок в своей оценке этого продукта.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Первое «нет», безусловно, самое простое и чистое. Отклонять запрос неудобно, поэтому возникает соблазн пойти на двусмысленность, сказать, что вы выслушаете кого-то, прежде чем принять решение, или согласиться на уменьшенную версию запроса, даже если вы уверены, что предпочитаете вообще не участвовать. Однако как только вы откроете эту дверь, вы почти всегда обеспечиваете по крайней мере еще один запрос, который вам придется принять или отклонить в будущем, и таким образом совершенно не избавляете себя от дискомфорта. Хуже того, вы перешли психологическую границу, представив себя для спрашивающего как человека, заинтересованного в типе сделанного запроса. Исследования показывают, что мы чрезвычайно привержены поддержанию постоянного чувства внешней идентичности, даже если изначально мы установили его только из вежливости. Спрашивающий увидит в этом возможность нажать сильнее или спросить вас о подобных запросах, которые возникнут в будущем, и вам будет еще больше дискомфорта, если вы отклоните эти запросы, чем если бы вы просто отклонили первый. Они могут даже начать раздавать вашу контактную информацию другим людям в своей сети, усугубляя проблему.



«Вы должны поднять заднюю ногу, делая шаг вперед, иначе вы не сможете двигаться вперед».

Рича Чадха

TB: @RichaChadha

ИГ: @therichachada

RICHA CHADHA — отмеченная наградами индийская актриса, работающая в фильмах на хинди. Дебютировала в комедии «Ой, счастливецик!» *Lucky Oye!*, и ее главным прорывом стала роль второго плана в гангстерской саге в стиле нуар «*Банды Вассейпура*». Роль Ричи воинственной и крайне сквернословной жены гангстера принесла ей премию Filmfare (индийский эквивалент «Оскара»). В 2015 году Рича дебютировала в главной роли в драме «*Масаан*», которая получила овации на Каннском кинофестивале.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга, которую я раздаю больше всего, — «*Автобиография йога*» (автор Парамаханса Йогананда). Это напоминает мне, что люди — единственный вид, который приучен сомневаться в выживании. Растения растут, доверяя природе обеспечить питание; животные процветают в дикой природе, несмотря на опасные условия. Эта книга напомнила мне, что нужно иметь веру в самый трудный момент моей жизни, поэтому я делюсь ею как можно шире, чтобы вытащить других из их страданий.

В годы моего становления на меня большое влияние оказали «*Приключения Алисы в стране чудес*». Я до сих пор живу с широко раскрытыми глазами в детском изумлении. Несмотря на то, что в 15 лет для меня это было тяжело, на меня сильно повлиял «*Позор*» Салмана Рушди. Это сделало меня добрее. Книга Наоми Кляйн «*No Logo*» заставила меня переоценить потребление и жадность.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

В моем случае это была бы покупка профессиональной подписки на мою учетную запись IMDb, которая позволит людям со всего мира легко меня найти.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Меня обманом заставили сняться в фильме, где мою роль позже сильно отредактировали, оставив мне только одну сцену с речью. Несмотря на то, что фильм имел колоссальную кассовую катастрофу, мне он не понравился. Мои коллеги в отчаянии начали предполагать, что я готов к более мелким, несущественным ролям, что было далеко от истины. Это отбросило меня на пару лет назад. Несмотря на то, что такого рода вопиющая коррупция не нова для киноиндустрии хинди, я был шокирован и подавлен.

Когда появились рецензии, они хвалили мою работу, и я увидел в этом скрытое благословение. Если бы одна сцена могла оказать такое влияние, что мог бы сделать весь фильм? Спустя год я в ударе. Я был лучшим актером первого оригинального индийского сериала «*Внутри края*» и восстановил доверие благодаря множеству релизов в Индии и по всему миру.

Думаю, мне нужен был этот шок. Слепо доверять своему бизнесу, да и любому другому бизнесу, если уж на то пошло, никогда не будет хорошей идеей. Большинство людей движимы личными интересами или прибылью, и мы не можем судить их за это. Мы можем быть провокационными, поэтому люди знают, что мы не будем сидеть сложа руки, если они с нами связываются.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Будь настолько хорош, чтобы тебя не могли игнорировать» — вот девиз, которым я живу. Каждый проект я начинаю заново. Я забываю, кто я и мои прошлые лавры. Это держит меня на плаву и заставляет работать усерднее.

В моей отрасли много кумовства. Если бы вы погуглили, кто такие главные звезды, то, несомненно, большинство звезд, особенно актеров-мужчин, родились бы в кинобизнесе. Это требует времени, но если вы постоянно хороши в том, что делаете, по крайней мере, вы сможете назвать свой успех своим собственным.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Мой отец посоветовал мне пройти курс под названием «Деньги и вы», разработанный на основе идей Бакминстера Фуллера. Я посетил четырехдневный курс в Куала-Лумпуре. Первые два дня были посвящены деньгам, а следующие два — «вам». Оно было очень сбалансированным, научило меня смотреть на деньги по-другому и вселило в меня чувство предприимчивости в юном возрасте. Это обошлось мне в 500 долларов.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Для каждого фильма я использую разные духи. Я решил, что из пяти чувств единственное чувство, с которым я могу играть, — это обоняние. Я подбираю духи, исходя из мира и обстановки фильма, а также качеств персонажа.

Я сыграла роль деревенской женщины в фильме «*Банды Вассейпура*». Для этого я использовала парфюм Green Tea Lotus от Элизабет Арден. Я играл гангстера в фильме «*Фукрей*», в котором я носил «Провокационную женщину» от Элизабет Арден. Для своего сериала на Amazon «*Inside Edge*» я использовала Chanel No. 5, потому что играю в нем кинозвезду.

Мне нравится эта причуда, потому что я люблю приятно пахнуть. Я не методичный актер, но это позволяет мне легко вжиться в роль. Когда я выхожу из трейлера, ассистенты знают, что это я, иду в роли персонажа к съемочной площадке.

Я думаю, дешевые острые ощущения!

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я обнаружил, что склонен смотреть на более широкую картину.

Кино как бизнес-модель в Индии, говорящей на хинди, страдает. Не хватает экранов для размещения продукции, налогообложение развлекательных фильмов составляет 51 процент, а оборот пиратства в три раза превышает оборот [других] фильмов.

И все это при том, что проникновение цифровых технологий растет беспрецедентными темпами. Когда я решил работать над цифровым сериалом, многие подумали, что это понижение в должности. Они были не правы.

Взгляд на картину в целом дает вам перспективу. Например, когда самолет взлетает, вы понимаете, насколько мал на самом деле ваш маленький кокон проблем.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Система образования, по большому счету, готовит всех к соблюдению установленных отраслевых стандартов. Хотя это надежный способ получить работу и жить нормальной жизнью, очень немногие люди могут вырваться из круга обыденности и стать предприимчивыми, изобретательными и самоотверженными. Страхочная сеть обычной работы слишком удобна.

Когда я заявил своим родителям из числа индийских ученых, принадлежащих к среднему классу, что намерен не использовать свою степень в области журналистики и вместо этого переехать в Мумбаи, чтобы стать актером, они отнеслись к этому с опаской, но поддержали.

Моя мама сказала мне: «Тебе нужно поднять заднюю ногу, делая шаг вперед, иначе ты не сможешь двигаться вперед».

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

На протяжении всей моей карьеры мне повезло иметь «доброжелателей» и «советников». Они учат меня, чего не следует делать. Люди дают рекомендации, основываясь на том, что, по их мнению, для вас наиболее безопасно, или на основе своего понимания того, кто вы и кем вам следует быть. Они устанавливают невидимые ограничения на то, чего вы можете достичь в своей жизни, и непреднамеренно передают эти ограничения вам.

Мне сказали не сниматься в независимых фильмах (фильмах, которым я обязан своей карьерой), одеваться, как другие (что делает меня модным гомогенизированным клоном без идентичности), встречаться с богатыми или выходить замуж за них (опять же, подстраховка) и не быть высказываться о политике/проблемы (независимо от того, где вы находитесь, вам придется заплатить цену за высказывание своих опасений, и это цена, которую я был готов заплатить).

Это все просто; это не всегда может быть легко.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я стал лучше говорить «нет» вещам и людям (включая друзей и семью), которые истощают мою энергию. Это непросто, особенно если вы любите людей.

Когда я прямо и искренне говорю о своих потребностях, я обнаруживаю, что никто не обижается, когда я говорю «нет». Те, кто обижены, возможно, не ценят мои нужды.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

У меня есть несколько подходов. Сначала я веду дневник. Это дает мне ясность. Дневник я вел с десяти лет. Сегодня, когда я вспоминаю свои каракули, сделанные в старшей школе, я с огромной радостью замечаю, как далеко я продвинулся в интеллектуальном и карьерном плане. Я живу своей мечтой. Будучи студентом, я часто вел дневник. Мой дневник выглядел как альбом с иллюстрациями и цитатами, которые меня вдохновляли. Сейчас я веду дневник как минимум трижды в неделю, и время, посвященное этому, пропорционально моему душевному состоянию. Если я задумчив или растерян, сеанс, как правило, будет долгим. Я веду один дневник, в котором есть все: мой список дел (который я разделяю на личные и профессиональные), размышления, мои чувства по поводу инцидента, который, возможно, побудил меня вести дневник, а иногда и просто благодарность. Я всегда покупаю интересные журналы и красочные ручки. Сейчас я пользуюсь журналом «Чудо-женщина» и неоновыми ручками. Люди могут подумать, что это ребячество, но разные цвета помогают мне сохранить больше и сделать это интереснее.

Я медитирую. Это вызов, когда я чувствую, что у меня в голове суматоха. Обычно я начинаю с концентрации на своем дыхании. На выдохе я мог посчитать от десяти до одного и погрузился в медитацию. Чтобы стать несколько бездумным, нужно около 20 с лишним минут. Иногда мне кажется, что я сплю, но я понимаю, что осознанность — это медитация. Это всегда помогает. В моей жизни не было ни одного раза, чтобы я медитировал на что-то, и это не принесло бы пользы. Я медитирую либо утром, либо после обеда, если нахожусь на напряженных съемках фильма.

Я разговариваю с отцом. Он мой друг и наставник, а будучи тренером по жизни и поведенческим психологом, он держит меня на правильном пути.

Я делаю перерыв. Я избавляюсь от клещей у своей кошки, принимаю длительные ванны, отправляюсь в поход, провожу время на природе, читаю, ем вкусную еду и занимаюсь детоксикацией жизни и карьеры. В этот отпуск я обычно получаю несколько прозрений, всегда срабатывает. Жизненный детокс — это я на какое-то время делегирую свои обязанности помощнику или менеджеру и обращаюсь за помощью, прежде чем выключить телефон, побродить, подумать и расслабиться. Карьерный детокс означает, что я выключаю телефон, не читаю о том, как идут дела в фильмах/шоу/спектаклях, и становлюсь обычным человеком.

Я также делаю упражнение «ну и что». Я делаю заявление и спрашиваю себя: «Ну и что?» в конце этого. Например,

| Х был груб.

| Ну и что?

| Я чувствовал неуважение.

| Ну и что?

| Мне не нравится, когда меня не уважают.

| Ну и что?

| Что, если все перестанут меня уважать?

| Ну и что?

| Я буду одинок и ненавистен.

| Ну и что?

| Я не хочу быть один.

| Ну и что?

| У меня иррациональный страх одиночества.

| Ну и что?

| Это иррационально.

| Ну и что?

| Так что ничего. Я в порядке.

| Ну и что?

| Так что ничего.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 11 декабря 2015 г. – 1 января 2016 г.)

«Обида предназначена для тех, кто настаивает на том, что им что-то должны; однако прощение предназначено для тех, кто достаточно реален, чтобы двигаться дальше».

-Крисс Джамби

Американский поэт и автор книги *«Саломея: В каждом дюйме, на каждой миле»*.

«Человек не накапливает, а уничтожает. Это не ежедневное увеличение, а ежедневное уменьшение. Вершина культуры всегда стремится к простоте».

-Брюс Ли

Мастер боевых искусств, актер и автор книги *«Дао Джит Кун До»*.

«Бесполезно делать с большим количеством то, что можно сделать с меньшими затратами».

– Уильям Оккам

Английский философ и создатель бритвы Оккама.

«Научиться игнорировать вещи — один из величайших путей к внутреннему миру».

– Роберт Дж. Сойер

Писатель-фантаст, лауреат премии «Хьюго и Небула».



**«Всякий раз, когда есть какое-либо сомнение, сомнений нет»,
— Дэвид Мэмет, «Ронин».**

Макс Левчин

ТВ: [@mlevchin](#)

[подтверждение.com](#)

MAX LEVCHIN является соучредителем и генеральным директором компании Affirm, которая использует современные технологии для переосмысления и восстановления основных компонентов финансовой инфраструктуры с нуля. Ранее Макс был соучредителем и первым техническим директором компании PayPal (приобретенной eBay за 1,5 миллиарда долларов). Затем он помог основать Yelp в качестве первого инвестора и занимал пост председателя в течение 11 лет. Макс также основал и был генеральным директором компании Slide, которую Google приобрела за 182 миллиона долларов. *MIT Technology Review* назвал его «Новатором года» в 2002 году, когда ему было 26 лет.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Мастер и Маргарита» Михаила Булгакова (перевод Пивера и др.), который, я думаю, является одним из лучших художественных произведений прошлого века. Это довольно короткий роман, замечательный своей исключительной глубиной, исследующий все: от основ христианской философии до фантастической (и веселой) сатиры на душеразвращающий советский социализм 20-го века. Обычно я покупаю *M&M* партиями по пять или десять штук и дарю их новым друзьям. На моем столе на работе всегда лежит несколько экземпляров, на случай, если кто-нибудь захочет их одолжить.

Дальше не книга, а фильм. Я смотрел классику Куросавы «Семь самураев» более 100 раз (правда) и давал DVD-копии ремастера Criterion Collection молодым руководителям, которых я обучал. Мне нравится этот фильм (и вообще я немного японофил), но я рекомендую его новым менеджерам и генеральным директорам, особенно потому, что в основе его лежит вопрос лидерства: небольшая группа отважных лидеров рискует всем, чтобы организовать разношерстную группу в борьбе за свое будущее. жизнь. Звучит знакомо? Для меня эта вневременная история — почти идеальная метафора стартапов. Что бы сделал Камбей Симада?

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

У меня есть несколько кандидатов на эту роль:

«Когда есть сомнение, сомнений нет». Эта строка взята из неподражаемого Дэвида Мэмета, цитата из «Ронины», одного из моих самых любимых фильмов. Лаконичное напоминание о том, что всегда нужно быть решительным в бою и в бизнесе и на самом базовом уровне доверять своей интуиции. В моей работе это достаточно часто означает «увольнять раньше». Если вы не уверены в ключевом сотруднике или соучредителе, шансы на то, что ваше мнение изменится к лучшему, чрезвычайно малы.

«Разница между победой и поражением чаще всего заключается в том, чтобы не сдаться». Эта знаменитая фраза Уолта Диснея о силе воли как нельзя более верна, когда дело касается предпринимательства. Единственная предсказуемая вещь в стартапах — это их непредсказуемость, и для того, чтобы преодолеть трудности стартап-американских горок, в конечном итоге требуется лишь упорство — ваше и вашей команды.

Но если бы мой рекламный щит находился в округе Марин (или в другом крупном велосипедном центре), на нем было бы просто написано: «Когда у меня болят ноги, я говорю: «Заткнитесь, ноги!» Делай то, что я тебе говорю!» Этот драгоценный камень принадлежит Йенсу Фойгту, легендарному велосипедисту, который известен своей готовностью усердно работать для своей команды, независимо от того, насколько он утомлен или травмирован.

Создание стартапа во многом требует выносливости, и езда на велосипеде всегда может стать вдохновляющим анекдотом, цитатой или метафорой. Еще одно любимое высказывание Фойгта: «Если это причиняет мне боль, то и другим это должно причинять вдвое больше боли».

«Ищите партнера, на которого вы будете стараться произвести впечатление каждый день, и того, кто попытается произвести впечатление на вас». За последние пару десятилетий я заметил, что самые лучшие и прочные партнерские отношения в бизнесе (и в жизни) складываются между людьми, которые постоянно растут вместе. Если человек, от которого вы решили зависеть, постоянно стремится чтобы учиться и совершенствоваться, вы тоже будете стремиться к новым уровням достижений, и ни один из вас не будет чувствовать, что остановился на ком-то, кого вы в конечном итоге перерастете.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Генетический алгоритм приготовления пищи. Мне нравится зацикливаться на том, как готовятся определенные продукты, и я буду воссоздавать и перерабатывать их, пока они не будут идеально адаптированы к моему вкусу. Когда дело доходит до готовки, я не совсем изобретателен, но могу довольно точно следовать четко изложенному рецепту. Но дорабатывать рецепт так, чтобы он лучше соответствовал моему личному вкусу, — это весело и питает мою врожденную одержимость. Я подхожу к рецепту, как если бы это был геном, где каждый ингредиент и шаг процесса — это ген, который я модифицирую на основе результатов предыдущих попыток, а также случайным образом. Я проверяю результаты на вкус и «скрещиваю» «гены» самых вкусных результатов. Я собрал несколько фрагментов кода для внесения и отслеживания изменений, так что это довольно точный процесс (более или менее).

В этом есть что-то очень терапевтическое, хотя это также означает, что время от времени в течение недели нужно пробовать на вкус большое количество (очень незначительно) различных кимчи, чайного гриба или кефира. Ферментированные продукты (особенно если они начинаются с буквы «К») вообще являются моими большими фаворитами, и они также особенно хорошо подходят для таких экспериментов.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Ориентируюсь на свои сильные стороны. После PayPal моей самой важной «карьерной» целью было диверсифицироваться, заняться чем-то не финтехом, не платежами, не борьбой с мошенничеством, не тем, чем мне действительно нравилось заниматься в моем первом успешном проекте. Мне очень хотелось разнообразить свои навыки и опыт.

И хотя следующие несколько стартапов были интересными (а некоторые оказались довольно успешными), я никогда не достиг того же «кайфа», который был у меня при создании PayPal. В течение многих лет я винил в этом тот факт, что компании, которые я помог создать после PayPal, не превосходили его по рыночной стоимости или широкой привлекательности, но это было более фундаментально.

Когда пришло время основать еще одну компанию, моя жена (которая продолжает впечатлять меня каждый день!) отметила, что я был счастливее всего, работая над строительством PayPal, а не тогда, когда он стал публичным или был приобретен. Она предложила мне подумать о том, чтобы вернуться к своим предпринимательским корням в сфере финансовых услуг. Находясь вдали от финансовых услуг более десяти лет, я стал соучредителем Affirm. Сильно отличается от PayPal, но имеет множество пересекающихся концепций и связанных с ними проблем.

Ежедневная работа в Affirm может быть такой же сложной и трудной, как и во времена PayPal, но я снова работаю в своей лучшей форме и наслаждаюсь каждой минутой.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

[Мой совет] рискуйте прямо сейчас. Плюсы студентов и выпускников — молодость, энергичность, отсутствие серьезных обязанностей и, что немаловажно, отсутствие тех жизненных удобств, которые приобретаются со временем. Ничего не терять, все приобретать. Ракушки хорошей жизни, как правило, замедляют вас, если вы не привыкнете к риску в начале своей карьеры.

Когда мне было чуть больше 20, я основал множество компаний только для того, чтобы увидеть, как все они терпят неудачу, но я никогда не задумывался дважды, прежде чем начинать следующую. После первого я понял, что мне нравится ощущение начала чего-то, и у меня почти не было других обязанностей. В конце концов один из стартапов сработал, но я был готов попробовать столько раз, сколько потребуется, чтобы победить.

Если вы несете единоличную ответственность, сейчас самое время выйти за пределы своей зоны комфорта, чтобы начать захватывающий и рискованный проект или присоединиться к нему; отказаться от всего остального ради шанса стать частью чего-то действительно великого. И что, если это потерпит неудачу? Вы всегда можете вернуться в школу, устроиться на работу в инвестиционный банк или консалтинговую компанию, переехать в более красивую квартиру.

Совет, который следует игнорировать (в определенных ситуациях): стремиться стать «разносторонне развитым» — переходить из компании в компанию, набираясь разного опыта каждый год или два в начале карьеры. В абстрактном плане это полезно, но если вы обнаружите свою силу (как индивидуального сотрудника или руководителя команды) в компании, миссией которой вы действительно увлечены, рискните — возьмите на себя обязательства, удвойте свои усилия и поднимитесь по служебной лестнице. Возможно, вы начнете управлять этим местом еще до того, как узнаете об этом!



«Узнай больше, знай меньше».

Нил Штраусс

TB: [@neilstrauss](#)

ИГ: [@neil_strauss](#)

[neilstrauss.com](#)

NEIL STRAUSS Восьмикратный автор бестселлеров *New York Times*. Его книги «*Игра и правила игры*», ради которых он работал под прикрытием в тайном обществе пикаперов, сделали его международной знаменитостью и случайным героем для мужчин всего мира. В своей последующей книге «*Правда: неудобная книга об отношениях*» Штраусс глубоко погружается в мир сексуальной зависимости, немоногамии, неверности и близости, а также исследует скрытые силы, которые заставляют людей выбирать друг друга, оставаться вместе и расставаться. Совсем недавно он в соавторстве с Кевином Хартом написал бестселлер номер один по версии *New York Times* «*Я не могу это придумать: уроки жизни*».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга, которая больше всего повлияла на меня, — «*Улисс*» Джеймса Джойса. Я прочитал ее в старшем классе средней школы, и она открыла во мне силу и возможности языка. Это гипертекст до того, как гипертекст появился. Я перечитываю ее каждые три года, и каждый раз это новая книга.

Больше всего мне подарили книгу «*Под тенью Сатурна*» Джеймса Холлиса, юнгианского аналитика. Я подчеркнул идеи на каждой странице. Напор По его словам, в книге: «Жизнь мужчин в такой же степени определяется ролевыми ожиданиями, как и жизнь женщин. И следствием этого является то, что эти роли не поддерживают, не подтверждают и не резонируют с потребностями человеческих душ».

Аудиокнига, которую я раздаю чаще всего, — «Ненасильственное общение» Маршалла Розенберга. Хотя «ненасильственное общение» получило неудачное название (это эквивалент того, что обьятия называют «неубийственным прикосновением»), основная идея заключается в том, что, без нашего ведома, в том, как мы общаемся с другими и с самими собой, присутствует много насилия. Это насилие проявляется в форме обвинений, суждений, критики, оскорблений, требований, сравнения, навешивания ярлыков, диагностики и наказания.

Поэтому, когда мы говорим определенным образом, нас не только не слышат, но и в конечном итоге мы отталкиваем других и самих себя. У *NVC* есть волшебный способ мгновенно разрядить потенциальные конфликты с кем угодно, от партнера до сервера, от друга до кого-то на работе. Одна из многих ее замечательных предпосылок заключается в том, что потребности двух людей никогда не противоречат друг другу. Конфликтуют только стратегии удовлетворения этих потребностей.

*Значение: нужная вам версия — это 5-часовая 9-минутная лекция. Его можно узнать по обложке, на которой крупным планом изображена рука, показывающая знак мира. Все начинается медленно, но затем становится революционным. *Не* получайте версии печатной книги с таким же названием.*

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Поиск ключей Tile Mate на Amazon. Это вернуло мне часы моей жизни, которые раньше я тратил на беготню по дому в поисках ключей. Отлично работает и с домашними животными!

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Лучшее, что со мной когда-либо случилось, — это то, что меня не приняли в школу журналистики. Благодаря этому я в конечном итоге стал репортером и обозревателем в *The New York Times*. Это позволило мне учиться на опыте, а не на академических знаниях, и идти по пути, следуя своей страсти, а не тому, как «это должно быть сделано».

Благодаря этому я понял, что результат — это не результат. В другихДругими словами, то, что мы считаем конечными точками на пути к цели, на самом деле является просто развилками на дороге, которая бесконечно разветвляется. В общей картине нашей жизни мы действительно не знаем, действительно ли тот или иной успех или неудача нам помогает или вредит. Итак, метрика, которую я сейчас использую для оценки своих усилий и целей, такова: сделал ли я все, что мог, учитывая, кем я был и что я знал в тот конкретный момент? И чему я могу научиться из результатов, чтобы в следующий раз добиться лучших результатов?

Обратите внимание, что критика — это не провал. Если вас не критикуют, вы, вероятно, не делаете ничего особенного.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Узнай больше, знай меньше».

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Лучшей инвестицией было время, которое я провел в качестве бесплатного стажера в *The Village Voice* в Нью-Йорке. Должно быть, я провел год, просто открывая почту и составляя отчеты о расходах людей, но я был так рад быть там. Я, наверное, стажировался там много лет. Они не смогли избавиться от меня. Я любил писать, но когда начинал, у меня это не очень хорошо получалось. Но находясь рядом с писателями и редакторами, которыми я восхищался, и проводя все свое свободное время за чтением старых выпусков в архивах, я научился быть писателем, критиком и репортером.

В другом вопросе я упомянул, что лучшая неудача — это не поступить в школу журналистики. Это была моя школа журналистики.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Без сомнения, здесь, в Малибу, я нахожу здоровое сообщество, с которым можно тренироваться. Раньше я ходил в спортзал, чтобы достичь определенного веса или мышечной массы, и никогда не придерживался этого. Теперь я прихожу к друзьям, и мы всегда тренируемся на свежем воздухе: на пляже, в бассейне, на лужайке. Мы почти всегда заканчиваем сеансом сауны или льда. Это главное событие дня. У меня нет никакого результата, которого я хочу от этого, и я никогда в жизни не был в лучшей форме. Это помогло мне осознать, что секрет перемен и роста заключается не в силе воли, а в позитивном сообществе.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Мы участвуем в гонке вооружений против отвлекающих факторов. Наши устройства и технологии имеютузнали нас настолько хорошо, что теперь нам нужны устройства и технологии, которые могли бы защитить нас от них. Особенно наше время. Итак, что помогло мне сказать «нет» отвлекающим факторам, так это приложение Freedom на моем компьютере, которое я установил на блокировку Интернета 22 часа в сутки, и кухонный сейф [теперь называемый kSafe], который представляет собой сейф с таймером, в котором я могу оставить свой мобильный телефон. телефон в.

Что помогло сказать «нет» другим, так это сначала спросить себя, говорю ли я «да» из чувства вины или страха. Если да, то это вежливое «нет».

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Перегруженность и несосредоточенность кажутся двумя разными проблемами. Я думаю, что подавленность – это мысленное управление тем, что происходит снаружи, тогда как расфокусированность – это мысленное управление тем, что происходит внутри.

В целом, для обоих будет полезно представить свой разум как компьютер с полной оперативной памятью. Так что лучше отключить его на некоторое время. Для меня это означает отказ от работы ради чего угодно: от холодного душа до серфинга, медитации, дыхательных упражнений на свежем воздухе и разговора с кем-то, кто мне очень нравится.

Все здоровое, что выводит вас из разума в тело, в конечном итоге полезно для вашего разума.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Конфеты Крейси Фуваринка («Красавица Роуз»), чипсы с медовым маслом Calbee, «*Рик и Морти*», выполнение «Планки Ричи» на HTC VIVE с настоящей приподнятой доской на полу, Crack Butter с сайта healthbutter.org, квест-комнаты, удары Тима Тэма, пиклбэки, шучу, произношу неподходящие по возрасту слова, например «освещенный», притворяюсь, будто знаю, о чем кто-то говорит, хотя на самом деле это не так, заканчиваю предложения предложениями и играю в игру, которую мы с женой придумали, где мы играем музыку в случайном порядке и затем по очереди придумываем сцены из фильмов, саундтреком к которым могла бы стать каждая песня. Как-то сложно объяснить. Лучше всего, если ты поедешь с нами в машине.



«У меня всегда был только один домашний девиз: «Пошел ты, заплати мне». . . . Такие вещи, как «знакомство», «охват новой аудитории» или «отличный опыт» — это хорошо, но они не платят за аренду и не кладут еду на стол. Знай себе цену.»

Вероника Бельмонт

[TW](#) / [IG](#) / [FB](#) : @veronica

veronicabelmont.com

VERONICA BELMONT — одержимый ботами менеджер по продукту в Сан-Франциско. Она работает в Growbot, помогая обеспечить сотрудникам заслуженное признание в своих командах. Она также помогает администрировать Botwiki.org и Botmakers.org, огромное сообщество создателей и энтузиастов ботов. Ее основной целью как писателя, продюсера и оратора было рассказать аудитории всех типов о том, как технологии могут улучшить их жизнь. На протяжении многих лет ее любовь к инновациям привела к консультированию многих стартапов по продуктам, коммуникациям и маркетингу, включая Goodreads (приобретена Amazon), about.me (приобретена AOL), DailyDrip, SoundTracking (приобретена Rhapsody), Milk (приобретена компанией AOL), приобретенная Google, WeGame (приобретена Tagged), Forge, Chic CEO и других. Она также является подкастером и ведет *IRL* для Mozilla и *Sword & Laser*.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга Дэна Харриса «*На 10% счастливее*» заставила меня полностью переосмыслить осознанность и медитацию. Для меня это всегда было чем-то, что «другие люди делают», но опыт Дэна, страдающего от тревоги и приступов паники (особенно перед камерой, что раньше было моей карьерой), поразил меня во многом. Плюс, поскольку он подходит к этому с точки зрения скептика, я не беспокоился, что меня каким-то образом продадут или завербуют! Просто отличный способ подвести итоги своих мыслей и настроения.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее

время)?

Я перешла на аптечный шампунь и кондиционер. Я обнаружил, что флакон Pantene за 4 доллара работает намного лучше, чем флакон Sephora за 25 долларов. То, что что-то дороже, не делает его лучше!

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я фотографирую собак и публикую их в группе Dogspotting в Facebook. Существуют сложные правила, которым вы должны следовать: это должна быть ранее неизвестная собака, всегда стараться отсеивать людей, остерегаться собак с «низко висящими фруктами» (фотография, сделанная в месте, где можно было бы ожидать увидеть собаку, например, парк для собак) и т. д. Я нахожу это странным очищающим средством, настолько сильным, что я запустил на Anchor.fm мини-подкаст под названием «*Собаки, которых я видел сегодня*». Наверное, я нахожу свое счастье.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Наконец я пришел к пониманию того, что время простоя так же ценно, как и время безотказной работы, и я должен планировать его соответствующим образом. Раньше, если я видел в своем календаре много свободного времени, мне было намного сложнее отказаться от проектов, выступлений или даже встреч за чашкой кофе. Теперь я вижу этот отрезок времени и думаю: «О, это время моего запойного просмотра Netflix. Извини.»

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Моей любимой неудачей было проведение премьеры шестого сезона «*Игры престолов*» для HBO. Внешне это было здорово, но я совершил ошибку, зайдя потом в интернет и почитав комментарии. Плохая идея. Вечер, который должен был стать волшебным, я провела, сидя в гостиничном номере и рыдая в телефон вместе с мужем.

Но с этим чувством пришла уверенность: в течение предыдущих шести месяцев или около того я случайно подумывал о смене карьеры, но боялся попытаться сделать что-то, чем никогда раньше не занимался профессионально. Сидя в номере отеля, я подумал: «Почему я трачу время на то, что постоянно делает меня несчастным? Почему бы не рискнуть?»

Так я и сделал. Я перестал работать фрилансером, завершил контракты на видео и посвятил все свое время изучению управления продуктами и выяснению того, где мне лучше всего вписаться. Это была ужасная ночь, но она также послужила толчком для чего-то совершенно нового и замечательного.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

У меня был только один домашний девиз: «Пошел ты, заплати мне». Проработав фрилансером почти десять лет, я видел в книге все уловки, когда дело касалось людей, пытающихся получить мою работу бесплатно. Такие вещи, как «знакомство», «охват новой аудитории» или «отличный опыт» — все это хорошо, но они не платят за аренду и не кладут еду на стол. Знай себе цену.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Я думаю, люди предполагают, что вам нужно одинаково взвешивать все отзывы о вашем продукте (будь то подкаст, приложение и т. д.). Не все отзывы одинаковы, и не все идеи ваших пользователей хороши! Слишком большое внимание к обратной связи может изменить видение вашего собственного продукта, и внезапно он перестанет быть вашим.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Не ждите, пока вы получите работу, которая позволит вам заниматься тем, чем вы хотите заниматься. Для большинства профессий демонстрация вашей инициативы, работая над проектами, связанными с вашей будущей работой, является отличным способом войти в дверь. Если вы хотите стать писателем или журналистом, начните вести блог, который вы регулярно обновляете! Если вы хотите стать программистом, создайте и поддерживайте проект на GitHub. Все, на что вы можете указать в своем LinkedIn и которое кричит: «Эй, я в восторге от этого!» работает.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я всегда чувствую себя лучше после составления хорошего списка. Мне гораздо приятнее иметь что-то записанное на бумаге, которое я могу принудительно вычеркнуть, когда это будет сделано. Это позволяет мне лучше сосредоточиться на том, что я могу сделать в краткосрочной перспективе, и само по себе кажется выполненной задачей.

Если я чувствую себя подавленным, нет ничего лучше, чем взять собаку в парк. Прогулки, свежий воздух и вид счастливых собак всегда настраивают меня на очень позитивный лад. Кроме того, приятно знать, что ваша собака всегда будет любить вас, независимо от того, насколько вы в стрессе!



«Моя любимая неудача — каждый раз, когда я ел это на сцене в роли комика. Потому что на следующий день я проснулся, а конец света еще не закончился».

Паттон Освальт

ТВ / ФБ : @pattonoswalt

pattonoswalt.com

PATTON OSWALT — стендап-комик, актер, художник озвучивания и писатель. По крайней мере два года я слушал его третью специальную комедию «*Моя слабость сильная*» на повторе в своей машине. Я настоятельно рекомендую треки 8 и 9, «Rats» и «Orgy» соответственно. Он также известен такими ролями, как Спенс Олчин в ситкоме «*Король королей*»; Реми (голос) в фильме «*Пататуй*»; и играл нескольких одинаковых братьев Кенигов в «*Агентах Щ.И.Т.*». Паттон получил премию Primetime Emmy Award за лучший сценарий для эстрадного специального выпуска и премию Грэмми за лучший комедийный альбом за свой специальный стендап Netflix *Patton Oswalt: Talking for Clapping*. Паттон — автор бестселлера *New York Times* «*Серебряный экранный злодей: познание жизни через пристрастие к кино*» и «*Зомби-космический корабль «Пустошь: книга» Паттона Освальта*».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему?

Книга, которую я подарил больше всего, — это «*Загадка гнева*» Гаррета Кейзера. Это потрясающая медитация (но опять же, как и все, что пишет Гаррет) об опасностях и пользе потери вашего стека. Это помогло мне пережить некоторые моменты, когда я мог бы легко съесть себя заживо от ярости. И я подозреваю, что это была страховка для некоторых из моих, кхм, страстных друзей.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

ChicoBags — многоразовые сумки для покупок. Вы бросаете кучу вещей на заднее сиденье своей машины. Они очень прочные, дешевые и отлично подходят для переноски всего. Хороший вес и баланс. Если вы наполните его банками с перцем чили, у вас получится красивая булава в средневековом стиле.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Моя любимая неудача — каждый раз, когда я ел это на сцене в роли комика. Потому что на следующий день я проснулся, а конец света еще не закончился. Я был свободен продолжать трахаться и становиться лучше. Я желаю хотя бы одного катастрофического провала всем, кто занимается искусством. Здесь вы получите свои суперспособности.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Их нет».

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Год жизни на уровне бедности, которую я прожил, сжег три года сбережений (которые поначалу были невелики), с лета 92-го по лето 93-го в Сан-Франциско. Я выходил на сцену хотя бы раз за вечер и за год вырос на десять лет как комик. Я сжег всю систему безопасности, которую имел, становясь опытным. Если вы можете этим воспользоваться – а я знаю, что многие люди не могут – и вы можете обмануть способ жить на пустые деньги, это почти всегда окупается.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Медитативная загрузка посудомоечной машины. Я люблю загружать посудомоечную машину, пока обдумываю проблему. Это тетрис с посудой и столовым серебром.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Ежедневная медитация, два раза в день. Просто даю своему мозгу возможность отключиться и освежиться. Имеет значение.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Примите отстой на некоторое время. Скорее всего, ваша первая работа будет вонять, и ваши жилищные условия не станут намного лучше. Наслаждайтесь беспорядочными годами, потому что они быстрее сделают вас самодостаточными. Не обращайте внимания на тех, кто говорит вам, что безопасность важнее опыта.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Что касается комиков, я вижу, что многие люди советуют комикам стараться иметь больше социальной антенны, а не морального или творческого компаса. Попытка угадать, что примут или отвергнут массы, всегда приводит к застою.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я определенно стал лучше говорить «нет» как мгновенное решение, а не как нечто, о чем мне нужно подумать и размышлять. Если что-то меня не захватывает, скорее всего, за этим не стоит заниматься. Это, конечно, было не так в мои молодые годы, но, становясь старше, я знаю, что мне подходит, а к чему я ничего не могу привнести. Это даже не означает, что то, чему я говорю «нет», обязательно не стоит того, чтобы к нему стремиться. Это просто означает, что мне не стоит этим заниматься. Есть разница.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я медитирую. Я сижу 20 минут и медитирую. Лучшее, что я когда-либо учился делать.



«Возможно, мы приближаемся к тому моменту, когда сахар станет причиной большего количества ранних смертей в Америке, чем курение сигарет».

Льюис Кэнтли

cantleylab.weill.cornell.edu

LEWIS CANTLEY добился значительных успехов в исследованиях рака, благодаря открытию сигнального пути фосфоинозитид-3-киназы (PI3K). Его новаторские исследования привели к созданию революционных методов лечения рака, диабета и аутоиммунных заболеваний. Он является автором более 400 оригинальных статей и более 50 глав книг

и обзорных статей. Он проводил постдокторские исследования в Гарвардском университете, где стал доцентом кафедры биохимии и молекулярной биологии. Позже он стал профессором физиологии в Университете Тафтса, но вернулся в Гарвардскую медицинскую школу в качестве профессора клеточной биологии. В 2002 году он стал главой нового отдела передачи сигналов Гарварда и одним из основателей кафедры системной биологии.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Я читаю довольно много, но особенно наслаждаюсь и даю или рекомендую своим друзьям и семье книги, написанные тремя современными писателями: Ричардом Роудсом, Нилом Стивенсоном и Филипом Керром.

Книга Ричарда Роудса «Создание атомной бомбы» — это шедевр, объясняющий последовательность открытий, которые привели к созданию атомной бомбы в историческом контексте. Во время учебы в аспирантуре Корнелла я изучал теоретическую физику и посещал курсы Ганса Бете и других светил, поэтому познакомился с несколькими физиками, упомянутыми в книге. И все же из книги я узнал больше по физике, чем на курсах.

Нил Стивенсон — невероятный писатель, которому удается создавать вымышленных персонажей, раскрывающих эксцентричность и абсурдность реальных ученых и математиков, занимающихся своей творческой работой. Если бы я читал курс истории науки, «*Цикл барокко*» был бы обязательным к прочтению. Это слишком сложно передать характер Ньютона и его современников, и наука иногда (намеренно) становится волшебной, но из-за переплетения секса и насилия это слишком весело, чтобы оторваться.

Наконец, я прочитал все, что написал Филип Керр о вымышленном берлинском полицейском Берни Гюнтере, который изо всех сил пытается выжить, когда нацисты захватывают Германию. Эти книги — современное предупреждение о нашем будущем в Америке.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Важным провалом для меня стало то, что мне не удалось получить постоянную должность в Гарварде в 1985 году. Будучи ассистентом и доцентом кафедры биохимии и молекулярной биологии, я работал над белками и липидами, образующими барьер между внутренней и внешней частью клеток, и как они участвуют в регуляции клеток. Это было не очень модно, так как все ухватились за революцию в генетике и молекулярной биологии. Мой переход в Медицинскую школу Тафтса, а затем и в Гарвардскую медицинскую школу привел к сотрудничеству с учеными этих учреждений, особенно с Томом Робертсом и Брайаном Шаффхаузенем, которые ценили важность понимания биохимических путей, участвующих в развитии рака. В конечном итоге именно работа, проделанная в этих учреждениях, привела к открытию PI-3-киназы, центрального медиатора роста клеток, участвующего как в диабете, так и в раке.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Моей лучшей инвестицией стали восемь лет, которые я потратил на получение степеней бакалавра и магистра в области химии и биофизической химии. Хотя мои текущие исследования сосредоточены на разработке лекарств от рака, понимание того, как развивается рак и как разрабатывать лекарства для лечения рака, я получаю благодаря моему пониманию законов химии и биохимии. Это понимание не только способствовало прорывам в моей собственной лаборатории, но и позволило мне основать такие компании, как Agios и Petra, которые разрабатывают лекарства против новых целей для лечения рака.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я расслабляюсь, раскладывая пасьянс на iPad. Попытка разработать стратегию, позволяющую превзойти шансы, фокусирует мой разум и устраняет все остальные мысли.

Еще более занудная вещь, которую я делаю [в своей работе], — это пытаюсь прочитать функцию белков по их линейной последовательности аминокислот. Белок — это цепочка аминокислот, содержащая примерно такое же количество информации, как и примерно 500 букв, составляющих типичный абзац в книге. Нет причин, по которым мы не могли бы научиться «читать» информацию в белке так, как мы читаем абзацы на английском, французском или китайском языках. Проблема в том, чтобы установить правила. Моя лаборатория занимается расщеплением белка на короткие цепочки из пяти или десяти аминокислот, называемые «мотивами», которые сохраняются в ходе эволюции и часто встречаются во многих белках. Часто эти мотивы являются способами взаимодействия белков с другими белками. Итак, как только мы узнаем функцию мотива, мы сможем предсказать, как белок взаимодействует с другими белками в нашем организме.

Когда кто-то рассказывает мне о белке, который его волнует в связи с заболеванием, я немедленно просматриваю последовательность и ищу мотивы, которые могли бы помочь объяснить связь белка с заболеванием. Этот подход стал причиной многих открытий, сделанных в моей лаборатории.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Переезд из Кембриджа в Нью-Йорк позволил мне жить без автомобиля. Моя прогулка до работы занимает десять минут, независимо от погоды и пробок. Мне не нужно расчищать снег, счищать лед с окна машины или искать место для парковки. Это замечательно. Наверное, это экономит мне минимум час каждый день, а ходьба полезна для здоровья.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Мой совет — выбирайте профессию, которая вам действительно легка и которая также позволяет вам проявлять творческий подход. Если вам это легко сделать, а вашим сверстникам — несколько сложно, вам не придется слишком много работать, чтобы добиться успеха, и у вас будет достаточно свободного времени, чтобы наслаждаться жизнью. Вы также сможете время от времени тратить дополнительные часы, чтобы обойти конкурентов, если это будет необходимо. Если, с другой стороны, вам приходится все время работать сверхурочно только для того, чтобы быть конкурентоспособными, вы перегорите и не будете наслаждаться жизнью.

Не следует выбирать профессию только потому, что на момент поступления в колледж она рассматривается как та, в которой будет больше всего рабочих мест или где вы заработаете больше всего денег. Технологии и инфраструктуры в мире меняются с беспрецедентной скоростью. Никто не может предсказать, какая профессия будет лучшей через четыре года. Если вы не уверены в своем таланте, получите широкое образование, которое не сужает ваши возможности. Лучший навык — это умение эффективно общаться как письменно, так и устно. Двумя курсами колледжа, которые, вероятно, были наиболее важными для моей карьеры, были курс литературы и композиции и курс логики (курс математики углубленного уровня). Эти курсы научили меня, как сделать правильный вывод из набора фактов и как донести этот вывод до разнообразной аудитории.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Мое послание было бы таким: «Сахар токсичен». Сахар и другие натуральные или искусственные подсластители являются одними из самых вызывающих привыкание агентов в нашей окружающей среде. При потреблении в количествах, превышающих скорость метаболизма в мышцах или мозге, сахар превращается в жир, что приводит к резистентности к инсулину, ожирению и ожирению. повышенный риск многих других заболеваний, включая рак. В то время как потребление жиров и белков вызывает чувство сытости, потребление сахара вызывает желание съесть больше сахара в течение часа или около того. Мы развили эту зависимость, потому что в не столь отдаленном прошлом добавление жира в наши тела в конце вегетационного периода, когда фрукты созрели, было необходимо для выживания до следующего вегетационного периода. Но сегодня сахар доступен круглый год и является одним из самых дешевых продуктов. Таким образом, мы постоянно добавляем жир в наше тело. Возможно, мы приближаемся к тому времени, когда сахар станет причиной большего количества ранних смертей в Америке, чем курение сигарет. Я много писал и читал лекции на эту тему в течение последних десяти лет, поскольку наше понимание биохимической основы токсичности сахара, особенно связи с раком, стало более ясным.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Худшая рекомендация — хранить свои идеи и данные в секрете до тех пор, пока статья с описанием этих результатов не будет принята в журнал. Каждый раз, когда у меня появляется сумасшедшая идея или я вижу неожиданный результат, я рассказываю об этом своим коллегам, чтобы узнать, видели ли они что-нибудь подобное и считают ли они мою идею безумной. Это развлечение науки. Несколько ученых с разным опытом и знаниями могут сотрудничать и прийти к правильному ответу гораздо быстрее, чем один ученый.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я раскладываю пасьянс, который очищает мой разум и позволяет мне заснуть. После шести часов сна я спонтанно просыпаюсь, и все кажется простым и возможным.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 8–29 января 2016 г.)

«Люди говорят, что мы все ищем смысл жизни. Я не думаю, что это то, чего мы действительно ищем. Я думаю, что то, что мы ищем, — это опыт жизни».

–Джозеф Кэмпбелл

Американский мифолог и писатель, известный благодаря «*Тысячелому герою*».

«Если вам нужно играть, с самого начала определитесь с тремя вещами: правилами игры, ставками и временем выхода».

–Китайская пословица

«Нет ничего, чем занятой человек был бы менее занят, чем жизнью; нет ничего труднее научиться».

– Сенека

Римский философ-стоик, знаменитый драматург

«Творчество — лучшее средство самовыражения и обладания; именно через создание, а не обладание, раскрывается жизнь».

–Вида Даттон Скаддер

Американский педагог, писатель и общественный деятель.



«Трудный выбор, легкая жизнь. Легкий выбор, тяжелая жизнь».

Ежи Грегорек

ФБ: tim.blog/happybody (перенаправление)

thehappybody.com

JERZY GREGOREK эмигрировал из Польши в США в качестве политического беженца вместе со своей женой Аниелой в 1986 году. Впоследствии он выиграл четыре чемпионата мира по тяжелой атлетике и установил один мировой рекорд. В 2000 году Ежи и Аниела основали команду по тяжелой атлетике Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Будучи соавтором программы Happy Body, Ежи занимается наставничеством людей более 30 лет. В 1998 году Ежи получил степень магистра письменного искусства в Вермонтском колледже изящных искусств. Его стихи и переводы появились в многочисленных изданиях, в том числе в *The American Poetry Review*. Его стихотворение «Генеалогическое древо» было удостоено премии Чарльза Уильяма Дьюка за длинные стихотворения журнала «Амелия» в 1998 году.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Прочитав этот вопрос, я поднял голову и посмотрел на сотни книг в своем кабинете, затем пошел в гостиную и посмотрел там еще больше книг, а затем посмотрел на стопки книг в своей спальне, на кухне, в моем кабинете, тренажерный зал и моя комната для медитации. У меня было стойкое ощущение, что почти все они внесли свой вклад в то, кем я стал.

Одна книга, к которой я возвращался на протяжении всей своей жизни, настолько, что теперь она заполнена подчеркиваниями и примечаниями, — это «*Доктор и душа*» Виктора Э. Франкла. Работа Франкла, психиатра, вышедшего живым после шести лет пребывания в концентрационном лагере, основана на нашем поиске смысла жизни как очень личной задаче. Эта книга помогла мне принять трудный выбор и продолжать мечтать о лучшем будущем.

«*Дао силы*» Лао Цзы (перевод «Дао Дэ Цзин» Р.Л. Винга) помогло мне увидеть взаимосвязь между «достаточным», здоровьем и богатством. Он отправил меня в 30-летнее путешествие, чтобы найти достаточно еды, упражнений и отдыха; научиться жить между слишком большим и слишком малым, чтобы вести более молодое и счастливое существование.

А из «*Письм стоика*» Сенеки я научился владению собой: постоянно совершенствоваться, чтобы быть готовым к любой возможной катастрофе. Я также узнал, что когда случается беда, это означает, что меня о чем-то просят. Мне нужно совершенствоваться. Весь сценарий настолько ясен во время старения. После 35 лет, что бы мы ни делали, нам станет хуже. Ухудшение происходит автоматически в процессе старения, и в результате мы впадаем в депрессию. Но если мы живем как стоики, это не повлияет на нас негативно. Стоик всегда готов к любой катастрофе и готов принять ее, превратить в возможность. Моя жена часто спрашивала меня: «Почему ты радуешься, когда случается что-то плохое?» Я не счастлив, я просто не несчастен. Я сосредотачиваюсь на устранении того, что не так. Однажды мой друг сделал что-то неэтичное, и я перестал с ним дружить, но Аниеле стало любопытно, почему я не расстроился еще больше. Я ответил, что счастлив, потому что мне больше не нужно с ним общаться. Можете ли вы представить, если бы это произошло пятью годами позже, когда я почувствовал бы себя еще ближе к нему?

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Когда мне было 19 лет, я только стал пожарным и участвовал в гонках навпервые на пожар, вспыхнувший в квартире. Когда наша пожарная машина мчалась по городу с включенными огнями и ревущей сиреной, я почувствовал непреодолимое чувство добра. Впервые я почувствовал, что я кому-то нужен, и мне это очень понравилось. С тех пор я продолжал заниматься самообразованием и старался становиться еще лучше, чтобы снова помогать нуждающимся людям и чувствовать эту доброту.

Пять лет назад я решил устранить свое реактивное поведение на раздражения, но сначала ни один из моих приемов не работал. Я размещал философские и вдохновляющие цитаты на обоях своего iPhone или писал в своем дневнике, но пословицы со временем всегда теряли свою эффективность. Затем однажды я посоветовал одной из своих клиентов, которая во всем обвиняла своего мужа, взять на себя 100-процентную ответственность за ее участие в их общении. «Таким образом, — сказал я, — вы освободитесь от попыток его контролировать и сможете найти конструктивные решения в ваших отношениях». Когда она ушла, я понял, что тот же совет может помочь и мне. Взятие на себя 100-процентной личной ответственности помогло бы мне перестать обвинять и жаловаться и достичь чувства потока. Это также придало бы мне ясности в любом разговоре, чтобы найти правильные слова, которые помогут человеку принять трудный выбор.

8 марта 2017 года я купил на Amazon браслет за \$19,95 с первыми буквами каждого слова предложения: IARFCDP. Только я знаю, что означают эти буквы, но сейчас поделюсь ими с вами. Они являются ключом к моей личной пословице, строке, которая приносит осознание и помогает мне сквозь собственные эмоциональные бури. Это означает: я отвечаю за успокоение людей. Иногда это помогает мне научиться тому, чему мне нужно научиться самому.

Я никогда его не снимаю. Это напоминает мне много раз в день, что означают эти буквы, и позволяет мне почувствовать их доброту. Иногда, реагируя на раздражение, я замечаю браслет и останавливаюсь, прежде чем дойду до того, что пожалею. Затем я ощущаю проблески потока.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я стал алкоголиком в 15 лет, причем плохим. После полугода пьянки с друзьями меня исключили из школы. В течение следующих трех лет у меня случались серьезные потери сознания, из-за которых я не мог вспомнить, что произошло в предыдущие два или три дня. Однажды друг Мирек упомянул, что его отец выбросил из дома все свое тяжелоатлетическое оборудование. — Ты можешь хранить его у меня дома, — небрежно предложил я, не ожидая, что

он выполнит это. На следующий день он пришел со своими гирями и убедил меня провести с ним короткую тренировку перед тем, как пойти выпить пива. Он был добрым и настойчивым, и я заметил, что у него было чувство удовлетворения, которому я завидовал. Спустя шесть месяцев я проводил большую часть времени с Миреком и его командой тяжелоатлетов и мало времени со своими старыми друзьями, городскими пьяницами. Год спустя я протрезвел и почувствовал себя заново родившимся.

Эта драматическая ранняя неудача помогла мне в нескольких отношениях. Он показал мне, как, приложив последовательные усилия, можно полностью изменить свою жизнь в течение года. Я воочию осознал, насколько важно наставничество в этом процессе глубоких перемен; именно поэтому наставничество так важно в нашей работе сегодня. Это также дало мне возможность заглянуть в сознание алкоголика или любого наркомана. Сегодня я могу пить умеренно, не впадая в безрассудный фатализм зависимости. Однако, не побывав там, я сомневаюсь, что смогу найти нужные слова в нужное время для алкоголиков, которым нужно, чтобы я их понял.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Трудный выбор, легкая жизнь. Легкий выбор, тяжелая жизнь».

Ничего по-настоящему значимого и прочного никогда не было создано за короткий период времени. Если вы узнаете историю любого большого успеха, вы поймете, сколько лет прошло и сколько трудных решений было сделано для его достижения. Стремление к большему — это не только амбиции, оно также исходит из страсти и любви. Ничего не достигается благодаря легкому выбору. Я верю, что люди могут выдержать любые трудности, если они разумны и конструктивны. Трудный выбор означает никогда не отходить от дел, потому что мозг должен быть занят поиском новых решений в данный момент, а не просто запоминать старые формулы. Трудный выбор делает нас мудрее, умнее, сильнее и богаче, а легкий выбор обращает вспять наш прогресс, направляя нашу энергию на комфорт или развлечения. В каждый трудный момент спрашивайте себя: «Что такое трудный выбор, а что такое легкий выбор?» и вы сразу узнаете, что правильно.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Оправившись от алкоголизма, я понял, что упустил свой шанс. образование, и я был полон решимости наверстать упущенное время. Я начал учиться по 16 часов в день, семь дней в неделю, надеясь продолжить медицинскую карьеру. Однако обучение в университете выходило за рамки бюджета моей семьи, поэтому в конце концов я поступил в инженерную академию противопожарной защиты. Еще до этого я изучал английский. Несмотря на его непопулярность в Польше в то время, я был полон решимости научиться свободно говорить. Я даже не подозревал, что через несколько лет мне придется бежать из Польши, чтобы спасти свою жизнь, и в конечном итоге я прибуду в США в качестве политического беженца.

С тех подростковых лет, когда я открыл для себя силу обучения и решил заняться самообразованием, знание большего стало моим путем к личной силе и счастью. Когда мы с Аниелой были беженцами в Европе, книги были как одежда. Мы не могли быть без них. Мы ни разу не пожалели о вложениях в наше образование. Когда мы были недовольны работой нанятого писателя над первым вариантом «*Счастливого тела*», мы решили получить степень магистра в области творческого письма, чтобы лучше передавать наши собственные истории и идеи. Наша работа представляет собой синтез тысяч книг, которые мы прочитали за эти годы, и мы никогда не перестанем учиться. Для нас книги — это то, что делает нас людьми.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Мы с Аниелой женаты 38 лет, и нам еще есть о чем поговорить. У нас тоже есть традиция. В полдень мы прекращаем работу и готовимся к свиданию. Приняв душ и одевшись в любимую одежду, мы направляемся в любимый местный ресторан. Как только мы входим, весь персонал приветствует нас с улыбкой, и мы направляемся к нашему любимому столику под руководством болтающего хозяина. Он предлагает меню и бутылку газированной воды, пока Аниэла читает меню. Каждый раз она выбирает другой обед, но я остаюсь с той же закуской (картофель фри) и двойной водкой на первое блюдо, а также тарелкой овощей. Мне нравятся наши свидания. Нет ничего лучше, чем сидеть со своей женой после 42 лет совместной жизни и все еще наслаждаться моментом.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Когда мне было 55, я поехал в Польшу и узнал, что пять братьев моей матери умерли от рака простаты, каждый из которых был около 55 лет. Стоя и глядя на могилу одного из них, я понял, что мне самому 55 лет. Вернувшись в Штаты, я сразу же посетил своего врача, который сообщил мне, что моя простата была большой и имела узелки. Она проверила мой ПСА и, увидев результат 9,5, отправила меня к урологу. Он очень быстро и настойчиво дал рекомендации: биопсия и возможное удаление. — Подожди, подожди, — сказал я. "Дай мне подумать об этом." Доктор посоветовал мне принять быстрое решение, но сначала я хотел провести небольшое исследование. Всю следующую неделю я изучал литературу о своем состоянии и решил изменить свою диету, включив в нее больше овощей, прежде чем предпринимать радикальные медицинские меры. Результат? Через шесть месяцев мой ПСА упал до 5, а еще через шесть месяцев он достиг 1. Еще через полгода он достиг 0,1, и с тех пор так каждый год.

Это клише, что все ненавидят есть овощи, но за последние пять лет я разработал множество творческих способов приготовить их вкусно. Теперь их легко съесть в большом количестве. Каждый день я съедаю тарелку овощного супа, пью овощной сок и ем паштет из мякоти, полученной после приготовления сока, смешанной с чесноком, лимонным соком, капустой, шпинатом и авокадо. Я подаю его с бананами и другими фруктами, чтобы оно выглядело как суши. Но моя любимая смесь, которую я создал три года назад, — это смесь капусты, лука, авокадо и груши. Это невероятно вкусно, чрезвычайно полезно и быстро готовится. Это блюдо также дало мне глубокое представление о еде: не было способа сделать еду лучше, чем эта. Я почувствовал гордость и прилив энергии, осознав, что на самом деле ем самое лучшее в мире. Никто не мог питаться лучше, чем я, но только так же хорошо, как я. Однажды я сидел с другом и обсуждал долголетие и здоровье. Впервые я не чувствовал внутри себя этого глубокого страха смерти — я его потерял. Я повернулся к нему и сказал: «Я чувствую, что проживу долго», а затем рассказал ему свою историю страха. Он улыбнулся и сказал: «Надеюсь, это заразно».

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Когда я начал изучать технику противопожарной защиты, профессор произнес приветственную речь и сказал примерно следующее: «До сегодняшнего дня вы усердно учились и повторяли то, что вам говорил мир. Наша цель на ближайшие четыре года — научить вас думать самостоятельно. Если нам это удастся, вы создадите то, чего этот мир никогда раньше не видел, но если мы этого не сделаем, вы просто застрянете, копируя других и повторяя. Относитесь к моим словам серьезно, усердно учитесь, но и открывайте свое воображение. Однажды вы будете проектировать новый мир, и я надеюсь, что он будет лучше того, в котором мы живем».

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Вам нужно делать кардио на выносливость». В 90-х я тренировал олимпийскую команду по тяжелой атлетике в зале Gold's Gym в Венеции. Там был тренер, который попросил присоединиться к команде. Когда я спросил, почему он взялся за такую сложную задачу, он сказал, что впечатлен тем, что мы можем сделать, и потрясающим мастерством членов команды. Он хотел изучить наши методы, чтобы позже использовать их в своих тренировках. Я согласился, и он присоединился к команде, соблюдая программу и посещая все наши тренировки. Однажды он загнал меня в угол и сказал: «Я понимаю, чем ты занимаешься, и считаю, что это очень ценно, но я тренирую марафонцев и триатлонистов и считаю, что кардио важно. Я также тренировал пожарных в Нью-Йорке, и иногда им приходится преодолевать 40 лестничных пролетов, поэтому им нужна кардиотренировка». Я сказал ему, что задам ему один вопрос. После этого, если бы он все еще считал кардио важным, то я бы включил его в тренировку. Но если нет, мы никогда больше не будем обсуждать это. Он согласился, поэтому я спросил его: «Если я надену противопожарное снаряжение на победителя марафона и победителя олимпийского спринта и отправлю их на 40-й этаж, кто будет быстрее?» Он смотрел на меня больше минуты, ничего не говоря. Затем я сказал: «Теперь вы знаете, как вы замедляли пожарных в Нью-Йорке, тренируя их выносливость, а не силу». Он улыбнулся, и мы вернулись к тренировкам.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я наконец научился говорить «нет» фаталисту внутри себя. Если победит фаталист, нам станет хуже, и качество нашей жизни упадет. Именно мои клиенты рассказали мне о диалоге, который у всех нас происходит в сознании между фаталистом и его противоположностью, мастером. Что бы я ни говорил и ни делал, чтобы вдохновить их подняться над ситуациями, которые их сковывали, они все равно терпели неудачу. Мои клиенты продолжали наблюдать за собой, делая то, что, как они знали, было неправильным, но у них не было сил остановиться. После долгих размышлений над этой проблемой я понял, что у меня тоже есть фаталист и что диалог между фаталистом и мастером происходит автоматически и постоянно происходит в моей голове. Разница лишь в том, что мой фаталисту же недостаточно силен, чтобы победить. И разница, ведущая к победе, невелика — всего 49 процентов фаталистов против 51 процента мастеров. Потратив больше года на написание трех книг диалогов между мастером и фаталистом, я заметил, что переломный момент в 1 процент часто достигается благодаря хитрости со стороны мастера. Исследуя динамику с

течением времени, я смог усилить внутреннего мастера и по-новому поймать фаталиста, создав большой запас победы — 5 или даже 10 процентов, — что означает поражение примерно раз в неделю, а не раз в неделю. несколько раз в день.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

За последнюю половину своей жизни я прочитал сотни сборников стихов. Всякий раз, когда я читал стихотворение, которое мне нравилось или с которым я чувствовал глубокую связь, я добавлял его в сборник, который назвал «200 стихотворений-антидепрессантов». Теперь, когда я чувствую себя подавленным или чувствую, что сделал что-то не так, я иду в комнату для медитации, наугад открываю рукопись, а затем громко читаю стихотворение. Обычно двух стихотворений достаточно, чтобы мне стало легче и вернула любовь в сердце. Вот мои 11 любимых стихотворений, которые я читаю, когда чувствую депрессию (11 — число главной силы):

1. «Рыба» Элизабет Бишоп
2. «Оставляя одного» Ральфа Энджела
3. «Кот в пустой квартире» Виславы Шимборской
4. «Яблоки» Деборы Диггес
5. «Митико Ногами (1946–1982)» Джека Гилберта
6. «Еда в одиночестве», Ли-Янг Ли
7. «Гончар» Питера Левитта
8. «Черный пес, красный пес» Стивена Добинса
9. «Слово» Марка Кокса
10. «Смерть» Мориция Шимеля
11. «Это» Чеслава Милоша



«Дружба рождается в тот момент, когда один человек говорит другому: «Что? Ты тоже? Я думал, что я один такой». — К.С. Льюис.

Аниэла Грегорек

ФБ: tim.blog/happybody (перенаправление)

thehappybody.com

ANIELA GREGOREK приехала в США вместе со своим мужем **Ежи Грегореком** в 1986 году как политическая беженка во время преследований Польского движения солидарности. Как профессиональная спортсменка Аниэла выиграла пять чемпионатов мира по тяжелой атлетике и установила шесть мировых рекордов. В 2000 году они с Ежи основали команду Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе по тяжелой атлетике и стали ее главными тренерами. Аниэла имеет степень магистра искусств в области творческого письма Норвичского университета. Она пишет и переводит стихи как с польского на английский, так и с английского на польский. Ее стихи и переводы публиковались в крупных поэтических журналах. Будучи соавтором программы «Счастливое тело», Аниэла занимается наставничеством людей более 30 лет. Она является соавтором книги «*Счастливое тело: простая наука о питании, упражнениях и релаксации*».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Единственная книга, которую я прочитал и продолжаю перечитывать, — это «*Человек в поисках смысла*» Виктора Франкла. Он отмечен моими мыслями, чувствами и комментариями. Эту книгу я подарил многим людям, потому что она изменила мое представление о человеческих страданиях и благодати в жизни.

Большинство из нас задаются вопросом и пытаются понять чудо жизни и обладания человеческим опытом. Мы стремимся найти смысл и цель в нашем недолгом существовании. Виктор Франкл нашел свое. Его наблюдения о том, как реагировать или действовать в сложных ситуациях, являются для меня постоянным удивлением: как человек выбирает трудности добра и благодати или наоборот, чтобы быть эгоистичным и эгоцентричным. Прочитав его книгу, я был глубоко тронут борьбой и страданиями людей в концентрационных и трудовых лагерях во время Второй мировой войны. Один из выживших сказал, что «лучшие из нас не вернулись». Книга «*Человек в поисках смысла*» вдохновила меня поделиться творчеством талантливых польских еврейских поэтов Первой и Второй мировых войн на лекции в Вермонтском колледже. Они были потерянным поколением коллег-поэтов, и я хотел почтить их жизнь и творчество. Впоследствии я перевел и опубликовал две книги этих поэтов.

Другая моя любимая книга Оливера Сакса «*Музыкафилия: рассказы о музыке и мозге*» напоминает мне о связи музыки с исцелением и ее важности для памяти. Я получил более глубокое понимание того, как музыка влияет на наше настроение и наш мозг. Я лично испытал силу музыки и памяти после смерти моей матери. На лекции по моей программе творческого письма я услышал Bachianas Brasileiras No. 5 и начал бесконтрольно рыдать. Тихое бормотание оперной певицы перенесло меня в то время, когда мне было года два или три, и моя мама пела точно так же, пока готовила или стирала.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Когда я ушел из нашего первого дома, я почувствовал себя неудачником. Мы купили фиксатор верха на деньги, которые накопили после работы в тренажерном зале по 10–12 часов в день в течение нескольких лет.

Наш ежемесячный бюджет на еду и другие предметы первой необходимости составлял всего лишь 67 долларов; мы чувствовали, что достигли американской мечты. А дом от пола до крыши мы отремонтировали сами. Наши клиенты всегда знали, что мы делаем, по запаху краски, оставшейся в наших волосах, или по краске, застрявшей у нас под ногтями.

Восемь лет спустя землетрясение в Нортридже повредило наш дом и многие другие дома на нашей улице. Стоимость недвижимости падала по мере того, как люди уезжали, а район ухудшался. Примерно в то же время неожиданно скончалась моя мать. Это заставило меня пересмотреть свои жизненные приоритеты — я больше не хотел работать ради «вещей». Я думал о своей несбыточной детской мечте стать писателем и жить рядом с водой.

Вместе мы с мужем решили смириться с потерей и уйти из дома нашей мечты, чтобы начать все заново. Мы переехали в пристань, чтобы вести более творческую и целеустремленную жизнь. Спустя годы я понял, что моя цель — владение физическим домом — меня не удовлетворит. Чего я действительно хотел, так это духовного дома, места внутри себя, где я мог бы чувствовать себя удовлетворенным в любое время.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

У меня их несколько:

«Часто и много смеяться, завоевывать уважение умных людей и привязанность детей. . . оставить мир немного лучше. . . знать, что хотя бы одной жизни стало легче, потому что ты жил. Это значит, что это удалось» (Ральф Уолдо Эмерсон).

«Некоторые мужчины видят вещи такими, какие они есть, и спрашивают: «Почему?» Я мечтаю о вещах, которых никогда не было, и говорю: «Почему бы и нет?» — Роберт Кеннеди.

«Дружба рождается в тот момент, когда один человек говорит другому: «Что? Ты тоже? Я думал, что я один такой». — К.С. Льюис.

«Невозможно жить, не терпя неудач в чем-то, если только вы не живете настолько осторожно, что с таким же успехом можно было бы вообще не жить — в этом случае вы по умолчанию терпите неудачу». — Дж. К. Роулинг

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

«Если я приму тебя таким, какой ты есть, я сделаю тебя хуже; однако, если я буду относиться к тебе так, как будто ты являешься тем, кем ты способен стать, я помогу тебе стать этим». — Иоганн Вольфганг фон Гете

В своей практике, когда я впервые вижу клиентов, я вижу в них конечный продукт — такими, какими они будут в будущем. Они все прекрасны. Между тем, кем они являются и кем они хотят быть, стоит их готовность изменить сильные привычки, системы убеждений и готовность принять новый образ жизни. Я помогаю им в их стремлении к переменам и освобождению от нежелательных привычек.

Моим лучшим вложением были деньги на наставников и личное образование. Я потратил время и энергию, чтобы научиться эффективно помогать каждому человеку, входящему в мою дверь.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Милый и любопытный желто-зеленый попугайчик, которого наша дочка назвала Маргаритой. Новая птица пришла на смену ушедшей нашей 12-летней «душе дома» (так я называю наших птиц).

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я стал лучше говорить «нет» негативу. Для меня первый признак негатива — это раздражение. Когда я осознаю это, я сразу же избавляю себя и своих близких от эмоциональной боли, проводя время в одиночестве. Глубокое дыхание помогает. Между вдохами у меня есть время замедлиться и увидеть мысли, проносящиеся в моей голове, а также увидеть другого человека передо мной.

Я говорю «нет» обвинениям, «нет» жалобам и «нет» сплетням. Я также учу свою дочь этим трем правилам. Если мне нечего сказать положительного, я ничего не говорю. Это делает мою жизнь проще и счастливее. В тот момент, когда я начинаю одно из этих трех действий — обвинять, жаловаться или сплетничать — я становлюсь негативным. Это признак того, что я избегаю того, за что несу ответственность: своей жизни. Негатив подобен загрязнению. Это загрязняет разум и отношения. Это пассивность. Когда есть конструктивная критика с намерением помочь кому-то стать лучше или добиться большего, тогда действие становится активным. Важно, как я передаю сообщение, поскольку у меня нет намерения оскорбить или задеть чьи-то чувства. Если я вижу просачивающийся негатив через кого-то, с кем я общаюсь, клиента или друга, я веду этого человека к позитивным решениям.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Сначала я думал, что у меня нет каких-то необычных привычек. Поэтому я спросил об этом свою дочь Натали, потому что дети знают такие вещи о своих родителях. Она сказала: «Мама, ты самый нормальный человек, которого я знаю. Но ты делаешь такие странные вещи, как те банки, которые ты сделал».

Она имеет в виду нашу банку «Еда вне дома», «Банку счастья» и другие. Мы трое — волевые личности с четкими предпочтениями, и «Еда вне дома» возникла в результате борьбы. Каждый раз, когда мы говорили о том, чтобы пойти куда-нибудь поесть, мы тратили столько энергии на ссоры, что к тому моменту, когда мы наконец выбирали, мы были утомлены или обескуражены. Это было невесело. Такая же ситуация произошла и с выбором занятия на выходные.

Я усадил свою семью за стол и дал им ручки и стикеры, где мы записывали все наши идеи. Было интересно увидеть идеи моей семьи. Мой муж и дочь поняли, что им обоим нравятся одни и те же места и одни и те же занятия. Обычно я предлагал новые идеи, которые встречали сопротивление. Это был мой шанс представить вещи и занятия, с которыми я хотел бы поэкспериментировать и испытать.

Создание банок устранило необходимость применения силы, манипуляций или убеждения. Теперь мы не тратим время на принятие простых решений, мы просто достаем банку и случайным образом выбираем одно, и нам всем нравится (или принимается) этот выбор.

Банку счастья, которую мы создали для тех времен, когда мы всей семьей переживали трудные времена. Мы придумали идеи, которые нам всем нравятся, — такие простые вещи, как купание нашей собаки Беллы или приготовление оладий из картофеля и кабачков.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Самая полезная практика для меня, когда я чувствую себя рассеянным, — это пойти на прогулку на природу. Нахождение рядом с водой успокаивает мою нервную систему, а ритм приходящих и уходящих волн умиротворяет. Аналогичный эффект оказывает и прогулка среди деревьев. В японском языке есть термин «лесное купание», когда вы гуляете под деревьями, и вас окутывает прохлада, запах и тишина. После этого я чувствую себя расслабленным, очищенным и ясным. На природе я испытываю нечто противоположное сидячей медитации. Иногда попытки укротить ум и сосредоточиться на Трансцендентальной Медитации, которую я практикую уже много лет, просто усиливают все, что происходит внутри меня. Это заставляет меня чувствовать себя более уставшим и напряженным — тогда я обращаюсь к природе. Я чувствую, что природа медитирует на меня.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Недавно я изменил свои взгляды на старение и воспитание детей. Когда мне было 25, я уже думал, что стар и катюся под откос, но затем в моей жизни произошел неожиданный поворот. Я иммигрировал в США, выучил новый язык, участвовал в олимпийских соревнованиях по тяжелой атлетике, получил степень магистра искусств в области творческого письма и стал писателем и переводчиком. Я стал соавтором программы «Счастливое тело», практики, которая стала целью и работой моей жизни. Затем, в 45 лет, мне посчастливилось забеременеть и родить ребенка. Лишенный сна и изо всех сил пытаюсь воспитать маленького ребенка, а семьи рядом не было, я почувствовал, что внезапно постарел на десятилетия. Но когда моя дочь выросла, я начал находить собственное равновесие как родитель и научился заботиться о себе вместе с ней. Сейчас мне 58, моей дочери 13, и я полон энергии и энтузиазма по поводу будущего. Я нахожусь на обоих концах старения: наблюдаю, как моя дочь взрослеет, а я старею, ведя образ жизни, поддерживающий молодость. Теперь я знаю, что воспитание детей — это еще и один из способов оставаться молодым.



«Никто тебе ничего не должен».

Амелия Бун

ТВ: [@ameliaboone](#)

ИГ: [@arboone11](#)

[ameliaboone11.com](#)

AMELIA BOONE является четырехкратным чемпионом мира по гонкам с препятствиями (OCR) и широко считается самым титулованным гонщиком с препятствиями в мире. Ее называли «Майклом Джорданом гонок с препятствиями» и «Королевой боли». Среди ее побед — победа на чемпионате мира по спартанским гонкам 2013 года и единственная трехкратная победительница соревнований World's Toughest Mudder. В соревновании World's Toughest Mudder 2012 года, которое длится 24 часа (она преодолела 90 миль и ~300 препятствий), она заняла второе место *среди* более чем 1000 участников, 80 процентов из которых были мужчинами. Единственный человек, который ее обыграл, финишировал всего на восемь минут раньше нее. Амелия также трижды финишировала в «Смертельной гонке», участвовала в ультрамарафонских соревнованиях и поднялась на вершину своего спорта, одновременно работая штатным корпоративным адвокатом. *Журнал Sports Illustrated* включил ее в число «50 самых спортивных женщин».

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

В трудный период в моей жизни я купил на Etsy браслет ручной работы с надписью «Борьба заканчивается, когда начинается благодарность». [Цитата, приписываемая Нилу Дональду Уолшу] Я ношу его на запястье каждый день как постоянное напоминание самому себе о необходимости жить в месте благодарности.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Никто тебе ничего не должен».

Мы живем в мире, в котором процветают права, и многие люди считают, что они заслуживают большего. Мои родители воспитали меня самодостаточным и внушили мне, что единственный человек, на которого ты действительно можешь положиться в жизни, — это ты сам. Если вы чего-то хотите, вы работаете для этого. Вы не ожидаете, что это будет дано. Если другие помогают вам на этом пути, это здорово, но это не данность. Я считаю, что ключ к самодостаточности — это освободиться от мысли, что кто-то где-то вам что-то должен или придет вам на помощь.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

В 2011 году я выложил 450 долларов на участие в первой в мире «Самой трудной грязи» — совершенно новой 24-часовой гонке с препятствиями. Обремененный долгами за юридическое образование, это были большие расходы для меня, и мне нечего было думать, что я смогу хотя бы завершить гонку, не говоря уже о том, чтобы участвовать в ней. Но в итоге я оказался одним из 11 финишеров (из 1000 участников) этой гонки, и это изменило ход моей жизни, приведя к моей карьере в гонках с препятствиями и нескольким чемпионатам мира. Если бы я не выложил деньги на вступительный взнос, ничего бы этого не произошло.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Для каждого важного события в моей жизни — от гонок до смены работы и расставаний — я назначаю песню. Большинство из них приходят органично: то, что я слушал в тот момент, тексты песен, которые говорили со мной в определенный момент моей жизни, или песня, которую я пел на повторе во время гонки (моя обычная привычка). Я храню эти песни в плейлисте, расположенном в хронологическом порядке. Я могу вернуться и послушать этот плейлист и заново пережить основные события, как взлеты, так и падения, в моей жизни. Это имеет глубокий смысл. Это повлияло на меня и мою способность вспоминать и переживать воспоминания и важные вехи. Примеры:

- World's Toughest Mudder 2012: Macklemore, «Комиссионный магазин» (читаю про себя, чтобы убедиться, что я сохраняю ясность и связность посреди ночи)
- Подготовка и сдача экзамена на адвоката: Августана, «Sunday Best»

О, и я ем поп-тарт перед каждой гонкой. Большинство людей считают это странным.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Атлант расправил плечи», Айн Рэнд. Если оставить в стороне убеждения и чувства по поводу объективизма, когда я читал книгу в подростковом возрасте, персонаж Дагни Таггарт говорил со мной на уровне, которого я никогда не испытывал ни в одном другом романе. В годы моего становления это изменило мою жизнь, когда я понял, кем я был и чего хочу в жизни (конечно, я до сих пор это понимаю).

Повесть о двух городах Чарльза Диккенса. Это не обязательно из-за самой книги (хотя она и по сей день остается одной из моих любимых), а из-за того, когда и где я ее прочитал. Моя учительница пятого класса увидела, что чтение в классе не вызывает у меня затруднений, поэтому она дала мне это в качестве дополнительного задания. Мне, десятилетнему, пришлось пережить это с огромным трудом, но я никогда не забуду чувство выполненного долга, когда перевернул последнюю страницу. Когда я перечитал это позже, я понял, что не понял по крайней мере половины того, что происходило в первый раз, но дело было не в этом — дело было в том, что у меня был учитель, который достаточно верил в мой интеллект, чтобы доверить мне с этим, и это придало моему десятилетнему ботану всю уверенность в мире. И с тех пор я прочитал все романы Диккенса.

«Достаточно храбрый», Шерил Стрэйд. Я храню коллекции цитат с самого раннего детства. Прелесть цитат в том, что они могут говорить с вами вне исходного контекста в разные моменты вашей жизни. Я узнал об этом в трудный период своей жизни, и многие цитаты до сих пор висят на моем зеркале в ванной.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Отдых — это слабость». Многие спортсмены пришли к выводу, что чем больше, тем лучше, что приводит к выгоранию, травмам, перетренированности и усталости надпочечников. Хотя такое мышление характерно для спортсменов, оно применимо и к успешным людям во всех сферах жизни. Рост и прибыль происходят благодаря периодам отдыха, однако слово «отдых» стало четырехбуквенным словом для высокоэффективных людей, и это необходимо изменить.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Это может показаться странным, но я возьмусь за такую работу, как подражать ванну или почистить холодильник. Когда я чувствую себя застрявшим, иногда выполнение задачи, даже обыденной, дает мне импульс, который мне нужен, чтобы переориентироваться. Либо так, либо я потренируюсь, желательно в форме бега по пересеченной местности. Природа и эндорфины всегда являются ответом.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Если вы из всех сил пытаетесь понять, куда вы направляетесь в жизни или чем вы увлечены, обратите внимание на деятельность, идеи и области, в которых вам нравится процесс, а не только результаты или результат. Нас привлекают задачи, где мы можем получить подтверждение через результаты, но я понял, что истинное удовлетворение приходит от любви к процессу. Ищите что-то, где вам нравится процесс, и результаты не заставят себя ждать.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я по своей природе не склонен к риску, и за последние пять лет я научился бежать навстречу страху, а не убегать от него. Моя природа всегда заключалась в том, чтобы идти прямым и узким путем, идти по пути с меньшим количеством неизвестных. Но, заставив себя взглянуть в лицо неизвестному (например, печально известной «Смертельной гонке» Джо Де Сены) и принять дискомфорт, я обнаружил, что действительно преуспеваю в этом. Поэтому теперь я воспринимаю страх и дискомфорт как знак того, что мне следует что-то делать. Вот где происходит волшебство.



«Будьте хорошей женой/мужем/мамой/папой/другом. Посмотрите на жизнь Пола Ньюмана. Сделай это.»

Сэр Джоэл Эдвард Макхейл, лорд Винтерфелла

ТВ / ИГ : @joelmchale

joelmchale.com

JOEL McHALE наиболее известен как ведущий передачи *The Soup* на канале E! и за главную роль в популярном комедийном сериале *«Сообщество»*. Среди его работ в фильмах *«Чертовое счастливое Рождество»*, *«Избавьте нас от зла»*, *«Смешанные»*, *«Тед»*, *«Какой у вас номер?»*, *Большой год*, *Дети шпионов 4: Все время мира* и *Информатор!* Джоэл также выступает в жанре стендап-комедии по всей стране перед аншлаговой публикой. В 2014 году он организовал ежегодный ужин Ассоциации корреспондентов Белого дома в Вашингтоне, округ Колумбия, а также провел ESPY 2015 года на канале ABC. Джоэл родился в Риме и вырос в Сиэтле. Он изучал историю в Вашингтонском университете, где он также был членом их чемпионской футбольной команды. Он получил степень магистра изящных искусств по программе подготовки профессиональных актеров UW. Он является автором книги *«Спасибо за деньги: как использовать историю моей жизни, чтобы стать лучшим Джоэлом Макхейлом, которым вы можете быть»*.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Поскольку этот вопрос такой большой, Тим (не могу поверить, что мне за него не платят), я перечислю пять, придурок. Я даже не буду рекомендовать свою книгу: *«Спасибо за деньги: как использовать историю моей жизни, чтобы стать лучшим Джоэлом Макхейлом, которым вы можете быть»*. . . потому что это выглядело бы высокомерно. Уже в магазинах!

Дорога Кормака Маккарти. Эта книга — поэзия (это не совсем так). Ни один роман не передал любовь родителей к своему ребенку лучше, чем эта книга. Он также рисует наиболее близкую картину к тому, как мог бы выглядеть постапокалиптический мир. Это весело!

«*Сам клинок*», Джо Аберкромби. Запомните мои слова: Аберкромби войдет в историю как один из величайших писателей-фантастов всех времен. Он с Толкином. Эти книги волшебны тем, что он создает мир из ничего, а персонажи настолько хорошо прорисованы, что можно подумать, что Джо ездит в это волшебное место и берет интервью у этих людей. Вдобавок ко всему, у Джо отменное чувство юмора.

Книга странных новых вещей Мишеля Фабера. Трудно описать величие этой книги. Если вы это читаете, имейте в виду, что это написал атеист.

Как управлять лошадью: Тайная история создания, изобретений и открытий Кевина Эштона. Эта книга такая замечательная. Среди многих, многих других вещей, которые он освещает, одна из наиболее показательных вещей заключается в том, что творческий подход — это не просто уникальная черта нескольких избранных людей — он записан в нашей ДНК. ДНК каждого.

Глубокое выживание: кто живет, кто умирает и почему, Лоуренс Гонсалес. Я прочитал эту книгу 13 лет назад и до сих пор думаю о ней почти каждую неделю. Название точно объясняет, что это такое, и оно увлекательно. Эта книга научила меня не принимать вещи как должное. Это научило меня, что делать в стрессовых и простых ситуациях, в которых я оказываюсь, и как трезво оценивать их. Он учит вас тому, как обстоят дела на самом деле, а не тому, какими вы хотите, чтобы они были. И в этом разница между жизнью и смертью (зловещая!).

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Хорошо, это больше, чем последние шесть месяцев (что ты собираешься со мной делать, Тим Феррис? Подать на меня в суд? Пожалуйста. Я тебя похороню), но я собираюсь использовать [Audible.com](https://www.audible.com). (Они не платят мне за то, чтобы я это написал. Тем не менее, пожалуйста, купите Swiffer WetJet сегодня! Это волшебство!) Я страдаю дислексией (юо то2? На этот раз Феррис буук - это я навсегда! Беру!), поэтому, когда появился Audible - это Изменил мою жизнь. В конечном итоге я потратил намного больше, чем 100 долларов, которые Тим удерживает от нас, по какой-то богом забытой причине. Каждая книга может стоить от 3 до 30 долларов. Мир классики открылся мне, и я благодарен Богу и ботаникам, которые разработали для него это приложение. В школе мне задали «Преступление и наказание» Достоевского. Шансы на то, что я прочитаю все это тогда, были так же велики, как если бы у меня отрастил хвост. Полную версию Audible я прочел за пару недель (36 часов на всю книгу). Это было так хорошо, что у меня началась дрожь (возможно, это был грипп). Когда я еду, тренируюсь, мою посуду и т. д., я слушаю это приложение и теряюсь в мировых историях (либо это, либо Молли действительно действует).

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Эй, умный, целеустремленный студент колледжа!

Прежде всего, почему я тусуюсь с тобой? Я никогда не общался с такими людьми, как ты. Хочешь пойти посмотреть фильм «*Малышка на драйве*»? Я понимаю, ты занят, ты увлечен. Вы не возражаете, если я выпью пару пива, пока буду отвечать на вопрос Тима? Это круто, я все равно пойду.

Мой совет студенту колледжа, который собирается войти в реальный мир, не является откровением. Вы, вероятно, слышите это постоянно, но я все равно скажу вам — еще раз. Вот оно: преследуйте ту мечту или мечты, которые уже заложены в вас. Да, некоторые из вас говорят, что не знают, что это за сон, но он есть. Поверьте мне.

Это то, что вам нужно. Капитал Вы. Я верю, что ты должен следовать своим мечтам. Как будто это приказ.

Не делайте просто то, чего от вас ждут люди, или не гонитесь за деньгами. Это может сработать на какое-то время, но если вы сделаете это, когда вам исполнится 40, вы затаите серьезное негодование. Я вижу это все время. Это отстой. Кроме того, что не менее важно, помогите людям, которым повезло меньше, чем вам, и помогите планете. Ага [долго достает бутылку IPA]. В конце жизни вы будете намного счастливее и добрее (добро важнее), если вы сделали что-то, что было не просто эгоистичным, даже если этот эгоистичный поступок (ваша мечта) был праведным.

Да, и будьте хорошей женой/мужем/мамой/папой/другом. Посмотрите на жизнь Пола Ньюмана. Сделай это. Сделай это. Сделай это.



«Не верьте никому, кто говорит вам, что знает, что делает. Сценарист Уильям Голдман однажды написал: «Никто ничего не знает» в кинобизнесе, и это правда. Я знаю, что нет.

Бен Стиллер

ТВ: [@RedHourBen](#)

ФБ: [/БенСтиллер](#)

thestillerfoundation.org

BEN STILLER написал сценарий, снялся в главных ролях, снял или продюсировал более 50 фильмов, включая «*Тайную жизнь Уолтера Митти*», «*Зуландер*», «*Кабельщик*», «*Что-то о Мэри*», трилогию «*Знакомство с родителями*», «*Вышибалы*», «*Тропический гром*», сериал «*Мадагаскар*» и трилогию «*Ночь в музее*». Он является членом группы комедийных актеров, в просторечии известной как Frat Pack. Его фильмы собрали более 2,6 миллиардов долларов в Канаде и США, в среднем 79 миллионов долларов за фильм. За свою карьеру он получил множество наград и наград, в том числе премию «Эмми», несколько наград MTV Movie Awards и премию «Выбор подростков».

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

У меня много необычных привычек, о которых, я думаю, мне не стоит здесь рассказывать. Я люблю останавливаться на обочине дороги всякий раз, когда вижу исторический памятник и читать все это, а затем иногда исследовать это место. Хотя это и не абсурдно, но иногда я могу зайти в кроличью нору такого рода и сильно отклониться от своего расписания.

Мне нравится утром окунать голову в ведро со льдом, чтобы проснуться. Я не думаю, что это на самом деле имеет терапевтический эффект, но это определенно бодрит и, вероятно, выглядит абсурдно.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Когда я был подростком, друг моей старшей сестры подарил мне книгу рассказов Э. Б. Уайта «*Второе дерево из угла*». Это всегда было так вдохновляюще. . . это простой внутренний монолог о парне в кабинете психиатра, пытающемся ответить на вопрос, чего он хочет от жизни. Он прост и уникально трогателен, поскольку показывает, насколько эфемерными и мимолетными могут быть моменты счастья, но в этом и состоит загадка жизни. Юмор и эмоции этой истории тронули меня в юном возрасте и были связаны с чем-то внутри, что я раньше не мог сформулировать.

Когда я был подростком, мама подарила мне «*Девять рассказов*» Сэлинджера. Рассказ «Для Эсме — с любовью и убожеством» глубоко тронул меня. Простая история солдата, страдающего посттравматическим стрессовым расстройством (хотя в то время его так не называли), и о том, как короткая встреча с двумя детьми, когда он был на

войне, возвращается, чтобы помочь ему после его возвращения. Интригующий финал, который представляет собой немногим больше действия, чем чтение письма, заставил меня осознать силу рассказывания историй. Он воплощает в себе то, что может сделать искусство — тронуть вас, и при этом таким простым способом. Эта история о человеческой доброте и о том, как маленький поступок может значить так много. Эта идея, пришедшая ко мне в формирующем возрасте, очень повлияла на мое отношение к искусству.

Журнал «Челюсти» — книга, написанная Карлом Готтлибом, сценаристом фильма *«Челюсти»*. Это ежедневный отчет о создании фильма. Он наполнен подробностями создания фильма на натуре. Меня это невероятно вдохновляло: я хотел стать режиссером, а *«Челюсти»* вышли на экраны, когда мне было десять лет. Мне фильм понравился, и меня заинтересовало все, что с ним связано. Я усвоил эту информацию, и она стала своего рода библией кинопроизводства, когда я намеревался снимать фильмы Super 8 вместе с друзьями. Подобная книга в нужное время, которая подпитывает ваше стремление к знаниям о конкретном ремесле, когда вы только учитесь этому ремеслу, может оказаться формирующим. Я до сих пор помню текстуру потрепанной обложки в мягкой обложке и то, как мне хотелось ее читать и перечитывать. Кроме того, сейчас, в новую эпоху цифрового кинопроизводства, это прекрасная хроника того, как создавались фильмы, когда процесс был гораздо более аналоговым.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Я нашел подходящий рюкзак [Коллекция Incase City]. Это имеет большое значение, поскольку это что-то вроде моего портативного офиса/карманника. Я думаю, что для парня, если у вас нет «кошелька» (мужской сумочки), рюкзак необходим. Всегда кажется, что он оказывается слишком набитым, и когда это происходит, я напоминаю себе, что мне не нужно все время носить все с собой. Приобретение модели с хорошим верхним отделением для кошелька, ключей и т. д. действительно облегчит жизнь.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я думаю, что коммерческий и критический провал *«Кабельщика»* был бы тем, чем являюсь, как самое познавательное и духовное здание. Создание этого фильма было чистым творческим опытом. По сути, мы сделали то, что хотели, и способность Джима Керри рискнуть с этим фильмом дала нам это. Поэтому, делая это, мы чувствовали себя удовлетворенными и взволнованными. Но когда он вышел, все его возненавидели, и никто не пошел. Это было довольно шокирующим, главным образом потому, что я никогда не сталкивался с таким громким проектом, который бы не увенчался успехом. Это больно, как всегда бывает при неудачах, но я думаю, что когда ты впервые проходишь через что-то подобное, ты не знаешь, как выйти из этого. И когда вы, наконец, это сделаете, это откроет перед вами перспективу, которой вы никогда бы не смогли получить [иначе]. Что касается того, как люди реагируют на искусство или развлечения, вы узнаете, что иногда все идет хорошо, а иногда нет. Это не значит, что причина и следствие связаны. Другими словами, вы всегда делаете все возможное в данный момент, а потом это либо соединяется, либо нет. В дальнейшем я стал менее невинным или, возможно, наивным в этом отношении. Затем, когда после этого я делал что-то, что было хорошо встречено, это всегда сдерживалось осознанием того, что это не означало, что сам проект был лучше или хуже. Я думаю, это было очень полезно. Кроме того, изучая фильмы, вы узнаете, что истинным показателем «успеха» является то, сохраняют ли люди связь спустя годы. Если у фильма есть «жизнь». В случае с *«Кабельщиком»* я обнаружил, что это так, в большей степени, чем в других фильмах, которые я снял и которые были более «успешными», когда люди упоминают его мне, я нахожу его еще более приносящим удовлетворение.

Если бы вы могли разместить гигантский рекламный щит где угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

«БУДЬ ЗДЕСЬ СЕЙЧАС» (что я постоянно пытаюсь сделать, хотя и не всегда успешно).

Потому что жизнь коротка, и у нас есть только текущий момент. Наши воспоминания драгоценны, но это прошлое, а будущее не здесь и не сейчас. Став старше, я стараюсь полноценно жить с людьми, которых люблю и о которых забочусь. Я провел много лет, сосредоточившись на следующем, и при этом уделял внимание вещам, которые в конечном итоге не имеют значения и не приносят счастья. Я продолжаю пытаться как бы «расслабиться» там, где я нахожусь сейчас, хочу ли я этого быть или нет.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Когда я чувствую стресс, мне нужно время, чтобы подышать. Я постараюсь просто дышать и сосредоточиться на своем дыхании. Я нахожу это действительно расслабляющим, помогающим мне переориентироваться и перезагрузиться.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Я думаю, что люди слишком осведомлены о том, чтобы попытаться выяснить, что «популярно», и попытаться подражать этому. В конечном счете, вам нужно развивать свой собственный голос как режиссера или даже актера. Это займет время. Что касается плохих рекомендаций, не верьте никому, кто говорит вам, что знает, что делает. Сценарист Уильям Голдман однажды написал: «Никто ничего не знает» в кинобизнесе, и это правда. Я знаю, что нет, и я делаю это уже долгое время. Каждый раз все начинается с нуля.

Так что не слушайте никого, кто говорит вам, какой фильм написать, как вам следует выглядеть или какую работу делать.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 11–25 марта 2016 г.)

«Человек богат пропорционально количеству вещей, которые он может позволить себе оставить в покое».

—Генри Дэвид Торо

Американский эссеист и философ, автор книги *«Уолден»*.

«То, что измеряется, становится управляемым».

—Питер Друкер

Считается «основателем современного менеджмента», автором книги *«Эффективный руководитель»*.

«Мораль — это просто отношение, которое мы принимаем к людям, которые нам лично не нравятся».

-Оскар Уайлд

Ирландский писатель, автор книги *«Портрет Дориана Грея»*.

«Йога и сообщество, с которым я познакомился благодаря своей практике, спасли мне жизнь».

Анна Холмс

ТВ / ИГ : @annaholmes

annaholmes.com

ANNA HOLMES — отмеченный наградами писатель и редактор, работавший с многочисленными изданиями, включая *The Washington Post*, *The New Yorker* online и *The New York Times*, где она регулярно пишет статьи в Sunday Book Review. В 2007 году в ответ на свою работу в таких журналах, как *Glamour* и *Cosmopolitan*, она создала популярный веб-сайт

Jezebel.com , который помог произвести революцию в популярных дискуссиях на тему пересечения пола, расы и культуры. В 2016 году она стала старшим вице-президентом по редакционной работе в компании First Look Media, где она возглавляет запуск Topic.com , ориентированного на потребителя подразделения Topic, кино-, теле- и цифровой студии компании.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Им следует игнорировать любые советы от тех, кто пытается сказать им, как будет выглядеть будущее. Никто не знает. У людей есть идеи, и их полезно принять во внимание и обдумать, но на этом все. Я не могу вам сказать, сколько медиа или политических «экспертов» сделали заявления относительно следующего большого события в журналистике, развлечениях — или политике — и оказались ужасно, смущающе ошибочными. По большому счету, никто ничего не знает, точнее, всем нам предстоит многому научиться, и это займет всю жизнь. Изучите информацию, которой поделились с вами другие, и используйте ее как способ принять собственное решение, а не как путь, по которому следует следовать.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Следуйте за своим любопытством, где бы вы его ни нашли». Проявить любознательный ум и всегда пытаться узнать больше — о других, о себе, о мире и нашем месте в нем — это важный способ самовыражения, к тому же это довольно дешево, а зачастую и бесплатно!

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я полный неудачник в политике на рабочем месте. Наверное, потому, что у меня просто не хватает духу на это. Мне нравится атмосфера сотрудничества, где люди, которые усердно и хорошо работают, получают за это вознаграждение, кем бы они ни были. Я ненавижу махинации, закулисные стратегии и чушь. Первое место, где я работал после колледжа, было глубоко политическим местом, и я не преуспел там, что, в конечном итоге, было благословением, потому что оно дало мне возможность попробовать свои таланты в более новых, менее традиционных и менее консервативных сферах. не консервативный политически, а консервативный в смысле «осторожного, строгого, делающего вещи так, как они всегда делаются»] пространства.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Моя любимая детская книга « *Мисс Румфиус* » Барбары Куни. у меня есть околодесять экземпляров у меня в квартире, которые я раздаю друзьям (старым и новым) с дочерьми. Это прекрасно иллюстрированная и написанная история о молодой девушке из прибрежного штата Мэн, которая вырастает, чтобы путешествовать по миру и удовлетворять свое любопытство к другим местам и людям. В старости она возвращается в Мэн, чтобы сделать мир прекраснее. В истории нет упоминания о браке или материнстве; это просто портрет жизни женщины, которая находит ценность и смысл в следовании своим интересам, и важный урок для всех нас о том, на что способны женщины.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

За последние несколько лет я все больше и больше увлекаюсь полетами — птицами и самолетами. Несколько месяцев назад я наблюдал за самолетами, когда остановился в отеле недалеко от аэропорта Хитроу; Я просто вышел на парковку и представился нескольким молодым англичанам, которые стояли на небольшом холме и наблюдали за прибывающими самолетами. Посмотрим, «принимает» ли это увлечение. Насколько я могу судить, я не думаю, что это особенно распространенное увлечение женщин.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Йога. В частности, энергичная виньяса-йога. Я начала заниматься йогой в 2011 году, чтобы стать сильнее и здоровее, а также пережить очень трудный период в моей жизни — отчуждение от моего тогдашнего мужа, а затем расставание и развод. В детстве я занимался танцами и забыл, насколько понимание собственного тела и вера в его возможности могут привести к повышению самооценки, сосредоточенности, умственной и эмоциональной сосредоточенности. Йога и сообщество, с которым я познакомился благодаря своей практике, спасли мне жизнь.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я стал гораздо лучше отвечать «нет» на просьбы о помощи и совете, что звучит ужасно! Но несколько лет назад был определенный момент, когда я тратил больше времени, отвечая на вопросы совершенно незнакомых людей, чем удостоверяясь, что позволяю себе быть доступным и представленным реальным людям в моей жизни — моим друзьям и семье. Несколько лет назад я произнес вступительную речь перед выпускниками частной школы-интерната для девочек в северной части штата Нью-Йорк. Суть речи заключалась в том, почему эти опытные молодые женщины следуют научиться чаще говорить «нет». Женщин приучают быть сговорчивыми, заботиться о них, не раскачивать лодку и ставить других выше себя. Я сказал этим выпускникам не столько «к черту это», сколько то, что им следует поработать над преодолением неприятных чувств, с которыми они могут столкнуться, когда говорят кому-то «нет», будь то друг, романтический партнер, коллега по работе и т. д.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Две вещи: я стараюсь глубоко дышать и гуляю, желательно в какой-нибудь естественной обстановке: в парке, вдоль набережной Нью-Йорка. . . если повезет, то где-нибудь за пределами города, например, тропы и тропы в штате Мэн, Великобритания, или в моем любимом родном штате Калифорния. Еще мне нравятся автопутешествия. Я считаю, что дальние поездки помогают мне взглянуть на ситуацию со стороны, решить проблемы и выпустить пар. (Пою в машине. Громко.) Передвижение по миру, пешком или на четырехколесном транспорте, дает мне другой взгляд на вещи и вдохновляет испытывать благодарность даже за самое маленькое удовольствие: пушистое облако, бурундук, спешащий через дорогу, ястреб, сидящий на столбе забора, стайка подростков, которые шумят и развлекаются.



«Все никогда не бывает так хорошо или так плохо, как кажется».

Эндрю Росс Соркин

TB: [@andrewsorkin](https://twitter.com/andrewsorkin)

andrewrosssorkin.com

ANDREW ROSS SORKIN является финансовым обозревателем *The New York Times*, а также основателем и главным редактором DealBook, ежедневного онлайн-отчета о финансовых результатах, публикуемого этой же газетой. Эндрю также является помощником редактора новостей бизнеса и финансов в «Нью-Йорк Таймс», помогая направлять и формировать освещение газеты. Он является со-ведущим *Squawk Box*, фирменной утренней программы CNBC, а также автором бестселлера *New York Times* «*Слишком большой, чтобы потерпеть неудачу: как Уолл-стрит и Вашингтон боролись за спасение финансовой системы — и самих себя*», в которой вел хронику событий финансового кризиса 2008 года. Книга получила премию Джеральда Леба в 2010 году как лучшая бизнес-книга и вошла в шорт-лист премии Сэмюэля Джонсона 2010 года и премии Financial Times «Бизнес-книга года» в 2010 году. Эндрю выступил сопродюсером экранизации книги, которая была номинирована на 11 премий «Эмми». Он начал писать для *The New York Times* в 1995 году при необычных обстоятельствах: он еще не окончил среднюю школу.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Все никогда не бывает так хорошо или так плохо, как кажется».

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Беруши для сна. Я попробовал их все. Hearos Xtreme Protection NRR 33 работают лучше всего и наиболее удобны. Если вы действительно хотите пойти на крайние меры, чтобы контролировать свет, маска для сна Lonfrote Deep Molded лучше всего подойдет для самолетов или где-либо еще.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Настойчивость важнее таланта. Учащийся с «отлично» не имеет значения, если у сидящего рядом с ним ученика с «четверками» больше энтузиазма.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Всякий раз, когда я чувствую, что мне нужно расставить приоритеты в том, что я делаю, или обдумать конкретную ситуацию, которая вызывает у меня беспокойство, я пытаюсь вспомнить этот замечательный разговор в фильме «*Шпионский мост*». Том Хэнкс, играющий адвоката, спрашивает своего клиента, которого обвиняют в шпионаже: «Вы не волнуетесь?» Его ответ: «Поможет ли это?» Я всегда думаю: «Поможет ли это?» Это главный вопрос, который я задаю себе каждый день. Если вы поместите все через эту призму, это будет удивительно эффективный способ избавиться от беспорядка.



«Мой хороший друг однажды сказал: «Очень легко сказать, кем ты не являешься. Трудно сказать, кто ты». . . . Любой может говорить о том, почему что-то плохо. Попробуй сделать что-нибудь хорошее».

Джозеф Гордон-Левитт

ТВ / ИГ : @hitrecordjoe

hitrecord.org

JOSEPH GORDON-LEVITT — актер, чья карьера охватывает три десятилетия и варьируется от телевидения («*Третья скала от Солнца*») до артхауса («*Таинственная кожа*», «*Кирпич*») и мультимедиа («*Начало*», «*500 дней лета*», «*Сноуден*»). Его дебют в качестве сценариста и режиссуры состоялся с *Доном Джоном* (номинация на премию «Независимый дух», лучший первый сценарий). Он также основал и руководит HITRECORD, онлайн-сообществом художников, в котором сотрудничество ставится выше саморекламы. HITRECORD превратился в продюсерскую компанию, финансируемую сообществом, которая издает книги, выпускает пластинки, снимает видео для брендов от LG до ACLU и получила премию «Эмми» за свое развлекательное шоу *HitRecord на телевидении*.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Ремикс: Как добиться процветания искусства и коммерции в гибридной экономике Лоуренса Лессига. Эта книга о том, что значит взять что-то, созданное кем-то другим, и сделать это своим собственным. Он ученый-правовед и говорит о законах об интеллектуальной собственности, авторском праве, добросовестном использовании и т. д., но он также весьма проницателен в отношении творческого процесса в целом. В нашей культуре большое значение придается понятию оригинальности, но когда вы действительно исследуете практически любую «оригинальную» мысль или работу, вы обнаруживаете, что она представляет собой совокупность предыдущих влияний. Всё ремикс. Конечно, есть такая вещь, как излишняя производность, но я склонен больше ценить искренность, чем оригинальность. Я думаю, что я работаю лучше, когда меньше фокусируюсь на оригинальности и больше на честности.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я начал работать актером, когда мне было шесть лет. Я уволился в 19 лет, чтобы поступить в колледж, но когда я попытался вернуться в него, мне не удалось найти работу. Я провел год на прослушивании и потерпел неудачу. Было больно. У меня были мысли о том, что мне никогда больше не придется это делать, и это меня искренне пугало.

Я много думал. Чего именно я испугался? Чего бы мне не хватало, если бы я никогда не получил другую актерскую работу? Мне никогда не нравился блеск и гламур Голливуда, так что дело было не в этом. В то время меня даже не особо заботило, что другие люди думают о фильмах и шоу, в которых мне предстоит участвовать. В основном мне просто нравилось это делать. Мне понравился сам творческий процесс, и я понял, что не могу позволить, чтобы мои творческие способности зависели от того, что кто-то другой решит меня нанять. Мне пришлось взять дело в свои руки.

Для этого я придумал свою собственную маленькую метафорическую мантру, о которой я думал про себя, когда нуждался в поддержке, и это был «хит». Я всегда экспериментировал с семейными видеокамерами, и красная кнопка REC стала символом моей убежденности в том, что я могу сделать это самостоятельно. Я научился редактировать видео и начал снимать небольшие короткометражные фильмы, песни и рассказы.

Мой брат помог мне создать крошечный веб-сайт, на котором я размещал свои работы, и мы назвали его HITRECORD.ORG. Это было 12 лет назад. С тех пор HITRECORD превратился в сообщество, насчитывающее более полумиллиона артистов во всем мире. Вместе мы делали невероятные вещи, платили людям миллионы долларов и выигрывали престижные награды, но для меня суть всего та же: любовь к творчеству ради него самого. Это то существо, которое мне пришлось найти 12 лет назад, мертвое в гуще ненависти к себе, вызывающее лень и боль в горле от криков неудач.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

Мой хороший друг однажды сказал: «Очень легко сказать, кем ты не являешься. Трудно сказать, кто ты». Другими словами, вы можете провести весь день, подрывая авторитет других людей, и даже если вы правы, кого это волнует? Любой может говорить о том, почему что-то плохо. Попробуйте сделать что-нибудь хорошее.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я думаю, что переезд из родного города был одним из самых плодотворных поступков, которые я когда-либо делал. Мы не можем не определять себя с точки зрения того, как нас видят другие. Так что общение с новыми людьми позволило мне по-новому определить себя. С тех пор я вернулся, но рост, который я получил от жизни вдали, был огромным.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Мне нравится разговаривать сам с собой. Часто громко.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Моя жена познакомила меня с Google Scholar. Это похоже на Google, за исключением того, что он ищет только академические и научные исследования. Поэтому, когда я хочу что-то узнать, вместо того, чтобы читать какой-то сенсационный кликбейт, я могу узнать, что говорят реальные доказательства. Это занимает намного больше времени. Научные исследования нелегко читать. На самом деле, мне обычно нужна помощь, но оно того стоит.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Я уже как бы затрагивал эту идею, но всем, кто читает это и хочет заняться актерским мастерством или развлечениями, я советую сначала спросить себя: почему? Постарайтесь быть по-настоящему честными с самим собой относительно того, чем именно вы занимаетесь.тер. Слава соблазнительна. Мы все видели и любили фильмы о том, как молодой неудачник становится звездой. Я не буду утверждать, что на 100 процентов невосприимчив к этому. На самом деле, я думаю, что есть что-то естественное в желании прославиться с точки зрения биологической эволюции. Когда наши предки жили в дикой природе, то, что все знали, кем вы были, вероятно, помогало вам получить поддержку, необходимую для того, чтобы выдержать суровые условия окружающей среды и передать свои гены. Так что я не говорю, что вы плохой человек, если хотите прославиться. Я просто говорю, что ты, возможно, идешь по пути, который не приведет к счастью. Из известных людей, которых я знаю, те, кто счастлив, не счастливы из-за славы. Они счастливы по тем же причинам, что и все остальные: потому что они здоровы, потому что вокруг них хорошие люди и потому что они получают удовлетворение от того, что делают, независимо от того, сколько миллионов незнакомцев смотрят. Я думаю, это применимо не только к актерскому мастерству и развлечениям. В любой области обычно есть какая-то мифологическая награда, которую вы должны получить, если все считают вас успешным. Но, по моему опыту, гораздо более искренняя радость приносит удовольствие от самой работы.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Мне нравится писать. В своей жизни я более или менее часто проходил через разные этапы ведения дневника, но я обращаюсь к этому, особенно когда пытаюсь справиться с чем-то, что меня раздражает. Я сажусь и письменно описываю свою ситуацию. Я печатаю. Я использую полные предложения. Наверное, я пишу это так, как будто это для публики, хотя я никогда никому этого не показываю. Поскольку мне приходится объяснять это «читателю», не обладающему предварительным знанием, я вынужден выявлять и анализировать все элементы и нюансы того, что происходит на самом деле. Иногда я прихожу к новым ответам или выводам, но даже когда этого не происходит, я обычно думаю яснее и дышу легче.

Как сказать нет

Венди Макнотон

ТВ / ИГ : @wendymac

wendymacnaughton.com

WENDY MACNAUGHTON — самый продаваемый иллюстратор и графический журналист *New York Times* из Сан-Франциско. Среди ее книг: «*Тем временем в Сан-Франциско*», «*Город своими словами*»; *Потерянный кот: правдивая история любви, отчаяния и технологии GPS*; *Перо и чернила: татуировки и истории, стоящие за ними*; *Нож и чернила: повара и истории их татуировок*; *Основное руководство по Scratch & Sniff, как стать винным экспертом*; *Основное руководство по Scratch & Sniff, как стать всезнайкой виски*; и недавно выпущенная книга «*Оставь меня в покое с рецептами: жизнь, искусство и кулинарная книга Сипе Пинелеса*». Венди — обозреватель последней страницы журнала *California Sunday Magazine* и соосновательница организации «Женщины, которые рисуют». Ее партнерша — [Кэролайн Пол](#).

Примечание от Тима: Мой прекрасный читатель, как вы, несомненно, заметили (будучи блестящим и красивым), один из вопросов, который я люблю задавать, — это какой-то вариант следующего: «Что у вас произошло за последние пять лет?» стали лучше говорить «нет» (отвлекающим факторам, приглашениям и т. д.)? Какие новые идеи и/или подходы помогли?»

Что фантастического в этом вопросе, так это то, что от него трудно уклониться. Это правда, даже если — на самом деле, особенно если — кто-то отказывается отвечать! Когда я спросил Венди, будет ли она участвовать в написании этой книги, после долгих раздумий она ответила очень вдумчиво и идеально: «Я должна пройти». Мне это настолько понравилось, что я ответил: «Возможно, это очень странный вопрос: не могли бы вы, чтобы я напечатал в книге это очень вежливое письмо с отказом?»

Она согласилась, и вот письмо, которое она мне прислала. . . отказаться от участия в этой книге:

Привет Тим,

Гах. ХОРОШО. Я боролся с этим, и вот в чем дело: после пяти напряженных лет творческой деятельности и продвижения, интервью о личном пути и откуда берутся идеи, после многих лет завершения одного проекта в один день и перехода к продвижению другого на следующий. . . Я делаю шаг назад. Недавно я довольно сильно перестарался, и для пользы моей работы мне нужно сделать перерыв. За последний месяц я расторг контракты и отказался от новых проектов и интервью. Я снова начал создавать пространство для исследования и рисования. Сидеть и ничего не делать. Блуждать и терять день. И впервые за пять лет я наконец оказался в месте, где к каждому рисунку не привязана дата сдачи. Никаких сроков для идей. И это действительно правильно.

Итак, хотя я действительно хочу сделать это с вами — я уважаю вас и вашу работу и горжусь тем, что вы попросили меня принять участие — и как бы глупо с моей стороны не делать этого с профессиональной точки зрения, я собираюсь придется сказать спасибо, но . . . Мне нужно пройти. Мне просто сейчас негде говорить о себе и своей работе. (Безумно, когда это говорит единственный ребенок с высокой вербальностью.) Надеюсь, у нас будет возможность поговорить где-нибудь в будущем — я обещаю, что любые мысли, которые у меня будут к вам тогда, будут гораздо более пронизательными, чем все, чем я могу поделиться с вами прямо сейчас. .

Я надеюсь, что пространство, созданное моим отсутствием, будет заполнено одним из замечательных людей, которых я предложил в своем предыдущем письме.

И действительно, большое спасибо за ваш интерес.

Я буду ругать себя, когда книга выйдет.

—W



«Я бы лучше дал заниженную хорошую рекомендацию: будьте междисциплинарными. . . взаимодействие между [областями] очень часто влияет на стратегические и протокольные решения».

Виталик Бутерин

ТБ: [@VitalikButerin](https://twitter.com/VitalikButerin)

Реддит: [/u/vbuterin](https://www.reddit.com/u/vbuterin)

VITALIK BUTERIN является создателем Эфириума. Он впервые открыл для себя технологии блокчейна и криптовалюты через Биткойн в 2011 году и сразу был в восторге от этой технологии и ее потенциала. Он стал соучредителем журнала *Bitcoin* в сентябре 2011 года, а после двух с половиной лет изучения того, что могут предложить существующие технологии и приложения блокчейна, в ноябре 2013 года написал официальный документ Ethereum. Сейчас он возглавляет исследовательскую группу Ethereum, работая над будущими версиями протокола Эфириума. В 2014 году Виталик стал лауреатом двухлетней стипендии Тиля, проекта технического миллиардера Питера Тиля, который присуждает 100 000 долларов 20 многообещающим новаторам в возрасте до 20 лет, чтобы они могли заниматься своими изобретениями вместо высшего образования.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Самым важным из них, вероятно, является понимание того, как интерпретировать то, что говорят другие люди, в ситуациях, когда их цели не полностью совпадают с вашими. Распространенная ошибка новичков, которую допускают неопытные лидеры, — всегда соглашаться с последним человеком, с которым они разговаривали; это займет некоторое время, хотя это станет легко, как только вы столкнетесь с достаточным количеством людей, которые противоречат друг другу. Хорошая общая стратегия — это рассуждение против фактов: если кто-то говорит вам, что X истинно, спросите себя: (i) что бы они сказали, если бы X действительно было правдой, и (ii) что бы они сказали, если X ложно? Если

ответом на (i) и (ii) будет «они скажут примерно то же, что только что сказали», то их слова предоставили вам ровно нулевую информацию. В общем, знайте, когда действительно важно не принимать слова людей на 100 процентов за чистую монету.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Настоящий удобный туристический рюкзак. Я использую его, чтобы носить с собой все свои вещи (около 10 кг), куда бы я ни летал, и это очень помогло сделать этот опыт более удобным.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

- Я часто смотрю фильмы в самолетах, но стараюсь смотреть их только на языках, которыми еще не полностью владею. В настоящее время я переключаюсь между французским, немецким и китайским языками.
- 90 процентов темного шоколада. Ниже 80 — слишком сладко, 95 — все равно для меня слишком темно. . . на данный момент. Обычно я выбираю Lindt, потому что он чаще всего доступен, но время от времени я смешиваю его. Он в большей степени руководствуется тем, что доступно, чем моими личными предпочтениями.
- Кошки.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Я бы лучше дал заниженную хорошую рекомендацию: будьте междисциплинарными. В моем случае я слежу за довольно большим количеством исследований в области информатики, криптографии, проектирования механизмов, экономики, политики и других социальных наук, и взаимодействие между этими областями очень часто влияет на стратегические и протокольные решения.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Это зависит от того, какая это подавляющая ситуация. Вообще, всегда полезно хотя бы на какое-то время переключить внимание на что-нибудь другое, например, на прогулку. Если причина в технической проблеме (т. е. как нам выполнить задачу X?), то лучший способ выйти из тупика — это поместить себя в множество различных ситуаций и сред, чтобы попытаться получить новое вдохновение. Сложнее всего справляться с социальными ситуациями. В этом случае важно не попасть в ловушку взгляда на вещи с точки зрения последнего человека, с которым вы разговаривали, или даже в целом людей, с которыми вы проводите больше времени; вам нужно попытаться найти способы нейтрально оценить ситуацию и, возможно, поговорить с теми, кто находится за пределами круга, в котором в данный момент находится конфликт.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 12 февраля – 4 марта 2016 г.)

«Думайте самостоятельно, независимо. Будьте шахматистом, а не шахматной фигурой».

-Ральф Чарелл

Автор книги *«Как сделать так, чтобы все шло своим чередом»*

«Нужно дать имя твоему страху, прежде чем ты сможешь изгнать его».

—Йода

"Лучшая защита - это нападение."

–Дэн Гейбл

Олимпийский чемпион по борьбе, считается величайшим тренером по борьбе всех времен.

«Стоя на месте, было сделано много неверных шагов».

-Печенье удачи



«Самое важное отличие в жизни. . . заключается в том, чтобы отличать возможность, которой нужно воспользоваться, от искушения, которому нужно сопротивляться».

Раввин лорд Джонатан Сакс

ТВ / ФБ : @rabbisacks

rabbisacks.org

RABBI LORD JONATHAN SACKS — международный религиозный лидер, философ, удостоенный наград писатель и уважаемый моральный голос. В 2016 году он был удостоен премии Темплтона в знак признания его «исключительного вклада в утверждение духовного измерения жизни». Его Королевское Высочество принц Уэльский назвал раввина Сакса «светом для этой нации», а бывший премьер-министр Великобритании Тони Блер — «интеллектуальным гигантом». После ухода с поста главного раввина Объединённых еврейских конгрегаций Содружества (должность, которую он занимал в течение 22 лет) раввин Сакс занимал ряд профессорских должностей в нескольких академических учреждениях, включая Университет Ешива и Королевский колледж Лондона. В настоящее время он является заслуженным профессором иудаической мысли имени Ингеборг и Иры Реннерт в Нью-Йоркском университете. Раввин Сакс — автор более 30 книг. Его последняя работа «*Не во имя Бога: противостояние*». Книга «*Религиозное насилие*» была удостоена Национальной еврейской книжной премии 2015 года в Америке и вошла в десятку бестселлеров *Sunday Times* в Великобритании. Раввин Сакс был посвящен в рыцари Ее Величеством Королевой в 2005 году и стал пожизненным пэром, заняв свое место в Палате лордов в октябре 2009 года.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«*Лидерство на кону*» Рональда А. Хейфеца и Марти Лински, потому что это самая честная книга о лидерстве, которую я когда-либо читал, и вы можете сказать это по подзаголовку книги: «*Остаться в живых, преодолевая опасности лидерства*». Это очень честная книга, и я даю ее каждому, чтобы они точно знали, во что они ввязываются, если решат стать лидером.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Без тени сомнения покупаю наушники [Bose] с шумоподавлением. Это самые религиозные объекты, с которыми я когда-либо сталкивался, потому что я определяю веру как способность слышать музыку сквозь шум.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Какое событие или мысль вызвали глубину отчаяния?

Самая низкая точка в моей жизни наступила, когда я опубликовал в 2002 году — 11 сентября 2002 года, в первую годовщину событий 11 сентября — книгу под названием « *Достоинство различий* » .

Я стоял в эпицентре в январе 2002 года. Всемирный экономический форум на этот год был перенесен в Нью-Йорк из Давоса, и архиепископ Кентерберийский, главный раввин Израиля, имамы, гуру со всего мира стояли в эпицентре, и мы читали молитвы вместе.

И я внезапно осознал, что это был великий определяющий выбор, с которым человечество столкнется перед следующим поколением: религия как сила сосуществования, примирения и взаимного уважения или религия как сила ненависти, террора и насилия.

Я решил, что напишу личный ответ на события 11 сентября и опубликую его впервые годовщина. Она называлась «*Достоинство различий*» . Это была очень сильная книга и очень противоречивая книга. Члены моего сообщества считали, что я просто зашел слишком далеко и на самом деле виновен в ереси.

Это было в начале 2002 года, и произошло нечто довольно забавное. Роуэн Уильямс только что был назначен архиепископом Кентерберийским, и за неделю до своего назначения он посетил службу друидов в Уэльсе, которую некоторые представители англиканской церкви расценили как языческий акт.

Итак, в одной газете был заголовок, в котором говорилось (и я сомневаюсь, что это когда-либо говорилось раньше или когда-нибудь будет сказано снова): «Архиепископ Кентерберийский и главный раввин обвиняются в ереси».

Теперь, когда ты защитник веры, по меньшей мере, немного сложно быть обвиненным в том, что ты еретик веры. Были призывы к моей отставке. Я чувствовал, что многие из моих коллег-раввинов не поняли эту книгу и критиковали ее.

Мне было просто непонятно, как я смогу перебраться отсюда туда.

Я не видел сценария, который позволил бы мне восстановить свое положение и свою репутацию, свой авторитет как еврейского лидера, и это повергло меня в полное отчаяние. Когда нет света в конце туннеля, ты видишь только туннель. В тот момент я почувствовал, что пути вперед нет. Наверное, самое важное, что мне нужно было сделать, это уйти в отставку.

Именно тогда я услышал голос. Я не собираюсь говорить, что это говорил со мной Бог, но это определенно был голос, который сказал мне: «Если ты уйдешь в отставку, ты отдашь победу своим противникам. Вы позволили себе потерпеть поражение в этой первой битве, которую вы считаете главным вызовом грядущего поколения».

Я не мог этого сделать.

Несмотря на то, что я испытывал почти невыносимую личную боль, я не мог уйти в отставку. Я не мог передать эту победу своим врагам, моим противникам, противникам религиозной толерантности и примирения.

Именно тогда я вдруг понял, что дело не во мне. Речь шла о том, чтобы не подвести людей, которые поверили в меня, и не предать идеалы, которые побудили меня в первую очередь согласиться на эту работу и, во-вторых, написать книгу.

Так что это был поворотный момент, и, в конце концов, тот факт, что я выжил и стал сильнее, чем был раньше, был важен не только для меня. Это было важно для всех остальных раввинов, потому что они тоже могли видеть, что можно занять противоречивую позицию, подвергнуться широкой критике, и при этом все равно добиться успеха и все еще иметь возможность петь с сэром Элтоном Джоном: «Я все еще стою».

Произошел сдвиг на 180 градусов, коперниканский сдвиг в моем понимании природы того, что я делаю. В этом не было ничего личного; здесь не было никакого личного участия. Речь идет о том, за что вы выступаете, и о людях, которые вам небезразличны. С этого момента я стал в каком-то смысле неуязвимым, потому что больше не подвергал себя риску.

Если бы вы могли разместить гигантский рекламный щит где угодно, что бы на нем было написано и почему?

На нем было бы написано три слова: «Живи. Давать. Простить.» Они, безусловно, самые важные вещи в жизни.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Это произошло в 1979 году. Давным-давно, 38 лет назад, когда мы с женой Элейн купили дом с игровой комнатой в глубине сада, которую я мог превратить в кабинет. До этого я безуспешно работал над написанием докторской степени, над написанием своей первой книги. Раньше я мечтал уехать в горное убежище или в небольшой загородный коттедж, и мне вдруг пришло в голову: «Вот дом с комнатой в глубине сада, и, может быть, там я найду покой и уединение. » Это сработало как во сне, и именно в этой комнате я защитил докторскую диссертацию и написал свои первые пять книг. Это полностью изменило мою жизнь. Дорого, но стоит каждого пенни.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Самая нелепая вещь, которая, как мне кажется, полностью меняет жизнь, заключается в том, что во время небольших пауз в нашей жизни или когда нам нужно омолодиться, я звоню [моей жене] Элейн, и мы сидим или стоим и возвращаемся к моменту нашего прошлого, наблюдая за происходящим. музыкальное видео на YouTube. Это необыкновенная вещь. Если бы у Пруста был YouTube, ему не пришлось бы писать « *À la recherche du temps perdu* », потому что благодаря этому ничто из нашего прошлого никогда не потеряется. Мы можем вернуться к нему в любое время, когда захотим. Это наше «Назад в будущее», это наше маленькое личное путешествие во времени, возвращение в то время и в место, которое было раньше в нашей жизни, богатое эмоциями, и это волшебно легко сделать, и это почти не требует времени. .

Можете ли вы поделиться примером сочетания прошедшего момента и конкретного музыкального видео на YouTube?

Вот лишь один пример: летом 1968 года со мной произошли две очень, очень важные вещи. Во-первых, я совершил поездку в Америку, где у меня было несколько судьбоносных встреч с величайшими раввинами нашего времени. А во-вторых, когда я вернулся, я встретил Элейн, которая училась в больнице Кембриджа. Я учился в университете в Кембридже, довольно скоро мы обручились и в конце концов поженились.

В то время, когда мы с Элейн пошли смотреть, был фильм «*Выпускник*» с Дастином Хоффманом. Девушку, в которую он влюбился, звали Элейн, а музыку к фильму написали Саймон и Гарфанкел. В 1968 году они выпустили очень запоминающуюся песню под названием «Америка», в которой молодые люди и подруги считали машины на магистрали Нью-Джерси.

Поэтому всякий раз, когда я хочу вспомнить тот момент, когда мы с Элейн впервые встретились, когда в моей жизни открылись новые горизонты и величайший роман в нашей жизни стал реальностью, я просто включаю на YouTube, слушаю и смотрю, как Саймон и Гарфанкел поют «Америка. »

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Три с половиной года назад я отказался от должности главного раввина и попытался сделать то, что по разным причинам не смог сделать ни один из моих предшественников, а именно построить новую карьеру, поставить новый вызов. Я понял, что уход с такой публичной и привилегированной работы почти наверняка повлечет за собой симптомы абстиненции и риск депрессии.

Я принял решение перепланировать свой дневник, чтобы просто не успеть впасть в депрессию. Это было магически эффективно. Я рекомендую это всем.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые открытия и подходы помогли вам справиться с этим?

Все просто, моя команда. Моя жена и двое моих людей, которые управляют моим офисом, поскольку я понимаю, что моя самая большая слабость — это неспособность сказать «нет», поэтому я просто делегирую это. Те люди, которым я это делегировал, гораздо лучше умеют говорить «нет», чем я. Я рекомендую это также всем.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии и в своей области знаний?

В моей сфере деятельности, то есть в религии и публичном дискурсе, я, вероятно, чаще всего слышу страх и, следовательно, оборонительную позицию. Это совершенно неправильный подход к будущему. Примите это с надеждой, зная, что какой бы вызов ни ждал вас впереди, вы справитесь с ним, и просто донесите послание, которое прямо противоположно страху и оборонительной позиции.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Что я ввел в систему спутниковой навигации своей жизни [где я хочу быть через 10, 20 лет]? Какова моя конечная цель? Вы должны смотреть на это каждый раз, когда чувствуете себя подавленным. Помня об этом пункте назначения, вы сможете провести самое важное различие в жизни: отличать возможность, которой нужно воспользоваться, от искушения, которому нужно сопротивляться.



«Одно из отвлекающих факторов, которых я научился избегать, — это использование средств массовой информации, которые просто рассказывают мне то, что я уже знаю и с чем согласен».

Юлия Галеф

ТВ: [@juliagalef](#)

ФБ: [/julia.galef](#)

[juliagalef.com](#)

JULIA GALEF — писатель и оратор, который фокусируется на вопросе: «Как мы можем улучшить человеческое суждение, особенно в отношении сложных, важных решений?» Джулия — соучредитель Центра прикладной рациональности, некоммерческой организации, которая проводит семинары по улучшению рассуждений и принятия решений. С 2010 года она ведет подкаст *Rational Speaking* — шоу, проводимое раз в две недели, в котором представлены беседы с учеными, социологами и философами. В настоящее время Джулия пишет книгу о том, как улучшить свое суждение путем изменения бессознательных мотиваций. Ее выступление на TED «Почему вы думаете, что правы, даже если вы неправы» собрало более трех миллионов просмотров.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Когда что-то идет плохо, я не предполагаю автоматически, что сделал что-то не так. Вместо этого я спрашиваю себя: «Какой политике я следовал, что привело к такому плохому результату, и жду ли я, что эта политика все еще даст лучшие результаты в целом, несмотря на случайные плохие результаты?» Если да, то продолжайте!

Причина, по которой эта привычка настолько важна, заключается в том, что даже самые лучшие стратегии в какой-то процент случаев терпят неудачу, и вы не хотите отказываться от них (или корить себя), как только произойдет один из этих неизбежных провалов.

Допустим, вы всегда стремитесь прибыть в аэропорт за 1 час 20 минут до вылета. Однажды на шоссе происходит авария, которая задерживает вас, и вы едва успеваете на свой рейс. Означает ли это, что вам следовало оставить больше времени? Не обязательно. На этот раз вас спасла бы политика прибытия в аэропорт на два часа раньше, но за это придется заплатить другую цену — намного больше времени, потраченного на ожидание в аэропортах. Стремление к 1 часу 20 минутам по-прежнему может быть лучшей политикой в будущем, даже несмотря на то, что иногда, как сегодня, это приводит к опозданию на рейс.

Точно так же у меня есть склонность ругать себя за ошибки, которые я допускаю в блоге, на собрании, во время выступления и т. д., и у меня всегда есть импульс думать: «Ну, мне следовало потратить больше времени на подготовку к что-то. Иногда это правда. Но в других случаях правильный вывод таков: «Нет, на самом деле то количество времени, которое мне пришлось бы потратить на подготовку перед каждым выступлением, чтобы избежать подобных ошибок, в целом того не стоит».

Приведу несколько иной пример: недавно зимой я ехал в транзитном поезде Нью-Джерси и, глядя в окно, мне показалось, что я увидел пожар на железнодорожных путях. Больше никто не отреагировал, поэтому я подумал: «Наверное, не о чем беспокоиться», но я не был уверен, поэтому пошел поискать проводника поезда и рассказал ему об этом. Оказывается, беспокоиться действительно не о чем: очевидно, что железнодорожные компании зимой используют пламя для удаления льда со своих путей. Моим импульсом было почувствовать себя глупо из-за того, что я

ни о чем не беспокоюсь, но, поразмыслив, я понял: «Нет, на самом деле, я думаю, что хорошо продолжать проверять риски, которые были бы очень плохими, если бы я был прав. Даже если в большинстве случаев окажется, что я ошибался».

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Я думаю, что большинство рекомендаций плохи, потому что они универсальны. «Иметь больше риска». «Не будь к себе так строг». «Работать усерднее.» Проблема в том, что некоторым людям нужно брать на себя больше риска, а другим нужно меньше рисковать. Некоторым людям нужно расслабиться, в то время как другие уже слишком снисходительны к себе. Некоторым людям нужно работать усерднее, а другие уже находятся на грани выгорания. И так далее.

Итак, я думаю, что наиболее полезные рекомендации касаются улучшения вашего общего суждения — вашей способности точно воспринимать вашу ситуацию (даже если правда не лестна и не удобна), ваши возможные варианты и связанные с этим компромиссы. Здравый смысл — это то, что позволяет вам оценить, соответствует ли рекомендация вашей ситуации или нет; без него вы не сможете отличить хороший совет от плохого.

В книгах *«Суперпрогнозирование»* (Филип Э. Тетлок и Дэн Гарднер) и *«Как измерить что угодно»* (Дуглас У. Хаббард) есть несколько хороших советов о том, как улучшить свою способность делать точные прогнозы. Книга *«Решающий»* (Чип Хит и Дэн Хит) объясняет четыре самые большие ошибки в суждениях (например, слишком узкое определение решения или позволение временным эмоциям затуманивать ваше суждение) и дает советы по борьбе с ними.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Одно из отвлекающих факторов, которых я научился избегать, — это использование средств массовой информации, которые просто рассказывают мне то, что я уже знаю и с чем согласен (например, о политике). Эти вещи могут вызвать привыкание, потому что они кажутся такими убедительными — это все равно, что выговориться с другом — но вы не учитесь на этом, и со временем, я думаю, потворство этому импульсу делает вас менее способными терпеть другие точки зрения. Так что я поборол свою зависимость, по сути, напомнив себе, сколько времени я теряю, ничего не изучая.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Иногда я разрываюсь между двумя вариантами, и мне ясно, что ставки высоки, но совершенно не ясно, какой вариант лучше. Так что я продолжаю мучиться над выбором, перебирая варианты в пинг-понге, хотя никакой новой информации не получаю.

К счастью, в какой-то момент этого процесса я вспомнил этот принцип: неопределенность относительно ожидаемой стоимости (EV) просто включается в EV. Итак, если я знаю, что один из вариантов А или Б будет отличным, а другой обернется катастрофой, но я совершенно не уверен, какой именно, то их ожидаемая ценность будет одинаковой.

Это мощный рефрейминг. Мысль про себя: «Один из этих вариантов великолепен, а другой ужасен, но я не знаю, какой именно» парализует, но мысль про себя: «Эти варианты имеют одинаковую ожидаемую ценность, как и другие» освобождает.

(Конечно, это предполагает, что вы не можете дешево купить больше информации об А и Б, чтобы уменьшить свою неуверенность в том, что лучше. Если вы можете, вам следует это сделать! Этот совет о том, как заставить себя действовать в ситуациях, когда дешевой информации больше не осталось. совершить покупку, и вы чувствуете себя парализованным.)

Допустим, вы мучаетесь из-за двух возможных работ, на которые могли бы пойти, и чувствуете себя подавленным, потому что не можете легко сказать, какая из них лучше. Работа А более престижна и высокооплачиваемая, но работа Б предполагает более благоприятную культуру, и у вас будет больше свободы в выборе проектов.

Вам следует спросить себя: «Есть ли у меня какой-нибудь способ получить дополнительную информацию, которая помогла бы решить этот вопрос?» Возможно, вы могли бы поговорить с людьми в соответствующих компаниях об их удовлетворенности работой или посмотреть, чем занимаются бывшие сотрудники компаний А и В.

Но, возможно, вы уже делали подобные вещи, и ответы не помогли вам решить эту проблему. Если это так — если нет никакой дополнительной информации, которую вы могли бы легко получить, которая бы прояснила «правильный выбор», — тогда вам следует расслабиться и просто выбрать один, больше не беспокоясь. И я знаю, что «расслабься и перестань беспокоиться» часто легче сказать, чем сделать, но если я не могу сказать, какой из них лучший выбор, то по сути это одинаково хороший выбор.

«Когда я был моложе, я не был «неблагодарным», но я никогда не останавливался, чтобы подумать обо всем, что у меня было. Теперь я каждое утро выполняю практику благодарности».

Турия Питт

ТВ / ИГ : @TuriaPitt

turiapitt.com

TURIA PITT является одним из самых почитаемых и широко признанных деятелей Австралии. В 2011 году в возрасте 24 лет Турия была бывшей фитнес-моделью-наркоманкой и успешным горным инженером, когда она попала в ужасную огненную бурю во время участия в ультрамарафоне на 100 км в Западной Австралии. Ее вывезли на вертолете из отдаленной пустыни, едва живую и страдающую от ожогов полной толщины 64 процентов тела. Выжив, несмотря на превосходящие силы, Турия вернулась сильнее, чем когда-либо. Турия завершила чемпионат мира Ironman в Коннектикуте, Гавайи, в конце 2016 года, а позже написала свои мемуары «*Все, ради чего стоит жить: вдохновляющая история Турии Питт*». Ее популярное выступление на TEDx «Раскрой свой потенциал» подробно описывает ее невероятную историю победы над невзгодами.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Моя любимая книга — «*Карта, которая изменила мир*» Саймона Винчестера. Землеустроитель каналов (Уильям Смит) создал первую геологическую карту Англии и Уэльса. Казалось бы, это заслужит ему похвалы и почести, но вместо этого он был обвинен в ереси и оказался в тюрьме. Сказав это, я знаю, что большинство людей не так увлечены геологией, как я (раньше я был горным инженером), поэтому я стараюсь дать им книгу, основанную на их интересах.

Если они заинтересованы в беге, я дарю им книгу Кристофера Макдугалла «*Рожденный бежать*». Если они хотят улучшить свои финансы, я даю им «*Босоногого инвестора*» Скотта Пейпа. Если они хотят узнать обо мне больше, я даю им одну из моих книг, а если они занимаются самоанализом, то, без сомнения, это «*Человек в поисках смысла*» Виктора Франкла.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Это стоило мне чуть больше 100 долларов, но полностью изменило мою жизнь. Пару месяцев назад, когда я был в аэропорту, мне подарили наушники Beats Solo³. Это товар! Я люблю слушать приложение Brain.fm в наушниках — оно помогает мне настроиться и сосредоточиться на поставленной задаче. Я думаю, если я придерживаясь правила «100 долларов или меньше», приложение Brain.fm также изменило жизнь. Действительно помогает мне сосредоточиться на работе. Я использую это каждый день.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

За всю мою жизнь у меня было много неудач, их почти невозможно сосчитать! Я задолжал налоговой огромную сумму денег (да, она уже выплачена). Я потратил 10 000 долларов на речевой тренинг, а позже понял, что он мне не нужен. Я летал на конференции, на которых выступал. . . только чтобы понять, что я прилетел не в тот город. Я сильно напился на вечере награждения и выставил себя идиотом.

Ни одна из этих неудач не «настроила» меня на успех, но они научили меня тому, что совершать ошибки — это нормально. Потому что знаешь что? Земля не перестанет вращаться только потому, что вы допустили ошибку. На самом деле ошибки в жизни полезнее успеха. Я никогда ничему не научился, добиваясь успеха. Почти . . . слишком легко. Ошибки, с другой стороны, указывают на вашу ошибочность и, что более важно, вы можете учиться на них и совершенствоваться.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Благодарность. Когда я был моложе, я не был «неблагодарным», но я никогда не останавливался, чтобы подумать обо всем, что у меня было. Теперь я выполняю практику благодарности каждое утро, каждый день и, возможно, даже повторяю ее в течение дня. Я не слишком придаю большое значение науке, стоящей за этим, я просто знаю, что если я это сделаю, я почувствую себя лучше. Я не сторонник «быстрых решений», но знаю, что это очень эффективный метод мгновенного изменения своего самочувствия.

[Вот как это выглядит:] Сначала я слушаю плейлист благодарности на Spotify, любую песню из списка. Например, вот девять треков на сегодняшний день:

1. «Breathturn» от Hammock
2. «Твоя рука в моей» группы Explosions in the Sky
3. «Молитва Девы» Крейга Прюсса и Ананды
4. «Горизонт» Тихо
5. «Повторяющийся» Бонобо
6. «Висеть» от Active Child
7. «Долгое солнце», Снатам Каур
8. «Молитва ангелов» Тай Берхо, Джеймса Хоскинса, Кэт Маккарти, Манорама и Джанаки Кагел
9. «Двадцать два четырнадцать» от The Album Leaf

Затем я думаю о трех вещах, за которые я искренне благодарен. Я обнаружил, что чем конкретнее, тем лучше. Так, например, вместо того, чтобы просто думать «моя мама», это может быть «моя мама за то, что вчера вечером приготовила мне шпинатный пирог». Вместо «мой партнер» это может быть «пробежка, на которую я вчера ходил со своим партнером». Сегодня утром было:

1. Мой сын пинает меня в живот
2. Мой кофе
3. Видя восход солнца

Если я делаю это правильно и искренне (т. е. не просто отбарабаниваю их в голове — именно поэтому музыка помогает мне прийти в нужное настроение), я обычно начинаю плакать от благодарности. Если я чувствую разочарование или злость в течение дня, иногда я делаю это снова, чтобы сосредоточиться.



«Когда встречаются два крайних мнения, истина обычно лежит где-то посередине. Без знакомства с другой стороной вы естественным образом будете скатываться к крайностям и уходить от истины».

Энни Дьюк

ТВ / ФБ : @AnnieDuke

annieduke.com

На протяжении двух десятилетий **ЭННИ ДЬЮК** была одним из лучших игроков в покер в мире. В 2004 году она обыграла 234 игрока и выиграла свой первый браслет Мировой серии покера (WSOP). В том же году она одержала победу в турнире чемпионов WSOP Tournament of Champions с призовым фондом 2 миллиона долларов, где победитель получает все и доступен только по приглашениям. Прежде чем стать профессиональным игроком в покер, Энни получила стипендию Национального научного фонда для изучения когнитивной психологии в Пенсильванском университете. Энни регулярно делится своими наблюдениями о науке принятия разумных решений (применительно не только к покеру) в своем блоге *Annie's Analysis*, а также делится своими покерными знаниями в серии бестселлеров, в том числе *«Решите играть в отличный покер»* и *Средняя зона: освоение самых сложных рук в холдем-покере* (обе в соавторстве с Джоном Форхаусом). Последняя книга Энни *«Думая в ставках: принятие более разумных решений, когда у вас нет всех фактов»*, посвящена стратегиям принятия правильных решений.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Во-первых, ищите противоположные мнения. Всегда старайтесь найти несогласных с вами людей, которые смогут честно и продуктивно сыграть роль адвоката дьявола. Поставьте перед собой задачу по-настоящему выслушать людей, идеи и мнения которых отличаются от ваших. Держитесь подальше от политических пузырей и эхо-камер, насколько это возможно. Почувствуйте себя хорошо, когда действительно слышите тех, кто с вами не согласен. Старайтесь каждый день менять свое мнение об одной вещи.

Дело в том, что когда встречаются два крайних мнения, истина обычно лежит где-то посередине. Без знакомства с другой стороной вы естественным образом будете скатываться к крайностям и отдаляться от истины. Не бойтесь ошибиться. Потому что быть неправым — это просто возможность узнать больше истины.

Во-вторых, сохраняйте гибкость и будьте открыты возможностям, которые встречаются на вашем пути. Большинство успешных людей, которых я знаю, не знали точно, чем они хотят заниматься, сразу после окончания колледжа, и в течение своей карьеры меняли свое внимание. Будьте открыты всему, что мир преподносит вам. Не бойтесь менять работу или карьеру, независимо от того, сколько времени вы уже потратили на это. что-нибудь. Нет никакой срочности во всем этом разобраться. А ощущение, что вы все уже поняли, может привести к тому, что вы застрянете и будете не готовы к переменам.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

В целом я стал лучше говорить «нет» практически всему, но особенно обязательствам, которые заставляют меня уезжать из дома. Стратегия, которую я реализовал, состоит в том, чтобы представить, что это тот день, когда мне придется уйти, и подумать о том, насколько я счастлив или печален в этот день. Затем, чтобы проследить за этим, представив, что наступил следующий день, я вернулся домой, и спросить себя: стоило ли путешествие того? Счастлив ли я, что сказал «да» и сделал то, что сделал? Совершая такого рода «путешествия во времени», я могу лучше представить себе недостатки того, что мне не нравится (нахождение вдали от дома, хлопоты, связанные с путешествиями), и сопоставить их с положительными сторонами того, что я обдумываю (давая программный доклад, который получает большой отклик у аудитории, проводящей благотворительную акцию и очень радующейся собранным деньгам).

Я могу добиться того же, представляя себе похожие предложения, которые я принял или отклонил. Рад ли я, что принял предложение, или счастлив, что отклонил это предложение? Это отличный метод для обдумывания любого решения, будь то маленькое, например, принять ли приглашение на ужин, или важное, например, переехать в новый город. Совершив осознанное путешествие во времени, вы сможете увидеть перспективу.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

В покере вы часто терпите неудачу, потому что теряете много рук. Есть два способа потерпеть неудачу в покере. Во-первых, вы можете определить неудачу просто как проигрышный результат, например, проигрыш руки. Но один из уроков, который преподает вам покер, заключается в том, что это непродуктивный способ определения неудачи, потому что вы можете выиграть раздачу, приняв очень плохие решения, и проиграть раздачу, приняв очень хорошие решения. Таким образом, вы можете положить все свои деньги в банк с математически доминирующей рукой и все равно проиграть, потому что остальные сданные карты не идут в вашу сторону.

Если вы определяете неудачу как просто проигрыш, то вы думаете, что неудача — это всего лишь результат. И вы можете попытаться скорректировать свою игру, чтобы избежать проигрыша, даже если ваши решения были отличными (или повторять плохие стратегии только потому, что вы выиграли, применив их один раз). Это было бы эквивалентно решению, что разумно бежать на красный цвет.огни, потому что вы несколько раз благополучно прошли через один из них. Или принять решение не проезжать на зеленый свет, потому что однажды вы попали в аварию.

Покер научил меня отделять неудачи от результатов. То, что я проиграл, не означает, что я потерпел неудачу, и то, что я выиграл, не означает, что я добился успеха — не тогда, когда вы определяете успех и неудачу как принятие правильных решений, которые принесут победу в долгосрочной перспективе. Важны решения, которые я принял на этом пути, и каждое неудачное решение — это возможность изучить и скорректировать свою стратегию в будущем. В этом случае проигрыш становится менее эмоциональным переживанием и большей возможностью исследовать и учиться.



«Каждый умный и стабильный человек, которого я знаю, гуляет и медитирует. Приложение Headspace — интересный способ начать. Попробуйте делать это каждый день. Но я предлагаю не делать этого во время ходьбы. . . на данный момент.»

Джимми Фэллон

ТВ / ИГ : @jimmyfallon

tonightshow.com

JIMMY FALLON комик, обладатель премий «Эмми» и «Грэмми». Он известен своей работой в качестве актера программы «Субботним вечером в прямом эфире» и ведущим ночного ток-шоу «Вечернее шоу» с Джимми Фэллоном в главной роли. Он является автором нескольких книг, в том числе «Первое слово вашего ребенка будет DADA» и его последней книги «Все — мама». Джимми живет в Нью-Йорке со своей женой Нэнси и двумя дочерьми Винни и Фрэнни. Если вы хотите увидеть, как он летает у меня под ногами (серьезно), посетите tim.blog/jimmy.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Если бы я дал взрослому, это был бы «Человек в поисках смысла» Виктора Франкла. Я прочитал ее, проведя десять дней в отделении интенсивной терапии больницы Бельвью, пытаясь снова пришить палец после отрыва кольца на кухне. В нем говорится о смысле жизни, и я верю, что, прочитав его, вы станете лучше. Вот строки, которые я взял из него: «Не существует точного ответа на вопрос: «В чем смысл жизни». Это все равно, что спросить мастера по шахматам: «Какой ход самый лучший в мире?» Все зависит от того, в какой ситуации вы находитесь». Это также укрепило веру в то, что то, что меня не убивает, делает меня сильнее. Если вы прочитаете это, вы получите больше от этого.

Книги, которые я сейчас дарю больше всего, — это детские книги, так как я все чаще хожу на детские вечеринки (у меня ребенок двух с половиной и четырех лет). Я думаю о тех, кого любил в детстве, о тех, которые застряли у меня в голове. Один из них — «Монстр в конце этой книги» Джона Стоуна.

Я помню, как смеялся над Гроувером, рассказчиком, и боялся перелистывать страницы, потому что в конце есть монстр — но я продолжал перелистывать страницы — и он волновался еще больше: «ТЫ ПЕРЕВЕРНУЛ СТРАНИЦУ!!?!?? ?? Хватит перелистывать страницы!!!!??» И я не уверен, старался ли я быть храбрым ради него или просто знал, что все будет хорошо, но я продолжал перелистывать страницы и читать эту книгу до последней страницы, где она раскрывается: ОН — монстр в мире. конец книги! Милый пушистый старина Гроувер! Я думаю, эта книга научила меня тому, что бояться нечего.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Лучшие новые модели поведения, которые я принял за последние пять лет, — это ходьба и медитация (отдельно). Мой друг Лорн Майклс любит гулять, и каждый раз, когда мы тусуемся, мы гуляем и разговариваем, и у нас даже нет особой цели гулять — это просто развлечение. Однажды в Лондоне мы прошли почти восемь миль, даже не задумываясь об этом. Моя жена и дети любят гулять, и мне кажется, что я могу заниматься этим вечно. Я немного огорчен тем, что мне потребовалось так много времени, чтобы понять, как здорово я себя чувствую. Медитация? Это более крепкий орешек, но если вы можете натренировать свой мозг делать это (например, научиться чему-либо — играть на гитаре, делать

впечатления, управлять рычагом переключения передач), это отличный навык. Это просто требует практики. Каждый умный и стабильный человек, которого я знаю, гуляет и медитирует. Приложение Headspace — интересный способ начать. Попробуйте делать это каждый день. Но я предлагаю не делать этого во время ходьбы. . . на данный момент.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 1 – 15 апреля 2016 г.)

«Гений — это всего лишь высшая способность видеть».

—Джон Раскин

Викторианский эрудит, искусствовед, филантроп и социальный мыслитель.

«Что касается методов, то их может быть миллион, а то и несколько, но принципов мало. Человек, который понимает принципы, может успешно выбирать свои собственные методы. У человека, который пробует методы, игнорируя принципы, наверняка возникнут проблемы».

—Ральф Уолдо Эмерсон

Американский эссеист, лидер трансценденталистского движения XIX века.

«Первое правило любой технологии, используемой в бизнесе, заключается в том, что автоматизация, применяемая для эффективной работы, увеличивает эффективность. Во-вторых, автоматизация неэффективных операций только усилит эту неэффективность».

-Билл Гейтс

Соучредитель Microsoft



«Множественность точек зрения необходима для того, чтобы сделать нас теми, кто мы есть. Идентичность — это всегда улица с двусторонним движением: она создается изнутри наружу и снаружи внутрь».

Эстер Перель

ИГ: [@estherperelofficial](https://twitter.com/estherperelofficial)

ФБ: [/esther.perel](https://www.facebook.com/esther.perel)

[estherperel.com](https://www.estherperel.com)

ESTHER PEREL была названа самым важным переломным моментом в сфере сексуальности и здоровья отношений со времен доктора Рут. Ее выступления на TED о сохранении желания и переосмыслении неверности собрали более 17 миллионов просмотров, и за 34 года ведения частной терапевтической практики в Нью-Йорке она увидела и испытала все, что только можно себе представить. Эстер — автор международного бестселлера *«Спаривание в неволе»*, переведенного на 26 языков. Свободно говорящая на девяти из них (я слышал ее лично), эта уроженка Бельгии теперь

привносит свой мультикультурный импульс в свою новую книгу « *Положение дел: переосмысление неверности* ». В настоящее время ее творческая энергия сосредоточена на совместном создании и ведении оригинального аудиосериала Audible « *С чего нам начать ?* »

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Жизнь подарит вам неожиданные возможности, и вы не всегда будете знать заранее, какие моменты являются важными. Прежде всего, качество ваших отношений будет определять качество вашей жизни. Инвестируйте в свои связи, даже те, которые кажутся несущественными.

Недавно мой друг рассказал мне историю, которая говорит об этом. Он повез свою дочь в колледж, и они попросили провести экскурсию по одному конкретному центру, в котором она работала. Управляющий объектом с большой гордостью показал им все — от кабинета директора до медиацентра и подсобного помещения. Удивленная такой утомительной экскурсией, дочь закатила глаза, но отец сказал ей: «Просто задавай вопросы. Никогда не знаешь, что произойдет». Когда они, наконец, закончили, менеджер объекта дал им свою визитку, а мой друг поручил своей дочери написать благодарственное письмо и особо упомянуть две вещи, которые запомнились в этом опыте.

На следующий день дочери позвонил президент центра. Очевидно, менеджер объекта переслал ей электронное письмо с запиской, в которой говорилось: «Это тот тип студента, который нам здесь нужен». Вы можете догадаться, что последовало дальше.

Всегда находите время, чтобы выразить признательность людям, и не только тогда, когда вы знаете, что можете что-то получить. Если вы проявите к ним интерес, они заинтересуются вами. Люди реагируют на доброту добротой, на уважение уважением. Отношения — даже кратковременные — открывают двери к возможностям.

Совет, который следует игнорировать: «Каков ваш пятилетний план?»

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

У меня есть преимущество в изучении языков, потому что я вырос в Бельгии, стране, где говорят на трех языках (фламандский, французский и немецкий). Мои родители были послевоенными еврейскими беженцами из Польши, и это добавило к смеси польский язык, иврит и идиш. С самого раннего возраста я понимал, что язык — это дверь в другой мир: его культура, чувствительность, эстетика и юмор. Противоположностью беженца является инсайдер, и мне предстояло использовать язык. Различные части меня оживают, когда я переключаю языки.

Дополнительные языки я выучил в школе (английский), в дороге (испанский), в группе босса-нова (португальский) и на подушке (итальянский). Я бы частосмотрите новости на нескольких разных языках за одну ночь. Журналы были очень полезны. А разговоры в самолетах улучшили мой словарный запас. Я говорю на девяти языках и работаю как минимум на семи из них.

Время, которое я потратил на изучение языков, сыграло важную роль в моей карьере. Когда я приехал в США без документов и каких-либо престижных степеней, единственное, что меня отличало, это мои языки и множество точек зрения, которые они мне предоставили.

Я позаботился о том, чтобы передать языковой императив своим сыновьям. Мне часто казалось странным, что в США двуязычие является признаком более низкого социального статуса, и даже в детском саду дети отказываются говорить на языке своих родителей. Итак, я заразил своих детей болезнью путешествий. Если они хотели играть с другими детьми в Европе, Израиле или Южной Америке, им нужно было выучить язык.

В своей работе я говорю с людьми со всего мира о самых личных вопросах. Язык сокровенен, и я не смог бы выполнять ту работу, которую делаю, если бы мне приходилось общаться посредством перевода.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я ищу людей, которые помогут мне восстановить концентрацию, уверенность и ясность ума. Я живу в кругу друзей, семьи, коллег, незнакомцев, наставников и студентов. Когда я теряю чувство направления, мне нужен человеческий GPS, который поможет мне «пересчитать» и найти свой путь.

В моменты, когда ты не веришь в себя, тебе нужны другие люди, которые в тебя верят. Они могут поддержать вас, когда вы упадете, и не дать вам упасть на землю. Другие люди видят вас иначе, чем вы сами. И это разнообразие точек зрения необходимо для того, чтобы сделать нас теми, кто мы есть. Идентичность — это всегда улица с двусторонним движением: она создается изнутри наружу и снаружи внутрь.

Многие люди чувствуют, что когда они перегружены или теряют концентрацию, им нужно уйти в себя и закрыться от мира. Они думают, что есть большая заслуга и достоинство в том, чтобы разобраться во всем в одиночку. Это не работает для меня. Я нахожу себя и активирую свои величайшие творческие способности в отношениях с прекрасным разнообразием других людей.



«Что делает реку такой спокойной для людей, так это то, что у нее нет никаких сомнений: она обязательно доберется туда, куда идет, и не хочет никуда идти» — Хэл Бойл.

Мария Шарапова

TW / IG : @MariaSharapova

МарияШарапова.com

MARIA SHARAPOVA обладатель пяти титулов Большого шлема и серебряный призер Олимпийских игр по теннису. Мария родилась в Нягани, Россия, и стала профессионалом в возрасте 14 лет. Она одна из немногих игроков, обладательниц всех четырех титулов Большого шлема: Уимблдона (2004 г.), Открытого чемпионата США (2006 г.), Открытого чемпионата Австралии (2008 г.) и Открытый чемпионат Франции (2012, 2014). Она удерживала первое место в мировом рейтинге в течение 21 недели и за свою карьеру выиграла 35 титулов в одиночном разряде. В 2005 году *Forbes* назвал ее самой высокооплачиваемой спортсменкой всех времен, и она удерживала этот титул рекордные 11 лет. Она является автором книги *«Неудержимый: моя жизнь до сих пор»*.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Мне нравится дарить книгу Джозела бен Иззи *«Король нищих и секрет счастья: правдивая история»*. Некоторые из сегодняшних книг представляют собой руководства, пошаговые руководства, и хотя это практично, жизнь не всегда складывается так. Возможно, вам придется сделать десятый шаг, прежде чем сделать второй. Мне понравилась эта книга, потому что она не дает ответов; это заставляет задуматься, какие ответы вы могли бы дать себе.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

В моей профессии потери часто воспринимаются как неудачи. Не быть человеком, который выигрывает последнее очко и уходит с площадки первым. Все эти видимые вещи. Но внутренне проигрыш настраивает вас на победу. Проигрыш заставляет думать так, как победы не могут. Вы начинаете задавать вопросы вместо того, чтобы чувствовать, что у вас есть ответы. Вопросы открывают двери для множества возможностей. Если поражение подтолкнет меня к трудным вопросам, которые мне, возможно, придется задать, тогда я получу ответы, которые в конечном итоге превратят эти поражения в победы.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

"Будь оригинальным."

Это просто. Там написано, что это такое. Будь собой. Обнимаю тебя. Празднуйте вас. На нас всегда влияют внешние события, люди, которых мы, возможно, никогда не встречали, и это уводит нас от того, что у нас есть и чем мы всегда должны быть, а именно от нас самих.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

У меня есть несколько случайных вещей. Я всегда надеваю левый ботинок раньше правого. Не просто теннисные туфли, а любая обувь. Если я нахожусь в магазине и примеряю обувь, и если мне дают правый ботинок, я могу сказать: «Извините, я могу снова открыть коробку сам, я лучше возьму левый ботинок». Они смотрят на тебя странно.

Что касается моей формы для матчевой площадки, мне не нравится носить [одну и ту же одежду]. Обычно людям нравится носить ту же одежду, в которой они преуспели. Они стирают ее, но потом надеть его еще раз, а может быть, его не стирают. Я делаю наоборот. Я больше не ношу его. Я чередую. Я не хочу носить один и тот же наряд. Я буду носить одно и то же снаряжение, но у меня есть несколько разных его вариаций.

Когда вы выигрываете большой турнир, есть ли у вас любимая чистерская еда или что-нибудь, чем вы празднуете?

Я люблю сладости. Я люблю дульсе де лече. У нас в России есть этот торт, он называется *медовик*. Это мягкий слоеный медовик. Я мог бы есть это каждый день на завтрак, обед и ужин. Когда моя бабушка готовит вишневое варенье, я могу есть его ложкой. Это воспоминание детства. Я люблю сладости.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Вы никогда не сможете достаточно произнести слова «пожалуйста» и «спасибо». И превратите эти слова в действия, заставьте людей вокруг вас почувствовать, что эти слова искренни, что вы чувствуете именно то, что чувствуете. То же самое происходит, когда вы прорываетесь и добиваетесь успеха. Не выбрасывайте эти слова из своего кармана.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Несколько лет назад мой лучший друг поместил небольшую цитату в мою поздравительную открытку: «Что делает реку такой спокойной для людей, так это то, что у нее нет никаких сомнений — она обязательно доберется туда, куда идет, и это не так. хочу пойти куда-нибудь еще» (Хэл Бойл).

За день происходит столько всего, действий и отвлекающих факторов, что легко увлечься и потерять зрение. Эта цитата возвращает меня туда, где я хочу быть. Это держит меня на плаву.



«Проблема» медитации, — думал я, — заключалась в том, что она не была «практична». . . . Но в конце концов я переосмыслил медитацию как способ отказаться от контроля над своим сознательным разумом, чтобы мое более мощное подсознание могло взять верх».

Адам Робинсон

TB: [@IAmAdamRobinson](https://twitter.com/IAmAdamRobinson)

robinsonglobalstrategies.com

ADAM ROBINSON всю жизнь изучал, как обойти и перехитрить конкурентов. Он является признанным мастером по шахматам и получил звание пожизненного мастера от Шахматной федерации США. В подростковом возрасте его лично наставником был Бобби Фишер в течение 18 месяцев, предшествовавших его победе на чемпионате мира. Затем, в своей первой карьере, Адам разработал революционный подход к сдаче стандартизированных тестов, будучи одним из двух соучредителей The Princeton Review. Его ломающая парадигму книга по подготовке к экзаменам *Cracking the System: The SAT*, или, как говорят в издательстве, «убийство категорий», является единственной книгой по подготовке к экзаменам, которая когда-либо становилась бестселлером *New York Times*. Продав свою долю в The Princeton Review, Адам в начале 90-х обратил свое внимание на развивающуюся тогда область искусственного интеллекта, разработав программу, которая могла анализировать текст и предоставлять комментарии, подобные человеческим. Позже его пригласили присоединиться к известному квантовому фонду для разработки статистических торговых моделей, и с тех

пор он зарекомендовал себя как независимый глобальный макроэкономический консультант для главных инвестиционных директоров избранной группы самых успешных в мире хедж-фондов и ультра-инвесторов. состоятельные семейные офисы.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Наше подсознание работает постоянно, обрабатывая на порядок больше информации и с поразительно большей легкостью, чем наше сознание. Конечно, вся наша система образования, как и большая часть западной философии, посвящена совершенствованию нашего сознательного мышления и способностей, а не бессознательных.

Я читал повсюду, поглощая тысячи книг. Пять разрозненных книг выделяются среди остальных как наиболее влиятельные, либо подтверждая мои собственные интуиции, либо предлагая многообещающие направления исследования в моем стремлении понять — или, по крайней мере, получить некоторый контроль над — мое бессознательное мышление, чтобы иметь возможность использовать его. в него по требованию и направлять его как можно дальше.

И эти книги — *«Дзен в искусстве стрельбы из лука»* Юджина Херригеля, *«Рисование на правом полушарии мозга»* Бетти Эдвардс, *«Трещина в космическом яйце»* Джозефа Чилтона Пирса, *«Акт творения»* Артура Кестлера и, возможно, большая часть все, *«Происхождение сознания в распаде двухпалатного разума»* Джулиана Джейнса. Эти книги настолько повлияли на мое мышление, что я прочитайте каждую по крайней мере три раза подряд и постоянно погружайтесь в них с течением времени, что станет стимулом для дальнейшего понимания и вдохновения.

И что они подтвердили, а также показали мои собственные исследования бессознательного, так это, перефразируя Гамлета, что в нашем бессознательном находится гораздо больше, чем мечтает наша философия.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Понимание, ставшее привычкой и которое значительно улучшило мою жизнь за последние пять лет, заключается в признании важности других не только в изменении мира, но и в получении от него удовольствия!

По натуре я интроверт. Настолько, что некоторые друзья спустя годы после школы рассказали, что у нас были общие одноклассники, которые никогда не видели, чтобы я разговаривал.

К тому времени, когда я окончил аспирантуру Оксфордского университета после окончания бакалавриата в Уортонской школе Пенсильванского университета, я в значительной степени вышел из своего внутреннего мира, но соотношение интроверт/экстраверт у меня все еще было 95/5. шкала. Мне очень нравилось общество других людей, но только в течение коротких периодов времени, после которых я достигал перегрузки и нуждался в уединении, чтобы восстановить силы.

После колледжа, в моей карьере, мой успех в мире был результатом моего понимания, воображения и мышления, поэтому я жил в мире идей гораздо больше, чем в мире людей. Чем больше и лучше идей я придумывал, тем большего успеха достигал.

Поэтому относительно поздно, фактически только в прошлом году, стало неожиданностью, что если вы хотите изменить мир, вам нужно вовлечь других в свои планы и видение. И не только это, но и огромное удовольствие и удовлетворение, которые можно получить, сосредоточив внимание на других, а также удивительное открытие: чем больше я отдаю другим (что я всегда делал), тем больше Вселенная возвращает мне взамен.

Если раньше, когда я выходил на улицу и сталкивался с другими, я неизменно терялся в своих мыслях, то теперь я сосредоточен исключительно не внутри, на своих идеях, а снаружи, на общении с другими. Я впервые публично упомянул об этом открытии в групповом подкасте с Тимом [Ферриссом] в декабре 2016 года и вскоре после этого был вдохновлен на написание книги *«Приглашение к большой игре: притча о любви, волшебстве и ежедневных чудесах»*. , в котором я нахожусь изложить три моих главных правила жизни. Во-первых, когда это возможно, общайтесь с другими. Во-вторых, с энтузиазмом всегда стремитесь доставлять удовольствие и удовольствие другим. И в-третьих, погружайтесь в каждый момент и сталкивайтесь с ожиданием волшебства или чудес.

Это открытие настолько глубоко изменило мой жизненный путь, впервые раскрыв мою истинную миссию на этой планете, что теперь я делю свою жизнь на два периода: до открытия «других» и после открытия. Теперь я с таким нетерпением жду возможности каждый день покидать свой дом, задаваясь вопросом, какое волшебство я создам, встречаясь с другими, что едва могу сдерживать себя. Теперь мои дни имеют естественный ритм между интроверсией и экстраверсией, который сродни дыханию: когда я один, вдыхаю свои идеи, а затем выдыхаю вместе с другими.

Количество замечательных людей, случайных совпадений и успехов, которые вошли в мою жизнь с тех пор, как я принял это осознание других, которое быстро переросло в рефлекторную привычку направлять свое внимание исключительно на них, когда я не один, было просто поразительным.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

За свою жизнь я вложил много денег, времени, энергии, страсти и эмоций, и одним из лучших результатов за вложенную сумму было обучение медитации.

Меня всегда двигал и волновал мир, поэтому мой разум постоянно мчится со скоростью 1000 миль в час, преследуя тот или иной вопрос, создавая ту или иную систему. Без остановки. Двадцать четыре часа в сутки, 365 дней в году, 366 в високосные годы.

Теперь вся эта безостановочная умственная и психическая стимуляция, конечно, утомляет. И если вы хотите добиться оптимальных результатов в любом деле, вам нужно найти способ оправиться от стресса, связанного с этой деятельностью. Поэтому я знал, что должен найти способ «выключить» свой разум и просто расслабиться, просто наслаждаться – просто быть – в течение многих лет, но мне не удалось найти способ.

Я попробовал все. Йога. Упражнение. Я даже пробовал гипноз. Я искал «лучшего» гипнотизера в Нью-Йорке как способ отключить мой гиперактивный ум, но после четырех попыток — и чрезвычайно дорогостоящих — сеансов гипнотизер сдался, сказав: «Ваш разум слишком активен, чтобы поддаться гипнозу». ». «Спасибо большое, Док, — сказал я ему, не скрывая досады, — именно поэтому я к вам и пришел!»

Затем, около двух лет назад, мой лучший друг Джош Вайцкин, осознав, что я не могу расслабиться или оторваться от неустанный анализа происходящего, мир – особенно финансовый мир – рекомендовал мне заняться медитацией.

«Мне это не подходит», — сказал я. «Не могу сидеть на месте достаточно долго, чтобы проявилась польза от медитации».

«Вы когда-нибудь пробовали тренировку вариабельности сердечного ритма? Обучение ВСР?» он спросил.

"Нет я сказала.

«Что ж, я настоятельно рекомендую вам это сделать», — сказал он.

Я сказал ему, что никогда даже не слышал о тренировках по ВСР. Он сказал, что вы просто сосредотачиваетесь на своем дыхании, используя биологическую обратную связь для измерения «плавности» и амплитуды (вариабельности) вашего сердечного ритма. Сердце регистрирует все наши эмоции и стрессы в режиме реального времени, поэтому нормальное сердцебиение очень неустойчиво и остается в пределах узкого среднего показателя. Цель тренировки с биологической обратной связью — получить контроль над собственной частотой сердечных сокращений, сосредоточив внимание на дыхании, сглаживая «неровный» сердечный ритм, как синусоидальную кривую, и расширяя его амплитуду.

Это звучало интересно, но только когда я переосмыслил медитацию, я решил попробовать ее. «Проблема» медитации, как я думал, заключалась в том, что она не «практична». И что еще хуже, время, которое я провел в медитации, было временем, которое я мог бы потратить на анализ мира.

Но в конце концов я переосмыслил медитацию как способ отказаться от контроля над своим сознательным разумом, чтобы мое более мощное подсознание могло взять верх, и мой анализ мира улучшился.

Вдохновленный этим переосмыслением, я с энтузиазмом применил тренировку ВСР с биологической обратной связью и за несколько недель научился успокаивать свой разум после всего лишь одного глубокого диафрагмального дыхания животом, обретая способность достигать дзен-подобного спокойствия по требованию.

Теперь, когда мне нужно отстраниться от мира или от стрессов повседневной жизни и дать своему разуму отдохнуть, я просто концентрируюсь и вдыхаю через диафрагму. И я делаю это много раз в день. Минутку здесь. Несколько минут там. По крайней мере, один раз в день я «тратю» больший 15–20-минутный блок времени, медитируя таким образом. Но, конечно, это не потерянное время, поскольку повышение творческих способностей и продуктивности от этих минивосстановительных сеансов стоит гораздо больше, чем время, которое я провожу в «непродуктивности» во время медитации.

Медитация — один из самых практичных, мощных и повышающих продуктивность инструментов, когда-либо созданных, и обучение медитации — одна из лучших инвестиций, которые я когда-либо делал.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Эта покупка стоит не менее 100 долларов, но за 159 долларов она слишком близка, чтобы отказаться от нее: монитор биологической обратной связи HeartMath Inner Balance. Он определяет мельчайшие ритмы вашего сердца и отправляет график на ваш смартфон, что облегчает тренировку BCP.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Практически всем инвесторам, когда они были моложе, говорили (или они имплицитно верили, или их молчаливо поощряли к этому стандартные учебные программы бизнес-школ, которые они все посещают), что чем лучше они понимают мир, тем лучше их инвестиционные результаты. . Это имеет смысл, не так ли? Чем больше информации мы получаем и оцениваем, тем «лучше информированными» мы становимся, тем лучше принимаем решения. Накопление информации и повышение информированности, безусловно, являются преимуществом во многих, если не в большинстве, областях.

Но не в противоречивом мире инвестирования, где накопление информации может повредить вашим инвестиционным результатам.

В 1974 году Пол Словик — психолог мирового класса и коллега нобелевского лауреата Дэниела Канемана — решил оценить влияние информации на принятие решений. Это исследование должно преподаваться в каждой бизнес-школе страны. Словик собрал восемь профессиональных гандикаперов и объявил: «Я хочу посмотреть, насколько хорошо вы предскажете победителей скачек». Все эти гандикаперы были опытными профессионалами, зарабатывавшими на жизнь исключительно своими игровыми навыками.

Словик сообщил им, что тест будет состоять из предсказания 40 скачек в четырех последовательных раундах. В первом раунде каждому игроку будут предоставлены пять частей информации, которую он хочет, о каждой лошади, которая будет варьироваться от гандикапера к гандикаперу. Один гандикапер может захотеть, чтобы многолетний опыт жокея был одним из пяти его главных переменных, в то время как другой мог вообще не заботиться об этом, но хотел бы получить самую быструю скорость, которую данная лошадь достигла за последний год, или что-то в этом роде.

Наконец, помимо того, что он попросил гандикаперов предсказать победителя каждого забега, он попросил каждого также указать, насколько он уверен в своем прогнозе. Оказывается, в каждом забеге участвовало в среднем десять лошадей, так что нам нужно было ожидать, что по слепой случайности (случайному угадыванию) каждый гандикапер будет прав в 10 процентах случаев, и что их уверенность в слепом угадывании составит 10 процентов.

Таким образом, в первом раунде, имея всего пять фрагментов информации, гандикаперы были точны на 17 процентов, что довольно хорошо, на 70 процентов лучше, чем 10-процентный шанс, с которым они начинали, когда им давали ноль фрагментов информации. И что интересно, их уверенность составила 19 процентов — почти ровно настолько, насколько они должны были быть уверены. Они были точны на 17 процентов и уверены в своих предсказаниях на 19 процентов.

Во втором раунде им было предоставлено десять фрагментов информации. В третьем раунде 20 фрагментов информации. А в четвертом и последнем раунде — 40 единиц информации. Это намного больше, чем те пять фрагментов информации, с которых они начали. Удивительно, но их точность стабилизировалась на уровне 17 процентов; они не были более точными и с дополнительными 35 частями информации. К сожалению, их уверенность выросла почти вдвое — до 34 процентов! Таким образом, дополнительная информация сделала их не более точными, но гораздо более уверенными. Это привело бы к тому, что они увеличили бы размер своих ставок и в результате потеряли бы деньги.

За пределами определенного минимального количества дополнительная информация лишь подпитывает (не говоря уже о значительных затратах и задержках, связанных с ее получением) то, что психологи называют «предвзятостью подтверждения». Полученную нами информацию, которая противоречит нашей первоначальной оценке или заключению, мы легко игнорируем или отклоняем, в то время как информация, подтверждающая наше первоначальное решение, делает нас все более уверенными в том, что наш вывод был правильным.

Итак, возвращаясь к инвестированию, вторая проблема с попыткой понять мир заключается в том, что он слишком сложен для понимания, и чем упорнее наши попытки понять мир, тем больше мы искренне хотим «объяснить» события и тенденции. в этом случае, чем больше мы привязываемся к нашим возникающим в результате убеждениям — которые

всегда более или менее ошибочны — ослепляют нас от финансовых тенденций, которые на самом деле разворачиваются. Хуже того, мы *думаем*, что понимаем мир, давая инвесторам ложное чувство уверенности, хотя на самом деле мы всегда более или менее *неправильно* его понимаем.

Даже от самых опытных инвесторов и финансовых «экспертов» вы постоянно слышите, что та или иная тенденция «не имеет смысла». «Не имеет смысла, что доллар продолжает падать» или «нет смысла, что акции продолжают падать». выше." Но что на самом деле происходит, когда инвесторы говорят, что что-то не имеет смысла, так это то, что у них есть дюжина или около того причин, по которым тренд должен двигаться в противоположном направлении. . . однако он продолжает двигаться в текущем направлении. Поэтому они считают, что эта тенденция не имеет смысла. Но что не имеет смысла, так это их модель мира. Вот что не имеет смысла. Мир всегда имеет смысл.

Фактически, поскольку финансовые тенденции затрагивают человеческое поведение и человеческие убеждения в глобальном масштабе, самые мощные тенденции не будут иметь смысла, пока не станет слишком поздно получать от них прибыль. К тому времени, когда инвесторы формулируют понимание, которое дает им уверенность в инвестировании, инвестиционная возможность уже упущена.

Поэтому, когда я слышу, как опытные инвесторы или финансовые комментаторы говорят, например, что нет никакого смысла в том, как акции энергетических компаний продолжают падать, я знаю, что акциям энергетических компаний еще предстоит пойти еще дальше. Потому что все эти инвесторы находятся на неправильной стороне сделки, отрицая это и, вероятно, удваивая свое первоначальное решение покупать акции энергетических компаний. В конце концов они сдадутся и будут вынуждены продать эти энергетические акции, что приведет к еще большему снижению цен.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным? Какие вопросы вы задаете себе?

Когда я чувствую себя несосредоточенным, первый вопрос, который я задаю себе: «Репетирую ли я себя с лучшей стороны?» И если ответ отрицательный, я спрашиваю себя, как мне сбросить настройки. Каждый день дарит нам 86 400 секунд, а это означает, что каждый день дарит нам практически бесчисленные возможности перезагрузиться, восстановить баланс и продолжить тренировать свои лучшие качества.

Если я осознаю, что мое внимание рассеяно, и, конечно же, когда я испытываю какие-либо негативные эмоции, я спрашиваю себя: «Где мое внимание должно быть прямо сейчас?»

Почти всегда ответом является «моя миссия», которая подобна маяку, который всегда манит.

Но иногда я беру на себя слишком много обязательств. Поскольку иногда мне трудно сказать «нет» другим, желающим работать со мной, я могу перегружаться и перегружаться.

Когда это происходит, я не пытаюсь делать все плохо, а спрашиваю себя: «Какую деятельность или обязательства я могу прекратить прямо сейчас, чтобы высвободить силы?» большую часть времени? Это напоминает мне новость, которую я прочитал давным-давно, о маленьком европейском городке (не буду говорить, в какой стране, чтобы не обидеть без надобности), в котором почтовые работники с трудом справлялись с доставкой.

В понедельник они сделают все возможное, чтобы доставить почту, но у них останутся кое-какие куски, которые они добавят в стопку доставки во вторник. Во вторник они, конечно, отстанут еще больше, а в среду и четверг еще больше. К пятнице у них будет огромная куча недоставленной почты, которую они сожгут, чтобы в понедельник начать «все заново». На следующей неделе процесс повторится: каждую пятницу разжигают небольшой костер, очищая фургоны от недоставленной почты за эту неделю.

Это был весьма сомнительный способ «перезагрузки» каждой недели, который я не рекомендую! Но идея перезапуска, когда вы перегружены, великолепна. Итак, скажем, к полудню любого дня я отстаю, и становится ясно, что я рискую в ближайшее время оказаться разбитым. Вместо того, чтобы пытаться сохранить все свои дневные встречи, к которым я приходил все позже и позже в течение дня, я просматриваю свой календарь, спрашивая себя, какую встречу я могу «сжечь», отложив ее на другой день. Я лучше перенесу одну встречу и приду вовремя на три других, чем опоздаю и измотаюсь на все четыре встречи в тот же день.

Говоря об этом, каждую неделю я оставляю один день полностью открытым и планирую воображаемую поездку за город, чтобы у меня не было соблазна каким-либо образом заполнить его, даже встречами с друзьями или другими веселыми развлечениями. Затем, если возникнет чрезвычайная ситуация или я отстану и буду перегружен, я знаю, что у меня есть «свободный день», который я могу использовать по своему усмотрению.

Поэтому, когда я утомляюсь, пытаюсь жонглировать слишком большим количеством мячей одновременно, я спрашиваю себя, какой один или два я могу поставить — на данный момент — и отвлекаюсь на все остальные.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

В старом телешоу «Скрытая камера», которое в последнее время повторил «Punk'd» Эштона Катчера, ничего не подозревающие люди снимались на видео, которые в реальном времени справлялись с безумной заранее подготовленной ситуацией, обычно с последующим большим весельем.

Я получаю бесконечное удовольствие, тайно «устанавливая засаду» на ничего не подозревающих незнакомцев с бегущими добрыми делами. Так, например, после заказа ледяного латте я даю бариста Starbucks счет на 20 долларов и говорю ему, чтобы он подарил человеку, следующему за мной, все, что он или она захочет, а также дал этому человеку сдачу. Я не обращаю внимания на человека, стоящего за мной, который мог бы заподозрить, что я был тайным благодетелем.

Затем я издаю латте и наблюдаю, как замешательство сменяется улыбками, когда случайный получатель осознает неожиданную награду. Иногда человек оставляет всю сдачу в качестве чаевых. Иногда он или она платит вперед и «подарит» следующему человеку бесплатный кофе. Но получатель всегда уходит, широко улыбаясь, и я знаю, что вызвал положительный волновой эффект в сообществе этого человека и всех, с кем он или она встретится в этот день.

Распространение магии!



«Жизнь чертовски прекрасна».

Джош Вайцкин

joshwaitzkin.com

JOSH WAITZKIN лег в основу книги и фильма «В поисках Бобби Фишера». Считающийся шахматным вундеркиндом, он усовершенствовал стратегии обучения, которые можно применить ко всему, включая другие его увлечения бразильским джиу-джитсу (он имеет черный пояс под руководством феноменального Марсело Гарсия) и тай-чи (он чемпион мира). Сейчас он проводит время, тренируя лучших мировых спортсменов и инвесторов, работая над революцией в образовании и занимаясь своей новой страстью - серфингом с веслом, часто чуть не убивая меня (Тима) в процессе. Впервые я встретил Джоша много лет назад, прочитав его книгу «Искусство обучения».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«В дороге» Джека Керуака: Когда я был подростком, открыл мне экзистенциальную красоту маленьких моментов жизни.

Тао Те Чинг, Цзя-Фу Фэн и Джейн Английский перевод: Вдохновили меня на изучение мягкости и восприимчивости как противовеса моим безумным страстям.

Дзен и искусство обслуживания мотоциклов Роберта Пирсига: вдохновил меня на развитие динамичного качества как образа жизни.

Эрнест Хемингуэй о писательстве: Самая мощная книга мудрости о творческом процессе, с которой я когда-либо сталкивался.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Поводок Stay Covered Big Wave SUP (36 долларов США). Он не ломается, за что я был безмерно благодарен в некоторые моменты серфинга с веслом вдали от берега.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Самой болезненной потерей в моей жизни стал последний тур чемпионата мира по шахматам среди юношей до 18 лет в Сегеде, Венгрия. Первое место я поделил с представителем России, который досрочно предложил мне ничью. Я отказался, стремился к победе и проиграл. В критический момент игры мне пришлось принять решение, совершенно выходящее за рамки моей концептуальной схемы. Правильное решение я обнаружил только после более чем ста часов обучения через три месяца после игры. По сути, мне пришлось убрать свою последнюю защитную фигуру перед королем, потому что его атака фактически нуждалась в моей защите, как огонь нуждается в топливе, чтобы гореть. Без моих защитных фигур моей пешечной структуры на самом деле было достаточно, чтобы защитить моего короля, и его атака не имела ничего общего. Принцип: сила пустого пространства — или ответ на агрессию пустотой. Урок ощущался как полная смена парадигмы, и в итоге я посвятил огромную часть своей жизни его практике.

Двенадцать лет спустя я использовал его, чтобы выиграть финал турнира Тайцзи-цюань. Чемпионат мира по рукам. Итак, худшее поражение в моей шахматной жизни преподало мне один из самых важных тематических уроков в моей жизни и закончилось тем, что более десяти лет спустя я выиграл чемпионат мира по боевым искусствам. Как прекрасно, как разворачивается жизнь, если мы ставим все на кон и держим поры открытыми.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Жизнь чертовски прекрасна».

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я люблю дождь, бурю, ненастную погоду, хаос со скрытой гармонией. Это абсурдно?

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

У меня было бесчисленное количество «неудач». Тим видел многих из них во время наших серфинговых поездок. В начале моей карьеры в качестве спортсмена часто проходил долгий интервал между болезненным поражением и осознанием того, насколько ценен этот урок. У меня всегда хорошо получались технические исправления, но за последние годы я значительно улучшил две вещи: нахождение тематического или психологического урока, скрытого в технической ошибке (что значительно усиливает последующий рост), и чувство красоты и сила того, как потеря активно улучшает меня, пока я все еще нахожусь в гуще боли от удара.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Делайте то, что любите, делайте это так, как вам нравится, и вкладывайте свое сердце и душу в каждый момент этого. Не поддавайтесь инерции. Бросьте вызов своим предположениям и предположениям окружающих как образу жизни. Обратите внимание, как вы бессознательно боретесь за сохранение своей концептуальной схемы, даже когда она увязла в трясине и огромной боли. Используйте тело, чтобы тренировать разум.

Совет, который им следует игнорировать: следуйте проторенной дорогой. Избегайте риска. Играть безопасно. Надеть костюм.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Практически все, что исходит от человека, который не жил и не проходил испытания в окопах. Остерегайтесь философа.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я говорю «нет» практически всему публичному. Я говорю «нет» более чем 99 процентам профессиональных возможностей, с которыми ко мне обращаются люди. Основной принцип работы заключается в том, что нет лучшей инвестиции, чем мой собственный процесс обучения, и поэтому я участвую только в таких партнерских отношениях,

которые будут бросать мне вызов и улучшать меня. Я экспоненциально лучше, когда я играю онл-ин, чем когда я на 99 процентов, поэтому я занимаюсь только тем, что вдохновляет меня идти онл-ин. И я объединяюсь только с людьми, которых я люблю или которых, как мне кажется, я мог бы полюбить. .

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я меняю свою физиологию. Если я рядом с волнами, я занимаюсь серфингом на них. Если нет, то короткая интенсивная тренировка с гирями, поездка на велосипеде, плавание, холодный душ или погружение в лед, дыхание Вима Хофа или дыхание с вариативностью сердечного ритма (описание см. у Адама [Робинсона](#)). Удивительно, как разум следует за телом. Честно говоря, я думаю, что непонимание или желание понять эту простую эволюционную реальность — это то, что мешает столь многим людям быстро улучшить свою жизнь.



«Это может показаться странным советом от человека, который специализировался в области электротехники и получил докторскую степень по математическому моделированию компьютерной безопасности, но я советую студентам, с которыми встречаюсь, проводить остаток времени в колледже, заполняя свои умы лучшими гуманитарными науками, которые им интересны. школа может предложить».

Энн Миура-Ко

ТВ: [@annimaniac](#)

ИГ: [@amiura](#)

[Floodgate.com](#)

ANN MIURA-КО является партнером Floodgate, венчурной компании, специализирующейся на инвестициях в стартапы с микрокапитализацией. *Forbes* назвал ее «самой влиятельной женщиной в стартапах», она преподает предпринимательство в Стэнфорде. Энн, дочь ученого-ракетчика из НАСА, уроженка Пало-Альто и с подросткового возраста увлекалась технологическими стартапами. До того, как стать соучредителем Floodgate, она работала в Charles River Ventures и McKinsey and Company. Некоторые из инвестиций Энн включают Lyft, Ayasdi, Xamarin, Refinery29, Chloe and Isabel, Maker Media, Wanelo, TaskRabbit и Modcloth.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

В 12 лет я стоял на сцене рядом со своим братом, который уверенно указал на меня и объявил: «Это Энн Миура. Она будет играть ноктюрн Шопена до-диез минор». Я стоял рядом с ним, молча, а затем подошел к пианино и начал играть. Несмотря на то, что я мог сыграть сольный концерт на фортепиано перед многими людьми, [мой брат говорил за меня, потому что] я абсолютно боялся выступить публично. Этот страх усугублялся тем фактом, что дома я говорил по-японски, и, хотя я был очень уверен в своих способностях по другим предметам, английский никогда не был моей сильной стороной. В старших классах я решил решительно противостоять этой неуверенности, записавшись в команду по выступлениям и дебатам и посвятив этому начинанию почти все свои внеклассные часы. Через два года, когда я заканчивал второй год обучения в средней школе, мои родители отметили, что этот эксперимент потерпел неудачу. В то время как другие товарищи по команде зарабатывали трофеи и награды, у меня были проигрыши, и мне больше нечего было показать за время, которое я потратил. Мои родители, справедливо обеспокоенные тем, что я положил все яйца в очень грустную и пустую корзину, мягко предложил мне сменить курс, начиная с первого года обучения. «Может быть, фехтование?» — предложила мама, явно не подозревая о полном отсутствии у меня спортивных навыков. «Я слышал, что если ты хорошо умеешь фехтовать, ты можешь поступить в отличный колледж!»

Хотя их намерения были здоровыми, мои родители не учли, что я очень люблю спорить. Мне понравилось соревнование. Мне нравилось придумывать аргументы. Мне понравилась подготовка. Мне в нем нравилось все, и мои проигрыши еще не охладили мою страсть к нему. Я попросил лето, чтобы придумать новый подход. Хотя мама называла меня упрямым,

я потратил всю сумму. Между вторым и младшим классом средней школы я скрывался в местной библиотеке, исследуя потенциальные темы для дебатов в следующем году. Я удвоил или даже утроил усилия, которые прилагал раньше, читая книги по философии, учебники по социологии, журнальные статьи — буквально все, что попадалось мне в руки. Я пообещал родителям, что прекращу дебаты, если не приму участие в первых двух турнирах года.

То лето было для меня абсолютным подарком. Я узнал больше о себе и о том, как добиться успеха, чем когда-либо, когда я действительно испытал более традиционную меру успеха. Во-первых, если вы что-то достаточно любите, гораздо легче по-настоящему посвятить себя чему-то. Благодаря искренней приверженности и упорному труду вы сможете превзойти конкурентов. Когда я вошел в свой первый раунд дебатов осенью первого года обучения, я уже выиграл раунд, прежде чем мой оппонент произнес хоть одно слово. Я переподготовился и перепланировал своего противника. На каждый его аргумент я продумывал множество ответов. Сюрпризов буквально не было. Во-вторых, я понял, что только я знаю свои личные возможности лучше, чем кто-либо другой. Людям так сложно измерить выдержку, решительность, трудолюбие и человеческий потенциал. Если нам представится такая возможность, мы потенциально сможем увидеть их яснее, чем кто-либо другой. Нам просто нужно убедиться, что мы слушаем и слышим этот внутренний голос. В том младшем году обучения в штате Калифорния я занял второе место, а в старшем классе выиграл национальный турнир чемпионов. Я сам не мог этого предсказать летом второго курса.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я вообще без ума от канцелярских товаров. В семье моей матери есть небольшой офис в Канадзаве, Япония, и в детстве я проводил лето, работая в их магазине. Мне нравилось сравнивать новейшие и лучшие карандаши и ручки. Я знал модель пенала с наибольшим набором функций, включая встроенную точилку для карандашей, соответствующие линейки и ножницы, а также потайные отделения для конфет или денег. Мне нравился запах новой записной книжки, переплет которой еще не был взломан. Мне понравилось, что люди в Японии использовали марки вместо подписей и приходили в этот магазин, чтобы заменить печать, которую они, возможно, потеряли. Сегодня моя одержимость самыми лучшими ручками (гелевыми ручками Muji 0,38 мм и гелевыми ручками Pilot Juice Up 0,4 мм) и блокнотами (Leuchtturm1917 Medium Hardcover) является отголоском тех жарких летних дней, которые я провел в магазине канцелярских товаров моего дяди. Меня лишь слегка смущает то, как сильно я люблю делать заметки на бумаге, имея под рукой бесконечный запас цветных ручек и карандашей.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Есть два совета, которые я обычно даю студентам, которые учатся на последнем курсе колледжа. Это может показаться странным советом от человека, который специализировался в области электротехники и получил докторскую степень по математическому моделированию компьютерной безопасности, но сначала я советую студентам, с которыми встречаюсь, проводить остаток времени в колледже, заполняя свои умы лучшими гуманитарными науками, которые они изучают. школа может предложить. Хотя курсы по цифровым схемам, которые я посещал в 1995 году, давно устарели, вечные уроки фундаментальной человеческой природы (например, Джона Локка, Томаса Гоббса), подъема и упадка великих обществ и вдохновляющие примеры реальных героев (например, , Александр Гамильтон), найденные на уроках литературы и истории, которые я посещал, я использую и по сей день. В мире, где мы уделяем особое внимание созданию новых продуктов посредством быстрых итераций и экспериментов, мы часто забываем сделать шаг назад и убедиться, что будущее, к которому мы стремимся, — это то, которое мы действительно хотим создать. Практика суждения и рассуждения, встречающаяся в философии (например, кантовской этике), истории и литературе, — это навыки, которые нам следует продолжать оттачивать даже после окончания колледжа, но если мы не начнем практику с этого, это процесс, который трудно подобрать постфактум.

Во-вторых, в первый месяц после начала работы в Нью-Йорке мой менеджер на работе дал мне бесплатный совет, который, по его словам, был глубоко личным, но чрезвычайно важным: выработайте философию благотворительности, как только вы войдете в трудовой мир. Он сказал, что мне следует развивать эту философию, когда у меня мало обязательств помимо студенческого долга, который я взял на себя. Он предложил мне выделять определенный процент от своего дохода и каждый год последовательно жертвовать эту сумму на благотворительные цели по своему выбору. Чего я тогда не осознавал, но узнал в своей жизни, так это то, что благотворительность — это не только осознанный поступок, но и привычка. Хотя в любой момент может показаться, что существует бесчисленное множество других мест, где вы могли бы использовать эти драгоценные доллары, накопленные на благотворительность, простое принятие и выполнение такого личного обязательства может иметь огромное значение. Я сдержала это обещание с тех пор, как впервые начала работать после окончания колледжа, даже в более трудные годы учебы в аспирантуре, и мы с мужем подтвердили это совместное обязательство относительно нашего будущего.



«Самые справедливые правила — это те, с которыми каждый согласился бы, если бы не знал, какой властью он будет обладать» (Джон Ролз).

Джейсон Фрид

TB: [@jasonfried](#)

[basecamp.com](#)

JASON FRIED является соучредителем и генеральным директором Basecamp (ранее 37signals), чикагской фирмы-разработчика программного обеспечения. Флагманский продукт компании Basecamp — это приложение для управления проектами и командного общения, которому доверяют миллионы. Он является соавтором книги «*Getting Real: The Smarter, Faster, Easier Way to Build a Successful Web Application*», которая доступна бесплатно на сайте [getreal.37signals.com](#). Он также является соавтором бестселлера *New York Times* «*Переработка и удаленное управление: офис не требуется*». Джейсон регулярно ведет колонку в журнале *Inc.* и часто публикуется в популярном блоге Basecamp *Signal v. Noise*, в котором публикуются «твёрдые мнения и общие мысли о дизайне, бизнесе и технологиях».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Я думаю, что эта книга больше не издается, но я всегда советую людям найти ее и прочитать: «*В поисках мудрости: от Дарвина до Мангера*», Питер Бевелин. Я думаю, что любая книга, в которой рассматриваются идеи Чарли Мангера, достойна прочтения, и эта книга, в частности, сочетает в себе мудрость некоторых из величайших умов истории. Это немного извилисто и свободно, но меня это устраивает.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Еще в 90-х, когда я только начинал работать веб-дизайнером, я отправил свои работы на сайт наград HighFive.com. В то время это было дерьмо. Если вам вручили награду «Дай пять», вас признали.

Сейчас . . . Я отправил свои материалы, и Дэвид Сигел, парень, который ими руководил, ответил мне по электронной почте. У меня больше нет оригинального электронного письма, но, по сути, он сказал мне, что я отстой, мне нечего делать в бизнесе веб-дизайна и что мне никогда больше не следует писать ему по электронной почте.

Этот отказ наполнил меня огнем. Не гнев. Не обида. Не разочарование. Но огонь. Огонь, чтобы надрать задницу и доказать, что его мнение ошибочно.

Мне понравился отказ. Это заставило меня.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

Одна из этих цитат:

«Если вы думаете, что вы слишком малы, чтобы действовать эффективно, вы никогда не были в темноте с комаром», — Бетти Риз.

«Каждое великое дело начинается как движение, становится бизнесом и в конечном итоге вырождается в рэкет» (Эрик Хоффер).

«Самые справедливые правила — это те, с которыми каждый согласился бы, если бы не знал, какой властью он будет обладать» (Джон Ролз).

«Теоретически нет разницы между теорией и практикой. Но на практике оно есть», — Ян Л.А. ван де Снепшеут.

«Цена — это то, что вы платите. Ценность — это то, что вы получаете», — Уоррен Баффет.

«Каждый человек — кто-то, но никто не хочет быть самим собой», — Гнарлс Баркли.

«Жизнь не спрашивает, чего мы хотим. Оно открывает нам возможности» (Томас Соуэлл).

«Понаблюдайте за тем, к чему люди относятся цинично, и вы часто сможете обнаружить, чего им не хватает» (Джордж С. Паттон).

«Делайте, что можете, с тем, что у вас есть, там, где вы находитесь» (Теодор Рузвельт).

«Важно не то, на что вы смотрите, а то, что вы видите» — Генри Дэвид Торо.

«Остерегайтесь инвестиционной деятельности, вызывающей аплодисменты; большие шаги обычно сопровождаются зевотой» (Уоррен Баффет).

«Дыра и заплатка должны быть соразмерными», — Томас Джефферсон.

«Во всех делах полезно время от времени ставить вопросительный знак над вещами, которые вы долгое время считали само собой разумеющимися», — Бертран Рассел.

«Бюрократия — это искусство делать возможное невозможным», — Хавьер Паскуаль Сальседо.

«Очень важно, чего не делать», — Игги Поп.

«Не обращайте внимания на то, что о вас пишут, просто измеряйте это в дюймах», — Энди Уорхол.

«Знание — это начало практики; Делание — это завершение познания», — Ван Янмин.

«Нет ничего бесполезнее, чем эффективно делать то, чего делать вообще не следует» (Питер Друкер).

«В надежде достичь Луны люди не видят цветов, распускающихся у их ног» (Альберт Швейцер).

«Наших страхов всегда больше, чем опасностей» (Сенека Младший).

«Удивительно, чего вы можете достичь, если вас не волнует, кто получит признание» (Гарри Трумэн).

«Не беспокойтесь о том, что люди украдут идею. Если это оригинал, вам придется затолкать его им в глотку» (Говард Х. Эйкен).

«Не нанимайте собаку, а потом лайте сами», — Дэвид Огилви.

«Вся хорошая работа делается вопреки руководству» (Боб Вудворд).

«Поставьте одну тупую ногу перед другой и корректируйте курс по ходу движения» (Барри Диллер).

«Циник — это человек, который знает цену всему и ничего не ценит» — Оскар Уайльд.

«Неизбежно оказывается, что сложная система, которая работает, развилась из простой системы, которая работала. Сложная система, разработанная с нуля, никогда не работает, и ее невозможно исправить, чтобы она работала. Вам придется начать все сначала, начиная с работающей простой системы», — Джон Галл.

«Когда мне предстоит выполнить тяжелую работу, я поручаю ее ленивому человеку; он обязательно найдет простой способ сделать это» — Уолтер Крайслер.

«Не все, что можно посчитать, имеет значение, и не все, что имеет значение, можно посчитать» (Уильям Брюс Кэмерон).

«Вы должны стать тем изменением, которое хотите увидеть в мире» — Махатма Ганди.

«Большинство прекрасных мест в мире были построены не архитекторами, а людьми», — Кристофер Александер.

«Я замечаю растущее нежелание руководителей отдела маркетинга высказывать суждения. Они начинают слишком полагаться на исследования и используют их, как пьяница использует фонарный столб: для поддержки, а не для освещения» (Дэвид Огилви).

«Потеряв час утром, гоняйся за ним весь день» — идишская поговорка, автор неизвестен.

«Связь обычно терпит неудачу, за исключением случайных случаев», — Осмо Вийо.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Каждый раз я отдавал, не ожидая возврата. Деньги, время, энергия, что угодно. Всякий раз, когда я ожидал чего-то взамен, инвестиции останавливались. Всякий раз, когда я жертвовал исключительно для того, чтобы дать, для помощи, для поддержки, для помощи, для поощрения – без каких-либо ожиданий или интереса к какой-либо отдаче – это приносило полное удовлетворение.

Совсем недавно мой друг Крыс открывал свой личный тренажерный зал. Он только что ушел из бизнеса своего отца, с деньгами было туго, и он сильно рисковал. Я полностью в него верил, я знал, что он справится с этим, и хотел избавить его от беспокойства. Поэтому я заплатил за него арендную плату за первый год. Никакого капитала, никакой окупаемости, никакого финансового интереса вообще. Это был просто подарок. Его бизнес процветает, и очень приятно видеть его и его молодую семью (жену и двоих детей) такими счастливыми. Я очень рад за них.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я начал тренироваться два раза в неделю вместо трех. Небольшое изменение, но когда вы меньше тренируетесь, происходит нечто великое: вы понимаете, что вам нужно лучше есть, лучше спать и лучше жить в выходные дни. Тренируйся больше бесплатно. Обычно вы можете скрыть вредные привычки, но когда вы тренируетесь реже, все остальное становится более важным. Это действительно помогает мне принимать более правильные решения о том, как я забочусь о своем здоровье.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Сосредоточьтесь на своих навыках письма. Я обнаружил, что это единственная вещь, которая действительно помогает людям выделиться. Сегодня пишется все больше и больше сообщений. Научитесь преподносить себя словами, и только словами, и вы опередите большинство.

Кроме того, большая часть вещей, о которых вы будете беспокоиться, в любом случае не имеет значения. Вы вспотеете так много деталей, что никто не будет обращать на это внимания. Дело не в том, что детали не имеют значения — они имеют значение, — но важны только правильные детали. Обратите пристальное внимание на то, на что вы тратите свое время.

Время и внимание — очень разные вещи. Они — ваши самые ценные ресурсы для продвижения вперед. Точно так же, как вы идете по воздуху или плывете по воде, вы работаете через свое внимание. Это среда работы. Хотя люди часто говорят, что времени не хватает, помните, что внимания у вас всегда будет меньше, чем времени. Полное внимание — это то, где вы делаете свою лучшую работу, и все будут стремиться отобрать его у вас. Берегите и сохраняйте его.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Существует так много. "Шкала." Нет, не масштабируйте. Начните с малого, оставайтесь как можно меньшим и как можно дольше. Развивайтесь под контролем, а не вне контроля.

«Привлеките капитал для запуска бизнеса по производству программного обеспечения/услуг». Нет, бутстрап. Как и в жизни, деловые привычки мы формируем рано. Если вы соберете деньги, вы научитесь хорошо их тратить. Если вы начнете заниматься начальной загрузкой, вам придется научиться хорошо зарабатывать деньги. Если есть одна привычка/навык, который предприниматель должен практиковать, то это зарабатывание денег. Так что заставьте себя это сделать.

«Ошибайтесь рано и терпите неудачу часто». Нет. Что за фетиш неудач в нашей отрасли? Я этого не понимаю. Конечно, большинству компаний это не удастся, но идея о том, что неудача является предпосылкой успеха, никогда не имела для меня смысла. Я не думаю, что это засечка на поясе. Это просто провал. Кроме того, многие люди скажут вам, что на неудачах можно многому научиться. Может быть . . . Но успеху есть чему поучиться. Неудача может подсказать вам, чего не следует делать снова, но она не поможет вам понять, что следует делать.сделай в следующий раз. Я предпочитаю сосредоточиться на том, что работает, и попробовать это еще раз, чем пытаться извлечь уроки из того, что не помогло.

Их действительно так много. Я мог бы продолжать и продолжать. . .

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я всегда умел говорить «нет», но за последние пару лет я выработал новое правило. Если до вопроса осталось больше недели, я почти всегда отвечаю «нет», независимо от того, о чем он. Исключения включают семейные дела, которые мне нужно посетить, и одну или две конференции, на которых я действительно хочу выступить, но в остальном, если «да» привязывает меня к чему-то дальше, чем через неделю или около того, это почти всегда «нет».

Я говорю просто и прямо. Если нет особых обстоятельств, я всегда объясняю почему и говорю что-то вроде: «Спасибо за приглашение, но я просто не могу взять на себя обязательство сделать что-либо раньше, чем за день или около того. Мне нужно, чтобы мой график был открытым для меня и людей, с которыми я регулярно работаю. Лучше всего позвонить мне за день или два до того, как вы захотите встретиться. Если я свободен, мы можем договориться о времени».

Это в общих чертах смоделировано на предполагаемой политике Уоррена Баффета «могу ли я договориться о встрече с Уорреном», о которой я писал в книге «*Сигнал против шума*».

Я просто понял, что чем дальше от «да», тем больше я сожалею о моменте, когда наступит срок. Поскольку сейчас никаких затрат не требуется, слишком легко сказать «да» чему-то глубокому будущему. Кроме того, будущее «да» в конечном итоге означает, что прошлое контролирует ваш график. К тому времени, когда вы доберетесь до более позднего времени, ваш календарь уже будет заполнен предыдущими делами. Это ограничивает то, что возможно в данный момент. Мало что беспокоит меня больше, чем желание на самом деле сказать чему-то «да» сегодня, но меня блокирует предыдущее «да», которое я сказал несколько недель или месяцев назад.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я иду на прогулку. Желательно по маршруту, которым я никогда раньше не пользовался. Если это обычный маршрут, я склонен игнорировать окружающее и снова погружаюсь в мысли о вещах, на которых я не сосредоточен. Но если это новый маршрут, я сосредотачиваюсь на внешнем мире, и мой разум быстро проясняется. Кажется, что для того, чтобы действительно выполнить работу, нужно около 30 минут или больше, но ничто не освежает меня так, как идти в новом направлении, к чему-то или куда-то, куда я раньше не направлялся.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 22 апреля – 13 мая 2016 г.)

«Действие не всегда может приносить счастье, но без действия не бывает счастья».

–Бенджамин Дизраэли

Бывший премьер-министр Соединенного Королевства

«Сначала знать слишком много — губительно. Скука приходит к путешественнику, знающему свой маршрут, так же быстро, как и к писателю, уверенному в своем сюжете».

–Пол Теру

Американский писатель, писатель-путешественник и автор книги «*Большой железнодорожный базар*».

«Я предпочитаю быть верным себе, даже рискуя навлечь на себя насмешки других, чем быть лживым и навлекать на себя собственное отвращение».

–Фредерик Дуглас

Афро-американский социальный реформатор, лидер аболиционистского движения.

«Все действия рискованны, поэтому благоразумие заключается не в том, чтобы избежать опасности (это невозможно), а в том, чтобы рассчитывать риск и действовать решительно. Совершайте ошибки амбиций, а не ошибок лени. Развивайте в себе силу совершать смелые поступки, а не силу страдать».

-Никколо Макиавелли

Итальянский философ XVI века, прозванный «отцом современной политической науки», автор книги «*Принц*»



«Выгорание — это не цена, которую приходится платить за успех».

Арианна Хаффингтон

TB: [@ariannahuff](https://twitter.com/ariannahuff)

thrivglobal.com

ARIANNA HUFFINGTON вошла в список 100 самых влиятельных людей мира по версии журнала *Time* и в список «Самых влиятельных женщин» по версии журнала *Forbes*. Родом из Греции, она переехала в Англию, когда ей было 16 лет, и окончила Кембриджский университет со степенью магистра экономики. В мае 2005 года она запустила *The Huffington Post*, новостной сайт и блог, который быстро стал одним из наиболее читаемых, связанных и часто цитируемых медиа-брендов в Интернете, а в 2012 году получила Пулитцеровскую премию за национальные репортажи. В августе 2016 года она запустила Thrive Global с миссией положить конец эпидемии стресса и выгорания, предлагая компаниям и частным лицам устойчивые, научно обоснованные решения для благополучия. Арианна входит в состав советов директоров многих компаний, в том числе Uber и Центра общественной честности, а также является автором 15 книг, в том числе ее последней книги «*Процветание: третий показатель для нового определения успеха и создания жизни, полной благополучия, мудрости и чудес*». и «*Революция сна: меняйте свою жизнь каждую ночь*».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Одна из моих любимых книг, которую я часто даю, — «*Размышления*» Марка Аврелия. Он провел 19 лет в качестве римского императора, сталкиваясь с почти постоянной войной, ужасающей чумой, попыткой на трон одного из его ближайших союзников и некомпетентным и жадным сводным братом в качестве со-императора, и у него все еще хватало присутствия духа, чтобы написать одну из моих любимых цитат: «Люди ищут для себя уединение в деревне, на побережье или на холмах. Нигде человек не может найти более спокойного и беззаботного пристанища, чем в собственном уме. . . . Поэтому постоянно предоставляйте себе это убежище и обновляйтесь». И стоицизм, как мы видим из практически ежедневных статей о его возрождении, как никогда актуален. Я нахожу эту книгу настолько вдохновляющей и поучительной, что она живет у меня на тумбочке.

Я также люблю «*Воспоминания, сны, размышления*» Карла Юнга. Это отличное руководство о том, насколько важны сны как ворота к нашей собственной интуиции и мудрости.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Одна из моих «любимых неудач», которая на самом деле представляла собой совокупность множества мелких неудач, произошла, когда мою вторую книгу отвергли 37 издателей. Я помню, как у меня закончились деньги, и я в депрессии шел по Сент-Джеймс-стрит в Лондоне, где я тогда жил. Я поднял голову и увидел банк Barclays и, не особо задумываясь, решил зайти и попросить поговорить с менеджером. Я попросил у него кредит, и хотя у меня не было никаких активов,

банкир, которого звали Ян Белл, дал мне его. Это было немного, но это изменило мою жизнь, потому что означало, что я мог держать ситуацию под контролем еще несколько отказов, и после номера 37 я наконец опубликовал свою книгу. И я до сих пор каждый год отправляю Изну Беллу праздничную открытку.

Моя мать научила меня, что неудача — это не противоположность успеху, а ступенька к успеху.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Одна из лучших инвестиций, которые я сделал, — это, как нам говорят в самолетах, сначала надеть собственную кислородную маску — спать, медитировать, гулять, тренироваться и т. д. В 2007 году я потерял сознание от истощения. После этого я внес изменения в свою жизнь и будучи больше и больше увлекался связью между благополучием и производительностью. Многие люди думают, что у них нет времени позаботиться о себе, но это инвестиция, которая окупится во многих отношениях.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я бы сказал, что это переформулировка того, как я думаю о своем времени. Раньше я разделял время на рабочее и нерабочее, и мне всегда хотелось максимизировать рабочее время. Теперь я понимаю, что нельзя разделить эти два времени — время, потраченное на перерывы, прогулки, отключение от сети, медитацию — это тоже все рабочее время, в том смысле, что время, потраченное на отключение от сети и подзарядку, делает меня лучше, эффективнее и счастливее. в моей работе и в моей жизни.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Я бы посоветовал им быть более внимательными и взвешенными в своих отношениях с технологиями. Технологии позволяют нам делать удивительные вещи, но мы стали от них зависимы. И это задумано: дизайнеры продуктов знают, как вовлечь нас в гонку за доминирование в экономике внимания. Но есть способы — как говорит Тристан Харрис, бывший специалист по этике дизайна Google — «освободить свой разум».

[Например] один совет — регулярно шифровать приложения, что нарушает привычку всех нас к шаблону приложений на наших телефонах. Создание этого шаблона прерывания облегчит более осознанное использование телефона, создав немного пространства и времени, в течение которых люди смогут решить для себя, действительно ли им нужно использовать свой телефон или они хватают его от скуки. или привычка.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Продукт стоимостью 100 долларов, который наиболее положительно повлиял на мою жизнь за последние шесть месяцев, — это телефон-кровать Thrive Global. Я знаю, знаю, это продукт моей собственной компании, поэтому, возможно, я нарушаю какое-то неписаное правило вопросов и ответов Тима Ферриса, но, как знают многие люди, читающие эту книгу, если вы не можете найти что-то на рынке, вам придется создать это. Кровать с телефоном живет на бюро возле моего дома. спальне и делает отключение обычной частью моего ночного ритуала. Он имеет до 12 портов, поэтому с его помощью можно заряжать телефоны и планшеты всей семьей. Наши телефоны полезны для многих вещей, но, будучи хранилищем наших списков дел, наших тревог и забот, они определенно не помогают снотворному. Таким образом, чтобы было проще убрать наши телефоны (предоставив им отдельную кровать, где они смогут заряжаться за пределами нашей спальни), мы можем пожелать спокойной ночи нашему дню и выспаться, чтобы проснуться полностью заряженными.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я люблю выделить даже пять минут на короткую медитацию. Это помогает мне выйти за пределы поверхности и пойти глубже, и всего через несколько мгновений, когда я сосредоточился на своем дыхании, я чувствую себя снова сосредоточенным.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Я бы сказал: «Выгорание — это не та цена, которую приходится платить за успех». И я надеюсь, что миллиарды людей действительно это увидят, поскольку большая часть мира все еще живет в коллективном заблуждении, что им приходится выбирать между собственным благополучием и успехом. Наука говорит нам совершенно обратное: когда мы ставим свое благополучие на первое место, наша производительность повышается по всем направлениям. Три четверти всех стартапов терпят неудачу, а предпринимательство — это принятие решений. Ничто не ухудшает качество ваших решений быстрее, чем бег на пустом месте.



«Макротерпение, микроскорость».

Гари Вайнерчук

ТВ / ИГ : @garyvee

garyvaynerchuk.com

GARY VAYNERCHUK — серийный предприниматель, а также генеральный директор и сооснователь VaynerMedia, цифрового агентства полного цикла услуг, обслуживающего клиентов из списка Fortune 500. Гэри приобрел известность в конце 90-х после того, как основал один из первых винных сайтов электронной коммерции Wine Library, который помог его отцу увеличить годовой объем продаж семейного бизнеса с 4 до 60 миллионов долларов. Он венчурный капиталист, четырехкратный автор бестселлеров *New York Times* и один из первых инвесторов в такие компании, как *Twitter*, *Tumblr*, *Venmo* и *Uber*. Гэри был включен в списки *Crain's* и *Fortune* «40 до 40». В настоящее время Гэри является героем *DailyVee*, онлайн-сериала документальных фильмов, рассказывающего о том, каково быть генеральным директором и общественным деятелем в современном цифровом мире.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Мой случайный набор борцовских футболок 1980-х годов.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я считаю, что то, что я был маленьким парнем, иммигрантом, писал в постель до 12 лет — все это действительно подготовило меня к успеху на макроуровне. Я был ужасным учеником и в школе был полным дерьмом.

Я думаю, что крайности моей образовательной жизни подготовили меня к огромным выигрышам, которые я получаю в реальной жизни, потому что рынок — то есть мои друзья, родители и учителя, которые всегда меня раздражали, унижали и ожидали. потери от меня — заставили меня стать лучше.

[Люди пишут] что-то обо мне [в Интернете] и сравнивают меня с ужасными людьми, говорят, что я мошенник и ужасный человек, а это одна из самых трудных вещей, с которыми может справиться благородный человек. Но они совершенно не проникают в меня, потому что я так привык.

Я чувствую, что во многом то, почему я могу использовать свою личность как путь к бизнес-достижениям, основано на всех потерях. Никакой конкретной истории нет. Я думаю, что по стандартам я вырос неудачником, потому что учеба была единственным способом судить о детях. Это были либо занятия, либо легкая атлетика, а я не занимался ни тем, ни другим. Я не был ни в одной команде, ничего не добился и получал двойки и двойки. Я был максимально клише неудачника школьной системы 1982–1994 годов.

И все же я здесь.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Макро-терпение, микро-скорость. Их не должны волновать следующие восемь лет, но им следует сосредоточиться на следующих восьми днях.

Я думаю, что при макросъемке все очень нетерпеливы. Я думаю, что я невероятно терпелив в течение многих лет и десятилетий, и невероятно спорадичен и гиперактивен каждую минуту в повседневной жизни. Я искренне думаю, что все наоборот. Все принимают решения типа: «Что я буду делать в 25 лет? Лучше я это сделаю. . . ». Годами они нетерпеливы и принимают глупые решения, а потом, через несколько дней, смотрят чертов Netflix. Они очень волнуются о 25, когда им 22, но они пьют каждый четверг вечером в 19:00. Они играют в Мэдден. Они, черт возьми, смотрят «Картонный домик». Они проводят четыре с половиной часа в своей ленте в Instagram каждый день.

Это очень важно.

Все нетерпеливы на макро и очень терпеливы на микро, тратя дни на переживания о годах. Меня не беспокоят мои годы, потому что я выжимаю из своих секунд секунды, не говоря уже о днях. Все получится.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Мой режим здоровья. Три года назад я стал гораздо серьезнее относиться к своему режиму здоровья. Однако это отличное место, чтобы заявить следующее: я получил от него нулевую энергию. Нуль. Просто это правильно. Сегодня я сижу здесь, мне 41 год, и у меня меньше энергии. Мне будет легче забрать свой багаж и детей. Я сильнее, но у меня нет лишней энергии или всего остального, что люди любят тратить, когда ты тренируешься. Но нет никаких сомнений в том, что теоретически в мои 60, 70, 80 и 90 лет у меня должно получиться много вещей, которые принесут пользу, если я буду работать сейчас.

Моей первоначальной целью было улучшить свою эстетику, которая быстро превратилась в вопрос: «Как мне чувствовать себя хорошо и строиться на долгосрочную перспективу?» Сейчас я работаю с тренером семь дней в неделю. Обычно я тренируюсь три или четыре дня, выполняя комплексные упражнения для верхней и нижней части тела. Остальная часть моих тренировок сосредоточена на гибкости и мягких тканях. Я много работаю над подвижностью бедер, спины и шеи. Это значительно улучшило мое самочувствие. Сейчас я сосредоточен на наращивании мышечной массы и создании прочного фундамента. Я тяну становую, жим лежа, приседаю и все, что между ними. Моя цель не в том, чтобы меня разорвали; Моя цель — чувствовать себя хорошо и оставаться сильным, гибким и здоровым.

Всякий раз, когда я могу выделить от 30 минут до часа, я делаю это. Мой личный тренер Джордан много путешествует со мной. В основном я тренируюсь утром, прежде чем доберусь до офиса. Обычно я прихожу в спортзал в 6:15 и выхожу через час.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Все. Одна из самых больших проблем для любого, кто начинает добиваться успеха, заключается в том, что его парализуют возможности, и «нет» становится крайне важным по сравнению с «да».

С другой стороны, как скажет вам Тайлер или любой другой из моих помощников, мне все еще нужен здоровый баланс в 20 процентов «да» вещам, которые кажутся глупыми, потому что я верю в случайность, и это важный баланс, с которым люди борются.

Я верю, что большинство людей, читающих это, либо заходят слишком далеко в ту или иную крайность. Они становятся сверхдисциплинированными и всему говорят «нет» и думают, что это правильное использование времени, или просто всему говорят «да», не задумываясь и не задумываясь над этим.

Я хочу быть ближе к «нет», преуспеть в этом и по-настоящему ценить свое время. Тем не менее, я действительно считаю, что существует хороший здоровый баланс между выполнением задач, которые не очевидны для интуиции, потому что одна из этих вещей в этих 20 процентах обычно оправдывает все инвестиции.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я притворяюсь, что моя семья погибла в ужасной катастрофе. Честно говоря, я так и делаю. Возможно, это более странно, чем ответы многих людей в этой книге, но именно это меня движет. Я попадаю в очень темное место, действительно чувствую это, чувствую эту боль в своем сердце, а затем понимаю, с чем бы я ни имел дело прямо сейчас, что это даже не в той вселенной, где что-то подобное. Тогда я становлюсь благодарным за то, что потерял этого клиента, упустил эту возможность, надо мной высмеяли и т. д.



«Деньги в бизнесе — это как бензин в машине. Вам нужно быть внимательным, чтобы не оказаться на обочине дороги. Но ваша поездка — это не экскурсия по заправкам».

Тим О'Рейли

ТВ / ФБ : @timoreilly

ЛИ: [linkedin.com/in/timo3/](https://www.linkedin.com/in/timo3/)

tim.oreilly.com

ТИМ О'REILLY является основателем и генеральным директором O'Reilly Media. Его первоначальный бизнес-план был просто «интересная работа для интересных людей», и, похоже, он удался. O'Reilly Media обеспечивает онлайн-обучение, публикует книги, проводит конференции, призывает компании создавать больше ценности, чем они получают, и пытается изменить мир, распространяя и расширяя знания новаторов. *Журнал Wired* назвал его «Искателем тенденций». Теперь Тим обратил свое внимание на последствия искусственного интеллекта, экономики по требованию и других технологий, которые меняют характер работы и будущую форму делового мира. Этому посвящена его новая книга *WTF?: Что за будущее и почему оно зависит от нас*.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Очень сложно ограничить этот список тремя книгами, потому что книги и идеи, которые я позаимствовал из них, составляют значительную часть моего умственного инструментария.

Мне придется начать с *«Значения культуры»* Джона Каупера Поуиса, потому что оно кое-что объясняет в моем отношении к литературе (и другим искусствам). Поуис подчеркивает, что разница между образованием и культурой заключается в том, что культура — это включение музыки, искусства, литературы и философии не только в вашу библиотеку или ваше резюме, но и в то, кем вы являетесь. Он говорит о взаимодействии культуры и жизни, о том, как то, что мы читаем, может обогатить то, что мы переживаем, а то, что мы испытываем, может обогатить то, что мы читаем.

Путь жизни Согласно Лао Цзы, Дао Дэ Цзин в переводе Уиттера Биннера. Эта книга близка сердцу моей личной религиозной и моральной философии, подчеркивая правильность того, что есть, если только мы можем это принять. Большинство людей, которые меня знают, слышали мои цитаты из этой книги. «Поскольку ничто не находится за пределами обширной, широкаячейстой сети небес, кто может сказать, как именно она устроена?» «Я считаю хороших людей хорошими, и плохих людей я считаю хорошими, если я достаточно хорош».

Рисса Кергелен, Ф. М. Басби. Я прочитал эту ныне почти забытую научно-фантастическую книгу примерно в то время, когда основал свою компанию, и она глубоко на меня повлияла. Одной из ключевых идей является роль предпринимательства как «подрывной силы». В мире, где доминируют крупные компании, именно более мелкие компании поддерживают свободу, а экономика является, по крайней мере, одним из полей битвы. Эта книга дала мне смелость погрузиться в детали фундаментально тривиального бизнеса (техническое письмо и издательское дело) и отказаться от прежних надежд написать глубокие книги, которые изменят мир. Эти надежды вернулись позже.

Другая замечательная идея в этой книге — «дальновидная перспектива». Задолго до того, как Фонд «Долгое время» популяризировал эту идею, Басби основывал свой сюжет на научно-фантастическом образе о том, что в мире, путешествующем со скоростью, близкой к световой, время течет медленнее для тех, кто движется со скоростью, близкой к релятивистской, чем для тех, кто остался позади. Персонажи должны привести события в движение и отправиться в путешествие, чтобы встретиться с ними десятилетия спустя. Это также была полезная основа, поскольку я намеревался построить бизнес, который бы позволил мне повлиять на мир будущего так, как я, будучи молодым предпринимателем, еще не мог.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

У меня действительно есть гигантские рекламные щиты такого типа. Они просто онлайн, а не на обочине дороги. Ряд вещей, которые я сказал, были превращены в интернет-мемы, дополненные потрясающим разнообразием изображений (а иногда и кровавой бойней текста). Три наиболее популярных из них:

«Работайте над вещами, которые имеют значение».

«Создавайте больше ценности, чем получаете».

«Деньги в бизнесе — это как бензин в машине. Вам нужно быть внимательным, чтобы не оказаться на обочине дороги. Но ваша поездка — это не экскурсия по заправкам».

Если бы мне пришлось выбрать только один вариант, это, вероятно, было бы: «Создавайте больше ценности, чем вы получаете», потому что большая часть проблем с нашей экономикой происходит из-за неспособности сделать это. В богатом обществе или богатой, сложной экосистеме. . . Брайан Эрвин, в то время мой вице-президент по маркетингу, придумал эту фразу на собрании руководителей компании примерно в 2000 году, когда я иронически заметил, что не один интернет-миллиардер говорил мне, что он начал свой бизнес с того, что он узнал из книги О'Рейли. Брайан предложил нам принять этот принцип, и я никогда не оглядывался назад.

Однажды я пытался объяснить Эрику Шмидту, почему я считаю, что это будет лучшим ориентиром для Google, чем «Не будь злым!» Это измеримо: вы действительно можете сравнить то, что вы получаете от какой-либо деятельности, с тем, что делают другие. Google действительно проводит некоторые из этих измерений в своем ежегодном отчете об экономическом воздействии, но я не думаю, что у них сейчас были бы проблемы с антимонопольным законодательством, если бы они тратили больше времени на размышления о здоровье своей экосистемы при разработке новых услуг. Недостаточно просто думать о себе и своих пользователях или клиентах. Тывам придется думать о своей компании как о части сети жизни, как об организме в экосистеме. Если вы станете слишком доминирующим, вы высосете всю жизнь из экосистемы. Баланс выходит из равновесия, и страдают все, в конечном итоге даже те существа, которые считают себя в безопасности наверху кучи.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Каждое утро во время пробежки я стараюсь сфотографировать цветок и выложить его в Instagram. На это меня вдохновил отрывок, который я прочитал много лет назад в книге К. С. Льюиса (кажется, это был «*Великий развод*»), в котором персонаж после смерти видит цветы только как цветные пятна, и его дух Гид говорит ему: «Это потому, что ты никогда по-настоящему не смотрел на них, когда был жив». Как говорится в фразе *Гамильтона*: «Оглянитесь вокруг. Осмотреться. Как нам повезло, что мы живы прямо сейчас!»

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Когда я встаю с кровати, я сразу делаю планку в течение двух минут, затем то же самое делаю наклонную собаку, а затем делаю серию растяжек. Это ускоряет мой метаболизм и дает мне гораздо больше шансов начать с более энергичных тренировок. Раньше я начинал день с того, что садился за компьютер, увлекался, затем поднимал глаза и понимал, что уже слишком поздно выходить, прежде чем день начнется всерьез.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Мне очень пригодился совет *Эстер Дайсон* относительно приглашения на выступление: «Сказала бы я «да», если бы это было во вторник?» Потому что наступит день, когда это *будет* вторник, и вы скажете: «Черт, почему я сказал этому да?» Предусмотрительность — добродетель; помните, что однажды это далекое будущее наступит сейчас, и выбор, который вы сделаете сегодня, определит выбор, который вы сможете сделать тогда. Это, очевидно, имеет широкое применение и к социальным и экологическим проблемам (кхм, изменение климата или неравенство доходов).

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Нарушить!» Когда Клейтон Кристенсен ввел термин «подрывная технология» в своей классической книге 1997 года «*Дилемма инноватора: когда появляются новые технологии*», *Нологии приводят к краху великих фирм*, он задавал совсем другой вопрос, чем «Как я могу получить финансирование, убедив венчурных капиталистов в том, что существует огромный рынок, который я могу взорвать?» Он хотел знать, почему существующие компании не могут воспользоваться новыми возможностями. Он обнаружил, что прорывные технологии, которые еще не созрели, сначала достигают успеха, находя радикально новые рынки, и только позже разрушают существующие рынки.

Суть подрывной технологии — не рынок или конкуренты, которых она уничтожает. Это новые рынки и новые возможности, которые они создают. Подобно транзисторным радиоприемникам или ранней Всемирной паутине, эти новые рынки часто слишком малы, чтобы устоявшие компании могли считать их достойными освоения. К тому времени, как они проснулись, выскочка уже заняла лидерскую позицию в развивающемся сегменте.

Но что еще более важно, идея о том, что мы должны сосредоточиться на разрушениях, а не на новых ценностях, которые мы можем создать, лежит в основе нынешнего экономического кризиса, неравенства доходов и политических потрясений. Секрет построения лучшего будущего заключается в использовании технологий для достижения того, что раньше было невозможно. Это было верно во время первой промышленной революции, и это верно и сейчас. Не технологии уничтожают рабочие места, а недальновидные бизнес-решения, которые используют технологии просто для сокращения затрат и увеличения корпоративных прибылей. Цель технологии не в том, чтобы зарабатывать деньги. Это решение проблем!

Это основной шаблон проектирования для применения технологий: делайте больше. Делайте то, что раньше было невообразимо.

Несмотря на все разговоры о переменах, Кремниевая долина тоже часто оказывается в плену у финансовой системы. Конечная фитнес-функция для слишком многих предпринимателей — это не изменения, которые они хотят произвести в мире, а «выход», продажа или IPO, которое принесет им и венчурным капиталистам, которые их финансировали, огромную кучу денег. Легко указывать пальцем на «Уолл-Стрит», не осознавая нашего собственного соучастия в проблеме или поиска способа взять ее под контроль.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

«Пусть жизнь созревает, а затем рушится. Воля — это вовсе не путь» — Лао Цзы, *«Путь жизни по Лао Цзы»*.

Мы приравниваем ум и целеустремленность к способам продвижения вперед. Но, иногда позиция бдительной бдительности оказывается гораздо мудрее и эффективнее. Научившись следовать за своим носом, вытягивая нити любопытства или интереса, вы можете попасть в такие места, куда вас никогда не приведет гонение.

Моя собственная жизнь сложилась благодаря счастливым совпадениям. Когда я едва закончил колледж, друг спросил, напишу ли я книгу о писателе-фантасте Фрэнке Герберте. Я никогда не писал книг, но Дик Райли, редактор новой серии об авторах научной фантастики, знал, что я люблю научную фантастику и что я хороший писатель. Я помню, как разговаривал со своим научным руководителем в Гарварде Зефом Стюартом, который все еще был моим другом, о том, не сбьет ли это меня «с курса». Он засмеялся и сказал: «Тебе всего 21 год. Если к 30 годам ты не знаешь, что делаешь, возможно, об этом стоит беспокоиться».

Поскольку я сказал «да», я начал думать о себе как о писателе. И поскольку я считал себя писателем, несколько лет спустя я согласился помочь другу-программисту написать руководство по компьютеру (хотя я ничего не знал о компьютерах). Этот счастливый случай привел меня к созданию компании, которая впоследствии стала O'Reilly Media.

И даже позже в моей карьере бывали моменты, когда ожидание подходящего момента приводило к идеальному результату. Возьмите «саммит бесплатного программного обеспечения», который я организовал в апреле 1998 года. Всю осень 1997 года я думал о том, чтобы собрать вместе людей из сообщества Linux, сообщества Perl и Интернета, но что-то удерживало меня от нажатия на курок. Затем Netscape объявила, что собирается выпустить свой браузер как бесплатное программное обеспечение, и когда я организовал встречу в апреле 1998 года, время было выбрано идеально. Термин «программное обеспечение с открытым исходным кодом» был придуман Кристин Петерсон всего несколькими неделями ранее. Если бы я провел встречу осенью прошлого года, у меня не было бы возможности убедить собравшихся лидеров согласиться с новым названием и продемонстрировать его собравшейся прессе.

Слушайте свой внутренний голос, который подсказывает вам, что выбрать. Сократ называл его своим «*даймоном*». Лао-Цзы сказал о мудреце: «У него есть свое «нет», и у него есть свое «да». Именно эта способность спокойно ждать подходящего момента, а не бесцельно суетиться, может привести даже амбициозного охотника за успехом к поимке самой крупной дичи.



«Совершенство – это следующие пять минут. . . Забудьте о долгосрочной перспективе. Сделайте следующие пять минут потрясающими!»

Том Питерс

ТВ: [@tom_peters](#)

[tompeters.com](#)

ТОМ PETERS является соавтором книги « *В поисках совершенства: уроки лучших компаний Америки* », которую часто называют «лучшей бизнес-книгой всех времен». Шестнадцать книг и более 30 лет спустя он все еще находится в авангарде индустрии «гуру менеджмента», которую он помог изобрести. Как заявил CNN: «В то время как большинство бизнес-гуру изо всех сил выжимают одну и ту же мантру, бренд, состоящий из одного человека, под названием Том Питерс, все еще изобретает себя заново». Его последняя книга — «*Маленькие БОЛЬШИЕ вещи: 163 способа достижения совершенства*». Основополагающее убеждение Тома таково: «Исполнение — это стратегия: все дело в людях и действиях, а не в разговорах и теории». Том произнес более 2500 речей, а его выступления и письменные материалы доступны бесплатно на [сайте tompeters.com](#).

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга [Сьюзен Кейн](#) «*Тихо: сила интровертов в мире, который не может перестать говорить*», Фрэнк Партной «*Ожидание: искусство и наука промедления*», Линда Каплан-Талер «*Сила приятности: как покорить деловой мир добротой и силой*» о малом: почему мелочи имеют решающее значение» и «*Оружие математического разрушения*» Кэти О'Нил: как большие данные увеличивают неравенство и угрожают демократии.

Книга Каина смутила меня. Это говорит о том, что большинство из нас недооценивают интровертов и, таким образом, фактически игнорируют около 40 процентов населения. В частности, интроверты склонны быть более вдумчивыми и осматривательными. И дело не в том, что они не любят людей — на самом деле, они склонны иметь более глубокие отношения с меньшим количеством людей по сравнению с экстравертами.

Скорость решает все! Верно? Фрэнк Партной говорит. . . НЕТ! Способность останавливаться и размышлять отличает нас от остального животного царства. Учитывая безумное ускорение, «притормози» — это не что иное, как глубокий совет.

Что касается книг г-жи Каплан-Талер. . . Ух ты! Она построила крупное рекламное агентство с нуля и входит в Зал славы рекламы. Я верю в это «хорошее» и «маленькое» правило! Эти идеи оживляют и оживили мою жизнь. (Она также высмеивает идею «видения» — вместо этого речь идет о качестве сегодняшней работы.)

Еще есть книга Кэти О'Нил: она дает «большим данным» столь необходимый удар в нос. Bravo! Большие данные могут быть бесценными, но они также могут нанести неисчислимый вред. Нам следует относиться к последнему с гораздо большей осторожностью, чем сейчас.

Хорошо, еще пара: я считаю, что экономический успех находится в руках МСП, малых и средних предприятий. Четыре книги о МСП, которые я раздаю: «*Суперзвезды розничной торговли Джорджа Уэлина: внутри двадцати пяти лучших независимых магазинов Америки*» (любимая фраза: «*Будьте лучшими, это единственный рынок, который не переполнен*»), «*Маленькие гиганты: компании*» Бо Берлингема. Они предпочитают быть великими, а не большими», «*Просто гениально: как великие организации делают обычные вещи необыкновенными способами*» Билла Тейлора и «*Скрытые чемпионы двадцать первого века*» Германа Саймона: стратегии успеха неизвестных лидеров мирового рынка.

Я люблю дарить книги! Могу поспорить, как бы безумно это ни звучало, я раздал минимум 25–50 книг каждой из этих книг. К вашему сведению: один из величайших инвесторов в мире однажды сказал мне: «Том, что ты считаешь главной ошибкой генеральных директоров?» После того, как я пробормотал и замялся, он сказал: «Они мало читают».

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Я люблю гребти и занимаюсь этим примерно с пяти лет. Я не имею в виду соревновательную греблю — я имею в виду прыгнуть в лодку и провести час или два на реке. Я вырос на реке Северн, недалеко от Аннаполиса. После 60 лет гребли-гребли-гребли на своей лодке я открыл для себя рай: мой гладкий, легкий (кевлар) 14-футовый Вермонт Дори. Производитель — Adirondack Guide Boat из Норт-Феррисбурга, штат Вермонт.

(К вашему сведению: это было намного больше, чем 100 долларов... но, черт возьми, это была моя любимая покупка за долгое-долгое время.)

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Мне хотелось бы думать, что я провел пару десятилетий на полшага впереди остальных. Но около четырех лет назад мне казалось, что я даже не вижу хвоста стаи, потому что я был очень далеко позади. Поэтому я взял де-факто годичный творческий отпуск, и... . ЧИТАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ и ЧИТАЙТЕ еще раз. Когда дело доходит до технологических изменений, в которых я чувствовал себя совершенно не в своей тарелке, я думаю, что теперь я могу эффективно справиться с их последствиями с некоторой степенью уверенности.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Это раздражающая привычка, которая действительно сводит мою жену с ума. Я по образованию инженер-строитель, а инженеры любят дублирование. Мы ожидаем худшего и стараемся с этим справиться.

Перевод в реальную жизнь: даже в коротких поездках мои сумки весят тонну. У меня есть дубликаты или тройки всего. Если бы вы украли мою сумку, вы могли бы, например, тут же открыть небольшой магазин электроники.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Самые разные люди дадут вам тот или иной подход к вашей работе. Мой совет другого рода: хорошие манеры окупаются с лихвой. Я предполагаю, что ты умный, и я предполагаю, что ты много работаешь. Но быть вежливым, порядочным и добрым — это основа карьерного успеха, а также личное развитие. (И если кто-нибудь скажет вам, что это «мягкая» идея, пришлите их мне, и я дам им «сильный» удар по носу.)

Да, и еще две вещи: во-первых, станьте суперзвездой и профессиональным слушателем. Как? Работай над этим. Это не происходит естественно. Прочтите об этом. Практикуйте это. Пусть наставник оценит вас за это. Второе: Читай. Читать. Читать. Читать. Короче говоря, побеждает лучший ученик, будь то 21 год, 51 год или 101 год.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Они говорят: «Думайте масштабно! Имейте убедительное видение!» Я говорю: Думайте о малом. Сделайте что-нибудь супер-крутое к концу дня! Я пишу о «отличности». Большинство рассматривают совершенство как некое великое стремление. Неправильный. Абсолютно неправильно. Мои два цента: совершенство — это следующие пять минут или вообще ничего. Это качество вашего следующего пятиминутного разговора. Да, это качество вашего следующего письма. Забудьте о долгосрочной перспективе. Сделайте следующие пять минут потрясающими!

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Ходить. Ходить. Ходить. 30-минутная (или даже 15-минутная) прогулка за пределами офиса без устройств почти всегда очищает мою голову.

Моя книга «В поисках совершенства» де-факто получила свою тему во время единственной встречи в 1977 году с президентом Hewlett-Packard Джоном Янгом. Он сказал, что мантра HP — «MBWA». Перевод: Управление посредством блуждания. Это значит быть на связи, быть человеком и учиться у каждого. Несколько лет назад я работал с чрезвычайно успешным менеджером магазина Nordstrom. Она сказала (приблизительно): «Когда я застряла или упала, я встаю из-за стола и 30 минут гуляю по полу. Простое общение с нашей командой в течение нескольких минут проясняет мою голову и неизменно вдохновляет меня».



«Хорошее, болезненное — все это привилегия».

Беар Гриллс

ТВ / ИГ : @BearGrylls

ФБ: /RealBearGrylls

Beargrylls.com

BEAR GRYLLS является одним из самых узнаваемых лиц в области выживания и приключений на открытом воздухе. Беар провел три года в качестве солдата британского спецназа, служа в составе 21 SAS. Именно там он усовершенствовал многие навыки, которые сейчас демонстрирует по телевидению. Его шоу «Человек против дикого/рожденного выжившего», номинированное на «Эмми», стало одной из самых просматриваемых программ на планете с примерной аудиторией в 1,2 миллиарда человек. В своем популярном приключенческом шоу NBC «Бегающая дикая природа» он берет с собой в невероятные приключения некоторых из самых известных звезд мира, в том числе бывшего президента Барака Обаму, Бена Стиллера, Кейт Уинслет, Зака Эфрона и Ченнинга Татума. Он является автором 20 книг, включая автобиографию-бестселлер №1 «Грязь, пот и слезы».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Успех носорога», Скотт Александер. Я прочитал это в 13 лет, и оно, по сути, говорило мне, что жизнь трудна и похожа на джунгли, и что жизнь вознаграждает носорогов, которые упорно добиваются своих целей и никогда не сдаются. И, прежде всего, не следовать за коровами жизни, которые бесцельно дрейфуют и высасывают из путешествия цель и радость. Я часто дарю его людям, которые, как мне кажется, захотят или нуждаются в нем.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я провалил отбор в британские SAS с первой попытки, и тогда это разрывало мне сердце. Я никогда ни за что не отдавал так много, и потерпеть неудачу было душераздирающе. Но я вернулся и попробовал второй раз и в конце концов прошел. Обычно это делают четверо из 120, и часто говорят, что лучшие солдаты сдаются со второго раза. Мне нравится, что. Это говорит мне о том, что упорство важнее таланта, и в жизни это, безусловно, так.

Чтобы подготовиться во второй раз к отбору в SF, я, по сути, еще усерднее катался по холмам и тренировался с еще большей интенсивностью. Типичный день представлял собой либо стремительный поход по горам с весом 50 фунтов на максимальной скорости в течение трех часов, либо 60-минутные циклы с собственным весом, смешанные со спринтом в гору. В общем, я разозлился из-за концентрации.

Неудача означает борьбу, и именно борьба всегда развивала мою силу.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Для меня простой ответ: «Штормы делают нас сильнее». Если бы у меня было одно послание для молодых людей, вступающих в жизнь, то оно было бы следующее. Не уклоняйтесь от трудных времен. Сразитесь с ними в лоб, двигайтесь по менее протоптанному пути, изобилующему препятствиями, потому что большинство других людей бегут при первых признаках битвы. Бури дают нам возможность определить себя, отличиться, и мы всегда выходим из них сильнее.

Другой ключевой момент — быть добрым на этом пути. Доброта имеет огромное значение на этом пути усилий. Это то, что отличает хорошее от великого.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Научиться получать удовольствие от процесса, а не всегда стремиться к будущему. Иногда в этих джунглях или пустынях я отчаянно пытаюсь пережить это, сделать все возможное, работать усердно, работать быстро и вернуться к своей семье. Но я понял, что провожу так много времени, опасаясь того, что меня ждет впереди, или стремясь

выбраться из того места, где я был. Научившись принимать момент, многое изменилось для меня. Хорошее, болезненное — все это привилегия. Я полагаю, что многие люди никогда не доживают до 30 лет, так что мы уже благословлены.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Держитесь крепче, сосредоточьте усилия, копайте глубже и никогда не сдавайтесь. Это не ракетостроение, но это сложно, поскольку большинство людей, когда становится тяжело, начинают искать оправдание или другую тактику. Однако часто, когда ситуация становится жесткой, все, что от вас требуется, — это стать жестче и держаться. Самое волшебное в том, что когда это происходит, это часто означает, что вы близки к конечной цели! Один большой рывок сосредоточенности, преданности своему делу и упорства, и вы часто высказываете с другого конца. Однако оглянитесь вокруг, и вы увидите, что большинство людей ушли — они сдались в этой последней части боли.



«Смелость важнее комфорта».

Брене Браун

ИГ / ФБ : @brenebrown

brenebrown.com

DR. BRENE BROWN — профессор-исследователь в Высшем колледже социальной работы Хьюстонского университета. Выступление Брене на TEDxHouston 2010 года «Сила уязвимости» было просмотрено более 36 миллионов раз и входит в пятерку самых просматриваемых выступлений TED в мире. Последние 14 лет она провела, изучая уязвимость, смелость, достоинство и стыд. Брене также является автором бестселлеров *New York Times* «Большая смелость», «Дары несовершенства», «Становимся сильными» и «Бросая вызов дикой местности: поиски истинной принадлежности и мужества стоять в одиночестве».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Я раздаю много книг. В мой список входят «Танец гнева» Гарриет Лернер (очень полезная для пар в цикле «Я кричу, а он/она закрывается») и ее новая книга «Почему вы не извиняетесь?» (Оказывается, большинство из нас ужасно извиняются — это действительно меня изменило.) Что касается молодых родителей, мне нравится серия «Позитивная дисциплина» Джейн Нельсен (расширяющая возможности детей и родителей) и серия «Точки соприкосновения» Т. Берри Бразелтона (вы действительно не сможете направлять своих детей, если не понимаете, что происходит с развитием). Я покупаю книги всем членам моей команды несколько раз в год. Наши следующие чтения — «Растянуть» Скотта Соненшейна и «Веди себя первым» Кетлджа и Эрвина.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Смелость важнее комфорта». Простое напоминание о том, что нет ничего приятного в смелости. Каждый хочет быть храбрым, но никто не хочет быть уязвимым.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Легкий. Моё десятифутовое зарядное устройство для iPhone от Native Union и бальзам для губ Fierce от Tata Harper.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Выявление проблемы — это всегда разумное вложение времени, денег и энергии. Эйнштейн сказал: «Если бы у меня был час на решение проблемы, я бы потратил 55 минут на размышления о проблеме и пять минут на размышления о решениях». Некомфортно тратить время и ресурсы, пытаясь точно выяснить, в чем проблема: мы хотим слишком

быстро перейти к исправлению. Большинство из нас страдает от предвзятости действий, и нам действительно трудно оставаться в идентификации проблем. Я обнаружил, что понимание того, что не так и почему это проблема, — лучшая инвестиция, которую вы можете сделать дома или на работе.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Спать. Диета, физические упражнения и трудовая этика не могут сравниться с тем, как сон может революционизировать ваш образ жизни, любви, воспитания и руководства.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным? Какие вопросы вы задаете себе?

Всегда эти вопросы:

1. Спать?
2. Упражнение?
3. Здоровая пища?
4. Обижаюсь ли я из-за того, что не устанавливаю и не придерживаюсь границ?

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Одной из моих самых больших ошибок было непонимание и осознание того, насколько я хочу и должен участвовать в своем бизнесе. С самого начала я убедил себя, что могу «загружать идеи», и наши крутые команды будут реализовывать эти идеи, пока я буду заниматься другими делами. Мне хотелось в это поверить, потому что у меня очень мало времени. Я исследую, пишу, выступаю, провожу программы лидерства, веду три бизнеса и поддерживаю непреложные границы в отношении времени, проведенного с семьей. Это не сработало. У меня лучшие люди в мире — они целеустремленные, творческие и умные. Но загрузка идей не ведет. Настоящая работа — это постоянные итерации, включающие обратную связь с потребителями, устранение неполадок, выяснение того, когда следует надавить, а когда отказаться, а также помочь каждому перезагрузиться после неудачи и учиться. Я хочу и должен участвовать во всем этом. Я хочу поговорить о том, как мы упаковываем коробку, и о прилагаемом к ней примечании. Я хочу увидеть фотографии, которые мы собираемся использовать на веб-сайте: имеют ли они эмоциональный резонанс и передают ли связь? Отсутствие там вызвало у всех нас ненужное разочарование и, по иронии судьбы, привело к наихудшему микроменеджменту с моей стороны. Теперь я провожу много времени с командами в начале проекта, определяя, как будет выглядеть «готово», и раз в неделю участвую в их стендапах. Руководители групп имеют доступ ко мне в Slack. Наша команда обзора также поработала над тем, чтобы обеспечить четкое соответствие между ответственностью и полномочиями для каждого. Вы можете почувствовать сдвиг. Мы становимся более продуктивными и эффективными, чем когда-либо, и нам это нравится. Ключевой урок: магическое мышление невероятно опасно и будет стоить вам больше времени, денег и энергии, чем когда-либо будет потрачено на его копание.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 27 мая – 16 июня 2016 г.)

«Простая готовность импровизировать в долгосрочной перспективе более важна, чем исследования».

—Рольф Поттс

Американский писатель-путешественник и автор книги «Бродяга» .

«Нет пути к счастью — счастье и есть путь».

-ТИЧ НАТ ХАН

Вьетнамский буддийский монах, номинант на Нобелевскую премию мира.

«Разумный человек приспосабливается к миру; неразумный упорствует в попытках приспособить мир под себя. Поэтому весь прогресс зависит от неразумного человека».

—Джордж Бернард Шоу

ирландский драматург, лауреат Нобелевской премии.

«Совершенство – это не когда больше нечего добавить, но и нечего больше убрать».

-Антуан де Сент-Экзюпери

Французский писатель, автор *«Маленького принца»*.



«Я спрашиваю себя: «Что самое приятное я могу сделать для себя и других прямо сейчас?» Тогда я доберусь до этого».

Лео Бабаута

TB: [@zen_habits](https://www.instagram.com/zen_habits)

zenhabits.net

LEO BABAUTA — основатель *Zen Habits*, веб-сайта, посвященного поиску простоты и осознанности в повседневном хаосе нашей жизни. У *Zen Habits* более двух миллионов читателей, а журнал *Time* назвал его одним из «25 лучших блогов» 2009 года и одним из «50 лучших веб-сайтов» 2011 года. Лео — автор книги *«Сила меньшего: изобразительное искусство Ограничьте себя существенным. . . в «Бизнесе и жизни»*, *«Основные привычки дзен: освоение искусства перемен»*, *«Кратко»* и несколько других книг.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Я купил черный коврик для йоги Manduka PRO примерно за 100 долларов (на распродаже). Это такой тяжелый и роскошный коврик, что он побуждает меня заниматься дома, и это, честно говоря, чудо.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

В 2005 году я застрял: по уши в долгах, с лишним весом, пристрастием к нездоровой пище, у меня нет времени на семью, я не мог придерживаться плана тренировок. Я чувствовал себя абсолютным неудачником. Но это привело меня к исследованию привычек и способов их изменения, и я вложил все свое существо в одно-единственное изменение. И затем еще один. Это привело к тому, что вся моя жизнь изменилась, и я помог другим изменить привычки. Это было ужасно, но это был один из самых невероятных уроков в моей жизни.

Первым изменением, которое я сделал, был отказ от курения, который оказался одним из самых трудных изменений, которые я сделал, и я не рекомендую начинать с него. Но я вложил в это все, что имел, и узнал много нового об изменении привычек. Следующим изменением стало добавление бега — как способа справиться со стрессом после

того, как я бросил курить, и начать поправляться. После этого я стал вегетарианцем и начал медитировать.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Ты достаточно хорош такой, какой ты есть. Дышите и расслабьтесь в данный момент».

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Мне до абсурда нравится минималистская эстетика. Я получаю смехотворное удовольствие от пустой комнаты, где есть всего один предмет мебели и растение. Иногда я мечтаю о том, что у меня нет ничего, кроме пустой комнаты!

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Дзен-буддизм оказал на меня глубокое влияние — не только в медитации и осознанности, но и в вере в чистоту опыта, в мою взаимосвязь со всеми другими существами, в мое желание посвятить свою жизнь тому, чтобы помогать другим быть счастливыми. Теперь я посвятил себя тому, чтобы помогать другим превращать страдания в осознанность, открытость и радость.

Книга, с которой я начал, — «*Дзен-разум, разум начинающего*» Сюнрю Судзуки, это классика. Но я думаю, что лучшая книга для начинающих — «*Что такое дзен?: Простой разговор для начинающего*» Нормана Фишера. Это замечательное вступление, отвечающее на большинство вопросов, которые у меня возникли, когда я только начинал.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Примите неопределенность, беспочвенность и страх как место, где вы действительно будете учиться и расти. Идите в это место, а не уклоняйтесь от него. Это поможет вам преодолеть прокрастинацию, социальную тревогу, страх перед открытием собственного бизнеса или осуществлением своей мечты, страх неудачи и насмешек и многое другое. Эти страхи все еще будут здесь, но вы найдете в них прелесть.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я погружаюсь в свое дыхание и ощущения, которые чувствую в своем теле. Когда я чувствую себя подавленным, я спрашиваю себя: «Каково это чувство как телесное ощущение прямо сейчас?» Не рассказ о моих ощущениях, а реальные ощущения в моем теле. Я стараюсь оставаться с этими ощущениями как можно дольше, интересоваться ими и быть открытым для них. Это работает со страхом, отвлечением, промедлением, разочарованием и многим другим. Поразмыслив над этим, я спрашиваю себя: «Какое самое любящее дело я могу сделать для себя и других прямо сейчас?» Тогда я доберусь до этого.



«Для меня [медитация] — это прекрасное безопасное место, где я могу глубоко погрузиться в свою собственную травму и драму, свободную от страха, уменьшая реактивность и освобождая пространство для активности».

Майк Д.

ИГ: [@miced](#)

[bestieboys.com](#)

MICHAEL “MIKE D” DIAMOND — рэпер, музыкант, автор песен, барабанщик и модельер, наиболее известный как один из основателей новаторской хип-хоп группы The Beastie Boys. Beastie Boys были включены в список «100 величайших артистов всех времён» по версии журнала *Rolling Stone* и введены в Зал славы рок-н-ролла в апреле 2012 года. Эминем

сказал: «Для всех очевидно, насколько велико влияние Beastie Boys. Мальчики преследовали меня и многих других». Beastie Boys распались в 2012 году после смерти одного из основателей группы Адама «МСА» Яуха. В настоящее время Майк ведет радишоу *The Echo Chamber* на канале Beats 1.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Ух ты, есть так много моментов, которые либо шли совсем не так, как мы, как группа, хотели — идеи, придуманные, но не реализованные, шоу, которые, казалось, длились всю жизнь, потому что ничего не получалось — но, возможно, самый «освобождающий» провал Я могу вспомнить наш альбом: *Paul's Boutique*. Со временем он оказался не таким уж провальным, поскольку многие называют его своим любимым из наших альбомов. Но это заставляет нас задаться вопросом, чем все эти люди были так заняты во время его выпуска, что не смогли добраться до музыкального магазина (в то время это был магазин компакт-дисков), чтобы расстаться с 9,99 долларами.

Итак, давайте настроим это правильно и дадим некоторый контекст: *бутик Пола* оказался огромным коммерческим разочарованием. Здесь мы говорим о мажорном флоперино. «*Licensed To Ill*» разошелся миллионами и миллионами копий, а его песни и видео крутились в микроволновой ротации в течение многих месяцев. Многие люди ждали, что мы просто уйдем, чтобы доказать им и всему миру, что все это была случайность. Но с другой стороны, на большом звукозаписывающем лейбле было много людей, которые стремились к выгоде в *Paul's Boutique*. Жду, когда молния ударит дважды. Ой, они плохие! К сожалению, без повторного гимна, видео или хотя бы отдаленно похожих на *Licensed To Ill* песен, *песня Пола* слишком отличалась от других, за исключением основного контингента уродов и чудачков: наших истинных фанатов. Сначала мы как-то не поверили. Мы так усердно работали и верили в то, что делаем, и почти все было кончено всего через несколько недель после релиза. Никаких хитов, видео или туров по аренам. Было душераздирающе отпустить то, во что мы вложили все эти усилия и время. Столько написанных слов, столько студийных часов, потраченных на столько вокальных дублей, бесконечное количество различных версий песен, часы и часы работы над цифровыми сэмплами, не говоря уже о многочисленных матчах по пинг-понгу и аэрохоккейным играм. Мы были расстроены.

С другой стороны, альбом был хорошо принят критиками. Но, похоже, это не сильно повлияло на его популярность. После того, как часть топ-сотрудников Capitol Records была уволена, во многом из-за этого самого провала, мы обратились к лейблу, чтобы защитить свое дело, попросив их по-прежнему сосредоточиться на маркетинге нашей пластинки. Никаких кубиков. У них были другие дела, на которых они могли сосредоточиться.

Так почему же это освобождало? Потому что это позволило нам полностью отступить от мира. Уйти и просто провести время. Остались только мы трое. Наши отношения и доверие друг к другу. Тусуемся и мало чем можем заняться. Просыпаемся, завтракаем, курим травку, покупаем пластинки, слушаем эти пластинки и, возможно, включаем музыку. Теперь у нас была полная творческая свобода. Никто, включая нас, не был связан с какими-либо коммерческими ожиданиями. Это дало нам творческую свободу делать все, что мы хотели, совершенно свободно от страха и ожиданий. Оглядываясь назад, это был *огромный* подарок.

Конечно, эта история не совсем справедлива. Как я уже сказал, «*Paul's Boutique*» был не только хорошо принят критиками, но со временем люди в свое время прижились по-своему, и он был продан миллионами копий, что по-прежнему огромно для трех белых ребят из Нью-Йорка, которые были хардкор-панк-группой, которая решила заниматься рэпом.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Для меня Трансцендентальная Медитация — это самый большой дар, который продолжает дарить. Чем старше я становлюсь, тем больше понимаю, что никогда не знаешь, когда и откуда возьмутся те или иные уроки и практики. Я занимался серфингом на лодке посреди Индийского океана. Волны бушевали, и во многих отношениях ситуация не могла быть лучше. Мне очень повезло, и я был благодарен за то, что оказался там, где я был, но я переживал массу эмоциональных потрясений и драм. К счастью, основную часть участников этой поездки составляли практикующие ТМ. Я сразу почувствовал пользу еще до того, как получил должное посвящение. Вернувшись домой, я уже работал в студии над пластинкой. Не только я учился и получал инициацию, но и все мы, работавшие над пластинкой, тоже. Это сделало это более мощным общим опытом. И, практически, это сделало более целесообразным уделять время практике при многочасовой работе в студии. Удивительно, какой замечательной может быть ТМ «перезагрузки». Структурные требования ТМ вполне выполнимы в контексте нашей нынешней жизни. Двадцать минут, когда мы встаем, и 20 минут в конце дня, когда нам это все равно действительно нужно. Для меня это отличное безопасное место, где я могу глубоко погрузиться в свою собственную травму и драму, свободную от страха, уменьшая реактивность и освобождая

пространство для активности. Мои отношения со всеми приносят пользу. Иногда мои дети спрашивают: «Папа, почему ты проводишь это время за медитацией?» Но у меня с ним гораздо лучшие отношения как у отца. У меня с ним намного лучше во всех отношениях.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Интересный вопрос. Моя первая тенденция, особенно когда я работаю над песней или музыкой, — продолжать идти вперед. Продолжаю биться головой о стену, надеясь на прорыв, даже если моя бедная голова чертовски болит! Но я думаю, что с зрелостью (я вообще боюсь признаться в какой-либо зрелости) я понял, что иногда необходима перезагрузка. Это может принимать несколько разных форм. Вот некоторые из них, которые мне помогли:

ТМ: См. выше. Особенно когда я перегружен, переутомлен или просто не могу что-то понять и все больше расстраиваюсь, 20 минут, потраченные на ТМ, могут помочь мне полностью переориентироваться и перезарядиться. Часто это позволяет мне взглянуть на вещи по-другому и работать продуктивно часами, что равняется хорошей окупаемости инвестиций.

Серфинг: Я счастливая утка. Я живу в Малибу, Калифорния, где волны в нескольких минутах ходьбы. Я провожу много времени, занимаясь серфингом со своими детьми по всему миру, и это стоит каждой чертовой минуты. Я прекрасно понимаю, что большинство людей не имеют выхода к морю и не имеют такой роскоши, но серфинг дает мне отличную перезагрузку. Я мгновенно становлюсь намного более благодарным и благодарным, и пребывание на игровой площадке природы открывает новые перспективы. Океан и волна контролируют ситуацию, а не я. Я всего лишь маленькая точка, пытающаяся дышать и делать все, что в моих силах.

Тусуюсь со своими детьми: они не будут детьми навсегда, это чертовски точно! И иногда мне нужно от них отвлечься! Но я всегда так благодарен, когда мы вместе получаем удивительные впечатления и беседы. Это действительно позволяет взглянуть на вещи в перспективе. Одна вещь, которую я так благодарен за возможность моделировать: меня всегда включали в разговоры моих родителей и их взрослых друзей, и я стараюсь практиковать то же самое со своими детьми, ценя их идеи и мысли.

Прогулка с собаками. Просто сделав перерыв и выгуляв собак, я обычно могу понять пару вещей.



«Спросите себя: «Сказали бы вы «да», если бы это было в следующий вторник?» Так легко посвятить себя делам, которые отсрочены на несколько недель или месяцев, когда твой график все еще выглядит незагроможденным».

Эстер Дайсон

TB: @edyson

wellville.net

ESTHER DYSON является основателем HICcup и председателем EDventure Holdings. Эстер — активный бизнес-ангел, автор бестселлеров, член совета директоров и консультант, специализирующийся на развивающихся рынках и технологиях, новом космосе и здравоохранении. Она входит в советы директоров 23andMe и Voxiva (txt4baby), а также является инвестором в Crohnology, Eligible API, Keas, Omada Health, Sleepio, StartUp Health и Valkee и других. С октября 2008 года по март 2009 года Эстер жила в Звездном городке под Москвой, Россия, тренируясь в качестве дублирующего космонавта.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Марк Льюис *«Биология желания: почему зависимость — это не болезнь»*.
Зависимость — это кратковременное желание. Цель — долгосрочное желание.

Дефицит: почему слишком мало значит так много, Сендхил Муллайнатан и Эльдар Шафир. Объяснение дефицита богатых интеллектуалов, показывающее, как бедные люди делают глупости из-за нехватки денег, а богатые люди делают глупости из-за нехватки времени.

От бактерий к Баху и обратно: эволюция разума Дэниела К. Деннета. Как возникает сознание и насколько оно зависит от ощущения прошлого, настоящего и будущего (плюс много других интересных идей).

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Многие за эти годы! Совсем недавно одно из пяти сообществ, с которыми работал мой десятилетний некоммерческий проект Way to Wellville, просто не было задействовано - как тот, кто нанимает личного тренера, но никогда не ходит в спортзал. Мы вежливо разорвали связи и выбрали другое сообщество. Это не только сработало, но и дало понять всем — сообществам, потенциальным спонсорам, партнерам и т. д. — что мы несем ответственность за себя и других. Этим шагом мы отдали дань уважения тем сообществам, которые готовы пойти на риск и усердно работать, чтобы изменить ситуацию.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Всегда совершайте новые ошибки!» На самом деле я получаю гонорар в размере около 50 долларов в год от котировок за этот проект.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Ну, я не думаю, что это абсурд — космические путешествия. Я надеюсь уйти на пенсию на Марсе, но неслишком рано! Я шесть месяцев тренировался в качестве резервного космического туриста в Звездном городке, Россия.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я начал использовать Audible и теперь снова регулярно читаю книги. (Или, возможно, к вопросу «неудач» следует отнести 30-летний период, когда я не читал книг.) Это здорово. Даже когда я работаю в сорняках вместе с Уэллвиллем, я читаю интеллектуальные книги о бедности, нейробиологии, питании, сложных системах, зависимостях и тому подобном. Эти две нити — весьма абстрактные и интимно, лично конкретные с реальными людьми — дополняют друг друга.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Всегда соглашайтесь на работу, для которой вы не подходите; таким образом вы неизбежно чему-то научитесь. И не бросайте колледж, если у вас действительно нет лучшей альтернативы. Некоторым известным людям, несмотря на это, удалось добиться успеха, но для большинства людей это является серьезным препятствием, которое необходимо преодолеть.

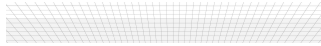
За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я стал немного лучше избегать конференций, которые интересны, но не очень полезны.

Мой совет: спросите себя: «Вы бы сказали «да», если бы это было в следующий вторник?» Так легко посвятить себя делам, которые отсрочены на несколько недель или месяцев, когда ваш график все еще выглядит незагроможденным.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

[Когда я] ошеломлен: Спросите: «Что самое худшее, что может случиться?» Страх перед неизвестным, как правило, намного хуже, чем страх перед чем-то конкретным. Если это не ваша смерть или смерть тех, за кого вы несете ответственность, вероятно, есть какой-то разумный набор вариантов, которые вам следует рассмотреть спокойно и



«Я начал свой первый бизнес с 200 долларами. . . . Благодаря этим 200 долларам я узнал гораздо больше о бизнесе, чем благодаря получению степени MBA, приносящей долги».

Кевин Келли

TB: [@kevin2kelly](#)

[kk.org](#)

KEVIN KELLY является «старшим индивидуалистом» в журнале *Wired*, соучредителем которого он является в 1993 году. Он также стал соучредителем All Species Foundation, некоммерческой организации, целью которой является каталогизация и идентификация всех живых видов на Земле, и проекта Rosetta, который создает архив из всех документированных человеческих языков. В свободное время он пишет бестселлеры и входит в совет директоров фонда Long Now Foundation. В рамках последнего он исследует, как возродить и восстановить находящиеся под угрозой исчезновения или вымершие виды, включая шерстистого мамонта. Он может быть настоящим «самым интересным человеком в мире». Его последняя книга — *«Неизбежное: понимание 12 технологических сил, которые будут формировать наше будущее»*.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Вот книги, которые изменили мое поведение, передумали, изменили ход моей жизни. Эти книги были рычагами для меня (и других). Я перечисляю их в том порядке, в котором они вошли в мою жизнь.

Конец детства Артур Кларк: Для ребенка, выросшего без телевизора в скучных анклавах пригорода 50-х и начала 60-х годов, научная фантастика открыла мою вселенную. Я проглатывал всю научную фантастику, которая была в нашей публичной библиотеке. В частности, рассказы Артура Кларка породили пожизненный интерес к науке и глубокое уважение к силе воображения. Эта история о сингулярности всегда запомнилась мне как нечто, к чему нужно подготовиться.

Каталог «Вся Земля» Стюарта Брэнда : Когда мне было 17, этот большой каталог выбора дал мне разрешение иметь свои собственные идеи, создавать собственные инструменты и беззастенчиво следовать своим двум увлечениям — искусству и науке. Я использовал это, чтобы изобрести свою собственную жизнь. Десятилетия спустя я работал в *«Каталоге»* на своей первой настоящей работе.

«Источник» Айн Рэнд: Я увлеклась чтением этого чрезмерного манифеста самостоятельности во время выпускных экзаменов первого года обучения в колледже. К концу книги я решил бросить школу. Я так и не вернулся. Это было лучшее решение в моей жизни.

«*Листья травы*» Уолта Уитмена: Во время чтения этой классической поэтической оды Америке и возможностям («Я есть множество!») моя прокладка лопнула, и меня охватило непреодолимое желание путешествовать. Я отложил книгу и купил билет в Азию. Я бродил там время от времени восемь лет. Это был мой университет.

«*История моих экспериментов с истиной*» Махатмы Ганди: Эта автобиография Ганди любопытным образом привела меня к Иисусу. Позиция Ганди о Радикальная честность побудила меня попытаться сделать то же самое. Это положило начало моему духовному пробуждению.

Библия: Прочитав это полностью, от начала до конца, я разрушил все ожидания от такого основополагающего текста. Это было более странным, странным, более тревожным и более могущественным, чем я думал. Я перечитывал ее еще несколько раз, и она всегда меня беспокоила, как в хорошем, так и в плохом смысле.

«*Гедель, Эшер, Бах*» Дугласа Р. Хофштадтера: Я был поражен и впечатлен великолепием *ГЭБ*, когда впервые прочитал его, но поначалу это не изменило мою жизнь. Однако с годами я продолжал возвращаться к его идеям, и каждый раз приходил к ним на более глубоком уровне. Теперь я воспринимаю эти идеи как свои собственные мысли и понимаю, что теперь смотрю на мир через аналогичную призму.

«*Основной ресурс*» Джулиана Саймона: Еще одна книга, чье влияние, на мой взгляд, потребовало времени, чтобы утвердиться. Проясняющее понимание Саймона — что разум и интеллект могут преодолеть любые физические ограничения и, следовательно, являются единственным дефицитным ресурсом — стало большой идеей, которая окрашивает многое из того, на что я смотрю сегодня.

Конечные и бесконечные игры Джеймса П. Карса: Эта маленькая, короткая книга дала мне словарный запас, позволяющий задуматься о смысле жизни — не только моей жизни, но и всей жизни! Это дало мне математическую основу для моей собственной духовности. Как говорится, игра состоит в том, чтобы продолжать игру вечно, заставить всех существ играть в бесконечные игры, а не в конечные (выигрыш-проигрыш) игры, и осознать, что существует только одна бесконечная игра.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Недавно я перешел на командный/семейный план 1Password, инструмента управления паролями. Теперь вся безопасность, простота и удобство хорошей системы паролей можно поделить со всей моей семьей и людьми, с которыми я тесно сотрудничаю. Мы можем безопасно делиться соответствующими паролями.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я начал свой первый бизнес с 200 долларами. Я купил рекламу в журнале *Rolling Stone*, рекламирующую каталог бюджетных путеводителей по почте, за 1 доллар. Ни каталога, ни описи книг не существовало. Если бы я не получил достаточно заказов, я бы вернул деньги [с любых заказов], но все получилось путем самозагрузки. Благодаря этим 200 долларам я узнал гораздо больше о бизнесе, чем благодаря программе MBA, которая привела к долгам.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Всякий раз, когда я пытаюсь решить, принимать ли приглашение, я просто притворяюсь, что это произойдет завтра утром. Легко сказать «да» чему-то, что произойдет через шесть месяцев, но это должно быть что-то невероятное, чтобы заставить меня пойти завтра утром.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я избегаю работы над тем, что мог бы сделать кто-то другой, даже если мне это нравится и мне за это хорошо платят. Я стараюсь отдавать свои лучшие идеи в надежде, что кто-то их воплотит, потому что если они их реализуют, значит, я не единственный, кто мог бы это сделать. Я поощряю конкурентов по той же причине. В конце концов, у меня остаются проекты, которые могу реализовать только я, что делает их особенными и ценными.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Не пытайтесь найти свою страсть. Вместо этого овладейте некоторыми навыками, интересами или знаниями, которые другие считают ценными. Почти не имеет значения, что это будет в начале. Вам не обязательно это любить, вам просто нужно быть в этом лучшим. Как только вы овладеете им, вы будете вознаграждены новыми возможностями, которые позволят вам перейти от задач, которые вам не нравятся, к тем, которые вам нравятся. Если вы продолжите совершенствовать свое мастерство, вы в конечном итоге достигнете своей страсти.



«Будь вежлив, вовремя и работай чертовски усердно, пока не станешь достаточно талантливым, чтобы быть грубым, немного опаздывать, брать отпуск и даже тогда... . будь вежливым».

Эштон Катчер

ФБ: / [Эштон](#)

[aplus.com](#)

ASHTON KUTCHER выдающийся актер, инвестор и предприниматель. Он начал свою актерскую карьеру в популярном ситкоме «Шоу 70-х», который транслировался в течение восьми сезонов, а также снялся в комедии и кассовом хите «Чувак, где моя машина?» Он известный технологический инвестор, инвестировавший в Airbnb, Square, Skype, Uber, Foursquare, Duolingo и другие. В настоящее время он является соучредителем и председателем правления A Plus, цифровой медиа-компании, занимающейся распространением идей позитивной журналистики, где он возглавляет стратегическое партнерство с брендами и влиятельными лицами. В 2009 году он стал первым пользователем Твиттера, у которого было миллион подписчиков, а сейчас их число приближается к 20 миллионам.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Самый счастливый ребенок в квартале Харви Карп. Если вы хотите быть практическим родителем, а также иметь какую-то карьеру, эта книга — золото. Обычно я отправляю его вместе с другой книгой под названием «*Решение для сна*», написанной Дженнифер Вальдбургер и Джилл Спивак.

Самая умная книга, о которой я чаще всего делюсь или говорю в последнее время, — это «*Sapiens*» Юваля Ноа Харари. Чем больше я изучаю людей и то, как работают системы, тем больше понимаю, что все это выдуманно. Легко излагать философию или цитировать книги, известных людей или доктрины, как будто они каким-то образом пользуются большим доверием, чем другие, но чем глубже копаешь, тем больше понимаешь, что мы все просто стоим на горах коллективного вымысла. Эта книга отлично иллюстрирует этот момент.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Когда мне было 18, меня посадили в тюрьму и предъявили обвинение в краже со взломом третьей степени (к счастью, мне дали отложенный приговор, который удалил его из моего досье, так что я все еще могу голосовать и владеть огнестрельным оружием). Позор этого события заставил меня доказать всем, кто меня осуждал, что я не *тот* парень. Из-за этого события я пошел на риск, на который иначе никогда бы не пошел, потому что знал, что минимум неудачи никогда не сравнится с минимумом стыда.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

— Дерьмо или слезай с горшка. Слишком много людей ждут, чтобы все было правильно настроено, чтобы они могли делать то, что собираются делать. Пора.

Или: «Публикация об этом ничего не значит. Это как разговор. . . это дешево!» Слишком много людей думают, что поддерживают какое-то дело, и единственное, что они делают, — это публикуют сообщения об этом в социальных сетях. Делать что-то — значит делать что-то, все остальное — лишь разговоры.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я наконец-то начал ценить сон. Я понял, что если я не буду спать ответственно, мои результаты будут ниже оптимального во всех аспектах жизни.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным, расфокусированным или временно потеряли концентрацию?

Прогуляйтесь или бегите. Займитесь сексом. Или поешьте. Затем я составляю списки.

Как правило, лекарством от чувства подавленности является состояние признательности. Прогулка помогает вам оценить мир вокруг вас. Бег помогает ценить кислород, здоровье, жизнь. Секс. . . Я имею в виду, да ладно, это секс. Еда на самом деле нужна только для того, чтобы убедиться, что вы не голодны. А составление списков приводит к хаосу в организации и обычно превращает большие дела в маленькие действия.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Будьте вежливы, вовремя и работайте чертовски усердно, пока не станете достаточно талантливы, чтобы быть грубым, немного опаздывать, брать отпуск и даже тогда. . . . будьте вежливы.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 24 июня – 15 июля 2016 г.)

«Любовь к суете – это не трудолюбие».

– Сенека

Римский философ-стоик, знаменитый драматург

«Служение другим — это арендная плата, которую вы платите за свою комнату здесь, на земле».

-Мухаммед Али

Легендарный американский боксёр-профессионал и активист.

«Есть много вещей, о которых мудрый человек мог бы не знать».

–Ральф Уолдо Эмерсон

Американский эссеист, лидер трансценденталистского движения XIX века.

«Если вы не совершаете ошибок, значит, вы не работаете над достаточно сложными задачами. И это большая ошибка».

–Фрэнк Вильчек

Американский физик-теоретик, лауреат Нобелевской премии.



«Иногда нужно позволить жизни уберечь вас от получения желаемого».

Брэндон Стэнтон

ИГ: [@humansofny](#)

ФБ: [/humansofnewyork](#)

[humanofnewyork.com](#)

BRANDON STANTON является создателем бестселлеров №1 по версии *New York Times* «Люди Нью-Йорка», «Люди Нью-Йорка: Истории», а также детской книги « Маленькие люди Нью-Йорка» . В 2013 году журнал *Time* включил его в число «30 людей моложе 30 лет, меняющих мир» . Брэндон рассказывал истории со всего мира в сотрудничестве с Организацией Объединенных Наций, и его пригласили сфотографировать президента Обаму в Овальном кабинете. За его блог о фотографиях и рассказах « Люди Нью-Йорка» следят более 25 миллионов человек на нескольких платформах социальных сетей. Он выпускник Университета Джорджии и живет в Нью-Йорке.

**Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху?
Есть ли у вас «любимая неудача»?**

В то время, когда меня уволили с работы в сфере трейдинга, я был убежден, что хочу стать успешным трейдером облигаций. Иногда нужно позволить жизни уберечь вас от получения желаемого.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Будьте очень осторожны с моральными принципами. Разрешить конфликт помогает осознание того, что у всех разные моральные кодексы и очень немногие люди намеренно принимают аморальные решения. Чейз Джарвис однажды сказал мне: «Каждый хочет видеть себя хорошим человеком». Независимо от того, насколько вопиющим является

преступление, у преступника обычно есть основания считать его морально приемлемым.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Самая непонятная тенденция, которую я обнаружил в средствах массовой информации, — это давление «следовать тому, что работает». Моей главной мотивацией как художника всегда было создание чего-то нового. Я думаю, самое большее, чего может достичь любой из нас, — это найти способ сказать что-то новое. Но такое мышление редко вознаграждается, когда приходит время публикации. Новизна рассматривается как помеха. Издателям нужно что-то, что доказало свою эффективность. Это означает, что лучшее искусство всегда будет самым рискованным.



«Когда 99 процентов вашей жизни — это работа, вы либо действительно плохо справляетесь с тем, что делаете, либо полностью теряете баланс с остальной частью своей жизни; и это не то, чем можно гордиться».

Жером Жарр

[TW](#) / [FB](#) / [SC](#) / [YT](#) : @jeromejarre

JÉRÔME JARRE бросил бизнес-школу в 19 лет и переехал в Китай. После неудачи в шести стартапах он сосредоточил всю свою энергию на взломе социальных сетей, и за 12 месяцев его видео о счастье и борьбе со страхами набрали 1,5 миллиарда просмотров, что сделало его пионером индустрии мобильного видео. В 2013 году Жером вместе с Гэри Вайнерчуком создал первое рекламное агентство, ориентированное только на мобильные устройства, и консультировал некоторые из крупнейших компаний мира, объединяя влиятельных лиц с брендами. В 2017 году, поддержав местные НПО по всему миру, Жером объединил 50 крупнейших мобильных влиятельных лиц через LOVE ARMY, которая собрала 2,7 миллиона долларов на борьбу с засухой в Сомали и потратила каждую копейку непосредственно на местах.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Пропаганда Эдварда Бернейса вместе с документальным фильмом «Век самости». Эта книга открыла мне глаза на маркетинговую индустрию в то время, когда я слепо играл в ней свою роль. По сути, Эдвард Бернейс — прародитель всего маркетингового пространства, он отец всех гуру маркетинга и агентств. В начале прошлого века он был очарован тем, что создала гитлеровская армия, — полной иллюзией, «пропагандой», в которую верили миллионы людей в Европе. Поэтому он переехал в Нью-Йорк и решил применить эту технику в бизнесе. А из-за плохой репутации слова «пропаганда» он переименовал его в «связи с общественностью» и создал первую PR-фирму в Америке.

К несчастью для человечества, он выбирал своих клиентов исходя из того, сколько денег они были готовы ему дать, как и 99,9 процентов современных агентств. В итоге он помог свиноводческой отрасли, убедив людей, что бекон на завтрак делает мужчину сильнее, и помог табачной промышленности, сделав сигареты символом движения за права женщин.

Я увлечен жизнью Бернейса, потому что он все делал неправильно. Он гонялся за деньгами, а не за целью. Слава важнее влияния. И на смертном одре он сильно сожалел. Я читал, что на смертном одре он проповедовал против употребления табака. Я знаю, что индустрия маркетинга и PR никуда не денется, и, вероятно, уже слишком поздно обратить вспять влияние, которое этот парень и все гуру маркетинга оказали на мир, но я надеюсь, что однажды книги Бернейса и документация рассказы о его жизни будут первым, что студенты должны будут прочитать и посмотреть в школе бизнеса/маркетинга. Сейчас его жизнь всеми игнорируется по очень конкретной причине: ему трудно смотреть на себя в зеркало. Я вспоминаю, как говорил о жизни и наследии Бернейса на конференции по маркетингу в Германии. Организаторы были в ярости: они надеялись, что я дам им инструменты для продажи продуктов на Snapchat «миллениалам».

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Я потратил четыре доллара, чтобы припарковаться возле красивого озера в Орегоне. Я искупался и провел в воде момент на триллион долларов.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Большая часть того, что я делаю, на первый взгляд кажется провалом. Когда я бросил бизнес-школу, чтобы создать свой первый стартап, 75 процентов моих знакомых думали, что я буду сожалеть об этом всю жизнь, а некоторые даже говорили, что я останусь бездомным. Когда я оставил свой испытывающий трудности технологический стартап и начал снимать видео в Интернете, все вокруг считали это позорным побегом и пустой тратой моего времени. Когда мы с Гэри Вайнерчуком ушли из агентства влиятельного маркетинга, чтобы вместо этого продолжать использовать социальные сети во благо, все думали, что я совершенно сумасшедший и теряю не только рассудок, но и огромный источник дохода и гарантированное будущее. Оказывается, это были лучшие решения в моей жизни. Потому что каждое из этих трудных решений, которые (поначалу) выглядели как неудача, приближало меня к моему истинному «я». Каждый из них наделял меня настоящей силой. Каждый из них пробуждал меня от иллюзий. На данный момент я вижу четкую картину неприятия каждый раз, когда пытаюсь приблизиться к себе настоящей, поэтому чувство «выглядеть неудачником» стало скорее топливом, чем бременем.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Почему-то наличие аудитории в социальных сетях похоже на гигантский рекламный щит для миллионов людей каждый день. Мне бы хотелось, чтобы мы все начали смотреть на это таким же образом. Например, я знаю очень много людей, которые были против Трампа, но говорили о нем, критикуя, в своих соцсетях каждый день. Вы бы повесили гигантский рекламный щит с изображением человека, которого вы не хотите видеть избранным? Возможно нет. Мы действительно не понимаем социальные сети. Хорошая книга, которая могла бы нам помочь, — *«Понимание медиа»* Маршалла Маклюэна. Это должна быть библия онлайн-поведения 21 века. Мы все пользуемся средствами массовой информации 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, но большинство из нас никогда по-настоящему не изучали их.

Возвращаясь к вашему вопросу: мне нужны два рекламных щита. Один за то, что я говорю себе, когда мне приходится принять трудное решение, которое идет вразрез с трудностями. И это «Гордитесь собой». Я думаю, что мы тратим слишком много времени, пытаюсь угодить всем. И мы забываем, что все это уже внутри. Ваш инстинкт, ваш внутренний ребенок, ваша душа — все они знают, что хорошо для вас и мира. Общественное мнение ваших друзей и незнакомцев в сети не так уж и велико.

Вторая — это цитата совершенно особенного человека, Кристофера Кармайкла: «Вам 99 лет, вы находитесь на смертном одре, и у вас есть шанс вернуться в то, к чему вы пришли прямо сейчас: что бы вы сделали?» Я использовал его много раз, когда сталкивался с трудными вопросами. Когда я встретил его в Китае семь лет назад, я не говорил по-английски. Поэтому он дал мне прочитать пару книг, чтобы попрактиковаться и привыкнуть к английскому языку. Одной из книг была *«4-часовая рабочая неделя»*. Я читал это так много раз, чтобы попрактиковаться, что мне кажется, что какое-то время я говорил немного так же, как ты [Тим].

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Четыре года назад, незадолго до того, как Vine был на грани взлета, я решил заняться этим делом на постоянной основе. Если бы я хотел, чтобы это произошло, мне нужно было покинуть Торонто, где я жил, и переехать в Нью-Йорк. Нью-Йорк — один из лучших городов для маркетинга и рекламы, и у меня возникло желание создать первую фирму, занимающуюся мобильным маркетингом влияния. Поэтому я сделал решительный шаг и спросил у своих тогдашних деловых партнеров, сколько у меня есть денег на переезд в Нью-Йорк. У нас ничего не было. Но один из наших коллег сказал, что я могу одолжить у него 400 долларов. Представьте себе: переезд в Нью-Йорк с 400 долларами. Я никого не знал во всех Соединенных Штатах. Все, что я знал, это то, что я почувствовал призыв идти, и мне пришлось довериться своей интуиции. Я заказал билет на автобус из Торонто в Нью-Йорк за 60 долларов. Я спал на полу друга друга друга. И вот я «жил» в Нью-Йорке.

В течение семи дней мы с Гэри Вайнерчуком основали GrapeStory, первое агентство влияния, работающее только на мобильных устройствах. Я был настолько сломлен и не хотел, чтобы Гэри знал, поэтому я начал спать в офисе его компании VaynerMedia, принимать душ в соседнем спортзале, доедать остатки еды, которые его команда забывала в холодильнике компании. Это длилось несколько месяцев, и за это время количество моих постов на Vine начало увеличиваться. Меня вдохновил Нью-Йорк, настолько вдохновил, что я не возражал против нищеты в таком дорогом городе. Думаю, прошло около года, прежде чем я переехал в квартиру. Моей целью никогда не было набрать огромное количество подписчиков, а только изучить приложение, используя его, но в Нью-Йорке я каким-то образом нашел свой

стиль, и аудитории понравился контент. В июне 2013 года, всего через пару недель после переезда в Нью-Йорк, число моих подписчиков выросло с 20 000 до 1 миллиона в месяц. В том же месяце наше агентство начало приносить прибыль. Несмотря на то, что мы зарабатывали деньги, я продолжал спать в офисе, потому что у меня действительно не было времени найти место, и я думаю, какое-то время мне нравилась суeta сна на полу в офисе на Парк-авеню Саут в Нью-Йорке. Йорк. Пока оно существовало, оно сохраняло свое очарование. Когда я смог получить свою первую зарплату от компании, я купил iPhone 5. Это был первый раз, когда я купил новый телефон, а не подержанный. Я сделал это в качестве инвестиции в улучшение качества изображения моих лоз. Это также была действительно хорошая инвестиция.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Это не абсурд, но я не делал этого большую часть своей жизни, и я не вижу, чтобы многие мои друзья делали это, поэтому я предполагаю, что это может быть не совсем обычно. Перед едой я молюсь. Не религиозно, а больше для установления намерений. Я стараюсь чувствовать искреннюю благодарность за еду на своей тарелке, особенно если на ней оказались продукты животного происхождения. Может быть, это яйцо или курица. Большую часть времени мое питание основано на растениях, потому что оно помогает мне чувствовать себя лучше и требует наименьших затрат для нашей планеты и окружающей среды. Но, например, когда я провел примерно четыре месяца в Сомали в рамках нашей миссии «Армии любви», у нас там не было такой роскоши, как поедание растений. Нам пришлось есть кур. Я могу есть животных, когда это необходимо, если это делается с уважением. Чувство благодарности за жизнь животного — хороший способ почтить его. Все, что мы едим, будь то помидор или курица, несет внутри себя свет. Этот свет питает нас гораздо больше, чем калории или белок. Признавая этот свет, признавая божественность всего, что создано Матерью-Природой, мы можем накормить себя дважды. Это как когда ты ребенок и у тебя есть мягкая игрушка. Говорят, фаршированные животные становятся реальными только в том случае, если вы верите, что они реальны. То же самое и со светом в вашей еде.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Вера: вера в то, что мы все мини-боги. Я имею в виду творцов, которые должны питать не наше эго, а наше сознание. Это означает, что вся Вселенная находится не только снаружи, но и внутри нас. У нас есть неограниченная власть — сила решать любые проблемы, стоящие перед нами или перед другими. Мы можем создавать свою реальность. Это простое и маленькое убеждение, но оно может изменить ход человечества. Быть мини-богами означает, что у нас никогда не бывает недостатка. Мы знаем, что у нас уже есть все. Нам не нужен миллион долларов. Нам не нужен триллион последователей. Мы полны. Мы полны. Настолько полно, что мы можем давать, не считая. День, когда мы все начнем вести себя как мини-боги, — это день, когда во всем мире наступит мир.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Не доверяйте гуру, будь то гуру маркетинга или гуру жизни. Любой, кто говорит вам, что он знает лучше, больше всего на свете лишает вас силы, потому что он ставит вас ниже, а себя выше. Гуру отделяет себя от остальных из нас. Все, что создает разделение, является иллюзией. На самом деле мы все едины, все одинаковы, все маленькие части одной и той же большей вещи — Вселенной. Я особенно думаю обо всех онлайн-личностях, которые советуют вам работать усерднее, говорят, что они работают больше, чем кто-либо другой. Когда 99 процентов вашей жизни — это работа, вы либо действительно плохо справляетесь со своим делом, либо полностью теряете баланс с остальной частью своей жизни; и это не то, чем стоит гордиться. Каждый раз, когда вы видите, как кто-то проповедует, помните, что это дым и зеркало.

Другой мой совет — как можно скорее войдите в реальный мир. Под «реальным миром» я не имею в виду прохождение вами стажировки в маркетинговой компании. Я имею в виду, что вы должны выйти из социальных сетей, выбраться из больших городов и воссоединиться с тем, что реально: природой, своей душой, своим внутренним ребенком. Уважать себя. Большая часть мира сегодня спит, играя небольшую роль в гигантской иллюзии. Вам не обязательно быть таким. Вы можете выбрать другую жизнь. Это все внутри. Вы узнаете ответы, когда потратите время на то, чтобы найти себя и поверить в себя. Если вы изучаете бизнес/пиар/маркетинг, а сегодня бросают учебу. В мире уже полно маркетологов и бизнесменов. Миру больше этого не нужно. Миру нужны целители и решатели проблем, которые используют свое сердце. Ваше сердце в миллион раз мощнее вашего мозга.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Сейчас я работаю в двух отраслях: «влиянии» в социальных сетях и гуманитарной сфере. Худшая рекомендация, которую я слышу в мире влиятельных лиц, исходит от гуру маркетинга, которые проповедуют, что если вы создадите аудиторию и начнете продвигать среди нее бренды, вы можете стать чрезвычайно богатыми и успешными. Это мило, но вспомните историю Бернейса. Продвижение нездоровых или нездоровых компаний за деньги не является успехом, это на самом деле называется «коррупцией». Не коррупция на политическом уровне, как мы привыкли слышать, а коррупция вашей системы убеждений. Коррупция вашего наследия. Я знаю очень много «влиятельных людей», продвигающих продукты, которые они никогда бы не стали потреблять. Но когда за пару фотографий в Instagram зарплата составляет полмиллиона долларов, что бы вы сделали на их месте?

Я был на таком месте и с гордостью могу сказать, что в тот день мне пришлось принять немного лекарства. Два года назад, примерно в то время, когда я начал по-настоящему сомневаться в рекламной индустрии, мне предложили контракт на миллион долларов на большую серию Snapchat для Sour Patch Kids. Я сказал им, что не ел эти конфеты и никогда не буду есть их перед камерой. Их это устраивало. Я даже помню, как говорил себе: «Я бы никогда не съел ни одной из этих конфет, даже если бы их директор по маркетингу, подписывавший сделку, попросил меня». В тот день произошла трудная битва между иллюзией потребности в деньгах и неподкупным внутренним голосом, который говорил мне не делать этого. Я отказался от контракта на миллион долларов. Я даже записал сцену встречи и выложил на свой YouTube. Гэри Ви был в комнате; он вел переговоры по этому контракту. В тот день я гордился собой. Худший совет, который может когда-либо получить человек, имеющий онлайн-аудиорию, — это совет маркетологов. Гэри сам говорит: «маркетологи все портят».

Когда дело доходит до гуманитарной сферы, худший совет, который вы когда-либо получите, звучит так: «Доверяйте крупным НПО; Они знают, что делают.» Как бы печально это ни звучало, гуманитаризм на данный момент представляет собой гигантскую индустрию. Я видел очень много людей, собирающих деньги на какое-то дело, сотни тысяч долларов, миллионы. Иногда и ощущение, что они недостаточно хороши, чтобы самостоятельно организовать миссию по оказанию помощи. Они верят, что если доверят крупной и известной НПО, все будет хорошо. Конечно, это безопасный выбор для вас, потому что он полностью теряет смысл; внезапно твоя работа закончилась. Но действительно ли это поможет людям, которые в этом нуждаются? Не так уверен. Когда мы собирали деньги для Сомали, мы решили организовать все сами, спросить совета у местных НПО, но никогда не упускать возможность. И именно поэтому наша миссия стала одной из самых эффективных миссий по оказанию помощи, когда-либо организованных в Сомали. Несмотря на то, что у нас была относительно небольшая сумма денег по сравнению с другими крупными игроками в этой сфере, в конечном итоге мы оказали огромное влияние. Они скажут вам, что хороших намерений недостаточно, но я могу пообещать вам, что если вы будете сохранять чистоту своих намерений на протяжении всего процесса, вы очень быстро научитесь и измените жизни не только действием, но и этим намерением. Люди, которым нужна еда или вода, по-прежнему остаются людьми, и они могут сказать, когда рука, кормящая их, уважает их и наделяет их полномочиями или не уважает их и обращается с ними как с товаром. НПО, существующие уже несколько десятилетий, знают, что гуманитарная система сломана и что существуют новые, более эффективные подходы.

Например, во многих странах Африки, таких как Сомали, население полностью использует мобильные банковские переводы. Это означает, что нет необходимости возить еду в деревни, а теперь можно просто перевести собранные деньги прямо на телефоны людей. Это было готово уже почти десять лет, но ни НПО, ни ООН не будут об этом говорить, поскольку их это пугает. Потому что, если гуманитарное пространство внезапно разрушится, как и любая другая отрасль, это принесет огромные изменения в эти НПО и для всех людей, которые в них работают. Подумайте о том, что Uber сделал с компаниями такси. Когда мы обнаружили, что вся инфраструктура для этой новой модели готова, я и моя команда начали собирать и распределять деньги прямо на телефоны людей. Это изменило правила игры для людей. Они были наделены полномочиями и могли покупать себе еду, как обычные люди. Моя точка зрения такова: отдавайте свои деньги людям, которые в них нуждаются, а не благотворительным организациям.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Сомали было для меня трудным временем, поскольку мне приходилось разделять свое время между организацией нашей миссии и общением с нашими 95 000 донорами. Мне приходилось очень внимательно относиться к тому, куда я вкладываю свою энергию, и в этом процессе я начал по-другому относиться к своему телефону. Вместо того, чтобы считать каждое личное сообщение, каждое электронное письмо самым важным в моей жизни, я начал смотреть на вещи как на энергию. Это письмо расширяет возможности или отключает энергию? Я понял, что большую часть времени ответом было отключение электроэнергии. Помните, что большинство людей спят и забывают свои внутренние силы, поэтому они думают, что им нужно отнимать силу у других, чтобы прокормить себя. Теперь я научился говорить «нет» любому из этих предложений.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я просто пытаюсь заземлиться, а для заземления нужно прикоснуться к чему-то реальному. Это может быть плавание — вода реальна; медитируя — ваше сердце реально; при контакте с животным — животные реальны; или наслаждаясь вкусной едой в одиночестве под солнцем. Я люблю оставаться наедине с едой. Едя медленно и вкладывая в еду так

много намерений, я начал развивать более сильное чувство вкуса, чем раньше. Поэтому, когда я ем, я очень эмоционально испытываю вкус еды. Такие маленькие, настоящие моменты выводят вас из головы.



«Думаете ли вы, что можете, или думаете, что не можете, вы правы» — Генри Форд.

Федор Хольц

ТВ: [@CrownUpGuy](#)

ИГ: [@fedoire](#)

[primedgroup.com](#)

FEDOR HOLZ широко известен как один из лучших игроков в покер современности. В июле 2016 года он выиграл свой первый браслет Мировой серии покера в турнире High Roller for One Drop с бай-ином \$111 111, заработав \$4 981 775. По версии PocketFives он был признан лучшим игроком в многостоловых онлайн-турнирах в 2014 и 2015 годах. Его доход от живых турниров превышает 23,3 миллиона долларов. Федор — соучредитель и генеральный директор Primed, стартап-инвестиционной компании, базирующейся в Вене. Их первый продукт — Primed Mind, приложение для тренировки мышления, которое помогает вам освоить те же методы визуализации и постановки целей, которые используются для обучения самых выдающихся покерных феноменов в мире.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Человек в поисках смысла, Виктор Э. Франкл. Его описания жизни в нацистских лагерях смерти, в то время как все, кого он любил вокруг, погибли, оказали на меня неизгладимое влияние и особенно на то, как я решаю, на что хочу тратить свое время. [Из этого] я понял, что мы не можем избежать страданий, но мы можем выбирать, как с ними справиться, и что наличие смысла в нашей жизни имеет важное значение.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Deuserband Original стал для меня удивительным открытием. Особенно когда я провожу длительные занятия в кресле, мне приятно растягивать руки и спину, и это улучшает вашу осанку.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Моя «любимая неудача» — это то, что в 18 лет я бросил университет после девяти месяцев обучения, чтобы сосредоточиться на покере. В то время моя семья и большинство людей вокруг меня были очень обеспокоены мной и моим будущим. Еще через девять месяцев полудуркового покера я переехал из своей квартиры, избавился от всех своих вещей и путешествовал по миру, чтобы полностью сосредоточиться на покере. Во время своих путешествий я встретил двух замечательных парней, переехал к ним в Вену и за следующие девять месяцев заработал свой первый миллион долларов, играя в онлайн-покер.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Думаете ли вы, что можете, или думаете, что не можете, вы правы» — Генри Форд.

Это, несомненно, моя любимая цитата всех времен. Мои основные жизненные ценности — это позитивное мышление, сосредоточенность на своих приоритетах, а также энтузиазм и решимость достичь своих целей.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я инвестирую только в людей, в которых твердо верю. Я вложил десятки тысяч долларов в своих близких друзей по покеру, и они превратили их в миллионы. Они сейчас одни из лучших в игре.

Существует множество различных сделок и структур. Обычно есть два основных варианта: 1) долгосрочная ставка: это означает, что вы финансируете кого-то, делите прибыль примерно 50/50 и продолжаете играть, пока не получите прибыль. 2) Покупка акций: вы покупаете 50 процентов акций в одном турнире за 50 процентов + x процентов бонуса (называемого «наценкой») от бай-ина. Это то, чем я много занимался и где добился больших успехов. Это сравнимо со ставками на спорт. Вы берете на себя рентабельность инвестиций игрока в турнире и должны отбить «рейк» от его выплаты. нечто дополнительное: разметка. Большинство игроков взимают наценку, потому что верят, что выиграют, и хотят разделить эту потенциальную прибыль с инвесторами. Если она слишком высока, даже несмотря на то, что он выигрывающий игрок, в долгосрочной перспективе вы потеряете деньги на своих инвестициях. Оптимальным случаем является справедливое разделение между игроком и покупателем. Пятьдесят процентов были примером. Это может быть любая сумма. Моей самой крупной победой было превращение 2500 долларов в 750 тысяч долларов в одном турнире с одним из моих самых близких друзей.

Кроме того, я всегда тратил много денег на всевозможные впечатления и редко на материалистические вещи.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я могу лучше думать, когда мои руки заняты — вот почему я постоянно играю и разбрасываю маленькие игрушки, такие как кубик, спиннер, мяч или подушку [с маленькими микрошариками на шее].

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Особенно недавно я осознал ценность правильных *вопросов*. Очень часто мы просто царапаем поверхность, обмениваясь этими заранее подготовленными предложениями. Для меня гораздо большее значение имеет погружение глубже и выяснение *того, почему кто-то ведет себя именно так и что его мотивирует*. В частности, в разговорах, если действительно спросить кого-то, что он чувствует и почему, по его мнению, он вел себя определенным образом, вы (и они) получите совершенно другую точку зрения.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Тебе просто нужно продолжать играть». Покер — это гораздо больше, чем просто непрерывная игра. Постарайтесь понять все его аспекты и дайте своему разуму время восстановиться, взяв отпуск и занимаясь другими делами, которые вам нравятся. Речь идет о больших деньгах, поэтому важно быть свежим и проницательным. Не переусердствуйте.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я работаю со своим тренером по мышлению Эллиотом Поу и/или использую наше приложение Primed Mind. Через десять минут я уже в напряжении, подзарядился и готов сосредоточиться на предстоящих задачах.



«Не причиняйте вреда другим. Будьте верны себе. Для меня быть хорошим человеком и путь к истинному внутреннему счастью лежит через альтруистические действия и внимательность к другим».

Эрик Риперт

IB / IG : @ericripert

TW / IG : @lebernardinny

ERIC RIPERT признан одним из лучших поваров мира. В 1995 году, когда ему было всего 29 лет, он получил четырехзвездочный рейтинг от *The New York Times*. Двадцать лет спустя, в пятый раз подряд, ресторан Le Bernardin, где Эрик является шеф-поваром и совладельцем, снова получил высшую оценку в четыре звезды по версии *New York Times*, став единственным рестораном, сохранившим этот высший статус на протяжении такого марафона. Протяженность времени. В 1998 году Фонд Джеймса Берда назвал его лучшим шеф-поваром Нью-Йорка, а в 2003 году — выдающимся шеф-поваром года. В 2009 году дебютировало его первое телешоу «*Авек Эрик*», которое транслировалось в течение двух сезонов, получив две дневные премии «Эмми». Он вернулся в третий сезон на Cooking Channel в 2015 году. Эрик также вел шоу «*На столе*» на YouTube, которое дебютировало в июле 2012 года, и появлялся в средствах массовой информации по всему миру. Он является автором бестселлеров *New York Times* «*32 желтка: от стола моей матери до работы на линии*», «*Авек Эрик*» и нескольких других книг.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Две готовые книги, которые я могу подарить, — это «*Алхимик*» Пауло Козльо и «*Просьба о животных*» буддийского монаха Матье Рикара. Легко читаемый, «*Алхимик*» говорит о том, что у каждого есть конечная цель в жизни, но большинство из нас слишком боятся ее добиваться. Поощрение осуществить свои мечты очень вдохновляет! Чтение «*Просьбы о животных*» вызвало у меня много личных проблем. Как буддист, я всегда находился в глубоком противоречии между признанием мяса и рыбы как ингредиентов и принятием на себя ответственности за смерть другого существа. Потрясающие факты и страстные аргументы Матье Рикара бросили мне вызов эмоционально и интеллектуально.

Совсем недавно я дарил свои мемуары «*32 желтка*». Для меня большая честь поделиться своим опытом, и я надеюсь, что он послужит источником уроков для молодых поваров.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Шар из шунгита. Его невероятные защитные и целебные свойства — умственные, эмоциональные, духовные и физические — могут почувствовать даже самые скептически настроенные люди. Одно преимущество, актуальное для многих из нас сегодня: оно рассеивает негативные волны от электроники.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Примерно в 15 лет меня выгнали из школы за плохую успеваемость и сказали, что мне нужно искать призвание. Помню, сидела рядом с мамой, напротив директора, старалась выглядеть грустной, но внутренне была в восторге! С самого раннего возраста у меня была страсть к еде, которой я научился на кухне моей матери. Эта «неудача» означала, что я наконец-то смог поступить в кулинарную школу! Профессиональная школа привела к обучению у некоторых из величайших поваров, что привело к тому, что я стал тем шеф-поваром, которым являюсь сегодня, и живу своей страстью.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

На моем рекламном щите было написано: «Не причиняйте вреда другим. Будьте верны себе». Для меня быть хорошим человеком и путь к истинному внутреннему счастью лежит через альтруистические действия и внимательность к другим. Я считаю, что для того, чтобы обрести удовлетворение и обрести гармонию с самим собой, вы должны оказывать положительное влияние на всех, с кем общаетесь каждый день. Вы также не должны позволять негативной энергии других умалять или изменять вас; вы должны оставаться верными своим убеждениям.

Недавно я наткнулся на цитату Далай-ламы, которая глубоко затронула меня и то, как я хочу прожить свою жизнь: «Счастье — это не что-то готовое. Это происходит из-за ваших собственных действий».

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

В начале 1990-х годов я прочитал «Cent éléphants sur un brin d'herbe» Далай-ламы, что переводится как «Сто слонов на травинке» и открывается речью Далай-ламы о Нобелевской премии. Я был молодым человеком, ищущим руководства и духовности. . . . Это было для меня откровением и положило начало моему пути к буддизму.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Почти всегда в кармане я ношу с собой мини-хрустальную статую Будды или камень с защитными свойствами.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Отказ от диетических газировок. Я перешел на больше чаев — шафрана, лотоса — которые дают мне ту же энергию, но не имеют негативных побочных эффектов для здоровья.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Чтобы избежать чувства перегруженности или рассеянности, каждое утро я провожу около часа медитации. Это научило меня находить место для счастья и спокойствия в течение дня. В стрессовые моменты я стараюсь отстраниться от ситуации, дать время на размышление. Какой бы ни была проблема, я обычно спрашиваю себя: «Смогу ли я изменить ситуацию прямо сейчас?» Если я не вижу четкого способа оказать положительное влияние, я размышляю дальше. Я думаю, что терпение в решении проблем часто недооценивают.

[Развитие Кэти Шири из команды Эрика: «Эрик практикует различные виды медитации [обычно каждое утро], включая Саматху, когда ему нужно сосредоточиться, и Випассану, которая представляет собой управляемую медитацию и может быть более религиозной, которую он может использовать, чтобы бороться с любым гневом. Он может практиковать в большинстве помещений, но обычно это происходит в его комнате для медитации. Иногда это в его офисе, а иногда, когда он гуляет».]

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Пять или шесть лет назад я решил, что собираюсь прожить свою жизнь тремя частями: одну треть для своего бизнеса, одну треть для своей семьи и одну треть для себя. Различение и расстановка приоритетов помогают мне найти баланс и удовлетворение в каждой области. Теперь стало очень легко говорить «нет». . . . Если что-то не добавляет смысла или веселья одному сегменту, то я не участвую.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Часто возникает стремление как можно быстрее открыть множество ресторанов, что некоторые люди связывают с успехом. Слабым местом любого ресторана является последовательность: вы не можете быть великолепным в один день, а на следующий день все будет хорошо. Попытка управлять несколькими помещениями и поддерживать одинаковый уровень обслуживания и еды практически невозможна. Мы не могли управлять двумя Ле Бернардинами и оба были одинаково хороши. Чем больше вы разделяете свое внимание, тем больше каждое начинание может пострадать от недостатка вашего внимания.



«Любовь не нужно заслужить. Вы просто обязаны существовать».

Шэрон Зальцберг

TB: [@SharonSalzberg](#)

[sharonsalzberg.com](#)

SHARON SALZBERG сыграла решающую роль в распространении практик медитации и осознанности на Западе и в основной культуре с 1974 года, когда она впервые начала преподавать. Она является соучредителем Общества медитации прозрения и автором десяти книг, в том числе бестселлера *New York Times* «Настоящее счастье», ее основополагающей работы «Любящая доброта» и новой книги «Настоящая любовь: искусство осознанной связи».

Известная своим практичным стилем преподавания, Шэрон предлагает светский, современный подход к буддийским учениям, делая их мгновенно доступными. Она является постоянным обозревателем журнала *Onbeing*, автором статей в *The Huffington* и ведущей собственного подкаста: *Metta Hour*.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

В начале своей преподавательской карьеры я был слишком напуган, чтобы читать лекции. Структура наших интенсивных медитационных ретритов такова, что люди медитируют в течение дня, с сессиями вопросов и ответов, общением с небольшими группами и индивидуальными учителями, а также формальной лекцией каждый вечер. На первых ретритах, которые я проводил в этой стране, я не мог произнести ни одного доклада — их приходилось делать моим коллегам. Это продолжалось более года. Я боялся, что посреди разговора мой разум просто опустеет, и я буду сидеть там с ошеломленным видом, разочаровывая всех. Спустя долгое время я понял, что люди не сидят и не ждут, чтобы меня жестоко осудить. Они также не сидели и не ждали, пока я расскажу о своем невероятном опыте. Чего они хотели больше всего на свете, так это чувства связи, и я мог обеспечить его, будучи искренним и присутствующим. Я понял, что мне также нужна связь, и мне не нужно было быть идеальным оратором, чтобы это произошло. Если бы не мой первоначальный страх, я бы не стал смотреть глубже и, возможно, не узнал бы так много о подлинности.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга «Дзен-разум, сознание начинающих» Сюнрю Судзуки сильно повлияла на мою жизнь. Там есть что-то вроде: «Мы практикуем (медитацию) не для того, чтобы достичь состояния будды, а для того, чтобы выразить его». Несмотря на то, что я впервые прочитал это более 40 лет назад, я до сих пор чувствую трепет, пробегающий по моему телу, когда думаю об этой строке. Я часто думал, что лучший вид обучения — это формулирование того, что мы уже знаем, но не знаем, как выразить словами или, что наиболее важно, как жить. С самого первого раза, когда я прочитал это, я почувствовал жизненно важную разницу между практикой получения того, чего, как вам кажется, вам не хватает, и практикой выражения полноты того, кто вы есть.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Ты человек, достойный любви. Вам не нужно ничего делать, чтобы доказать это. Вам не нужно заслужить любовь. Вы просто обязаны существовать». Нам легко спутать настоящую любовь к себе с нарциссизмом или сомнением, но я думаю, что это очень разные вещи. Вместо внутренней мрачности или пустоты, которую нарциссизм призван скрывать, я увидел, что настоящая любовь к себе происходит из чувства внутреннего изобилия или внутренней достаточности. Оно исходит из чувства целостности, которое является врожденным для нас и скрыто под нашими страхами, культурными условиями и самоосуждениями. Так что для того, чтобы быть достойным любви, не обязательно изучать теннис, создавать видеоролики, которые станут вирусными, или стать шеф-поваром мирового уровня. Это все великие дела, но мы достойны того, осуществим мы их или нет.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли? Есть еще советы?

Я научилась лучше отказываться от приглашений, хотя мне еще есть над чем работать! Я почерпнула этот совет от подруги, которая чувствовала, что вряд ли когда-нибудь сможет сказать «нет», когда ей действительно нужно. В своей медитации она сознательно вспоминала ситуации, в которых ей лучше было бы сказать «нет», и смотрела на то, что происходит в ее теле, воспроизводя вопрос. Она настроилась на ощущения, поднимающиеся по спирали из живота в грудь, ограничивающие ее дыхание. Это было почти что-то вроде паники, интуитивное выражение: «Может быть, я им больше не понравлюсь». Она научилась чувствовать эти ощущения, и в следующий раз, когда она была на работе или со своей семьей, и ей был задан такой же вопрос, и она почувствовала начало этих ощущений, она использовала это в качестве обратной связи, чтобы сказать: «Я должен вернуться к вам по этому поводу». Имея немного пространства, она могла сказать «нет». Осознание эмоционального выражения в ее теле было ключевым моментом. Я пытаюсь пойти по ее стопам.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я останавливаюсь и спрашиваю себя: «Что тебе нужно прямо сейчас, чтобы быть счастливым? Нужно ли тебе что-нибудь, кроме того, что происходит сейчас, чтобы быть счастливым?» Это сразу ориентирует меня на то, что меня волнует. Еще я стараюсь не забывать дышать. Я видел, что если я чувствую себя разбитым, я замираю, и мое дыхание становится поверхностным. «Просто дыши» — это также то, что я говорю себе, если чувствую себя хаотичным. Или я

переключаю свое внимание, чтобы почувствовать, как мои ноги касаются земли. Чаще всего мы склонны думать, что наше сознание находится у нас в голове, за глазами. Я понял, что мне нужно начать с осторожного опускания своей энергии вниз, чтобы я чувствовал, как мои ноги отходят от ног. Попробуй это! На первый взгляд это немного странно, но сознание не следует рассматривать как ограниченное нашей головой, вглядывающееся в мир, оторванное от реальности. Чем больше мое осознание проникает в мое тело, чем больше я помню о дыхании, тем более сосредоточенным я естественным образом становлюсь.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 22 июля – 12 августа 2016 г.)

«Все, что вы строите в больших масштабах или с большой страстью, порождает хаос».

– Фрэнсис Форд Coppola

Отмеченный наградами режиссер, наиболее известный по фильму *«Крестный отец»*.

«Не стремитесь следовать по стопам мудрецов, вместо этого ищите то, что они искали».

–Мацуо Басё

Японский поэт периода Эдо

«Вещи, которыми вы владеете, в конечном итоге владеют вами».

–Чак Паланик

Американский писатель, наиболее известный благодаря *«Бойцовскому клубу»*.

«Если вы поставите перед собой смехотворно высокие цели и потерпите неудачу, вы потерпите неудачу выше успеха всех остальных».

–Джеймс Кэмерон

Известный канадский режиссер, наиболее известный по фильмам *«Титаник»* и *«Аватар»*.

«Первые 33 года своей жизни я прожил, активно пытаюсь избежать неудач. В последнее время я меньше беспокоюсь о неудачах и больше о том, что недостаточно рискую, потому что я вполне уверен, что не существует такой неудачи, которую я не смог бы пережить».

Франклин Леонард

TB: [@franklinleonard](https://twitter.com/franklinleonard)

ИГ: @franklinjleonard

blcklst.com

FRANKLIN LEONARD был описан *NBC News* как «человек, стоящий за секретной базой данных голливудских сценариев, «Черным списком». В 2005 году Франклин опросил почти 100 руководителей киноиндустрии об их любимых сценариях того года, по которым не были сняты художественные фильмы. С тех пор число избирателей выросло до 500 руководителей кино. Сейчас в качестве художественных фильмов снято более 300 сценариев «Черного списка». Эти фильмы заработали более 26 миллиардов долларов мировых кассовых сборов, были номинированы на 264 премии Оскар и получили 48 наград, в том числе за лучший фильм «*Миллионер из трущоб*», «*Речь короля*», «*Арго*» и «*В центре внимания*», а также десять из последних 20 сценарных «Оскаров».

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Можно сказать, что первые три года моей карьеры представляли собой целый ряд неудачных попыток сделать карьеру, которая, как я думал, могла бы мне понравиться: кампания в Конгрессе, которую я помогал проводить, оказалась неудачной. Мои статьи в газете «*Тринидад Гардиан*» были хорошими, но ничем не примечательными. Я был посредственным аналитиком в McKinsey and Company. Эти неудачи побудили меня дать шанс Голливуду, и по иронии судьбы моя работа над «Черным списком» во многом представляет собой синтез руководства движением, движимым писательством, которое требует реального понимания корпоративных систем и операций.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Не знаю, насколько это необычно или абсурдно, но я деградирующий футбольный фанат. Я играю каждую пятницу вечером в Лос-Анджелесе. Во время сезона английской Премьер-лиги я встаю в 4 утра по субботам и воскресеньям, чтобы посмотреть каждый матч. Я фанатично играю в Fantasy Premier League и часто планирую международные поездки ради возможности увидеть важные игры вживую. По сути, я люблю эту игру, но она также подразумевает непримиримое отключение от всего, что входит в мою повседневную работу. По иронии судьбы, моя искренняя любовь к игре скрепила ряд профессиональных связей с людьми, разделяющими мои интересы.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я даю себе выходной (или, если полный день невозможен, несколько часов или даже несколько минут) с разрешением не думать о том, где у меня что-то не получается. Тот день обычно включает в себя какую-то напряженную деятельность и повторный просмотр хотя бы одного из моих любимых фильмов (обычно «*Амадей*» и «*Быть там*», оба, что неудивительно, фильмы о том, как гений встречается в необычных местах).

Я возьму с собой футбольный матч везде, где только смогу. Я инстинктивно ненавижу тренажерный зал, но он необходим и ценен для меня как способ поддерживать себя в форме и терять себя от физической боли, отвлекая от эмоциональной боли, которая возникает из-за перегруженности или рассеянности. Мне также посчастливилось жить в нескольких кварталах от Гриффит-парка в Лос-Анджелесе, поэтому долгая прогулка по холмам не составит труда.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Их, вероятно, два:

Абсолютная необходимость путешествия. Я был армейским мальчишкой. До того, как мне исполнилось девять лет, я не жил в одном и том же месте более 12 месяцев, и подозреваю, что из-за этого у меня появилась страсть к путешествиям. Я сопротивлялся этому по крайней мере десять лет, изо всех сил стараясь сосредоточиться на работе, которая определяется тем, что я нахожусь в своем офисе и перетасовываю бумаги. За последние три года я пытался сказать «да» каждой возможности путешествовать, представленной мне по работе, и взять на себя обязательство провести хотя бы месяц за пределами США в течение года. Он оказал необыкновенное влияние на мое психическое здоровье и способность сохранять точку зрения на то, что важно, а что не важно, когда я снова работаю в офисе.

Верить в то, что я смогу пережить большинство неудач, которые могут со мной случиться. Я прожил первые 33 года своей жизни, активно пытаясь избежать неудач. В последнее время я меньше беспокоюсь о неудачах и больше о том, что недостаточно рискую неудачей, потому что я вполне уверен, что не существует такой неудачи, которую я не смог бы пережить. Даже если завтра мне в лицо взорвется «Черный список», я уверен, что кто-нибудь предложит мне работу.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Самая большая из них заключается в том, что международная аудитория не увидит фильмы о цветных людях. Это особенно коварно, но отражает более широкую проблему, когда Голливуд принимает общепринятую точку зрения, которая является скорее условностью, чем мудростью, не задаваясь вопросом, есть ли какие-либо доказательства, подтверждающие эти предположения.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Попробуйте все, что, по вашему мнению, вы хотели бы делать профессионально, прежде чем принимать любой запасной план, который у вас есть в голове, но вы очень надеетесь его избежать.



«Большая часть того, что вызывает у вас тревогу, никогда не происходит, поэтому вы должны избавиться от этого. Не позволяйте этому жить бесплатно в вашем мозгу».

Питер Губер

TB: [@PeterGuber](#)

Влиятельный человек LinkedIn: [peterguber](#)

[peterguber.com](#)

PETER GUBER в настоящее время является председателем и генеральным директором Mandalay Entertainment Group. До Мандалая он был председателем и генеральным директором Sony Pictures Entertainment. Он продюсировал или был исполнительным продюсером (лично или через свои компании) фильмов, которые получили пять номинаций на премию Оскар за лучший фильм (победа за фильм «*Человек дождя*»), а также таких кассовых хитов, как «*Пурпурный цвет*», «*Полуночный экспресс*», «*Бэтмен*», «*Танец-вспышка*» и «*Дети Все в порядке*». Питер также является совладельцем и соисполнительным председателем чемпионов НБА 2015 и 2017 годов, «Голден Стэйт Уорриорз», владельцем «Лос-Анджелес Доджерс», а также владельцем и исполнительным председателем футбольного клуба «Лос-Анджелес Высшей лиги футбола (LAFC)». Питер — известный автор, чьи работы включают «*Перестрелка: выживание в славе и (неправильной) удаче в Голливуде*» и его последнюю книгу «*Скажи, чтобы победить: соединиться, убедить и победить со скрытой силой истории*», которая мгновенно стала номером один в Нью-Йорке. Бестселлер Times.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Когда в 70-х годах я был молодым руководителем Columbia Pictures, компания яростно пыталась остановить натиск индустрии видеокассет, полагая, что роль кинопроизводителей и распространителей отснятого контента в кинотеатрах находится под угрозой из-за этого нового явления. Испытание. Я утверждал, что это новый способ охватить аудиторию, которая теперь может сдвигать контент по своему расписанию, и что это будет только добавлением ценности для нашего бизнеса и нашей аудитории. Руководители имели узкое представление о своем предложении. Когда они, наконец, осознали ее ценность, они начали видеть в ней не бомбу замедленного действия, а сокровище.

Позже все студии ухватились за непредвиденную выгоду, когда люди, бросившие вызов их доминированию, предложили приобрести все их старые библиотеки в конце их театральных и телевизионных показов для их эксклюзивного распространения в пакетных носителях. Я громко выступал за то, чтобы не брать деньги и не позволять им строить ценную систему распространения за нашу спину, а, скорее, использовать наш контент для участия в этом новом бизнесе. Они пошли за золотом и отказались от предприятия, которое оказалось золотым гусем.

Я никогда не забывал, что моя неудача не убедила их в том, что краткосрочное мышление нехорошо в марафоне. По иронии судьбы, более двух десятилетий спустя, будучи генеральным директором Sony (которая приобрела Columbia Pictures), я выкупил библиотеку и все права на распространение за дорогой выкуп. Я чувствовал, что контроль над контентом и право на его распространение имеют решающее значение для жизнеспособности нашего бренда и предприятия.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Мне понадобятся три рекламных щита:

«Не позволяйте весу страха отягощать радость любопытства». На самом деле страх — это ложное свидетельство, кажущееся реальным.

«Большая часть того, что вызывает у вас тревогу, никогда не происходит, поэтому вы должны избавиться от этого». Не позволяйте этому жить бесплатно в вашем мозгу.

«Отношение приводит к склонности к стероидам». Отношение — это мягкий материал, но когда дела идут плохо, как это часто бывает, именно мягкий материал часто имеет значение.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Принципиальное изменение в бизнесе с тех пор заключается в том, что молодой человек должен смотреть на карьерную пирамиду иначе, чем традиционно. Поставьте точку внизу, где вы находитесь сейчас (в начале своей карьеры), и представьте свое будущее как расширяющийся горизонт возможностей, по которому вы можете перемещаться по всему спектру в поисках постоянно расширяющегося набора карьерных возможностей. Регулярно изобретайте себя заново. Воспринимайте свой мир как постоянно увеличивающийся набор реальностей и ловите момент.



«Ваши мечты — это путь к реальности».

Грег Норман

ИГ: [@shark_gregnorman](#)

ФБ: [/thegreatwhiteshark](#)

[акула.com](#)

GREG NORMAN широко известна как «Большая белая акула» и выиграла более 90 турниров по гольфу по всему миру, включая два открытых чемпионата. Ему удалось защитить свою позицию №1 в мировом рейтинге гольфа в течение 331 недели. В 2001 году он был введен во Всемирный зал славы гольфа, набрав более высокий процент голосов, чем любой другой призывник в истории. В настоящее время он является председателем и генеральным директором компании Greg Norman Company, которая имеет разнообразный портфель хорошо зарекомендовавших себя компаний, включая потребительские товары, ориентированные на образ жизни, проектирование полей для гольфа и долговое кредитование на основе активов. Его благотворительные усилия незаметно собрали более 12 миллионов долларов для благотворительных организаций, включая CureSearch for Children's Cancer и Экологический институт гольфа, который продвигает устойчивое развитие и экологическую ответственность.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Путь мирного воина» Дэна Миллмана, «Орудия титанов» Тима Ферриса, «О Китае» Генри Киссинджера.

«Путь акулы», поскольку он дает очень открытый и честный взгляд на изменения, произошедшие в моей жизни. Скоро будет вторая часть. . .

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Ваши мечты — это путь к реальности».

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Инвестировали в Cobra еще в начале 90-х. Мои инвестиции в размере 1,8 миллиона долларов принесли мне 40 миллионов долларов после того, как компания была куплена Acushnet. Я вложил эти деньги обратно в свой бизнес. Решение было неожиданным по трем причинам:

1. Благодаря моим инвестициям я получил 12 процентов акций Cobra, и мои инвестиции были направлены на исследования и разработки. В то время Callaway была первой, кто вышел на рынок с отверткой увеличенного размера, но не стал следить за утюгами увеличенного размера. Мы/Cobra решили немедленно атаковать этот девственный рынок, производя утюги больших размеров для мужчин и женщин, и обслуживали старшего игрока, которого оставили без внимания. Это решение стало мощным стимулом для массового роста Cobra на рынке.
2. Я должен был оставаться одобренным игроком, представляющим Кобру, на долгие годы, получая ежегодную оплату, которая быстро окупала бы мои первоначальные вложения. Таким образом, моя рентабельность инвестиций всегда была гарантирована, и у меня оставалось 12 процентов компании, которая демонстрировала сверхрост.
3. В эти безмятежные времена я был игроком №1 в мире — глобальным игроком. Так что, к счастью для нас, я был инициатором распространения информации о спорте, который процветал в 80-х годах, а значит, и о продвижении продукции и повышении осведомленности.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я чищу зубы стоя на одной ноге, каждый раз поочередно. Это отлично подходит для ваших ног, корпуса и стабилизации!

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Путешествие в Бутан в декабре 2016 года и знакомство с буддизмом, который является больше, чем религией. Это скорее образ жизни, который очень полезен.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Это невозможно сделать».

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Сначала я кричу «БЛЯ!» так громко, как только могу! Затем я разделяю DIN и DIP («сделай это сейчас» и «сделай это правильно»).

Я также хожу в спортзал, чтобы раствориться в одиночестве, позволить себе проанализировать себя и расслабиться, сняв стресс момента и дня.

Когда я нахожусь на своем ранчо, длительные прогулки на моей лошади Дьюка также очень очищают, поскольку природа — отличный терапевт.



«Если ты осмелишься, то ты уже продвинулся дальше, чем 99 процентов всех остальных».

Дэниел Эк

ТВ / ФБ : @eldsjal

[Spotify.com](https://www.spotify.com)

DANIEL Эк является соучредителем и генеральным директором Spotify, широко популярной потоковой платформы, которая имеет более 140 миллионов активных пользователей в месяц. Журнал *Forbes* назвал Дэниела «самым важным человеком в музыке». Будучи подростком, он создавал веб-сайты для бизнеса и предоставлял услуги веб-хостинга, не выходя из спальни. Он бросил колледж и работал в нескольких интернет-компаниях, прежде чем основал Advertigo, фирму онлайн-маркетинга, которую он продал в 2006 году шведской компании Tradedoubler. Затем он основал Spotify вместе с соучредителем Tradedoubler Мартином Лоренцоном и стал генеральным директором.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Мышление черного ящика: удивительная правда об успехе», Мэтью Сайед. С момента прочтения этой книги я буквально внедрил этот подход к решению проблем в повседневную жизнь. Я всегда призывал окружающих не бояться неудач, потому что считаю, что это самый ценный инструмент обучения.

Алхимик, Пауло Коэльо. Я провел вдохновляющий вечер с Пауло в Швейцарии, примерно в то время, когда мы запускали Spotify в Бразилии. Было интересно поговорить с ним о том, как эта книга стала таким хитом — он никогда не отступал и позволял людям читать ее бесплатно, чтобы затем увеличить продажи — примерно так же, как на ранних этапах воспринималась модель Freemium от Spotify. дни.

Девушка с минного поля, София Эк. Моя жена София недавно опубликовала свою первую книгу. Я невероятно горжусь ею за всю ее тяжелую работу и преданность делу написания этой статьи. Я не знаю, как ей удалось это сделать, будучи прекрасной мамой для обеих наших дочерей. Книга рассказывает о ее опыте жизни молодой западной женщины, живущей и занимающейся бизнесом в условиях диктатуры, и это история любви и суеты в стране, где все не так, как кажется.

Альманах бедного Чарли, Чарльз Т. Мангер. Я уже много лет наслаждаюсь онлайн-речами Чарли Мангера; это лучшая коллекция лучших из них. Просмотр фильма «Становление Уоррена Баффета» во время недавнего полета напомнил мне, насколько Чарли легенда.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Мне нравится проводить по крайней мере две встречи каждый день как «прогулку и разговор». Даже если моя встреча проводится не с кем-то физически, находящимся в том же месте, я встречаюсь с ним в Google Hangouts на своем телефоне и держу экран перед собой, когда иду, в наушниках. Это помогает мне сосредоточиться и вдохновиться, а также приносит очевидную пользу для здоровья.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я бросил университет, чтобы основать собственную компанию, помогая предприятиям создавать веб-сайты. В то время мои друзья и семья думали, что я сошел с ума. Но моя мать была человеком, который дал мне уверенность делать то, что я делаю сегодня. Конечно, она бы предпочла, чтобы я поступил в университет и имел прочную образовательную базу, на которую можно было бы опереться. Но больше всего она мне говорит: «Делай то, что тебе действительно хочется, и я буду рядом с тобой, несмотря ни на что». Вероятно, именно эта поддержка заставила меня почувствовать, что в мире нет ничего невозможного. Вам просто нужно осмелиться сделать это. Если вы осмелитесь, то вы уже продвинулись дальше, чем 99 процентов всех остальных.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

"Хорошее достанется тому, кто умеет ждать." Если бы я послушал это, Spotify никогда бы не стал чем-то большим, чем просто идеей. В первые дни у нас было очень много откатов. Боно однажды сказал мне: «Хорошие вещи приходят к тем, кто работает изо всех сил и никогда не сдаётся». Это говорит мне гораздо больше.



«Всегда спрашивайте: чего мне не хватает? И выслушайте ответ».

Штраус Зельник

ИГ: [@strausszelnick](#)

[zmclp.com](#)

[take2games.com](#)

STRAUSS ZELNICK в 2001 году основал Zelnick Media Group (ZMC), которая специализируется на прямых инвестициях в медиа- и коммуникационную отрасли. Он является генеральным директором и председателем правления Take-Two Interactive Software, Inc., крупнейшего актива ZMC и разработчика видеоигр, таких как *Max Payne*, серия *Grand Theft Auto* и *WWE 2K*. Штраус также является директором Education Networks of America, Inc. и входит в совет директоров Alloy, LLC. До создания ZMC он был президентом и генеральным директором BMG Entertainment, в то время одной из крупнейших в мире музыкальных и развлекательных компаний с более чем 200 звукозаписывающими лейблами и операциями в 54 странах. Штраус имеет степень бакалавра Уэслианского университета, а также степень магистра делового администрирования Гарвардской школы бизнеса и степень доктора права Гарвардской школы права.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей, Дейл Карнеги, основатель движения самопомощи в бизнесе. Архаичные отсылки и самоуверенные заголовки сбоку — на самом деле это отличное руководство по лидерству и навыкам продаж.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Всегда спрашивайте: чего мне не хватает? И выслушайте ответ».

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Занимайтесь спортом от семи до 12 раз в неделю, разнообразно и дисциплинированно, часто с группой единомышленников. Наша команда называется #TheProgram. Это изменило мой подход к фитнесу и значительно улучшило мою жизнь.

Я большой сторонник того, чтобы начинать медленно. Журналы, обещающие накачать пресс за три недели, просто продают журналы. Если вы не в отличной форме, это не произошло в одночасье; не ожидайте, что ситуация изменится в одночасье. Один из хороших и щадящих способов начать программу упражнений — это выполнять около десяти минут художественной гимнастики три дня в неделю: отжимания, приседания, прыжки, воздушные приседания и тому

подобное. Затем совершите быструю прогулку в течение получаса. Через несколько недель сходите в спортзал и попробуйте легкие упражнения, наймите тренера или выберите любое количество онлайн-программ. Не тренируйтесь чаще двух-трех раз в неделю, пока ваше тело не почувствует, что готово к большему. Если вы начнете медленно и выработаете привычку заниматься физическими упражнениями в течение примерно трех месяцев, скорее всего, она приживется.

И помните: вы не сможете переусердствовать с перееданием. Волшебных упражнений не существует. Мне очень нравится программа Марка Перри «BuiltLean». Это очень доступно для всех и очень эффективно, особенно в сочетании с его диетическими рекомендациями.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Ежедневно я совершаю массу ошибок. Но ошибки можно выявить и исправить (или, по крайней мере, обратить на них внимание) в данный момент. Неудача — это совокупность мелких ошибок, которые не были выявлены или исправлены на этом пути. Моя «любимая» неудача произошла, когда я невольно допустил этическое нарушение в бизнесе, а мой личный подход и наш корпоративный бренд в первую очередь зависят от честности. В частности, моя компания владела бизнесом с партнером, и наше соглашение не позволяло нам владеть другим конкурентоспособным бизнесом. Несмотря на это, мы серьезно рассмотрели другую сделку, которая, хотя и не идентична, но действовала в аналогичной сфере. Я убедил себя — главным образом потому, что хотел построить свой бизнес, а не иметь дело с потенциально сложной ситуацией, — что новое соглашение на самом деле не представляет собой конфликта. В конце концов, когда мы были уже близки к покупке рассматриваемой компании, я пошел к своему партнеру и рассказал им, что собираюсь сделать. По сути, их головы взорвались. Итак, что я сделал? Я взял личное, общественное ответственность. Я извинялся обильно и неоднократно. Я сделал все, что мог, чтобы все исправить. И самое главное, я заново усвоил урок, который, как мне казалось, я уже знал: никогда не ставьте под угрозу свою честность. Это все, что у вас есть. Как бы то ни было, сделка по покупке новой компании в итоге так и не состоялась.

Хотя извиняться может быть неловко и неудобно, это признак зрелости и хорошего характера. К сожалению, в том, чтобы сказать «Мне очень жаль», нет особой магии. Просто сделай это.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Образование. Я провел четыре года в колледже и еще четыре года в аспирантуре. Тогда это казалось вечностью, но оно того стоило.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Выясните, что для вас значит успех. Не принимайте чужие взгляды и общепринятые взгляды. Напишите, как будет выглядеть ваша успешная личная и профессиональная жизнь через 20 лет. Затем переведите часы обратно на сегодняшний день. Убедитесь, что ваш выбор служит этим целям.

Когда мне было чуть больше 20, я создал своего рода акварельную картину того, как жизнь будет выглядеть десятилетия спустя. Для меня профессиональный успех означал наличие значительной доли в крупной диверсифицированной медиа- и развлекательной компании, которую я контролирую. Личный успех означал наличие жены и детей, которых я люблю, и комфортную жизнь в районе Нью-Йорка. И вот как выглядит моя жизнь сегодня. Он не идеален и не для всех, но я получил многое из того, что намеревался получить. Сегодня я большую часть времени вполне доволен.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я стараюсь делать перерыв и не быть слишком строгим к себе. Сделайте несколько (больше) упражнений. Сделав это, я спрошу: нахожусь ли я на правильном пути и просто разочарован сегодняшним отсутствием прогресса, или мне нужно пересмотреть свой подход? Если это не принесет ничего полезного, я задам эти вопросы близким друзьям, которым доверяю, и моей жене. А если ничего из этого не поможет, я попробую отложить мысли на 24 часа. Через день дым обычно рассеивается, и все приобретает больше смысла.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 12 августа – 9 сентября 2016 г.)

«Часто, когда вы думаете, что находитесь в конце чего-то, вы находитесь в начале чего-то другого».

—Фред Роджерс

Создатель знаменитого телесериала «Соседство мистера Роджерса».

«Когда я отпускаю то, чем я являюсь, я становлюсь тем, кем мог бы быть».

– Лао Цзы

Китайский философ, автор *Дао Дэ Цзин*, основатель даосизма.

«Все, что стоит делать, стоит делать медленно».

—Мэй Уэст

Одна из величайших женщин-звезд классического американского кино.

«Если вы оказались в честной схватке, значит, вы неправильно спланировали свою миссию».

—Полковник Дэвид Хакворт

Бывший полковник армии США и известный военный журналист.



«Прославляйте детский ум».

Стив Джурветсон

ТВ: [@DFJsteve](#)

ФБ: [/jurvetson](#)

[dfj.com](#)

STEVE JURVETSON является партнером DFJ (Draper Fisher Jurvetson), одной из ведущих фирм венчурного капитала в Кремниевой долине. Стив был удостоен звания «Молодого глобального лидера» Всемирного экономического форума и «Венчурного капиталиста года» по версии Deloitte. *Forbes* несколько раз включал Стива в список Мидаса и называл его одним из «лучших венчурных инвесторов в сфере технологий». В 2016 году президент Барак Обама объявил о назначении Стива послом президента по глобальному предпринимательству. Он входит в советы директоров SpaceX, Tesla и других известных компаний. Стив был первым в мире владельцем Tesla Model S и вторым владельцем Tesla Model X после Илона Маска.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Подарок №1: «Ученый в кровати» Элисон Гопник. Я дарю это любому компьютерщику, который собирается завести первого ребенка. Подарок №2: «Первому игроку приготовиться» Эрнеста Клайна. Подарок всем моим друзьям по программированию из Apple II из средней школы и товарищам по Dungeons & Dragons. Так много отсылок к гикам с

первых дней существования пера. Персональные вычисления вернули Rush 2112 с памятью Пруста 16 КБ, от Trash-80 до игр с кассетной загрузкой.

Самые влиятельные книги на меня:

«Из-под контроля», [Кевин Келли](#). Знакомство с мощью эволюционных алгоритмов и информационных сетей, вдохновленных биологией.

Эпоха духовных машин Рэя Курцвейла. То, что Мур наблюдал на заре ранней индустрии интегральных схем (ИС), было производным показателем, преломленным сигналом от долгосрочного тренда, тренда, который вызывает различные философские вопросы и предсказывает головокружительное будущее. Абстракция закона Мура, предложенная Рэем Курцвейлом, показывает вычислительную мощность в логарифмическом масштабе и находит двойную экспоненциальную кривую, которая сохраняется более 110 лет! Благодаря пяти сменам парадигмы, таким как электромеханические калькуляторы и компьютеры на электронных лампах, вычислительная мощность, которую можно купить за 1000 долларов, удваивалась каждые два года. За последние 30 лет оно удваивалось каждый год. В современную эпоху ускоряющихся изменений в технологической отрасли трудно найти даже пятилетние тенденции, имеющие какую-либо предсказательную ценность, не говоря уже о тенденциях, охватывающих столетия.

Я веду этот график с тех пор, как прочитал Курцвейла, и показываю его в каждой своей презентации. Вот последняя версия:



Я бы пошел дальше и заявил, что это самый важный график, когда-либо созданный. Каждая отрасль на нашей планете станет информационным бизнесом. Рассмотрим сельское хозяйство. Если вы спросите фермера через 20 лет о том, как они будут конкурировать, это будет зависеть от того, как они используют информацию: от спутниковых изображений, способствующих роботизированной оптимизации полей, до кода в своих семенах. Это не будет иметь ничего общего с мастерством или трудом. В конечном итоге это распространится на все отрасли, поскольку ИТ будут стимулировать экономику.

Нелинейные сдвиги на рынке также важны для предпринимательства и значимых изменений. Экспоненциальные темпы прогресса технологий были основной силой постоянного разрушения рынка, порождая волну за волной возможностей для новых компаний. Без потрясений предпринимателей не было бы.

Закон Мура не просто экзогенен для экономики; именно поэтому мы наблюдаем экономический рост и ускоряющиеся темпы прогресса. В DFJ мы видим это в растущем разнообразии и глобальном влиянии предпринимательских идей, которые мы видим каждый год. Отрасли, на которые влияет нынешняя волна технологических предпринимателей, более разнообразны и на порядок больше, чем в 90-х годах: от автомобилестроения и аэрокосмической промышленности до энергетики и химической промышленности.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Диета Whole30. После 30-дневного очищения я исключил из своего рациона хлеб и сахар [неестественного происхождения] и у меня появилось больше энергии, чем когда-либо прежде, я сплю всю ночь и вернулся к своему школьному весу.

И теперь, попробовав синтетическое мясо, я верю, что оно ускорит развитие человеческой морали, подобно тому, как экономическая альтернатива рабству помогла обществу признать ужасы рабства. Если мы оглянемся на 2000 лет назад, мы увидим, насколько сильно мы изменились по мере взросления культуры. Гораздо сложнее определить то, что мы делаем в нынешней жизни, и большинство людей считает это моральным, но наше будущее «я» будет считать аморальным. Будучи мясоедом, я впервые вижу это в себе. Я верю, что через несколько лет мы оглянемся назад и удивимся варварству и потрясающим экологическим потерям (потребление воды и производство метана) при сегодняшнем сборе мяса.

Наш круг сочувствия со временем обычно расширяется. . . но иногда как ретроспективная рационализация. Обычно мы не обсуждаем мясную индустрию в вежливой беседе, потому что не хотим столкнуться с неизбежным когнитивным диссонансом (потому что бекон очень вкусный). На самом деле мы не хотим знать, почему почти все инспекторы по

мясу Министерства сельского хозяйства США становятся вегетарианцами. Я думаю, что все это изменится, когда жизнеспособные мясные продукты будут выращиваться из клеточных культур, а не в полевых условиях. Мы переключаемся и осудим самих себя прежних.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Запускаем с детьми большие самодельные ракеты и собираем космические артефакты Аполлона. (Я превратил DFJ в космический музей.)

Если бы у вас была возможность построить гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Прославляйте детский ум». Насколько я вижу, лучшие учёные и инженеры воспитывают детский ум. Они игривы, открыты и не ограничены внутренним голосом разума, коллективным цинизмом или страхом неудачи.

Что такого замечательного в «детском» уме? Я еще раз настоятельно рекомендую книгу Элисон Гопник *«Ученый в кровати»* любому компьютерщику, собирающемуся завести ребенка. Вот один из ее ключевых выводов: «Дети просто умнее нас, по крайней мере, если быть умными означает способность учиться чему-то новому. . . . Они думают, делают выводы, делают прогнозы, ищут объяснения и даже ставят эксперименты. . . . На самом деле ученые добиваются успеха именно потому, что они подражают тому, что дети делают естественным образом».

Большая часть возможностей человеческого мозга проистекает из его огромных синаптических взаимосвязей. Джеффри Уэст из Института Санта-Фе заметил, что у разных видов разветвление синапсов/нейронов растет по степенному закону с увеличением массы мозга.

В возрасте двух-трех лет дети достигают своего пика: у них в десять раз больше синапсов и в два раза больше энергии, чем у взрослого мозга. И дальше все идет под откос.

Центр памяти и старения Калифорнийского университета в Сан-Франциско составил график темпов снижения когнитивных функций и обнаружил, что у людей в возрасте 40 лет наклон наклона такой же, как и в 80 лет. Мы просто замечаем большее накопленное снижение по мере того, как становимся старше, особенно когда мы пересекаем порог забывания большей части того, что пытаемся запомнить.

Но мы можем повлиять на это развитие. Профессор Майкл Мерцених из UCSF обнаружил, что нейронная пластичность не исчезает у взрослых. Это просто требует умственных упражнений. Используйте его или потеряйте. Итог: Примите обучение на протяжении всей жизни. Сделайте что-нибудь новое. Физические упражнения повторяются; умственные упражнения эклектичны.



«Скейтбординг может изменить мир. Насладиться поездкой.»

Тони Хоук

[TW](#) / [IG](#) / [FB](#) : [@tonyhawk](#)

[Birdhouseskateboards.com](#)

TONY HAWKвозможно, самый известный скейтбордист всех времен. Он был первым скейтбордистом, выполнившим «900» — воздушное вращение на 900 градусов, которое он совершил на X Games в 1999 году. Франшиза видеоигр *Tony Hawk's Pro Skater* является одной из самых популярных в истории, ее продажи превысили 1,4 миллиарда долларов. Другие предприятия Тони включают скейтборды Birdhouse, Hawk Clothing и спортивные товары и игрушки Tony Hawk Signature Series. Фонд Тони Хоука выделил более 5 миллионов долларов на более чем 500 проектов скейт-парков по всей территории Соединенных Штатов, которые ежегодно обслуживают более 4,8 миллионов детей.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Когда я впервые решил помочь в создании видеоигры со скейтбордингом, у меня были очень разочаровывающие встречи с различными издателями. Некоторые из них граничили с спорами, и я обнаружил, что защищаю скейтбординг в целом, а не продвигаю игру, основанную на любимом виде спорта. Оглядываясь назад, можно сказать, что в любом

случае это было неподходящее время. Пару лет спустя Activision обратилась ко мне с просьбой принять участие в проекте, который в конечном итоге стал *THPS* [*Tony Hawk's Pro Skater*]. Если бы этот первый раунд питчей сработал, я думаю, мы бы выпустили игру для аудитории, которая не интересовалась фигурным катанием. . . еще. Какими бы сокрушительными ни казались эти первые встречи, они были именно той мотивацией, которая мне была нужна, чтобы настроиться на правильную возможность.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Скейтбординг может изменить мир. Насладиться поездкой.»

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Пинбол! Я буду путешествовать очень далеко, чтобы поиграть на хороших старинных машинах. У меня есть пара столов дома и в офисе.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Не быть настолько занятым, чтобы не упускать маленькие, но чрезвычайно важные моменты с семьей. Оставаться присутствующим и быть доступным для своих близких, вместо того, чтобы гоняться за каждой деловой возможностью и постоянно отвлекаться на работу, катание на коньках или путешествия. Настоящая близость с женой и детьми — относительно новая концепция для меня, но она обеспечила мне более осмысленную жизнь, чем когда-либо прежде.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Успех не должен измеряться финансовой выгодой; настоящий успех — это зарабатывать на жизнь тем, что любишь. Изучите каждый аспект выбранной вами области или ремесла, поскольку это даст вам преимущество перед любыми конкурентами и откроет вам больше — часто лучших — возможностей трудоустройства.

Можете ли вы дать какие-либо советы или предостережения предпринимателям?

Мы установили партнерские отношения с некоторыми крупными компаниями (McDonald's, Frito-Lay, Mattel и т. д.) для заключения соглашений о сотрудничестве и лицензировании. Каждый раз мне приходилось бороться за окончательное одобрение творческого направления, рекламы и продуктов. Иногда это останавливало выпуск продукта или кампании, но в конечном итоге ради сохранения целостности моих брендов стоило затраченных усилий. Мой совет — оставайтесь стойкими в своих ценностях и направлении развития продукта, особенно при работе с другими компаниями.

А если дела пойдут быстрее, чем вы ожидали, сохраняйте контроль над своим брендом (или идеей), несмотря ни на что.



«Фактические последствия ваших действий имеют гораздо большее значение, чем сами ваши действия».

Жизнь Бори

ТВ / ИГ : @liv_boeree

<https://reg-charity.org>

LIV BOEREE — игрок в покер, телеведущий и писатель. Будучи чемпионкой Европейского покерного тура и Мировой серии по покеру с выигрышем в турнирах более 3,5 миллионов долларов, она является одним из самых известных лиц в международном покерном мире и получила прозвище «Железная дева». Лив является членом команды профессионалов PokerStars и четырехкратной победительницей конкурса «Игрок года в Европе». Ее самая большая страсть — наука, и она имеет диплом с отличием по физике и астрофизике Манчестерского университета. Лив является решительным сторонником движения «Эффективный альтруизм», философии использования доказательств и

рационального принятия решений для достижения наибольшего блага. В 2014 году она стала соучредителем Raising for Effective Giving, организации по сбору средств, которая собирает деньги для самых экономически эффективных и глобально влиятельных благотворительных организаций в мире.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Ловушка страсти: как исправить несбалансированные отношения, психотерапевт и психолог Дин К. Делис. Это мне подарил друг, когда у меня были очень трудные отношения, и это было чрезвычайно поучительно. Автор исследует психологические силы, лежащие в основе человеческого влечения, и объясняет наиболее распространенные причины конфликтов в интимных отношениях. Ключевой вывод заключается в том, что редко какой-либо конкретный партнер является причиной плохих отношений; чаще всего виновата несбалансированная динамика. Книга предлагает множество тактик для преодоления этого дисбаланса, и я бы порекомендовал ее всем, независимо от того, одиноки ли вы, собираетесь расстаться или находитесь в совершенно счастливых отношениях.

Карта и территория и как на самом деле изменить свое мнение Элизер Юдковский. Эти две книги, несомненно, представляют собой лучшее понимание современного рационального мышления, которое я когда-либо читал, и написаны (на мой взгляд) одним из величайших умов нашего времени. Юдковскому удается объяснить читателю весьма сложные философские и научные концепции удивительно увлекательно и доступно. Я ушел с ощущением, что наконец-то нашел инструменты, с помощью которых можно понять и себя, и мир вокруг меня. Эти две книги на самом деле являются первой и второй частями сборника из шести частей под названием «*Рациональность: от искусственного интеллекта до зомби*», источником которого послужили сообщения в блоге Юдовски на сайте LessWrong.com за последнее десятилетие.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Blinkist — приложение, которое объединяет научно-популярные книги в 15-минутные чтения.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Изучая современную рациональность, я обнаружил, что она приносит пользу во всех сферах моей жизни.

Суть покера заключается в принятии оптимальных решений, поэтому я на собственном горьком опыте усвоил, насколько дорогостоящими могут быть мои иррациональные ошибки. Это дало мне дополнительную мотивацию по-настоящему вывить свои врожденные умственные недостатки. Рациональность (и покер) учит вас мыслить количественно, делать более точные прогнозы и оценивать свои действия более эффективно, чтобы вы могли лучше достичь своих целей. Оно также учит вас, как лучше контролировать свои эмоции и работать с ними, и я обнаружил, что это значительно улучшило мое общее ощущение счастья.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Если бы у меня был рекламный щит, на нем было бы написано: «Фактические последствия ваших действий имеют гораздо большее значение, чем сами ваши действия».

Одно из моих самых больших «ага, конечно!» момент был, когда друг-философ объяснил мне разницу между деонтологическим и консеквенциалистским мышлением. Деонтолог считает, что для того, чтобы что-то было этически правильным, оно должно подчиняться заранее определенному набору моральных правил или идеологий, и если действие нарушает эти правила, то оно аморально, независимо от результата. Консеквенциалист считает, что моральная ценность действия зависит исключительно от его результата: действие само по себе не имеет морального веса, все, что имеет значение, — это то, хороши или плохи его последствия в целом.

Например, предположим, что есть убийца с топором, который собирается убить несколько жертв, если вы сначала не убьете убийцу. Строгий деонтолог сказал бы: «Убийство человека всегда неправильно, независимо от того, почему это делается». Консеквенциалист сказал бы: «Убийство человека неправильно, потому что результат обычно приводит к страданиям. Однако это нормально, если это явно предотвращает еще большие страдания». В такой ситуации большинство из нас легко идентифицируют себя со вторым типом мышления — мы все знакомы с идеей высшего блага — и поэтому легко оценить ценность последовательного мышления.

Моральная эвристика (эмпирические правила) имела общественную пользу, особенно в донаучные времена, когда господствовали суеверия и необоснованные убеждения, а образование было очень плохим. Однако в наш век легкодоступных научных данных мы теперь можем оценивать последствия действий более точно, чем когда-либо прежде, и, следовательно, должны быть более открыты для переоценки многих практических идеологических правил, по которым мы до сих пор живем.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Эм. . . Вместо того, чтобы брить ноги, я предпочитаю выщипывать волосы один за другим, и это имеет была моей любимой формой медитации на протяжении многих лет. Это займет целую вечность, но для меня это самый эффективный способ войти в спокойное состояние ума!

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Раньше я был огромной социальной бабочкой: на моих любимых встречах присутствовало как можно больше новых лиц. Если бы был организован ужин, я бы хотел пригласить всех, кто был рядом. Я ненавидела мысль о том, что кто-то из моих знакомых остался в стороне или не узнал друг друга, и мне определенно слишком нравилось быть в центре внимания!

Сейчас я говорю «нет» большинству больших групповых ужинов. Я предпочитаю ситуации, когда за раз происходит один разговор. При наличии более пяти-шести человек дискуссия имеет тенденцию фрагментироваться и терять ход. Я обнаружил, что мое внимание сместилось в сторону качества, а не количества: я ценю больше времени с несколькими людьми, а не меньше времени с большим количеством людей.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Всякий раз, когда мне нужно сделать прогноз о чем-то неопределенном, например: «Смогу ли я полететь этим рейсом?» или «Насколько вероятно, что мой партнер рассердится из-за того, что я не мою посуду?» Теперь я пытаюсь присвоить численный процент нечетким словам, таким как «может быть», «иногда», «иногда» и «вероятно». Всякий раз, когда я использую одно из этих слов, я пытаюсь точно представить то, что я имею в виду, в виде числа по скользящей шкале от 0 до 100 («никогда» до «всегда»). Хотя эти цифры часто кажутся очень расплывчатыми, я обнаружил, что результаты моих решений значительно улучшились с тех пор, как я приобрел эту привычку. В конце концов, физическая реальность, в которой мы живем, управляется математикой, поэтому имеет смысл приучить наш разум мыслить в максимально возможной степени в соответствии с этой реальностью.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

В покере самая распространенная ошибка, которую допускают люди, — это переоценка своей способности читать людей. Классический плохой совет обычно включает в себя такие утверждения, как «следите за движениями их глаз» (люди, как правило, очень хорошо чувствуют свои глаза, когда лгут) или «он выглядел нервным, поэтому он, должно быть, блефует» (нервозность и волнение кажутся очень похожими). Физические подсказки гораздо менее последовательны и надежны, чем нас учат верить, и чтобы по-настоящему преуспеть в игре, гораздо важнее иметь четкое понимание математической теории, лежащей в основе игры.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным? Какие вопросы вы задаете себе?

Очень важно определить основную причину потери концентрации: у меня просто плохой день или я просто ненавижу выполнять эту задачу? Если это явно первое, и нехватка времени позволяет, я большой поклонник просто собрать вещи и заняться чем-нибудь более увлекательным, пока мое внимание не вернется, даже если это произойдет не раньше следующего дня. Если последнее, то, вероятно, имеет смысл выяснить, почему я чувствую себя такой немотивированной. Учítывая, что я знаю о плюсах этого, такое неприятное чувство по этому поводу может означать, что происходит нечто большее, чем я мог себе представить. Затем полезно составить список этих причин и посмотреть, смогу ли я найти новый способ выполнить задачу, полностью избегая дрянных частей. Если это невозможно, то теперь я могу, по крайней мере, провести более эффективный анализ затрат и выгод и решить, стоит ли вообще продолжать. Если я решу, что отдача того стоит, то мотивация, скорее всего, вернется сама собой.



«Где-то за спортсменом, которым ты стал, часами тренировок и тренерами, которые тебя подтолкнули, стоит маленькая девочка, которая влюбилась в игру и никогда не оглядывалась назад. . . сыграй для нее».

Энни Мист Торисдоттир

ИГ / ФБ : @AnnieThorisdottir

anniethorisdottir.com

ANNÍE MIST ÞÓRISDÓTTIR Впервые вышла на сцену CrossFit в 2009 году, заняв одиннадцатое место на CrossFit Games. На Играх 2010 года она одержала невероятную победу, заняв второе место, а затем стала первой в мире чемпионкой мира среди женщин, завоевав титул «Самой спортивной женщины на Земле» как в 2011, так и в 2012 году. После восстановления после тяжелой травмы спины В 2013 году Анни вернулась на большую сцену и заняла второе место на CrossFit Games 2014.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

В основном я дарю книги об исландской природе: « *Маленький мир Исландии* » Сигургеяра Сигурьонссона или « *Исландия во всем ее великолепии* » Уннура Йокульсдоттир с фотографиями Эрленда и Орсоли Хаарберг. Я чувствую, что это очень важная часть того, кем я являюсь и откуда я родом. Я верю в энергию, силу и свободу, которую дает природа.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Пятиминутный журнал фокусирует каждый день. Я купил его в Urban Outfitters. И, возможно, Спирализатор тоже. Салат становится намного веселее и интереснее есть.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

В 2013 году я повредил спину, выпячивал диск L5-S1, и это заставило меня осознать, как сильно я люблю тренироваться и соревноваться. До этого я не знал, насколько это важно для меня.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

"Мечты сбываются. Вам просто нужно быть готовым работать на них».

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я люблю смотреть мультфильмы. Я даже хожу смотреть их в кино. Они делают меня счастливым. Мне никогда не надоест «Гадкий Я» .

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я пытался перестать слишком беспокоиться о будущем. Я сосредотачиваюсь на том, чтобы максимально эффективно использовать каждый день, веря, что он приведет меня туда, где я хочу быть.

Какое любимое (или ценное) упражнение большинство кроссфитеров или спортсменов пренебрегают?

Низкая интенсивность, большая выносливость. Большинство тренировок при CF являются высокоинтенсивными, но мы склонны забывать о работе некоторых других энергетических систем, необходимых для повышения выносливости и ускорения восстановления.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я стараюсь оставаться сосредоточенным, сосредоточиться на себе и помнить, почему я вообще это делаю. Моя любимая цитата: «Где-то за спортсменом, которым ты стал, часами тренировок и тренерами, которые тебя подтолкнули, находится маленькая девочка, которая влюбилась в игру и никогда не оглядывалась назад. . . сыграй для нее».

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 16 сентября – 14 октября 2016 г.)

«Я использую не только все свои мечты, но и все, что могу одолжить».

-Вудро Вильсон

28-й президент США, лауреат Нобелевской премии мира.

«Жизнь сжимается или расширяется пропорционально смелости человека».

-Анаис Нин

Известный эссеист и мемуарист, автор *«Дельты Венеры»*.

«Писатель никогда не должен стыдиться пристально смотреть. Нет ничего, что не требовало бы его внимания».

–Фланнери О'Коннор

Американский писатель, лауреат Национальной книжной премии в области художественной литературы.

«Гнев — это часто то, как выглядит боль, когда она проявляется публично».

-Криста Типпетт

Обладатель премии Пибоди, телеведущий и автор бестселлеров.



«Чтобы стать сильнейшим, нужно поднимать то, что оптимально, а не то, что максимально».

Марк Белл

ИГ: [@marksmellybell](#)

ЮТ: [супертренинг06](#)

[HowMuchYaBench.net](#)

MARK BELL является основателем Super Training Gym в Сакраменто, который часто называют «самым сильным тренажерным залом на Западе». Прежде чем открыть собственный тренажерный зал, он учился и тренировался под руководством легендарного Луи Симмонса в Westside Barbell. Лучшие упражнения Марка на соревнованиях включают присед с весом 1025 фунтов (465 кг), жим лежа с весом 832 фунта (377 кг) и становую тягу с весом 738 фунтов (335 кг). Марк также является предпринимателем с многомиллионным доходом и изобретателем запатентованного Sling Shot, устройства, которое помогает выполнять правильную форму жима лежа, одновременно увеличивая вес и количество повторений.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Раздави это! Автор: Гэри Вайнерчук: Гэри В. предусмотрительно осознал важность Твиттера и технологий, которые еще не достигли зрелости. Он говорил о том, что все существовавшие тогда формы рекламы останутся в пыли. Он также предсказал, что произойдет сдвиг маркетинга от профессиональных спортсменов и знаменитостей к влиятельным лицам в социальных сетях. Эта книга заставила меня осознать, что у меня достаточно доступа, чтобы создать очень большую компанию, даже не выходя из дома, поскольку доступ к Интернету у всех одинаковый.

«4-часовая рабочая неделя» Тима Ферриса: Она научила меня лучше управлять своим временем и научила меня не загружать себя слишком сильно.

5 / 3 / 1 Джима Вендлера: Статья сильнее может быть настолько простым или сложным, насколько вы этого хотите. Джим Вендлер проделал огромную работу, представив краткий, упрощенный, но эффективный метод стать сильнее.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

— Либо ты внутри, либо ты мешаешь. Часто мы гонимся за людьми, которые «не в теме», которые по какой-либо причине не вписываются в нашу жизнь или наш бизнес. Мы теряем время с этими людьми, тогда как наше внимание должно быть сосредоточено на людях, которые *находятся* внутри.

«Частью знания того, кто ты есть, является знание того, кем ты не являешься». Этот драгоценный камень принадлежит моему папе Майку Беллу. В пауэрлифтинге, как и во многих других видах спорта, чрезвычайно сложно быть номером один. Я настолько увлекся пауэрлифтингом, что готов был на все, чтобы стать таким же сильным, как Эд Коан. Мой отец сказал мне это в самый подходящий момент в моей жизни. Он заставил меня осознать, что, возможно, мое влияние на пауэрлифтинг будет совсем иным, чем влияние величайшего лифтера всех времен.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Несколько порванных грудей. Я изобретатель, заслуживший право говорить, что рвал мускулы ради своих патентов. Если бы не мои порванные грудные мышцы, мне бы не пришло в голову изобрести Sling Shot, продано более 500 000 единиц на сегодняшний день. Sling Shot — это устройство для поддержки верхней части тела, которое позволяет тренироваться при травмах и вокруг них. Это также позволяет безопасно перегружать свое тело большим весом. Имея возможность выдерживать больший вес с помощью Sling Shot, вы сможете выдерживать больший вес и без него. Это также способствует подъему мышц с лучшей формой, что в конечном итоге навсегда укоренит этот образец движения в вашем жиме лежа и отжиманиях.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я потратил 1200 долларов на то, чтобы научиться быть профессиональным борцом. Вы развлекаетесь с помощью рекламных роликов о рестлинге, которые проводятся перед камерой или живой аудиторией. Эта форма публичных выступлений была одной из самых трудных вещей, которые мне когда-либо приходилось делать. Поскольку вы выступаете перед группой сверстников, а также перед живой аудиторией, это заставляет вас думать и импровизировать. Что еще хуже, вам дают указания о том, сколько секунд вы можете говорить, и вам говорят вещи, которые вы должны запомнить на время вашего промо. Профессиональная борьба научила меня также снижать нервное напряжение, подходя к людям, знакомясь и пожимая им руки.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Очки Groucho Marx я купил в Японии за 200 иен [около 2 долларов США]. Это переключило внимание всех с моих коллег-борцов на меня. Все дело в том, как вы себя рекламируете.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Мне нравится чувствовать боль. Мне нравится выбиваться из себя тренировками. Мне не обязательно нравится боль, но мне нравятся результаты, которые я получаю от нее в течение длительного периода времени.

Я записываю свои цели на зеркало в ванной. Я сделал это с моим целевым весом тела, сколько я хочу жать и т. д. Записывая это каждый божий день, вы превращаете свои мечты в достижимые цели.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Главное в том, чем я занимаюсь, — поднимать наибольший вес. Однако чтобы стать сильнее, нужно поднимать то, что оптимально, а не то, что максимально. В целом, лифтеры и тренеры склонны слишком часто поднимать слишком тяжелые веса. Я думаю, что в какой-то степени человеческая природа пытается взять на себя больше, чем мы можем выдержать. Но чтобы добиться прогресса, вам нужно поднимать тяжести и делать более реалистичные вещи. Каждый раз, когда вы перегибаете палку, вы ставите себя в компромиссное положение.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Я бы посоветовал им уделять время себе, следить за тем, чтобы в их жизни была какая-то физическая активность, и придерживаться той формы питания, которая поддерживает их здоровье. Когда что-то разваливается, это может усложнить другие вещи.

Вещи, которые следует игнорировать: что делают другие люди или компании. Если вы не смотрите на то, что перед вами, вы можете совершить очень трагическую ошибку. Вот почему на скаковых лошадях есть шоры. Если они посмотрят налево или направо, в конечном итоге пострадают не только они, но и все остальные.



«Я люблю свой распорядок дня и то, когда ничто не нарушает мой распорядок дня. Мой отец говорил мне: «Я знаю, что никогда не умру и не проведу поминки или похороны в праздничный день, потому что знаю, что тебя там не будет».

Эд Коан

ИГ: [@eddycoan](#)

ED COAN широко известен как величайший пауэрлифтер всех времен. Он установил более 71 мировых рекордов в пауэрлифтинге. Лучшие однокорпусные упражнения Эда — это приседания с весом 1019 фунтов (~462 кг), жим лежа с весом 584 фунта (~265 кг) и становая тяга с весом 901 фунт (~409 кг), всего 2504 фунта (1135,79 кг). Его становая тяга весом 901 фунт была достигнута при весе тела 220 фунтов. Эд стал самым легким человеком в истории, преодолевшим барьер в 2400 фунтов в сумме трех соревновательных упражнений: становой тяги, жима лежа и приседаний.

Примечание от Тима: этот профиль немного отличается от остальных. Эд — герой моего детства и один из лучших лифтеров, которых когда-либо видел мир. Я не удержался и не задал кучу вопросов, касающихся тренировок. Ближе к концу найдите его ответы на проверенный набор вопросов.

Вы всегда были хороши в спорте?

Когда я был маленьким, у меня не было зрительно-моторной координации. Мне пришлось ночью пойти в Иллинойский технологический институт и надеть что-то вроде конских шор, потому что я не мог даже отбить мяч. Я был очень маленьким. На первом курсе средней школы мой рост составлял 4 фута 11 дюймов, а вес - 98 фунтов, поэтому я никогда не занимался бейсболом и никогда не занимался футболом. Я был напуган. [В конце концов] я боролся, потому что была весовая категория до 98 фунтов. Именно тогда я нашел подъем.

Я мог бы заниматься лифтингом самостоятельно. Были только я и гири. В полночь я сидел в подвале на специальных тренажерах с небольшими гирями и часами сходил с ума, потому что никто за мной не следил. Это был только я.

Были ли какие-либо противоречивые или особенно неожиданные выводы, которые вы обнаружили, просматривая свои записи за 28 лет обучения?

В то время, когда я записывал заметки, нет. Но когда я оглядываюсь на них, да. Самым большим сюрпризом было то, что я не торопился и добился небольшого прогресса четыре или пять раз в год. Если вы будете добиваться небольшого прогресса четыре раза в год на протяжении 28 лет, вы будете довольно хороши в своем деле. Я никогда не думал: «О, мне нужно поднять X вес или выполнить Y». Я просто подумал: «Мне станет лучше, и вот что мне нужно сделать, чтобы стать лучше. Это мои слабости; позволь мне исправить мои слабости».

Какие наиболее распространенные ошибки новичков в подъеме тяжестей вы замечаете?

Они не торопятся. Они не смотрят на долгосрочные цели, на общую картину. Я задам детям старый вопрос, который задает каждый старик: «Где ты хочешь быть через пять лет? Где ты себя видишь?» Если я применю этот вопрос к лифтингу, многие люди его не поймут. Они только и думают: «Что я буду делать через шесть месяцев?» Они не осознают, что если вы сделаете все тело сильным во всех возможных аспектах всего за три года, вы создадите непробиваемую машину, которая не пострадает, не сломается, которая не сломается. вы можете иметь это на всю оставшуюся жизнь, потому что вы следовали тому, что должны были делать в начале.

Они не тратят время на то, чтобы расставить все точки над «i». По аналогии они могут написать лучшую в мире работу и сдать ее учителю, но основываясь на грамматике они получают двойку. Они не тратят время на мелочи: вспомогательную работу, дополнительную техническую работу, правильное питание, подготовительные упражнения [профилактика травм] и т. д.

Мне повезло, потому что я был интровертом и осознавал все свои слабости. Я участвовал только в двух соревнованиях в год, потому что мне нравится становиться лучше, и у меня есть время поработать над своими слабостями. Так, например, моя сила — это моя спина и бедра. Во время моего долгого межсезонья (примерно с декабря до середины июня) я делал олимпийские приседания с высокой перекладиной в ближней стойке. Вместо обычной становой тяги я бы делал становую тягу без пояса и без дефицита (приподнятая платформа) или использовал жесткие ноги без дефицита.

Что касается жима лежа, я бы спросил себя: «Как я могу усложнить это упражнение, чтобы оно помогло мне с локаутом?» Затем я садился на скамью с поднятыми ногами и делал больше жимов с узким хватом, на наклонной скамье и тому подобное.

Что, как я знаю, поможет мне не только стать [в целом] сильным, но и перейти к основным упражнениям [приседания, становая тяга и жим лежа]? Не имеет значения, есть ли у вас красивый выступ на бицепсе, если он ни на что не влияет.

Когда можно достичь максимума с подъемником?

Дважды в год на соревнованиях.

Обычно, когда люди тренируются в тренажерном зале, они довольно неуверенны в себе и не уверены в том, какими будут конечные результаты. Несколько лет назад я поехал в Россию с Фредом Хэтфилдом (первым человеком, приседавшим на соревнованиях с весом более 1000 фунтов) и еще несколькими людьми. Это было до перестройки, и СССР был невероятно могущественным. Я был в одном из их старых спортивных залов, что можно было увидеть в фильме «Рокки». Я разговаривал с ребятами о тренировках, и они сказали: «У вас в организме столько-то максимальных попыток за всю жизнь. Зачем тратить их в спортзале?» Я склонен с этим согласиться.

Есть ли какие-то конкретные упражнения, которыми, по вашему мнению, пренебрегают или которые следует выполнять большему количеству людей?

Обычно это самые сложные упражнения, такие как подходы приседаний с паузой [внизу]. Парни не могут использовать такой большой вес, это сложнее, и большую часть времени они их не делают. Единственный способ выбраться из нижней точки после остановки — это толкать все тело и синхронизировать в нужное время. У тебя не может быть плохой техники, иначе ты сразу упадешь вперед. Я не останавливаюсь на коробке. . . Я научился держать штангу крепко.

Какие самые распространенные ошибки вы замечаете при приседаниях со штангой?

Люди не сосредотачиваются на теле в целом, когда приседают. Все думают, что ты просто используешь ноги. Они думают: «Не хочешь повредить спину, поэтому не нагружай спину». Но вам нужно равное количество толчков вниз через пол (то есть ваши ноги) и толчков вверх (то есть ваша спина прижимается к перекладине). Это двойное действие позволяет вашим бедрам активироваться и двигаться вперед, как дверная петля. Если один из них не работает, вы падаете вперед. Поэтому я концентрируюсь на ударе целиком, двигаясь ногами и направляясь спиной прямо в перекладину. Это заставляет бедра реагировать. Тот же принцип и в становой тяге.

Есть ли какие-то особенные подготовительные упражнения, которые вам нравятся или не нравятся?

Лэйн Нортон за последние четыре года получил травмы бедра и спины, но вернулся. В его аккаунте в Instagram (@biolaune) есть руководство по упражнениям для бедер, которое ему очень помогло. Я попробовал их, и они работают феноменально хорошо.

Я также делаю растяжку по Келли Старретт с эластичными лентами, чтобы раскрыть мышцы, и использую мяч для лакросса, чтобы проработать грудные мышцы, ромбовидные мышцы и т. д.

Например, для грудных мышц вы стоите сбоку от дверного косяка, кладете мяч для лакросса прямо на сухожилие грудной клетки, а затем прислоняетесь к стене. Если вы работаете над правой грудью, вы должны стоять перед левой стороной дверной коробки, а ваша правая рука должна быть вытянута прямо перед вами, внутри дверной коробки, правая грудь (внутри плеча) прижимая мяч к стене. Главное, чтобы вы не перемещали мяч. Вместо этого вы двигаете прямой рукой вверх и вниз, толкая мяч, и чувствуете, как присоска перекачивается по сухожилию. Вы причиняете себе боль, и это более терпимо.

За время вашей соревновательной карьеры находили ли вы что-нибудь необычное, что могло бы помочь вам восстановиться?

Четыре раза в неделю я получал хиропрактику от друга доктора Боба Голдмана. Каждый раз, когда я приходил к нему, он работал надо мной с ног до головы. Теперь вы видите много людей, таких как Крис Даффин и Келли Старретт, выкачивают ступни и готовят лодыжки. В то время мы использовали что-то похожее на счеты. Сразу после его использования я ходил, и внезапно мои колени перестали болеть, а спина не была напряжена. Сейчас я использую мяч для лакросса.

Я слышал, что ты никогда не пропускал упражнения на тренировках, что бывает редко. Где вы научились такому подходу?

Я почти уверен, что это было мое личное дело. Когда я был моложе, я читал «Пауэрлифтинг США», но моя программа представляла собой базовую линейную периодизацию с большим вниманием к выбору вспомогательных упражнений. Итак, вот что я бы сделал: если бы у меня был 12-недельный тренировочный цикл, я бы начал с 12-й недели — подходы, повторения, веса — и возвращался обратно к первой неделе. Я бы заранее определил каждый подход, каждое

повторение и каждый вес для каждого отдельного упражнения. Меня не волновало, будет ли это сгибание ног, или приседание с паузой, или жим от плеч, или тяга в наклоне; Что бы это ни было, мой вес, подходы и повторения были рассчитаны на весь тренировочный цикл.

Потом я останавливался и смотрел на этот распорядок дня, конечно же, написанный карандашом. Я спрашивал себя: «Хорошо, все ли здесь выполнимо?» Если вам нужно об этом подумать, измените это. Сделайте так, чтобы вы на 100 процентов знали, что все выполнимо. Когда вы начнете выполнять эту рутину, представьте, насколько позитивен ваш психологический настрой. Это огромная.

Я никогда не был в депрессии. Я никогда не испытывал стресса. Я никогда не беспокоился о том: «Могу ли я сделать это на следующей неделе?» Я всегда знал, что могу.

Оглядываясь назад на пиковые тренировки, как выглядела ваша недельная сплит в этот период времени?

По понедельникам будут приседания и всякая другая помощь ногам. Вторник будет выходным. По средам будет жим с поддержкой груди и большой проработкой трицепсов. Я приходил по четвергам, предварительно утомив трицепсы в среду, и тренировал только плечи [основные упражнения: жим штанги из-за шеи сидя, работа с весом более 400 фунтов]. В пятницу я делал становую тягу (с легкими приседаниями в качестве разминки), делал всю работу со спиной. В субботу будет легкий день для восстановления с использованием жима с широким хватом, махов и т. д., а также время от времени с небольшими упражнениями, такими как легкие сгибания рук и работа на хват. [Воскресенье было выходным.]

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«БУДЬТЕ ХОРОШИМ!»

Каким бы злым и «сосредоточенным» я ни был в молодости, я обнаружил, что эти два слова значительно облегчили мою жизнь.

Раньше я хмурился, если что-то отличалось от того, во что я верил, каким-либо образом, формой или формой. Я не знаю, было ли это потому, что мне, как интроверту, было трудно выражать свои мысли внешне, или я был просто придурком. Я не думаю, что я был придурком, потому что я никогда особо не действовал.

Затем однажды в спортзале появился этот идиот, который очень, очень раздражал меня.

Я глубоко вздохнул, отпустил дыхание, подошел и сказал: «Привет, как дела? Классно выглядишь. Поздравляю с окончанием школы». Внезапно я подумал: «Черт возьми! Это потрясает!» Я как будто освободился. Это прошло. Так что даже сейчас я просто пытаюсь расслабиться [что-то вроде: «Эй, как дела? Рад вас видеть.» Если мне что-то действительно не нравится или меня что-то не устраивает, я просто ухожу или разговариваю с кем-то более позитивным.

Я часто вижу это на примере пауэрлифтеров Марка и Стэна Эффердинга. Они не позволяют никому и ничему добраться до них. Это как с гуся вода.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Когда я путешествую и совершаю длительные перелеты, я вспоминаю последние две недели: что я сделал, что я об этом думал, как я могу это улучшить и что я собираюсь сделать, чтобы я этого не делал. Я не делаю ошибок. Стэн Эффердинг на самом деле научил меня это делать, составляя списки [и это могло занять всего 30 минут]. . . . Когда я записываю это на бумагу, это убирает эмоции и мне легче следовать.

Например, обычно именно моя прокрастинация и страх мешают мне что-либо сделать. Я склонен думать о [вещах] как о большом целом и перегружаться. Если я разобью это, запишу на бумагу, а затем посмотрю на него через полчаса, все эти мелочи не покажутся такими уж важными. Когда я записываю это на бумаге, это выглядит намного проще, потому что страх в моей голове выражается вовне. Я могу посмотреть на это и понять, что это не так уж и страшно.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я занимаюсь JKD [Джит Кун До] тренировками по борьбе с насилием в течение нескольких лет с тех пор, как перестал участвовать в соревнованиях, и мне это нравится. Это было бы в коротком списке. Мне пришлось заново учиться двигаться, потому что я хотел быть спортсменом, а не одномерной гориллой.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Это фотография моих родителей, которую я поставил в рамку. Я никогда не слышал, чтобы мои мама и папа кого-то ругали. Картина заставляет меня задуматься о том, как мне следует относиться ко всем, кого я люблю.

Фотография была сделана всего несколько лет назад, и на ней мои мама и папа вместе, рядом друг с другом — снимок верхней части туловища. Я никогда не видела, чтобы они проявляли столько привязанности. За всю свою жизнь я никогда этого не видел из-за пятерых детей, а теперь и внуков. У них не было возможности показать это. Им обоим сейчас около 87 лет, и у них были проблемы со здоровьем, но они все еще здоровы. Они любят жизнь, любят своих детей и внуков, и это помогает им идти вперед.

Я думаю, что они привили мне, даже не подозревая об этом, способность наблюдать. И сегодня я думаю, что это одна из вещей, в которых я действительно хорош: просто сидеть сложа руки и наблюдать. Я никогда не пытался быть душой вечеринки или быть слишком громким. Обычно я просто сижу и наблюдаю с ухмылкой на лице. Я не думаю, что ты осознаешь [сколько тебе дали родители], пока не станешь старше и не сможешь об этом задуматься.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я люблю свой распорядок дня и когда ничто не нарушает мой распорядок дня. Мой отец говорил мне: «Я знаю, что никогда не умру и не устрою поминки или похороны в праздничный день, потому что знаю, что тебя там не будет».

Я также вздремнул каждый день с детства. Я все еще стараюсь не пропустить это. Обычно это от 45 минут до часа, а в идеале около 15:30 или 16:00.

Какая лучшая покупка, которую вы сделали за последнее время?

Не так давно [сразу после операции] врач-пульмонолог и анестезиолог пришли в мою палату, и это было похоже на телешоу «*Интервенция*». Я сказал: «Как дела, ребята? Ты не улыбаешься». Они сказали: «Нам нужно поговорить. Ваша операция заняла немного больше времени, чем обычно, из-за плотности вашей кости и размера мышц и сухожилий».

Меня это устраивает. Я счастлив. Затем они сказали: «Самое сложное во всей вашей операции — поддерживать дыхание». Впоследствии я занялся исследованием сна. Они выяснили, что когда я засыпаю на боку, то восемь раз в минуту перестаю дышать. Когда я засыпаю на спине, я перестаю дышать 24 раза в минуту.

Итак, я получил CPAP [аппарат], и он изменил мою жизнь. Это помогло мне улучшить концентрацию, преодолеть негативные мысли, похожие на депрессию, и многое другое. Ваше кровяное давление падает, анализ крови начинает меняться, из-за этого начинает происходить всё. Я гарантирую, что всю свою жизнь имел проблемы со сном. Я просто не осознавал этого.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Новые идеи тренировок — самые лучшие!» Неправильный. Проверенные на практике основы закладывают основу всего, что мы делаем в тренажерном зале и за его пределами.

Надеюсь, это не прозвучит оскорбительно, но почему ты пишешь свое имя «Эдди»? Это необычное написание.

Причина, по которой я не пишу это ЭДДИ, заключается в том, что я впервые выступил в качестве гостя. В молодости я участвовал в показательных упражнениях по становой тяге в Питтсбурге, штат Пенсильвания. Это был день святого Патрика, и я уже выгляжу как чертов гном. Я сделал становую тягу, и после этого ко мне подошла какая-то женщина с книгой Билла Перла «*Ключи от внутренней Вселенной*», огромной книгой, и сказала: «Вы бы подписали это для меня? Я думаю, что когда-нибудь ты прославишься в пауэрлифтинге». Я сказал: «Конечно», но моя рука все еще дрожала от

адреналина от только что поднятого. Я все еще был пристегнут ремнем и мелом на руках. Итак, я пошел подписывать его, и вышел ЭДДИ. Я подумал про себя: «Знаешь что? Я должен поставить свою подпись ЭДДИ до конца своей жизни, чтобы не отменять подпись, которую я поставил для этой женщины».



«Думайте сами, будучи радикально непредвзятыми».

Рэй Далио

TB: @RayDalio

Bridgewater.com

RAY DALIO является основателем, председателем и со-главным инвестиционным директором компании Bridgewater Associates, мирового лидера в области управления институциональными портфелями и крупнейшего хедж-фонда в мире (более 150 миллиардов долларов США). Бриджуотер известен своей культурой «радикальной прозрачности», которая включает в себя поощрение инакомыслия, открытое выражение разногласий и запись всех встреч. Его предполагаемый собственный капитал составляет почти 17 миллиардов долларов. Вместе с Биллом Гейтсом и Уорреном Баффетом Рэй подписал «Клятву дарения», согласно которой половину своего чистого состояния в течение своей жизни направляет на благотворительность. Он создал Фонд Далио для направления своих благотворительных пожертвований. Рэй появился в списке *Time* 100 «Самых влиятельных людей в мире», а также в списке *Bloomberg Markets* «50 самых влиятельных людей». Рэй — автор книги *«Принципы: жизнь и работа»*, в которой он делится нетрадиционными принципами, которые он разработал, усовершенствовал и использовал за последние 40 лет для достижения уникальных результатов как в жизни, так и в бизнесе.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Тысячеликий герой» Джозефа Кэмпбелла, «Уроки истории» Уилла и Ариэля Дюрантов и «Река из рая» Ричарда Докинза.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Карманный блокнот, в котором можно записывать хорошие идеи, когда они приходят ко мне.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Мои самые болезненные неудачи были моими лучшими учителями, потому что боль побудила меня измениться. Моя «любимая неудача» произошла в 1982 году, когда я предсказал депрессию в «Неделе Уолл-стрит» (популярном телешоу) и в Конгрессе как раз перед великим бычьим рынком и экономикой.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Думайте сами, будучи радикально непредвзятыми».

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Учимся медитировать. Я добросовестно практикую Трансцендентальную Медитацию, но также балуюсь и интересуюсь другими видами медитации.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Наслаждаюсь размышлениями о своих болезненных ошибках. Я делаю это, записывая свои размышления. Я также разработал приложение для iPad, которое помогает людям задуматься о боли, которую они испытывают, и которое я называю «Кнопкой боли».

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Вера в то, что я нахожусь на том этапе жизни, когда другие могут добиться успеха без меня, — это самое важное, что я могу сделать.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Любите смотреть на то, чего вы не знаете, на свои ошибки и слабости, потому что понимание их необходимо для того, чтобы извлечь из жизни максимум пользы.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Рынки, которые показали хорошие результаты, являются отличными инвестициями». Другими словами, когда кто-то говорит: «Купите это, потому что оно хорошо себя чувствует», вы должны думать: «Будьте осторожны, потому что оно стало дороже».

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я медитирую.



«Имейте моральное мужество жить в сером свете. . . . Живите вопросами так, чтобы однажды вы сами получили ответы».

Жаклин Новограц

ТВ: [@jnovogratz](#)

ФБ: [Жаклин Новограц](#)

[acumen.org](#)

JACQUELINE NOVOGRAZ является основателем и генеральным директором компании Асумен, которая собирает благотворительные пожертвования для инвестирования в компании, лидеров и идеи, которые меняют способы борьбы с бедностью в мире. До работы в Асумен Жаклин основала и руководила Мастерской филантропии и программами лидерства следующего поколения в Фонде Рокфеллера. Она также стала сооснователем Duterimbere, микрофинансовой организации в Руанде. Свою карьеру в сфере международного банковского дела она начала в Chase Manhattan Bank. В настоящее время Жаклин входит в консультативные советы Sonen Capital и Инициативы социального предпринимательства Гарвардской школы бизнеса. Она также входит в попечительский совет Института Аспена и совет [IDEO.org](#), а также является членом Совета по международным отношениям, Всемирного экономического форума и Американской академии искусств и наук. Недавно Жаклин была удостоена премии Forbes 400 за выдающиеся достижения в области социального предпринимательства.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Человек -невидимка Ральфа Эллисона. Я прочитал это, когда мне было 22 года, и это заставило меня глубоко задуматься о том, почему общество «не видит» так много своих членов. Мне все еще напоминают о необходимости быть внимательным, узнавать проходящих мимо людей, здороваться. Это звучит так просто. Это меняет все.

Вещи разваливаются, Чинуа Ачебе. Первая книга африканского автора, которую я прочитал. Ачебе непоколебимо изображает проблемы перемен, отношения колониализма и власть/бессилие. Это по-прежнему так актуально сегодня.

«Тонкий баланс» Рохинтона Мистри. Роман Диккенса, который необычным и глубоко человеческим образом отражает суть бедности в городской Индии. Это принесло новые уровни понимания, хотя я прочитал много научно-популярных произведений и много лет работал в Индии.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

В 25 лет я хотел спасти мир и решил начать с африканского континента. Я оставил карьеру на Уолл-стрит, думая, что у меня так много навыков, которыми я могу поделиться и так много дать, но вскоре обнаружил, что большинство людей не хотят экономить. Навыки, которые мне были нужны больше всего, — это моральное воображение или способность поставить себя на место другого, выслушать и осознать, что простых решений мало, но укрепление доверия — это мощная дверь к возможностям. Научиться балансировать (и сохранять) смелость мечтать о другом мире со смирением, чтобы начать с мира таким, какой он есть, было одним из самых важных уроков в моей жизни. Это важнейший атрибут лидерства для любого, кто хочет добиться перемен. И прямо сейчас это должны быть все мы.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Единственная цель получения прибыли больше не служит нашему взаимозависимому миру. Мы должны перейти от акцента на акционерах к заинтересованным сторонам, взглянуть на долгосрочную перспективу и измерить то, что важно, а не только то, что мы можем посчитать. Это гораздо легче сказать, чем сделать. Поэтому мы создали в Asimpen манифест — моральный компас, которым мы руководствуемся в своих решениях и действиях. Это вдохновляющий документ, о котором я думаю каждый день, хотя не всегда выполняю его. Для рекламного щита это долго, но, возможно, если мы поместим его в нужное место и побудим людей остановиться хотя бы на мгновение, что само по себе будет не так уж и плохо. Вот:

Все начинается с поддержки бедных, прислушивания к неслышанным голосам и признания потенциала там, где другие видят отчаяние. Он требует инвестиций как средства, а не цели, осмелившись пойти туда, где рынки потерпели неудачу, а помощи не хватает. Он заставляет капитал работать на нас, а не контролировать нас. Оно процветает благодаря моральному воображению: смирению, позволяющему видеть мир таким, какой он есть, и смелости представить мир таким, каким он мог бы быть. Это стремление учиться на грани, мудрость признать неудачу и смелость начать все сначала. Это требует терпения и доброты, стойкости и выдержки: твердая надежда. Именно руководство отвергает самоуспокоенность, преодолевает бюрократию и бросает вызов коррупции. Делать то, что правильно, а не то, что легко. Это радикальная идея создания надежды в циничном мире. Изменение способов борьбы с бедностью и построение мира, основанного на достоинстве.

Или же я мог бы позаимствовать великолепную мантру Рильке «Живи вопросами», которая является простым напоминанием о том, что нужно иметь моральное мужество жить в сером, сидеть с неопределенностью, но не пассивно. Живите вопросами так, чтобы однажды вы сами получили ответы. . . .

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Не беспокойтесь так сильно о своей первой работе. Просто начните, и пусть работа вас научит. С каждым шагом вы узнаете больше о том, кем вы хотите быть и что ты хочешь делать. Если вы ждете идеального и оставляете открытыми все варианты, у вас может не остаться ничего, кроме вариантов. Итак, начните.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Делайте добро, делая добро». Кто хочет преуспеть, поступив плохо? Мы должны добиться большего. Этот исторический момент требует, чтобы мы ставили цель выше прибыли, чтобы мы более серьезно относились к тому факту, что у нас есть инструменты, воображение и ресурсы для решения наших самых сложных проблем. Итак, пришло время заняться этим.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я совершаю очень длинную пробежку и напоминаю себе о красоте мира, о том, что завтра снова взойдет солнце, что главное – быть на арене.



«Почти все советы, которые дают писателям предполагаемые эксперты, неверны».

Брайан Коппельман

TW / IG : @briankoppelman

briankoppelman.com

BRIAN KOPPELMAN сценарист, прозаик, режиссер и продюсер. До своего популярного шоу «Миллиарды», соавтором и исполнительным продюсером которого он был (и соавтором сценария), он был наиболее известен как соавтор сценариев «Шулера» и «Тринадцать друзей Оушена», а также как продюсер «Иллюзионист» и «Счастличик». Единицы. Он снял такие фильмы, как «Одинокий мужчина» с Майклом Дугласом в главной роли. Брайан также ведет подкаст *The Moment*. Один из моих любимых эпизодов — с Джоном Гамбургом, который написал и снял «Я люблю тебя, чувак» и написал «Знакомство с родителями», а также многие другие фильмы. Это как киношкола и степень магистра в области сценарного мастерства в одном разговоре.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Это книги, которые я раздавал/рекомендовал больше всего. Все они также сыграли решающую роль в моей жизни.

| *О чем я говорю, когда говорю о беге* Харуки Мураками

| «Путь художника», Джулия Кэмерон

| *Пробудите внутреннего гиганта* Тони Роббинс

| *Город воров* Дэвид Бениофф

Я знаю, что это четыре книги, но о каждой стоит поговорить немного. Книга Мураками — это лучшее воплощение той сосредоточенности, целеустремленности и чувства миссии, которые необходимы, чтобы стать великим художником. Он якобы пишет о своей беговой жизни (и его многие считают отличным бегуном на длинные дистанции), но на самом деле он говорит о том, как избавиться от всего, что вам не нужно, чтобы достичь своей цели. Это строгая, вдохновляющая книга, которая побуждает читателя сделать шаг вперед. Это также великолепно написанная научно-популярная литература, на мой взгляд, лучшего в мире писателя-фантаста.

«Путь художника» содержит единственный лучший инструмент для разблокировки, который я когда-либо встречал (это утренние страницы). Если глубоко внутри у вас есть ощущение, что вы убегаете от своей истинной цели, эта книга поможет вам прорваться.

Работы Тони Роббинса всегда были для меня полезны. Это одна из причин, по которой мой творческий партнер Дэвид Левиен и я были исполнительными продюсерами документального фильма о Тони « *Я не твой гуру* ». Эта книга была первой из его книг, которую я прочитал, и она задала мне важные вопросы об историях, которые я рассказывал себе и которые ограничивали мой рост. Я не знаю никого, кому не помог бы маленький Тони.

И, наконец, «Город воров» Бениоффа. Эта книга просто радость. Художественная литература имеет реальную полезность, и я думаю, что успешные люди иногда забывают о ней, а именно: художественная литература будоражит вас изнутри, тревожит, заставляет заниматься тем, что нелегко решить. Эта книга делает все это и доставляет удовольствие. Я раздал его 100 людям. Все они поблагодарили меня и сами раздали кучу.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Какое-то время мы продавали по одной пилотной идее в год кабельной сети премиум-класса. Мы рассказывали им идею, они платили нам за ее написание, а затем мы предоставляли сценарий только для того, чтобы они сказали нам, что больше не хотят делать такое шоу. Каждый раз, когда они сбрасывали один из этих скриптов, это убивало меня. Я влюблялся в каждое шоу и видел, как его сделать, но оно мне больше не принадлежало. В последний раз, когда это случилось, было по-другому. То, что заставляет тебя сесть и сказать: хватит. Поэтому в следующий раз, когда у нас возникла отличная идея для шоу, мы решили написать ее по спецификации, а не продавать заранее. Идея заключалась в том, что если бы кто-то захотел купить готовый пилотный сценарий, у нас были бы некоторые рычаги влияния в заключении сделки, и мы могли бы настоять на том, чтобы он действительно его сделал. Оказалось, что следующей идеей были «Миллиарды».

[*Миллиарды* в конечном итоге снялись в главных ролях с обладателями «Эмми» и «Золотого глобуса» Полом Джаматти и Дэмианом Льюисом. Это был лучший дебют оригинального сериала Showtime, и недавно он был продлен на третий сезон.]

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Настольный теннис. Мне нравится все в игре. Великолепная книга Джерома Чарина о понге « *Sizzling Chops and Devilish Spins* » отражает те чувства, которые вызывает у меня игра. Я знаю, это кажется глупым видом спорта, но когда ты занимаешься им, все наоборот. Он движется быстро, требует глубокой стратегии, требует от вас контролировать свой страх, сосредоточиться на своих ударах, отскочить назад и подготовиться к следующему удару в тот момент, когда вы нанесете первый. Я играл четыре или пять раз в неделю в течение почти года, и мне только хотелось бы, чтобы я сделал это много лет назад.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Моя ракетка для настольного тенниса Butterfly Petr Korbel. Потому что, когда я купил его, я знал, что действительно посвятил себя тренировкам игрока в пинг-понг. Я всегда любил эту игру, всегда говорил себе, что когда-нибудь постараюсь стать лучше. Покупая его сказали, что этот день настал.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Почти все советы, данные писателям предполагаемыми экспертами, неверны. Потому что почти все это подсказывает кандидату, что перед тем, как приступить к написанию, необходимо провести какие-то маркетинговые расчеты. В научной литературе это может иметь смысл. Но это не мое дело. Для художников самое главное — полная вовлеченность. Поэтому я всегда советую писателям следовать своему любопытству, навязчивым идеям и увлечениям.

«Когда мне было 75 лет (сейчас мне 78), я заглянул в местную «коробочку» CrossFit и был очарован отсутствием зеркал и тренажеров, а также наличием свободных весов».

Стюарт Брэнд

TB: [@stewartbrand](#)

[reviverestore.org](#)

STEWART BRAND является президентом фонда Long Now, созданного для творческого развития долгосрочного мышления и ответственности в рамках следующих 10 000 лет. Там он возглавляет проект под названием «Возрождение и восстановление», целью которого является возвращение вымерших видов животных, таких как странствующий голубь и шерстистый мамонт. Стюарт хорошо известен благодаря созданию, редактированию и публикации «Каталога всей Земли» (1968–85), который получил Национальную книжную премию за выпуск 1972 года. Он является соучредителем The WELL и Global Business Network, а также автором книг, в том числе «Дисциплина всей Земли», «Часы долгого настоящего», «Как учатся здания» и «Медиалаборатория». Он получил образование по биологии в Стэнфорде и служил офицером пехоты в армии США.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Четыре книги:

| *Конечные и бесконечные игры: взгляд на жизнь как игру и возможность* Джеймса П. Карса

| *Единый истинный Бог: исторические последствия монотеизма* Родни Старк

| *Идея упадка в западной истории* Артура Германа

| *Лучшие ангелы нашей природы: почему насилие снизилось* Стивен Пинкер

Это фундаментальные путеводители по пониманию цивилизации и оказанию ей помощи. Книга «Упадок» показывает последствия веры в романтические и трагические повествования о деградации общества, а «Лучшие ангелы» рассказывают о том, как человечество на самом деле становилось менее жестоким, менее жестоким и более справедливым с каждым проходящим тысячелетием, столетием и десятилетием. *Единый Истинный Бог* демонстрирует, насколько смертельно конкурирующими и регламентированными монотеистические религии неизбежно становятся, в то время как «Конечные и бесконечные игры» представляют собой захватывающий пример того, как выйти за рамки одержимости выигрышем с нулевой суммой и сосредоточиться на бесконечном улучшении игр, в которые мы играем.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Кроссфит. Входим, выходим. Повторить.

Когда мне было 75 лет (сейчас мне 78), я заглянул в местную «коробку» кроссфита и был очарован отсутствием зеркал и тренажеров, а также наличием свободных весов. Дважды в неделю по часу я погружаюсь в интенсивную тренировку, каждый раз разную, тренируя свою силу, выносливость и ловкость в размеренных соревнованиях. Результат? За год я похудел на 30 фунтов, вернувшись к своему юношескому боевому весу в 155 фунтов, и чувствую себя прекрасно, чем горжусь, что радует.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Все, что я знаю, это то, что сработало для меня. После колледжа я освоил целый ряд востребованных на рынке навыков на курсах и на работе. К 24 годам я мог бы зарабатывать на жизнь лесорубом, писателем, полевым биологом, коммерческим фотографом, армейским офицером, исследователем музейных экспонатов или мультимедийным художником. Я также научился жить счастливо практически ни на что. Я не остался ни с чем из этого, но эти навыки помогли мне во всем, что я в конечном итоге сделал, например, в публикации «*Каталога всей Земли*».

Мне посчастливилось получить образование в колледже на естественной науке (биологии), но мне бы очень хотелось изучать антропологию и обучаться театральным навыкам (они нужны интровертам). Для меня гораздо лучше, чем аспирантура, были два года действительной военной службы в качестве офицера. Любая национальная служба (Корпус мира и т. д.) — это благо как для вас, так и для общества.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 21 октября – 18 ноября 2016 г.)

«Привилегия всей жизни — быть тем, кто ты есть».

—Джозеф Кэмпбелл

Американский мифолог и писатель, известный благодаря «*Тысячелому герою*».

«Когда обстоятельства неизбежно раздражают вас, немедленно возвращайтесь к себе и не теряйте ритм больше, чем вы можете помочь. У вас будет лучшая группа гармонии, если вы будете продолжать возвращаться к ней».

—Марк Аврелий

Император Рима и философ-стоик, автор «*Размышлений*».

«Каждый думает об изменении мира, но никто не думает об изменении себя».

—Лев Толстой

Один из величайших русских писателей, автор «*Анны Карениной*» и «*Войны и мира*».

«Почему ты уходишь? Чтобы ты мог вернуться. Чтобы вы могли увидеть место, откуда пришли, новыми глазами и новыми красками. И люди там тоже видят тебя по-другому. Вернуться к тому, с чего начали, — это не то же самое, что никогда не уходить».

— Терри Пратчетт

Английский писатель-фантаст, наиболее известный своей серией из 41 романа «Плоский мир».



«Главное — чтобы главное оставалось главным».

Сара Элизабет Льюис

TB: @sarahelizalewis

ИГ: @sarahelizabethlewis1

sarahelizabethlewis.com

SARAH ELIZABETH LEWIS — доцент кафедры истории искусства и архитектуры, а также африканских и афроамериканских исследований в Гарвардском университете. Она получила степень бакалавра в Гарварде, степень магистра в Оксфордском университете и докторскую степень по истории искусства в Йельском университете. Прежде чем поступить на факультет Гарварда, она занимала кураторские должности в Музее современного искусства в Нью-Йорке и галерее Тейт Модерн в Лондоне, а также преподавала в Школе искусств Йельского университета. Сара была приглашенным редактором знакового выпуска журнала *Aperture* «Видение и справедливость», получившего в 2017 году премию Infinity Award за критические статьи и исследования. Она также является автором бестселлера *Los Angeles Times* «Взлет: творчество, дар неудачи и поиск мастерства». Сара работала в комитете по политике в области искусства при президенте Обаме, а в настоящее время входит в правление Фонда Энди Уорхола по визуальным искусствам, творческому времени и Центра выпускников CUNY.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Я обычно даю два: «Путеводитель по способам заблудиться» Ребекки Солнит и сборник эссе Джеймса Болдуина «Цена билета» с одним [эссе], которое должно стать картой для любого новатора, под названием «Творческий процесс». Не буду спойлерить, описывая это здесь, но это Болдуин. Это великолепно. На любые вопросы о цели творческого духа для общества, о которых вы не знали, скорее всего, будут даны ответы. Книга Солнит идеально подходит для тех, кто пытается раскрыть свою страсть и набирается смелости, чтобы проложить новый путь.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Исследования говорят нам, что расходы, которые приносят наибольшее счастье, — это те траты, которые позволяют купить время или опыт, а не вещи. Я думаю, это правда. Но я скажу, что мне нравятся хорошие простые блокноты без линеек от Moleskine.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Лично мои неудачи больше связаны с предположениями. Будучи цветной женщиной, которой платят за то, чтобы она думала, учила и писала, меня сильно недооценивают, если люди ничего не знают о моей работе. Это означает, что люди ожидают, что я потерплю неудачу чаще, чем я это делаю на самом деле. Это ощущение потенциальной неудачи является своего рода топливом. Я научился быть за это благодарным.

Я написал книгу «Взлет» и выступил на конференции TED, потому что я очень сильно верю в силу так называемой неудачи или того, что ее воспринимают как неудачу, для новаторских инновационных достижений. Мартин Лютер Кинг-младший хорошо учился в школе, но его худшие оценки были по публичным выступлениям. Да. Две С, подряд. Этот список можно продолжать, и мне понравилось писать обо всех них в книге. Наиболее впечатляющие неудачи — это «почти победа», потому что мы получаем импульс, едва успев достичь цели. Хотя я никогда не использую слово «неудача». Как только вы научитесь на опыте, вам будет трудно присвоить этому слову это слово, потому что оно стало для вас полезным, или мы на это надеемся.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Цитата, которую я бы поместил на рекламном щите: «Главное — сохранять главное главным». Простой. Очень важно. Я думаю, что мы часто отвлекаемся на жизнь, социальные сети или что-то еще. В конце концов, мы видим, что на самом деле не продвинулись в том, что нас действительно волнует. Женщины особенно знают, что это правда. Как сохранить главное главным? Для меня это означает тщательно охранять свое утро в течение времени, которое мне нужно для творчества. У других людей есть другие способы, но я считаю, что если я первым делом в течение дня поставлю свои приоритеты на повестку дня, у меня больше шансов найти время в этот день, чтобы сосредоточиться на них.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я люблю соблюдать режим медитации и тренировок. Недавно я добавил кое-что новое: технику дыхания, которой научился у Брайана Маккензи, которая, как я обнаружил, действительно помогает мне справляться со стрессом. Удивительный. Работа основана на некоторой точной науке. Брайан выполняет прием пищи, который оценивает эмоциональную реактивность и толерантность к CO₂ и создает определенную последовательность назального апноэ. Тот, который он разработал для меня, напоминает волшебство, снимающее стресс. Судя по тому, что мне рассказал Брайан, апноэ повышает тонус парасимпатической нервной системы в организме. Это открывает сосуды и приносит в организм больше оксида азота (NO). После процедуры апноэ я погружаюсь в медитацию примерно на 15 или 20 минут. Весь режим занимает около 35 минут утром.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Конфиденциальность, когда я на пике творческой работы. В это время я обычно ухожу из социальных сетей и вообще не провожу много встреч. Это необычно в сегодняшнем климате, но это имеет решающее значение. Ощущение конфиденциальности во время работы — это один из способов стимулировать принятие риска в себе. Отчасти закрытие социальных сетей помогает потому, что вы перестаете беспокоиться о том, что другие могут подумать о какой-то необычной идее, над которой вы обдумываете, и даете ей шанс вырасти и созреть.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

О, это большое дело. Если вы делаете слишком много из-за обязательств, это может истощить вас. Обязанности, вызванные страстью, дают вам больше энергии. Если просьба даст мне еще одну ответственность, которая мне нравится, я ее выполню. Если нет, я нашел способы сказать «нет». У моего коллеги из Гарварда Робина Бернштейна есть замечательная статья об искусных способах сказать «нет» под названием «Искусство говорить нет».

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным? Что вы говорите или спрашиваете себя?

«Нет никакого комитета, вращающего землю». Это помогает мне расслабиться и вспомнить, что я, как и все мы, являюсь частью чего-то большего. Более крупные силы настолько точны, что мы знаем, какая часть Луны будет видна на небе в данную ночь, с уверенностью, даже если чей-то список дел не выполнен! Да, даже тогда. То есть мы можем влиять на законы природы тем, как мы относимся к планете, и мы можем работать с законами природы, чтобы проявлять вещи в нашем мире (иногда даже не подозревая об этом), но мы не можем создавать эти законы. или уничтожить их. Мы живем в мире, которым они управляют. Поэтому, когда я перегружен, я пытаюсь выбраться на природу, в место, которое напоминает мне об окружающем мире с набором систем и законов, управляющих движениями. Если я буду в городе, я буду наблюдать за звездами, а затем вернусь к работе с чувством расслабления и поддержки.



«Просто скажи «нет» (наркотикам, азартным играм, еде, сексу и т. д.) — это наименее полезный совет, который можно сказать человеку, попавшему в ловушку какой-либо зависимости. Если бы они могли сказать «нет», они бы это сделали».

Габор Мате

ФБ: [/drgabormate](#)

[drgabormate.com](#)

DR. GABOR MATÉ — врач, специализирующийся на неврологии, психиатрии и психологии. Он хорошо известен своими исследованиями и лечением наркозависимости. Доктор Мате написал несколько бестселлеров, в том числе отмеченную наградами книгу «*В царстве голодных призраков: Близкие контакты с зависимостью*». Его работы опубликованы по всему миру на 20 языках. Доктор Мате получил премию Хьюберта Эванса в области научной литературы, почетную

степень Университета Северной Британской Колумбии, а также гуманитарную премию Мартина Лютера Кинга 2012 года от организации «Матери против насилия среди подростков». Он является адъюнкт-профессором факультета криминологии Университета Саймона Фрейзера.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Версия струнных квартетов Белы Бартока, записанная в 1954 году квартетом Végh. Возможно, я говорю так, потому что слушаю этот компакт-диск, когда пишу эти слова, но меня трогает и вдохновляет скромность, преданность искусству и абсолютная чистота исполнения.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Первой книгой, оказавшей на меня глубокое влияние, был *«Винни-Пух»* А. А. Милна. Медведь с очень маленьким мозгом был любимым спутником моего будапештского детства. (Я думаю, что венгерский перевод даже смешнее и живее, чем английский оригинал, если это возможно.) Маленькая вселенная персонажей Милна обращается к игровому ребенку внутри каждого из нас, который, надеюсь, в конечном итоге должен вырасти и встретиться лицом к лицу с жизнью. с некоторой частью нашего пуховского юмора и невинной мудрости.

Вторым было *«Бич свастики»* Э.Ф.Л. Рассела, британского барона, юриста и историка. Эта книга была одной из первых, документально задокументировавших ужасы нацизма, дав мне в 12 лет шокирующий взгляд на историю, которая охватила мою семью примерно во время моего рождения. (Я прожил свой первый год в оккупированном нацистами Будапеште; мои бабушка и дедушка были убиты в Освенциме.) В более широком смысле это привело к моему первому осознанию несправедливости и жестокости, которые возможны в нашем мире, способы заставить страдать совершенно невинных людей — осознание, которое никогда не покидало меня.

Третья — Дхаммапада, содержащая высказывания Будды. Он учит важности внутреннего исследования, если мы хотим выйти за пределы запрограммированных предрассудков и ограничений эгоистического ума. Другими словами, если мы хотим ясно видеть жизнь. Это указывает на невозможность найти мир в мире вне нас самих, если мы не можем найти его внутри себя, и мой собственный опыт подтверждает это снова и снова. В каком-то смысле этот краткий текст является образцом для многих последующих духовных и психологических работ, которые повлияли на меня и способствовали моему собственному росту.

И чтобы схитрить, я добавлю четвертую: *«Драма одаренного ребенка»* Элис Миллер, первую книгу, которая научила меня разрушительному влиянию детской травмы на всю жизнь, исцеление и интеграция которой стали основным направлением моей работы. Если редакция смотрит в другую сторону, я еще подкраду *Дон Кихота*, самого красивого и здравомыслящего безумца во всей мировой литературе.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

В 1997 году меня уволили с должности медицинского координатора отделения паллиативной помощи в больнице Ванкувера. Я любил эту работу, любил работать с преданными своему делу коллегами-медиками и медсестрами, ухаживая за умирающими, и все же то, что я сначала воспринял как унижительную неудачу в увольнении, было одним из лучших событий, которые когда-либо случались со мной. После моего первоначального шока, возмущения и чувства несправедливости этот опыт стал источником бесценного обучения. Я смог увидеть, как мой нарциссизм ослепил меня в понимании потребностей и проблем людей, с которыми я работал. Я понял, каким плохим слушателем и соавтором я был. И это неожиданно открыло дверь к новому и глубокому профессиональному призванию. Моя следующая работа — работа с травмированными зависимыми людьми в центре Ист-Сайда Ванкувера — дала мне опыт, понимание и вдохновение для самой последней и, возможно, самой важной главы моего профессионального опыта: написания и обучения о зависимости.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

На рекламном щите будут слова моего величайшего учителя современности А. Х. Алмааса: «В конечном счете, ваш дар миру — это быть тем, кто вы есть. Это и ваш дар, и ваше удовлетворение».

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Самая большая инвестиция времени, которую я когда-либо делал, — это посещение интенсива по просветлению, который проводил мой близкий друг Мюррей Кеннеди много десятилетий назад. Не то чтобы я стал просветленным тогда или с тех пор. Фактически, я ушел с добровольным негодованием и разочарованием из-за того, что упустил некоторый духовный опыт, который, как я был убежден, мне нужен. Но это открыло меня в мир духовных исследований и дало мне первый опыт отделения моего самоощущения от моего занятого, увлеченного и хронически неудовлетворенного ума. Это начинание все еще находится в стадии разработки, и я благодарен за него. С годами мой друг Мюррей стал главным учителем и источником вдохновения для меня и многих других в духовной работе.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Пытаюсь соблазнить жену с венгерским акцентом. Соблазнение иногда оказывается успешным; акцент, не очень.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Будучи всю жизнь агностиком/циником йоги — например: «Вы никогда не увидите меня занимающимся йогой» — я теперь приобрел и продолжаю заниматься почти ежедневной практикой йоги, разработанной индийским йогойном Садхгуру Джагги Васудевом. Это произвело трансформацию, предоставив мне доступ к ощущению внутреннего пространства и легкости, с которым я до сих пор был мало знаком.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Если ты действительно умный, ты отбросишь навязчивость. Неважно, что вами движет; когда тебя гонят, ты подобен листу, гонимому ветром. У вас нет настоящей автономии. Вы обязательно сойдете с курса, даже если достигнете того, что вы верите, это ваша цель. И не путайте мотивацию с искренним воодушевлением внутреннего призвания. Одно состояние оставляет вас истощенным и нереализованным; другой питает вашу душу и заставляет ваше сердце петь.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Просто скажите нет» (наркотикам, азартным играм, еде, сексу и т. д.) — это наименее полезный совет, который можно сказать человеку, попавшему в ловушку какой-либо зависимости. Если бы они могли сказать «нет», они бы это сделали. Вся суть зависимости в том, что к ней людей принуждают страдания, травмы, беспокойство и эмоциональная боль. Если вы хотите помочь людям, спросите, почему они испытывают такую сильную боль, что вынуждены (опять это слово) бежать от нее с помощью вредных для себя привычек или веществ. Затем поддержите их в исцелении травмы, лежащей в основе их зависимости. Этот процесс всегда начинается с непредвзятого любопытства и сострадания.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Не за последние пять лет, а за последние пять *недель* я (наконец-то!) научился говорить «нет» навязчивому удовлетворению нужд других людей, исцелению боли каждого, принятию всех приглашений преподавать свою работу. Это сказалось на моем внутреннем мире и на моем браке. Иронично это или нет, но в конце концов мне пришлось принять собственные рецепты, те, которые я предлагал другим в своей книге о стрессе и болезнях «*Когда тело говорит нет*». Все очень новое, но я чувствую, как ко мне возвращаются радость и жизненная сила. Я получил столь необходимую возможность исследовать себя, когда я просто *существую*, без необходимости постоянно что-то *делать*.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным? Какие вопросы вы задаете себе?

Поскольку мой разум характеризуется паттернами СДВГ, мне легко потерять концентрацию и поддаться отвлечению. Вопрос, который помогает мне вернуться в настоящее, звучит просто: «Соответствует ли то, что я сейчас делаю, призванию моей жизни?» Мое призвание — то, что меня больше всего зажигает и вдохновляет — это свобода для всех, включая меня самого: политически, социально, эмоционально и духовно. Если я вынужден отвлекаться от эмоционального беспокойства, я не свободен. Опять же, если строго судить о своей отвлекаемости, то я тоже не свободен. Свобода всегда приходит от обновленного осознания выбора: моего выбора в каждый момент.

«Помните, Бэйб Рут был не только королем хоумранов, но и королем аутов».

Стив Кейс

ТВ: [@SteveCase](#)

ФБ: [/stevemcase](#)

[революция.com](#)

STEVE CASE — один из самых известных предпринимателей Америки, председатель и генеральный директор Revolution LLC, инвестиционной фирмы, соучредителем которой он является. Он является пионером в том, чтобы сделать Интернет частью повседневной жизни. Предпринимательская карьера Стива началась в 1985 году, когда он стал соучредителем America Online (AOL). Под его руководством AOL стала крупнейшей и самой дорогой интернет-компанией в мире. AOL была первой интернет-компанией, вышедшей на биржу, и входила в число самых прибыльных акций 1990-х годов, обеспечив акционерам доход в 11 616 процентов. На пике своего развития почти половина интернет-пользователей в США пользовалась AOL. Стив — автор бестселлера *New York Times* «Третья волна: видение будущего предпринимателем». Стив также является председателем Фонда Case Foundation, который он основал вместе со своей женой Джин в 1997 году. В 2010 году Стив и Джин присоединились к The Giving Pledge и публично подтвердили свое обязательство отдать большую часть своего богатства на благотворительные цели.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Третья волна» футуриста Элвина Тоффлера оказала огромное влияние на мою жизнь. Именно его видение глобальной электронной деревни помогло мне стать соучредителем AOL. Будучи на последнем курсе колледжа, я прочитал «Третью волну» Тоффлера и был очарован идеей объединения людей через цифровую среду. Я знал, что это неизбежно, и хотел быть частью построения этого будущего. Книга оказала такое влияние, что, когда я решил написать книгу, я позаимствовал название: «Третья волна: видение будущего предпринимателем». Тремя волнами Тоффлера были сельскохозяйственная революция, промышленная революция и технологическая революция. Я сосредоточился на трех волнах Интернета: создании платформ для объединения мира, затем создании приложений поверх Интернета, а затем интеграции Интернета в нашу жизнь все более распространенным — а иногда даже невидимым — способами.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Во-первых, я бы сказал, что важно смотреть в будущее и готовиться к тому, что произойдет дальше, а не к тому, что происходит сейчас. Уэйн Гретцки был великим хоккеистом, потому что он не сосредотачивался на том, где находится шайба, он сосредотачивался на том, куда она направляется, и он добрался туда первым. Сделай это!

Во-вторых, если вы, как и многие люди, получили степень гуманитарных наук, гордитесь ею и признайте ее. Хотя общепринятое мнение гласит, что программирование является ключом к успеху, это не так верно в Третьей волне, когда основные отрасли промышленности будут разрушены, как это было во Второй волне, когда основное внимание уделялось созданию приложений. Конечно, программирование по-прежнему будет важно, но творчество и сотрудничество не менее важны. Не пытайтесь быть тем, кем вы не являетесь. Будьте уверены в своих навыках, поскольку они могут сыграть решающую роль в путешествии, которое вы преследуете.

И в-третьих, будьте бесстрашными. Я понимаю, что это легко сказать и трудно сделать, особенно для поколения, которое было воспитано родителями-вертолетами, которые, возможно, поощряли вас оставаться в ящике, и в мире, который был взволнован потерей работы и терроризмом. Но, несмотря на все это, вам придется выйти из своей зоны комфорта и замахнуться на заборы, зная, что иногда вы потерпите неудачу. Помните, Бэйб Рут был не только королем хоумранов, но и ударником. Наш король. Если вы рискуете, иногда вы потерпите неудачу, но это не значит, что вы неудачник. Это просто означает, что вам нужно отряхнуться, встать и удвоить свои усилия, чтобы добиться успеха.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Есть три вещи, которые стали общепринятыми, особенно в таких местах, как Силиконовая долина, и которые меня беспокоят. Во-первых, идея о том, что наивность является конкурентным преимуществом. Основатели PayPal, как известно, заявили, что тот факт, что они ничего не знают об индустрии кредитных карт, дает им преимущество в ее разрушении. В их случае это было правдой, но теперь это стало общеизвестной истиной. Представление о том, что невежество является силой, скорее всего, приведет к спотыканиям в новую эпоху инноваций и разрушению основных отраслей. Например, если вы хотите изменить здравоохранение, речь идет не только о программном обеспечении, но и о том, как вы работаете с врачами, интегрируетесь с больницами, получаете оплату от планов медицинского страхования и соблюдаете правила. Знание чего-либо о здравоохранении, вероятно, будет полезным – а возможно, и полезным – для того, чтобы понять, как двигаться вперед, и обрести доверие для достижения цели. Экспертиза в предметной области, вероятно, также будет важна в AgTech [сельскохозяйственных технологиях], поскольку понимание культуры сельского хозяйства будет иметь важное значение. Или в EdTech [образовательных технологиях], чтобы быть уверенным, что то, что вы создаете, действительно поможет учащимся учиться, а учителям преподавать. Хитрость заключается в том, чтобы сбалансировать этот опыт со свежим нестандартным мышлением. Люди, которые хорошо справятся с обоими задачами, станут победителями Третьей волны.

Второе беспокойство вызывает идея о том, что лучше делать все самостоятельно — то, что некоторые называют «полным стековым» решением. Будут примеры того, как это работает, но действовать в одиночку не получится, если речь идет не только о приложении. Партнеры, вероятно, будут необходимы и, действительно, могут иметь решающее значение. Есть пословица, которая становится все более важной: «Если хочешь идти быстро, иди один, но если хочешь идти далеко, нужно идти вместе». Это вполне могло бы стать мантрой Третьей волны.

И третий плохой совет: лучше всего игнорировать правила и просто идти вперед. Конечно, Uber преуспел в игнорировании местных законов. Вместо того, чтобы ждать одобрений, которые, возможно, никогда не были получены, они помчались вперед и создали очень успешный и очень ценный двусторонний рынок гонщиков и водителей. Снимаю шляпу перед ними. Но это сработало для Uber, потому что законы были установлены на местном уровне, а не на национальном уровне. Это не относится к большинству инноваций в таких секторах, как здравоохранение; Если вы запустите в продажу лекарство или медицинское устройство, не получив одобрения, вас остановят. То же самое произойдет с беспилотными автомобилями на дорогах и дронами в небе. То же самое произойдет и с инновациями «умных городов». Список можно продолжить. Суть в том, нравится вам это или нет, новаторам Третьей волны необходимо взаимодействовать с политиками, чтобы продвигать настоящие инновации. Подводя итог, можно сказать, что сценарий, который работал во время Второй волны, когда основное внимание уделялось созданию программного обеспечения и услуг и стимулированию вирусного распространения, обычно не будет работать в Третьей волне, поскольку Интернет начинает влиять на некоторые из наиболее фундаментальных аспектов нашей жизни. .



«Если вас не называют сумасшедшим, когда вы начинаете что-то новое, значит, вы мыслите недостаточно масштабно!»

Линда Роттенберг

TB: [@lindarottenberg](https://twitter.com/lindarottenberg)

lindarottenberg.com

LINDA ROTTENBERG является соучредителем и генеральным директором Endeavour Global, передовой некоммерческой организации, поддерживающей влиятельных предпринимателей по всему миру. Она была названа одним из «Лучших лидеров Америки» по версии *US News & World Report* и одним из «100 новаторов XXI века» по версии журнала *Time*. Линда часто выступает с лекциями в компаниях из списка Fortune 500 и является предметом четырех тематических исследований Гарвардской школы бизнеса и Стэнфордской высшей школы бизнеса. ABC и NPR назвали ее «предпринимательницей», а Том Фридман назвал ее мировым «капиталистом-наставником». Она является автором бестселлера *New York Times* «Безумие — это комплимент: сила зигзагов, когда все остальные зацикливаются».

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Примерно в то время, когда «Индевору» исполнилось десять лет, и я думал, что мы наконец-то выбрались из леса, вспыхнул лесной пожар, который чуть не сбил меня с ног. У моего мужа, автора бестселлеров, известного своими приключенческими путешествиями, диагностировали опасный для жизни рак кости, который каким-то образом лишил меня двигательной функции. Внезапно я больше не мог летать на самолетах и едва мог даже появляться в офисе. Я не

был уверен, выживет ли Брюс, и, честно говоря, я не был уверен, что Индевор тоже. К счастью, наша невероятная команда активизировалась, и мы росли быстрее, чем когда-либо. Возможно, то, что меня не было рядом, чтобы заниматься микроменеджментом, имело к этому какое-то отношение! Но урок был глубже, чем просто научиться не заниматься микроменеджментом. Я получил ценный урок лидерства и жизни, когда вернулся на работу после того, как Брюс, к счастью, вылез из больницы. Будучи женщиной-генеральным директором, я старалась руководить компанией решительно и уверенно. . . . Никогда не позволяй им видеть, как ты потеешь или, что еще хуже, плачешь, верно? После того, как я вернулся на работу, эта поза с каменным лицом больше не работала. Члены команды хотели знать, как поживает Брюс, как поживают наши маленькие дочери-близняшки и как поживают я. У меня не было другого выбора, кроме как ослабить бдительность и впервые стать уязвимой. Поразительно, но вместо того, чтобы оттолкнуть моих сотрудников, это сблизило их. Молодые члены команды фактически отвели меня в сторону и признались, что раньше они думали, что я «сверхчеловек», то есть я был неинтересен. Они сказали, что теперь, когда я показал свою уязвимость, они будут следовать за мной куда угодно. Урок: вместо того, чтобы стремиться быть сверхчеловеком, я бы стремился быть *менее* «супер» и *более* «человечным».

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

На моем рекламном щите было бы написано: «Сумасшедший — это комплимент!»

Когда я запустил Endeavour, меня так много раз называли «la chica loca» (сумасшедшая девчонка), что я наконец решил стать его владельцем. Я надеюсь, что и другие тоже, потому что если вы планируете попробовать что-то новое, особенно если это что-то новое нарушает статус-кво, то вас следует ожидать, что вас назовут сумасшедшим. Вы не можете раскачивать лодку, не сказав, что вы сошли с ума. Величайшим достоинством предпринимателей является их противоречивый образ мышления, их склонность делать уклон, когда другие делают уклон, идти в новом направлении. Но многие люди не позволяют себе начать действовать из страха, что их назовут сумасшедшими. Я говорю, что это не только комплимент: если вас *не* называют сумасшедшим, когда вы начинаете что-то новое, значит, вы недостаточно масштабно мыслите!

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Мои дочери-близнецы Тайби и Иден помогают мне обрести перспективу. Они сильно повлияли как на мой личный, так и на мой профессиональный рост. Просто благодаря своему рождению они изменили весь мой стиль руководства. Раньше я был перфекционистом, микроменеджером и постоянным путешественником по всему миру, но мне пришлось научиться отпускать ситуацию и иногда говорить «нет», чтобы быть с ними. Как мудро заметил Иден в зрелом пятилетнем возрасте: «Ты можешь быть предпринимателем на короткое время, но ты будешь мамой навсегда!»

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Возможно, моя самая необычная привычка — это (хорошо) преследовать людей. Моя способность «выслеживать» (инвесторов, членов совета директоров, предпринимателей и т. д.) сослужила мне хорошую службу, когда я только начинал работать с Endeavour. Однажды я даже ждал потенциального наставника возле мужского туалета, просто чтобы пообщаться с ним на несколько минут. [Открытие было] «Привет, меня зовут Линда, и я основала организацию по поддержке предпринимателей на развивающихся рынках. Мне бы очень хотелось зайти к вам в офис на несколько минут, чтобы рассказать вам об этом больше».

Преодолейте ощущение, что вас могут воспринимать как агрессивного. Женщинам особенно следует этому научиться. Эсте Лаудер была одной из величайших стелкеров, и многие другие успешные предприниматели начинали свою карьеру не с огромных существующих сетей, а с небольшой удачной наглости. Найдите немного смелости и обратитесь к наставнику, которым вы восхищаетесь. Люди реагируют на энтузиазм и четкое формулирование того, почему вы обращаетесь именно к ним. Жертва моего преследования так и сделала: в конечном итоге он согласился стать сопредседателем глобального консультативного совета Endeavour. Другими словами: преследование — недооцененная стратегия стартапа!

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Люди всегда говорят недавним выпускникам и начинающим предпринимателям, что им следует держать открытыми свои возможности; «Не закрывайте двери». Но оставляя все варианты открытыми приводит к параличу или, что еще хуже, к самообману. Сколько моих бывших одноклассников, которые устроились на работу в Goldman Sachs или McKinsey на «несколько лет», прежде чем заняться своими настоящими увлечениями, такими как кулинария или основать компанию

своей мечты, на самом деле теперь являются поварами или предпринимателями? Большинство из них по-прежнему занимаются банковским делом и консалтингом, полагая, что эти двери все еще открыты. Мой совет студентам: *закройте двери*.

Этот совет также применим к предпринимателям, которые одной ногой в бизнесе, а другой нет. Поначалу это нормально (черт возьми, Фил Найт из Nike много лет работал бухгалтером, а Сара Блейкли из Spanx продавала факсы, пока не была уверена, что ее идея осуществится). Но в какой-то момент после запуска вашей идеи хеджирование должно прекратиться. Невозможно построить значительный бизнес, стоя одной ногой за дверью. Предприниматели часто цепляются за свою традиционную работу как за одеяло безопасности – скорее из страха, чем из необходимости – даже после того, как они могут позволить себе заниматься своим предприятием полный рабочий день.

Мой совет предпринимателям: как только ваша идея наберет обороты, перережьте пуповину. Ваша идея не сможет улететь, если вы не покинете гнездо.



«Никогда не будет проще, чем сейчас, безрассудно преследовать свою страсть. Сделай это.»

Томми Винд

TB: [@Tvietor08](#), [@PodSaveAmerica](#)

[crooked.com](#)

TOMMY VIETOR является партнером-основателем Fenway Strategies, креативного агентства стратегических коммуникаций и связей с общественностью. Он также является соучредителем Crooked Media и соведущим политического подкаста *Pod Save America*. Томми почти десять лет работал представителем президента Барака Обамы. С 2011 по 2013 год он занимал пост представителя Совета национальной безопасности, выступая в качестве основного контактного лица средств массовой информации по всем вопросам внешней политики и национальной безопасности. Он присоединился к предвыборной кампании Обамы в Сенате в 2004 году и был представителем Обамы в Сенате США. Он был приглашенным научным сотрудником Института политики Чикагского университета и был назван одним из десяти лучших коммуникаторов 2014 года по версии журнала *Campaigns and Elections*.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга, которая действительно произвела на меня впечатление, — «*Песня соловья*» Роберта Тимберга. Он следует за пятью выпускниками Военно-морской академии США (Джоном Маккейном, Бадом Макфарлейном, Оливером Нортон, Джоном Пойндекстером и Джимом Уэббом) через войну во Вьетнаме и в политике. Это необыкновенная история мужества и самопожертвования, а также поучительная история о том, как легко заблудиться и пойти по неправильному пути, даже если вы думаете, что то, что вы делаете, служит благородной цели.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я окончил колледж в 2002 году и переехал в Вашингтон, чтобы пройти стажировку у сенатора Теда Кеннеди. Я мгновенно влюбился в политику и понял, что это то, чем я хочу зарабатывать на жизнь. Когда моя стажировка закончилась, я подал заявку на все вакансии, которые смог найти в Вашингтоне. Затем демократы потерпели поражение на промежуточных выборах, и половина вакансий, на которые я подавал заявки, больше не существовала, поэтому я продолжал стажироваться бесплатно. В конце концов в офисе сенатора Кеннеди открылась должность для ответа на телефонные звонки и приветствия посетителей, и я был убежден, что получу ее. Я подал заявку, прошел собеседование, несколько человек замолвили за меня словечко, и оно досталось кому-то другому. Я был опустошен, но если бы я получил эту работу и остался в Вашингтоне, я бы никогда не участвовал в сенатской кампании Барака Обамы, и моя жизнь была бы совсем другой. Эта неудача стала самым важным шагом в моей карьере.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Самая разумная инвестиция, которую я когда-либо делал, — это отказ от хорошо оплачиваемой работы в пользу должностей, дающих мне бесценный опыт. [Одним из таких] опытов была работа в предвыборной кампании. Вы не зарабатываете денег. Ты работаешь безумное количество часов. Если вы проиграете, вы станете безработным. Но пойти на такую жертву ради обучения в краткосрочной перспективе было самым умным поступком, который я когда-либо делал.

Моя сломанная задница два года спала на надувном матрасе. Он приехал со мной в три разных штата (Северная Каролина, Иллинойс, Айова), и каждое утро он наполовину сдувался, и моя задница касалась земли. Я бесчисленное количество раз превышал свой банковский счет (спасибо за все эти комиссии за овердрафт, Bank of America!), но этот опыт стоил больше, чем любая зарплата тогда или после.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Не беспокойтесь о зарабатывании денег. Не беспокойтесь о наличии плана. Не думайте о налаживании связей или подготовке к следующему делу. Старайтесь изо всех сил, чтобы найти то, что вы любите, потому что удручающая реальность такова, что большинство людей никогда не находят карьеру, которая им по-настоящему нравится. Для многих людей реальный мир — это утомительная работа, и они живут только выходными. Никогда не будет проще, чем прямо сейчас, безрассудно преследовать свою страсть. Сделай это.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Мне платят за то, чтобы я читал и комментировал новости, чтобы заработать на жизнь, и я до сих пор каждое утро просыпаюсь совершенно потрясенным всем, что происходит. Я чувствую, как у меня поднимается кровяное давление, пока пытаюсь понять, на чем сосредоточиться в первую очередь. Я стараюсь помнить, что мир будет существовать, если я не прочитаю все. Газеты снова начнут публиковаться на следующий день. Мне всегда будет лучше потреблять меньшее количество высококачественной информации, чем пытаться усвоить ее всю. Я думаю, что этот урок можно применить ко многим вещам. Например, вам лучше провести время с одним другом в конкретный вечер, чем пытаться бегать и видеться со всеми.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

На моем рекламном щите было написано: «Хватит смотреть на свой телефон» — и как послание другим, и как напоминание для меня.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 25 ноября – 30 декабря 2016 г.)

«Не верьте всему, что думаете».

– Би Джей Миллер, доктор медицинских наук

Врач хосписа, цитируя известную буддийскую поговорку.

«Так трудно забыть боль, но еще труднее вспомнить сладость. У нас нет шрамов, свидетельствующих о счастье. Мы так малому учимся благодаря миру».

–Чак Паланик

Знаменитый американский писатель, наиболее известный благодаря «Бойцовскому клубу».

«Меньше говори, больше слушай».

–Брене Браун

Профессор-исследователь, автор книги «*Великая смелость*»

«Реальность — это всего лишь иллюзия, хотя и очень стойкая».

-Альберт Эйнштейн

немецкий физик-теоретик, лауреат Нобелевской премии.



«Вы узнаете секрет этого бизнеса, который заключается в том, что никакого секрета нет. Будь собой.»

Ларри Кинг

TB: [@kingsthings](#)

[ora.tv/larrykingnow](#)

LARRY KING был назван «самым замечательным ведущим ток-шоу на телевидении» по версии журнала *TV Guide* и «мастером микрофона» по версии журнала *Time*. За полвека своей работы на радиовещании он дал более 50 000 интервью, включая эксклюзивные беседы с каждым президентом США со времен Джеральда Форда. *Ларри Кинг в прямом эфире* дебютировал на CNN в 1985 году и проработал 25 лет. Названный «Мухаммедом Али телеинтервью», Ларри был введен в пять ведущих залов славы телерадиовещания страны и является лауреатом как пожизненной премии «Эмми», так и престижной премии Аль Нейхарта за выдающиеся достижения в средствах массовой информации. Его радио- и телевизионные шоу были удостоены премии Джорджа Фостера Пибоди за выдающиеся достижения в области радиовещания. Он является автором нескольких книг, в том числе автобиографии «*Мое замечательное путешествие*». В настоящее время он является ведущим программы «*Ларри Кинг сейчас*», продюсером которой является Ora TV.

Примечание от Тима: Мой друг Кэл Фассман (TW: [@calfussman](#), [Calfussman.com](#)) — автор бестселлеров *New York Times* и писатель в целом для журнала *Esquire*, где он наиболее известен как главный автор книги «Что Я узнал». Он взял интервью у десятков деятелей современной культуры, включая Михаила Горбачева, Мухаммеда Али, Джимми Картера, Теда Кеннеди, Джеффа Безоса и Ричарда Брэнасона и других. Кэл также почти каждое утро завтракает с Ларри Кингом в Лос-Анджелесе. Поскольку Ларри бывает сложно уловить, а мне очень хотелось, чтобы он появился в этой книге, Кэл был настолько любезен, что взял у него интервью вместо меня. Мы также хотели сосредоточиться на некоторых историях Ларри, поэтому вы заметите, что формат и вопросы отличаются. Спасибо, Кэл и Ларри!

Первое утро Ларри Кинга в качестве телеведущего:

Сейчас утро понедельника, первого мая 1957 года. Я прихожу туда около шести часов, выхожу в девять. Мой дядя обнимает меня и целует. Это было теплое, душное и солнечное утро в Майами-Бич. 8 41-я улица, прямо напротив полицейского участка. Я, кстати, посетил его в прошлом году. Теперь это другая станция.

Но в любом случае, я захожу, когда около восьми приходит секретарь, здоровается с ночным парнем и складывает свои записи. Я готов играть, и Маршалл [Симмонс, генеральный менеджер] говорит: «Заходите в мой офис», примерно без четверти девять.

И он говорит: «Это твой первый день в эфире, удачи тебе». И я сказал: «Спасибо». Он спросил: «Какое имя ты собираешься использовать?» "О чем ты говоришь?" «Ну, Ларри Зейгер» — так меня звали — «не сработает». Теперь это работает. Теперь любое имя подойдет. Энгельберт Хампердинк. Любое имя подойдет.

Он говорит, что это не сработает, это слишком этническое. И люди не будут знать, как это пишется, и нам придется изменить твоё имя.

Я сказал: «Я выйду в эфир через 12 минут». Он сказал: «Ну. . .». Он открыл *«Майами Геральд»*, позже я напишу для них колонку. Все это похоже на чудеса. А еще на Вашингтон-авеню висела реклама оптовой продажи спиртных напитков «Кингс». Он посмотрел и спросил: «А как насчет Ларри Кинга?»

Я сказал: «Хорошо, звучит хорошо». [. . .] В общем, теперь у меня новое имя. Я собираюсь выйти в эфир.

Девять часов.

Включаю запись, [мычит] опускаю пластинку, включаю микрофон, и ничего не выходит.

КФ: У тебя ничего не выходит изо рта?

ЛК: Ничего. Я снова поднимаю пластинку, опускаю ее, поднимаю, опускаю, и меня охватывает паника. Я потею. Я смотрю на часы и буквально говорю себе: «Я не могу этого сделать. Я могу многое, но я нервничаю и, возможно, вся моя карьера окончена». И Маршалл Симмонс, храни его Бог, ногой распахнул дверь диспетчерской и сказал: «Это коммуникационный бизнес, черт возьми. Общайся!»

Он закрыл дверь. Я выключил запись, включил микрофон и сказал: «Доброе утро. Меня зовут Ларри Кинг, и я впервые говорю это, потому что мне только что дали это имя, и позвольте мне сказать вам, что это мой первый день в эфире. И всю жизнь я мечтал об этом. Когда мне было пять лет, я подражал дикторам. [. . .]

«И я нервничаю. Я очень нервничаю здесь. Так что, пожалуйста, потерпите меня». И я включил пластинку и больше *никогда не нервничал*.

А позже я рассказал эту историю Артуру Годфри, Джеки Глисон и другим, и они сказали: «Вы узнаете секрет этого бизнеса, который заключается в том, что никакого секрета нет. Будь собой." Итак, то, что я сделал в тот день, я не задумывал, пронес через себя на протяжении 60 лет, то есть быть самим собой. Не бойтесь задавать вопросы, не бойтесь показаться глупыми.

Любимая история Кэла Фассмана о Ларри Кинге:

Я только начал заниматься радио. Я был в эфире два месяца и работал с девяти до двенадцати дня, и мне нравится каждая секунда этого времени.

Я имею в виду, мне не терпится туда попасть. Не могу дождаться выступления. Боже, мне это понравилось.

И генеральный менеджер Маршалл Симмонс позвонил мне и сказал: «Эл Фокс, который работает всю ночь напролёт, сегодня заболел. Вы бы устроили ночное шоу?» и я сказал: «Конечно». Он сказал: «Знаешь, ты будешь здесь один. Это очень маленькая станция. У нас нет инженера по ночам. Вы просто записываете показания счетчиков, включаете музыку и разговариваете. Вы работаете с полуночи до шести. А потом ты останешься здесь, снова придешь в девять и отдохнешь.

— О боже, конечно, со мной все будет в порядке. Теперь я один на станции, проигрываю пластинки я говорю с людьми о времени, погоде и о том, что происходит в мире. И тут звонит телефон, я беру трубку и говорю: «WAHR».

И голос этой женщины – я мог бы сказать тебе правду, Кэл, я почти слышу его сейчас.

Этот сексуальный женский голос говорит: «Я хочу тебя».

Помните, мне 22 года. Я думаю, что прыщи на моем лице от батончиков Hershey. Я еврей в течке. Никто никогда не говорил мне: «Я хочу тебя».

И я вдруг сказал себе: в этом бизнесе есть более двух преимуществ.

Поэтому я сказал: «Уоу-уоу-уоу. Что ты хочешь?» Она говорит: «Приходите. Приходите в мой дом." Я сказал: «Я в эфире. Я выхожу в шесть. Я буду в шесть. «Я живу всего в десяти кварталах отсюда. Мне нужно идти на работу в шесть, так что сейчас или никогда. Вот мой адрес. Попробуй прийти.

У меня сейчас моральная дилемма. Моя карьера, мое радио, но никто никогда не говорил: «Я хочу тебя». Итак, вот что услышала радиоаудитория: «Дамы и господа, я просто заменяю сегодня вечером. Так что я собираюсь дать вам особенно хорошее время. Я собираюсь проиграть весь альбом Harry Belafonte at Carnegie Hall без перерыва».

У меня было 23 минуты, и это все время, которое мне было нужно, и это остается верным и по сей день.

В любом случае, я включаю пластинку — у нас тогда не было кассет — уменьшаю масштаб до машины, подъезжаю к ее дому, а там на подъездной дорожке стоит машина, которую она описала. Подъезжаю к дому, над дверью горит свет. Я захожу в маленькую темную комнату, а там на диване сидит женщина в белом negligee. Она раскрывает руки, я хватаю ее, держу, прижимаясь к ней щекой, и у нее включено радио.

И я слышу Гарри Белафонте, и он поет «Прощай, Ямайка», и он поет: «Вниз по дороге, где ночи, где ночи, где ночи...».

Запись застревает. Я кладу девушку обратно на край дивана и бегу к машине. Еврейский мазохизм, я держу радио включенным всю дорогу до вокзала, «где ночи, где ночи, где ночи...».

Я сажусь, и все огни гаснут, мигая от звонящих людей. Мне совершенно неловко. Я беру трубку, приношу извинения людям, и последним звонившим был пожилой еврей. И я просто сказал: «ВАХР, доброе утро», и все, что я услышал, было: «Где ночи, где ночи, где ночи...» Я схожу с ума от «где ночи». Я говорю: «Ну и дела, прости, почему ты просто несменить станцию? И он сказал: «Я инвалид. Я лежу в постели, и обо мне заботится медсестра. Она уходит ночью и устанавливает его на вашу станцию. Радио висит на бюро, я не могу до него дозвониться. Я застрял.» Я говорю: «Ну и дела, могу я что-нибудь для тебя сделать?» Он говорит: «Да, сыграй «Хава Нагила».

Можете ли вы назвать одну-три книги, которые сильно повлияли на вашу жизнь?

«Над пропастью во ржи» будет одним из них. Лу Герик: *Тихий герой*, Фрэнк Грэм.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я пытаюсь сложить слова [или буквы] во фразе или предложении, а затем разделить их, чтобы увидеть, получится ли четное число, например: «Настоящая любовь», разделенная на 2, равна 4. В каждой вещи по четыре буквы. Мне не нужно нечетное число, мне нужно четное. Я часто делаю это в своей голове.

У каждого есть немного необычного [вещи]. Например, мои таблетки — я принимаю много таблеток по рецепту и витаминов — должны храниться в шкафу в порядке. И когда я раскладываю их на следующий день, мне приходится брать их в том же порядке. Это правило.



— Успокойся, йа азизи.

Мы Абу Сулейман

ТВ: [@abusulayman](#)

ФБ: [/Muna.Abusulayman.Page](#)

[haute-elan.com](#)

MUNA ABUSULAYMAN является ведущей медийной личностью на Ближнем Востоке. Она является бывшим генеральным секретарем-основателем Фонда Аль-Валида бин Талала, благотворительного подразделения холдинговой компании Его Королевского Высочества принца Аль-Валида бин Талала, а также соведущей одной из самых популярных социальных программ MBC TV «*Калам Наваем*» («Речь мягких»). В 2004 году Муна была названа «Молодым мировым лидером» Всемирным экономическим форумом. В 2007 году она стала первой женщиной из Саудовской Аравии, назначенной Программой развития ООН послом доброй воли. В 2009 и 2010 годах она была выбрана одной из 500 самых влиятельных мусульман мира. В 2011 году она была названа 21-й самой влиятельной арабской женщиной и 131-й самой влиятельной арабкой в мире по версии журнала *Arabian Business*.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

На каждом этапе жизни вы открываете для себя книги, которые говорят с вами, которые помогают вам измениться, стать той версией себя, которой вам нужно быть. Очень сложно выбрать *одну* книгу. Но если надо, то это будет «*Сила положительного нет*» Уильяма Юри.

Это позволило мне понять причины, по которым я говорил «да» вещам, которых не хотел делать. Что еще более важно, это дало мне инструменты, позволяющие говорить «нет» последовательно и без чувства вины.

Другие книги позволили мне раскрыть себя, направить себя к изменениям, но у меня не было бы на это времени, если бы я не сказал «нет» отнимающим время занятиям, на которые я соглашался раньше.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

Я живу двумя высказываниями, которые я получил от своего отца, который знал, что я всегда хотел быть лучшим во всем, что бы я ни делал: «Ты можешь только стараться изо всех сил» и «Успокойся, я азизи». *Азизи* в переводе с арабского означает «мой дорогой».

Делайте все возможное, доверяйте своим силам, а если этого не произойдет, то «успокойся, йа азизи». Это очень помогло мне в трудные дни, когда было слишком много обязанностей, когда я пытался добиться отличных результатов во всех аспектах своей жизни.

Это также научило меня быть ответственным перед самим собой. Делайте все возможное, успокойтесь и живите, чтобы сражаться в следующий день, завтра.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Мне приходится пробовать странные вкусы мороженого в странах, куда я езжу. Я люблю мороженое. Это должна быть отдельная группа продуктов питания. Самый странный вкус, вероятно, у мороженого с дурианом в Малайзии, экзотического фрукта, который пахнет сточными водами, но который дает приятный привкус, как только вы преодолеете запах. [С другой стороны,] мой любимый вкус — практически любой фруктовый вкус от Venchi Gelato в Риме.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я понял, что, когда я беру на себя чрезмерные обязательства, я теряю концентрацию и желание выполнять работу. Вот почему для меня очень важно научиться говорить «нет».

Однако иногда потеря концентрации является симптомом чего-то другого, а именно того, что вы действительно не заботитесь о своей работе. Это требует много размышлений и обсуждений с наставниками, чтобы понять, нужен ли вам перерыв, отпуск или смена карьеры.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Инвестирую в своих детей, когда они были маленькими. Из-за моего плотного графика и многочасовой работы на работе почти каждая свободная минута была посвящена общению с ними, а не взрослым общественным занятиям. Это помогло нам стать ближе друг к другу, рассказывать сказки на ночь, брать отпуск и создавать воспоминания.

Теперь, когда я стал более авторитетным и у меня появилось больше времени, они покинули гнездо. Я рад, что действительно выделил время на то, чтобы наслаждаться с ними повседневными мирскими делами, потому что теперь, когда у меня есть время, у них его нет.

Я также брал их с собой, когда ездил на работу, если это была более чем трехдневная рабочая поездка. Иногда это стоило огромных усилий, но позволяло мне проводить с ними время и обсуждать проблемы, возникающие в этих разных культурах.

Я всегда находил время обсудить с ними любой деловой звонок, который я делал в их присутствии: о чем речь, в чем была проблема, как я пытался ее решить. Во-первых, чтобы они поняли, что забрало у них маму, а также чтобы помочь им понять мир, в который они однажды войдут.



«Ни одно общество в истории человечества никогда не страдало из-за того, что его люди стали слишком разумными».

SAM HARRIS получил степень по философии в Стэнфордском университете и степень доктора нейробиологии в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. Он является автором бестселлеров «*Конец веры*», «*Письмо к христианской нации*», «*Моральный ландшафт*», «*Свободная воля*», «*Ложь, пробуждение*», «*Ислам и будущее толерантности: диалог*» (совместно с Маджидом Навазом). Он также ведет популярный подкаст «*Пробуждение с Сэмом Харрисом*».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга Дэвида Дойча «*Начало бесконечности*» значительно расширила мое представление о потенциальной силе человеческих знаний, а книга Ника Бострома «*Суперинтеллект*» заставила меня беспокоиться, что машинные знания могут все разрушить. Я настоятельно рекомендую обе книги. Но если вы просто хотите забыть о будущем и погрузиться в книгу, которая навсегда изменила то, как пишется научно-популярная литература, прочитайте «*Хладнокровное убийство*» Трумэна Капоте.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Я нашел отличный чехол для своего компьютера от WaterField Designs (MacBook SleeveCase, 69 долларов). Он настолько хорошо сделан, что я ношу с собой компьютер гораздо чаще, чем раньше, и это привело к некоторым очень приятным сеансам работы в общественных местах.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Ни одно общество в истории человечества никогда не страдало из-за того, что его люди стали слишком разумными».

Как вид, мы живем в постоянном выборе между разговорами и насилием. Поэтому очень важно, чтобы мы продолжали понимать друг друга. Только приверженность честным рассуждениям может позволить нам беспрепятственно сотрудничать с миллиардами незнакомцев. И именно поэтому догматизм и нечестность являются не только интеллектуальными, но и социальными проблемами. Когда мы не можем рассуждать честно, мы теряем связь с миром и друг с другом.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Пять лет назад я, кажется, даже не знал, что такое «подкаст». Теперь я выпускаю выпуск подкаста «*Пробуждение*» более или менее каждую неделю. Наличие подкаста позволило мне общаться с широким кругом интересных людей, которых иначе я бы не встретил, и наши беседы охватывают гораздо большую аудиторию, чем когда-либо смогут достичь мои книги. Мне очень повезло, что моя карьера писателя и спикера совпало с рождением этой технологии. Похоже, мы живем в новый золотой век аудио.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Не беспокойтесь о том, что вы собираетесь делать до конца своей жизни. Просто найдите выгодное и интересное применение на ближайшие три-пять лет.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

По необходимости я научился очень хорошо говорить «нет» более или менее всему. В частности, я отклоняю большинство запросов, связанных с работой: приглашения к сотрудничеству над проектами, рекламные книги, интервью, посещение конференций и т. д. Это стало очень легко, когда я понял, что мне предоставлен выбор между

работой над одним из своих собственных проектов. проекты (или проводить время с семьей) и работать на кого-то (как правило, бесплатно). Документальные интервью в наши дни особенно легко передать. Сняв несколько десятков из них, я понял, что большинство этих фильмов так и не увидят свет.

Дело не в том, что я не делаю людям одолжений. На самом деле, я часто изо всех сил стараюсь их выполнить. Но в таких случаях я делаю то, что искренне хочу сделать. Неспособность сказать «нет» почти никогда не является причиной.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Всякий раз, когда я чувствую себя подавленным, я жалуюсь на это жене. Терпеливо выслушав секунд 30, она обычно говорит мне в STFU. Затем я медитирую или тренируюсь.



«Каждый день я просыпаюсь с твердым убеждением, что я еще далеко не полностью реализовал свой потенциал. «Величие» — это глагол».

Морис Эшли

ТВ: [@Морис Эшли](#)

mauriceashley.com

MAURICE ASHLEY является первым афроамериканским международным гроссмейстером в анналах игры в шахматы, и он передал свою любовь другим как трехкратный тренер национальных чемпионатов, двукратный автор, комментатор ESPN, дизайнер приложений для iPhone, изобретатель головоломок и мотивационный оратор. В знак признания его огромного вклада в игру Морис был введен в Зал шахматной славы США в 2016 году. Его книга *«Шахматы для успеха: использование старой игры для развития новых сильных сторон у детей и подростков»* показывает многочисленные преимущества шахмат, особенно для молодежи из группы риска. Его выступление на TEDx «Работа в обратном направлении для решения проблем» было просмотрено почти полмиллиона раз. Он также появился со мной в эпизоде бразильского джиу-джитсу *«Эксперимента Тима Ферриса»*, к которому присоединился наш общий друг [Джош Вайцкин](#).

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Многие книги вызвали фундаментальные сдвиги в моем существе. Однако первое, что до сих пор находит отклик, — это *«Отрывки»* Гейл Шихи. Я прочитал ее, когда мне было 18 лет, и она открыла мне глаза на осознание того, что я буду другим человеком на каждом этапе своей жизни, вплоть до старости и возможной смерти. Это привело меня к осознанию того, что я должен попытаться прожить свою жизнь наоборот, начиная с мудрости пожилых людей и применяя ее к энергии молодости. Мне не всегда удавалось это делать, но это очень помогло мне сохранить взгляд на важные и неважные вещи.

Я бы еще добавил в список *«Sugar Blues»* Уильяма Дафти, так как он заставил меня радикально изменить свою диету к лучшему. *Мастерство* Джорджа Леонарда подробно описывает проблемы, с которыми мы все сталкиваемся на пути к экспертным знаниям в любой области. А *«4-часовая рабочая неделя»* Тима Ферриса заставила меня отказаться от обычной жизни в поисках жизни с полной гибкостью и свободой жить на своих условиях.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Для конкурентоспособного шахматиста неудача является неотъемлемой частью роста. Моя самая главная неудача случилась на турнире на Бермудских островах, где мне нужно было выиграть решающую партию, чтобы наконец получить звание международного гроссмейстера, самое высокое и престижное звание, которое только может получить игрок. Я играл с гроссмейстером Михаэлем Безольдом из Германии, и в решающей позиции у меня был выбор: взять одну из его важных фигур или взять простую пешку. Оказалось, что взятие его пешки сохранило бы все мои преимущества, а жадное взятие его ладьи привело к тому, что моя атака мгновенно иссякла. После того, как я проиграл партию, Александр Шабалов, гроссмейстер, четырежды выигрывавший титул чемпиона США, успокаивающе указал на

мою ошибку, а затем сказал слова, которые я никогда не забуду: «Чтобы стать гроссмейстером, ты уже должен им быть». Я сразу понял, что мне нужно вернуться к работе над собой, прежде чем я смогу действительно выигрывать игры. С тех пор эта идея заставляет меня сосредоточиться на процессе, а не на результате.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Каждый день я просыпаюсь с твердым убеждением, что я еще далеко не полностью реализовал свой потенциал. «Величие» — это глагол».

Эти слова пришли ко мне однажды утром во вспышке осознания и прозрения. Мне еще предстоит пройти несколько миль, прежде чем я усну, и поэтому я проведу оставшиеся годы, отчаянно пытаюсь улучшить себя из года в год. Величие — это не конечный пункт назначения, а серия небольших действий, совершаемых ежедневно с целью постоянного омоложения и обновления наших навыков в ежедневных усилиях, чтобы стать лучшей версией себя.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Недавно я прошла курс самопомощи под названием Landmark и научилась большему, чем что-либо другое, как стремиться быть полностью открытым и прозрачным в своих отношениях. Со временем это привело к тому, что отношений стало меньше, но они стали более качественными, и это освободило меня от беспокойства о том, что думают другие люди. Теперь одно из самых важных словечек в моем словаре — «подлинность». Это моя мера того, говорю ли я чушь или говорю правду, которая находит отклик в моей душе.

Как сказать нет

Дэнни Мейер

TB: [@dhmeyer](#)

[ushgnyc.com](#)

DANNY MEYER является основателем и генеральным директором Union Square Hospitality Group (USHG), в которую входят некоторые из самых любимых и известных ресторанов Нью-Йорка, в том числе Gramercy Tavern, The Modern, Maialino и другие. Дэнни и USHG основали Shake Shack, современный «придорожный» ресторан-гамбургер, который стал публичной компанией в 2015 году. В книге Дэнни «*Накрытие стола: преобразующая сила гостеприимства в бизнесе*», бестселлере *New York Times*, сформулирован набор фирменных принципов бизнеса и жизни, применимые в широком спектре отраслей. Дэнни был включен в список «100 самых влиятельных людей» журнала *Time* в 2015 году.

Примечание от Тима: Для вашего удовольствия от чтения и зуда злорадства вот еще одно красивое письмо с «вежливым отказом», на этот раз от Дэнни Мейера.

Джефффри [мой друг, который спрашивал от моего имени],

Приветствую и спасибо, что написали.

Я благодарен за приглашение принять участие в следующем книжном проекте Тима, но в данный момент я изо всех сил пытаюсь сводить концы с концами для всего, что мы делаем в USHG, включая мое продолжающееся откладывание собственных писательских проектов.

Я тщательно обдумал это, поскольку это, несомненно, прекрасная возможность, но я собираюсь отказаться — с благодарностью.

Знайте, книга будет иметь большой успех!

Еще раз спасибо.

«Есть много организаций, которые беспокоятся о небольших прямых расходах, но при этом не испытывают опасений по поводу того, что лишний персонал часами будет привязан в конференц-зале».

Джон Арнольд

TB: [@JohnArnoldFndtn](#)

arnoldfoundation.org

JOHN ARNOLD является сопредседателем Фонда Лоры и Джона Арнольдов. Основная цель LJAF — улучшить жизнь людей путем укрепления наших социальных, государственных и экономических систем. Джон основал и был генеральным директором Centaurus Energy, многомиллиардного хедж-фонда по энергетическим товарам, пока не шокировал Уолл-стрит, объявив о своем выходе на пенсию в 2012 году. До основания Centaurus он занимал различные должности в оптовом подразделении Enron, в том числе руководил отделом производных природного газа. и был известен как «король природного газа». Джон получил степень бакалавра в Университете Вандербилта и входит в совет директоров Breakthrough Energy Ventures, возглавляемой инвесторами венчурной компании, занимающейся финансированием трансформационных технологий, которые сократят глобальные выбросы парниковых газов.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Во многом отношение человека к жизни зависит от уровня оптимизма. Оптимистичный человек будет больше вкладывать в себя, поскольку ожидается, что отложенное вознаграждение будет выше. Пессимистичный человек предпочитает немедленную прибыль в ущерб долгосрочным результатам. Тем не менее, цикл новостей, вызванный негативными историями дня, является пословицей: «Не хватает леса за деревьями». Реальность, лучше всего отраженная в книгах *«Рациональный оптимист»* Мэтта Ридли и *«Лучшие ангелы нашей природы»* Стивена Пинкера, заключается в том, что долгосрочная тенденция почти по всем показателям является решительно положительной. Оптимизм — это рефлексивная черта, в которой существует круговая связь между причиной и следствием. Чем более оптимистично общество смотрит в будущее, тем оно лучше. Эти книги служат напоминанием о великих достижениях общества.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

К сожалению, правда заключается в том, что советы почти всегда основаны на неофициальном опыте и, следовательно, имеют ограниченную ценность и актуальность. Прочтите выборку обращений к выпускникам колледжа, и вы быстро поймете, что каждая история уникальна. На каждого предпринимателя, который преуспел, упорно работая над одной-единственной идеей в течение многих лет, приходится другой, который резко развернулся. На каждого успешного человека, разработавшего генеральный план жизни, приходится другой, который действовал намеренно спонтанно. Игнорируйте советы, особенно в начале карьеры. Не существует универсального пути к успеху.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

До недавнего времени я не ценил поговорку «Время — деньги». Но для тех, чье время ограничено, умение говорить «нет» встречам является необходимым навыком. Проведение непродуктивного совещания сопряжено с огромными альтернативными издержками. Это кажется очевидным, но людям сложно найти баланс между временем и деньгами.

Есть много организаций, которые беспокоятся о небольших прямых расходах, но при этом не испытывают опасений по поводу того, что лишний персонал часами будет привязан в конференц-зале. В последние годы я стал лучше оценивать альтернативные издержки времени.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 6–27 января 2017 г.)

«Расписание защищает от хаоса и капризов. Это сеть для ловли дней».

–Энни Диллард

Американский писатель, профессор и лауреат Пулитцеровской премии за книгу «*Пилигрим в Тинкер-Крик*».

«Те, кто настроен «обижаться», найдут где-нибудь провокацию. Мы не можем приспособиться настолько, чтобы угодить фанатикам, и попытка унижительна».

–Кристофер Хитченс

Автор, журналист и социальный критик

«Тех, кого легко шокировать, следует шокировать чаще».

–Мэй Уэст

Одна из величайших женщин-звезд классического американского кино.

«Если поначалу идея не абсурдна, то на нее нет никакой надежды».

–Альберт Эйнштейн

немецкий физик-теоретик, лауреат Нобелевской премии.



«Ключ к прекрасной жизни — это просто провести несколько прекрасных дней. Так что вы можете думать об этом один день за раз».

Мистер Деньги Усы

ТВ / ФБ : @mrmoneymustache

mrmoneymustache.com

MR. MONEY MUSTACHE (Пит Адени в реальной жизни) вырос в Канаде в семье, по большей части эксцентричных музыкантов. Он получил степень в области компьютерной инженерии в 1990-х годах и работал в различных технологических компаниях, прежде чем выйти на пенсию в 30 лет. Пит и его жена живут недалеко от Боулдера, штат Колорадо, со своим 11-летним сыном, и у них нет настоящей работы. с 2005 года. Возникает вопрос: «Как?» По сути, они достигли этого раннего выхода на пенсию, оптимизировав все аспекты своего образа жизни для получения

максимального удовольствия при минимальных затратах и используя базовое инвестирование в индексные фонды. Их среднегодовые расходы составляют всего лишь 25–27 тысяч долларов, и они ни в чем не испытывают нужды. С 2005 года все трое вели свободную жизнь, полную интересных проектов, побочных предприятий и приключений. В 2011 году Пит начал писать о своей философии в блоге *Mr. Money Mustache*, который с момента его основания увеличился до 23 миллионов человек (и 300 миллионов просмотров страниц). Это стало всемирным культовым явлением с самоорганизующимся сообществом.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Вешаю белье на веревку, чтобы оно высохло на солнце, собираю и колю дрова и расчищаю огромное количество снега после сильного шторма. Мне доставляет удовольствие проводить целые часы за этой реальной, традиционной человеческой деятельностью, чтобы не попасть в водоворот более искусственных слоев бизнеса, денег и интернет-болтовни.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Самым важным на сегодняшний день является осознание того, что настоящая мера хорошей жизни — это «Насколько я счастлив и удовлетворен своей жизнью прямо сейчас?»

Это оказывается намного проще, чем вы думаете. У всех нас бывают взлеты и падения, поэтому ваша цель — просто максимизировать время «на подъеме» и свести эти спады к минимуму, насколько это возможно.

Если вы зададите себе этот вопрос в конце прекрасного дня, ответ очень часто будет положительным. После ужасного дня (или их серии) вы с большей вероятностью скажете, что жизнь — отстой. Я пришел к выводу, что ключ к прекрасной жизни — это просто несколько прекрасных дней. Так что вы можете думать об этом один день за раз.

Оказывается, есть несколько довольно простых кнопок, которые можно нажать, чтобы подарить себе отличный день. Начните с пробуждения после хорошего сна, хорошей еды, оставьте телефон/газету/компьютер и просто запишите свой план того, что сделает день отличным. Несколько часов физической активности, немного тяжелой работы, возможность посмеяться и помочь другим людям — и вы почти у цели.

Итак, долгосрочная задача — просто спланировать свою жизнь так, чтобы в ней было больше всего этого и меньше мусора. Посмотрите на каждое занятие в течение дня и подумайте: «Способствует ли *это* тому, чтобы мой день стал лучше сегодня, а если нет, то есть ли в мире кто-нибудь, кому удалось исключить это занятие из своей жизни и при этом добиться успеха?» выше моего уровня?»

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Худший стандартный совет — это скорее предположение, охватывающее весь средний класс: «Сделайте себе прекрасную, процветающую 40-летнюю карьеру, полностью завися от своего работодателя».

Это предположение, поскольку оно происходит автоматически, если вы следуете стандартному пути: тратьте 85 или более процентов своего дохода и свободно занимайте деньги, если вам когда-нибудь понадобится что-то, на что у вас еще нет денег. Если все пойдет хорошо, вы проведете большую часть своей жизни с головой над финансовой водой.

Вместо этого перемотайте эту историю назад и подумайте о ней с точки зрения свободы: вы свободны на всю жизнь, если у вас есть в 25–30 раз больше ваших годовых расходов, и вы работаете на вас в индексных фондах с низкой комиссией или в других относительно скудных инвестициях.

Если вы откладываете стандартные 15 процентов своего дохода, эта свобода приходит примерно к 65 годам. Если вы можете увеличить эту сумму до 65 процентов, вы свободны сразу после своего 30-летия, и в этом процессе вы часто становитесь намного счастливее. .

Конечно, есть и другие способы решить денежную проблему: иметь прибыльный бизнес или найти работу, которая будет достаточно радостной, чтобы заниматься ею всю жизнь. Но даже эти вещи происходят быстрее, если вы не погрязнете в ловушке «зарабатывайте, чтобы заниматься, чтобы тратить», которая является частью этого большого предположения среднего класса.

Итак, суть такова: высокая норма сбережений (или «прибыль от жизни») — безусловно, лучшая стратегия для великой и творческой жизни, потому что это ваш билет к свободе. Свобода — топливо для творчества.



«Изучите Трансцендентальную Медитацию, как ее учил Махариши Махеш Йоги, и медитируйте регулярно. Это положит конец вашим страданиям и подарит вам счастье и удовлетворение в жизни. Раскачать!"

Дэвид Линч

TB: [@david_lynch](https://twitter.com/david_lynch)

davidlynchfoundation.org

DAVID LYNCH — отмеченный наградами режиссер, писатель и продюсер. *The Guardian* назвал его «самым важным режиссером этой эпохи», а его работа включает в себя знаковые фильмы и новаторские телешоу, такие как «Голова-ластик», «Человек-слон», «Синий бархат», «Дикие сердца», «Твин Пикс», «Шоссе в никуда» и *Малхолланд Драйв*. Он также является основателем и председателем попечительского совета Фонда Дэвида Линча за образование, основанное на сознании, и мир во всем мире, который обучает Трансцендентальной Медитации взрослых и детей по всему миру. Линч получил три номинации на премию Оскар за лучшую режиссуру и номинацию за лучший сценарий. Он дважды получал французскую премию «Сезар» за лучший иностранный фильм, а также «Золотую пальмовую ветвь» Каннского кинофестиваля и премию «Золотой лев» за жизненные достижения на Венецианском кинофестивале.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Эти выходные в мотеле» Джеймса Доннера, «Шримад Деви Бхагаватам» и «Метаморфозы» Франца Кафки.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Настоящая хорошая неудача дает человеку огромную свободу. Дальше вниз упасть невозможно, поэтому идти некуда, кроме как вверх. Больше нечего терять. Так что эта свобода почти подобна эйфории, и она может открыть двери в сознании, ведущие к тому, что вы действительно хотите сделать. И когда делаешь то, что действительно хочешь, к этой безграничной свободе примешивается радость, и нет страха. Просто огромное счастье в этом. Моим любимым провалом стал фильм «Дюна».

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Необработанные дюбели из твердой древесины размером 1/8 дюйма, 1/4 дюйма и 5/16 дюйма на 36 дюймов. Они были заказаны на Amazon Prime и доставлены к моей двери. Я использовал их как часть приставного столика, который собираю, и они очень хорошо подошли для частей деревянных петель.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Технология Festool для точности в деревообработке.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Изучите Трансцендентальную Медитацию, как ее учил Махариши Махеш Йоги, и медитируйте регулярно. Это положит конец вашим страданиям и подарит вам счастье и удовлетворение в жизни. Раскачать!"

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

35 долларов — в то время цена для студентов — для начала Трансцендентальной Медитации 1 июля 1973 года.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Куриль сигареты.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Такие интервью. Как видите, мне еще есть над чем поработать.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Изучите Трансцендентальную Медитацию, как ее учил Махариши Махеш Йоги, и регулярно медитируйте. Не обращайте внимания на пессимистическое мышление и мыслителей-пессимистов.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Даже если вам это не нравится, делайте это ради денег.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я сижу и жажду идей.



«Доверенные третьи лица — это дыры в безопасности».

Ник Сабо

TB: [@NickSzabo4](#)

unenumerated.blogspot.com

NICK SZABO является эрудитом. Широта и глубина его интересов и знаний поистине поразительны. Он ученый-компьютерщик, ученый-юрист и криптограф, наиболее известный своими новаторскими исследованиями в области цифровых контрактов и криптовалют. Фраза и концепция «умных контрактов» были разработаны Ником с целью применить то, что он называет «высокоразвитыми» практиками договорного права и практики, к разработке протоколов электронной торговли между незнакомцами в Интернете. Ник также разработал Bit Gold, который многие считают предшественником Биткойна.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Ричард Докинз, «*Эгоистичный ген*», объясняет о жизни (включая человеческое поведение и меня самого) больше, чем все остальное, что я читал.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Все стремятся к социальному доказательству — от лести близкого друга до онлайн-лайков и голосов «за». Чем меньше вам нужны положительные отзывы о ваших идеях, тем больше оригинальных областей дизайна вы сможете исследовать и тем более творческими и, в долгосрочной перспективе, полезными для общества вы будете. Но может

пройти очень много времени, прежде чем люди полюбят вас (или даже заплатят вам за это). Чем оригинальнее ваши идеи, тем меньше их будут понимать ваши начальники и коллеги, а люди боятся или в лучшем случае игнорируют то, чего они не понимают. Но для меня в то время продвижение идей само по себе было очень полезным, даже несмотря на то, что они могли бы стать худшей темой для вечеринок. В конце концов, десятилетия спустя, они вызвали больше социальных похвал, чем я теперь знаю, что с ними делать.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Мантра Кремниевой долины «двигайся быстро и ломай вещи» — очень плохой совет, когда имеешь дело со значительными суммами денег!

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Доверенные третьи лица — это дыры в безопасности».

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Ничего очень глубокого (или, альтернативно, ничего такого, что я не считаю само собой разумеющимся) за 100 долларов. Эти маленькие пенообразователи/миксеры на одну чашку [Тим: например, вспениватель молока PowerLix] довольно хороши для приготовления собственного какао, кофе и т. д. Не принимая вещи как должное, сейчас это может быть чем-то столь же обыденным (но раньше оно было недоступно намного дольше, чем столетие назад) как полный бак бензина, чтобы поехать в Сан-Франциско и записать свой подкаст!

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

[Моей любимой «неудачей» было] сделать безработицу творческой, а не получить работу или тусоваться с людьми только потому, что «должно». Мои лучшие идеи рождались тогда, когда я не отвлекался и не уставал от работы или социальных нужд, но имел свободу мыслить масштабно и сумасшедше, но при этом у меня было время все обдумать. Тем не менее, хорошее образование (информатика и право) и дисциплина, основанные на высокомотивированном опыте работы (мне определенно нужны были деньги!), также были необходимы.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Работал над своими собственными идеями вместо тех, над которыми должен был работать, хотя в краткосрочной перспективе это означало проблемы. Например, от игнорирования идей моего начальства. . . Другой способ выразить это — отдать приоритет продвижению идей, которыми я восхищаюсь, над моими социальными и потребительскими желаниями — путем объединения этих идей новыми и полезными способами или путем разработки последствий новых технологических возможностей для часто очень старых идей.

Еще одной крупной долгосрочной инвестицией стало мое теоретически ориентированное образование в области информатики, благодаря которому я обнаружил большие технологические возможности, которые можно применить к большим проблемам, которые я хотел решить. Это также имело практическую пользу, поскольку благодаря моему отчету по информатике я рано открыл для себя Интернет и тем самым познакомился с редкими людьми, занимавшимися схожими направлениями, с которыми у меня никогда не было бы возможности встретиться в «реальной жизни».

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Ручное использование бумаги для принтера! Я знаю, что вы являетесь поклонником Evernote, но даже будучи ученым-компьютерщиком и программистом, я все равно получаю большое удовольствие и пользу от удобного листа бумаги, на котором можно рисовать и записывать свои последние мысли.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Эй, мне тоже хотелось бы решить эту проблему. Я с нетерпением жду ответов ваших коллег!

«Если ты не можешь над этим посмеяться, ты проиграл».

Джон Колл

ИГ / ЮТ : Джуджимуфу

acrobolix.com

JON CALL наиболее известен как Джуджимуфу, анаболический акробат. В 2000 году он начал изучать «трикинг» — эстетическую смесь сальто, поворотов и ударов ногами. В 2002 году Джон запустил сайт Trickstutorials.com, которым он руководил в течение 12 лет и который стал одним из крупнейших сообществ онлайн-трикстеров. Он прославился благодаря вирусным видеороликам, в которых участвовали шпагаты с отягощениями между стульями и поднятием массивной штанги над головой, а также появился на шоу *America's Got Talent*. Журнал *Men's Health* написал, что он «выглядит как силач, двигается как ниндзя и выполняет самые безумные фитнес-трюки, которые вы когда-либо видели».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Думающее тело, танцующий разум, Чунглян Аль Хуанг. Это книга по спортивной психологии, основанная на учении Дао. Это уникальная адаптация Дао. Мне посчастливилось выбрать ее в книжном магазине для чтения, когда мне было 15 лет. В то время это очень дополняло мои тренировки по тазквондо. Я до сих пор беру эту книгу для случайного чтения.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Электрическая одиночная горелка. Я использую одинарную конфорку Aroma Housewares AHP-303/CHP-303. Он стоит менее 20 долларов и отлично подходит для сохранения чашки (или трех) кофе горячей!

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

В марте 2012 года, занимаясь акробатикой, я вывихнула лодыжку. Это было растяжение второй степени. Я не мог правильно отрабатывать акробатические движения в течение семи месяцев. Восстановление было медленным, но вот что самое интересное: пока у меня была вывихнута лодыжка, я решил тренироваться на гимнастических кольцах как сумасшедший. Я делал очень тяжелые тренировки на ринге через день в течение примерно полугода. Набрать мышечную массу с помощью колец не так просто, как со свободными весами, но я набрал 15 фунтов! Действительно большой объем тренировок на гимнастических кольцах неизбежно отразился на моих акробатических движениях, когда моя лодыжка была почти полностью восстановлена. Растяжение лодыжки спровоцировало огромную трансформацию, которая продолжается и по сей день. Если бы я не вывихнул лодыжку, я, возможно, никогда бы не разнообразил свои навыки и не стал бы чем-то большим, чем тощим ребенком, который самостоятельно выполняет акробатические трюки в парках.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Если ты не можешь над этим посмеяться, ты проиграл».

Я придумал эту цитату только в этом году — я предпочитаю жить по этой цитате больше, чем по любой другой. Самое замечательное в этой цитате то, что исключения из нее служат важным уроком. Вы бы не смеялись, когда люди умирают, особеннотот, кого ты любишь, но это потому, что ты не можешь всегда побеждать в жизни. Иногда мы проигрываем! Но нам лучше уметь различать настоящую утрату и слабость характера. Поцарапать машину или забыть вынести мусор на обочину перед еженедельным вывозом — это раздражающие вещи, над которыми вам, вероятно, стоит посмеяться раньше, чем позже. Чем раньше вы сможете посмеяться над чем-то, тем скорее вы сможете продолжить свою жизнь. Чем скорее вы сможете посмеяться над собой, тем скорее вы действительно начнете жить жизнью, по-настоящему.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Нюхательная соль! Нюхательная соль – это то, что пахнут пауэрлифтеры перед тем, как подняться на помост, чтобы поднять максимальный вес. Нюхательные соли — это химически насыщенные соединения (обычно наполненные аммиаком), используемые для восстановления бдительности и/или повышения работоспособности.

Нюхательные соли бывают разных форм, но ампулы хранятся лучше и имеют стабильное качество при использовании. Одним из вариантов являются ампулы для ингаляции с аммиаком только для первой помощи H5041-AMP. Мне нравится смотреть, как кто-то впервые их нюхает — это больно! Большинство людей используют их только для поднятия тяжестей, но я вывел их на другой уровень. У вас плохая инерция из-за того, что вы слишком много сидите? *Понюхайте нюхательную соль!* Засыпаете за рулем? *Понюхайте нюхательную соль!* Не можете отвлечься от секса и не можете расслабиться? *Понюхайте нюхательную соль!*

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Пытаюсь развивать свои социальные сети. Есть разница между использованием социальных сетей и творчеством для социальных сетей. Создание для социальных сетей, а не потребление, принесет вам много положительного внимания, но я создавал с намерением роста. Социальные сети работают лучше всего, когда вы предоставляете огромную ценность. Я обращал внимание на аналитику (лайки, антипатии, просмотры и т. д.) и ограничивал свои публикации, чтобы они соответствовали тренду (тому, что было наиболее ценным). Я никогда не буду публиковать то, что я не хочу или не люблю делать, но я всегда буду публиковать что-то, что действительно «я», что максимально развлекает или забавляет других. С тех пор, как я сосредоточился на развитии своих социальных сетей, я смог сделать карьеру, делая то, что я бы делал в любом случае. По сути, я зарабатываю на жизнь, «будя собой», и это волшебный опыт. Это все потому, что я сосредоточился на развитии своих социальных сетей.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Что касается тренировки гибкости, большинство людей думают, что удержание растяжки в течение более длительных периодов времени — это способ стать гибким. Я думаю, что это плохая рекомендация. Настоящее волшебство происходит, когда вы разбиваете это время на подходы с периодами отдыха. Отдых очень важен для тренировки гибкости. Даже если вы не запыхались и не устали, вашему телу нужно время, чтобы приспособиться к реакции на растяжение. Вы получите гораздо лучшие результаты, выполняя растяжку в течение одной минуты с трехминутным отдыхом, повторяя ее три раза, вместо того, чтобы делать одну и ту же растяжку в течение трех минут одновременно. Если вы собираетесь это сделать, вы можете сделать это правильно. В противном случае вы теряете время. Чтобы сделать это правильно, нужно делать подходы с отдыхом.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я стал лучше говорить своему мозгу «нет», когда он хочет связать разговор с «более масштабной» историей. Я имею в виду, что кто-то может рассказывать мне историю о своем опыте, в то время как у меня есть соответствующая история, которая звучит еще масштабнее и драматичнее, чем их история. Вместо того, чтобы ждать момента, чтобы приступить к делу, я просто позволю этому желанию уйти и задам им больше вопросов об их опыте. То, что я обнаружил, невероятно: потеря возможности произвести на кого-то впечатление намного перевешивается тем, что я узнаю, когда задаю больше вопросов. В их истории всегда есть что-то еще, что вас поразит. Не ожидайте, что то, с чего они начнут, будет настолько же захватывающим, насколько и получится. Спросите и предложите им сказать больше!

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Когда я чувствую себя подавленным или рассеянным, я звоню маме или папе. Они женаты уже более 40 лет, и они самые приземленные люди в моей жизни. Они до сих пор живут в доме, в котором я вырос! Когда я звоню им, у меня возникает ощущение, что я чувствую себя непринужденно, как маленький мальчик, в доме. Я могу говорить с родителями о том, что меня подавляет, но мне становится легче услышать о том, что мой отец строит на заднем дворе, или о том, как поживает домашняя собака, или о чем-то еще, не имеющем ничего общего с тем, что я делаю. Мне повезло, что я все еще могу позвонить домой.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 3–24 февраля 2017 г.)

«Жизнь — это либо дерзкое приключение, либо вообще ничего».

- Хелен Келлер

Первый слепоглухой человек, получивший степень бакалавра, вдохновитель фильма «Чудотворец».

«Я уже давно заметил, что успешные люди редко сидят сложа руки и позволяют вещам случиться с ними. Они вышли и что-то случилось».

-Леонардо да Винчи

Эрудит итальянского Возрождения, художник *Моны Лизы* и *Тайной вечери*.



«Не думайте, что находиться внизу тотемного столба — это плохо. . . . Вам некуда идти, кроме как вверх».

Дара Торрес

ТБ: [@DaraTorres](#)

ИГ: [@swimdara](#)

[daratorres.com](#)

DARA TORRESвозможно, самая быстрая пловчиха в Америке. Она приняла участие в своих первых международных соревнованиях по плаванию в 14 лет и участвовала в своих первых Олимпийских играх несколько лет спустя, в 1984 году. В Пекине в 2008 году Дара стала самой старой пловчихой, участвовавшей в Олимпийских играх в 41 год. Она завоевала три серебра, медали, в том числе одну за печально известную дистанцию на 50 метров вольным стилем, где ей не хватило золота на 1/100 секунды. Дара участвовала в пяти Олимпийских играх и за свою олимпийскую карьеру завоевала 12 медалей. Она была первой спортсменкой, которая была представлена в выпуске *Sports Illustrated Swimsuit Issue*, а в 2009 году она получила награду ESPY в номинации «Лучшее возвращение». Журнал *Sports Illustrated* назвал Дару одной из «Лучших спортсменок десятилетия». Она является автором книги «*Возраст — это всего лишь число: осуществите свою мечту на любом этапе своей жизни*».

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Многие люди начинали с самых низов и продвигались вверх, поэтому не думайте, что находиться внизу тотемного столба — это плохо в мире труда. Вам некуда идти, кроме как вверх. Игнорируйте слухи и слухи, пока не убедитесь в этом как в факте.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Средства для тела Crepe Erase для моей поврежденной солнцем кожи.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я ем сырой Топ Рамен, когда у меня расстройство желудка.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я либо катаюсь на велотренажере, плаваю, боксирую, либо занимаюсь багге-методом, чтобы снять стресс и стать более сосредоточенным.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

«Будущее принадлежит тем, кто верит в красоту своей мечты».

—часто приписывают Элеоноре Рузвельт



«Я люблю потеть. Для меня это как процесс очищения. Я не люблю потеть, но мне нравится *потеть*».

Дэн Гейбл

ТВ: [@dannygable](#)

ФБ: [/DanGableWrestler](#)

[dangable.com](#)

DAN GABLE — одна из самых легендарных фигур в истории борьбы. На татами в школе и колледже Дэн установил невероятный рекорд – 181–1. Он также был двукратным чемпионом NCAA по борьбе, трехкратным всеамериканским чемпионом и трехкратным чемпионом Большой восьмерки. После единственного поражения в колледже Дэну пришлось тренироваться по семь часов в день, семь дней в неделю, кульминацией чего стала золотая медаль на Олимпийских играх 1972 года, не потеряв ни одного очка. В качестве тренера он был лучшим тренером Университета Айовы за всю историю с 1976 по 1997 год, где он выиграл 15 титулов национальной сборной по борьбе NCAA. Дэн был назван ESPN одним из лучших тренеров 20-го века, а во время Олимпийских игр 2012 года он был введен в Зал славы ФИЛА в категории «Легенды спорта», что сделало его третьим человеком в мире, удостоенным этой чести. Дэн был включен в несколько Залов славы, включая Национальный зал славы борьбы и Олимпийский зал славы США. Он является автором нескольких книг, в том числе бестселлера «*Жизнь рестлера*».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«*Сердце чемпиона*» Боба Ричардса было очень важно, потому что оно отвечает на все вопросы. Просто это произошло в нужный момент в моей жизни. Боб был олимпийским чемпионом по прыжкам с шестом еще в 1950-х годах, а также он был на витрине боксов Уитиса. Он долгое время был этим представителем.

Я всегда предлагал эту книгу и, по сути, написал предисловие к его последнему изданию. . . . Номер два — это, вероятно, книга о саунах, потому что я фанат саун. Это снимает много стресса, и просто чтение об этом мне очень помогает.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

В детстве и даже сейчас, когда я переезжаю в новый дом или у меня появляется спальня, мне нужно что-то на дверном проеме. . . это простая перекладина для подбородка. Это меньше 100 долларов, но вам понадобится хороший кронштейн, чтобы не упасть. Сейчас я использую его больше как растяжку, просто чтобы убедиться, что все перегибы устранены. Я трачу на это несколько минут каждый день в качестве разминки или когда встаю. Если я буду чувствовать себя действительно хорошо, я, возможно, ударю несколько подбородков.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

У меня был бы большой рекламный щит с надписью: «Борьба не для всех, но так и должно быть». Потому что дисциплину, которую освоил в борьбе, можно использовать не только в борьбе, но и в жизни. Все, чему вам нужно научиться, чтобы стать хорошим борцом — питание, жизненные навыки, соревнования — сделает вас более успешным в жизни.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Возможно, в Финляндии это не является чем-то необычным, но для многих это необычно: я люблю потеть. Для меня это как процесс очищения. Я не люблю потеть, но люблю *потеть*. Вы также можете сделать это с помощью упражнений, но во многих местах, куда я хожу, есть сауны. Для меня это каждый день, и когда я не [потею каждый день], меня действительно трясет.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Не планируйте сразу «выиграть в лотерею», потому что обычно этого не происходит. Хорошо выполнять работу и наращивать свои активы — это все равно, что выиграть в лотерею, но со временем. Вы должны усердно работать каждый день, каждый день добиваться прогресса и каждый день зарабатывать деньги. Со временем вы будете в хорошей форме. Если вы выиграете его в первый год, эй, я буду первым, кто вас поздравит, но не рассчитывайте на это.



«Это может быть смешно, но я верю, что пока мы всматриваемся в ночное небо, чувствуем себя маленькими, видим вселенную и говорим: «Ого, вся эта тайна», тогда мы отбросим часть наших близоруких высокомерие».

Кэролайн Пол

TB: [@carowriter](#)

[carolinepaul.com](#)

CAROLINE PAUL является автором четырех опубликованных книг. Ее последняя книга — бестселлер *New York Times* «Смелая девушка: приключения для вашей жизни, полной эпических приключений». Когда-то Кэролайн была маленькой пугливой кошкой и решила, что страх мешает ей вести жизнь, которую она хотела. С тех пор она участвовала в олимпийских соревнованиях в составе национальной сборной США по санному спорту и тушила пожары как одна из первых женщин-пожарных в Сан-Франциско, где она была частью группы Rescue 2. Спасите 2 участников не только тушат пожары; их также привлекают для поисков с аквалангом (т. е. для поиска тел), спасения с помощью веревок и спуска, вызова опасных материалов и самых серьезных автомобильных и железнодорожных происшествий.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Звезды» Х. А. Рей. Я всегда любил ночное небо, но в детстве эти старые карты созвездий не имели для меня никакого смысла. Это была просто кучка непонятных закорючек с надписями «Большая Медведица», «Лев», «Орион». Но Рей перерисовывает линии между звездами так, что Лео действительно выглядит как лев, а Большая Медведица — как большой медведь. Распространение этой книги — мой маленький способ побудить людей посмотреть вверх, осмыслить небо и попутно испытать экзистенциальный толчок. Это может быть смешно, но я верю, что пока мы всматриваемся в ночное небо, чувствуем себя маленькими, видим вселенную и говорим: «Ого, вся эта тайна», тогда мы отбросим часть своего близорукое высокомерия. . Может быть, даже спасти планету, пока не стало слишком поздно. Не слишком ли многого можно требовать от книги? Я думаю, что «Звезды» справятся с этой задачей.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Писатели могут писать за кухонным столом бесплатно или в кафе по цене кофе. Но после моей первой опубликованной книги я решил, что стоит заплатить арендную плату за офисное помещение под названием «Грот писателей Сан-Франциско», просто чтобы быть среди других преданных писателей. Ничто не заменит поддержку людей, которые

делают то же, что и вы: потеете, плачете, рвете на себе волосы ради этой вещи, называемой книгой. Теперь у меня есть еще четыре опубликованные книги, и я сохранил здравомыслие, чего бы не случилось, если бы я решил писать в изоляции.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я люблю распутывать ожерелья. Раньше я был пилотом-парапланеристом, и когда стропы крыла всегда казалось безвозвратно завязанными, когда вы впервые доставали снаряжение из сумки. Но вы также знали, что, поскольку все они были прикреплены к точкам на обоих концах, потребуется терпение, чтобы выяснить, какая линия над чем находится. Венди [[Макнотон, ее партнер](#)] всегда бросает свои ожерелья в ящики или карманы, а затем вытаскивает их обратно в полном беспорядке. Мне нравится ощущение, что, несмотря на полный хаос, с которым мне пришлось столкнуться, проявив терпение и веру, я снова могу в этом разобраться.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Раньше я ненавидела ходьбу, потому что у меня были больные колени, и мне было скучно. Но три года назад мы с Венди взяли собаку из приюта и, конечно же, с собаками нужно гулять. И вот, я теперь *люблю* гулять. Это возможность побыть на улице и побыть нигде, кроме как именно там, с собачкой. Я не разговариваю по телефону (что-то не одобряется в собачьих парках, кто знал) и не пытаюсь куда-то быстро добраться. Самое смешное, что после ходьбы мои колени стали лучше. Я с нетерпением жду этого часа, когда смогу просто поставить одну ногу перед другой, оглядеться вокруг и дышать. Это медитация, с время от времени остановками для какашек.



«Оригинальность бывает только на грани реальности».

Даррен Аронофски

TW / IG : @darrenaronofsky

darrenaronofsky.com

DARREN ARONOFSKY — отмеченный наградами режиссер, создавший культовые классические фильмы, такие как «*Пи*», «*Реквием по мечте*» и «*Рестлер*». Его первый фильм, «*Пи*» 1998 года, принес ему первые аплодисменты и награду за лучшую режиссуру на кинофестивале «Сандэнс». Пожалуй, наиболее известен он благодаря фильму «*Черный лебедь*», который был номинирован на пять премий «Оскар», включая «Лучший фильм» и «Лучший режиссер». Его вдохновленная Библией эпопея «*Ной*» заняла первое место в прокате и собрала более 362 миллионов долларов по всему миру. Его последний фильм — «*Мама!*», психологический триллер ужасов с Дженнифер Лоуренс и Хавьером Бардемом в главных ролях.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

В свой первый год обучения в университете я был напуганным первокурсником, прогуливающимся по библиотеке, когда краем глаза увидел слово «*Бруклин*». Будучи уроженцем Бруклина и впервые на долгое время находясь вдали от родного города, я сразу заинтересовался. Я снял с полки «*Последний выход в Бруклин*» Хьюберта Селби-младшего и проглотил его за одну ночь. Я никогда не видел, чтобы кто-то нападал на страницу так, как он. Он глубоко вдохновил меня на писательство, что в конечном итоге привело меня к моей форме повествования. В конце концов я экранизировал еще одну его книгу, «*Реквием по мечте*», и даже стал с ним довольно близким другом.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Каждый фильм, который я когда-либо снимал, сначала встречался хором «нет». Это побудило моего тогдашнего продюсера даже придумать цитату: «Когда все говорят «нет», ты знаешь, что делаешь что-то правильно». Поэтому я думаю, что любой успех начинается с огромного неприятия, и умение не обращать внимания на эти атаки является ключевым моментом.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Я купила очень хорошую лопатку. Удивительно, что правильный инструмент может сделать с вашим завтраком. [Примечание от Тима: у меня есть фотография лопаточки Даррена, и она выглядит как получившая очень хорошие отзывы и <10 долларов США Winco TN719 Blade Hamburger Turner.]

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Большая часть игры требует настойчивости. Это самая важная черта. Конечно, когда у вас появляется возможность, вы должны действовать и превзойти все ожидания, но получить этот шанс — самое сложное. Так что держите видение в голове ясным и каждый день отказывайтесь от всех препятствий на пути к цели.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Мне повезло с родителями, которые всегда говорили мне, когда я уходил от них на работу: «развлекайся» и «не работай слишком усердно». Это дало мне разрешение извиниться перед собой, когда этого просто не происходит. Я думаю, что прокрастинация — важная часть творческого пути. Если вы думаете, что просто тратите время впустую, даже если вы этого не осознаете, ваш разум и тело решают проблемы, с которыми вы не можете столкнуться лицом к лицу. Так что можно прогуляться, заблудиться в книжном магазине, посмотреть фильм или поплавать (только не теряйтесь в телефоне).

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Если вы поместите в комнату десять человек и им придется выбрать вкус мороженого, они придут к ванильному вкусу. Всегда существует постоянное давление, чтобы соответствовать. Но оригинальность бывает только на грани реальности. И работать в этом направлении всегда опасно, потому что до безумия всего лишь небольшой шаг. Так что сопротивляйтесь искушениям и советам играть по середине. Лучшая работа всегда получается, когда ты продвигаешься вперед.



«Некоторые из самых успешных сделок — это те, которые вы не совершаете».

Эван Уильямс

[TW / Medium](#) : @ev

[Medium.com](#)

EVAN WILLIAMS является соучредителем Blogger, Twitter и Medium. В январе 1999 года Эван стал соучредителем Pyra Labs, которая создала службу публикации блогов Blogger (и придумала термин «блогер»), которая была приобретена Google в начале 2003 года. Затем он стал соучредителем Odeo и Obvious Corporation, которая предоставила родилась Twitter в 2006 году. Эван был соучредителем и ведущим инвестором Twitter, а также его бывшим генеральным директором. В настоящее время он является генеральным директором Medium, платформы онлайн-публикаций. Эван вырос на ферме в Кларксе, штат Небраска.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

В Blogger это произошло после краха, и у нас закончились деньги (как и у многих других) и мы искали мягкую посадку. У нас было скромное предложение о покупке всех акций от другой частной компании. Меня это не волновало, но моя команда хотела это сделать (по понятным причинам, поскольку это означало, что у них все еще была работа и, теоретически, мы могли продолжать работу над нашим продуктом). Я бы согласился, но нам не удалось закрыть сделку.

потому что их совет директоров ее не одобрил. Мне пришлось распустить команду, но мы справились и два года спустя продали Blogger компании Google. Другой потенциальный покупатель обанкротился. С тех пор я понял, что самые успешные сделки — это те, которые вы не совершаете.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Медитация осознанности, которую я начал регулярно делать около пяти лет назад, изменила мою жизнь больше, чем любое другое поведение. Я чувствую, что это перепрограммировало мой мозг (вероятно, потому что так оно и было). Сначала я почувствовал очень сильный эффект. Через несколько лет это кажется менее драматичным, но необходимым. Если я не сижу больше пары дней, я чувствую себя плохо. Жаль, что я не начал много лет назад.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Спешите учиться, а не получать подтверждение. В командной среде вы произведете гораздо лучшее впечатление, если будет казаться, что вы совершенно не беспокоитесь о себе. На самом деле беспокоиться о себе — это нормально, все беспокоятся, просто не кажется, что это так. Если вы не будете просить слишком многого, вы часто получите больше.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 10–24 марта 2017 г.)

**«Гуй-шань спросил Юн-яня:
«Где находится место просветления?»
Юн-йен сказал:
«Свобода от искусственности».**

– Гуй-шань (771–854)

Китайский монах Чань и основатель линии Гуй-Ян, одного из «Пяти Домов» Чань.

«Осмелиться — значит на мгновение потерять равновесие. Не осмелиться — значит потерять себя».

-Сорен Кьеркегор

Плодовитый датский писатель, считающийся первым философом-экзистенциалистом.

«Чтобы быть готовым к внезапности, нужно пройти подготовку. Быть готовым к неожиданностям — значит быть образованным».

–Джеймс П. Карс

Почетный профессор истории и литературы религии Нью-Йоркского университета, автор книги *«Конечные и бесконечные игры»*.



«Избегайте сахара. Особенно газировка и сок. Все остальные советы по диете — это шум».

Брэм Коэн

ТВ: [@bramcohen](#)

ФБ: [/bram.cohen](#)

Медиум: [@bramcohen](#)

BRAM COHEN является изобретателем BitTorrent, однорангового протокола обмена файлами (P2P), и основателем BitTorrent, Inc. В 2005 году журнал *MIT Technology Review* назвал Брэма одним из 35 лучших новаторов в мире в возрасте до 35 лет.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

До работы над BitTorrent я работал над злополучным проектом под названием Mojo Nation, у которого был огромный список очень интересных функций, которые он должен был иметь, но из-за недостатка внимания ни одна из них не сработала. После этого опыта (а также участия в подобных неудачных проектах по разработке программного обеспечения ранее) я решил создать проект, который делал бы только одну вещь и делал бы это хорошо, с целью, а не успеха, не потерпеть неудачу. Все лучше, чем никогда не отправлять. Результатом стал BitTorrent. В наши дни термином искусства является «минимально жизнеспособный продукт», что является слишком клиническим термином, обозначающим дух забвения о массовом успехе вместо этого сосредоточьте все свои усилия на отчаянной попытке не потерпеть неудачу. Результатом большинства проектов по разработке программного обеспечения является полный провал.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

«Избегайте сахара. Особенно газировка и сок. Все остальные советы по диете — это шум».

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я опубликованный изобретатель механических головоломок. Последний из них широко доступен в магазинах игрушек и называется Фиджиц. Будем надеяться, что такого рода игрушки-головоломки интеллектуально интересны и делают людей умнее, играя с ними, а если нет, то, надеюсь, они, по крайней мере, развлекательны.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Один жизненный урок, который я неохотно принял, заключается в том, что важно не работать с сумасшедшими людьми. Хорошо быть непредубежденным и принимать людей, с которыми ты дружишь, но в профессиональной среде, когда ты на кого-то полагаешься, их общие проблемы с психическим здоровьем обычно становятся серьезной проблемой.

Есть некоторые совершенно очевидные вещи, о которых запрещено даже говорить. Если кто-то считает, что все налоги — это воровство или что строго веганская диета полезнее для здоровья, он демонстрирует настолько серьезную недалекость, что вам следует с большой осторожностью доверять ему принятие важных решений. Похвально поддерживать личные и профессиональные отношения с людьми с разными политическими взглядами и жизненными взглядами, и я сам стараюсь это делать, но в какой-то момент мнение переходит от «крайнего» к «сумасшедшему», и разница важна.

На собеседовании вам стоит обратить внимание на вопиющий нарциссизм. Если кандидат говорит вам, что вам нужна не та должность, на которую он проводит собеседование, а более высокая, и вам следует нанять его для этого, или говорит, что если вы его не наймете, то вы облажались, или разглагольствует вас о бизнесе так, как если бы они были инвесторами, проводящими комплексную проверку, а затем играли в отвратительные политические игры еще до того, как ступили в дверь, и вы должны немедленно сказать им «нет». Такое поведение становится только хуже, когда кто-то приступает к работе, и если заранее сказать ему, что такое поведение неприемлемо, он не поступит иначе.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Недавно я стал гораздо серьезнее относиться к своей непереносимости лактозы, что привело к значительному улучшению качества моей жизни. Мой случай гораздо более серьезен, чем большинство других, но непереносимость лактозы затрагивает значительную часть людей в США, и многим из них не ставят диагноз или ничего с этим не делают. Когда я даже немного неосторожен, у меня возникают хронические боли из-за вздутия живота, и несколько основных

шагов приносят огромное улучшение. Что я делаю: 1) Стараюсь, насколько это возможно, избегать лактозы, включая сыр и масло (и, к сожалению, почти весь шоколад. Если на этикетке написано «может содержать следы молока», значит, так оно и есть). 2) Принимайте таблетки лактазы два раза в день, даже если я не знаю, ел ли я что-нибудь с лактозой, потому что, питаясь вне дома, никогда не знаешь, что туда подсунули. 3) Принимайте симетикон (Gas-X) два раза в день, потому что он напрямую помогает вывести газы. И не бойтесь рыгнуть, потому что любой газ, который там находится, должен будет выйти тем или иным путем, а выхода всего два. Лучше выпустить его вперед, чем проталкивать через спину.

Вызывает разочарование то, что существует причуда людей, которые в основном ошибочно думают, что они чувствительны к глютену, в то время как о непереносимости лактозы даже не упоминается. Тем более, что лактоферментация стоит очень мало и ее можно проводить даже до того, как молоко будет использовано для приготовления масла или сыра. Безлактозный режим должен быть по умолчанию. Большинство чернокожих и азиатов в США страдают непереносимостью лактозы, и им подают пищу, которую они не способны переварить, в качестве центральной части каждого школьного обеда.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Выбирайте первые места работы исходя из того, что принесет вам наиболее ценный опыт. Если вы хотите стать предпринимателем, не погружайтесь сразу в свое предприятие, а начните работать в стартапе на ранней стадии, чтобы изучить основы и получать деньги за совершение ранних ошибок. Только после получения необходимого опыта и знаний можно приступать к самостоятельному осуществлению. Это то, что я делал, и хотя стартапы, над которыми я работал, в основном терпели неудачу, я не думаю, что смог бы добиться успеха в своем деле без этого опыта.



«Часто люди хотят помочь вам или работать с вами. Но они не смогут этого сделать, если вы будете настаивать на жестком контроле».

Крис Андерсон

TB: [@TEDChris](#)

[ted.com](#)

CHRIS ANDERSON стал куратором конференции TED в 2002 году и превратил ее в глобальную платформу для распространения идей, достойных распространения. Крис родился в сельской местности Пакистана и вырос в Индии, Пакистане, Афганистане и Англии. Он окончил Оксфордский университет по специальности философия и политика, а затем поступил на журналистику. В 1985 году он основал стартап по выпуску компьютерного журнала. Его успех привел к увеличению количества запусков, и его компания Future Publishing быстро росла под лозунгом «СМИ со страстью». В 1994 году Крис переехал в Соединенные Штаты, где основал Imagine Media, издателя журнала *Business 2.0* и создателя популярного игрового веб-сайта IGN. Объединенные компании в конечном итоге выпустили более 100 ежемесячных журналов, в которых работало 2000 человек. В 2001 году некоммерческий фонд Криса Sapling Foundation приобрел конференцию TED, и Крис оставил свой бизнес, чтобы сосредоточиться на развитии TED. Под его руководством TED расширила сферу своей деятельности, включив в нее не только технологии, развлечения и дизайн, но также наука, политика, бизнес, искусство и глобальные проблемы. В 2006 году TED начала бесплатное распространение своих выступлений в сети, и сейчас доступно более 2500 выступлений.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Дэвид Дойч «Начало бесконечности». Это замечательный аргумент в пользу силы знания – не просто человеческой способности, а силы, формирующей Вселенную.

Стивен Пинкер : Что угодно. Он один из самых ярких мыслителей и коммуникаторов нашего времени. Помимо прочего, он убедил меня, что я никогда не смогу понять себя, не поняв, как развивались люди.

К. С. Льюис, сериал «Нарния». В детстве они взорвали мое воображение.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Живи ради чего-то большего, чем ты есть». Как ни странно, это один из ключей к более удовлетворительной жизни, хотя и не обязательно более легкой.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Осознание того, что лучший способ добиться цели — это отпустить ситуацию. Вот в чем дело. . . . Часто люди хотят помочь вам или работать с вами. Но они не смогут этого сделать, если вы будете настаивать на жестком контроле. Чем больше вы отпускаете, тем больше людей вас удивят. Мы наглядно видели это на TED в последние годы. Раздавая наш контент в Интернете, энтузиасты-учащиеся распространяют его по Интернету, значительно расширяя охват TED. Раздавая наш бренд в виде бесплатных лицензий TEDx, тысячи волонтеров проводили мероприятия TEDx по всему миру — по десять каждый день. Они придумали идеи, о которых мы даже не мечтали. В этот дивный новый век связей правила относительно того, за что следует держаться и от чего следует отказаться, изменились навсегда. Приняв стратегию щедрости, ваша репутация будет расти, и вы можете быть поражены тем, что получите взамен.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Многие из нас поверили клише «преследуй свою страсть». Для многих это ужасный совет. В свои 20 лет вы, возможно, еще не знаете, какие у вас лучшие навыки и возможности. Гораздо лучше заниматься обучением, личной дисциплиной, ростом. И искать связи с людьми по всей планете. Какое-то время вполне нормально следовать и поддерживать чужую мечту. Поступая таким образом, вы будете строить ценные отношения и ценные знания. И в какой-то момент твоя страсть придет и прошепчет тебе на ухо: «Я готова».



«Перестань делать то, что я делаю, потому что это на самом деле не работа, и пойд и напиши что-нибудь».

Нил Гейман

ТВ / ИГ : @neilhimself

ФБ: /Нилгайман

neilgaiman.com

NEIL GAIMAN внесен в «Словарь литературных биографий» как один из десяти лучших ныне живущих писателей-постмодернистов. Он является плодовитым создателем прозы, поэзии, кино, журналистики, комиксов, текстов песен и драмы. Его художественная литература была удостоена премий Ньюбери, Карнеги, Хьюго, Небулы, World Fantasy и Эйснера. Впервые я был очарован его воображением в графических романах «Песочный человек» в 90-х, затем последовали «Нигде» и «Американские боги». Среди других его бестселлеров «Вид с дешевых мест: избранная документальная литература», «Океан в конце переулка», «Книга кладбища» (моя любимая аудиокнига всех времен), «Коралина» и другие. Вступительная речь Нила «Создавайте хорошее искусство» обязательна к прослушиванию всем, кто надеется добиться творческого успеха в долгосрочной перспективе.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным? Какие вопросы вы задаете себе?

- Достаточно ли я спал?
- Я поел?
- Может быть, стоит пойти на небольшую прогулку?

И как только на них будут даны ответы или исправлены, если возникнет реальная ситуация, которая ошеломляет:

- Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы это исправить?
- Есть ли кто-нибудь, у кого действительно есть информация или совет по этому поводу, с кем я могу позвонить и поговорить?

Если это не совсем ситуация, то я просто грустный, угрюмый и рассеянный:

- Сколько времени прошло с тех пор, как я вообще что-то писал?
- Перестаньте делать то, что делаю я, потому что это на самом деле не работает, и пойдите и напишите что-нибудь.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Наверное, самыми счастливыми покупками, которые я сделал, были бы книги Пако из Франции [Магали Ле Юш]: «*Пако и оркестр*», «*Пако и джаз*», «*Пако и рок*», «*Пако и Вивальди*», «*Пако и Моцарт*» При нажатии на указанное место в книгах воспроизводится звуковой эффект или музыка. Мой маленький сын Эш обожает их, и когда ничто другое его не успокоит, он с удовольствием послушает/читает книгу Пако, а звуки короткого музыкального произведения сделают все хорошо. . . . Это делает мою жизнь хорошей, потому что это делает его хорошей.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Открытие того, что вы можете проводить частные занятия йогой, когда кто-то придет и даст вам индивидуальные уроки йоги. Как только появился ребенок, вероятность того, что Аманда [Палмер, его жена] и я пойдем на йогу вместе, неизмеримо упала, а вероятность того, что местная йога действительно уложится в отведенное мне на нее время, была мала. Но я знаю, как сильно пожалею, если не согнусь, не растянусь и, в конце концов, не расслаблюсь.



«Каждый день — это возможность создать живой шедевр».

Майкл Жерве

TW / IG : @michaelgervais

findmastery.net

DR. MICHAEL GERVAIS — высококвалифицированный психолог, работавший непосредственно с олимпийскими золотыми медалистами, мировыми рекордсменами и победителем Суперкубка «Сиэтл Сихокс», где он помогал интегрировать методы медитации и осознанности. Он также является соучредителем компании Compete to Create (вместе с тренером Питом Кэрроллом), чья миссия — помогать людям стать лучшими, на кого они способны. Публикуемый автор в рецензируемых журналах и признанный спикер по вопросам оптимальной человеческой деятельности, Майкл упоминается в средствах массовой информации по всему миру и является ведущим подкаста «*В поисках мастерства*», где он берет интервью у исполнителей мирового уровня и раскрывает пути к мастерству.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Человек в поисках смысла, Виктор Э. Франкл. Он представляет идеи, которые он узнал, пережив заключение в нацистском концентрационном лагере. Он описывает методы открытия глубокого смысла и цели в жизни.

Дао Дэ Цзин Лао Цзы. Его 81 учение дзэн являются основой религии даосизма, направленной на понимание «пути добродетелей». Глубину учения Лао-цзы сложно расшифровать, и оно дает основу для мудрости.

Mind Gym Гэри Мака — это книга, которая раскрывает эзотерическую природу прикладной спортивной психологии. Гэри знакомит с различными принципами тренировки мышления и делает их чрезвычайно простыми для понимания и практики.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Книга для моего сына: «*Инч и Майлз*», написанная тренером Джоном Вуденом. Мы регулярно читаем ее вместе. Радость, которую я получаю, услышав, как он понимает идеи тренера Вудена, фантастически полезна.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Моя первая работа спортивным психологом в профессиональном спорте. С генеральным менеджером команды меня познакомил общий друг. Мы прекрасно поговорили о его видении будущего команды, и он предложил мне работу. С радостью и не зная лучшего, я согласился. Чего я не смог полностью осознать, так это того, что было много других заинтересованных сторон, которые влияют на культуру и производительность команды, например, главный тренер (ага). Никогда не встречаясь с тренером, я понятия не имел, во что иду. Я и не подозревал, что тренер очень мало интересовался спортивной психологией. Фактически, он видел в этом потенциальную угрозу своему тренерскому стилю.

Надо ли говорить, что первая встреча с тренером носила непростой характер — он бросил мне вызов. В этот момент я был совсем зеленым, он это знал и тщательно спланировал мою первую встречу со спортсменами.

На следующий день он провел очень длительную тренировку, которая была физически напряженной и требовательной. Сразу после тренировки он попросил спортсменов пройти в раздевалку и оставаться в тренировочной экипировке. Затем он попросил поговорить со мной на несколько минут в его офисе, ровно настолько, чтобы спортсмены замерзли изволнованные своей пропитанной потом одеждой. Быстро кивнув, как будто у него в голове сработал внутренний монитор волнения тренера, он сказал: «Хорошо. Как скажешь, представишься команде?»

Он проводил меня в раздевалку и сказал: «Хорошо, ребята. Это Майк Жерве, спортивный психолог. Если у тебя проблемы с головой, иди поговори с ним. Затем он быстро вышел из раздевалки.

Мне нравится этот опыт, потому что он позволил мне глубже понять людей, участвующих в работе организации, прежде чем принимать решение о взаимных обязательствах. «Знай, прежде чем идти».

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Каждый день — это возможность создать живой шедевр».

У нас гораздо больше контроля в нашей жизни, чем многие думают. Мы создаем или совместно создаем свой жизненный опыт, и каждый день — это новая возможность полностью погрузиться в настоящий момент. Это настоящий момент, когда проблески нашего потенциала раскрываются и выражаются. Живой шедевр не нарисован на холсте, не выгравирован на камне и не нарисован пером. Это стремление и выражение прикладного понимания и мудрости.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Инвестирование в рост других.

Когда мы смотрим в глаза (иногда буквально, а иногда концептуально, видя суть того, что есть), мы становимся связанными. Эта связь может быть настолько интенсивной, что мы занимаемся отвлекающими факторами и занятостью: современная склонность заглушать дискомфорт, возникающий на острие эмоциональной напряженности. Именно благодаря отношениям, которые у нас есть, мы можем испытать то, что истинно, красиво и хорошо. Именно через эти отношения выражается высокая производительность и раскрываются наш потенциал, значение и цель.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Вы можете сделать все, что захотите». Ах, нет, это неправда, и это показывает наивность дающего советы относительно человеческого опыта.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

«Я бы хотел поинтересоваться вашими мыслями, можем ли мы назначить встречу по телефону или встретиться за чашечкой кофе?» Нет. «У меня есть идея, которую я хотел бы обсудить с тобой, можем ли мы встретиться?» Нет. «Думаю, я соответствую вашим критериям и могу участвовать в вашем подкасте *«В поисках мастерства»*. Можем ли мы договориться о созвоне для обсуждения?» Нет.

Отказ от воды из-под крана в ресторанах.

Скажем нет кабельному и сетевому телевидению.

Отказ от телефонных звонков, которые происходят не за пределами моей машины (лучше всего звонить, когда я за рулем).

Скажем «нет» новым проектам и бизнес-идеям.

Отказ от интервью СМИ, которые не оказывают значимого воздействия.

Сказать «нет» партнерским отношениям (и потенциальным клиентам), которые не совпадают по видению и желанию усердно работать, работать со страстью и приспосабливаться к неизвестному.

Сказать «нет» еде, произведенной на заводе, а не из растений.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Глубокое дыхание, когда мой уровень возбуждения (внутренней активации) достиг максимальной скорости.

Музыка и движение (прогулка на улице), когда мое внимание утомлено.

Отключаю электронную почту, когда меня перегружены необходимостью «идти в ногу» вместо выполнения значимой работы.



«Препятствия — это те ужасные вещи, которые вы видите, когда отводите взгляд от цели» — Генри Форд.

Темпл Грандин

ИГ: [@templegrandinschool](https://www.instagram.com/templegrandinschool)

ФБ: [/drtemplegrandin](https://www.facebook.com/drtemplegrandin)

[grandin.com](https://www.grandin.com)

TEMPLE GRANDIN является автором и докладчиком по аутизму и поведению животных. Она является профессором зоотехники в Университете штата Колорадо, а также имеет успешную карьеру в области консультирования по вопросам защиты животных и проектирования оборудования для обработки скота. Она участвовала в специальном выпуске BBC «Женщина, которая думает как корова», а ее выступление на конференции TED 2010 года «Миру нужны все виды умов» сейчас набрало почти пять миллионов просмотров. Статьи о ней появились в журналах *Time*, *The New York Times*, *Discover*, *Forbes* и *USA Today*. HBO снял фильм о ее жизни, получивший премию «Эмми», с Клэр Дэйнс в главной роли, а в 2016 году она была принята в Американскую академию искусств и наук.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Когда я только начинал свою карьеру с проектирования оборудования для содержания скота, я ошибочно полагал, что для каждой проблемы существует инженерное решение. С При правильном проектировании и проектировании все проблемы, связанные с перемещением животных, могут быть решены. Крупный провал одного из моих проектов научил меня тому, что необходимо устранять коренные причины проблем. В 1980 году меня наняли для разработки конвейерной системы, которая доставляла бы свиней на третий этаж старого мясокомбината в Цинциннати. Свиньям было трудно подниматься по длинным пандусам. С большим энтузиазмом я взялся за эту работу и спроектировал конвейерный желоб. Это был полный провал. Свиньи сели и перевернулись навзничь. Дальнейшие наблюдения показали, что большинство свиней, которым было трудно подниматься по пандусу, происходили с одной фермы. Устранить проблемы на этой ферме было бы намного проще и дешевле, чем тот большой конвейерный беспорядок, который я устроил. Изменение генетики свиней решило бы большую часть проблем.

Из этой дизайнерской катастрофы я узнал, что пытался лечить симптомы проблемы, а не ее причину. С этого момента в моей карьере я старался различать проблемы, которые можно решить с помощью нового оборудования, и проблемы, которые следует решать другими способами. Позже в своей карьере я заметил, что люди хотят волшебной новой вещи больше, чем улучшения управления для решения проблем. Менеджерам необходимо тщательно определить области своего бизнеса, в которых новые технологии являются правильным выбором, а также другие области, где подход управления «возвращение к основам» может быть более эффективным.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Когда мне было 20, кто-то написал на стене художественного здания университета: «Препятствия — это те ужасные вещи, которые вы видите, когда отводите взгляд от цели». С тех пор я узнал, что это была цитата Генри Форда, и на самом деле ее формулировка была «ужасной», а не «ужасной». За свою карьеру я разработал множество систем обработки скота для многих крупных мясных компаний. В ходе этих проектов я работал как с самыми лучшими руководителями предприятий, так и с худшими. Чтобы справиться с этим, я разработал концепцию «лояльности проекта». Моя задача — хорошо выполнить свою работу и заставить проект работать. Плохой директор завода — это препятствие, которое мне приходится преодолевать. Концепция лояльности к проекту помогла мне продолжать работу и успешно завершить мои проекты.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 31 марта – 21 апреля 2017 г.)

«Настоящий солдат сражается не потому, что ненавидит то, что перед ним, а потому, что любит то, что позади него».

—Г. К. Честертон

Английский философ, известный как «принц парадокса».

«Все счастье зависит от неторопливого завтрака».

—Джон Гюнтер

Американский журналист, автор книги «Смерть не гордится»

«Приобретение богатства было для многих людей не концом, а сменой бед».

–Эпикур

Древнегреческий философ, основатель школы эпикуреизма.

«Чтобы справиться с собой, используйте свою голову; чтобы обращаться с другими, используйте свое сердце».

–Элеонора Рузвельт

Первая леди США, дипломат и активистка, проработавшая дольше всех.



«Думайте сами. У каждого есть уникальное представление о том, как все работает и функционирует, и ваше так же ценно, как и чье-либо другое».

Келли Слейтер

IG / FB / TW : @kellyslater

kswaveco.com

KELLY SLATER был назван *Businessweek* «лучшим и самым известным серфером в мире». Он становился чемпионом Мировой лиги серфинга рекордные 11 раз, включая пять титулов подряд с 1994 по 1998 год. Он самый молодой (20 лет) и самый старший (39 лет), выигравший этот титул. Келли также одержала 54 победы на чемпионатах мира. Его компания Kelly Slater Wave Company производит самые длинные искусственные высокопроизводительные волны с открытым стволом для обучения серфингу.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Дао здоровья, секса и долголетия Дэниел Рид. Это богатство знаний, почти как личная библия здоровья, о реальных вещах, которые вы можете применить на практике для улучшения своего физического, психического и эмоционального здоровья. «Пророк» Халила Джебрана была одной из первых «духовных» книг, которые я прочитал в подростковом возрасте, и она дала мне много семян для размышлений на короткие, но по существу темы. Некоторые книги могут ошеломить деталями, которые вы легко забудете. *Пророк* заставил меня задуматься о моей точке зрения, и он фильтрует множество тем, вокруг которых я, возможно, раньше не видел всей картины.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я едва не потерял титул чемпиона мира по серфингу в 2003 году, практически завоевав его месяцем ранее. В то время эта потеря казалась ужасной, но она заставила меня прояснить многие вещи в моей голове и жизни, которые сдерживали меня. . . вокруг любви, правды, семьи и работы, что в конечном итоге помогло мне выиграть еще пять титулов чемпиона мира.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Подумайте сами. У каждого есть уникальное представление о том, как все работает и функционирует, и ваше так же ценно, как и чье-либо другое. Иногда именно вера в себя, непредубежденность по отношению к другим и ваша подача позволяют другим услышать то, что вы говорите.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Инвестиции в друзей очень важны. У моей группы из примерно 50 друзей есть дом, в котором мы выросли, и мы решили объединить наши деньги и помочь отремонтировать дом, который нуждался в некоторой любви. Не у всех было достаточно средств, чтобы помочь, и сделать что-то подобное можно все равно, что пасти кошек. Мы с одним другом взяли на себя большую часть средств, чтобы это произошло, потому что в конечном итоге это была наша идея. Я обнаружил, что чем свободнее я хотел и мог делиться, тем быстрее это возвращалось в других областях работы. Я определенно связал радость и вознаграждение, которые я получил от освобождения, чтобы помочь таким образом, с удачей, которая вскоре пришла ко мне в других сферах.



«Я обнаружил, что мой абсолютный лучший результат — это наилучший возможный результат. Это «победа».

Катрин Таня Давидсдоттир

ИГ: @katrintanja

ФБ: /katrindavidsdottir

KATRÍN TANJA DAVÍÐSDÓTTIR — исландский спортсмен по кроссфиту. Она является чемпионкой CrossFit Games среди женщин 2015 и 2016 годов, которые окрестили ее «Самой спортивной женщиной на Земле». Катрин - вторая женщина, повторившая титул чемпионки, последовавшая по стопам своей соотечественницы [Анни Торисдоттир](#)).

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Вуден: Жизнь наблюдений и размышлений на площадке и за ее пределами» Джона Вудена — одна из моих самых любимых книг. Мой дедушка когда-то был баскетболистом и пару лет назад подарил мне эту книгу. Подход Вудена к тренировкам очень нравится мне и моему тренеру Бену Бержерону. Читать книгу, я постоянно кивал в знак согласия. Его философия применима не только в тренажерном зале или на соревнованиях, но и в жизни в целом. Мне всегда казалось, что спорт — это микроскопический взгляд на жизнь. Применяются те же принципы и уроки, но они более очевидны в спорте. Однако моей любимой частью этой книги, пожалуй, является предисловие одного из бывших игроков Вудена, Билла Уолша. То, как он говорит об их отношениях и о том, чему он научился у своего тренера, просто прекрасно и до сих пор меня не оставляет равнодушным.

Другая книга — «Разум чемпиона: как чемпионы думают, тренируются и преуспевают» Джима Афремоу. Это была первая книга по спортивной психологии, которую я когда-либо взял в руки, и для меня это был самый подходящий момент. Это было летом 2014 года, сразу после того, как мне не удалось пройти квалификацию на Игры 14 года по кроссфиту. Тем летом я мог легко впасть в мышление: «Я не принадлежу, я недостаточно хорош, я потерпел неудачу». . . но книга дала мне лучшую перспективу. Я не был неудачником. Я только что потерпел неудачу на одном мероприятии. Прошедшее время. Что я мог сделать именно в этот момент, чтобы поправиться? Это заставило меня сосредоточиться на том, чтобы выкладываться на все сто в любой конкретной ситуации, не испытывая давления, связанного с необходимостью постоянно ставить себя выше других. В то же время, когда я начал читать эту книгу, я начал работать со своим тренером Беном, и он действительно фокусируется на одних и тех же вещах. Он разговаривал со мной перед тренировкой, после тренировки, иногда во время, и все это начало складываться воедино. Новое мышление позволило мне по-настоящему влюбиться в этот процесс.

Какое любимое (или ценное) упражнение большинство кроссфитеров или спортсменов пренебрегают?

Определенно разум. Так легко увлечься физическими упражнениями, добиться более быстрого результата в миле или большего числа приседаний, более быстрых трастеров или лучших подтягиваний. . . но на уровне элиты, где все здоровы и сильны, разделять будет разум.

Если вы спрашиваете об упражнении, я бы сказал, что это базовый «фитнес». Он висит около вашего лактатного порога в течение длительного периода времени — это тяжело. Но именно здесь происходит волшебство. Это не стрельба во время тренировки и не «разговор о темпе». Он висит там, где вы, возможно, скоро начнете отваливаться, но вы *можете*

держаться. Как только ваша общая физическая форма улучшится, ваше восстановление между упражнениями и соревнованиями будет лучше; это приводит ко многим другим вещам.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Когда я начал заниматься кроссфитом, я сразу стал «хорошим». Не отличный и не один из лучших, но достаточно хороший, чтобы сделать CrossFit Games. Я участвовал в Играх как в 2012, так и в 2013 году, и я был очень доволен тем, что являюсь спортсменом CrossFit Games, и почти определил себя именно так. Я был студентом дневного отделения и тренером, одновременно готовясь к Играм. Я всегда был трудолюбивым, но, оглядываясь назад на свое обучение тогда, я понимаю, что это был скорее подход, основанный на принципах «все действия и флажки». Выполнение работы исключительно ради ее выполнения.

В то время я, честно говоря, не знал, чем хочу заниматься в школе, и мне не нравилась тренерская деятельность. Я чувствовал, что мне следует делать и то, и другое. CrossFit Games — единственное, чем я действительно *хотел* заниматься, и мне не удалось пройти квалификацию в 2014 году. Казалось, это была самая большая неудача в моей жизни. Это было опустошительно, но в конечном итоге это было лучшее, что когда-либо случилось со мной.

То, что я не смог добиться успеха в этом году, показало мне, как сильно я действительно хотел быть там. . . и как усердно я был готов ради этого работать. Я взял отпуск, начал читать спортивную психологию, и когда я был готов вернуться к этому, я был действительно *готов*. Я попросил Бена стать моим постоянным тренером, а позже принял решение приостановить учебу, прекратить тренерскую деятельность и переехать из Исландии в Бостон, чтобы по-настоящему вложить все, что у меня есть, в кроссфит вместе со своим тренером. Я *люблю* это. Это было в начале 2015 года. В июле того же года мы выиграли CrossFit Games 2015 года.

Неудача на CrossFit Games 2014 года была лучшим событием, которое когда-либо могло случиться со мной, и событием, изменившим мою жизнь.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Мой билет на самолет из Исландии в Бостон в начале 2014 года, чтобы посетить тренировочный лагерь с Беном в CFNE. Это были почти все деньги, которые у меня были на тот момент, но мне очень хотелось работать с Беном и его спортсменами. В то время он не был моим тренером, но поездка туда на тренировочный сбор в конечном итоге привела к тому, что он стал моим постоянным тренером и привел к некоторым из моих самых близких отношений.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Иногда все не так просто или весело, и времена становятся трудными. Это самое время Слова, которые я говорю себе, действительно имеют значение! Любой может пойти в спортзал и усердно работать, когда захочет. Но кто делает это, даже если им этого не хочется? Даже когда они устали?

В таких ситуациях мне помогает мое «почему». Мое «почему» — это моя бабушка и ее свет. Она была моей самой большой поддержкой и лучшим другом. Когда я переехал из Исландии в Бостон, чтобы тренироваться там на постоянной основе, мы сказали друг другу, что всегда будем вместе. Она скончалась в апреле 2015 года, и я до сих пор чувствую и знаю, что мы всегда будем вместе. Когда дела идут плохо, я знаю, что она рядом со мной.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Вера в то, что моего лучшего достаточно. Так легко увлечься мыслью, что для того, чтобы «выиграть» соревнование, тренировочный день или какую-то другую задачу, нужно сделать что-то экстраординарное.

Я обнаружил, что *мой* абсолютный лучший результат — это наилучший возможный результат. Это «победа». Сделать все возможное может показаться легким, но это совсем не так. Это требует всего, что у вас есть. . . и не меньше. Прелесть этого в том, что это полностью под вашим контролем. Вы всегда можете приложить все усилия, независимо от физического состояния или обстоятельств. Для меня это всегда победа.



«Если вы хотите добиться большего в спорте, вам нужно работать над *своими* конкретными слабостями, а не над теми, кто добился успеха».

Мэтью Фрейзер

ИГ: @mathewfras

MATHEW FRASER занял первое место на Reebok CrossFit Games в 2016 и 2017 годах, что принесло ему титул «Самого подготовленного человека на Земле». Он выиграл награду «Новичок года» на своих первых Играх по кроссфиту в 2014 году и занял второе место в 2014 и 2015 годах. Он занимается кроссфитом с 2012 года, после того как завершил карьеру в тяжелой атлетике, в течение которой он был претендентом на Олимпийские игры.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Без сомнения, я бы назвал свой симулятор рассвета [Philips Wake-Up Light]. Это будильник, который будит вас светом, а не звуком. Из-за этого изменения вы чувствуете, что просыпаетесь самостоятельно и не теряете сознание.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Моей самой большой неудачей стало то, чем я больше всего известен: я занял второе место на играх по кроссфиту два года подряд. В первый год я был новичком и не имел никаких ожиданий, поэтому второе место казалось победой. В следующем году действующий чемпион ушел в отставку, и я почивал на лаврах, полагая, что у меня есть шанс завоевать титул. Я снова занял второе место, и это было сокрушительное поражение. Из-за этой неудачи в следующем году я работал усерднее, чем когда-либо в своей жизни, и результаты привели к самому большому перевесу побед на играх по кроссфиту в 2016 году. Я никогда не хочу менять свой сезон 2015 года, потому что это был урок, над которым я буду размышлять всю оставшуюся жизнь.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я понял, что ценю результаты процесса больше, когда действительно прилагаю все усилия и, что более важно для меня, заставляю себя гордиться.

[Например], когда я с трудом справляюсь с некоторыми интервалами гребли во время тренировки, когда моя задняя цепь горит каждый раз, когда я тяну за ручку, когда я чувствую, как на моих пальцах образуются волдыри, и когда верхняя часть у меня покалывает голова, потому что мое тело пытается сказать мне остановиться, я говорю себе между рывками: «Продолжай. Ты будешь гордиться собой, если продолжишь настаивать». Когда я заканчиваю такую тренировку, я очень счастлив до конца дня, потому что знаю, что сделал все, что мог, чтобы стать лучше.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Я постоянно слышу: «Если ты хочешь быть лучшим, тебе нужно делать то, что делают лучшие». В кроссфите это далеко от истины. Я вижу так много людей, имитирующих тренировки некоторых высокопоставленных спортсменов. Если вы хотите добиться большего в спорте, вам нужно работать над *своими* конкретными слабостями, а не над слабостями того, кто добился успеха.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Всякий раз, когда я чувствую себя перегруженным, я составляю списки. Это может показаться простым и глупым, но для меня это работает, и теперь я редко нахожусь на расстоянии вытянутой руки от блокнота. Я обнаруживаю, что теряюсь, когда думаю о чем-то, что имеет слишком много шагов, движущихся частей или переменных, чтобы удержаться в

голове. Так в чем же решение? Запишите их. Иногда нужно начать с желаемого решения и маленькими шагами продумывать, как я могу туда добраться. Иногда мне просто приходится составлять списки дел, чтобы организовать свой день.

Обычно я составляю список каждое утро, пока пью кофе. У меня ужасная привычка забывать мелкие дела в течение дня, поэтому я предпочитаю записывать их на бумагу до начала дня, и это отвлекает меня. Наличие списка помогает мне сохранять спокойствие и продуктивность в течение дня.

Более необычный список я составлял в прошлом после игр CrossFit 2015 года. Для меня это было ужасное соревнование, и в итоге я проиграл 36 очков из возможных 1200. На протяжении 13 соревнований в некоторых я выступал фантастически, а в других финишировал почти последним. Когда соревнования закончились, я просмотрел свои результаты и составил списки того, как их улучшить в следующем году.

Одним из соревнований, в которых я выступил плохо, был «футбольный толчок». Это мероприятие включало в себя 12 раз переворачивание «свиньи» (по сути, 600-фунтового холодильника) вниз по футбольному полю, а затем четыре безногих подъема по веревке длиной 20 футов. Сказать, что мои сальто со свиньями были плохими, — ничего не сказать. Поэтому мне пришлось выяснить, *почему*. Было ли это слишком тяжело? Разве я не знал правильной техники? Мое тело было не готово к раздражителю? Как только я понял, почему, мне пришлось придумать, как это исправить. Затем мне пришлось работать в обратном направлении от желаемого результата (я был опытен в движении) к тому месту, где я находился в данный момент (это было полное дерьмо в движении). Я поставил себе несколько промежуточных микроцелей, записал их и начал работать над их достижением, одну за другой. Это позволило мне сосредоточиться только на следующей маленькой, казалось бы, достижимой цели, а не на одной большой, очень отдаленной и пугающей цели, которая казалась недостижимой.



«Игнорируйте концепцию «быть самим собой». Конечно, это верно по определению, но это способ избежать самосовершенствования».

Адам Фишер

АДАМ ФИШЕР является главой отдела макроэкономики и недвижимости в Soros Fund Management с сентября 2017 года, до этого он стал соучредителем CommonWealth Opportunity Capital, глобального макро-хедж-фонда с активами под управлением на сумму около 2,2 миллиарда долларов. Адам основал компанию CommonWealth в 2008 году и выступал в качестве ее главного инвестиционного директора, опираясь на свой обширный опыт инвестирования и управления государственными и частными компаниями по всему миру. До работы в CommonWealth в 2006 году он стал соучредителем Orient Property Group, специализирующейся на инвестициях во всем Азиатско-Тихоокеанском регионе.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Стивен Котлер *«Восхождение Супермена»*. Книга, конечно, вдохновляет и легко читается, но впервые связь между физиологией и работоспособностью стала для меня настолько реальной. Это открыло мне глаза на необходимость синтезировать/оценить, как я буквально чувствую себя как артист, и использовать тренировки, чтобы максимально воспроизвести физиологию, какую только могу.

Для меня идеальная тренировка с точки зрения моей физиологии — это соблюдение режима дня. Это включает в себя хороший ночной сон, тренировку по вариативности сердечного ритма (BCP), медитацию и несколько сеансов глубокой работы в день, а также некоторые упражнения. Когда я получаю все это в свой день, я чувствую себя хорошо.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Будьте скромными и осознающими себя. Игнорируйте концепцию «быть самим собой». Конечно, это верно по определению, но это способ избежать самосовершенствования. Следовать за своей страстью — это нормально.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Прежде чем стать макротрейдером, я занимался инвестированием в недвижимость. Даже когда я инвестировал в недвижимость, мне всегда нравилось мыслить сверху вниз, и, когда все было хорошо, у меня были самые лучшие идеи.

Сверху вниз (макромышление) означает, что при принятии решений я рассматриваю общие проблемы, а не мелкие, и эти [общие] проблемы доминируют в моих предпочтениях. Это *не* значит, что я игнорирую мелкие проблемы, поскольку они необходимы, но *не являются* доминирующими. Например, я инвестирую в недвижимость, где хотят жить умные люди. Хотя я мог бы зарабатывать деньги и в других частях страны, в долгосрочной перспективе это правило будет весьма прибыльным. Конечно, есть и другие факторы, но этот является обязательным.

В конце концов, в сфере недвижимости было несколько неудач, и многие из них были результатом того, что вся моя команда не поддержала этот образ мышления. Для меня глобальный финансовый кризис (или его риск) казался довольно простым, но для моей команды это было не так очевидно. Принятие решений было бы совсем другим, если бы мы пришли к согласию в этом вопросе.

В своей нынешней жизни я убедился, что платформа и люди на ней согласны с этой философией. Если бы я не оказался в этом предыдущем затруднительном положении, я бы не оценил важность наличия единомышленников в инвестиционной философии.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Не вопрос: медитация. Я не могу описать все преимущества, но их масса. У меня почти такое ощущение, что из-за того, что я раньше не медитировал, мой мозг сидел на диване. Я практикую медитацию утром после дыхания с ВСП. Я использую одно и то же тихое место в своем доме каждый день недели. Я практикуюсь не менее десяти минут и занимаюсь одноточечной медитацией.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Лучшая инвестиция, которую я сделал за последний год, — это тренер по результативности. Я всегда верил в концепцию тренера, но по какой-то причине медленно принимал ее как часть своей жизни.

Я твердо верю, что исполнителям мирового уровня нужен тренер. Полагаю, наставники в этой роли выступают для многих, но тренеры, на мой взгляд, бывают разные.

[Тренеры] в первую очередь фокусируются на тебе. Наставники справедливо сосредотачиваются в первую очередь на себе, а затем на вас. Наконец, хороший тренер разрабатывает режимы, направленные на то, чтобы вы стали лучше, а не просто дает советы, как это сделал бы наставник.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Найдите область знаний». Это так странно, когда я это слышу. Просто научитесь учиться. Тогда вы всегда сможете выяснить следующую вещь, которую вам нужно будет знать.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли?

Для меня это календарная архитектура. Я лев в этом отношении и ожидаю, что все вокруг будут уважать это и помогать мне в этом. «Архитектура календаря» разрабатывает и реализует повторяемый график каждый день. Как интроверту, это требует много времени в одиночестве, и все вокруг защищают это в мое время. Он также предназначен для того, чтобы мой день не был наполнен «хрящом».

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я провожу тренинги по ВСП. Десять хороших вдохов приведут меня домой. Десять хороших дыханий Будды с целью успокоения ума (без разговоров).

«Вы не сможете сделать ничего великого, не стремясь агрессивно достичь своих собственных пределов».

Аиша Тайлер

ТВ / ФБ : @aishatyler

смелость.и.камень.com

AISHA TYLERактер, комик, режиссер, автор и активист. Аиша наиболее известна как соведущая дневного шоу *The Talk*, удостоенного премии «Эмми», озвучивания Ланы Кейн в популярном сериале «Арчер», роли доктора Тары Льюис в «Мыслить как преступник», а также ее повторяющихся ролей в «CSI: Место преступления». , *Разговорный суп* и *Друзья*. Аиша также является ведущей комедийного шоу «Чья это линия?» и автор книги «Раны, нанесенные самому себе: трогательные истории об эпическом унижении».

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

Мне нравится цитата Джека Кэнфилда: «Все, что вы хотите, находится по ту сторону страха». Если что-то меня пугает, я обычно изо всех сил стремлюсь к этому, и это сослужило мне хорошую службу как в профессиональном, так и в личном плане. Но все пугаются, и мне иногда приходится напоминать себе, что нужно оставаться храбрым, когда я сделал достаточно шагов к цели, и не могу повернуть назад, и чувствую, что пол вывалился из-под меня.

Я стараюсь жить в пространстве смелости во всех аспектах своей жизни: творческой, профессиональной, семейной и дружеской. Быть смелым — значит присутствовать и быть готовым отдать себя независимо от результата. Я часто пишу «будьте смелыми» в книгах, когда подписываю их для фанатов — это наставление для них и для меня. Сохранение смелости помогло мне продвинуться к этим целям, несмотря на парализующий кризис доверия.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Мой первый короткометражный фильм оказался довольно однородным провалом. Это было много лет назад. Я никогда раньше не тратил много времени на настоящую съемку с одной камерой, и хотя у меня были большие амбиции, мне очень не хватало опыта. У меня было много друзей, которые могли принять участие как перед камерой, так и за ней, и, хотя я был полон энтузиазма, я понятия не имел, как вести съемочную площадку. В результате получилась огромная мешанина изображений, которые так и не соединились в связное повествование, и мне так и не удалось завершить фильм. Однако я не был обескуражен. Я понял, что мне нужно узнать больше — о написании, производстве, подготовке, планировании — обо всем. Следующее десятилетие я провел, посещая все съемочные площадки, какие только мог, следя за каждым режиссером, которого знал, и за некоторыми, которых не знал, чтобы узнать о ремесле, которым я так сильно увлекался. И каждый короткометражный фильм, который я снимал с тех пор, был необыкновенным опытом. Несколько моих короткометражных фильмов получили награды, кульминацией которых стал мой первый полнометражный фильм, который также получил награды. Моя первая полнометражная работа стала самым вдохновляющим и приносящим удовлетворение творческим опытом за всю мою карьеру, и она осветила путь к следующему этапу моей творческой жизни.

Не существует радикального творческого выбора, который не нес бы в себе неотъемлемого существования риск столь же радикального провала. Вы не сможете сделать ничего великого, не стремясь агрессивно достичь своих собственных пределов и пределов своих идей. Так много вещей, которые я сделал, не сработали, но они привели к тому, что я узнал, что работает, что не повторять и что делать лучше. Я много раз думал: «Если это не сработает, я буду опустошен». Но иногда они не срабатывали, и на следующий день я вставал и продолжал творить. Нет ничего более могущественного, чем неспособность показать вам, на что вы действительно способны. Избегать риска неудачи означает избегать трансцендентных творческих рывков вперед. Вы не можете иметь одно без другого.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Мой гребной тренажер Concept II. Я купил его в 2001 году, и он до сих пор работает как новый. Мне трудно найти время, чтобы пойти в спортзал или записаться на занятия с тренером, но я могу грести дома в любое время дня и ночи. Это малое воздействие, воздействие на все тело, а результаты просто сумасшедшие.

Моя тренировка по гребле варьируется. Я был конкурентоспособным бегуном в течение многих лет, поэтому мои планы тренировок отражают типичный еженедельный график бега: гребля на средние дистанции 5 км, перемежающаяся спринтами HIIT на короткие дистанции 2 км, а также гребля на длинные дистанции 10 км один или два раза в неделю. Плюс я могу смотреть шоу, когда гребу, и это единственный раз, когда я могу смотреть телевизор.

[Что касается шоу], я только что просмотрела последний сезон «*Родины*», и мои любимые шоу — «*Ходячие мертвецы*», «*Бойтесь ходячих мертвецов*», «*Игра престолов*», «*Рассказ служанки*» и «*Карточный домик*». Как ни странно, несмотря на мой опыт работы в комедии, я смотрю почти исключительно драмы. Трудно громко смеяться и при этом поддерживать темп 1:55/500 м на гребце.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я люблю организовывать. Но я бы не назвал это привычкой. Это скорее принуждение. Например, я прихожу домой из долгой поездки за границу и начинаю чистить холодильник. Не всегда лучшее использование времени, особенно когда я прихожу домой поздно и на следующий день мне пора звонить рано. Но это меня полностью успокаивает. Нет ничего, что мне нравилось бы лучше, чем идеально организованное пространство. Это доставляет мне нелогичное количество радости, которая с лихвой компенсирует потраченное время на переворачивание всех этикеток в холодильнике лицевой стороной вперед.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Отказ от сахара. Я знаю, это такой Голливуд, но у меня была настоящая сахарная зависимость в течение многих лет, и это влияло на все, от качества моего сна до того, насколько эффективно я работал в течение дня. Я был как наркоман. Мне приходилось есть сахар в определенное время дня, чтобы нормально функционировать. Когда я исключил его из своего рациона, мой уровень сахара в крови стабилизировался, моя энергия выровнялась, мои тренировки стали лучше, моя умственная острота улучшилась — буквально все стало лучше, когда я перестал есть сахар. Вероятно, это была самая сложная корректировка моего рациона, которую я когда-либо делал, но оно того стоило. Теперь, когда я ем сахар, мне становится физически плохо, поэтому мне легче оттолкнуться от стола в конце еды.

Мне бы хотелось иметь «хитрость» для отказа от сахара. Это был долгий и медленный путь, который начался по крайней мере 15 лет назад. Когда мне было 20, я съедал полпинты замороженного йогурта каждый вечер после ужина (иногда больше). Я был бессилён: если я начинал есть сладкое, то не мог остановиться, пока оно не кончилось или меня не стошнило. Я определенно не остыл. Я постепенно начал исключать некоторые продукты из своего рациона: сначала заменил замороженный йогурт темным шоколадом, а затем сократил его количество. Днём я заменил сахар на кофе со льдом, а затем исключил из него подсластитель, пока наконец не стал пить его черным. Я перестал употреблять заменители сахара, потому что они по-прежнему вызывают тягу к сладкому. Одна из стратегий, которая действительно помогла, заключалась в увеличении количества белка в моем рационе, что стабилизировало уровень сахара в крови в течение дня. Другой вариант — взять греческий йогурт или печеный сладкий картофель, когда мне очень хотелось чего-нибудь сладкого. Сейчас я сосредотачиваюсь на еде с высоким содержанием белка и полезных жиров, что удерживает меня от сладкого. Но я все еще ем немного темного шоколада, когда мне хочется поправиться. То есть я не робот.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Почти все. В последние несколько лет я пытался сказать «нет» всему, что не заряжает меня лично или творчески. Это невероятно сложно сделать, так как я обычно тот, кто хочет помочь другим, и в моем бизнесе всегда есть еще один сбор средств или повод для поддержки. Но со временем эти обязательства поглощают мое творческое время и мешают мне достичь личных целей. У меня дела идут лучше, но я ни в коем случае не достиг совершенства в том, чтобы говорить «нет». Я всегда прошу всех вокруг помочь мне быть более бессердечным, но, конечно, в последнюю минуту моя решимость рушится. Поэтому я подаю заявкуметод Мари Кондо: «Отбросьте [скажите нет] всему, что не вызывает радости». Это включает в себя личные обязательства. Я работаю над этим.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я бросаю все дела и иду долго гулять один. Длительные созерцательные походы, во время которых у меня есть достаточно времени, чтобы помечтать и подумать (без возможности бежать к столу и заикливаться на мелких рабочих обязанностях), позволяют решениям всплывать в моей голове. Не особенно радикальная идея, но для меня она всегда

работает. На прогулки мне приходится брать с собой устройство, чтобы делать заметки, потому что идеи приходят так быстро и яростно, что я обычно их забываю, если не записываю их все. А одиночество всегда чудесно подкрепляет. Удивительно, как мало времени удаётся побыть по-настоящему одному в течение дня. Это одиночество восхитительно.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 28 апреля – 12 мая 2017 г.)

«Стратегия без тактики — самый медленный путь к победе. Тактика без стратегии — это шум перед поражением».

–Сунь Цзы

Китайский военный стратег и автор книги *«Искусство войны»*.

«Дай первому импульсу пройти. Подожди второго».

–Бальтасар Грасиан

Испанский иезуит и прозаик эпохи барокко, восхваляемый Шопенгауэром и Ницше.

«Пустота – это пост ума».

–Чжуан Чжоу

Китайский философ IV века до нашей эры и автор *«Чжуанцзы»*, основополагающего текста даосизма.



«Не тратьте время на поиск правильного ответа или правильного пути, а вместо этого потратьте время на определение того, как вы собираетесь подойти к тому пути, который вы выберете».

Лора Р. Уокер

ТВ: [@lwalker](#)

[wnyc.org](#)

LAURA R. WALKER является президентом и генеральным директором Общественного радио Нью-Йорка, крупнейшей группы общественных радиостанций в стране. Под ее руководством Общественное радио Нью-Йорка увеличило свою ежемесячную аудиторию с 1 миллиона до более чем 26 миллионов, привлекло более 100 миллионов долларов в виде долгосрочных инвестиций и было описано Кеном Доктором из *Nieman Lab* как находящееся на «инновационном перенапряжении». ». Лаура была удостоена премии Эдварда Р. Мерроу от Корпорации общественного вещания, высшей награды отрасли. Она была названа одной из «Самых влиятельных женщин Нью-Йорка» журналом *Crain's New York Business*, была выбрана для специального репортажа *Crain's New York Business* в программе «100 самых влиятельных женщин в бизнесе Нью-Йорка» и вошла в число «Влиятельных женщин» журнала *Moves*. ». Она получила степень магистра делового администрирования Йельской школы менеджмента и степень бакалавра истории Уэслианского университета, где она была стипендиатом Олина.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Когда я дарю книгу, я всегда стараюсь найти что-то, что мне нравится и, что наиболее важно, отражает мечты, стремления или проблемы человека, с которыми он сталкивается. Другим, которые столкнулись или сталкиваются с раком, я часто даю «*Император всех болезней: биография рака*» Сиддхартхи Мукерджи, потому что эта прекрасно написанная книга так элегантно переплетает воедино науку и историю и помогла мне понять рак – историю, причины и инновационное лечение — когда у моего сына был рак.

Начинающим поварам я даю книгу Марка Биттмана «*Как готовить все*», потому что она дает именно то, что обещает!

Для фанатов Нью-Йорка — а я знаю многих из них — я подарил «*Нонстоп Метрополис*» Ребекки Солнит.

За замечательный роман, который я перечитывал три раза, «*Анна Каренина*» Льва Толстого.

Для молодых женщин я беру «*Второй пол*» Симоны де Бовуар, которую читала, когда училась в Париже. «Женщиной не рождаются, а становятся».

А для тех, кто борется с продуктивностью и берет под контроль свою жизнь, конечно, *4-часовая рабочая неделя* !

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Я немного фанат перьев. Недавно я нашел стираемую ручку — FriXion от Pilot синего цвета. Он пишет так гладко, и возможность стереть его дает мне ощущение силы и восторга. Я часто использую ручку с «умным» блокнотом (например, смарт-ноутбуком Rocketbook Everlast), который можно использовать повторно.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

С тех пор, как несколько лет назад мой сын заболел раком, когда я освободила свою тарелку почти от всех обязательств, кроме общения с ним и работы, я стала лучше отказываться от приглашений, особенно тех, которые не связаны с моей семьей.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

В трудной ситуации я стараюсь напомнить себе, что стресс может сделать меня сильнее, *если* я в это верю. Я глубоко дышу и визуализирую, фокусируясь на чувстве стресса.и быть погруженным в позитивные, любящие действия. На это меня вдохновило чтение исследования Келли МакГонигал из Стэнфорда.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Выйдите из зоны комфорта после окончания учебы. Спросите себя, что вам действительно интересно, и изучите это. Примите двусмысленность и противоречия, которые неизменно приносит жизнь, и выработайте привычки (занимайтесь спортом, разговаривайте с друзьями, пишите), которые помогут вам в этом. Не тратьте время на поиск правильного ответа или правильного пути, а вместо этого потратьте время на определение того, как вы собираетесь подойти к тому пути, который вы выберете. Какие ценности больше всего определяют вас? Какие вопросы вы хотите обсудить?



«Жизнь создана не для того, чтобы даровать нам успех или удовлетворение, а скорее для того, чтобы ставить перед нами задачи, которые заставляют нас расти».

Терри Лафлин

TB: @TISWIM

TERRY LAUGHLIN является основателем Total Immersion, инновационного метода плавания, направленного на обучение студентов высокоэффективному плаванию. В период с 1973 по 1988 год Терри тренировал три команды колледжей и две команды плавательных клубов США, значительно улучшив каждую команду и вырастив 24 национальных чемпиона. В 1989 году Терри основал Total Immersion и переключил свое внимание с работы с молодыми опытными пловцами на взрослых с небольшим опытом или навыками. Он является автором книги «*Полное погружение: революционный способ плавать лучше, быстрее и проще*», которую я рекомендую прочитать после просмотра видеороликов под названием «*Фристайл: сделано легко*». С Терри и Total Immersion меня познакомил инвестор-миллиардер Крис Сакка, и он в одиночку научил меня плавать, когда мне было 30 лет. Менее чем за десять дней сольных тренировок я прошел путь от максимума в две дистанции (25-ярдового бассейна) до плавания более 40 длин за тренировку в подходах по две и четыре длины. Это поразило меня, и теперь я плаваю ради удовольствия. Это изменило мою жизнь.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Мастерство Джорджа Леонарда. Впервые я прочитал эту книгу 20 лет назад, после прочтения Статьи Леонарда в журнале *Esquire* — семя, из которого выросла книга. Леонард написал книгу, чтобы поделиться уроками, полученными им после того, как он стал мастером-учителем айкидо, несмотря на то, что начал заниматься в пожилом возрасте 47 лет.

Я пролистывал его более чем 170 страниц в состоянии почти лихорадочного возбуждения, настолько сильно оно подтверждало наш метод плавания. Книга помогла мне увидеть плавание как идеальное средство для обучения навыкам и поведению, тесно переплетенным с нашим обучением физическим приемам плавания. Я люблю эту книгу, потому что она является лучшим путеводителем по хорошо прожитой жизни из всех, что я когда-либо видел.

Краткое резюме: Жизнь создана не для того, чтобы даровать нам успех или удовлетворение, а, скорее, для того, чтобы ставить перед нами задачи, которые заставляют нас расти. Мастерство — это таинственный процесс, благодаря которому эти задачи становятся все легче и приносят больше удовлетворения по мере практики. Ключом к этому удовлетворению является достижение нирваны, в которой любовь к практике ради самой практики (внутренняя) заменяет первоначальную цель (внешнюю) в качестве нашего Грааля. Противоположностью мастерству является стремление к быстрым решениям.

Мои пять шагов к мастерству:

1. Выберите достойный и значимый вызов.
2. Найдите сенсея или главного учителя (например, Джорджа Леонарда), который поможет вам определить правильный путь и приоритеты.
3. Практикуйтесь усердно, всегда стремясь отточить ключевые навыки и постепенно продвигаться к новым уровням компетентности.
4. Обожаю плато. Любой достойный прогресс достигается посредством коротких, захватывающих прыжков вперед, за которыми следуют длинные отрезки, во время которых вы чувствуете, что движетесь в никуда. Хотя кажется, что мы не добиваемся никакого прогресса, мы превращаем новое поведение в привычки. Обучение продолжается на клеточном уровне. . . если вы следуете принципам передовой практики.
5. Мастерство — это путешествие, а не пункт назначения. Настоящие мастера никогда не верят, что достигли мастерства. Всегда есть чему учиться и развивать новые навыки.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я начал свою тренерскую карьеру в 1972 году и добился немедленного и непрерывного успеха. В период с 1975 по 1983 год я тренировал 24 чемпиона национальных клубов и колледжей и колоссально преобразовал каждую команду, которую тренировал, от средней до высокоэффективной. Однако в 1983 году я потерпел обескураживающую неудачу, потеряв тренерскую работу в борьбе за власть с родительским советом, ориентированным на контроль, сразу после того, как моя молодая команда выиграла национальный чемпионат среди юниоров.

Разочарование от того, что у меня отобрали многообещающую команду после пяти лет, потраченных на ее развитие, привело меня в состояние, которого я тогда не осознавал: стадии горя. За следующие четыре года я сменил три должности главного тренера, добившись успеха в каждой из них, но никогда не чувствуя себя счастливым или

удовлетворенным.

В 1987 году я наконец осознал, что неразрешенное горе мешает мне получать удовольствие от работы и что только перерыв в коучинге может решить эту проблему. Кроме того, за 16 лет работы у меня не было ничего в банке, и я рассматривал возможность оплаты обучения в колледже для трех дочерей, начиная всего пять лет спустя.

С неохотой я оставил коучинг (не зная, вернусь ли я), чтобы посмотреть, окажутся ли мой природный интеллект и способности более прибыльными в другой области. Два года я работал в сфере маркетинговых коммуникаций, сначала в технологической компании, затем в больнице. Я заработал достаточно, чтобы оплатить счета, но все еще не мог ничего отложить на будущее. Что еще более важно, я не смог вызвать никакого энтузиазма по поводу своей работы.

Я легко понял проблему. Будучи главным тренером на протяжении всех этих лет, я играл важную роль и играл важную роль во всех значимых событиях. Успех или неудача всего предприятия были обусловлены главным образом моими усилиями и способностями. В корпоративном мире я чувствовал себя винтиком: не имело большого значения, приходил я на работу или нет, и я просто не мог вынести этого чувства.

Весной 1989 года я оставил работу в больнице и начал планировать два однонедельных летних лагеря для пловцов категории Masters — первые программы полного погружения. Летом 1990 года я провел четыре таких занятия, а в 1991 году — шесть плюс несколько семинаров для команд мастеров. Это не поддерживало нашу семью — я делал это с помощью журнала-фрилансера и написания маркетинговых статей.

У меня не было долгосрочного видения того, куда это может пойти, но я делал реальное влияние на тех, кто посещал и любил работать не по найму, а гарантия моей работы зависела только от качества моих усилий. Тем не менее, начиная с этого скромного начала, я добился невообразимого успеха с Total Immersion, которая выросла до сети из более чем 300 тренеров в 30 странах. Оно признано золотым стандартом эффективной техники плавания.

Моя предыдущая неудача и краткое пребывание вне тренерской деятельности научили меня тому, что я рожден для того, чтобы тренировать и преподавать плавание, но также и тому, что я не создан для того, чтобы быть чьим-то сотрудником, и что мне нужно самому отвечать за свою судьбу.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли?

Целью моей жизни было стать лучшим тренером по плаванию. Никогда не приходилось управлять компанией. Однако с ростом Total Immersion я оказался — по умолчанию — в должности генерального директора. Я не против признать, что я был довольно дерьмовым генеральным директором. Частично это произошло потому, что всякий раз, когда мне предоставлялся выбор: выполнять руководящую или коучинговую задачу, я всегда выбирал коучинговую задачу. Гораздо больше моей энергии ушло на развитие тренерских навыков, чем на развитие навыков руководства компанией. Мои недостатки как руководителя часто оказывали большее негативное влияние на рост Total Immersion, чем мои сильные стороны как тренера — положительный эффект.

Два года назад мне поставили диагноз: неизлечимый рак простаты IV стадии. Понимая, что лечение отнимет время и отнимет у меня силы, и что у меня нет безграничного времени для выполнения важной незавершенной работы, я делегировал большую часть своих управленческих обязанностей паре коллег, оба на поколение моложе и обладающие впечатляющим опытом. Лояльность и интеллект, а также привносят в свою работу безграничное чувство заботы. С тех пор, как было принято это решение, компания Total Immersion претерпела поразительный поворот и теперь имеет гораздо лучшие возможности для достижения успеха в бизнесе (и для устойчивого развития в долгосрочной перспективе), чем это было раньше.

Не менее важно и то, что сейчас у меня самый продуктивный период в тех аспектах TI, которым я придаю наибольшую ценность — создании образовательного и коучингового контента и учебных программ, а также развитию наших тренерских кадров. Наконец, я более взволнован, полон энергии и удовлетворен своей работой и вкладом, чем когда-либо. Положительная энергия, которую это генерирует, очень помогает мне сохранить здоровье и помогает мне более благотворно реагировать на мое лечение.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Я бы попросил умного, целеустремленного студента колледжа выяснить, что именно он хочет делать. Вы стремитесь к достижению внутренней или внешней цели? Несколько лет назад я прочитал статью в *The New York Times*, в которой описывалось исследование 10 000 кадетов Вест-Пойнта, за которыми наблюдали в течение 14 лет. Их, как курсантов-первокурсников, попросили описать свои карьерные цели.

Те, кто называл цели, присущие выдающемуся офицеру — развитие мастерства лидера и коммуникатора, завоевание уважения войск под своим командованием — продолжали гораздо более высокими темпами получать офицерские звания, продлевать свою службу сверх пятилетнего минимума, получить раннее повышение до более высоких званий и сообщить о высокой степени удовлетворенности своей армейской службой.

Те, кто ссылаясь на внешние цели — повышение по службе и получение статуса, — с меньшей вероятностью получали коммиссионные и раннее продвижение по службе или сообщали о высоком уровне удовлетворенности, что приводило их к прекращению службы по истечении минимального пятилетнего периода по более высоким ставкам.

То же самое применимо в любой сфере деятельности. Если ваша высшая цель — постепенное, терпеливое, постоянное обучение и развитие критически важных навыков и основных компетенций — и вы позволите признанию, продвижению по службе и финансовому вознаграждению быть естественным результатом превосходства, которого вы достигаете в основных компетенциях, — ваши шансы на успех будут гораздо выше. Испытать успех и удовлетворение и, возможно, даже добиться выдающегося положения в своей области. С самого начала, 40 с лишним лет назад, как тренера по плаванию, у меня были следующие основные мотивы:

- Постоянно углублять свое понимание техники и исполнения. Я никогда не был удовлетворен тем, что последнее слово остается за мной, всегда был уверен, что есть еще какие-то идеи и нюансы, которые нужно изучить;
- Оказать положительное влияние на жизнь тех, кого я тренировал; и
- Оставить неизгладимый след в тренерской деятельности по плаванию, оставить эту профессию в лучшем положении, чем я ее нашел. В 66 лет я такой же страстный и любопытный, как и в 21, если не больше, и у меня нет планов уходить на пенсию. Я не могу представить себе ничего другого, что я мог бы сделать, что принесло бы большее удовлетворение.



«После того, как я начал свою первую работу в Oracle. . . Я оказался в старом офисе Ларри Эллисона, который он не убрал до конца, оставив после себя около 40 экземпляров «Мифического человеко-месяца».

Марк Бениофф

ТВ: [@Бениофф](#)

[Salesforce.com](#)

MARC BENIOFF — филантроп, председатель и генеральный директор Salesforce. Пионер облачных вычислений, Марк основал компанию в 1999 году с целью создать компанию по производству корпоративного программного обеспечения с новой технологической моделью, основанной на облаке, новой бизнес-моделью оплаты по мере использования и новой интегрированной моделью корпоративной благотворительности. . Под его руководством Salesforce превратилась из идеи в компанию из списка Fortune 500, самую быстрорастущую пятерку крупнейших компаний-разработчиков программного обеспечения в мире и мирового лидера в области CRM. Он был назван одним из «50 величайших лидеров мира» по версии *Fortune*, «50 самых влиятельных людей» по версии *Bloomberg Businessweek*, одним из 20 лучших генеральных директоров по версии *Harvard Business Review*, одним из «Лучших генеральных директоров в мире». World» от *Barron's* и «InnoVатор десятилетия» журнала *Forbes* и получил премию *The Economist Innovation Award*. Марк также является членом Попечительского совета Всемирного экономического форума. Марк — автор трех книг, в том числе национального бестселлера «*За облаком*», в котором подробно рассказывается, как он увеличил годовой объем продаж Salesforce с нуля до 1 миллиарда долларов. В настоящее время он является одним из четырех предпринимателей в истории, создавших компанию по производству корпоративного программного обеспечения с годовым доходом более 10 миллиардов долларов (трое других — Билл Гейтс из Microsoft, Ларри Эллисон из Oracle и Хассо Платтнер из SAP).

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Одной из самых влиятельных книг о бизнесе, которые я когда-либо читал, была книга «Управление» бывшего главы ИТТ Гарольда Джинина. Это изменило мою жизнь и весь мой подход к бизнесу. Он приверженец старой закалки, и его книга представляет собой хронику его режима в ИТТ. Многие вещи, которые мы делаем в Salesforce, основаны на его методах, например, ежеквартальные обзоры операций, к которым мы очень относимся.

«*Мифический человек-месяц*» Фредерика П. Брукса-младшего — еще одна книга, оказавшая на меня огромное влияние. После того как я начал свою первую работу в Oracle, в 1990 году меня повысили до должности самого молодого вице-президента. Я оказался в старом офисе Ларри Эллисона, который он не убрал до конца, оставив после себя около 40 экземпляров «*Мифического человека-месяца*».

Ларри давал эту книгу каждому руководителю программного обеспечения, с которым встречался в компании. В этой небольшой книге говорится: чтобы написать отличное программное обеспечение, делайте это небольшими командами; наличие 100, 1000 или 2000 разработчиков не позволит этого осуществить. По иронии судьбы, когда мы впервые запустили Salesforce и начали добиваться определенных успехов, я помню, что у Oracle, теперь уже нашего конкурента, было 2000 разработчиков CRM, и мы, по сути, спрашивали: «Как Salesforce когда-нибудь нас победит?» Я бы сказал, что это из-за «*Мифического человека-месяца*». Маленькие команды всегда будут превосходить большие команды в разработке программного обеспечения. По счастливой случайности я нашел книгу в ящике Ларри.

Третья влиятельная книга — «*Доброе сердце*» Далай-ламы. Для меня это была очень важная книга, потому что, когда я ее читал, я изучал все различные религии мира. Меня поразила эта книга с подзаголовком «А». Буддийский взгляд на учение Иисуса». Мне очень, очень, очень понравилась книга. Больше всего мне понравилось руководство Далай-ламы по обращению в буддизм. Он написал, что если вы принадлежите к другой религии, пожалуйста, не переходите в буддизм. Ваш самый быстрый путь к просветлению, душевному спокойствию и собственному доброму сердцу лежит в религии, которой вы придерживаетесь. На основе этой книги я начал менять свою духовную философию. Я как бы перезагрузил свою религию происхождения. Я стал более предан иудаизму и стал изучать его как свой основной путь.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Мне очень нравится эта рубашка, которую я купил в Under Armour, на которой изображен один из девизов звезды баскетбола Стивена Карри: «Я могу все». Когда вы впервые видите это, вы думаете, что на самом деле это своего рода заявление эго. Чего вы не осознаете, так это того, что Карри, MVP «Голден Стэйт Уорриорз», — религиозный человек. Он взял цитату из Филиппийцам 4:13 в Библии, где говорится: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе». Карри произносит этот куплет перед тем, как нанести удар на площадке.

Это стало одним из его главных девизов — оно написано на его туфлях и на этой рубашке. Это мотивирующий и мощный девиз, который ориентирует вас не только на что-то внутри себя, но и на нечто большее.

Я думаю, что большинство людей, посмотрев на его девиз «Я могу все», подумают, что все дело в нем, но на самом деле дело в его вере. Я купила несколько штук, и они мне очень нравятся.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху?

Я рассматриваю каждую неудачу как полезный опыт и стараюсь уделять время своим неудачам. Я варю их некоторое время, пока не выберу из них какой-нибудь самородок, который можно будет вынести вперед.

Например, несколько лет назад в нашем офисе в Японии не хватало места, и, по совпадению, примерно в то же время у меня была встреча в Токио с главой Japan Post. Он отвез меня в свое новое здание, возвышающееся на месте бывшего почтового отделения Японии, рядом с Императорским дворцом и Центральным вокзалом Токио. В особой части Японии под названием Маруноути. Он сказал мне, что любит Salesforce и хочет, чтобы мы разместились в этой башне, и предложил нам возможность дать имя. Почтенный и польщенный, я вместе с архитектором ходил вверх и вниз на лифте, чтобы осмотреть все этажи. Мне не понравился верхний этаж, потому что после недавнего землетрясения я беспокоился, что наши сотрудники будут слишком расстроены, чтобы там работать. А еще мне понравился человеческий масштаб средних этажей. Я выбрал четыре средних этажа. Тем не менее, после переезда я понял, что верхний этаж на самом деле был самым крутым этажом с террасой, которую я мог бы выбрать наряду с другими нижними этажами. И я отказался разместить наше имя на башне.

Я варился над этим пару лет. Позже мы стали якорными арендаторами офисных зданий по всему миру — в Лондоне, Нью-Йорке, Сан-Франциско, Мюнхене и Париже. Каждое из этих зданий не только названо Salesforce Tower, но мы также взяли верхний этаж вместе с несколькими нижними этажами. Из этого опыта в Японии я научился использовать

стратегию в сфере недвижимости для Salesforce. Это пример того, как я понял, что если я чем-то расстроен, мне следует потратить время на вопрос: «Чему я могу научиться?» Потому что в будущем, вероятно, появится еще одна возможность, и я смогу лучше ее реализовать.

Мы оставляем верхние этажи Salesforce Towers открытыми — мы называем их этажами «Оана». Оана — это гавайское слово, означающее «семья», и для нас это включает в себя сотрудников, клиентов, партнеров и сообщество. Полы Оана будут использоваться для встреч, мероприятий и совместной работы в течение дня. Все сотрудники могут пользоваться этим помещением. Когда компания не использует этаж Оана, его использование будет предложено НПО и некоммерческим организациям. Верх Salesforce Tower San Francisco станет самым высоким этажом в городе. Это зрелище!

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я взял свою диету под контроль, приняв диету с низким содержанием сахара — то, что Тим Феррис называет диетой с медленными углеводами, с чем я полностью согласен. Еще я стараюсь брать выходной в неделю и вообще не есть. Это действительно помогло мне.

У меня есть друг, фокусник Дэвид Блейн, который 44 дня постился над Лондоном в ящике из оргстекла. Именно тогда я решил, что могу хотя бы один день в неделю просто не есть.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Мне нравится мой цикл Пелотона. Мне нравится иметь возможность кататься на нем в течение 45 минут, хорошо тренироваться и общаться с людьми со всего мира, которые катаются одновременно. Мой любимый инструктор — Коди Ригсби. Я стараюсь оставаться в числе 10 процентов лучших в классе, если провожу активные тренировки.

Я получаю очень хорошие высокоинтенсивные интервальные тренировки, получая при этом удовольствие от музыки и инструктора. Я изучаю свое тело и уменьшаю стресс — все это очень важно для меня.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Примите школу K-12». Нет ничего важнее образования наших детей. Если у детей нет образования K-12, у них не будет шансов в будущем, особенно на работе, требующей знаний по основным предметам, таким как математика и письмо. Я перешел в местную школу Presidio Middle School в Сан-Франциско. Мне повезло, что я перешел в школу, в которой училась моя мать, хотя тогда я об этом не знал. Как будто меня каким-то странным образом направили туда.

Приняв школу, мы можем выполнять относительно небольшой объем работы, которая будет иметь огромное и долгосрочное воздействие. Сегодня школы часто изолированы от своих сообществ, в том числе от местного бизнеса. Изменить ситуацию так же просто, как постучать в дверь местной школы и спросить директора, чем вы можете помочь. Вы будете удивлены, узнав, как это простое действие может помочь изменить жизнь молодых студентов к лучшему. Замечательно сосредоточиться на приходских школах, чартерных школах и других школах, но они не составляют подавляющее большинство школ в Соединенных Штатах. 3,5 миллиона учителей государственных школ в США, которые зарабатывают в среднем 38 000 долларов в год, нуждаются в нашей помощи и поддержке, чтобы подготовить наших детей к будущему. Они получают это только в том случае, если каждый из нас примет участие и примет участие в школе.

С 2013 года Salesforce сотрудничает со школьными округами Bay Area, чтобы улучшить образование в области информатики. На сегодняшний день [Salesforce.org](https://www.salesforce.org) пожертвовала 22,5 миллиона долларов школьным округам Сан-Франциско и Окленда, а также предоставила технологии и инфраструктуру. Главное не деньги, а время, которое наши сотрудники проводят в этих школах, обучая детей, изучая то, что им нужно, и понимая их проблемы. На данный момент наши сотрудники волонтерами отработали в школах 20 000 часов.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Одна из лучших инвестиций, которые я когда-либо делал, — это моя практика медитации. Обычно я молюсь и медитирую каждое утро по 30–60 минут. Я также расширил свою практику и начал преподавать медитацию в своей синагоге. Я медитирую более 25 лет и считаю это важной частью своего успеха.

Это навык, который я использовал, когда в моей жизни что-то шло не так. Когда возникают жизненные проблемы — будь то смерть моего отца, проблемы со здоровьем членов семьи, сильный стресс в Salesforce или беспокойство о состоянии мира — я всегда мог найти убежище и силу в своей практике медитации и молитвы. Это инвестиция, которая окупается снова и снова.

Особое влияние на меня оказал Тит Нат Хан, мастер дзэн, который живет в Сливовой деревне, монастыре на юго-западе Франции. [**Примечание Тима:** Книга Тит Нат Хана « *Мир — это каждый шаг* » также оказала огромное влияние на мою жизнь.]

После того, как Тик Нат Хан перенес инсульт в 2014 году, он переехал ко мне (а также привел с собой 30 лучших монахов) на шесть месяцев реабилитации после инсульта, и для меня было более трогательно, чем чтение любой книги, испытать их опыт. Стиль жизни.

Несколько вещей, которые меня запомнили, это то, что они стремились практиковать каждый день, очень строго придерживались своих заповедей, путешествовали только группами и всегда держались вместе.



«Появляйтесь в каждый момент так, будто вам суждено быть там, потому что ваша энергия предшествует всему, что вы можете сказать».

Мари Форлео

ТВ / ИГ : @marieforleo

marieforleo.com

MARIE FORLEO Опра Уинфри назвала его «мысленным лидером следующего поколения». Она является создателем отмеченного наградами шоу *MarieTV* и основателем B-School, а *Forbes* включил ее веб-сайт в свой список «100 лучших веб-сайтов для предпринимателей». Мари была наставником молодых владельцев бизнеса в Центре предпринимательства Ричарда Брэнсона и является автором книги « *Заставь каждого мужчину хотеть тебя: как быть настолько неотразимой, что ты едва удержишься от свиданий с самой собой!* », который был опубликован на 16 языках.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Без сомнений, «*Война искусств*» Стивена Прессфилда . Эта книга обладает волшебным, активирующим свойством. Это важное руководство без всякой ерунды для всех, кто борется с неуверенностью в себе или изо всех сил пытается воплотить в жизнь какой-либо важный проект. Я перечитываю ее полностью минимум раз в год. Но это также такая книга, которую вы можете перевернуть на любую страницу, прочитать отрывок и найти именно тот заряд вдохновения, который вам нужен, чтобы двигаться вперед.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

На моем рекламном щите было написано: «Все можно вычислить». В детстве я научился этому от мамы, и это повлияло на все аспекты моей карьеры и жизни. Так происходит и по сей день.

Смысл прост: с каким бы вызовом или препятствием вы ни столкнулись, личным, профессиональным или глобальным, впереди вас ждет путь. Это все можно понять. Вы найдете способ или пробьетесь, если готовы быть непреклонными, оставаться проворными и продолжать действовать. Особенно полезно помнить, когда что-то идет не так, потому что вместо того, чтобы тратить время и энергию на проблему, вы немедленно переходите к мозговому штурму решений. Я искренне верю, что это одно из самых практичных и сильных убеждений, которые вы можете принять.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Желтый блокнот за три доллара. Когда мне было 25, я преподавал хип-хоп и работал в баре, чтобы оплачивать счета, одновременно медленно развивая свой онлайн-бизнес. Каждый раз, когда я преподавал или разливал напитки, я носил с собой этот желтый блокнот. Потому что неизбежно люди спрашивали: «Итак, чем еще ты занимаешься, когда не преподаешь/работаешь барменом?» Я рассказывал им о своем онлайн-бизнесе, давал ручку и желтый блокнот и просил подписаться на мою рассылку.

Этот желтый блокнот и долгосрочное внимание к расширению списка подписчиков — основа всей моей карьеры. Это помогло мне поставить и превзойти основные жизненные цели, построить глобальный бизнес и получить доход моей компании в размере более 75 миллионов долларов.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я люблю ходить за продуктами в одиночку, особенно когда нет времени. Мне нравится толкать тележку, курсировать вверх и вниз по каждому проходу и вычеркивать дела из своего бумажного списка.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Изучение и использование инструмента коммуникации в отношениях под названием «Диалог Имаго», созданного доктором Харвиллом Хендриксом и доктором Хелен ЛаКелли Хант. Это структурированный способ поговорить со своим супругом или близким человеком, особенно когда вы ссоритесь. Поначалу все это кажется немного фальшивым и совершенно неестественным. Но когда вы узнаете, как это работает, и начнете серьезно им пользоваться, это станет настоящим чудом для ваших интимных отношений.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

[Мой совет:] Реализуйте каждый проект, идею или отрасль, которая вас действительно вдохновляет, независимо от того, насколько несвязана каждая идея или насколько нереальной может показаться сейчас долгосрочная карьера в этой области. Вы соедините точки позже. Работайте изо всех сил и зарабатывайте репутацию человека, который делает все возможное в любых ситуациях. Делайте все возможное, чтобы заработать достаточно денег, чтобы вы могли полностью использовать опыт или возможности обучения, которые позволят вам оказаться в непосредственной близости от людей, которыми вы восхищаетесь, потому что близость — это сила. Появляйтесь в каждый момент так, как будто вам суждено быть там, потому что ваша энергия предшествует всему, что вы можете сказать.

Не обращайте внимания на совет специализироваться на чем-то одном, если только вы не уверены, что хотите именно этого. Не обращайте внимания на то, что другие люди думают о вашем выборе карьеры или о том, чем вы зарабатываете на жизнь, особенно если то, чем вы зарабатываете на жизнь, влияет на ваш выбор карьеры. Не обращайте внимания на желание уменьшить свой энтузиазм, опасаясь, что это будет воспринято как непрофессионально. И особенно в отношении женщин, игнорируйте социальное и семейное давление, побуждающее их выйти замуж и завести детей.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Когда дело доходит до создания онлайн-аудитории, люди совершают большую ошибку — пытаются быть везде одновременно. Они изо всех сил пытаются создать тонну посредственного контента, чтобы заполнить, казалось бы, бесконечное количество социальных сетей и онлайн-платформ, что приводит к печальным результатам.

Попытка сокрушить его на каждой платформе, особенно если вы представляете шоу одного человека, не является разумным и устойчивым использованием вашего времени, таланта или энергии. Даже если у вас есть команда, я все равно рекомендую сначала выбрать одну платформу, на которой стоит сосредоточиться. Прежде чем переходить на другой канал контента или социальную платформу, спросите себя, почему именно вы хотите быть на этой платформе? Каковы конкретные бизнес-причины, по которым вы собираетесь тратить время, энергию и ресурсы на регулярное создание и участие в этом пространстве? Действительно ли это имеет смысл, учитывая ваши другие временные обязательства и общие цели?

Владельцы бизнеса не понимают, что каждая платформа социальных сетей, в которой вы активны, становится открытым каналом обслуживания клиентов. Там люди будут задавать вопросы и, да, там тоже будут жаловаться. Подумайте об этом. Разработайте процедуру, позволяющую кому-то из вашей команды регулярно проверять

социальные каналы, чтобы вы не создавали себе кошмар в обслуживании клиентов. Тот факт, что вы можете быть активными на платформе, не означает, что вам следует это делать.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Всякий раз, когда я чувствую себя несосредоточенным или застревающим на какой-то конкретной проблеме, я занимаюсь интенсивной физической тренировкой. Это может быть занятие по велотренажёру или серия круговых тренировок под великолепную громкую музыку. Цель — полное сенсорное погружение, которое позволяет выполнить несколько ключевых задач. Во-первых, это очищает мой умственный и эмоциональный кэш. Но что еще более важно, это открывает то, что я лучше всего могу описать как канал внутреннего интеллекта, к которому я редко, если вообще когда-либо, получаю доступ через сосредоточенное мышление. В обязательном порядке я получаю какую-то спонтанную загрузку, которая приводит к четкому плану действий для продвижения вперед. Для меня творчество живет в теле, а не в уме.



«За последние несколько лет я обнаружил, что смотрю на все свои важные отношения через призму Эннеграммы. . . . Мне бы хотелось обнаружить это гораздо раньше».

Дрю Хьюстон

ТВ: [@drewouston](#)

ФБ: [/Хьюстон](#)

[dropbox.com](#)

DREW HOUSTON является генеральным директором и соучредителем Dropbox. После окончания Массачусетского технологического института в 2006 году он превратил свое разочарование по поводу ношения USB-накопителей и отправки файлов по электронной почте в демо-версию того, что впоследствии стало Dropbox. В начале 2007 года он и соучредитель Араш Фердоуси подали заявку в технологический акселератор Y Combinator. Dropbox впоследствии стал одним из самых быстрорастущих стартапов в истории YC. Сейчас в Dropbox зарегистрировано более 500 миллионов пользователей, а в 13 офисах по всему миру работают более 1500 человек.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Я всегда восхищался ясностью мысли Уоррена Баффета и Чарли Мангера и тем, как им удается объяснять сложные темы простыми словами. *«Альманах бедного Чарли»* Чарли Мангера — один из моих любимых примеров.

Будучи генеральным директором компании и в жизни в целом, вы принимаете ошеломляющее разнообразие решений в областях, в которых у вас нет большого опыта, а ваша среда постоянно меняется. Как вы в этом ориентируетесь? Как развить рассудительность и мудрость, не дожидаясь жизненного опыта?

«Альманах бедного Чарли» — хорошее начало. Он описывает, как принимать правильные решения в любой ситуации, используя относительно ограниченный набор умственных инструментов: большие, устойчивые идеи фундаментальных академических дисциплин. Практически каждый знакомится с этими концепциями в старших классах школы, но лишь немногие по-настоящему овладевают ими или применяют их в повседневной жизни. По моему опыту, именно такое важное мышление, основанное на первопринципах, обеспечивает необычайный уровень проницательности и убежденности, который отличает великих основателей от просто хороших.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я считаю, что Эннеграмма невероятно полезна. На первый взгляд это инструмент типизации личности, подобный Майерс-Бриггс. Существует девять «типов» Эннеграммы, и у каждого человека есть один доминирующий тип. Но я обнаружил, что это гораздо более полезно и позволяет предсказать, как на самом деле ведут себя люди.

Сначала я был настроен скептически, но, прочитав описание моего типажа, я обнаружил, что оно пугающе точно определяет, что меня движет: что меня мотивирует, каковы мои природные сильные стороны, каковы мои слепые зоны и так далее. Это помогло мне адаптировать мою роль и стиль руководства к моим сильным сторонам.

С командой еще лучше: все наши старшие руководители написали сами, и мы призываем всех в Dropbox узнать об этом. Вы можете легко найти (бесплатные) онлайн-тесты и ресурсы.

За последние несколько лет я обнаружил, что смотрю на все свои важные отношения через призму Эннеграммы. Это отличный способ развить более глубокое сочувствие к людям в вашей жизни и лучше понять, почему они такие, какие есть. Мне бы хотелось обнаружить это гораздо раньше.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Я много думал об этом, когда выступал с вступительной речью в Массачусетском технологическом институте еще в 2013 году. Я сказал, что если бы у меня была шпаргалка, которую я мог бы раздать себе в 22 года, на ней было бы три вещи: теннисный мяч, круг и цифра 30 000.

Теннисный мяч — это поиск чего-то, чем можно стать одержимым, как моя собака детства, которая сходила с ума, когда кто-нибудь бросал ей мяч. Самые успешные люди, которых я знаю, одержимы решением проблемы, которая для них действительно важна.

Круг означает, что вы — среднее число пяти ваших ближайших друзей. Обязательно поместите себя в среду, которая выявляет из вас все самое лучшее.

И последнее — число 30 000. Когда мне было 24 года, я наткнулся на веб-сайт, на котором говорилось, что большинство людей живут около 30 000 дней, и был потрясен, обнаружив, что мой срок жизни уже составляет 8 000 дней. Поэтому вам придется считать каждый день.

Я бы дал тот же совет и сегодня, но хотел бы уточнить, что дело не только в страсти или следовании своим мечтам. Убедитесь, что проблема, которой вы одержимы, требует решения и ваш вклад может изменить ситуацию. Как говорит Y Combinator: «Сделайте то, что люди хотят».

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли?

Мне было трудно этому научиться; Я люблю помогать людям. Но осознание нескольких вещей имело большое значение: у вас гораздо меньше времени, чем вы думаете, и вы тратите его не так, как думаете.

Я нашел эту аналогию полезной. Думайте о своем времени как о банке, о своих приоритетах как о «камнях», а обо всем остальном как о гальке или песке. Как лучше всего наполнить банку?

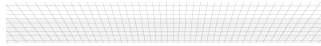
Не похоже на ракетостроение. Спросите любого, и он будет совершенно уверен, что уже начал с камней, затем засыпал гальку, а затем песок. Я тоже был. Когда я впервые выполнил это упражнение (читая «*Эффективный руководитель*» Питера Друкера, одну из моих самых любимых книг по менеджменту), я был убежден, что большая часть моего времени уходит на подбор персонала и работу над нашим продуктом («камнями»).

Но как только я действительно создал почасовой журнал того, на что я потратил время в течение нескольких недель, я был шокирован (как и все остальные, кто когда-либо выполнял это упражнение), что 1) моя банка была по большей части заполнена песком и 2) на землю падали действительно важные камни.

Это помогло мне взглянуть на внешние запросы в перспективе. Начнем с того, что моя банка не очень большая; Собираюсь ли я заполнить его своими камнями или позволю другим людям заполнить его своими камнями? На самом деле у меня есть метка электронной почты под названием «OPP», чтобы напомнить себе, что эти запросы являются «приоритетами других людей», и тщательно подумать, прежде чем ставить нежелательные просьбы об услугах перед всеми моими товарищами по команде и клиентами, которые тихо рассчитывают на то, что я выполню свои реальные задачи. работа. Обратите внимание: это не означает «никогда не помогайте людям». Просто осознавайте свой выбор.

Еще пара советов: заранее запланируйте определенные отрезки времени для камней, чтобы вам не приходилось о них думать. Не полагайтесь на принятие желаемого за действительное (например: «Я приду на тренировку, когда у меня будет перерыв»); если вы не видите свои камни в календаре, возможно, их не существует. Это вдвойне важно для таких вещей, как сон и физические упражнения. Если вы не вставите их первыми, никто этого не сделает.

Что касается фактического отказа, я узнал, что вы не обязаны никому давать длинных объяснений и не обязаны отвечать на каждое электронное письмо (особенно на нежелательное). Короткие ответы, состоящие из одной строки, такие как «Я не могу прийти, но спасибо за приглашение» или «Спасибо, что подумали обо мне, к сожалению, мои руки заняты [моей компанией], поэтому я не могу встретиться прямо сейчас» более полезны, чем адекватно.



«В теме великих возможностей никогда не упоминается слово «отличная возможность».

Скотт Бельски

ТВ / ИГ : @scottbelsky

scottbelsky.com

SCOTT BELSKY предприниматель, автор и инвестор. Он является венчурным партнером в Benchmark, фирме венчурного капитала, базирующейся в Сан-Франциско. Скотт стал соучредителем Behance в 2006 году и занимал должность генерального директора до тех пор, пока Adobe не приобрела Behance в 2012 году. Миллионы людей используют Behance для демонстрации своих портфолио, а также для отслеживания и поиска лучших талантов в творческих отраслях. Он является одним из первых инвесторов и консультантов Pinterest, Uber и Periscope, а также многих других быстрорастущих стартапов.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

На рекламном щите говорилось: «В теме письма «отличных возможностей» никогда не бывает слов «отличная возможность».

Ищете ли вы лучшую новую работу, клиента, партнера или новую деловую возможность, она вряд ли соблазнит вас, когда вы впервые ее увидите. На самом деле, лучшие возможности поначалу могут даже не привлечь вашего внимания. Чаще всего большие возможности на первый взгляд кажутся непривлекательными. Что делает возможность замечательной, так это ее потенциал. Если бы потенциальный потенциал роста был явно очевиден, эта возможность уже была бы использована.

Не называйте себя провидцем и не стремитесь оказать непропорционально большое влияние, если вы основываете все свои решения на том, что видите и знаете сейчас. Меня всегда удивляет, насколько ленивы люди, принимающие серьезные решения относительно своей карьеры. Присоединяйтесь к команде не ради того, что она есть, а ради того, чем, по вашему мнению, вы можете помочь ей стать. Будьте «основателем» в том смысле, что вы готовы что-то сделать, а не просто присоединиться к чему-то.

Вы должны использовать возможности тогда, когда они появляются, а не тогда, когда они удобны или очевидны. Единственный способ развить свою удачу — быть более гибким (вам придется отказаться от чего-то ради подходящей возможности), скромным (выбор времени находится вне вашего контроля) и милосердным (когда вы увидите это, воспользуйтесь этим!). Величайшие возможности в жизни реализуются по их собственному графику, а не по вашему.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Поскольку моя жизнь стала более занятой и требовательной, я выбрал определенные песни и закуски, которые мне нравятся, и сохранил их, когда выполняю определенные виды работы. Например, на моем компьютере есть список воспроизведения музыки, который я позволяю себе слушать только во время записи, потому что планировать и придерживаться времени для написания может быть особенно сложно. В каком-то смысле я вырезал вещи, которые мне нравятся и воспринимаю как должное, и превратил их в очень желанные награды. Мой плейлист, зарезервированный для периодов написания/углубленной работы, включает в себя:

- «Каждый день» Карли Командо
- «Авиаторы» Хелен Джейн Лонг
- «Становление» Людовико Эйнауди

- «Безумный мир» Майкла Эндрюса и Гэри Джулса
- «Фестиваль» Сигура Роса

Закуски, которые я сохраняю на время длительного написания и работы (хотя они менее важны, чем священный плейлист), включают:

- Чипсы с пармезаном от Eli Zabar в Нью-Йорке
- Крендели с солью в белом шоколаде

Поначалу мне не нравятся эти закуски — только тогда, когда они явно стали законным периодом глубокой работы. Кроме этого препятствия, других правил нет. «Глубокая работа» для меня означает отсутствие перерывов и небрежных переходов между задачами. Глубокая работа — это работа продолжительностью более трех часов, сосредоточенная на одной проблеме, которую мне особенно трудно выполнять в эпоху постоянных подключений, в которой мы живем. . . . отсюда и награды и стимулы, которые я сохраняю за такую работу.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Не ждите идеальной работы или звания. Не оптимизируйте работу ради немного более высокой зарплаты. Вместо этого сосредоточьтесь только на двух вещах, которые действительно имеют значение.

Номер один: каждый шаг в начале вашей карьеры должен постепенно приближать вас к тому, что вас действительно интересует. Самый многообещающий путь к успеху — это преследовать подлинные интересы и настраиваться на случайные отношения, сотрудничество и опыт, которые изменят всю вашу жизнь. Любимый труд всегда окупается, но не так, как и когда вы ожидаете. Настройтесь на успех, найдя новую работу и роли, которые приблизят вас к вашим интересам.

Номер два: самые важные уроки, которые вы усвоите в начале карьеры, касаются людей: как работать с людьми, управлять людьми, управлять ожиданиями людей и руководить другими людьми. Таким образом, команда, к которой вы решите присоединиться, и ваш начальник являются огромными факторами, влияющими на ценность профессионального опыта в начале вашей карьеры. Выбирайте возможности, основываясь на качестве людей, с которыми вам придется работать.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Отраслями руководят эксперты».

Хотя мы боготворим экспертов в нашей отрасли, мы часто забываем, что отрасли часто преобразуются неопитами. Самые смелые преобразования, такие как Uber, разрушающий транспортную систему, или Airbnb, разрушающий сферу гостеприимства, возглавляются аутсайдерами. Возможно, сценарий изменения отрасли состоит в том, чтобы вначале быть достаточно наивным, подвергать сомнению базовые предположения, а затем оставаться в живых достаточно долго, чтобы использовать навыки, которые являются уникальными и выгодными в той сфере, которую вы стремитесь изменить. Возможно, наивный азарт и прагматичный опыт являются одинаково важными чертами в разные времена.

«Клиенты знают лучше».

Единственная фокус-группа, которую я когда-либо проводил на Behance, была в самом начале, в 2007 году мы обсуждали различные подходы к нашей миссии «организовать творческий мир». Мы представили участникам фокус-группы пять или шесть различных идей, а затем попросили их пройти опрос. В целом участники заявили, что меньше всего им хотелось бы «еще одной социальной сети для общения с творческими коллегами». Они решили, что Mustrase для этой цели достаточно. Но когда их спросили о самых больших трудностях, участники рассказали о расходах и неэффективности ведения онлайн-портфолио, а также о том, как сложно получить признание за созданную ими творческую работу.

Мы столкнулись с классическим примером: «не спрашивайте клиентов, чего они хотят, выясните, что им нужно». В конечном итоге мы создали социальную сеть для творческих профессионалов, которая сейчас является ведущим в мире творческим профессиональным сообществом, насчитывающим более 12 миллионов участников, и шесть лет спустя была приобретена Adobe.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я шепчу себе: «Скотт, делай свою чертову работу». Несмотря на всю драму вокруг нас и внутри нас, слишком легко отвлечься или обдумать ситуацию. Слишком легко объяснить, почему вы слишком заняты или почему вам следует подождать, чтобы сделать что-то, что просто необходимо сделать. Я выбираю подход без ерунды. Когда мне нужно сделать что-то обыденное или когда мне нужно сделать что-то особенно сложное, например, сообщить плохие новости или уволить сотрудника, я просто говорю себе: перестань валять дурака и «делай свою чертову работу». Я считаю, что с этим самоуправлением трудно спорить.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 19 мая – 2 июня 2017 г.)

«Вы можете сделать так много за десять минут. Десять минут, однажды прошедшие, ушли навсегда. Разделите свою жизнь на десятиминутные отрезки и пожертвуйте как можно меньшим из них бессмысленной деятельностью».

-Ингвар Кампрад

Шведский бизнес-магнат, основатель IKEA

«Придет время, когда вы поверите, что все кончено. Это будет начало».

–Луи Л'Амур

Широко популярный американский писатель-вестерн и автор рассказов, автор более 100 произведений.

«Все хорошее дико и бесплатно».

–Генри Дэвид Торо

Американский эссеист и философ, автор книги «Уолден» .

«Мы все должны постоянно переоценивать то, что мы думаем и во что верим – в политике, в жизни и в нашем мышлении. В противном случае мы станем слишком жесткими».

Тим МакГроу

ТВ / ИГ : @TheTimMcGraw

ФБ: /ТимМакГроу

timmcgraw.com

ТИМ МcGRAW продал более 50 миллионов пластинок и доминировал в чартах с 43 синглами, занявшими первое место в мире. Он выиграл три премии «Грэмми», 16 премий Академии кантри-музыки, 14 премий Ассоциации кантри-музыки, 11 премий American Music Awards, три премии «Выбор народа» и множество других наград. Среди его знаковых карьерных достижений - звание «Самого проигрываемого артиста десятилетия» по версии BDS Radio для всех музыкальных жанров и «Самая популярная песня десятилетия» для всех музыкальных жанров. Он является самым популярным

кантри-исполнителем с момента своего дебюта в 1992 году: два сингла продержались на первом месте более десяти недель. Среди его успехов в турне на протяжении всей карьеры — рекордное турне Soul2Soul: The World Tour с женой Фэйт Хилл. Он снялся и озвучил популярный фильм «Хижина», а также другие работы в фильмах, включая «Огни ночной пятницы» и «Невидимая сторона».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Я постоянно дарю *Джейбера Кроу* (автора Венделла Берри). Это убийственная книга! Это успокаивает и заставляет задуматься одновременно. Это дает вам такой взгляд на жизнь, которого вы [в противном случае могли бы не иметь]. . . . Великое искусство заставляет переоценить. Нам всем следует постоянно переоценивать то, что мы думаем и во что верим — в политике, в жизни и в нашем мышлении. В противном случае мы становимся слишком жесткими.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Один из вопросов, который мне часто задают: «Что больше всего мешает успеху?» И для меня ответом всегда является сосредоточенность [или отсутствие сосредоточенности]. Я считаю, что концентрация — это ключ ко всему. Итак, я много размышляю о том, как найти фокус или вернуться к нему. Мой тренажерный зал — это то, как я перефокусируюсь. Когда я начинаю тренировку, я могу сказать, что мое внимание рассеяно, и к концу тренировки я вижу изменения. Физическая активность очищает мой разум и позволяет мне сосредоточиться на том, что мне нужно делать дальше, чтобы добраться туда, куда я хочу. Это меняет для меня все — мой взгляд на день, мою психическую устойчивость и то, как я настраиваюсь на остальные дела, которые сделаю в этот день.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Фитнес изменил мою жизнь. Я считаю, что это напрямую привело к продолжительному успеху в моем бизнесе по многим причинам. Я определенно работаю в бизнесе, где эстетика важна. Но более того, мы возвращаемся к основной теме. Это дало мне место, на котором я мог сосредоточиться. Легко представить, что это тривиальная вещь: быть в хорошей физической форме и сохранять здоровье. Но в долгосрочной перспективе именно этого вы хотите больше всего на свете. Плюс, это маленький шаг, который научит вас дисциплине в других областях. Но когда вы начинаете, вы не можете позволить себе перегружать себя мыслями о долгосрочной перспективе. Когда я начал приходить в форму, я не думал: «Я должен заниматься этим целый год». Я подумал: «Сегодня я займусь этим в течение часа». Потом сегодня ведёт к завтра, завтра ведёт к следующему дню, и ты смотришь вверх, и понимаешь, что прошёл год.

Я предпочитаю тренироваться утром, потому что так лучше начинается мой выходной. Это дает мне больше энергии, и я не боюсь этого до конца дня.

Если бы вы могли выбрать только две-пять тренировок на следующие шесть месяцев, что бы вы выбрали?

Сначала я бы сделал что-то под названием «барный комплекс». Это 12 последовательных упражнений со штангой. Я делаю пять подходов из 12 упражнений, начиная со штанги (45 фунтов) и десяти повторений каждого упражнения. Каждый раз, когда я заканчиваю круг, я прибавляю к штанге пять фунтов и делаю на два повторения меньше, чем в предыдущем раунде, поэтому это выглядит так:

10 повторений со штангой (для каждого из 12 упражнений; то же самое для приведенного ниже)

8 повторений со штангой + 5 фунтов

6 повторений со штангой + 10 фунтов

4 повторения со штангой + 15 фунтов

и (в самом тяжелом случае) 2 повторения со штангой + 20 фунтов.

Затем я делаю весь процесс в обратном порядке и снова опускаюсь в течение пяти раундов, снимая пять фунтов и добавляя по два повторения в каждом раунде, заканчивая тем, с чего начал: штанга x десять повторений для каждого из 12 упражнений.

Вторая тренировка, которую я бы сделал, — это тренировка в бассейне, которой научил меня мой тренер Роджер, которая представляет собой серию различных повторяющихся движений, основанных на боевых искусствах, выполняемых в воде.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я люблю подводную охоту, хотя многие о ней даже не слышали. Или они думают о аквалангах и подводном ружье, но мы поступаем иначе. Мы ныряем свободно с так называемой гавайской или багамской пращей. Это как выстрел из рогатки копьем. Мне это нравится, потому что, когда я это делаю, я чувствую себя совершенно легко и уверенно. Здесь совершенно тихо, за исключением того, что вы слышите звук биения вашего сердца или звук дыхания и прилива крови к голове. Это странным образом настраивает вас на самого себя. . . и это опасно. Мне нравится, что!

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Если бы у меня был рекламный щит, на нем было бы написано «ПАПА». Мы часто ожидаем от мамы чего-то: мама все сделает, мама позаботится о том или ином. Но особенно в качестве Папа дочерей, то, как я с ними разговариваю и отношусь к ним, имеет решающее значение для того, какими они себя видят. Напоминание себе о том, что я отец, заставляет меня хотеть быть лучшим родителем для своих детей. Поверьте, я не всегда делаю это хорошо. Я думаю, что большую часть времени я ужасен в этом! Но просто «ПАПА» на рекламном щите было бы здорово напомнить нам всем о том, как важно быть отцом.



«Когда я состарюсь, сколько я буду готов заплатить, чтобы вернуться в прошлое и пережить момент, который я переживаю прямо сейчас?»

Муниб Али

TB: [@muneeb](https://twitter.com/muneeb)

muneebali.com

MUNEEB ALI является соучредителем Blockstack, нового децентрализованного Интернета, где пользователи контролируют свои данные, а приложения работают без удаленных серверов. Муниб получил степень доктора компьютерных наук в Принстонском университете по специальности «распределенные системы». Он прошел через Y Combinator, который считается шестой командой инкубаторов стартапов Гарварда и SEAL, и работал в группе системных исследований в Принстоне и PlanetLab, первом и крупнейшем в мире испытательном стенде облачных вычислений. Муниб получил стипендию Дж. Уильяма Фулбрайта и читает гостевые лекции по облачным вычислениям в Принстоне. Он создал широкий спектр производственных систем и опубликовал исследовательские работы с более чем 900 цитированиями.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я взял кредит в размере около 1000 долларов США (в пакистанских рупиях), чтобы самостоятельно профинансировать трехмесячную неоплачиваемую исследовательскую работу в Швеции. В Пакистане не было возможностей для высококачественных исследований, и мне пришлось уехать из страны и работать с ведущими исследователями в моей области в Европе или США, чтобы добиться прогресса в достижении своих целей. Денег было недостаточно, чтобы прожить в Швеции три месяца, но я добился этого, питаюсь один раз в день и питаюсь бесплатным кофе и закусками, которые можно купить в магазине.офис. Эта инвестиция открыла мне путь к поступлению в докторантуру в Принстоне, что открыло двери моему нынешнему стартапу, который на данный момент привлек 5,1 миллиона долларов венчурного финансирования.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Задавая себе вопрос: «Когда я состарюсь, сколько я буду готов заплатить, чтобы вернуться в прошлое и пережить момент, который я переживаю прямо сейчас?»

Если этот момент — это что-то вроде укачивания моей шестимесячной дочери, пока она меня обнимает, то ответ будет любым: я бы буквально заплатил все деньги, которые у меня были бы в банке, скажем, в возрасте 70 лет, чтобы получить шанс пережить этот момент заново. Этот простой вопрос просто рассматривает вещи в перспективе и заставляет вас быть благодарными за опыт, который вы получаете прямо сейчас, а не за то, что вы теряетесь в мыслях о прошлом или будущем.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли?

Я осознал, что могу принести больше пользы, углубившись в несколько вещей, а не занимаясь широким набором действий. Я основатель стартапа, и мне всегда есть чем заняться. Вот несколько подходов, которые помогли:

- Я начал отказывать всем внешним приглашениям на встречи, как правило. Внешние встречи должны быть инициированы мной (это случается не так часто), а не другими.
- Отказаться от любого участия за пределами моего стартапа, например, быть советником какого-либо другого стартапа или проекта, инвестировать или торговать какой-либо криптовалютой, в которой у меня есть опыт в предметной области, и т. д. Есть только одна работа/роль, о которой я могу думать. Без исключений.
- Позволяя другим людям в моей команде заниматься внешними приглашениями, звонками, встречами, мероприятиями и т. д. Устанавливайте прочные связи со своей командой и будьте в курсе событий через них. Другими словами, члены команды являются фильтром для всех приглашений и отвлекающих факторов. Важные вещи имеют свойство всплывать, и вы не пропустите.

Как сказать нет

Нил Стивенсон

ТВ: [@nealstephenson](#)

ФБ: [/TheNealStephenson](#)

[nealstephenson.com](#)

NEAL STEPHENSON — автор, известный своими спекулятивными художественными произведениями, которые можно отнести к научной фантастике, исторической фантастике, максимализму и киберпанку. Среди его бестселлеров — «Алмазный век», «Криптономикон», «Цикл барокко» и «Снежный крах», который был назван журналом *Time* одним из «100 лучших англоязычных романов за все время». Он также пишет научно-популярные статьи о технологиях в таких изданиях, как журнал *Wired*, и по совместительству работал консультантом в Blue Origin, компании, разрабатывающей пилотируемую суборбитальную систему запуска.

Примечание от Тима: теперь вы знаете, что это такое: тип электронного письма, которое заставляет меня плакать и улыбаться одновременно. При этом чудесная *хаста ла проксима* от одного из моих кумиров, писателя Нила Стивенсона.

| Привет, Тим,

| Извините за медленный ответ и спасибо, что подумали обо мне в этом контексте.

| В последнее время стало совершенно очевидно, что я пытаюсь сделать слишком много, и поэтому я начал эксперимент: вообще ничего не добавлять в свой список «дел», чтобы он больше не увеличивался.

В результате пункты, которые УЖЕ были в моем списке дел, порождали еще больше пунктов по мере того, как я их вычеркивал, и это немного похоже на борьбу с гидрой. Я надеюсь, что если я буду безжалостно эффективен, то однажды смогу дойти до того момента, когда список действительно станет короче, а не длиннее.

Между тем, к сожалению, «безжалостно эффективная» часть этого плана означает, что я отказываюсь от подобных вещей просто в качестве общей политики.

Еще раз спасибо, что подумали обо мне, и удачи в проекте!



«Эффективное общение имеет значение. Добрые дела обычно требуют точного их восприятия».

Крейг Ньюмарк

ТВ / ФБ : @craignewmark

craigconnects.org

CRAIG NEWMARK является пионером Интернета, филантропом и ведущим защитником заслуживающей доверия журналистики, ветеранов и семей военнослужащих, а также других организаций, отстаивающих гражданскую и социальную справедливость. В 1995 году Крейг начал курировать список мероприятий в области искусства и технологий в Сан-Франциско, которые он разослал по электронной почте друзьям и коллегам. Вскоре люди стали называть его «Список Крейга», и когда Крейг превратил его в компанию, он монетизировал ее минимально, выбрав бизнес-модель, в которой приоритетом было «преуспевать, делая добро». В 2016 году он создал Фонд Крейга Ньюмарка для содействия инвестициям в организации, которые эффективно служат своим сообществам и способствуют широкой гражданской активности на низовом уровне. В 2017 году он стал одним из основателей и членом исполнительного комитета Инициативы по честности новостей, управляемой Высшей школой журналистики CUNY, которая стремится повысить новостную грамотность и повысить доверие к журналистике.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Я чувствую, что мой равнин — Леонард Коэн, хотя, когда я встретил его, я был слишком косноязычен, чтобы что-либо сказать. В любом случае, я раздал несколько экземпляров его *«Книги тоски»*, поскольку она выражает чувство сострадания и духовности, которого я больше нигде не нашел. Его работа приближает меня к ощущению божественного, и, очевидно, это справедливо и для миллионов людей по всему миру.

Правильнее было бы сказать, что его собрание стихов и музыки представляет собой книгу в библейском смысле. Я, наверное, раздал больше коллекций компакт-дисков Коэна, чем книг в печатном виде, до того, как они стали широко распространяться в потоковом режиме.

Он использует колибри как метафору духовной свободы, и пока я пишу это, колибри Анны кормится примерно в десяти футах передо мной.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

На протяжении всей моей карьеры моя неспособность осознать необходимость эффективных коммуникаций нанесла мне большой вред. В первые 20 лет в IBM и Чарльзе Швабе плохие коммуникации усилили мнение, что я буду плохим членом команды. Я узнал, что неумелое общение или отсутствие общения может причинить вред, иногда на собственном горьком опыте.

Однако за последние несколько лет я понял, насколько важно эффективное общение. Добрые дела обычно требуют точного их восприятия; без этого средства для продолжения этих работ могут быть отозваны. Или, что еще хуже, плохие актеры будут мешать этой работе, иногда бессмысленно продлевая человеческие страдания.

Сегодня я сотрудничаю со многими некоммерческими организациями в таких областях, как женщины в сфере технологий, ветераны и их семьи, а также заслуживающая доверия и добросовестная журналистика. Моя помощь и предоставление грантов требуют от получателей разумного подхода к своим коммуникациям, чтобы они могли учиться на моих ошибках.

Это моя идея успешного использования моей собственной неудачи.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

Кажется, что все религии признают заповедь о том, что вы должны «относиться к другим как кты хочешь лечиться». Однако люди обычно забывают об этом в раннем детстве. В своей работе я обнаружил, что простое напоминание помогает людям действовать более доброжелательно. Таким образом, повторение через рекламный щит в буквальном или метафорическом смысле, каким бы наивным оно ни казалось, может иметь значение.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Мне полюбили наблюдать, как птицы посещают мой дом, и, чтобы привлечь их, я поставил купальни и кормушки для птиц. Дело в том, что мы с женой делаем это, а потом птицы прилетают и позируют нам. То есть я могу наблюдать за птицами изнутри.

[Для тех, кто хочет попробовать это] Я бы порекомендовал классическую кормушку для семян Nuttery NT065, очень большую. Это было действительно эффективно для привлечения различных мелких птиц, таких как юнко, синицы, поползни и вьюрки. Некоторые более умные и крупные птицы, такие как кустовые сойки (разновидность голубой сойки) и даже амбициозный голубь, могут питаться им. Это отпугивает белок.

На данный момент птицы научили нас кормить их. В частности, западная кустовая сойка научила миссис Ньюмарк кормить ее жиром, что для них является большим удовольствием.

Теперь, когда я иду к поезду, пара воронов начала учить меня кормить их собачьими лакомствами. (Кажется, они хотят передать послания в Винтерфелл.)

О, верно, я люблю лечить соседских собак.

Кроме того, я люблю играть с младенцами, в основном смотрю друг на друга и улыбаюсь. Также имеет место слюнотечение, и иногда это касается ребенка.



«Если это уже общеизвестно, возможно, уже слишком поздно вносить значительный вклад. Если вы единственный, кто взволнован, возможно, вы обманываете себя».

Стивен Пинкер

ТВ: [@sapinker](#)

ФБ: [/ Стивенпинкерпейдж](#)

[Стивенпинкер.com](#)

STEVEN PINKER — профессор семьи Джонстонов на факультете психологии Гарвардского университета. Он проводит исследования языка и познания, пишет для таких изданий, как *The New York Times* и *The Atlantic*, и является автором десяти книг, в том числе «Языковой инстинкт», «Как работает разум», «Чистый лист», «Лучшие ангелы нашей природы», и совсем недавно «Чувство стиля: Руководство для мыслящего человека по письму в 21 веке». Он был

назван «Гуманистом года» Американской гуманистической ассоциацией и входит в число «100 лучших общественных интеллектуалов» по версии журнала «*Проспект*», «100 глобальных мыслителей» по версии журнала *Foreign Policy* и «100 самых влиятельных людей в мире сегодня» по версии журнала «*Time*» . ».

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Программа поиска X1: мгновенный и точный поиск по независимым критериям (а не только по поисковым гуляшам в стиле Google) для точного определения моих файлов и электронных писем, начиная с 1980-х годов. Поскольку информация стремительно растёт, а моя память не становится лучше, это настоящая находка.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

«Если я не за себя, то кто за меня? Но если я только для себя, то что я? И если не сейчас, то когда?» – Рабби Гилель

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

1. Найдите новую тему, область или проблему, за которой стоит небольшое количество людей, которых вы уважаете, но которая не стала общекультурной причудой или общепринятой мудростью. Если это уже общеизвестно, возможно, уже слишком поздно вносить существенный вклад. Если вы единственный, кто взволнован, возможно, вы обманываете себя.
2. Игнорируйте совет просто следовать своей интуиции или интуиции, не задумываясь о том, будет ли этот образ действий плодотворным и полезным.
3. Сосредоточьтесь на эффективности — на том, чего на самом деле достигнут ваши действия, — а не на самореализации или других способах попытаться почувствовать себя хорошо.
4. Не думайте, что искусство и речевые профессии — единственные уважаемые занятия (распространенное мнение внуков рабочих). Элиты насмеются над коммерцией, называя ее безвкусицей, но именно она дает людям то, что они хотят и в чем нуждаются, и оплачивает все остальное, включая роскошь искусства.
5. Подумайте о том, что вы добавите в мир. Некоторые прибыльные профессии (например, финансы в сфере сверхвысоких технологий) представляют собой сомнительное применение человеческого интеллекта.

Помимо своей собственной, какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

36 Аргументы в пользу существования Бога: Художественное произведение Ребекки Ньюбергер Гольдштейн (полное раскрытие: я женат на ней, но это еще сильнее ставит меня на крючок, потому что мое суждение было бы еще более дискредитировано, если бы это оказалось это недостойная рекомендация). Это лучшее исследование аргументов о существовании Бога, изложенное в виде научно-популярного приложения, написанного главным героем, психологом религии. Это также забавная, трогательная и яркая сатира на недостатки современной академической и интеллектуальной жизни.

Среди книг, повлиявших на мое мышление: ни одной (или даже трех) *Ага!* книги — мой разум так не работает. Но вот несколько важных:

| *Стратегия конфликта* Томаса Шеллинга

| *Наука слов* Джорджа А. Миллера

| *Отступление от Судного дня*, Джон Мюллер

| Предположение о воспитании Джудит Рич Харрис

| Эволюция сексуальности человека Дональд Саймонс

| Знания и решения Томас Соуэлл

| «Ясно и просто, как истина», Фрэнсис Ноэль-Томас и Марк Тёрнер

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Скучное, шаблонное, но необходимое поведение: хранить все свои статьи и все новые книги, кроме тех, которые я читаю для удовольствия, в электронном виде. Раньше я плавал в водовороте бумаги, а поскольку живу в нескольких местах и много путешествую, мне всегда не хватало того, что мне было нужно. Мало того, что электронные версии доступны для поиска, но — поскольку мы, возможно, достигли «пика», — я участвую в великой дематериализации жизни, которая поможет окружающей среде восстановиться.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Электронная почта от незнакомцев или далеких знакомых, которые ищут отнимающие много времени услуги, зачастую это способы использовать то, что, по их мнению, является моим (на самом деле сомнительным) влиянием и властью. Говорят, что богатые люди и красивые женщины никогда не знают, кто на самом деле их друзья. Это также может относиться к людям с репутацией в профессиональных кругах.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Поверхностная, но временно полезная стратегия — последовать совету Оскара Уайльда: «Единственный способ избавиться от искушения — поддаться ему» (при условии, что оно не разрушительно для себя или других). Иногда я позволяю себе просматривать занудные дискуссионные группы в поисках фотоаппаратуры или смотреть на YouTube видео рок-музыки 1960-х годов. Более глубокая стратегия — подумать: «Что будет иметь для меня значение через шесть месяцев, год, пять лет? Что существенно, а что необязательно в моих жизненных приоритетах?»



«Я участвую в трех книжных группах, где мы обсуждаем детскую литературу (настоящие дети не посещают их), и у меня в квартире есть комната, где яставляю свою коллекцию любимых книг».

Гретхен Рубин

ТВ / ФБ : @gretchenrubin

gretchenrubin.com

GRETCHEN RUBIN является автором нескольких книг, в том числе бестселлеров *New York Times* «Лучше, чем раньше», «Проект счастья» и «Счастливее дома». Было продано почти три миллиона экземпляров ее книг по всему миру на более чем 30 языках. В своем популярном подкасте «Счастливее с Гретхен Рубин» она обсуждает хорошие привычки и счастье со своей сестрой Элизабет Крафт (их называют «щелканьем и щелчком подкастеров»). Ее подкаст был назван одним из «Лучших подкастов 2015 года» по версии iTunes и «Лучшими подкастами 2016 года» по версии Академии подкастеров. Компания *Fast Company* включила Гретхен в свой список «Самых креативных людей в бизнесе», и она входит в список «SuperSoul 100» Опри.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Я часто дарю книгу Кристофера Александера «Язык шаблонов». Я не визуал, но эта книга научила меня видеть окружающий мир совершенно по-новому. Это блестящий способ анализа опыта и информации. Это преследует.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я купил три монитора для настольных компьютеров. Я боялся, что наличие более одного монитора заставит меня чувствовать себя подавленным и рассеянным, но на самом деле наличие трех мониторов значительно повысило мою концентрацию и эффективность при обработке информации. Я могу легко что-то найти, пока пишу, или скопировать информацию из Интернета в текст, который пишу, или ответить на электронное письмо, ссылаясь на документ.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Теперь я ревностный любитель низкоуглеводной диеты. Я отказываюсь от сахара, а также от продуктов с высоким содержанием углеводов, таких как мука, рис и крахмалистые овощи. Наконец-то мое пристрастие к сладкому исчезло — какое облегчение! Изменение этой привычки оказало огромное влияние на мое здоровье, а также на мое самочувствие.

Меня убедили перейти на низкоуглеводный подход к питанию, когда я прочитал книгу Гэри Таубса «Почему мы толстеем». Я прочитал эту книгу и за одну ночь изменил практически все в своем питании. Например, сейчас мой ежедневный перерыв — это три яичницы (с желтками) и какое-нибудь мясо (бекон, индейка, что угодно, что есть в холодильнике).

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я большой фанат детской и юношеской литературы. Я участвую в трех книжных группах, где мы обсуждаем детскую литературу (настоящие дети не посещают), и у меня в квартире есть комната, где я выставляю свою коллекцию любимых книг.

Я составила список из 81 моего любимого произведения детской литературы — какая радость было составить этот список! Если бы мне пришлось перечислить всего три книги, я бы схитрил и перечислил имена трех авторов, каждый из которых написал много книг, которые мне нравятся: книги «Маленький дом» Лоры Ингаллс Уайлдер; книги К.С. Льюиса о Нарнии; и книги Филипа Пулмана «Темные начала».



«Скорее всего, проблема не исчезнет через год, но моя репутация того, как я с ней справился, сохранится».

Уитни Каммингс

ТВ / ИГ : @whitnecummings

WhitneyCummings.com

WHITNEY CUMMINGS комик, актер, писатель и продюсер из Лос-Анджелеса. Уитни является исполнительным продюсером и вместе с Майклом Патриком Кингом соавтором номинированной на премию «Эмми» комедии канала CBS «*Две девочки на мели*». В качестве хедлайнера она выступала с такими комиксами, как Сара Сильверман, Луи Си Кей, Эми Шумер, Азиз Ансари и другие. Премьера ее первого часового стендапа *Money Shot* состоялась на Comedy Central в 2010 году и была номинирована на премию American Comedy Award. Ее второй специальный стендап «*Я люблю тебя*» дебютировал на Comedy Central в 2014 году, а ее последний специальный выпуск «*Я твоя девушка*» состоялся на канале HBO в 2016 году. Уитни — автор книги «*Я в порядке*». . . *И другая ложь* .

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Получить любовь, которую вы хотите , Харвилл Хендрикс. Книга нравится, ненавижу название. Это очень поучительное исследование того, как нас привлекают люди, обладающие отрицательными качествами наших основных опекунов. Это было очень откровенно, учитывая, к кому я тяготел в своей работе и личной жизни. Это помогло мне

улучшить отношения и принять решения о найме, что в конечном итоге сэкономило мне много времени и помогло мне более эффективно использовать свое время. Это изменило правила моего самосознания и позволило мне лучше выбирать сотрудников и коллег.

«*Фэнтезийная связь*» Роберта Файерстоуна. Эта книга помогла мне понять, как работают психологические защиты, что дало мне возможность избавиться от них, вооружиться и перейти к более честному и продуктивному способу разрешения конфликтов. Это поможет вашему детству не мешать взрослой жизни.

Женский мозг Луанн Бризендин. Меня настолько увлекла эта книга, что я снял о ней фильм, потому что считаю, что каждый должен понять, как работает его нейрохимический двигатель и как мы можем время от времени быть марионеткой нашего первобытного мозга. Это помогло мне получить базовые знания о химии, гормонах и миндалевидном теле, что придало мне терпения по отношению к себе и другим. Это неоценимо, когда я имею дело с трудными решениями или конфликтами. Это также дает мне огромное чувство свободы, когда я могу провести границу между нейрохимической реакцией и законным чувством.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Утяжеленное одеяло. Я не эксперт в науке о том, почему это работает, но «глубокое сенсорное давление» помогает организму вырабатывать больше серотонина. Когда я волнуюсь, испытываю стресс или не могу заснуть, я использую его и мгновенно чувствую себя спокойнее.

[Одна из моделей, которая нравится Уитни, — это большое утяжеленное одеяло от компании Weighted Blankets Plus LLC.]

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

"Лети высоко." В любой конкретной ситуации я не могу контролировать ничего, кроме своей реакции и своего вклада, поэтому эта мантра помогает мне не истощать себя банальными реакциями на проблемы. Скорее всего, проблема не исчезнет через год, но моя репутация о том, как я с ней справился, сохранится. Пока я могу справиться с ситуацией с достоинством, я обычно выхожу победителем и не трачу драгоценное время и энергию на чувство вины или прокручивание ее в голове. В моем творчестве «летать высоко» — это напоминание о том, что нужно всегда стремиться к пятерке с плюсом, независимо от того, насколько я устал или насколько уже поздно. Если у вас заканчивается время, попросите еще. Никогда не соглашайтесь на «достаточно хорошо».

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я спас лошадь и трех собак. После многих лет экспериментов с антидепрессантами, медитацией, гипнозом и различными формами терапии я понял, что для меня животные — это самый простой способ помочь мне чувствовать себя спокойно, сосредоточенно и присутствовать. Они также преподали мне бесчисленное количество бесценных уроков о границах, в том числе напряженность и дисциплина, которые я применяю в своей работе и отношениях каждый день. На данный момент это лучший препарат для повышения работоспособности, с которым я когда-либо сталкивался.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Лежа в грязи. Я часто делаю это со своей лошадью и собаками. Есть что-то очень освобождающее в том, чтобы быть грязным, потому что тогда тебе не придется беспокоиться о том, что испачкаешься.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Лошадиная терапия и дрессировка собак там высоко ценятся, но мне придется заняться списками благодарностей. Каждое утро я заставляю себя писать список благодарностей, независимо от того, насколько я занят или насколько мне этого не хочется. Иногда это может показаться глупым и излишним, но это атрофирует мое негативное мышление. Это нарастило мышцы, которые фокусируются на том, что идет хорошо и насколько мне повезло, что помогает мне быть более продуктивным, творческим и сосредоточенным. Это дает тип умственной свободы, которую трудно объяснить. Раньше негатив поглощал и истощал меня, поэтому теперь у меня буквально больше энергии. Перфекционистам так

легко сосредоточиться на том, что не так, а поиск недостатков — большая часть моей работы, но с точки зрения общей картины негативное мышление было серьезным препятствием для творчества. А еще белые татуировки! У меня на руках есть небольшие татуировки с надписями, но никто, кроме меня, их не видит.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Я бы посоветовал найти какой-то благотворительный элемент в любом начинании, которое вы предпринимаете, будь то благотворительный мотив или буквальное пожертвование прибыли в стиле Блейка Микоски. Скорее всего, если вы читаете подобные книги, вы добьетесь успеха, но я обнаружил, что все это кажется довольно бессмысленным, если вы каким-то образом не помогаете людям или не улучшаете человечество. Вместо того чтобы стремиться стать генеральным директором или предпринимателем, стремитесь стать героем. Нам нужно больше таких.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

"Сеть." Я думаю, что в творческой сфере общение в большинстве случаев действительно вредит. Не тратьте время на общение с людьми, которые, по вашему мнению, могут вам помочь. Просто поправляйтесь, и возможности сами собой откроются, как только вы заслуживаете их. Сосредоточьтесь только на вещах, которые вы можете контролировать. И если вы не знаете, что это за вещи, найдите того, кто сможет вам рассказать. Не общайтесь, просто работайте.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

В наши дни я говорю «нет» почти всему, благодаря тому, что лечусь от состояния, называемого созависимостью, которое представляет собой проблему нейронных связей, из-за которой я не могу терпеть дискомфорт или воспринимаемый дискомфорт других. Я по большей части перепрограммировал свой мозг, и в результате я больше ничего не делаю из чувства вины, давления или обязательств. Я также постарался избавиться от стыда из-за того, что мне не «весело», и от своего комплекса «страха упустить что-то», который отнимал у меня большую энергию. Это вынуждало меня ходить на мероприятия, на которые у меня просто не было времени, и это мне не помогло.

Очевидным следствием этого является минимизация социальных сетей. Я использую приложение Freedom, чтобы сократить время в социальных сетях. Это не только очень вредно для здоровья и вызывает привыкание, но и давало моему мозгу ящерицы ощущение, что я каким-то образом остался позади или обделен вниманием, что вызывало глубокие страхи. А страх, очевидно, раздражает и утомляет. Говоря о раздражающем и утомительном, я также отписался от многих близких друзей и коллег в социальных сетях, что на самом деле сделало наши отношения намного крепче и продуктивнее, соответственно.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Из своих фотографий на телефоне я сделал альбом под названием «Спокойствие». У меня есть фотографии и видео моих животных, забавные картинки, мемы, вдохновляющие цитаты, статьи о неврологии, списки благодарностей — все это заставляет меня улыбаться и восстанавливать связь с моим источником. Это что-то вроде моего личного цифрового музея дзен. Честно говоря, я думаю, что мне было бы гораздо больше стыдно, если бы хакеры выпустили этот альбом, чем любые обнаженные фотографии в моем телефоне, но риск того стоит. Когда я возбужден, отвлечен, эмоционален или встревожен, я включаю альбом, и он всегда меня заземляет; это напоминает мне о том, что важно, а что временно. Это очень полезно на работе, потому что я могу делать это среди людей, во время путешествий и в те моменты, когда у меня нет такой роскоши, как тихая комната или прогулка. Да, и сначала я перевел свой телефон в режим полета, чтобы не получать текстовые сообщения и электронные письма, пытаюсь найти здравомыслие вдали от текстовых сообщений и электронных писем.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 9–16 июня 2017 г.)

«Когда ваш спарринг-партнер царапает или бьет вас по голове, вы не выставляете это напоказ, не протестуете, не рассматриваете его с подозрением или как человека, замышляющего заговор против вас. И все же

вы следите за ним не как за врагом или с подозрением, а со здоровой избегаемостью. . . . Вам следует поступать таким образом со всем в жизни. Мы должны дать пропуск многим вещам вместе с нашими коллегами-стажерами. Ибо, как я уже сказал, можно избежать без подозрений и ненависти».

-Марк Аврелий

Император Рима и философ-стоик, автор «*Размышлений*» .

«Бокс – это спорт самоконтроля. Вы должны понять страх, чтобы иметь возможность манипулировать им. Страх подобен огню. Вы можете заставить его работать на вас: он может согреть вас зимой, приготовить еду, когда вы голодны, дать вам свет, когда вы находитесь в темноте, и производить энергию. Позвольте этому выйти из-под контроля, и это может причинить вам вред, даже убить вас. . . . Страх — друг исключительных людей».

– Кас Д'Амато

Легендарный американский тренер и менеджер по боксу (Майк Тайсон, Флойд Паттерсон, Хосе Торрес и др.)



«Освободите себя, чтобы попробовать что угодно. Лучшие идеи революционны».

Рик Рубин

РИК РУБИН был назван MTV «самым важным [музыкальным] продюсером за последние 20 лет». В резюме Рика есть все, от Джонни Кэша до Джей-Зи. Среди его металлических исполнителей такие группы, как Black Sabbath, Slayer, System of a Down, Metallica и Rage Against the Machine. Он работал с такими поп-исполнителями, как Шакира, Адель, Шерил Кроу, Лана Дель Рей и Леди Гага. Ему также приписывают помощь в популяризации хип-хопа среди таких артистов, как LL Cool J, Beastie Boys, Эминем, Jay-Z и Канье Уэст. Хотите верить, хотите нет, но это лишь верхушка айсберга.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему?

Книга, которую я подарил больше всего, — это перевод Стивена Митчелла «*Дао Дэ Цзин*»: древняя даосская мудрость, применимая ко всему. Ее можно читать в разное время жизни, и каждый раз, когда к ней возвращаются, она приобретает совершенно новый смысл.

Мудрость в нем вечна: как быть хорошим лидером, хорошим человеком, хорошим родителем, хорошим художником — как быть хорошим во всем. Это прекрасное чтение, которое действительно пробуждает различные аспекты мозга.

Еще один — «Куда бы ты ни пошел, ты там» Джона Кабат-Зинна . Это замечательная книга, вышедшая в 1994 году. Ее прелесть в том, что она может пробудить в человеке, не медитирующем, желание заняться практикой. [В то же время] ты можешь быть всю жизнь медитирующим, прочтите ее и все равно узнаете очень много. Размышления об этом сейчас вдохновляют меня прочитать ее еще раз.

Третья книга — «*Палеорешение*» Робба Вульфа . Я продолжаю давать его друзьям, потому что это действительно помогло мне узнать, что полезно есть и как наш организм перерабатывает различную пищу. Существует множество дезинформации о диете. Благодаря этой информации я стал веганом на два десятилетия. Эта книга помогает сделать правильный выбор, рассказывая об опасностях многих продуктов, которые широко доступны и часто рекламируются как полезные для здоровья. Читать ее очень понятно и интересно, и мой опыт показывает, что она вдохновляет на здоровый образ жизни.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Назалиновый ирригатор для носа. Это большой пластиковый шприц, похожий на насадку для индейки. Он заполняется солевым раствором. Обычно я использую его в ванне или душе. Вы впрыскиваете воду в одну ноздрю, а она выходит из другой, а затем повторяете взад и вперед. Обычно вы используете одну чашку воды и одну ложку этого раствора, но я делаю две чашки. Он не только удаляет всю слизь, но и если вы делаете это каждый день или пару раз в день, он сжимает внутреннюю оболочку носовых пазух, так что у вас появляется больше места и улучшается способность дышать.

Раньше у меня были проблемы с полетом и выравниванием давления, чтобы противостоять изменениям давления, а в гипербарических камерах у меня болели уши. Но с тех пор, как я начал использовать этот очиститель носовых пазух, у меня не было таких проблем.

Предупреждение: если вы забудете положить соль, это будет ужасно больно.

Еще один предмет, вероятно, стоимостью чуть больше 100 долларов, — это HumanCharger. HumanCharger излучает свет в ваши уши, чтобы помочь избежать смены часовых поясов (другие устройства светят вам в глаза ярким светом, что может вызывать дискомфорт и повредить глаза). HumanCharger также можно использовать для других целей, например для медитации. Если вам нужно быть готовым к встрече, свиданию или тренировке, вы можете носить его в дороге.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Первое, что приходит на ум, это: первые несколько альбомов, которые я сделал, были очень, очень успешными. Итак, основываясь на этих ранних успехах и молодости, я предположил, что так происходило каждый раз. Тогда в первый раз, когда у меня был менее успешный альбом, это было действительно травмирующе.

Потребовалось еще несколько успешных альбомов и несколько неудачных, чтобы понять, что успех проекта очень часто не имеет ничего общего с качеством проекта. Иногда действительно хорошие проекты терпят неудачу с коммерческой точки зрения. А иногда проекты, которые с художественной точки зрения могли не попасть в цель, как мне хотелось, имели большой коммерческий успех.

Есть так много элементов, необходимых для достижения успеха, и все они находятся вне вашего контроля. Вы контролируете свой проект как можно лучше, но вы бессильны перед большей частью того, что произойдет после этого. Даже если вы делаете все возможное с точки зрения маркетинга и продвижения, вы не можете контролировать то, как люди на это реагируют.

Просмотр альбома, который, по моему мнению, был действительно хорош и не имел коммерческого успеха, научил меня осознавать взлеты и падения честной работы, и с тех пор это мне послужило.

Если бы вы могли разместить гигантский рекламный щит где угодно, что бы на нем было написано?

«Выбери мир».

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Когда мне было 14 лет, у меня заболела шея, и мой педиатр посоветовал мне Трансцендентальную Медитацию. Время, потраченное на медитацию с тех пор, было моим самым ценным вложением.

Создание этого резервуара в возрасте, когда время в моей жизни было гораздо свободнее, значительно изменило меня к лучшему. Это играет большую роль в том, кем я являюсь и во всем, что я делаю.

Некоторые из более конкретных эффектов, которые это оказало на мою жизнь, включают способность концентрироваться — быть односторонним. Это также способ отвлечься и увидеть вещи такими, какие они есть, без повествования, которое мы им навязываем.

Когда я учился в колледже, я прекратил медитировать, но вскоре после переезда в Калифорнию возобновил ее. Это был момент, когда я осознал, насколько сильно на меня повлияла медитация. Когда я снова начал, это было мне так знакомо. Я был похож на растение, которое не знало, что ему нужна вода, но когда его поливали, оно просто всасывало питательные вещества. Это было так правильно и неотъемлемо в моей жизни. И мне действительно повезло, что я вообще начал медитировать.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я был фанатом профессионального рестлинга всю свою жизнь и остаюсь им. Это абсурдный перформанс, мало чем отличающийся от творчества Стива Мартина, Энди Кауфмана и Монти Пайтона. Он использует атрибуты спортивного мероприятия, чтобы сделать более широкий комментарий о существовании и человеческом сердце.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Прошло чуть больше пяти лет, но движение и упражнения больше всего улучшили мою жизнь. До этого я был сидячим человеком. Но затем я начал грести стоя, заниматься силовыми тренировками, тренироваться на пляже, тренироваться в бассейне, заниматься сауной и контрастными тренировками на льду, а также получать различные физические нагрузки. До всего этого у меня никогда не было никаких физических переживаний. Это помогло мне быть в своем теле, а не только в голове. [**Примечание Тима:** Рик похудел более чем на 100 фунтов с момента своего пикового веса. Он часто тренируется в одной группе с [Нилом Штраусом](#) .]

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Я бы проигнорировал большую часть того, что вы изучаете в школе, и проигнорировал бы все принятые стандарты. Освободите себя, чтобы попробовать что угодно. Лучшие идеи революционны.

Если вы ищете мудрость, постарайтесь найти ее чаще у людей, которые это сделали, чем у людей, которые этому учат. Задавать много вопросов.

Кроме того, сосредоточьтесь на том, что вы любите, потому что у вас гораздо больше шансов добиться успеха, занимаясь тем, что вы любите, и независимо от того, добьетесь вы успеха или нет, ваша жизнь станет лучше. Так что вы не проиграете, посвятив себя тому, что любите.

Кроме того, работайте не покладая рук. Я чувствую себя очень удачливым и счастливым в своей жизни, и я знаю, что это потому, что я полностью погрузился в то, что делал. Я проводил каждый час бодрствования, каждый день, наслаждаясь этим и по-настоящему живя этим. В каком-то смысле это не была работа, потому что это была вся моя жизнь. Оглядываясь назад, я, наверное, из-за этого упустил большую часть жизни, но это компромисс.

Когда я думаю об этом, это может быть именно то, что нужно, чтобы что-то начать, но не обязательно для того, чтобы это поддерживать. Поэтому, когда вы начинаете что-то новое, вполне нормально делать это неустойчивым способом. Как только вы достигнете этого, вы сможете посвятить свое время выяснению того, как его поддерживать. Это две разные книги.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Все, что связано с коммерческим успехом. Все, что связано с тестированием, проведением опросов или получением общественного мнения о вашей работе, чтобы вы могли ее изменить. Все, что предполагает безопасный путь и все, что предполагает стабильную ситуацию, особенно в начале.

Когда вы начинаете что-то делать, вы, скорее всего, открываете неизведанную территорию, и полезно задавать много вопросов людям в отрасли и учиться у них. Помните, однако, что когда люди дают вам совет, они дают вам совет, основываясь на своих конкретных навыках, опыте и взглядах. Итак, знайте: когда вы получаете совет эксперта, зачастую люди рассказывают вам о своем путешествии, а каждое путешествие отличается.

Это не значит не прислушиваться к мудрости других, а по-настоящему примерить это на размер и спросить себя: «Подходит ли это мне морально и физически?» Некоторые люди проходят через ситуации насилия, чтобы получить то, что, по их мнению, хотят, и при этом могут потерять свою душу.

Каждый человек, отправляющийся в эти путешествия, выбирает свой путь. Это не так: «Ну, когда дойдешь до угла, поверни налево». На самом деле, если вы идете по тому же пути, что-то не так. Это не должен быть один и тот же путь. Вам нужно настроиться на себя, чтобы знать, что работает для вас.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я не знаю, смогу ли я ответить на этот вопрос. Наверное, я не так хорошо умею говорить «нет».

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я стараюсь сделать перерыв. Я пойду прогуляюсь или сделаю что-нибудь, чтобы очистить голову. Это может быть глубокое дыхание, попеременное дыхание через ноздри, медитация или что-то физическое. Я не всегда забываю об этом, но когда я это делаю, это действительно работает.

Я думаю, что, наверное, самое важное, что мне следует помнить, когда я подавлен, — это не чувствовать необходимости продолжать и идти вперед. Это не обязательно пойдет на пользу тому, над чем я работаю. Почти всегда лучше сделать перерыв.



"Присутствовать."

Райан Ши

ТВ: [@ryaneshea](#)

[ши.ио](#)

RYAN SHEA соавтор Blockstack, новый децентрализованный Интернет, где пользователи контролируют свои данные, а приложения работают без удаленных серверов. Вместе со своим соучредителем [Мунибом Али](#) Blockstack привлек финансирование от ведущих инвесторов, таких как Union Square Ventures и [Naval Ravikant](#). Райан специализировался в области машиностроения и аэрокосмической техники в Принстоне, а также дополнительно изучал информатику. После окончания университета Райан начал работать над технологическими стартапами, был включен в список *Forbes* «30 до 30», прошел Y Combinator и стал автором нескольких популярных библиотек с открытым исходным кодом в области криптографии и технологии блокчейн.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие книги сильно повлияли на вашу жизнь?

| *Sapiens* Юваля [Ноа Харари](#)

| *Алхимик* Пауло Коэльо

| «Снежный крушение», [Нил Стивенсон](#)

| *Суверенная личность* Джеймс Дейл Дэвидсон и лорд Уильям Рис-Могг

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

"Присутствовать." Почти для всех нас это очень тяжело, и иногда нам нужно напоминание. Акт присутствия, а не озабоченность прошлым или будущим, может оказать огромное влияние на наше счастье.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я тяжело поднимаюсь, бегаю, делаю массаж, читаю книгу или смотрю фильм.

Мои тренировки обычно состоят из трех этапов: во-первых, я делаю три или четыре подхода жима лежа, приседаний или становой тяги. В каждом подходе я стремлюсь к шести-десяти повторениям в диапазоне от 70 до 85 процентов от моего одноповторного максимума. Затем я сделаю три или четыре суперсета: (а) 15–20 повторений подтягиваний и отжиманий, (б) десять повторений сгибаний рук на бицепс и разгибаний на трицепс, или (в) десять повторений жимов от плеч и подъемов в стороны. , и передняя часть поднимается. Наконец, я проведу основную тренировку, которая включает в себя либо (а) четыре подхода планки по одной минуте, чередующиеся с четырьмя подходами приседаний, подъемов ног, чемоданов и велосипедов, либо (б) по одному подходу приседаний. , планка, боковая планка и подъемы коленей с мячом, за которыми следуют три подхода боковых наклонов.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

В 2016 году я начал выполнять обещания на Новый месяц [в отличие от новогодних обещаний]. Вот кое-что из того, что я сделал:

- | Июль: Ежедневное чтение.
- | Август: никакого телевидения и фильмов.
- | Сентябрь: Никаких молочных продуктов.
- | Октябрь: без глютена.
- | Ноябрь: Ежедневная медитация.
- | Декабрь: нет новостей и лент в социальных сетях.

Как видите, некоторые из месяцев были месяцами устранения, а некоторые — месяцами ежедневного поведения. Месяцы исключения были интересными, потому что я понял, что стал менее зависимым от того, что исключил. Теперь я смотрю меньше телевизора и фильмов, ем меньше хлеба и глютена и по-прежнему блокирую новости и мои ленты в социальных сетях. Единственное, что я восстановил, — это молочные продукты, решив продолжать их употреблять.

Месяцы ежедневного поведения были интересны, потому что они дали мне возможность поддерживать определенное поведение. Я по-прежнему медитирую ежедневно, и хотя я не читаю ежедневно, я читаю с частотой, близкой к этой.

До сих пор моими любимыми экспериментами были отсутствие новостей и лент в социальных сетях, ежедневные тренировки, отсутствие телевизора и фильмов, ежедневное чтение и пробуждение в 7:30 каждое утро.



«Я стараюсь быть реалистом-оптимистом: я очень трезво смотрю на то, где мы находимся сегодня, но чрезвычайно оптимистично смотрю на то, что мы собираемся сделать в будущем».

Бен Зильберманн

ПИ / ТВ : @8en

[pinterest.com](https://www.pinterest.com)

BEN SILBERMANN помогает миллионам людей собирать вещи, которые им нравятся, будучи соучредителем и генеральным директором Pinterest. Бен вырос в Айове, где проводил много времени, собирая жуков, так что в этом есть смысл. В 2003 году он окончил Йельский университет по специальности политология. Он живет в Пало-Альто, Калифорния, со своей женой и сыном.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Вы когда-нибудь видели блог « *Подождите, но почему* »? [написано [Тимом Урбаном](#)] У них есть таблица недель вашей жизни.

У меня есть настенная диаграмма, состоящая из ячеек, представляющих каждый год моей жизни: десять лет в поперечнике и девять рядов вниз. Затем на основе этого строятся графики, например, средняя продолжительность жизни в США. Мне всегда казалось, что это круто, потому что это помещает время в визуальный формат, а я визуальный человек. Даже в компании я каждую неделю наглядно показываю сотрудникам текущую неделю в году, просто чтобы напомнить им, что каждая неделя имеет значение. Я не считал свой график странным, но в январе я показал его своей команде, думая, что они найдут его действительно вдохновляющим и мотивирующим. Но люди реагируют на смертность по-разному. Это была худшая встреча, которую я когда-либо проводил.

Я не думаю, что они знали, что я пытался донести. Некоторые люди видят это так: «Эй, каждый год действительно интересен и ценен», а некоторые реагируют: «Ого, я умру». Все прошло не очень хорошо, поэтому я больше не делюсь этой диаграммой.

Эксперимент не удался.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху?

Я скажу следующее, и это не совсем ответ на ваш вопрос, но это формирует мое мышление. Оба моих родителя, обе мои сестры и многие мои друзья — врачи. Меня всегда поражало то, что нужно минимум 12 лет, чтобы стать врачом, и тогда ты врач низкого уровня. Единственное отличие того места, где я сейчас живу [Силиконовая долина], заключается в том, что люди склонны измерять все в очень короткие сроки, например, за один или два года. Многие профессии предполагают, что вам понадобится от восьми до десяти лет только для того, чтобы достичь минимального уровня компетентности, необходимого для начала практики.

Это была хорошая опора при выполнении проектов, потому что многие вещи то тут, то там идут не так, но если просто предположить, что на что-то стоящее потребуется от пяти до десяти лет, они не кажутся такими серьезными.

Например, я ушел из Google в 2008 году, чтобы основать компанию, и первые две или три вещи не сработали. Pinterest был запущен в 2010 году. Он не начал быстро расти еще год или два, а по-настоящему набрал обороты примерно в 2012 году. Это четырехлетний период, когда дела шли *не* очень хорошо. Но я подумал: «Это не так уж и долго. Это как в медицинской школе перед поступлением в ординатуру».

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Лучшие ангелы нашей природы Стивен [Пинкер](#) . Большинство новостей посвящено вещам, которые идут не так. Это может разочаровывать и вызывать у людей чувство бессилия. В этой книге рассматривается долгосрочная перспектива и показано произошедшее в долгосрочной перспективе снижение уровня насилия.

Соль, жир, кислота, тепло: освоение элементов хорошей кулинарии Самина [Носрата](#) . Мне нравится готовить, и эта книга научила меня многим основам вкуса и технике приготовления. Это помогло мне чувствовать себя более уверенно, отклоняясь от рецепта.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я никогда не был в спортзале примерно два года назад. Частично это была лень, частично запугивание.

Думаю, не было ни одного прорывного момента. Я только что осознал: «Буду ли я тем парнем, который *никогда* не занимается спортом ? Или нет? И если ответ «нет», то почему не прямо сейчас?» Это была причина, но у меня не было медицинского кризиса или чего-то еще. Это одна из вещей, которую я всегда откладывал. Потом я пошел в спортзал и

понял, что понятия не имею, что делать. Вот почему я нашел тренера и инвестировал в него целый год. Я просто пошел в спортзал и спросил: «У вас есть тренеры?» Я не особо задумывался об этом человеке, но преимущество заключалось в том, что, как только это было запланировано и я заплатил за это, не пойти стало труднее, чем пойти.

Это были невозвратные издержки, и был человек, которому мне пришлось написать сообщение и сказать: «Я не собираюсь приходить», а это другой тип ответственности. Это помогло мне преодолеть первоначальный барьер, связанный с началом тренировок. Если бы можно было регулярно заниматься спортом, это было бы чудодейственное лекарство. По сути, все в вашей жизни станет лучше, если вы найдете время для регулярных занятий спортом.

Мне кажется, что многие люди в Кремниевой долине сериализуют свою жизнь. Они думают: «Сначала я поступлю в колледж. Тогда я сделаю стартап. Тогда я заработаю деньги. Тогда я сделаю X». В этом [подходе] есть доля правды, но большая часть самого важного должна обрабатываться параллельно, как ваши отношения и ваше здоровье, потому что вы не можете наверстать упущенное время, делая больше позже. Вы не можете пренебрегать своей женой в течение четырех лет, а затем сказать: «Хорошо, теперь настало время моей жены». Отношения так не работают, равно как и ваше здоровье и физическая форма. . . . Очень важно разработать систему, позволяющую постоянно выполнять то, что вам нужно делать, даже если вы уделяете непропорционально большое внимание одному делу. В противном случае вы обрекаете себя на одиночество и нездоровье в будущем.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Это не очень оригинально, но мне очень нравятся наушники Apple AirPods. Они беспроводные и остаются заряженными. Они мне действительно нравятся намного больше, чем я ожидал.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Я думаю, что идея о том, что больше всего учишься на неудачах, ошибочна. Хорошо говорить, чтобы люди чувствовали себя лучше, но всякий раз, когда вы хотите научиться делать что-то хорошо, вы начинаете с изучения людей, которые действительно хороши. Вы не изучаете всех неудачливых спринтеров, чтобы научиться быстро бегать; вы изучаете человека, который действительно быстр. Есть много причин, по которым что-то может пойти не так, но ваша задача — заставить все работать.

Я не говорю, что это или/или. Очевидно, что когда что-то идет не так, вы должны извлечь из этого максимальную пользу и подумать о том, что вы могли бы сделать лучше. Из-за того, как люди воспринимают неудачи, эти уроки будут иметь более длительный эмоциональный эффект. Большинство людей испытывают довольно сильное эмоциональное отвращение к неудачам.

Я думаю, что это здорово, когда люди чувствуют себя в безопасности, рискуя, но это искажается в веру в то, что вы должны извлекать все уроки из вещей, которые не работают, а не изучать людей, у которых дела идут действительно хорошо.

[Эта чрезмерная сосредоточенность на неудачах] проникает во все. Я должен сказать своим менеджерам: вам нужно проводить время с лучшими сотрудниками, а не только со всеми своими проблемами.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли?

Я все еще не очень хорош в этом, но я знаю, что время на самом деле представляет собой нулевую сумму, и это единственная вещь, на которой никто не делает большего.

У меня нет специального языка. Я стараюсь говорить людям правду, и люди на удивление меня понимают. Я мог бы сказать что-то вроде: «Мне очень хотелось бы этого, но я действительно пытаюсь сосредоточиться на [проекте XYZ] прямо сейчас, и я надеюсь, что вы понимаете. Я искренне надеюсь, что мы будем сотрудничать в будущем». Может быть, они просто не говорят мне [они расстроены], но люди понимают больше, чем я себе представляю. В моей голове есть образ, как они делают что-то вроде того, как грохают свой компьютер со словами: «Этот засранец!» но я думаю, что люди это понимают.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Во-первых, я обычно гуляю, а во-вторых, я стараюсь записывать все, что происходит, чтобы выбросить это из головы и посмотреть. Иногда ваш мозг застревает в маленьких петлях и не добивается никакого прогресса. Для меня полезно все записать и наглядно поразмышлять о том, что важно.

Он не суперструктурирован. Я мог бы написать: «Вот что у меня на уме. . .». и поместите это на бумагу. Затем я пытаюсь сделать шаг назад и спросить: «Хорошо, что здесь происходит и что имеет значение?» Есть чему поучиться из того, как компании ставят цели в разном временном интервале: что важно на этой неделе, в этом месяце, в этом году, через десять лет. . . . Я думаю, что люди обычно теряют самообладание, когда позволяют краткосрочным вещам вытеснять то, о чем они хотят позаботиться в среднесрочной или долгосрочной перспективе.

Что для вас действительно важно в долгосрочной перспективе? Если вы ответите на этот вопрос, вы сможете провести реверс-инжиниринг для достижения этой цели.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Звучит банально, но я начал вести дневник благодарности. Если у вас [есть привычка записывать] вещи, за которые вы благодарны, то какая-то часть вашего мозга постоянно ищет эти вещи, и вы чувствуете себя счастливее. Это абсурдно в своей простоте.

Я нахожу время в течение дня и записываю одно дело. Иногда я пропускаю день; Я не идеален в этом. Я всегда говорю своей команде, что стараюсь быть реалистом-оптимистом: я очень трезво отношусь к тому, где мы находимся сегодня, но я чрезвычайно оптимистичен в отношении того, что мы собираемся сделать в будущем. Я считаю, что важно передавать команде оптимизм, а не сосредотачиваться исключительно на проблемах. Кто-то однажды сказал мне: «Если вы будете обсуждать с людьми только проблемы, очень скоро вы станете для них проблемой», и я с этим согласен. теперь я пытаюсь найти место и время, чтобы сказать: «Вот что идет очень хорошо. . .». тогда как, когда я впервые управлял людьми, подход был больше: «Что нам нужно исправить сегодня?»

Я использую небольшой блокнот, который купил в Office Depot или где-то еще. Это не супер круто, а скорее дело в привычке. Но я хочу получить этот культовый японский журнал, которым пользуются все дизайнеры, — Hobonichi Techo. Подобное можно увидеть в Японии: блокнот превратился в высокое искусство. Возможно, в следующем году. . . .



«Никто не имеет права рассказать вам, как вы воспринимаете мир».

Влад Замфир

TB: [@VladZamfir](#)

Медиум: [@vlad_zamfir](#)

[vladzamfir.com](#)

VLAD ZAMFIR — архитектор и исследователь блокчейнов в Ethereum, работающий над эффективностью и масштабированием блокчейнов. Влад интересуется решениями в области управления и конфиденциальности, а также он был первым, кто познакомил меня с абсурдизмом. Он часто пишет на Medium и живет в Антарктиде (по крайней мере, он хочет, чтобы мы так верили).

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

| Бертран Рассел *«Введение в математическую философию»*.

| *Сложность и хаос*, доктор Роджер Уайт

| *Лилия: эволюция, игра и сила свободного общества* Дэниел Клауд

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Никто не имеет права рассказать вам, как вы воспринимаете мир». Я считаю, что это помогает людям думать самостоятельно больше, чем что-либо еще, с чем я сталкивался. Я не совсем понимаю, почему. Я должен поблагодарить моего друга Тома за эту цитату.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Мне нравится очень педантично подходить к использованию слова «абсурд». Вы имели в виду абсурд, например, «смехотворный», а не «саморазрушительный» или «бесполезный». Обычно я оставляю этот термин для использования во втором, «бесполезном» смысле, и у меня есть «необычная» привычка указывать на это всякий раз, когда кто-то использует это слово неофициально.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Моя «любимая неудача» фактически привела меня к открытию абсурда. Я совершил ошибку, отнесшись ко всему слишком серьезно, и в результате причинил боль тому, кто мне дорог.

Возможно, мне следует упомянуть, что «абсурдность» и «разумность» не являются бинарными вопросами и не являются количественными показателями. Вместо этого существует точная реальность, в которой поведение и намерения являются разумными или абсурдными в любом данном контексте. Думать о них в бинарном или количественном смысле по-прежнему очень полезно.

Абсурдизм предлагает четкую философию неудачи: либо намерение было абсурдным, либо стратегия неразумной, либо она была разумной, но не была реализована правильно.

Часто трудно сказать, пытаюсь ли я сделать невозможное, или есть разумные варианты поведения, о которых я еще не думал, или я пробую правильное поведение, но без достаточных навыков.

Если я убежден, что моё намерение абсурдно, я сдаюсь. Умышленно, если придется. Если я считаю, что это не абсурдно, я продолжу пробовать стратегии, которые, по моему мнению, могут быть разумными, и буду практиковать стратегии, которые, как я очень подозреваю, разумны, если я действительно забочусь о том, чтобы осуществить свое намерение.

Абсурдизм — это не просто инструмент, помогающий людям быть разумными. Это также критика рационализма. В нем говорится, что существуют ситуации, в которых наличие намерений абсурдно. Иногда рациональность абсурдна, и поэтому от нее следует отказаться. В этом контексте не имеет смысла решать, что делать и как проводить время, если под этим вы имеете в виду «выбрать цель, которой хотите достичь».

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Абсурдизм! Нет никакого сравнения.

Я обнаружил, что абсурдизм неоправданно эффективен для занятий математикой, поддержания отношений, борьбы с невежеством, рассуждений об этике, борьбы с депрессией и более счастливой жизни. Всякий раз, когда я не знаю, что делать, я обращаюсь к абсурдизму за советом.

Под «необоснованно эффективным» я подразумеваю нечто вполне конкретное: что-то является необоснованно эффективным, если оно кажется полезным вне рамок своих предположений, вне рамок контекста, в котором/для которого оно было разработано.

Математика неоправданно эффективна, поскольку она применима ко многим областям, которые не имеют ничего общего с математикой или контекстом, в котором эта математика разрабатывается.

Экономика неоправданно эффективна, потому что она полезна, даже несмотря на то, что сделанные предположения часто явно ложны: такие предположения, как рациональность, квадратичная полезность, эффективность и цены, следующие за броуновским движением.

Статистика неоправданно эффективна, потому что она кажется полезной, даже когда мы делаем заведомо ложные предположения, например, когда мы предполагаем, что вещи распределены нормально, даже если это не так. Но еще и потому, что кажется, что это работает хорошо, даже когда мы явно не уважаем лучшие практики (например, меняя наши методы или гипотезы после наблюдения данных, а затем проверяя гипотезы).

Использование необоснованно эффективных теорий вполне оправдано (на мой взгляд), когда у нас нет лучших стратегий. Это может произойти по-разному, включая недостаток информации, недостаток вычислительной мощности, отсутствие совместимости с другими идеями или просто из-за простого удобства или интереса.

Абсурдизм неоправданно эффективен, потому что он, очевидно, не имеет ничего общего с каким-либо конкретным сеттингом, но тем не менее (я утверждаю) оказывается полезным на практике во многих сеттингах. Особенно это заметно для меня, когда я не знаю, что делать.

Возьмем, к примеру, депрессию. Я обнаружил, что моя депрессия обычно рождается из намерений, которые у меня есть, но по какой-то причине я не могу (или не могу, возможно, из-за отсутствия мотивации) их осуществить. И когда я борюсь с абсурдом, я изо всех сил стараюсь сдаться.

Я часто решаю сделать что-то или целую кучу чего-то, а затем корю себя за то, что не делаю этого. Оказывается, я часто довожу себя до депрессии за то, что не делаю этого. Я впадаю в депрессию только потому, что не делаю того, что, как мне кажется, мне следует делать.

Я понял, что действительно помогает просто отказаться от всего, что решил сделать, хотя бы на время (когда можно определить свои намерения и можно от них отказаться, а это не всегда). После того как я сдаюсь и решаю, что не буду делать ничего из того, что решил сделать ранее, я почти всегда сразу же избавляюсь от депрессии. Иногда это все, что мне нужно, чтобы начать работать над тем, что я решил сделать ранее. Иногда это не так, и мне нужно потратить время на другие дела, прежде чем я буду готов. Часто я понимаю, что эти вещи не важны, и просто забываю о них навсегда.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Много времени, потраченное на занятия математикой и философией, окупилось и будет приносить свои плоды, в этом я (почти) не сомневаюсь.

Ставить под сомнение основы байесовской статистики было очень ценным процессом.

Переработка определений и результатов невозможности на основе консенсусной литературы была не менее ценной.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Серия аудиолекций по институциональной экономике под названием «Международные экономические институты: глобализм против национализма». Для меня это было интересно/важно, потому что это была первая информация об институциональном дизайне, которую я когда-либо действительно усвоил. Я чувствую, что теперь у меня гораздо лучшее представление о том, «как работает общество», когда я кое-что понимаю о природе институтов. Не то чтобы я мог утверждать, что многое понимаю! Я пытался «кристаллизовать» некоторые из своих представлений, но мне это не удалось.

Однако с практической точки зрения теперь я могу гораздо яснее думать об управлении блокчейном. Я вижу, что у нас уже есть несколько зарождающихся институтов управления блокчейном! Я могу понять, что значит для учреждения быть более или менее формальным и более или менее молчаливым/специальным. Я сейчас полностью открыт для возможности того, что институционализация может быть разумным процессом, а не процессом, который неизбежно вызван высокомерием.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я много сплю. Я стараюсь не есть углеводы.

Я стараюсь уделять себе три-четыре часа каждый день. Это не всегда возможно. Я стараюсь работать оффлайн. Я медитирую иногда.

Я стараюсь строить планы, которые позволят мне быть более расслабленным и сосредоточить свое время на более важных вещах. Я стараюсь не усложнять свою жизнь больше, чем она должна быть. Часто это означает отказ от обязательств, но оно того стоит.

Я все еще становлюсь лучше во всем этом!



«Несколько лет назад, по примеру моей тогдашней жены Эмбер О'Хирн, я исключил из своего рациона все растения. . .».

Зуко Уилкоккс

ТВ: [@zooko](#)

[z.cash](#)

[ketotic.org](#)

ZOOKO WILCOX является основателем и генеральным директором Zcash, криптовалюты, обеспечивающей конфиденциальность и выборочную прозрачность транзакций. Зуко имеет более чем 20-летний опыт работы в открытых децентрализованных системах, криптографии и информационной безопасности, а также стартапах. Он получил признание за свою работу над DigiCash, Mojo Nation, ZRTP, «Zooko's Triangle», Tahoe-LAFS, BLAKE2 и SPHINCS. Он также является основателем компании Least Authority, которая предлагает доступное, этичное, удобное и надежное решение для хранения данных.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

«Хорошие калории, плохие калории», Гэри Таубс. Когда она вышла десять лет назад, это было исчерпывающее исследование истории и науки о питании человека в 20 веке. Помимо изучения истории, она стала частью самой истории, поскольку последующее поколение исследователей питания было вынуждено принять сторону или против тезиса этой книги.

К сожалению, большинство людей, которым я дал копии, мало что от этого получили! Они не были историками или исследователями; они были просто людьми, которым нужно было решать, что есть каждый день, и толстый том фактов и научных аргументов был не тем, что им было нужно. Я узнал, что для того, чтобы общаться с людьми, нужно встречаться с ними там, где они живут.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я потерпел неудачу в учебе в университете. Я был неорганизован, рассеян, подавлен, и мои оценки в лучшем случае были едва удовлетворительными. Я прокрастинировал и пропустил урок. У меня был нерегулярный график сна, отсутствие физических упражнений и ужасная диета.

Но появилась новая технология, которая мне понравилась. Ее изобрел стартап, и всякий раз, когда я был достаточно сосредоточен, чтобы что-то сделать, я читал об этой технологии и работал над собственными проектами кодирования, связанными с ней.

На курсах я узнал очень мало, и в конце концов меня исключили из университета за то, что я провалил слишком много из них. Я умолял дать мне еще один шанс, и декан неохотно принял меня обратно. Оглядываясь назад, я понимаю, что для меня было бы лучше, если бы он сказал «нет»!

Тем не менее, я чувствовал, что получить степень — это важная цель, почти обязанность, поэтому я упорствовал. Когда у меня появилась возможность попробовать себя на позиции младшего программиста в том же стартапе, компании, которая меня так волновала, я с сожалением сказал им, что не могу, потому что сначала мне нужно закончить колледж.

Затем я позвонил своему лучшему другу и взволнованно сообщил ему, что эта компания предложила мне собеседование. "Что вы сказали?" он спросил.

«О, — грустно сказал я, — я сказал им, что сначала мне нужно закончить колледж».

«У меня к вам только один вопрос», — сказал он. «Это именно та возможность, которую вы ждали?»

— Ты прав, — сказал я. Я повесил трубку и перезвонил им.

Бросить колледж было одним из лучших решений в моей жизни. Это не только поставило меня на карьерный путь, который привел меня непосредственно к моим самым важным сегодняшним успехам, но, что еще более важно, когда я начал добиваться успеха на своей новой работе, я обрел самоуважение.

Технология и стартап — DigiCash, предшественник современных технологий цифровых денег, таких как Биткойн и Zcash. Присоединение к этому стартапу привело непосредственно (на протяжении 20 лет) к Zcash.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Несколько лет назад, по примеру моей тогдашней жены Эмбер О'Хирн, я исключил из своего рациона все растения. Раньше я пробовал низкоуглеводную диету в различных формах, но мне никогда не удавалось практиковать ее последовательно. У меня была зависимость от углеводов, и за годы, когда я пробовал низкоуглеводную пищу, мне так и не удалось избавиться от этой зависимости. Меня также преследовал ряд проблем со здоровьем, которые были загадочными и ухудшались. 30 фунтов (и постоянно растущих) лишней дряблости, висящей над моим поясом, были лишь самым заметным из моих многочисленных недугов.

Большой прорыв произошел, когда я попробовал не практиковать «все в меру», а полностью исключить из своего рациона не только все углеводы, но и вообще всю растительную пищу. Как и Эмбер до меня, я начал есть только жирное мясо (жирные ребрышки, говяжий фарш, свиные отбивные, сочный лосось и т. д.). Первые четыре дня были муками «отказа от углеводов» и тяги к еде, но на пятый день я проснулся с новым странным ощущением: ощущением полной свободы от тяги.

Впервые я обрел контроль над своим питанием. Лишний жир быстро и без особых усилий исчез, и все мои другие проблемы со здоровьем также исчезли в течение следующих нескольких месяцев. Мой уровень энергии, настроение и острота ума улучшились.

Это ознаменовало начало самого продуктивного и успешного периода в моей жизни, а также начало наших с Эмбер исследований в области науки о питании и эволюции человека.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Я стал лучше отвечать «нет» на такие запросы, как предложения о работе в моей компании, предложения взять на себя консультативную роль в бизнесе других людей, приглашения на мероприятия и даже просьбы начать разговор, например, когда незнакомцы пишут электронное письмо или пишут в социальных сетях. сообщение: «Эй, могу я поговорить с тобой о том-то и том-то?» Мне помогло осознание того, что самое доброе и лучшее, что я могу сделать для людей в таком случае, — это сказать им «нет» прямо, быстро и твердо.

Всякий раз, когда я чувствую, что меня тянет неохотно ответить «да» (что часто бывает) или отложить принятие решения, я напоминаю себе, что поддаваться этим искушениям недоброжелательно по отношению к спрашивающему.



«Все, что вы хотите, находится по ту сторону страха».

Стефани МакМахон

ТБ: [@StephMcMahon](https://www.instagram.com/StephMcMahon)

ФБ: [/stephmcMahonWWE](https://www.facebook.com/stephmcMahonWWE)

[Corporate.wwe.com](https://www.corporate.wwe.com)

STEPHANIE МАМАНОН является директором по бренду World Wrestling Entertainment, Inc. (WWE) и глобальным послом бренда организации. Она является основным представителем инициатив WWE по корпоративной социальной ответственности, включая Специальные Олимпийские игры, «Сьюзан Г. Комен за лекарство» и «Будь звездой», программу WWE по борьбе с издевательствами. В 2014 году Стефани и ее муж Пол «Трипл Эйч» Левеск основали Connor's Cure, фонд, занимающийся борьбой с раком у детей. Стефани регулярно появляется в ведущих программах WWE как личность. За последние пять лет она была признана журналом *CableFAX* одной из «Самых влиятельных женщин в сфере кабельного телевидения». *Adweek* включил Стефани в список «Самых влиятельных женщин в спорте» за последние два года. Совсем недавно Стефани получила премию Стюарта Скотта ENSPIRE на церемонии вручения наград ESPN «Спортивный гуманитарный деятель года» в 2017 году.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Моя подушка для шеи Bucky. Я все время путешествую и мало отдыхаю в дороге, поэтому для меня важно иметь возможность поспать, когда есть такая возможность. Подушка для шеи Bucky имеет прямоугольную форму и идеально помещается за головой, когда я сижу в самолете. Я терпеть не могу U-образные подушки, потому что у меня голова размером с горошину (у ирландцев головы либо гигантские, либо крошечные; я из крошечных), и они слишком сильно сползают вверх. Подушка Bucky идеально держится на месте, обеспечивая мне все необходимое для комфортного полета.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

«Каждый день делайте то, чего боитесь» — часто приписывают Элеоноре Рузвельт.

Я живу по этой цитате и на протяжении многих лет слышал различные ее воплощения, совсем недавно: «Все, что вы хотите, находится по ту сторону страха». Не так давно я был на WrestleMania (Суперкубок WWE) и собирался выйти перед рекордной толпой из более чем 100 000 человек на стадионе AT&T. Это было мероприятие, организованное моим отцом в рамках выступления моего мужа на 20-летию его карьеры, где мои дети и племянники сидели у ринга. Джон Сина и Рок покинули ринг, и на арене потемнело. Я должен был подняться на вершину своего трона, который, казалось, висел в воздухе, и произнести диалог, который подготовил почву для злодейского появления Triple H. Вместе мы были известны как «Власть», и каждый должен был склониться перед нашим всемогущим присутствием.

Только в этот момент, в окутывающей меня темноте, я застыл. Я забыл каждое слово, которое должен был сказать. Я слышал, как мое сердце колотилось в ушах, а горло сжималось. Я чувствовал, что вот-вот взорвусь. Потом я подумал о цитате Элеоноры Рузвельт. Если бы я не пошел туда, я бы сожалел об этом всю оставшуюся жизнь. Сколько людей когда-либо получит возможность сделать то, что я собирался сделать? И вот оно, прямо передо мной. Я глубоко вздохнул и впустил все это, все эмоции и всю энергию всех этих людей. Я владел этим моментом. Это был пик моей карьеры как исполнителя.

Моей младшей дочери семь лет, и буквально вчера она преодолела свой страх перед большими качелями на скалодроме недалеко от нашего дома. Она уже была там раньше, готовая к работе, но в последний момент отступила. Но на этот раз она сказала, что готова. Она набралась настроения, слушая «Am I Evil» группы Metallica (я не шучу, она нашла эту песню в папином плейлисте и слушала ее на повторе все 20 минут поездки) и залезла на качели. , который находился на высоте добрых 30 футов. Ее пристегнули, и она переместила свое крошечное тело в конец платформы. Затем у нее возник момент сомнения, и она начала отступать. . . но что-то нашло на нее; она пропела несколько тактов песни и снова двинулась вперед. На этот раз счет Даун начал «3-2-1» и понеслось! Когда все закончилось, она закричала: «Я хочу сделать это еще раз, мамочка!» и «Я сделал это! Я победил свой страх!» Надеюсь, она запомнит это чувство навсегда.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Инструменты титанов Тима Ферриса.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Я пью бутылки с водой; это единственный способ избежать обезвоживания! Кто любит пить воду? Я буду пить кофе весь день (Starbucks venti Cold Brew с двумя порциями эспрессо и двумя пакетиками стевии, если кому-то интересно), но если я почувствую хотя бы малейшую жажду, я возьму бутылку воды и выпью всю бутылку. без остановки.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Совсем недавно я проводил время с бабушкой. Моя бабушка замечательный человек. Она 90-летняя жительница Северной Каролины, которая в 1940-х годах работала бюджетным аналитиком, любит пить водку с тоником и курить сигареты и совершенно не фильтрует то, что говорит. На Рождество она сломала бедро и полностью выздоровела, несколько месяцев спустя ей спростились межпозвоночные диски на шее, и только сегодня она узнала, что рак легких (который она уже победила раньше) вернулся. Несмотря на все это, когда я пришел к ней в гости, она сидела, выпрямив спину, и в ее прекрасных сине-зеленых глазах горел огонь. Я навещал ее чаще после операции на шее, собирался навестить ее после того, как отвез девочек в школу, вместо того, чтобы делать утреннюю кардиотренировку, и я очень благодарен за это время. Она всегда подчеркивает то, что самое важное в жизни (людей, которых ты любишь), и постоянно напоминает мне, чтобы я не позволял никому переступить через меня. «Ты должен постоять за себя, Стеф», — говорит она. «Никто не говорил мне, как это сделать, но я все равно это сделал, и это сослужило мне хорошую службу. И вы учите этих девочек (моих дочерей) делать то же самое».

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Я не настолько религиозен, как хотелось бы, но прежде чем лечь спать, я стараюсь подумать о трех вещах, которые сделали меня счастливым в течение дня. Это эволюция мышления трех вещей, за которые я *благодарен* перед сном. Я обнаружил, что буду чувствовать себя виноватым, если не скажу определенные вещи, за которые я благодарен, и в итоге я повторял одно и то же снова и снова. Размышления о вещах, которые сделали меня *счастливым*, помогают мне отложить весь багаж, который я собрала за день, и сосредоточиться на том, что действительно важно, например, прыгнуть в озеро Виннипесоки с тремя моими девочками или получить случайное сообщение от мужа, рассказывающее я красивый. Коллега подала мне эту идею и сказала, что услышала ее от Шерил Сэндберг. Я знаю, что мне нужно записывать эти вещи (а записывать их — важное упражнение), но у меня трое детей 11, 9 и 7 лет, и я тренируюсь в полночь, поэтому стараюсь изо всех сил.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли?

Мне вообще было трудно научиться говорить «нет». Культура WWE — это среда «можно сделать» или «да». Нет такого понятия, как нет. Может быть: «Да, мы можем это сделать, но вот проблемы, если мы это сделаем. . .». но я действительно не могу себе представить, чтобы я сказал: «Нет, Винс (Винс МакМэхон, председатель и генеральный директор WWE, который также является моим отцом), извини, это невозможно».

Однако я узнал, что сказать «нет» в правильной ситуации на самом деле может придать силы. Пару лет назад я слишком сильно давил на себя. Помимо поездок каждую неделю в качестве исполнителя наших телешоу в прямом эфире, я также путешествовал в своей исполнительской роли директора по бренду. Наконец я собирался провести несколько дней дома со своими девочками, когда мне сообщили о «возможности» выступить, которая была бы полезна для компании. Кто-то из моей команды присмотрел за мной и сказал: «Знаешь что, Стеф, это была бы хорошая возможность для WWE, но действительно ли это «необходимо иметь» или «приятно иметь»?» Я понял, что это последнее, и фактически сказал «нет». Результатом стала пара очень необходимых дней простоя с семьей, которые действительно помогли мне повысить производительность, когда я вернулся.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 23 июня – 7 июля 2017 г.)

«Тот страдает больше, чем необходимо, кто страдает раньше, чем это необходимо».

– Сенека

Римский философ-стоик, знаменитый драматург

«Мы стараемся получить больше пользы, всегда помня об очевидном, чем от понимания эзотерики. Удивительно, какую долгосрочную выгоду получили

такие люди, как мы, стараясь постоянно быть неглупыми, вместо того, чтобы стараться быть очень умными».

—Чарли Мангер

Инвестиционный партнер Уоррена Баффета, вице-председателя Berkshire Hathaway

**«Тот, чей разум
един с небесной пустотой, вступает
в весенний туман
и думает про себя, что на самом деле может
выйти из этого мира». ***

—Сайгё (1118–1190)

Известный японский поэт позднего Хэйана и раннего периода Камакура.



**«Когда ты перестанешь заботиться о том, чтобы быть правым
в глазах всех. . . Удивительно, как мало вы заботитесь о том,
чтобы тратить энергию, пытаясь убедить людей в своей точке
зрения».**

Питер Аттия

ТВ / ИГ : @PeterAttiaMD

peterattiamd.com

DR. PETER ATTIA— бывший спортсмен, выступающий на сверхвыносливость (например, участвовавший в заплыве на 25 миль), заядлый экспериментатор над собой и один из самых очаровательных людей, которых я знаю. Он один из моих врачей, к которым я обращаюсь по всем вопросам, связанным с производительностью и долголетием. Питер получил степень доктора медицины в Стэнфордском университете и степень бакалавра в области машиностроения и прикладной математики в Королевском университете в Кингстоне, Онтарио. Он прошел ординатуру по общей хирургии в больнице Джонса Хопкинса и проводил исследования в Национальном институте рака под руководством доктора Стивена Розенберга, где Питер сосредоточился на роли регуляторных Т-клеток в регрессии рака и других иммунных методах лечения рака.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книги, которые повлияли на меня больше всего:

| *Преобразованная клетка* Стивена А. Розенберга

| *Ошибки были сделаны (но не мной)* Кэрол Тэврис и Эллиот Аронсон

| *Вы, конечно, шутите, мистер Фейнман!* Ричард П. Фейнман

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

Ну, если предположить, что это большой рекламный щит, я бы лоббировал следующее:

«Основная причина беды в том, что в современном мире глупцы самоуверенны, а умные полны сомнений» — Бертран Рассел.

«Ибо великим врагом истины очень часто является не ложь — преднамеренная, надуманная и нечестная, — а миф — настойчивый, убедительный и нереалистичный. Слишком часто мы твердо придерживаемся клише наших предков. Мы подвергаем все факты заранее сфабрикованному набору интерпретаций. Мы наслаждаемся комфортом мнений, не испытывая при этом дискомфорта мысли» (Джон Ф. Кеннеди).

«Ни одна проблема не может быть решена на том же уровне сознания, на котором она была создана» (Альберт Эйнштейн).

«Если вы ставите цель, она должна отвечать двум условиям: 1) она имеет значение; 2) Вы можете повлиять на результат», — Питер Аттия.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Мое понимание заместительной гормональной терапии (ЗГТ) как для мужчин, так и для женщин развивалось семимильными шагами. Эта цитата на рекламном щите Джона Кеннеди действительно меня отшлепала. Я уже давно принял за чистую монету, что ЗГТ — это «плохо», потому что, ну, это то, чему я научился в школе и слышал, как говорила кучка, казалось бы, умных говорящих голов. Я не утверждаю, что моя сегодняшняя точка зрения заключается в том, что каждый должен принимать гормоны (эндокринная система удручающе сложна, и я не могу даже понять общих утверждений), но я не хотел даже рассматривать эту терапию, не возвращаясь и не вникая в суть вопроса. Литература расстраивает. Это также заставляет меня задуматься, как я отвечаю на этот вопрос через пять лет. . . .

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Вероятно, я учусь боксировать, хотя у меня смешанные чувства по этому поводу, поскольку я почти наверняка стал на 10–20 пунктов легче из-за сотрясения мозга. Я много лет занимался боксом, так как хотел стать профессиональным боксером. Это стало основой трудовой этики и дисциплины, которые определили мою жизнь, когда в 18 лет я решил заняться математикой и инженерным делом. Это также придало мне большую уверенность, которая, как ни странно, до сих пор сохраняется (хотя сегодня я не могу выбраться из пресловутого мокрого бумажного пакета). Помню, в свое время я был настолько уверен в том, что смогу защитить себя или любого человека, что не чувствовал необходимости искать себе неприятности и на самом деле был рад позволить кому-то (т. е. псевдокрутому парню) подумать. Я боялся его. Это было не так, но дело в том, что я понял, что одних способностей достаточно; Мне не нужно было это демонстрировать.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Яичный бокс, хотя я убежден, что если бы мир знал о нем, он стал бы всемирным видом спорта и, в конечном итоге, олимпийским видом спорта и, следовательно, перестал бы быть абсурдным. [**Примечание Тима:** Яичный бокс, возможно, заслуживает отдельной главы, но это выходит за рамки этой книги. Видео, на котором Питер демонстрирует бокс с яйцами, можно найти на [сайте tim.blog/eggboxing](http://сайт tim.blog/eggboxing) .]

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Мой совет: будьте настолько искренними, насколько можете. Не притворяйтесь. На мой взгляд, лучше быть хладнокровным, чем притворяться, что тебя это волнует. Если вы искренне заинтересованы в определенной группе людей, даже если это число невелико, вы будете способствовать развитию отношений, которые действительно важны. Я

считаю, что с возрастом легкомысленные отношения в бизнесе и личной жизни становятся все менее и менее терпимыми, поэтому вкладывайте энергию только в совершенно искреннее взаимодействие с другими людьми.

Второй совет — постоянно и без стыда искать наставников (и наставлять других). Это, конечно, требует соблюдения вышеуказанного пункта, но это подчеркивает уязвимость и асимметрию. Всегда будь учеником и всегда будь учителем.

Что касается советов, которые следует игнорировать: слишком часто я слышу, как люди эффективно дают советы, которые согласуются с заблуждениями о невозвратных издержках. Я, конечно, много раз это слышал. «Вы потратили X лет на изучение Y, вы не можете просто встать и уйти, а теперь делать Z», — говорят они. Я думаю, что это ошибочный совет, потому что он слишком сильно отягощает время позади вас, которое невозможно изменить, и в значительной степени обесценивает время впереди вас, которое совершенно податливо.

Например, когда я решил поступить в колледж, я хотел специализироваться на аэрокосмической технике, поэтому я поступил на программу, где я мог одновременно изучать машиностроение и прикладную математику, будучи студентом, и планировал защитить докторскую диссертацию в области аэрокосмической техники с упором на управление. теория (отсюда и вся математика). Помимо этого стремления, во время учебы в бакалавриате я провел немало времени, работая волонтером с детьми, подвергшимися сексуальному насилию, и, отдельно, с детьми, проходившими лечение от рака. К последнему году обучения у меня возникло сильное противоречие по поводу защиты докторской степени в области инженерии. Я почувствовал сильное желание сделать что-то совершенно новое в своей жизни, но я не знал, что именно. После долгих мучений и самоанализа я понял, что медицина мне больше подходит, несмотря на все причины, по которым мне следовало бы остановиться на инженерном деле (например, множество стипендий на лучшие программы докторантуры в стране). Люди, которых я уважал — профессора, семья, друзья — считали меня сумасшедшим. Я так много работал, чтобы добиться того, чего достиг. Но я взял дополнительный год, закончил программу постбакалавриата и подал заявление в медицинскую школу.

Десять лет спустя я снова оказался в ситуации, когда размышлял о невообразимом: после десяти лет медицинского обучения я вообще оставил медицину, чтобы присоединиться к консалтинговой фирме и работать над моделированием кредитного риска. Следующее десятилетие принесет еще два сейсмических карьерных изменения. Возможно, я просто рационализирую свое поведение, но я никогда не оглядывался назад на свой извилистый путь сюда и сюда. либо (а) сожалел о времени, которое я потратил, пытаясь освоить предыдущие области (например, инженерное дело, хирургия), либо (б) сожалел о смене карьеры, даже находясь по другую сторону пресловутого забора.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

В моей конкретной области долголетия я слышу слишком много внимания к тому, как люди выглядят (вроде важно) и чувствуют (что, конечно, важно), но очень мало - к реальной задаче задержки возникновения хронических заболеваний, что является почти самой главной задачей. математический эквивалент отсрочки смерти и улучшения качества жизни. Я постоянно поражаюсь тому, как мало эксперты в этой области выступают за подходы, позволяющие отсрочить возникновение сердечно-сосудистых заболеваний, рака, нейродегенеративных заболеваний и случайных смертей.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Говорить «нет» необходимости всегда быть правым, чувствовать необходимость оспаривать каждую точку зрения и отвечать на каждую критику. Во всяком случае, маятник, вероятно, качнулся слишком далеко в другом направлении, временами приближаясь к апатии. Когда вы перестаете заботиться о том, чтобы быть правым в глазах всех, а не о том, чтобы быть правым в собственных глазах и глазах тех, кто для вас важен, — удивительно, как мало вы заботитесь о том, чтобы тратить энергию, пытаясь убедить людей в своей точке зрения.



«Я понял, что вместо того, чтобы следовать тенденциям, вы хотите выявлять тенденции, но не следовать им».

Стив Аоки

ИГ / ФБ : @steveaoki
steveaoki.com

STEVE AOKI — двукратный номинант премии «Грэмми», продюсер/диджей, предприниматель, основатель Dim Mak Records и дизайнер линии современной мужской одежды Dim Mak Collection. С момента своего запуска в 1996 году лейбл Dim Mak Records стал trampлином для таких групп, как The Chainsmokers, Bloc Party, The Bloody Beetroots и Gossip. Как сольный исполнитель, Стив живет в разъездах, участвуя в турах в среднем более 250 раз в год. Его оригинальный документальный фильм Netflix 2016 года «Я усну, когда умру» был номинирован на Грэмми. Известный своими жанровыми постановками, Стив сотрудничал с Linkin Park, Snoop Dogg, Fall Out Boy и другими. Его хиты «Just Hold On» с Луи Томлинсоном из One Direction и «Delirious (Boneless)» с Кид Инком получили золотой сертификат. Его последний альбом *Kolony* дебютировал под номером 1 в чартах электронных альбомов. Отмечая свой первый полноценный опыт в рэп-музыке, *Kolony* включает в себя Lil Yachty, Migos, 2 Chainz, Gucci Mane, T-Pain и других.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Маска для глаз iMask Sleep Eye Mask — это настоящее благословение, которое можно иметь в туре; Я ношу его с собой куда угодно. Поскольку мы путешествуем и наши графики очень напряженные, мне нужно иметь возможность спать в любое время, когда тишина. Это время не обязательно является традиционным временем, когда люди спят. Для меня это когда я закончил диджейство или сажусь в машину. Именно тогда я надеваю iMask и сплю эти 15 минут. Когда вам предстоит напряженный рабочий уик-энд (что-то вроде пяти стран за два дня, что мы и делаем летом), вам в любой ситуации придется спать. Это может быть в машине, в самолете, по пути из отеля к месту проведения или от места проведения к самолету. Я ношу iMask с собой и надеваю его, когда засыпаю или занимаюсь Трансцендентальной Медитацией, которая иногда позволяет мне заснуть. Мне нравится iMask, потому что он все закрывает. Это абсолютно одна из необходимых вещей в дороге, которая помогает мне получить свои з.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

Цитата, которой я живу: «Любими необходимыми средствами». Это от Малкольма Икса. Когда я учился в колледже, я прочитал «Автобиографию Малкольма Икса» и был потрясен решимостью и преданностью Малкольма Икса своему народу и борьбе против системы, которая не была создана для того, чтобы поддерживать или помогать ему или Его люди. Он действительно добился успехов в выдвижении гражданских прав на передний план американского народа. Это была очень трогательная книга, и я помню, как читал ее несколько раз.

Когда я основал свой лейбл, я хотел создать слоган с этой концепцией и использовать идею «любими средствами» как образ жизни. Когда мы основали [мой лейбл] Dim Mak в 1996 году, у меня не было денег на запуск лейбла, поскольку на моем счету было всего 400 долларов. Поэтому я бы нашел любой возможный способ обеспечить выпуск этих записей. Я делал все, что мог, с инструментами передо мной, без оправданий и жалоб. Вам нужно найти способ реализовать свой проект; ты должен мыслить нестандартно.

Моя команда также живет и работает по принципу «любими необходимыми средствами», и благодаря этому мы можем добиться того, чего другие не смогли бы сделать. Мне повезло, что у меня такая замечательная команда, которая разделит со мной этот образ жизни.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Был период, когда я пил на каждом концерте и много работал диджеем, может быть, четыре вечера в неделю, выступая на местных концертах в Лос-Анджелесе. У меня было пару вечеринок Дим Мак, и мы были на вершине мира! Мы монополизировали рынок своим звучанием и культурой, а меня просто покупали направо и налево. Я был послом этой новой культуры, которая расцветала в электронной музыке под названием «электро», и мое это немного напряглось. Я пил и веселился. Это было прекрасное чувство, но потом забываешь о самом важном в жизни, потому что находишься в тумане потакания своим слабостям.

Моя мама приезжала ко мне в гости, а она никогда не прилетала. Это был один из немногих случаев, когда она приезжала. Я должен был забрать ее утром. Накануне у меня была отличная ночь: мы устроили вечеринку, я выпил и задержался допоздна. На следующее утро моя мама приземлилась около 7 утра, и я проспал все это время. Я проснулся в 10 утра, или что-то ужасное, примерно три часа спустя. Я увидел текстовое сообщение от мамы — она даже едва знала, как писать! Не знаю почему, но она ждала в аэропорту три часа, сидя на скамейке снаружи. Моя бедная мама.

Однажды я приехал в аэропорт через час — а это четыре часа, когда она была там — она просто невинно сидела на этой скамейке, и я не выдержал. Она все еще была так мила по этому поводу. Именно в тот момент я почувствовал, что вся эта жизнь, полная вечеринок и выпивки, — это чушь собачья, особенно если ты не можешь сохранить свои приоритеты — ценить свою семью и заботиться о ней.

Это был один провал, который я никогда не забуду. После этого я перестал быть вовлеченным в тот голливудский пузырь, где все тусуются и пьют каждую ночь. Вы можете жить в этом пузыре и забыть о реалиях своей семьи и отношений за пределами пузыря. Но эти отношения жизненно важны для того, кто вы есть, и важны в вашей жизни. В конце концов я бросил пить, чему рад, отчасти из-за этой крупной неудачи.

Какой интересный распорядок дня вы делаете в дороге?

Находясь в дороге, вы имеете дело с большим количеством путешествий, которые могут вас утомить, и множеством плохих вариантов еды, а это означает, что вы не можете контролировать все переменные вокруг вас. Дома у вас будет свой ресторанчик с соками, свой спортзал и свой рынок, где вы можете делать покупки каждый день, чтобы питаться правильными продуктами и поддерживать баланс в своей жизни.

Одна вещь, которую я делаю в дороге, — это «Aoki Bootcamp», который использует подотчетность между людьми, с которыми я путешествую, для достижения определенной цели каждый божий день. Мы устанавливаем определенное количество повторений каждый день, например отжимания, приседания и т. д., и даже ведем групповой чат в WhatsApp, чтобы продемонстрировать доказательства того, что мы выполняли тренировки. Помимо упражнений, это также касается и еды, потому что речь идет не только о тренировках, но и о вашем рационе. У нас есть список продуктов, которые нам нельзя есть, и если вы их едите, то вам придется добавить к тренировке еще 15 повторений, чтобы это учесть. Итак, каждый день мы делаем все возможное, чтобы правильно питаться, заниматься спортом и достигать этих целей. Это основная философия Aoki Bootcamp: использовать групповую ответственность для достижения этих целей в отношении еды, питания и тренировок.

Если вы не достигнете целей к определенному времени, к полуночи, вы будете финансово оштрафованы, и [деньги] пойдут на некоммерческие организации по исследованию мозга через Фонд Аоки.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Перенесемся в колледж, к моменту смерти моего отца. Я начал изучать рак, чтобы понять, что убило моего отца. Это было откровением. Это заставило меня заглянуть в будущее и посмотреть, как наука ищет лекарства от других болезней. Все это указывало на «*Сингулярность близка*» Рэя Курцвейла. Это открыло мне идею того, что научная фантастика становится научным фактом. Я вырос на комиксах, любил научную фантастику и аниме. «*Призрак в доспехах*» — мое любимое аниме. Еще мне очень понравился *Armitage III*, в котором рассматривались вопросы самосознательных роботов.

Я читал другие книги Рэя, в которых представлены радикальные концепции науки будущего, и они показали мне, как некоторые из этих идей на самом деле достижимы. Это осуществимо не только в отдаленном будущем, но и при нашей жизни! Невероятно думать, что некоторые из этих творческих идей, таких как вечная жизнь или превращение в робота, могут действительно воплотиться в жизнь. [Например] в книге «*Конец старению*» доктор Обри де Грей рассказывает о своих исследованиях того, как мы можем остановить дегенерацию клеток, по сути находя способы продлить жизнь.

Рэй Курцвейл говорит о законе ускоряющейся отдачи, который гласит, что фундаментальные меры информационных технологий следуют предсказуемым и экспоненциальным траекториям. Например, в 70-х годах у нас был компьютер размером с комнату и стоивший 250 000 долларов, а теперь у нас есть компьютер размером с мою руку, но гораздо более мощный. В конце концов, речь идет не только о богатых людях, владеющих технологиями; речь идет о его масштабировании, чтобы каждый мог стать его частью.

Никогда не знаешь, что может случиться, но эта книга заставила меня почувствовать, что существует неоновая футуристическая надежда, обнадеживающее утопическое будущее, в котором мы используем технологии, чтобы улучшить нашу жизнь, повысить нашу креативность и жить дольше, счастливее и здоровее, чем не происходит. страдают от болезней и где мы используем наши ресурсы таким образом, чтобы не уничтожить планету. Я надеюсь на такое будущее. Песня «*Singularity Is Near*» повлияла на мою музыку — я назвал в ее честь альбом и написал песню под названием «Singularity» в 2012 году. В клипе я даже снял Рэя Курцвейла.

Затем я решил создать серию концептуальных альбомов под названием *Neon Future*. Я хотел не просто объединить все мои совместные музыкальные усилия в эту концепцию, но и написать песни с ученым. Рэй Курцвейл согласился присоединиться ко мне. Я брал у него интервью в его квартире в Сан-Франциско, а также брал интервью у разных людей, которые меня вдохновили.

В *Neon Future II* я продолжил этот разговор с разными людьми и не-учеными, такими как Джей Джей Абрамс и Кип Торн. Проект *Neon Future III* продолжается, так что нам еще многое предстоит сделать, и он оказал огромное влияние на мою жизнь.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Одна вещь, которую я усвоил, изучая музыку и сотрудничество, это то, что музыка — это циклическая тенденция, а развлечения в целом всегда находятся в циклической тенденции. Я понял, что вместо того, чтобы следовать тенденциям, вы хотите выявлять тенденции, но не следовать им. Распознавать тенденции — это хорошо, но если вы им следуете, вы втягиваетесь в них и затем тоже падаете вместе с тенденцией.

Это свидетельство моего лейбла, независимого звукозаписывающего лейбла, которым я руковожу вот уже 20 лет, что он пережил пули, которые должны были уничтожить нас, когда мы прокладывали свой собственный путь, создавая новые движения со звуком и художники. Мы создавали и были частью определенных тенденций, но выжили после смерти этих тенденций. Я узнал, что люди могут отнести меня к определенным тенденциям, и каким-то образом мне удавалось вернуться, когда тенденция прошла. Я могу продолжать парить над циклом взлетов и падений.

Я сосредотачиваюсь на энергии своей музыки, а не на тренде. Сама энергия не имеет имени. Его не существует в пространстве «круто» или «нет», и, в конце концов, самое важное — это осознать само это чувство, потому что энергия, которую моя музыка будет излучать и привлекать, — это очень человеческое чувство.

По сути, музыка — это наш инструмент взаимодействия с нашими чувствами. Я хочу быть уверен, что всегда остаюсь в зоне, где, с кем бы я ни работал и как бы я ни создавал свою музыку, я учитываю культурные ориентиры того, что меня вдохновляет в данный момент. Это может быть связано с тенденциями, но я всегда буду следить за тем, чтобы энергия музыки была на переднем плане, и делала ее самым громким голосом в миксе. Я всегда буду думать о том, чтобы не кататься на американских горках. Я знаю, что американские горки существуют, но я не собираюсь складывать все яйца в одну корзину и прикрывать их к американским горкам. Держитесь подальше от тренда! Определите, распознайте, но держитесь подальше.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Когда я в студии и попадаю в состояние, когда не могу донести свои идеи, и бьюсь головой о компьютер, мне приходится покинуть это место. То же самое происходит, если я пытаюсь закончить проект и просто упираюсь в стену. Вам придется покинуть пространство, чтобы можно было выполнить сброс.

Обычно первое, что я делаю, — это медитирую, чтобы все перезагрузить — перезагрузить свой мозг и свою энергию. Я верю в способность находить поток, и когда вы находитесь в этом состоянии, вы способны очень быстро завершить проект. Приведу пример: The Clash за три недели закончили один из лучших альбомов в истории рока, *London Calling*. На мой взгляд, они закончили весь альбом так быстро, потому что находились в состоянии потока. В такие времена вы чрезвычайно продуктивны и креативны.

Когда я нахожусь в этом состоянии потока, я остаюсь там так долго, как могу, потому что, как только ты выйдешь, мне будет трудно вернуться обратно. Чтобы вернуться к поиску вдохновения и творчества, вам придется перезагрузиться и вернуться к основам. Вот почему некоторые из моих любимых артистов, когда я прихожу с ними в студию, говорят: «Мы не хотим работать в большой студии» — они хотят вернуться к основам и работать в маленькой студии. добрый-из дерьмовой студии. Делая это, вы возвращаетесь к сути того, почему вы делаете то, что делаете. И самое главное, дело не в том, сколько денег вы можете вложить в проект; дело не в том, сколько людей вы можете привлечь к проекту; речь идет о внутреннем чувстве, которое лежит в основе того, почему вы вообще это сделали.

Тебе просто нужно вернуться в это место, и если оно сделает тебя счастливым, то доведи это счастье до состояния потока, а остальное уже история!



«На самом деле, чтобы расти в жизни, я должен стремиться к стрессу».

Джим Лоер

DR. JIM LOEHR — всемирно известный психолог производительности и соучредитель Института человеческой деятельности Johnson & Johnson. Он является автором 16 книг, включая его последнюю книгу « *Единственный способ победить: как формирование характера способствует более высоким достижениям и большей реализации в бизнесе и жизни* ». Джим работал с сотнями артистов мирового уровня из элитных кругов спорта, правоохранительных органов, армии и бизнеса, в том числе с золотыми медалистами, командами ФБР по спасению заложников, военными спецназовцами и руководителями из списка Fortune 100. В число спортивных клиентов входят игроки в гольф Марк О'Мира и Джастин Роуз; теннисисты Джим Курье, Моника Селеш и Арантча Санчес Викарио; боксер Рэй Манчини; хоккеисты Эрик Линдрос и Майк Рихтер; и конькобежец Дэн Янсен, завоевавший золотую олимпийскую медаль. Научная система обучения Джима в области управления энергопотреблением получила всемирное признание и была представлена в *Harvard Business Review*, *Fortune*, *Time*, *US News & World Report*, *Success* и *Fast Company*, а также во многих других средствах массовой информации.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Книга, которую я подарил больше всего и которую продолжаю читать и перечитывать сам, — это « *Человек в поисках смысла* » Виктора Франкла. Его блестящая формулировка важности и силы цели в жизни глубоко находит во мне отклик. Меня по-прежнему поражает его, казалось бы, безграничная способность испытывать глубокое сострадание и любовь к своим товарищам по концентрационным лагерям, а также к жестоким тюремным надзирателям, которые устроили этот ужас, и он смог испытать это, даже когда сам приближался к смерти.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Упаковка эластичной ленты Collins от Collins Sports Medicine менее чем за 100 долларов станет лучшей покупкой для активных спортсменов. Я прохожу несколько дел в год только для себя. Наши спортсмены сразу влюбляются в этот продукт. Он самоклеящийся и эластичный, что делает его идеальным сочетанием характеристик для поддержки и защиты ступней, кистей, рук и ног. Это лучшее!

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

За всю мою профессиональную жизнь трижды сталкивались люди, которым я доверял — глубоко доверял — забирали у меня деньги и интеллектуальную собственность. Дважды такое происходило в самом начале моей предпринимательской жизни, когда деньги были невероятно дефицитным ресурсом. Я чувствовал и продолжаю считать, что эти события были серьезными ошибками в моем суждении о характере других. Я также чувствовал, что не смог должным образом проверить «инвестиции» (хотя в одном случае у меня действительно был председатель Федеральной резервной системы, поручившийся за одного из лиц, участвовавших в проекте). И, конечно же, меня так глубоко задела эта люди, что я подумывал никому не доверять. Я рассматривал это как провал доброты человечества, и на какое-то время это меня огорчило.

За годы работы с самыми разными группами населения я понял, что почти каждый испытывает это в течение своей жизни. Единственный способ гарантировать, что этого никогда не произойдет, — построить стену настолько высокую и толстую, чтобы никто не смог приблизиться к вам. Пожизненная цена эмоциональной изоляции намного превышает боль от случайного предательства. Правда в том, что боль от подорванного доверия и преданной дружбы — это просто цена заботы и глубокой связи с другими. Мое исцеление произошло благодаря тому, что я писал об этом и исследовал способы превратить свою боль во что-то позитивное и конструктивное. Для меня это было использование предательства для повышения устойчивости и проницательности в оценке характера. . . и научиться прощать.

Устойчивость стала мощной силой, благодаря которой я написал более дюжины книг (много неудач, долгие ночи и долгие дни), одновременно развивая и развивая Институт человеческой деятельности. Не научившись преодолевать свои первоначальные неудачи, я не знаю, хватило бы мне смелости и решимости принять на себя риски, необходимые для построения этого бизнеса. И, конечно, прощение — двойной дар. Я научился прощать себя, перестать винить себя за допущенные ошибки в суждениях. Прощение позволило мне отпустить непродуктивный гнев и заменить его благодарностью и надеждой. В конце концов я понял, что боль, которую я пережил, ни разу не причинила дискомфорта тем людям, которые предали мое доверие!

Вот что я знаю сейчас, после многих лет жизни: неудача произойдет, а неудача — это возможность повысить устойчивость, практиковать прощение себя и других и обрести мудрость.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«ПРАКТИКУЙТЕ ДОБРОТУ».

Чтобы быть по-настоящему добрым, нужна смелость. Я встречал командиров «морских котиков», которые могут целый день подтягиваться и плавать в самых холодных и самых коварных водах во время опасных миссий, и самое замечательное, с чем я ухожу после встречи с этими людьми, которые кажутся отлитыми из стали, — это сила и подлинность их доброты и смирения. Я также был свидетелем того, как выдающиеся спортсмены добивались вдохновляющих побед, которые приносили им миллионы долларов призовых, и когда они приглашали свою группу тренеров и друзей на ужин, чтобы отпраздновать это событие, они отказывались платить за что-либо. . . даже для собственной еды. Ключевой вывод для меня заключается не в том, что эти люди являются победителями. . . дело в том, что их эгоцентризм, неспособность чувствовать благодарность и полное отсутствие доброты по отношению к другимИх никогда нельзя оправдать по какой-либо причине, и уж тем более не потому, что они чемпионы или знаменитости.

Одна из моих любимых цитат принадлежит Ральфу Уолдо Эмерсону: «Смеяться часто и много; завоевать уважение умных людей и привязанность детей. . . оставить мир немного лучше. . . знать, что даже одной жизни стало легче, потому что ты жил; Это, удалось."

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Практика ежедневного ведения дневника стала замечательным инструментом, помогающим мне ориентироваться в жизненных бурях и преодолевать все это с лучшей стороны. Ежедневный ритуал самоанализа привел к бесценным личным открытиям в моей жизни. Для меня ежедневное письмо почти волшебным образом повышает мою личную осознанность. Благодаря написанию я вижу, чувствую и переживаю вещи гораздо ярче. Беспокойный темп жизни становится более сбалансированным и управляемым, когда я намеренно выделяю время для самоанализа. Я могу больше находиться в настоящем во всем, что делаю, и по какой-то причине больше принимать свои недостатки.

Ведение дневника можно использовать для катарсиса и исцеления, а также для роста и расширения способностей. Записи могут быть как минутными, так и настолько длинными, насколько позволяет время. Обычно проходит от двух до четырех недель, прежде чем можно будет увидеть и почувствовать положительные результаты. Для достижения наилучших результатов записи в дневник следует делать вручную, а не на компьютере.

Мой опыт ведения дневника начался еще в начале моей работы со спортсменами. Каждый спортсмен должен был ежедневно вести подробный журнал тренировок. Важный вывод, полученный за несколько лет, заключался в том, что все, что подвергалось количественной оценке и регулярному отслеживанию, неизменно демонстрировало улучшение (время сна, потребление жидкости, частота растяжки, привычки питания и т. д.). Количественная оценка поведения повышает осведомленность, и, как следствие, время приобретения привычки обычно ускоряется. Со временем мы применили это понимание к умственной и эмоциональной тренировке. Использование ежедневных записей в дневнике для количественной оценки частоты позитивного и негативного мышления, 100-процентная отдача усилий на практике, уровень вовлеченности, тон и содержание личного голоса, управление гневом и т. д. дали столь же впечатляющие результаты. Благодаря этим открытиям я решил занятьсяежедневно веду дневник. Спустя всего несколько недель единственное, о чем я сожалел, было то, что я не начал этот процесс раньше в своей жизни.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

«Будьте самим собой».

Я понимаю цель этого заявления, но его можно использовать как смертельное оружие, чтобы причинить вред другим. Во многих случаях люди используют заявление «Я просто искренен» как прикрытие для плохого обращения с другими. Вы видите, как люди пренебрежительно или грубо ведут себя в дискуссии, и они отмахиваются от любой личной ответственности, заявляя: «Эй, мне просто нужно быть самим собой». Истина, которую я открыл после работы с выдающимися спортсменами, лидерами и людьми со всего мира, заключается в том, что наша человечность наиболее полно выражается в нашем обращении с другими – когда мы уважительны, скромны, заботливы, честны и благодарны, несмотря на наши трудности, разочарования и неудачи. Он представляет собой сердце и душу того, кем мы являемся в своих лучших проявлениях.

Подумайте о теннисистке, которая посреди матча нападает на судью и начинает кричать на нее. Действительно ли он искренен, потому что он разочарованный и злой человек? Или есть что-то еще, что следует учитывать, например, на каком месте по шкале важности находится его отношение к другим? Рассмотрим другого теннисиста, который уверен, что линейный судья сделал неправильный ответ. Она подает апелляцию судье на вышке, и судья не отменяет ее. Этот

игрок сразу же почувствует себя обманутым и рассердится. Размышляя о своих основных ценностях уважения и терпения к другим, она делает глубокий вдох и спокойно идет вперед в матче. Какой пример более показательен для истинной аутентичности?

Для меня, когда утверждение «Мне просто нужно быть самим собой» используется для оправдания плохого, неэтичного поведения, этот аргумент — не что иное, как уловка.

Еще один плохой совет: «Защитите себя от стресса, и ваша жизнь станет лучше».

Защита от стресса лишь подрывает мою способность [справиться с ним]. Воздействие стресса является стимулом любого роста, а рост фактически происходит во время периодов выздоровления. Я понял, что избегание стресса никогда не обеспечит тех способностей, которых требует от меня жизнь.

Для меня ответом является баланс между эпизодами стресса и эквивалентными дозами восстановления. Игра в теннис, тренировки, медитация и ведение дневника обеспечивают богатое умственное и эмоциональное восстановление. Соблюдение оптимального режима сна, питания и упражнения в период стресса имеют решающее значение. Поиск стресса в одном измерении моей жизни неожиданно приводит к выздоровлению в другом. Избегание стресса просто выводит меня из игры и делает слабее.

В действительности, чтобы расти в жизни, я должен стремиться к стрессу.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я сразу же начинаю вспоминать все, за что я благодарен в своей жизни. Я начинаю с каждого из трех моих сыновей, брата, сестры и далее о матери и отце. Затем я позволяю своим мыслям благодарности идти куда угодно, от самых маленьких вещей к самым большим. Буквально через несколько минут мое представление о том, что происходит в этот стрессовый момент, резко меняется. Я становлюсь спокойнее, меньше паникую и более размеренно в своих чувствах и мыслях. Затем я выдвигаю вперед мысль о том, что я лучший, и о том, кем я больше всего хочу быть в жизненных бурях. Соединение с моими глубочайшими ценностями и целью в жизни укрепляет мою решимость реагировать на кризис в соответствии с моими высшими этическими и моральными качествами.



«Чтобы избежать критики, ничего не говорите, ничего не делайте, будьте никем» — Элберт Хаббард.

Даниэль Негреану

ТБ: [@RealKidPoker](#)

ЮТ: [/user/DNegreanu](#)

DANIEL NEGREANU — канадский профессиональный игрок в покер, выигравший шесть браслетов World Series of Poker (WSOP) и два чемпионских титула World Poker Tour (WPT). В 2014 году независимый покерный рейтинговый сервис Global Poker Index (GPI) признал Дэниела лучшим игроком в покер десятилетия. С тех пор, как он занял второе место в турнире Big One for One Drop в 2014 году, он считается крупнейшим победителем живых турниров по покеру всех времен, накопив более 33 миллионов долларов призовых. Он был назван Игроком года WSOP в 2004 году и снова в 2013 году, что сделало его первым (и единственным) игроком в истории WSOP, получившим эту награду более одного раза. Он также был игроком года WPT 2004–05. Он первый игрок, попавший за финальный стол в каждом из трех мест, где разыгрываются браслеты WSOP (Лас-Вегас, Европа и Азиатско-Тихоокеанский регион), и первый игрок, выигравший браслет в каждом из них. В 2014 году он был введен в Зал славы покера.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Четыре соглашения, Дон Мигель Руис. Читается быстро, всего 140 страниц или около того, и именно простота делает книгу такой мощной. Каждый раз, когда у меня есть друг, который хочет отправиться в путешествие самоанализа, я всегда начинаю именно с него.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Я до сих пор отчетливо помню тот случай, когда я потерял весь свой банкролл во время одной из первых поездок в Лас-Вегас из моего родного города Торонто. Было около 4 утра, и я играл за столом из восьми человек. Я потерял свою последнюю фишку в 5 долларов и пошел в ванную. Выйдя из ванной, я посмотрел на стол, за которым только что играл, и заметил, что все ушли! Впервые в жизни я понял, что я лох. Они играли из-за меня. Я был их туристом на вечер.

Я помнил каждое из их лиц и был полон решимости никогда не позволить этому случиться со мной снова. Я усерднее работал над своей игрой в Торонто с целью вернуться в Лас-Вегас и победить каждого из игроков, которым я проиграл той ночью.

Оказывается, один из этих игроков, парень, которого все называли Гавайцем Биллом, стал для меня своего рода наставником. Я ненавидел его в тот первый вечер, но, наблюдая за тем, как он работает, я понял, что значит стать профессионалом.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему? Есть ли какие-нибудь цитаты, о которых вы часто думаете или которыми живете?

«Чтобы избежать критики, ничего не говорите, ничего не делайте, будьте никем» — Элберт Хаббард.

Эта цитата имеет для меня глубокий смысл, во многом похожая на цитату [Теодора Рузвельта] о «человеке на арене». Это напоминание о том, что когда вы бросаете вызов нормам, когда вы добиваетесь того, чтобы ваш голос был услышан, вы гарантированно получите критику, но, в конце концов, все это того стоит. Альтернатива — стать невидимым, и я живу не так.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я инвестировал в людей, которым доверяю. Мой менеджер Брайан Болсбо за прошедшие годы стал мне большим другом и доверенным лицом, и иметь его для меня было неоценимо, как резонатор идей. Помимо Брайана, наличие личного помощника, которому я переплачиваю, позволило мне лучше использовать свободное время.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Осознание того, что все события нейтральны, и я могу выбирать, как на них реагировать. Я могу стать жертвой своих обстоятельств или нести ответственность за то, как я справляюсь со своими обстоятельствами. Последний подход является мощной отправной точкой, в то время как роль жертвы является беспомощной и редко бывает продуктивной.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

В покере «покерфейс» романтизируется. Создается впечатление, что для достижения успеха в игре нужно быть бесстрастным и бесстрастным. Что все, что имеет значение, — это цифры и математика. Эта эмоция не играет никакой роли за покерными столами.

Это просто неправда. Если бы мы были роботами, такой подход был бы оптимальным, но он нереален. Лучший подход — признать эмоции, которые вы испытываете, когда вы выигрываете или проигрываете, и просто присутствовать при них. Сдерживать эмоции или разочарование за покерными столами — не лучший вариант.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Раньше, если кто-то просил меня о чем-то, я мог сказать ему: «Звучит хорошо, чувак. Я проверю свое расписание, и мы что-нибудь придумаем». Была надежда, что это само пройдет, но в результате меня стали приставать к встрече, на которую я не хотел идти. Мне пришлось бы придумывать новые оправдания, почему я слишком занят. Зачем кому-то делать что-то подобное? Что ж, я наивно полагал, что такой подход уберет меня от ранения чувств людей, но в конечном итоге я понял, что все наоборот. Я был нечестен и зря тратил время.

Итак, я научился быть честным и уважительным одновременно: «Спасибо большое, что подумали обо мне за это. Я очень ценю это. К сожалению, я не хочу этим заниматься, но желаю вам удачи в проекте». Они могут быть разочарованы в данный момент, но это гораздо лучший способ справиться с этим.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я выполняю упражнение, которое помогает мне осознать реальность ситуации. Я рассказываю себе свою историю с точки зрения жертвы, затем рассказываю ту же самую историю с места 100-процентной ответственности.

Жертва: «Я опоздал на важное мероприятие, потому что моя девушка слишком долго собиралась. Это не моя вина.»

Ответственный: «Я признаю свою ошибку из-за опоздания. В будущем я постараюсь сделать все возможное, чтобы успеть вовремя».

Рассказ себе историю жертвы позволяет мне кратко высказать свое мнение. Закончив с этим, я понимаю, что если бы эта встреча была для меня так важна, я должен был дать понять своей девушке, что не могу опаздывать, и дать ей понять, что если она опаздывает, то я мне придется уйти без нее.



«Дисциплина равна свободе».

Джоко Виллинк

ТВ: [@jockowillink](#)

ФБ: [Джоко Виллинк](#)

[jockopodcast.com](#)

ДЖОКО ВИЛЛИНК — один из самых страшных людей, которых только можно себе представить. Он весит 230 фунтов и имеет черный пояс по бразильскому джиу-джитсу, который за тренировку побеждал 20 морских котиков. Он легенда в мире специальных операций, и его вирусное интервью со мной в подкасте было первым публичным интервью, которое он когда-либо давал. Джоко прослужил 20 лет в ВМС США и командовал оперативным подразделением SEAL Team Three Bruiser, самым титулованным подразделением специального назначения во время войны в Ираке. По возвращении в Соединенные Штаты Джоко служил офицером, ответственным за подготовку всех команд SEAL Западного побережья, разрабатывая и реализуя одни из самых сложных и реалистичных боевых тренировок в мире. После ухода из ВМФ он стал соучредителем Echelon Front, консалтинговой компании по вопросам лидерства и управления, а также стал соавтором бестселлера №1 по версии *New York Times* «*Чрезвычайное владение: как морские котики США лидируют и побеждают*». С тех пор он является автором бестселлера для детей «*Путь ребенка-воина*» и своей последней книги «*Дисциплина равна свободе: полевое руководство*», в которой подробно описана его уникальная умственная и физическая «операционная система». Джоко также обсуждает человеческую природу через призму войны, лидерства и бизнеса в своем популярном подкасте *Jocko Podcast*. И последнее, но не менее важное: Джоко — муж, заядлый серфер и отец четырех «высоко мотивированных» детей.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Примерно в середине моей 20-летней карьеры в отрядах SEAL я прочитал «*О лице*» полковника Дэвида Х. Хакворта. С тех пор я не переставал читать это. Хакворт поднялся по служебной лестнице и служил офицером пехоты во время войн в Корее и Вьетнаме. Его почитали его люди и уважали все, кто с ним работал. Хотя истории боевых действий невероятны и в книге можно многому научиться о тактике боя, настоящие уроки для меня связаны с лидерством. За прошедшие годы я адаптировал многие из его принципов лидерства и до сих пор продолжаю учиться на его опыте. Спасибо за все, полковник Хакворт.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Во время моей второй командировки в Ирак я был командиром третьей группы SEAL, оперативного подразделения Bruiser. Нас направили в раздираемый войной город Рамади, который в то время был эпицентром повстанческого движения. Всего через несколько недель после развертывания мы провели крупную операцию совместно с солдатами

армии США, морской пехотой США и дружественными солдатами иракской армии. На поле боя было несколько элементов, и все они находились в плотном контакте с противником. В тумане войны были допущены ошибки. Невезение вышло. Все пошло не так. В итоге произошла жестокая перестрелка между одним из моих бойцов «морских котиков» и дружественным иракским подразделением. Иракский солдат был убит и еще несколько человек были ранены, в том числе один из моих морских котиков. Это был кошмар.

Несмотря на то, что было много вины и множество людей, допустивших ошибки, я понял, что виноват только один человек: я. Я был командиром. Я был старшим на поле боя и нес ответственность за все, что произошло. Все.

Как лидеру больше некого винить. Не оправдывайтесь. Если я не возьму на себя ответственность за проблемы, я не смогу их решить. Вот что должен делать лидер: взять на себя ответственность за проблемы, ошибки и недостатки, а также взять на себя ответственность за создание и реализацию решений для решения этих проблем.

Взять на себя ответственность.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«Дисциплина равна свободе». Все хотят свободы. Мы хотим быть физически свободными и психически свободными. Мы хотим быть финансово свободными и хотим иметь больше свободного времени. Но откуда эта свобода? Как мы это получим? Ответ — противоположность свободы. Ответ: дисциплина. Вы хотите больше свободного времени? Следуйте более дисциплинированной системе тайм-менеджмента. Вы хотите финансовой свободы? Внедрите в свою жизнь долгосрочную финансовую дисциплину. Хотите ли вы иметь физическую свободу передвигаться так, как вам хочется, и быть свободным от многих проблем со здоровьем, вызванных неправильным образом жизни? Затем вам нужно иметь дисциплину, чтобы есть здоровую пищу и постоянно тренироваться. Мы все хотим свободы. Дисциплина — единственный способ добиться этого.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

С тех пор, как у меня появился дом с гаражом, у меня в гараже появился тренажерный зал. Это один из наиболее важных факторов, позволяющих мне тренироваться каждый день, несмотря на хаос и хаос, который приносит жизнь. Удобство возможности тренироваться в любое время, без упаковки спортивной сумки, вождения, парковки, переодевания и ожидания оборудования. . .

Домашний тренажерный зал для вас. Никакого вождения. Парковка запрещена. Нет маленького шкафчика, куда можно было бы закинуть свое снаряжение. В домашнем спортзале вы никогда не ждете оборудования. Оно ждет вас. Всегда.

И, пожалуй, самое главное: вы можете слушать любую музыку так громко, как захотите.

ПОЛУЧИТЕ НЕМНОГО.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Читаю и пишу каждый день. Освободите свой разум.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»?

Работайте больше, чем все остальные. Конечно, это легко, если ты любишь свою работу. Но вы можете не любить свою первую, вторую или даже третью работу. Это не имеет значения. Работайте больше, чем все остальные. Чтобы получить любимую работу или начать какую-то компанию, которую вы хотите, вам нужно построить свое резюме, свою репутацию и свой банковский счет. Лучший способ сделать это: превзойти их всех.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Расставьте приоритеты и выполняйте. Я научился этому в бою. Когда что-то идет не так, когда одновременно возникает множество проблем, когда ситуация становится невыносимой, вам нужно расставить приоритеты и действовать.

Сделать шаг назад.

Отстранитесь от хаоса.

Посмотрите на ситуацию и оцените множество проблем, задач или вопросов. Выберите тот, который окажет наибольшее влияние, и реализуйте его.

Если вы попытаетесь решить каждую проблему или выполнить каждую задачу одновременно, вы потерпите неудачу во всех из них. Выберите самую большую проблему или вопрос, который окажет наиболее положительное влияние. Затем сосредоточьтесь на этом свои ресурсы и атакуйте. Позаботьтесь об этом. Как только вы это сделаете, вы можете перейти к следующей проблеме или проблеме, а затем к следующей. Продолжайте делать это, пока не стабилизируете ситуацию. Расставьте приоритеты и выполняйте.

Цитаты, над которыми я размышляю

(Тим Феррис: 14–27 июля 2017 г.)

«Мне довелось оказаться в очень сложном деле, где нет алиби. Хорошо это или плохо, и тысячи причин, мешающих книге быть как можно лучше, не могут служить оправданием, если это не так. . . . Находить убежище в домашних успехах, быть добрым к своим бедным друзьям и т. д. — это всего лишь форма ухода».

—Эрнест Хемингуэй

Известный американский писатель, новеллист и журналист.

«Поэты не «вписываются» в общество не потому, что им отказывают в месте, а потому, что они не воспринимают всерьез свои «места». Они открыто рассматривают его роли как театральные, его стили как позы, его костюмы, его правила условны, его кризисы устроены, его конфликты разыгрываются, а его метафизика — идеологической».

—Джеймс П. Карс

Почетный профессор истории и литературы религии Нью-Йоркского университета, автор книги «*Конечные и бесконечные игры*».

«Будь тишиной, которая слушает».

—Тара Брач

Учитель медитации и эмоционального исцеления, автор книги «*Радикальное принятие*».



«Наш мозг, наш страх, наше ощущение того, что возможно, и реальность «всего» 24 часов в сутках дают нам предвзятые представления о том, что возможно для человека».

Роберт Родригес

TW / IG : @rodriguez

ROBERT RODRIGUEZ режиссер, сценарист, продюсер, оператор, монтажер и музыкант. Он также является основателем и председателем El Rey Network, новой кабельной сети, разрушающей жанры. Там он ведет одно из моих любимых шоу в формате интервью «*Режиссерское кресло*». Будучи студентом Техасского университета в Остине, Роберт написал сценарий для своего первого художественного фильма, одновременно работая платным испытуемым в клиническом эксперименте в центре исследования лекарств. Эта зарплата покрыла расходы на съемки в течение двух недель. Фильм «*Эль Мариачи*» получил приз зрительских симпатий на кинофестивале «Сандэнс» и стал самым низкобюджетным фильмом, когда-либо выпущенным крупной студией. Он продолжал писать сценарии, продюсировать и режиссировать множество успешных фильмов, в том числе «*Отчаянный*», «*От заката до рассвета*», франшизу «*Дети шпионов*», «*Однажды в Мексике*», «*Город грехов*» Фрэнка Миллера, «*Мачете*» и других.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Наконец-то я нашел стратегию, которая действительно помогает мне сохранять концентрацию при выполнении важной задачи, выполнять которую мне не очень хочется. Я не просто откладывал это; дело в том, что всякий раз, когда я пытался это сделать, мне в голову приходило десять других, более приятных и часто не менее стоящих отвлечений, которые сбивали меня с пути. Это была самая большая проблема. Эти отвлечения были так же важны, как и моя основная задача, поэтому у меня было бы право сбежать и выполнить их в первую очередь. Но моя главная задача осталась бы нетронутой, превратившись в рутинную работу, о которой даже стоило подумать. Теперь я применю более эффективный метод, похожий на Премак (систему мотивации, в которой более предпочтительная деятельность может использоваться для подкрепления менее предпочтительной деятельности) или систему вознаграждений, но с более конкретной стратегией.

Рядом со мной будут лежать два блокнота, и я буду сидеть в самом удобном месте, которое смогу найти. (Вам придется прочитать мою будущую книгу, чтобы услышать, что это такое!)

Я напишу список из двух или трех наименее желательных крупных задач на одном блокноте со словом «Задачи» сверху. И я буду держать наготове второй блокнот с заголовком «Отвлекающие факторы» сверху.

Затем я поставлю таймер на телефоне на 20 минут.

Я буду заниматься одной из своих нежелательных крупных задач целых 20 минут. Никаких отклонений от этого. В это время, как по маслу, у меня всегда будет несколько отвлекающих факторов: задачи и идеи, которые неизбежно возникают в моей голове. Эти мысли и искушения обычно заставляли меня бежать добиваться того, чем бы они ни были, пока они горели в моей голове: идея для музыки, рисунок или план, который был моментом эврики для совершенно другого проекта, ответы на проблему, которую я мог бы решить. Я пытался решить где-то еще и т. д. Потому что, когда вы мысленно заняты задачей, творчество порождает больше идей. Но это становится проблемой, когда эти идеи отвлекают от вашей важной, менее желательной задачи.

Вот что меня всегда сбивало. Эти вещи не были легкомысленными занятиями, на которые я позволял себе отвлечься. Это были совершенно законные действия, и если бы я их проигнорировал, я бы подчеркнул, что забуду их или потеряю моджо, которое пылало в тот момент.

Так как же удерживать себя от этого? В течение 20 минут я просто физически записываю любую поступающую мысль в блокнот «Отвлекающие факторы» и немедленно возвращаюсь к своей основной нежелательной задаче. Теперь мне не нужно беспокоиться, я забуду это. Я не пытаюсь игнорировать это и игнорировать мысль. Я просто отслеживаю это, записывая и откладывая, даже если это чрезвычайно продуктивное дело, потому что все, что отвлекает от моей основной задачи, технически является отвлечением. Как только все будет записано, я смогу вернуться к своей основной задаче, пока не истечет 20 минут.

Если я занят основной задачей, я добавляю к таймеру еще 10 минут и дохожу до 30 минут. Но это предел. Я обнаружил, что если я не буду вознаграждать себя достаточно часто, мой мозг взбунтуется.

Затем я делаю 10–15-минутный «перерыв с вознаграждением». Я встаю через 30 минут и гуляю. Я беру свой блокнот для отвлечения внимания (в котором, вероятно, уже есть список нескольких вещей) и могу заняться одним из этих дел всего на 10–15 минут. Для этого вам также необходимо установить таймер.

Я стараюсь делать те, которые занимают меньше времени, поэтому я не отхожу ни на час от своей основной задачи. Мне не обязательно отвлекать внимание за один присест. Если это займет больше 10 или 15 минут, я просто урежу это и оставлю остальную часть до следующего перерыва. Затем я возвращаюсь, сбрасываю 20-минутный таймер и снова приступаю к своей основной задаче.

Обычно я пишу какой-либо список дел в своем телефоне, но есть визуальное удовлетворение, когда вычеркиваете утомительную задачу вручную после ее завершения и имеете рукописный список отвлекающих факторов. Вот почему я использую блокноты. Написание списка отвлекающих факторов действительно изменило правила игры, и благодаря этому концепция Premack наконец-то сработала для меня. Делает все это таким *простым*.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит с чем угодно, что бы на нем было написано и почему?

«*ФАСИЛЬ!*» Это одно из моих любимых слов! Я даже не помню, когда я начал использовать его для расширения возможностей; возможно, это произошло после запуска моей телевизионной сети. Я уже был довольно занятым человеком, поэтому идея создать круглосуточную телевизионную сеть, которую нужно было бы наполнять контентом, заставила меня немного задуматься. Но в обычной наивной манере Родригеса я все равно взялся за это!

Когда меня поразила реальность огромного количества контента, который нам нужно было создать в воображении, я попытался собрать сотрудников вместе, чтобы выполнить сложную задачу создания шоу для сети. [Просто управляя] самой сетью, нужно было проделать ошеломляющий объем работы. Я знал, что мне понадобится совершенно новая стратегия, чтобы вселить уверенность в солдат и в себя. Это отличалось от товпроектных, которые были немногочисленны и редки. Здесь я пытался сделать что-то невозможное. Большинству новых телеканалов требуются годы, если не десятилетия, чтобы хотя бы запустить свой первый оригинальный телесериал. В первый год работы сети El Rey я запускал четыре новых шоу. Я мог видеть, как глаза людей расширяются и выглядят ошеломленными, просто слушая, как я перечисляю список дел, которые нам всем нужно сделать.

Я начал добавлять испанское слово «*FÁCIL!*» до конца моих списков задач, и они смеялись и недоуменно смотрели. (*Fácil* означает «легкий», но по-испански это звучит лучше, а также звучит как «Ничего страшного!») Они задаются вопросом: «Почему он продолжает это говорить? Насколько это *просто*? Но тогда вы увидите, что это действительно их успокоит. Если их лидер не испытывает страха, зачем им это делать?

Это слово придало всем нам сил. На практике это звучало бы так: «У нас есть то-то и то-то и то-то и то-то *плюс* то-то и то-то, что нужно сделать к следующей среде. *ФАСИЛЬ!* «Вы могли видеть, что они сначала шокированы и напряжены, но к концу предложения они смеются. . . . И мы бы это сделали! Когда эта задача, шоу или создание чего-то из воздуха было выполнено, я быстро возвращался к ним и указывал на это. "Видеть? Это было *FÁCIL!*»

На самом деле я тоже понятия не имел, как мы все это проведем, но знал, что стресс по этому поводу совсем не поможет. По сути, мы все способны на гораздо больше, чем думаем. Наш мозг, наш страх, наше ощущение того, что возможно, и реальность «всего» 24 часов в сутках дают нам предвзятые представления о том, что возможно для человека.

Мне нравится идея ставить перед собой невыполнимые задачи и, одним словом, заставлять их казаться выполнимыми, потому что тогда это внезапно оказывается таковым. Поэтому я бы выбрал *FÁCIL!* для моего рекламного щита. Это хорошее напоминание о том, что все можно сделать с относительной легкостью и меньшим стрессом, если у вас правильный образ мышления. Если вы начнете говорить: «Это невозможно, просто физически не хватает времени в сутках, чтобы сделать все эти вещи», то вы сломаете правую ногу и отрубите левую ступню еще до того, как покинете стартовую линию. . Но если, по вашему мнению, это *легко*, тогда вы пронесетесь сквозь это, и идеи потекут потоком. Отношение на первом месте.

Иногда я забываю, кому я вообще рассказал об этой концепции, и получаю электронные письма или текстовые сообщения от людей, с которыми я не общался годами, и они отмечают свое сообщение *FÁCIL!* Я понимаю, что это стало частью их языка и образа мышления.

Итак, мы надеемся, что это станет частью вашей. Потому что есть много жизни, которую мы можем испытать в этом мире. Все уже готово для создания, и все начинается в вашей голове. То, что мы говорим себе, имеет первостепенное значение. Мы можем создавать новые миры с помощью нашего воображения и творчества. А в сутках целых 24 часа и целых семь дней в неделе, и все это может быть очень *ПРОСТО!*

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Список отвлекающих факторов, о котором я говорил ранее, мне очень помогает. Мне нравится быть занятым и иметь много задач, которые нужно выполнить в разных сферах. Я считаю, что решения, которые вы находите в одной области, помогают вам решить столь же сложные задачи в другой области. Но бывают случаи, когда все происходит сразу.

Бывают моменты, когда все просто сталкивается, и нужно постараться не запутаться. Нет времени на обычные медитации и стратегии, а голова кажется набитой ватой.

Помню, однажды мне пришлось выйти за дверь через две минуты, потому что я уже опаздывал на встречу. У меня была тарелка с едой, а еще мне нужно было сходить в туалет. Времени было буквально только одно, чтобы сделать то или другое. Мне пришлось выбирать. Стоит ли мне есть? Или мне стоит воспользоваться туалетом? Так что я сделал и то, и другое! Я сидел на унитазах и ел. Все время думал: «Официально я сегодня *слишком* занят».

Когда позже у меня появился пятиминутный перерыв, я послушал управляемую медитацию, которую сделал сам. Это пять минут. Часть медитации напоминает мне о том, что возникают узкие места, и они лишь помогают прояснить, что важно, а что нет. И происходит естественное отсеивание.

Если все попадает сразу, то это редкость. Жизнь имеет тенденцию менять ход событий так, чтобы все, чего вы хотите достичь, могло быть достигнуто. Самостоятельно! У тебя тройное расписание на день? Угадайте, что кто-то в конечном итоге отменит или отложит, и другое вдруг перестанет быть актуальным.

Вот почему я продолжаю накапливать это. Я редко бываю *слишком* занят, если вы умеете сохранять правильный настрой по этому поводу, а именно: «Я определенно могу сказать, что живу своей жизнью на полную катушку».

Затем я объясню, какие предметы вызывают наибольший стресс и почему. Обычно это происходит потому, что вы не сделали того, о чем должны были позаботиться. Итак, возьмите два блокнота, и вам нужно немедленно приступить к устранению стрессора. *ФАСИЛЬ!*



**«Никогда не позволяйте хорошему кризису пропасть даром.
Это Вселенная призывает вас узнать что-то новое и подняться
на новый уровень своего потенциала».**

Кристен Ульмер

ФБ: [/ulmer.kristen](#)

[kristenulmer.com](#)

KRISTEN ULMER является мастером-консультантом, который бросает вызов нормам, касающимся страха. Она была специалистом по магнату в сборной США по лыжным гонкам, а позже стала признана лучшей лыжницей-экстремальной спортсменкой в мире, и этот статус она сохраняла в течение 12 лет. Известная своими огромными прыжками со скал и спусками «упадешь-умираешь», ее спонсировали Red Bull, Ralph Lauren и Nikon. Ее работа о страхе была представлена на NPR, в *The Wall Street Journal*, *The New York Times*, журнале *Outside* и других. Кристен — автор книги *«Искусство страха: почему победа над страхом не работает и что делать вместо этого»*.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

[На заднем плане] моя мама была самой младшей из девяти детей. Ее отец был заядлым алкоголиком, и семья вела простое существование, работая фермерами-арендаторами. Она выросла с серьезными проблемами с деньгами. Они настолько затвердели, что в свои 83 года она все еще стирает и повторно использует пакеты Ziploc и ест заплесневелую еду. И . . . Я дочь моей матери. Я чертовски бережлив, и это нормально — это помогло мне стать миллионером, заработавшим свои деньги самостоятельно, — но я думаю, что на данном этапе это удерживает меня от перехода на следующий финансовый уровень.

Поэтому, когда мне плохо, я стараюсь сделать что-нибудь хорошее для других людей. Либо я стою возле кинотеатра и ищу кого-нибудь, кому, кажется, не помешает перерыв, и плачу за его билеты в кино, либо оставляю чаевые в размере 50 долларов за буррито на вынос. Это не только заставляет других людей чувствовать себя хорошо, но и мне, а также влияет на мою жизнь еще одним, не таким очевидным образом. Подобная трата денег — это моя тонкая попытка освободиться от своей родословной и решить унаследованные проблемы с деньгами.

**Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху?
Есть ли у вас «любимая неудача»?**

Что касается любимой неудачи, то мое время в лыжной сборной США было очень важным. Вот почему:

Моей целью никогда не было попасть в сборную. Я участвовал в соревнованиях по магнатам только для того, чтобы совершить крутые поездки с друзьями. Поэтому, когда я оказался в этой куртке и представлял свою страну на соревнованиях чемпионата мира, я был в шоке и ужасе.

Тысячи кричащих людей теперь наблюдали за тем, как я катаюсь на лыжах, сотни камер фиксировали каждое мое движение, и я понятия не имел, что делать со страхом, кроме как прислушаться к плохим советам тренеров, друзей и родственников, действующих из лучших побуждений, которые говорили мне... ну, вы знаете. язык — контролировать, преодолевать или рационализировать страх. Думайте позитивно. Сделайте глубокий вдох. Отпусти ситуацию. Все это.

Увы, хотя в то время я этого не видел, с тех пор я понял, что мы можем контролировать страх примерно так же, как мы можем контролировать свое дыхание. Не очень хорошо и ненадолго.

Я мог набраться терпения, чтобы войти в ворота и оттолкнуться, так что вроде бы это «сработало», но еще я катался ужасно. я не был втечь со страхом, поэтому я не был в потоке своей жизни и, следовательно, не находился в состоянии потока, необходимом для выступления мирового уровня. Мало того, я так сильно подсознательно хотел уйти из этой команды, что (конечно) позже в том же сезоне получил травму. Я даже почувствовал облегчение от травмы, а это просто безумие. Я винил во всем этом страх как проблему, хотя мне следовало винить себя за попытку контролировать то, что в конечном итоге оказывается неконтролируемым.

Теперь я понимаю, что невозможно победить страх. Единственное, что вы можете сделать, — это временно заблокировать его, затолкнув в то, что я называю «подвалом», иначе известное как ваше тело. Тогда вам придется удерживать настолько сильное напряжение, чтобы удерживать его нажатым, что 1) вы станете очень жестким и склонным к травмам и 2) ваше тело, не предназначенное для того, чтобы быть свалкой для подавленных эмоций, восстанет.

Травма — это лишь одна из проблем, с которыми вы столкнетесь. Этот неразрешенный страх не будет отрицаться. Каждый раз, когда ваша бдительность ослабевает, она выходит из подвала сильнее, чем когда-либо, проявляясь в виде страха (постоянная или иррациональная тревога, бессонница и т. д.) или в искаженном, скрытом виде (гнев, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство, неуверенность, неэффективность, выгорание, обвинение, оборонительная позиция и т. д.). Это заставляет вас хотеть работать усерднее, чтобы еще больше снизить его, пока это усилие со временем не захватит весь ваш мир.

То, как я тогда справился со страхом, было колоссальным провалом. Вместо этого мне следовало осознать, что страх — это не признак личной слабости, а скорее естественное состояние дискомфорта, которое возникает всякий раз, когда вы выходите из своей зоны комфорта. Оно предназначено не для того, чтобы саботировать вас, а для того, чтобы помочь вам ожить, быть более сосредоточенным и погрузить вас в настоящий момент и в состояние повышенного возбуждения и осознанности. Если вы оттолкнете страх, единственной доступной вам версией страха будет его безумная, иррациональная или искаженная версия. Если вы захотите почувствовать это и слиться с ним, проявятся его энергия и мудрость.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Я отправился на девятидневный ретрит с эффектом погружения 14 лет назад, когда у меня не было кризиса. Она называлась «Школа мистерий Девяти Врат». Он существует и сегодня, и я слышал, что он стал лучше, чем когда-либо. (Кстати, я рекомендую посещать один ретрит по осознанию в год.) Девять Врат взяли мою еще незрелую идею, придали ей уверенность и энергию и подняли мое осознание от эго до глобально-центрической точки зрения, что почему я считаю, что именно это событие во многом способствовало моему сегодняшнему успеху.

«Девять Врат» — это 18-дневный интенсивный ретрит, разбитый на две девятидневные сессии. Если вас тянет на тихий ретрит по Випассане, но вы колеблетесь, потому что это звучит как пытка (для меня это так), рассмотрите вместо этого Девять Врат. Я подозреваю, что это дает вам аналогичный опыт пробуждения без бездействия.

Люди склонны заниматься личной работой только тогда, когда пытаются вылезти из норы, и я не стал исключением. Я записался на это мероприятие, когда переживал тяжелый разрыв, и это нормально. Часто именно кризис является движущей силой эволюции, и мало что другое.

Однако к тому времени, когда состоялся ретрит, я снова почувствовал себя прекрасно, и все равно пошел и... ух ты. Просто вау. Вместо того, чтобы потратить неделю на вытирание грязи из глаз, я перенес свое и без того ясное видение на вершину высокой горы, где я мог ясно увидеть, чего я хочу дальше в своей жизни. Я покинул мероприятие и начал

свои лыжные лагеря, посвященные исключительно мышлению, которые (по данным *USA Today*) были единственными в мире тренировочными лагерями по мышлению, в любом виде спорта.

С одной стороны, никогда не позволяйте хорошему кризису пропасть даром. Это Вселенная призывает вас узнать что-то новое и подняться на новый уровень вашего потенциала.

С другой стороны, когда нет кризиса, я рассматриваю фразу «моя жизнь прекрасна» как отговорку, тупик, где обучение больше не доступно для нас. Вот почему вам не следует ждать, пока произойдет кризис, прежде чем предпринимать шаги, чтобы выйти за рамки того, что вы способны увидеть самостоятельно. Посетите консультацию по вопросам брака, когда ваш брак складывается удачно. Что тогда становится возможным? Наймите фитнес-тренера, когда вы уже находитесь в лучшей форме в своей жизни. Привлеките эксперта по маркетингу, когда ваш отдел маркетинга уже надрыгает задницы. И наблюдайте, как происходит волшебство следующего уровня.

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Две мои любимые книги:

«Мудрость Эннеаграммы» Дона Ричарда Ризо и Рассы Хадсона. Эта книга предлагает вам модель вашей личности. Это важно. Допустим, вы узнали, что вы тигр. Теперь вы знаете, что не нужно тратить время, пытаясь избавиться от своих полос, а вместо этого следует развивать свои врожденные сильные стороны. Или, если вы ягненок, который не лучше и не хуже тигра, вы научитесь не тратить свою жизнь впустую, пытаясь быть тем, кем вы не являетесь, и научиться вместо этого быть лучшим ягненком из всех возможных.

На самом деле, мне так нравится эта книга, что я бы не стал встречаться с кем-либо или, конечно же, нанимать кого-либо, если бы не знал, какой у него тип эннеаграммы. Это все равно что быть вооруженным руководством по эксплуатации, которое предотвращает любую путаницу или потенциальный конфликт в будущем.

Сила настоящего, Экхарт Толле. Четыре разных человека посоветовали мне прочитать эту книгу за одну неделю, поэтому я купил ее и погрузился в нее. . . праздник сна! Я хранил его на книжной полке. Год спустя я смахнул с него пыль, и снова... . . ничего. Вернемся к книжной полке. Так происходило четыре года подряд, пока на пятом курсе я не начал снова, и это было так хорошо, что я внезапно проглотил это, как голодающий глотает шведский стол.

Оно было настолько мощным, потому что описывало недвойственные состояния — то есть нечто большее, чем мой личный, ограниченный взгляд на мир. Толле называет это «Сейчас», я называю это «Связанным Я» или «Бесконечностью». В спорте мы называем эту реальность «Зоной». В Дзен это называется просветлением. В каждой духовной традиции есть название этого места.

Я сужу о качестве своей жизни по тому, как часто я получаю доступ к этому высшему состоянию осознания. Будучи приверженцем дзен, я не считаю его устойчивым, в отличие от того, что предлагает Толле, но для нас очень важно найти его при жизни. Это то состояние, когда у вас действительно загорается свет, и вы можете увидеть, хотя бы на мгновение, кто и что вы есть, а также природу того, что на самом деле происходит за пределами нашего индивидуального разума. Это также место, где можно обнаружить ваши величайшие идеи. Но это состояние вас не найдет; ты должен пойти и найти его. Эта книга поможет вам сделать это.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Разговорная терапия. Говорить и думать о своем страхе — это здорово. Кто не любит поговорить о себе в течение часа? Но это будет держать вас в курсе вашего мышления, часто на протяжении десятилетий. Эмоциональные проблемы нужно решать эмоционально, а не интеллектуально.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли?

Кажется, что после 40 лет мы действительно начинаем фильтровать тех, с кем общаемся. На протяжении десятилетий у меня было несколько друзей, которых я выбрал, когда мне было 20 лет, когда меня тянуло к сумасшедшим, эксцентричным людям. Но когда мне было 40, они уже не были моим стилем. Некоторый из них даже оскорбляли себя, а значит, и меня. Так что делать? Оставаться рядом по привычке, истории и желанию не причинить им вреда или, наконец, сказать «нет» этой токсичной дружбе и уйти?

Я решил уйти. Один за другим — и заметьте, это было непросто — я закончил с пятью лучшими друзьями и, в конечном итоге, с сотнями знакомых. Это освободило меня от моего прошлого «я» и позволило мне изучить, какие части своей личности я хотел бы развивать в дальнейшем. Конечно, мне было немного одиноко. Мне еще предстоит найти новую лучшую девушку, хотя я охотюсь уже восемь лет и не хожу на столько вечеринок, как раньше. Но те места, куда я хожу, и люди, которых я там встречаю, всегда увлекательны, заряжают новыми впечатлениями.

Дружба должна поддерживать ваш рост, а не сдерживать вас. Покончите с теми, кто вас сдерживает, и вам будет любопытно, какие люди вас потянут в следующий раз. Я считаю, что тот, кто вас сегодня привлекает, обладает теми качествами, которые вы готовы развивать в себе.

[**Примечание от Тима:** я спросил Кристен, как именно она рассталась со своими друзьями, и она прислала подробный четырехстраничный план. Найдите его бесплатно на tim.blog/kristen]

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я уважаю эти состояния, уходя с работы и вместо этого делая то, что кажется «ничего», что, конечно, что-то (погулять, размяться, посмотреть фильм). Я делаю это столько, сколько потребуется, будь то несколько часов или даже несколько дней, пока ко мне не вернется мотивация.

Однако если у меня сжатые сроки, я трачу всего пять минут на то, чтобы сделать это «ничего». Но за эти пять минут я прохожу *весь* путь. Я полностью присутствую в своем состоянии расфокусированности или подавленности. Может быть, я приму горячий душ и просто буду стоять там, позволяя воде роскошно струиться по моей шее, и стонать о том, насколько я подавлен. Это прекрасно. Или я найду кота, закопаю свой расфокусированный разум в его мягкий живот и просто буду наслаждаться тем, какой я в данный момент рассеянный и глупый.

Это не только облегчение — подчиняться моей нынешней реальности, но — *сюприз!* — эти действия также обладают великой способностью позволить войти другой реальности без необходимости принуждать меня к чему-либо. Обычно я возвращаюсь после этих пяти минут, полный энергии и готовый к новому большому рывку.

Уважайте свое настроение, не навязывая другую реальность, а просто позволяя ему быть. Это очень дзен. Когда тебе грустно, просто грусти. Когда ты боишься, просто бойся. Когда вы перегружены, просто будьте перегружены. Когда вы не сосредоточены, можете ли вы найти способ оставить все как есть и просто наслаждаться этим состоянием?

Вот как — как вода из шланга — эти состояния будут приходить в вашу жизнь, проходить через нее и уходить из нее. Сделайте это, и реальность всегда будет идти своим чередом, и сразу за ней появится пространство для входа чего-то еще.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Поскольку я убежден, что ваши отношения со страхом — самые важные отношения в вашей жизни, теперь я провожу по крайней мере две минуты в день, занимаясь тем, что я называю практикой страха.

Особенно первым делом утром, прежде чем встать с постели, я провожу сканирование тела, чтобы оценить свое настроение. Меня особенно интересует, насколько сильно я чувствую страх (он всегда присутствует, хотим мы это признать или нет) и где в моем теле он находится.

Страх — это чувство дискомфорта в нашем теле. Это может проявляться очевидным образом в виде страха, стресса или беспокойства (которые практически одно и то же), или, может быть, оно будет больше похоже на гнев или печаль (которые могут быть связаны со страхом, если страх находится в подвале). . Если кажется, что это у нас в голове, то это потому, что мы справляемся с этим не эмоционально, а скорее интеллектуально, что никогда не является хорошей идеей. Я нахожу это чувство в своем теле — иногда в челюсти или плечах, иногда во лбу. Затем у меня есть трехэтапный процесс продолжительностью от одной до двух минут:

1. Я трачу от 15 до 30 секунд, утверждая, что чувствовать этот дискомфорт естественно. Возможно, мне предстоит важный разговор или срок. Ты должен бояться, когда делаешь большие дела, ясно? Признание этого может изменить жизнь.

2. Следующие 15–30 секунд я провожу, размышляя о том, каково мое нынешнее отношение к этому дискомфорту. Если тревога кажется непропорциональной ситуации или каким-либо образом кажется иррациональной, это означает, что я игнорирую страх, и поэтому он начинает говорить громче или действовать. В этом случае я уделяю ему все свое внимание и спрашиваю, что он пытался мне сказать, чего я не осознавал (например, «Напишите новую речь; та, что у вас есть, — отстой»). Или: «Вы забыл позвонить маме»). Будучи таким великим Советником, я использую это время со страхом, чтобы выжать сок из его знаний, как вы выжимаете сок из апельсина.
3. Затем я трачу столько времени, сколько потребуется, чтобы почувствовать это. Вот это важно: я не пытаюсь от этого избавиться. Речь идет не об этом, потому что бояться было бы неуважительно. Главное — почувствовать это чувство, проведя с ним некоторое время, как если бы вы это делали со своей собакой, другом или возлюбленным. Обычно я делаю это от 30 до 60 секунд. После этого страх, чувство признания и услышанности часто рассеивается.

Затем до конца дня, каждый раз, когда я чувствую беспокойство или расстройство, я делаю это снова. Мои клиенты тоже практикуют страх, и результаты весьма глубоки. Примерно через неделю их страх и тревога не только утихают, но и решаются многие другие проблемы, такие как бессонница, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство и гнев. Продолжайте делать это и в течение этой недели, и вы начнете замечать просачивание, энергию и повышенные состояния, которые предлагает эта практика.

У меня нет практик благодарности, мира и прощения, которые сейчас очень популярны в Америке. Я рассматриваю это как отход от правды, которая пытается привлечь ваше внимание, и навязывает ложь. Моя аналогия такова: это все равно что заклеить рану пластырем, чтобы вам не приходилось на нее смотреть. Это проблема, потому что эта рана, если вы и дальше не будете с ней бороться, в конечном итоге начнет гноиться.

Вместо этого я обращаюсь к своему дискомфорту и пытаюсь честно относиться к нему, занимаясь этой практикой страха. Я сосредотачиваюсь на своем дискомфорте, страхе, печали, гневе или чем-то еще, что кажется неприятным — на всем этом — и это усилие не только дает мне понимание, но, даже если вы этого никогда не ожидаете, также полностью и удивительно освобождает меня.



«Вполне вероятно, что большая часть того, что вы сейчас изучаете в школе, станет неактуальной к тому времени, когда вам исполнится 40 лет. . . Мой лучший совет — сосредоточиться на личной устойчивости и эмоциональном интеллекте».

Юваль Ной Харари

ТВ: [@harari_yuval](#)

ФБ: [Юваль Ной Харари](#)

[ynharari.com](#)

YUVAL NOAH HARARI является автором международных бестселлеров *Sapiens: A Brief History of Humankind* и *Homo Deus: A Brief History of Tomorrow*. Он получил докторскую степень в Оксфордском университете в 2002 году и сейчас преподает на историческом факультете Еврейского университета в Иерусалиме. Юваль дважды получал Премию Полонского за креативность и оригинальность, в 2009 и 2012 годах. Он опубликовал множество статей, в том числе «Кресла, кофе и власть: очевидцы и плотские свидетели говорят о войне, 1100–2000», в которой он выиграл премию Монкадо Общества военной истории. Его текущие исследования сосредоточены на макроисторических вопросах: какова связь между историей и биологией? В чем существенное отличие Homo Sapiens от других животных? Есть ли справедливость в истории? Есть ли у истории направление? Становились ли люди счастливее по мере развития истории?

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Олдос Хаксли « *О дивный новый мир* » . Я думаю, что это самая пророческая книга 20-го века и самое глубокое обсуждение счастья в современной западной философии. Это оказало глубокое влияние на мои мысли о политике и счастье. А поскольку для меня соотношение между властью и счастьем является самым важным вопросом в истории, « *О дивный новый мир* » также изменил мое понимание истории.

Хаксли написал книгу в 1931 году, когда коммунизм и фашизм укоренились в России и Италии, нацизм поднимался в Германии, милитаристская Япония начала завоевательную войну в Китае, а весь мир был охвачен Великой депрессией. И все же Хаксли сумел распознать все эти темные тучи и представить себе будущее общество без войн, голода и эпидемий, наслаждающееся непрерывным миром, изобилием и здоровьем. Это потребительский мир, который дает полную свободу сексу, наркотикам и рок-н-роллу и высшей ценностью которого является счастье. Он использует передовые биотехнологии и социальную инженерию, чтобы гарантировать, что все всегда довольны и ни у кого нет причин бунтовать. Нет необходимости в тайной полиции, концентрационных лагерях или Министерстве любви в стиле Оруэлла « *1984* » . Действительно, гений Хаксли состоит в том, что он показал, что людьми можно управлять гораздо надежнее с помощью любви и удовольствия, чем с помощью насилия и страха.

Когда люди читают «1984» Джорджа Оруэлла , становится ясно, что он описывает пугающий кошмарный мир, и остается открытым только один вопрос: «Как нам избежать такого ужасного состояния?» Чтение « *О дивного нового мира* » вызывает гораздо большее замешательство, потому что очевидно, что здесь должно быть что-то ужасно неправильное, но вам трудно это понять. Мир мирный и процветающий, и все всегда в высшей степени удовлетворены. Что в этом может быть не так?

Поистине удивительно то, что когда Хаксли писал «*О дивный новый мир*» еще в 1931 году, и он, и его читатели прекрасно знали, что он описывает опасную антиутопию. Однако многие читатели сегодня могут легко принять это за утопию. Наше потребительское общество фактически ориентировано на реализацию видения Хаксли. Сегодня счастье стало высшей ценностью, и мы все чаще используем биотехнологии и социальную инженерию, чтобы обеспечить максимальное удовлетворение всем гражданам. Вы хотите знать, что с этим может быть не так? Прочтите диалог между Мустафой Мондом, мировым контролером Западной Европы, и Джоном Дикари, который всю свою жизнь прожил в туземной резервации в Нью-Мексико и является единственным человеком в Лондоне, который все еще знает что-нибудь о Шекспире или Боге.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

При движении в лифте или эскалаторе стараюсь встать на цыпочки.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

После того как я опубликовал книгу «*Sapiens*» на иврите и она стала бестселлером в Израиле, я подумал, что будет легко опубликовать ее английский перевод. Я перевел его и разослал по разным издателям, но все тут же отвергли его. У меня до сих пор хранится особо унижительное письмо с отказом, которое я получил от одного очень известного издательства. Итак, я попытался самостоятельно опубликовать его на Amazon. Качество было ужасным, и было продано всего пару сотен экземпляров. Какое-то время я был очень расстроен.

Потом я понял, что метод «сделай сам» просто не работает, и что вместо того, чтобы искать короткие пути, мне нужно проделать этот трудный и долгий путь и положиться на профессиональную помощь. Мой муж Ицик, который является гораздо лучшим бизнесменом, чем я, взял на себя управление. Он нашел нам замечательного литературного агента Дебору Харрис, совет которой побудил нас нанять выдающегося редактора Хаима Вацмана, который помог мне переписать и отшлифовать текст. С их помощью мы получили контракт от Харвилла Секера (подразделение Random House). Мой редактор Михал Шавит превратил текст в настоящую жемчужину и нанял лучшее независимое PR-агентство на книжном рынке Великобритании — Riot Communications — для проведения PR-кампании. Я обязательно называю их имена, потому что только благодаря профессиональной работе всех этих экспертов книга *Sapiens* стала международным бестселлером. Без них она так и осталась бы неизвестным необработанным алмазом, как и многие другие замечательные книги, о которых никто не слышал. Из первой неудачи я понял пределы своих способностей и важность обращения к экспертам, а не поиска коротких путей.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Никто на самом деле не знает, как будут выглядеть мир и рынок труда в 2040 году, поэтому никто не знает, чему сегодня учить молодых людей. Следовательно, вполне вероятно, что большая часть того, что вы сейчас изучаете в школе, станет неактуальной к тому времени, когда вам исполнится 40 лет.

Итак, на чем вам следует сосредоточиться? Мой лучший совет — сосредоточиться на личной устойчивости и эмоциональном интеллекте. Традиционно жизнь делилась на две основные части: период обучения, за которым следует период работы. В первой половине жизни вы сформировали устойчивую личность и приобрели личные и профессиональные навыки; во второй части жизни вы полагались на свою личность и навыки, чтобы ориентироваться в мире, зарабатывать на жизнь и вносить вклад в жизнь общества. К 2040 году эта традиционная модель устареет, и единственным способом для людей остаться в игре будет продолжать учиться на протяжении всей своей жизни и изобретать себя заново снова и снова. Мир 2040 года будет сильно отличаться от сегодняшнего мира и будет чрезвычайно беспокойным. Темпы перемен, вероятно, ускорятся еще больше. Поэтому людям понадобится способность постоянно учиться и постоянно изобретать себя заново — даже в возрасте 60 лет.

Однако перемены обычно вызывают стресс, и после определенного возраста большинству людей не нравится меняться. Когда тебе 16, вся твоя жизнь меняется, хочешь ты этого или нет. Ваше тело меняется, ваш разум меняется, ваши отношения меняются — все находится в движении. Вы заняты изобретением себя. К 40 годам вы не хотите перемен. Вы хотите стабильности. Но в двадцать первом веке вы не сможете наслаждаться такой роскошью. Если вы попытаетесь сохранить какую-то стабильную идентичность, стабильную работу, стабильное мировоззрение, вы останетесь позади, и мир пролетит мимо вас. Поэтому людям придется быть чрезвычайно стойкими и эмоционально уравновешенными, чтобы пережить этот нескончаемый шторм и справиться с очень высоким уровнем стресса.

Проблема в том, что очень сложно научить эмоциональному интеллекту и устойчивости. Это не то, чему можно научиться, прочитав книгу или прослушав лекцию. Нынешняя образовательная модель, разработанная во время промышленной революции 19-го века, обанкротилась. Но до сих пор мы не создали жизнеспособной альтернативы.

Так что не слишком доверяйте взрослым. В прошлом доверять взрослым было безопасно, потому что они достаточно хорошо знали мир, а мир менялся медленно. Но XXI век будет другим. Все, что взрослые узнали об экономике, политике или отношениях, может оказаться устаревшим. Точно так же не слишком доверяйте технологиям. Вы должны заставить технологии служить вам, а не вы им. Если вы не будете осторожны, технологии начнут диктовать вам цели и порабощать вас своей программой.

Так что у вас нет другого выбора, кроме как по-настоящему узнать себя лучше. Знайте, кто вы и чего вы действительно хотите от жизни. Это, конечно, самый старый совет в книге: познай самого себя. Но этот совет никогда не был более актуальным, чем в 21 веке. Потому что теперь у вас есть конкуренция. Google, Facebook, Amazon и правительство полагаются на большие данные и машинное обучение, чтобы узнавать вас все лучше и лучше. Мы живем не в эпоху взлома компьютеров — мы живем в эпоху взлома людей. Как только корпорации и правительства узнают вас лучше, чем вы сами себя знаете, они смогут контролировать и манипулировать вами, а вы даже не осознаете этого. Так что если вы хотите остаться в игре, вам придется бежать быстрее Google. Удачи!

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»? Какие новые идеи и/или подходы помогли?

Я стал намного лучше отказывать приглашениям. Это вопрос выживания, потому что я получаю десятки приглашений в неделю. Но, честно говоря, я до сих пор плохо умею отказываться. Мне так плохо говорить «нет». Поэтому я отдал это на аутсорсинг. Мой муж, который гораздо лучше умеет не только вести дела, но и отказываться, делает за меня большую часть тяжелой работы. А теперь мы наняли помощника, который каждый день часами отказывает людям.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Безусловно, лучшее вложение времени, которое я когда-либо делал, — это десятидневный ретрит по медитации Випассана (www.dhamma.org). Подростком, а затем и студентом, я был очень беспокойным и беспокойным человеком. Мир не имел для меня смысла, и я не получил ответов на важные вопросы о жизни, которые у меня были. В частности, я не понимал, почему в мире и в моей жизни так много страданий и что с этим можно сделать. Все, что я получил от людей вокруг меня и от книг, которые я читал, были тщательно продуманным вымыслом: религиозные мифы о богах и небесах, националистические мифы о родине и ее исторической миссии, романтические мифы о любви и приключениях или капиталистические мифы об экономическом росте и о том, как покупка и потребление вещей сделает меня счастливым. У меня хватило ума понять, что, вероятно, все это были выдумки, но я понятия не имел, как найти правду.

Пока я писал докторскую диссертацию в Оксфорде, мой хороший друг целый год уговаривал меня пройти курс медитации Випассана. Я подумал, что это какая-то ерунда в стиле Нью-Эйдж, и, поскольку мне не было интересно слушать еще одну мифологию, я отказался идти. Но после года терпеливых подталкиваний он уговорил меня дать ему шанс.

Раньше я очень мало знал о медитации и предполагал, что она включает в себя всевозможные сложные мистические теории. Поэтому я был поражен тем, насколько практичным оказалось обучение. Преподаватель курса С. Н. Гоенка предписывал студентам сидеть, скрестив ноги и закрыв глаза, и все внимание сосредоточивать на входе и выходе из ноздрей. «Ничего не делай», — продолжал он повторять. «Не пытайтесь контролировать дыхание или дышать каким-либо определенным образом. Просто наблюдайте реальность настоящего момента, какой бы она ни была. Когда вдох входит, вы просто знаете: «Теперь дыхание входит». Когда дыхание выходит, вы просто знаете: «Теперь дыхание выходит». И когда ты теряешь концентрацию и твой разум начинает блуждать в воспоминаниях и фантазиях, ты просто знаешь: теперь мой разум отвлекся от дыхания». Это была самая важная вещь, которую мне когда-либо говорили.

Первое, что я узнал, наблюдая за своим дыханием, было то, что, несмотря на все книги, которые я читал, и все занятия, которые посещал в университете, я почти ничего не знал о своем уме и очень мало контролировал его. Несмотря на все мои усилия, я не мог наблюдать реальность моего дыхания, входящего и выходящего из моих ноздрей, более десяти секунд, прежде чем разум отвлекся! В течение многих лет я жил под впечатлением, что я хозяин своей жизни и генеральный директор своего личного бренда. Но нескольких часов медитации было достаточно, чтобы показать мне, что я почти не владею собой. Я не был генеральным директором — я едва ли был привратником. Меня попросили встать у ворот моего тела — ноздрей — и просто наблюдать за тем, что входит и выходит. Однако через несколько мгновений я потерял концентрацию и оставил свой пост. Это был унижительный и поучительный опыт.

По ходу курса студентов учили наблюдать не только за своим дыханием, а ощущения во всем теле: жар, давление, боль и так далее. Техника Випассаны основана на понимании того, что поток ума тесно связан с телесными ощущениями. Между мной и миром всегда существуют телесные ощущения. Я никогда не реагирую на события во внешнем мире. Я всегда реагирую на ощущения в собственном теле. Когда ощущение неприятное, я реагирую отвращением. Когда ощущение приятное, я реагирую жадностью большего. Даже когда нам кажется, что мы реагируем на то, что сделал другой человек, или на воспоминания далекого детства, или на глобальный финансовый кризис, на самом деле мы всегда реагируем на напряжение в плече или спазм в подложечной области.

Хотите знать, что такое гнев? Ну, просто понаблюдайте за ощущениями, которые возникают и проходят в вашем теле, пока вы злитесь. Когда я пошел на этот ретрит, мне было 24 года, и до этого я, вероятно, испытывал гнев 10 000 раз, но я никогда не удосужился наблюдать, как на самом деле ощущается гнев. Всякий раз, когда я злился, я сосредотачивался на объекте своего гнева — на том, что кто-то другой сделал или сказал, — а не на физической реальности гнева.

Думаю, что, наблюдая за своими ощущениями в течение этих десяти дней, я узнал о себе и о людях в целом больше, чем узнал за всю свою предыдущую жизнь. И для этого мне не нужно было принимать какую-либо историю, теорию или мифологию. Мне просто нужно было наблюдать реальность такой, какая она есть. Самое важное, что я осознал, это то, что глубокий источник моих страданий находится в шаблонах моего собственного разума. Когда я чего-то хочу, а это не происходит, мой разум реагирует, порождая страдания. Страдание не является объективным состоянием внешнего мира. Это мысленная реакция, порожденная моим собственным разумом.

С того первого курса в 2000 году я начал практиковать Випассану по два часа каждый день, и каждый год я беру длительный медитационный ретрит на месяц или два. Это не бегство от реальности. Это контакт с реальностью. По крайней мере, два часа в день я наблюдаю реальность такой, какая она есть, а остальные 22 часа меня переполняют электронные письма, твиты и забавные видео с котиками. Без фокуса и ясности, обеспечиваемых этой практикой, я не смог бы написать *Sapiens* и *Homo Deus*.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Я наблюдаю за своим дыханием в течение нескольких секунд или минут.

Некоторые заключительные мысли

«Не стремитесь к успеху. Чем больше вы стремитесь к нему и делаете его целью, тем больше вы его промахнетесь. К успеху, как и к счастью, нельзя стремиться. . . . Счастье должно случиться, и то же самое справедливо и в отношении успеха: вы должны позволить ему случиться, не заботясь о нем. Я хочу, чтобы вы прислушивались к тому, что приказывает вам делать ваша совесть, и выполняли это в меру своих знаний. Тогда вы доживете до того, чтобы увидеть, что в долгосрочной перспективе — в долгосрочной перспективе, я говорю! — успех последует за вами именно потому, что вы забыли об этом думать».

Ледяные бани Крещения

«Нет, я не знаю, *зачем* ему четыре мешка для стирки, полные льда».

Консьержка раздраженно пожимала плечами, говоря с горничной. Она повторила инструкции. Было 8 часов вечера, и все на стойке регистрации были в замешательстве.

Я же был ходячим мертвецом. Мои батареи разрядились несколько часов назад. Съеживаясь от боли в пояснице, я использовала мешок для мусора с потной одеждой в качестве подушки и положила голову на столешницу. Посыльный отошел на несколько футов дальше.

Прошло, казалось, вечность, и загадка льда была решена. Я поплелся в свою комнату и уткнулся лицом.

Двадцать минут спустя я проснулся от стука в дверь и съел свои 40 фунтов льда. Оно ушло в ванну, и — после того, как я снял налокотник, развернул покрытые волдырями пальцы ног и принял противовоспалительные средства — я нырнул в ледяную воду. Когда у меня перехватило дыхание и прилив адреналина, на ум пришла старая фраза:

«ЛЮБЛЮ БОЛЬ».

В выпускном классе средней школы я прочитал книгу доктора Джима Лоера под названием «*Тренировка психологической стойкости для спорта*». Последовал мой лучший соревновательный сезон в спорте — тогда или после него. На протяжении всего этого периода перед каждой борцовской тренировкой я писал в верхней части своего дневника одну фразу: «ЛЮБЛЮ БОЛЬ».

Теперь я оказался в Орландо, штат Флорида, и та же самая фраза проносилась у меня в голове.

Несколькими месяцами ранее кто-то из Института человеческих способностей Johnson & Johnson обратился ко мне с простым вопросом: «Хотели бы вы научиться играть в теннис?» Затем они добавили: «Доктор. Джиму Лоеру тоже будет приятно провести с вами немного времени».

Я узнал, что в следующем году Джим уходит на пенсию. Он работал с Джимом Курьером, Моникой Селеш и десятками других легенд. Если бы я поехал во Флориду, у меня был бы профессиональный тренер по теннису по технической игре и Джим по психологической игре. Сам Джим! Теннис был в моем списке на протяжении десятилетий. Как я мог не ухватиться за этот шанс? Так я и сделал.

Теперь, лежа в ледяной ванне, прыжков не было.

Я только что закончил свой первый день из запланированных пяти дней. Каждый день включал шесть часов тренировок, и я уже чувствовал себя разбитым. Мой давний тендиоз локтевого сустава вспыхнул с удвоенной силой, из-за чего мне было мучительно брать в руки стакан с водой. О том, чтобы почистить зубы или пожать чью-то руку, не могло быть и речи. Не говоря уже о пояснице и всем остальном.

И тут мой разум начал метаться:

Может быть, это именно то, что чувствует себя в 40 лет? Мне все говорят, что так и происходит. Может быть, мне стоит сократить свои потери и вернуться к другим проектам? И давайте будем честными: я чертовски ужасен в этом, и мне больно. Кроме того, в Сан-Франциско будет сложно регулярно добираться до судов. Никто бы меня не осудил, если бы мне пришлось уйти раньше. На самом деле, никто даже не узнает. . .

Я покачал головой. Затем я хлопнул себя по шее, чтобы вырваться из этого состояния.

Нет, ты можешь смириться с этим, Феррис. Это нелепо. Вы едва только начали, а это то, чего вы всегда хотели. Ты собираешься проделать весь путь до Флориды, чтобы развернуться через день? Да брось.

Думать. Может быть, я мог бы играть левшой? Или подбрасывать мячи, имитируя игру, и работать над работой ног? В худшем случае, я полагаю, я мог бы вообще отказаться от работы с мячом и сосредоточиться на своей умственной игре?

Я глубоко выдохнул и закрыл глаза, чтобы сделать несколько глубоких вдохов. Затем я потянулся за край ванны. Книжки — мое любимое развлечение, когда я погружаюсь в ледяную ванну на 10–15 минут, чтобы накачать яички. В тот вечер главным событием вечера стала «Внутренняя игра в теннис» Тимоти Голви.

Один отрывок остановил меня на нескольких страницах:

Игрок внутренней игры начинает ценить искусство расслабленной концентрации превыше всех других навыков; он открывает истинную основу уверенности в себе; и он узнает, что секрет победы в любой игре заключается в том, чтобы не стараться слишком сильно.

Секрет победы в любой игре заключается в том, чтобы не стараться слишком сильно?

С этой мыслью я вытащил себя из ледяной ванны и лег в постель, где крепко заснул.

ТОЧКА УДАРА

На следующее утро я вошел в тренировочный центр, и меня встретил Лоренцо Бельтраме, мой невероятно талантливый и приветливый тренер по теннису.

Джим был за углом со своей широкой улыбкой, туфлями 15-го размера и обычным добрым советом: «Сегодня делайте все мягче: мягче хватайте, мягче бейте. . . Позвольте своим плечам и бедрам ударить по мячу».

Мы вдвоем знали, что сегодня решится, будем ли мы продвигаться вперед, всклонялся к игре левой рукой или вообще отказывался от игры. Джим не хотел, чтобы я разрушал себя, и он не хотел, чтобы оптимизм перетекал в мазохизм.

Мы пошли в суд.

Через два часа после начала тренировки Лоренцо поставил метлу посередине сетки и положил сверху полотенце. Моя задача заключалась в том, чтобы стремиться к полотенцу.

Я начал забрасывать, казалось бы, бесконечную серию мячей в сетку. В руке была нулевая точность и постоянная стреляющая боль.

Лоренцо остановил действие и обошел сетку. Он говорил спокойно: «Когда я был молодым игроком в Италии, мне было девять или десять лет, — сказал он, — мой тренер дал мне правило: я мог ошибаться, но не мог совершать одну и ту же ошибку дважды. Если бы я забивал мяч в сетку, он бы сказал: «Мне все равно, забиваете ли вы мяч через забор или куда-либо еще, но вам больше не разрешается забивать мяч в сетку». Это единственное правило».

Затем Лоренцо полностью изменил фокус упражнения. Вместо того, чтобы навязчиво смотреть на свою цель — полотенце, я концентрировался только на том, что находилось прямо передо мной:

Точка удара.

Точка удара — это место контакта мяча с ракеткой. Это доля секунды, в течение которой ваше намерение сталкивается с внешним миром. Если вы посмотрите на стоп-кадры лучших профессиональных игроков в этот критический момент, вы чаще всего увидите их взгляды на мяче, когда он врывается в их струны.

"Готовый?" он спросил.

"Готовый."

Он скормил мне первый мяч и... . это сработало как по волшебству.

Как только я перестал концентрироваться на пункте назначения (куда я хотел ударить по мячу) и вместо этого сосредоточился на том, что было передо мной (точке удара), все начало работать. 10, 15, 20 мячей спустя они все шли туда, куда я хотел, и я не думал о том, куда я хотел, чтобы они пошли.

Лоренцо улыбнулся, сделал вращательное движение рукой, как лук, и продолжал кормить меня шариками. Он крикнул в сторону, где Джим только что вернулся из офиса: «Док, вы должны это посмотреть!»

На лице Джима расплылась огромная улыбка. «Ну, посмотри на это!»

Оно текло и продолжало течь. Чем больше я концентрировался на точке удара, тем более того, митинги и игры пошли сами собой. Локоть как-то меньше болел, и я выдержал все пять дней тренировок.

Это было великолепно.

ОПАСНОСТЬ БОЛЬШИХ ВОПРОСОВ

Большую часть времени: «Что мне делать со своей жизнью?» это ужасный вопрос.

«Что мне делать с этой теннисной подачей?» «Что мне делать с этой очередью в Starbucks?» «Что мне делать с этой пробкой?» «Как мне реагировать на гнев, который переполняет мою грудь?» Это лучшие вопросы.

Совершенство — это следующие пять минут, улучшение — следующие пять минут, счастье — следующие пять минут.

Это не значит, что вы игнорируете планирование. Я призываю вас строить огромные и амбициозные планы. Просто помните, что невероятные вещи достигаются, когда вы разбираете их на мельчайшие возможные части и сосредотачиваетесь на каждом «моменте воздействия», шаг за шагом.

Моя жизнь была полна сомнений. . . в основном без уважительной причины.

В общем, как бы хорошо ни было иметь план, еще приятнее осознавать, что почти никакая ошибка не может вас разрушить. Это дает вам смелость импровизировать и экспериментировать. Как выразился Паттон Освальт: «Моя любимая неудача — это каждый раз, когда я ел это на сцене в роли комика. Потому что на следующий день я проснулся, а конец света еще не закончился».

И если кажется, что миру пришел конец, возможно, это просто мир заставляет вас заглянуть в другую, лучшую дверь. Как выразился Брэндон Стэнтон: «Иногда нужно позволить жизни спасти вас от того, чего вы хотите».

Возможно, вам *нужно* полотенце посреди теннисного корта, навязчивая цель, которая мешает вам получить то, что вам *нужно*.

Следите за мячом, чувствуйте то, что вам нужно чувствовать, и адаптируйтесь по ходу игры.

Тогда игра жизни позаботится сама о себе.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БРОКЕР

Во время моего второго обеда в Орландо Джим рассказал мне историю Дэна Янсена.

Дэн Янсен родился в Висконсине и был младшим из девяти детей. Вдохновленный своей сестры Джейн он начал кататься на коньках и к 16 годам установил мировой рекорд среди юниоров в беге на 500 метров. Он решил посвятить свою жизнь спорту.

Дэн пробился на вершину, но на каждой Олимпийских играх его преследовали трагедии. Его боль достигла пика на зимних Олимпийских играх 1988 года. За несколько часов до забега на 500 метров Дэн узнал, что Джейн проиграла битву с лейкемией. Он упал на дистанции 500 метров, врезавшись в барьеры, и сделал то же самое несколько дней спустя на дистанции 1000 метров. Он прибыл в Калгари как фаворит на две золотые медали, а вместо этого вернулся домой со смертью члена семьи и без медалей.

Дэна ожидала неудача, и в 1991 году он начал работать с Джимом Лоером, чтобы исправить курс.

В то время многие думали, что преодолеть 36-секундный барьер в забеге на 500 метров невозможно. Это «невозможное» проникло в голову Дэна, и он начал писать «35:99»верху страниц своего дневника, чтобы противодействовать этому. сомневаться.

Забег на 1000 метров также был проблемой. . . или так казалось. Это давало ему слишком много времени для размышлений, слишком много времени для создания обреченных на провал петель в собственном сознании.

Итак, каждый день в течение двух лет Джим просил Дэна добавлять в своем дневнике рядом с «35:99» еще одно напоминание:

«Я ЛЮБЛЮ 1000».

4 декабря 1993 года Дэн финишировал на дистанции 500 метров с результатом 35:92, преодолев 36-секундный барьер и установив мировой рекорд. Он снова сломал его 30 января 1994 года. Дэн приземлился на зимних Олимпийских играх 1994 года в Лиллехаммере, Норвегия, в лучшей форме в своей жизни. У него был последний шанс завоевать олимпийскую медаль.

В «своем забеге» на 500 метров он занял восьмое место. Это была разрушительная потеря. Проклятие Олимпийских игр казалось нерушимым.

Затем наступила дистанция 1000 метров, его враг. Это будет его последняя гонка на его последних Олимпийских играх. Он не упал. Он ошеломил всех, победив конкурентов, установив мировой рекорд и выиграв при этом золотую медаль.

Дэн научился любить 1000 человек и стал национальным героем.

Это чертовски интересная история, да?

Теперь вы можете сказать: «Конечно, это вдохновляет и все такое, но что, если у вас нет доступа к Джиму Лоеру?»

В 17 лет я тоже этого не сделал. Я прочитал *«Тренинг психологической стойкости для спорта»*, лежа на двухъярусной кровати, и это изменило мою жизнь. Чтобы учиться у лучших, вам не обязательно встречаться с ними, вам нужно просто впитать их. Это можно сделать с помощью книг, аудио или одной мощной цитаты.

Питая свой разум, вы становитесь лучшим тренером для себя.

Парфразируя Джима: влиятельным лицом в вашей жизни является голос, который никто никогда не слышит. То, насколько хорошо вы пересматриваете тон и содержание своего личного голоса, определяет качество вашей жизни. Это мастер-рассказчик, и истории, которые мы рассказываем себе, — это наша реальность.

Например, как вы говорите сами с собой, когда совершаете ошибку, которая вас расстраивает? Стали бы вы так говорить с дорогим другом, когда он допустил ошибку? Если нет, то вам есть над чем работать. Поверьте, нам *всем* есть над чем работать.

Здесь я должен объяснить своему старому другу: «ЛЮБЛЮ БОЛЬ».

«LOVE THE PAIN» — это не самобичевание. Это простое напоминание о том, что почти любой рост требует дискомфорта. Иногда дискомфорт легкий, например, когда вы едете в гору на велосипеде или проглатываете свое эго, чтобы слушать внимательнее. В других случаях это гораздо более болезненно, например, тренировка лакто-порога или эмоциональный эквивалент перезагрузки костей. Ни один из этих факторов стресса не является смертельным, и лишь редкий человек преследует их. Польза или ее отсутствие зависят от того, как вы разговариваете сами с собой.

Следовательно, «ЛЮБИТЬ БОЛЬ».

Ранее в этой книге Брайан Коппельман упомянул, что считает Харуки Мураками лучшим в мире писателем-фантастом. Кроме того, Мураками — отличный бегун на длинные дистанции. Вот что Мураками говорит о беге, и это можно применить ко всему:

Боль неизбежна. Страдания не являются обязательными. Допустим, вы бежите и думаете: «Чувак, это больно, я больше не могу этого терпеть». «Рань» — это неизбежная реальность, но сможете ли вы больше стоять, зависит от самого бегуна.

Если вы хотите иметь больше, делать больше и быть большим, все начинается с голоса, который никто больше не слышит.

РАЗВИТИЕ ПУТЕЙ ЗА РАЗВЛЕЧЕНИЯМИ ПУТЕЙ

Несколько недель назад я наткнулся на стихотворение Порши Нельсон:

Автобиография в пяти коротких главах

Глава Один

| Я иду по улице.

| На тротуаре глубокая яма.

| Я падаю.

| Я потерян . . . Я беспомощен.

| Это не моя вина.

| Чтобы найти выход, потребуется целая вечность.

Глава вторая

| Я иду по той же улице.

| На тротуаре глубокая яма.

| Я делаю вид, что не вижу этого.

| Я снова падаю.

| Не могу поверить, что я нахожусь в этом же месте.

| Но это не моя вина.

| Выход все равно занимает много времени.

В третьей главе

| Я иду по той же улице.

| На тротуаре глубокая яма.

| Я вижу, что оно там.

| Я все еще падаю. . . это привычка. . .

| но мои глаза открыты.

| Я знаю, где я.

| Это моя вина.

| Я немедленно выхожу.

Глава четвертая

| Я иду по той же улице.

| На тротуаре глубокая яма.

| Я хожу вокруг него.

| Я иду по другой улице.

Чтобы чувствовать себя более спокойно и более успешно, вам не нужны умственные способности гениального уровня, доступ к какому-то тайному обществу или достижение движущейся цели «всего лишь» дополнительных X долларов. Это все отвлекающие факторы.

Судя по всему, что я видел, простой рецепт может сработать: сосредоточьтесь на том, что вас ждет, спланируйте прекрасные дни, чтобы создать прекрасную жизнь, и постарайтесь не совершать одну и ту же ошибку дважды. Вот и все. Перестаньте бить по сетке и попробуйте что-нибудь другое, возможно, даже противоположное. Если вы *действительно* хотите получить больше признания, постарайтесь не быть придурком, и вы станете суперзвездой уровня Вольфсона.

Секрет победы в любой игре заключается в том, чтобы не стараться слишком сильно.

Ощущение, будто вы слишком *стараетесь*, указывает на то, что ваши приоритеты, техника, концентрация или внимательность нарушены. Воспринимайте это как сигнал к перезагрузке, а не к удвоению ставки. И утешайтесь тем фактом, что, когда бы вы ни сомневались, ответ, вероятно, скрыт на виду.

Как бы это выглядело, если бы это было легко?

В мире, где никто ничего толком не знает, у вас есть невероятная свобода постоянно изобретать себя заново и прокладывать новые пути, какими бы странными они ни были. Примите свое странное «я».

Не существует единственного правильного ответа. . . только лучшие вопросы.

Успокойся, азици,

Тим

Дышать . . .

Рекомендуемые ресурсы

Все следующие ресурсы бесплатны и дополняют уроки из этой книги. Многие из них служат отправной точкой для инструментов, которые я теперь использую ежедневно или еженедельно.

Ссылки на все «самые одаренные» и «наиболее рекомендуемые» книги племени наставников — tim.blog/booklist

Ссылки на все ответы «Лучшая покупка стоимостью менее 100 долларов» от *Tribe of Mentors* — tim.blog/under100

5-Bullet Friday — tim.blog/friday

5-Bullet Friday — один из самых популярных информационных бюллетеней в мире. Я встретил примерно 30 процентов людей, упомянутых в этой книге, потому что они подписаны на 5-Bullet Friday. Это короткое электронное письмо, которое я рассылал каждую пятницу, в котором перечислены пять интересных вещей, которые я обнаружил или которыми мне понравились за эту неделю, включая гаджеты, статьи, стартапы, книги, экспериментальные добавки, новые приемы или приемы и всевозможные странные вещи. Контент больше нигде не публикуется.

Дао Сенеки — tim.blog/seneca

«Дао Сенеки» — это введение в философию стоиков словами Сенеки, дополненное иллюстрациями, профилями современных деятелей стоиков, интервью и многим другим. Если бы вы спросили меня, какая у меня «самая одаренная» книга, я бы назвал вот эту. Я читал письма Сенеки сотни раз и рекомендовал их еще тысячи раз.

Стоицизм — это серьезная философская система, созданная для достижения реальных результатов. Думайте об этом как об операционной системе, позволяющей процветать в условиях высокого стресса. Томас Джефферсон хранил сочинения Сенеки на прикроватной тумбочке. Джордж Вашингтон, лидеры мнений в Кремниевой долине, а также тренеры и игроки НФЛ (например, «Патриотс», «Сихокс») приняли стоицизм, потому что он делает их лучшими соперниками. Дао Сенеки охватывает все основы.

Выступление TED на тему «Настройка страха» — tim.blog/ted

В этом докладе (3 млн+ просмотров) я описываю самое важное упражнение, которое делаю хотя бы раз в месяц. Мои лучшие инвестиционные и деловые решения связаны с «настройкой страха», но это еще более ценно для предотвращения саморазрушения.

Блог «Эксперименты в дизайне образа жизни» — tim.blog

Благодаря этому блогу я стал известен перед подкастами и другими махинациями. В нем представлены эксперты, эксперименты и практические примеры всех типов, включая потерю жира, инвестирование, изучение языков, психodelики и многое другое. Мои топ-10 самых популярных (и рекомендуемых) публикаций можно найти по адресу tim.blog/top10.

Решение загадки — tim.blog/spin

Отблагодаришь позже.

25 лучших серий шоу *Тима Ферриса*

«Шоу Тима Ферриса» — первый подкаст с бизнес-интервью, который скачали более 200 миллионов раз. Apple три года подряд признавала его «Лучшим на iTunes».

Ниже перечислены мои топ-25 самых популярных серий по состоянию на 1 сентября 2017 года.

Но *ахтунг* ! Я не ранжировал серии по убыванию общего количества загрузок. Из-за быстрого роста возникнет ошибочное смещение новизны — другими словами, новый *достойный* эпизод может быть «более популярным», чем старый эпизод *блокбастера*, который на тот момент был в 3 раза выше среднего показателя. Чтобы исправить это, мы использовали более совершенную методологию, и я особенно благодарен моему брату за помощь.

Все более 250 серий на сегодняшний день можно найти на tim.blog/podcast и itunes.com/timferriss.

1. Джейми Фокс о тренировках, привычках успеха и нерассказанных голливудских историях (№ 124) — tim.blog/jamie
2. Самый страшный морской котик, которого я когда-либо встречал. . . и чему он меня научил (#107) — tim.blog/jocko
3. Арнольд Шварценеггер о психологической войне (и многом другом) (№60) — tim.blog/arnold
4. Дом Д'Агостино о голодании, кетозе и борьбе с раком (#117) — tim.blog/dom2
5. Тони Роббинс об утренних занятиях, максимальной производительности и освоении денег (№37) — tim.blog/tony
6. Как создать жизнь — Дебби Миллман (№ 214) — tim.blog/debbie
7. Тони Роббинс — О достижениях и самореализации (#178) — tim.blog/tony2
8. Кевин Роуз (№1) — tim.blog/kevinrose [Если вы хотите услышать, насколько плохой может быть первая серия, это вам подойдет. Пьянство не помогло делу.]
9. Чарльз Поликин о силовых тренировках, сжигании жира и повышении уровня тестостерона и сексуального влечения (#91) — tim.blog/charles
10. Мистер Деньги Усы — жить красиво на 25–27 тысяч долларов в год (№ 221) — tim.blog/mustache
11. Уроки Уоррена Баффета, Бобби Фишера и других выдающихся людей (#219) — tim.blog/buffett

12. Исследование «умных» лекарств, голодания и похудения — доктор. Ронда Патрик (#237) — tim.blog/rhonda
13. 5 утренних ритуалов, которые помогут мне выиграть день (№105) — tim.blog/rituals
14. Дэвид Хайнемайер Ханссон: Сила откровенности (# 195) — tim.blog/dhh
15. Уроки гениев, миллиардеров и мастеров (#173) — tim.blog/chrisyoung
16. Секреты гимнастической силовой тренировки (№158) — tim.blog/gst
17. Стать лучшей версией себя (#210) — tim.blog/best
18. Наука силы и простоты с Павлом Цацулиным (№55) — tim.blog/pavel
19. Тони Роббинс (Часть 2) об утренних распорядках, максимальной производительности и освоении денег (№ 38) — tim.blog/tony
20. Как Сет Годин управляет своей жизнью — правила, принципы и навязчивые идеи (#138) — tim.blog/seth
21. Эпизод отношений: секс, любовь, полиамория, брак и многое другое (с Эстер Перель) (#241) — tim.blog/esther
22. Тихий мастер криптовалюты — Ник Сабо (№ 244) — tim.blog/crypto
23. Джошуа Вайцкин (№2) — tim.blog/josh
24. Доброжелательный диктатор Интернета Мэтт Малленвег (№61) — tim.blog/matt
25. Рикардо Семлер — Семидневные выходные и как нарушать правила (№ 229) — tim.blog/ricardo

Расширенные разговоры

Я записал расширенные интервью со многими людьми, упомянутыми в этой книге.

Эти обширные разговоры охватывают все: от утренних дел до лучших советов, которые они когда-либо получали. В большинстве случаев то, что написано в этой книге, почти *не* совпадает с тем, что описано в этой книге, так что это все дополнительные инструменты, тактики и привычки, которые вы можете использовать.

Надеюсь, они вам понравятся так же, как и мне! Все бесплатно.

Вот они в алфавитном порядке по именам:

Адам Робинсон — tim.blog/robinson

Амелия Бун — tim.blog/amelia

Брене Браун — tim.blog/brene

Брайан Коппельман — [tim.blog/ Coupleman](http://tim.blog/Coupleman)

Кэролайн Пол — tim.blog/caroline

Даррен Аронофски — tim.blog/darren

Дебби Миллман — tim.blog/debbie

Эрик Риперт — tim.blog/eric

Эстер Перель — tim.blog/esther

Кевин Келли — tim.blog/kevin

Кайл Мейнард — tim.blog/kyle

Ежи Грегорек — tim.blog/jerzy

Джоко Виллинк — tim.blog/jocko

Джош Вайцкин — tim.blog/josh

Ларри Кинг — tim.blog/larry

Мария Шарапова — tim.blog/sharapova

Марк Белл — tim.blog/markbell

Майкл Жерве — tim.blog/gervais

Мистер Деньги Усы — tim.blog/mustache

Военно-морской Равикант — tim.blog/naval

Нил Штраусс — tim.blog/strauss

Ник Сабо — tim.blog/crypto

Питер Аттиа — tim.blog/attia

Рэй Далио — tim.blog/dario

Рик Рубин — tim.blog/rubin

Роберт Родригес — tim.blog/robert

Сэм Харрис — tim.blog/harris

Соман Чайнани — tim.blog/soman

Стюарт Брэнд — tim.blog/stewart

Терри Лафлин — tim.blog/terry (указывает на телешоу, которое мы снимали вместе)

Тим О'Рейли — tim.blog/oreilly

Уитни Каммингс — tim.blog/Whitney

Индекс наставника

[А](#) | [Б](#) | [С](#) | [Д](#) | [Е](#) | [Ф](#) | [Г](#) | [Ч](#) | [Я](#) | [Дж](#) | [К](#) | [Л](#) | [М](#) | [Н](#) | [О](#) | [П](#) | [вопрос](#) | [р](#) | [С](#) | [Т](#) | [У](#) | [В](#) | [Вт](#) | [Х](#) | [Ю](#) | [Э](#)

А

Абу Сулейман, Муна, [362 г.](#)

Адени, Пит (Мистер Деньги Усы), [376](#)

Али, Муниб, [468 г.](#)

Андерсон, Крис, [407 лет.](#)

Аоки, Стив, [519 лет.](#)

Арнольд, Джон, [373 года.](#)

Аронофски, Даррен, [398 лет.](#)

Эшли, Морис, 368 лет.

Аття, Питер, 514 г.

Б

Бабауга, Лео, 236 лет

Белл, Марк, 309 лет.

Бельмонт, Вероника, 100 лет.

Бельский, Скотт, 459 лет.

Бениофф, Марк, 445 г.

Бори, Жизнь, 300

Бун, Амелия, 127 лет.

Брэнд, Стюарт, 332 года.

Браун, Брене, 232

Бутерин, Виталик, 153 года.

С

Каин, Сьюзан, 10 лет

Колл, Джон, 385

Кэнтли, Льюис, 107 лет

Кейс, Стив, 345 лет.

Чадха, Рича, 85 лет

Чайнани, Соман, 70 лет

Коэн, Эд, 313 лет

Коэн, Брэм, 404 года.

Крюс, Терри, 19 лет

Каммингс, Уитни, 482 года.

Д

Далио, Рэй, 321 год.

Давидсдоттир, Катрин Таня, 421

Даймонд, Майк (Майк Д), 239 лет

Дюк, Энни, 171 год.

Дункан, Грэм, 56 лет.

Дайсон, Эстер, 243 года.

Э

Эк, Дэниел, 286 лет

Ф

Фэллон, Джимми, 175 лет.

Фишер, Адам, 428 г.

Форлео, Мари, 451 год.

Фрейзер, Мэтью, 425 лет.

Фрид, Джейсон, 203 года.

Г

Гейбл, Дэн, 392 года.

Гейман, Нил, 410 лет.

Галеф, Юлия, 163 года.

Жерве, Майкл, 412 г.

Гордон-Левитт, Джозеф, 147 лет.

Грандин, Темпл, 416

Грегорек, Аниела, 121

Грегорек, Джордж, 113

Гриллс, Беар, 229

Губер, Питер, 280 лет.

ЧАС

Харари, Юваль Ной, 554 года.

Харрис, Сэм, 365 лет.

Хоук, Тони, 298 лет.

Хирси Али, Айян, 53 года

Холмс, Анна, 141 год.

Хольц, Федор, 265 лет

Хьюстон, Дрю, 455 лет.

Хаффингтон, Арианна, 211 лет.

Дж

Жарр, Жером, 256 лет.

Юрветсон, Стив, 293 года.

К

Келли, Кевин, 246 лет.

Кинг, Ларри, 357 лет.

Коппельман, Брайан, 328 лет.

Катчер, Эштон, 250 лет.

Л

Лафлин, Терри, 440 лет.

Леонард, Франклин, 276 лет.

Левчин Макс, 92 года

Левин Жанна, 50 лет.

Льюис, Сара Элизабет, 336 лет.

Лоер, Джим, 526 г.

Линч, Дэвид, 379 лет.

М

Макнотон, Венди, 151 год.

Мэйплс, Майк младший, 64 года

Мате, Габор, 340

Мейнард, Кайл, 14 лет

МакГроу, Тим, 464 года.

Макхейл, Джоэл, 131 год

МакМахон, Стефани, 509 лет.

Мейер, Дэнни, 371 год.

Миллман, Дебби, 24 года

Миура-Ко, Энн, 199 лет

Московиц, Дастин, 82 года.

Н

Негреану, Даниэль, 532 года.

Ньюмарк, Крейг, 472 года.

Норман, Грег, 283 года.

Носрат, Самина, 1

Новограц, Жаклин, 324 года.

О

О'Рейли, Тим, 219 лет.

Освальт, Паттон, 104 года

П

Пол, Кэролайн, 395 лет.

Перель, Эстер, 179 лет.

Питерс, Том, 225 лет.

Пинкер, Стивен, 475 лет.

Питт, Турия, 167

Прессфилд, Стивен, 5 лет

Р

Равикант, Военно-морская, 31

Ридли, Мэтт, 35 лет

Риперт, Эрик, 268 лет.

Робинсон, Адам, 185 лет.

Родригес, Роберт, 541 год.

Роттенберг, Линда, 349 лет.

Рубин, Гретхен, 479 лет.

Рубин, Рик, 487

С

Сакс, раввин Лорд Джонатан, 157 лет.

Сент-Джон, Бозома, 37

Зальцберг, Шарон, 272 года

Шарапова Мария, 182 года.

Ши, Райан, 492 года.

Зильберманн, Бен, 495 г.

Слейтер, Келли, 419 лет.

Соркин, Эндрю Росс, 145 лет.

Стэнтон, Брэндон, 254 года.

Стивенсон, Нил, 470 лет.

Стиллер, Бен, 135 лет.

Штраусс, Нил, 96 лет.

Сабо, Ник, 382 года.

Т

Торисдоттир, Энни Мист, 305 лет.

Торрес, Дара, 390.

Тайлер, Аиша, 431 год.

ТЫ

Ульмер, Кристен, 546 лет.

Урбан, Тим, 40 лет.

В

Вайнерчук, Гари, 215 лет.

Ветер, Томми, 353.

Фон Тиз, Дита, 75 лет.

Вт

Вайцкин, Джош, 195 лет.

Уокер, Лора, 437 лет.

Уилкоккс, Зуко, 506 лет.

Уильямс, Эван, 401 год.

Уильямс, Джесси, 79 лет.

Виллинк, Джоко, 536 лет.

З

Замфир Влад, 501 г.

Зельник, Штраус, 289.

Указатель вопросов

Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарили и почему? Или какие одна-три книги сильно повлияли на вашу жизнь?

Стивен Прессфилд, 6 лет ; Кайл Мейнард, 15 лет ; Терри Крюс, 20 лет ; Дебби Миллман, 25 лет ; Наваль Равикант, 32 года ; Мэтт Ридли, 36 лет ; Бозома Сент-Джон, 37 лет ; Тим Урбан, 41 год ; Аян Хирси Али, 54 года ; Грэм Дункан, 57 лет ; Майк Мэйплс-младший, 65 лет ; Соман Чайнани, 71 год ; Дита фон Тиз, 76 лет ; Джесси Уильямс, 80 лет ; Дастин Московиц, 83 года ; Рича Чадха, 86 лет ; Макс Левчин, 92 года ; Нил Штраусс, 96 лет ; Вероника Бельмонт, 101 год ; Паттон Освальт, 105 лет ; Льюис Кэнтли, 108 лет ; Ежи Грегорек, 114 лет ; Аниела Грегорек, 122 года ; Амелия Бун, 129 лет ; Джозл Макхейл, 132 года ; Бен Стиллер, 136 лет ; Анна Холмс, 142 года ; Джозеф Гордон-Левитт, 148 лет ; Раввин лорд Джонатан Сакс, 158 лет ; Турия Питт, 168 лет ; Джимми Фэллон, 176 лет ; Мария Шарапова, 183 года ; Адам Робинсон, 186 лет ; Джош Вайцкин, 196 лет ; Джейсон Фрид, 203 года ; Арианна Хаффингтон, 212 лет ; Тим О'Рейли, 220 лет ; Том Питерс, 226 лет ; Беар Гриллс, 230 лет ; Брене Браун, 232 года ; Эстер Дайсон, 244 года ; Кевин Келли, 247 лет ; Эштон Катчер, 251 год ; Жером Жарр, 257 лет ; Федор Хольц, 265 лет ; Эрик Риперт, 269 лет ; Шэрон Зальцберг, 273 года ; Грег Норман, 284 года ; Дэниел Эк, 287 лет ; Штраус Зельник, 289 лет ; Стив Джурветсон, 293 года ; Лив Бори, 301 год ; Анни Мист Торисдоттир, 306 лет ; Марк Белл, 310 лет ; Рэй Далио, 322 года ; Жаклин Новограц, 325 лет ; Брайан Коппельман, 329 лет ; Стюарт Брэнд, 333 года ; Сара Элизабет Льюис, 337 лет ; Габор Мате, 341 год ; Стив Кейс, 346 лет ; Томми Витор, 354 года ; Ларри Кинг, 361 год ; Муна Абу Сулейман, 363 года ; Сэм Харрис, 366 лет ; Морис Эшли, 369 лет ; Джон Арнольд, 374 года ; Дэвид Линч, 380 лет ; Ник Сабо, 383 года ; Джон Колл, 386 лет ; Дэн Гейбл, 393 года ; Кэролайн Пол, 396 лет ; Даррен Аронофски, 399 лет ; Крис Андерсон, 408 лет ; Майкл Жерве, 412 лет ; Келли Слейтер, 419 лет ; Катрин Таня Давидсдоттир, 421 год ; Адам Фишер, 428 лет ; Лора Уокер, 438 лет ; Терри Лафлин, 441 год ; Марк Бениофф, 446 лет ; Мари Форлео, 451 год ; Дрю Хьюстон, 456 лет ; Тим МакГроу, 465 лет ; Крейг Ньюмарк, 473 года ; Стивен Пинкер, 477 лет ; Гретхен Рубин, 480 лет ; Уитни Каммингс, 482 года ; Рик Рубин, 487 лет ;

Райан Ши, 492 года ; Бен Зильберманн, 497 лет ; Влад Замфир, 501 год ; Зуко Уилкоккс, 506 лет ; Стефани МакМэхон, 511 лет ; Питер Аттиа, 515 лет ; Стив Аоки, 522 года ; Джим Лоер, 527 лет ; Даниэль Негреану, 533 года ; Джоко Виллинк, 537 лет ; Кристен Ульмер, 549 лет ; Юваль Ной Харари, 555 лет.

Какая покупка на сумму 100 долларов или меньше наиболее положительно повлияла на вашу жизнь за последние шесть месяцев (или в последнее время)?

Самин Носрат, 1 ; Стивен Прессфилд, 7 лет ; Дебби Миллман, 25 лет ; Мэтт Ридли, 36 лет ; Тим Урбан, 42 года ; Грэм Дункан, 59 лет ; Соман Чайнани, 72 года ; Дита фон Тиз, 77 лет ; Дастин Московиц, 83 года ; Рича Чадха, 86 лет ; Нил Штраусс, 97 лет ; Вероника Бельмонт, 101 год ; Паттон Освальт, 105 лет ; Ежи Грегорек, 114 лет ; Аниела Грегорек, 124 года ; Амелия Бун, 128 лет ; Джозл Макхейл, 133 года ; Бен Стиллер, 137 лет ; Эндрю Росс Соркин, 145 лет ; Виталик Бутерин, 154 года ; Раввин лорд Джонатан Сакс, 158 лет ; Турия Питт, 168 лет ; Адам Робинсон, 190 лет ; Джош Вайцкин, 196 лет ; Арианна Хаффингтон, 213 лет ; Гари Вайнерчук, 215 лет ; Том Питерс, 227 лет ; Брене Браун, 233 года ; Лео Бабаута, 236 лет ; Кевин Келли, 248 лет ; Жером Жарр, 258 лет ; Федор Хольц, 266 лет ; Эрик Риперт, 269 лет ; Лив Бори, 301 год ; Анни Мист Торисдоттир, 306 лет ; Марк Белл, 311 лет ; Эд Коан, 319 лет ; Рэй Далио, 322 года ; Брайан Коппельман, 330 лет ; Сара Элизабет Льюис, 337 лет ; Габор Мате, 341 год ; Сэм Харрис, 366 лет ; Дэвид Линч, 380 лет ; Ник Сабо, 383 года ; Джон Колл, 386 лет ; Дара Торрес, 391 год ; Дэн Гейбл, 393 года ; Даррен Аронофски, 399 лет ; Нил Гейман, 411 лет ; Майкл Жерве, 413 лет ; Мэтью Фрейзер, 426 лет ; Лора Уокер, 438 лет ; Марк Бениофф, 447 лет ; Стивен Пинкер, 476 лет ; Уитни Каммингс, 483 года ; Рик Рубин, 488 лет ; Бен Зильберманн, 498 лет ; Влад Замфир, 504 года ; Стефани МакМахон, 509 лет ; Стив Аоки, 520 лет ; Джим Лоер, 527 лет ; Кристен Ульмер, 547 лет.

Как неудача или кажущаяся неудача подготовила вас к дальнейшему успеху? Есть ли у вас «любимая неудача»?

Самин Носрат, 2 ; Стивен Прессфилд, 8 лет ; Съюзан Кейн, 11 лет ; Кайл Мейнард, 15 лет ; Терри Крюс, 20 лет ; Дебби Миллман, 25 лет ; Наваль Равикант, 32 года ; Тим Урбан, 43 года ; Жанна Левин, 51 год ; Грэм Дункан, 59 лет ; Майк Мэйплс-младший, 65 лет ; Соман Чайнани, 71 год ; Дита фон Тиз, 76 лет ; Рича Чадха, 86 лет ; Нил Штраусс, 97 лет ; Вероника Бельмонт, 102 года ; Паттон Освальт, 105 лет ; Льюис Кэнтли, 108 лет ; Ежи Грегорек, 115 лет ; Аниела Грегорек, 122 года ; Бен Стиллер, 137 лет ; Анна Холмс, 142 года ; Джозеф Гордон-Левитт, 148 лет ; Раввин лорд Джонатан Сакс, 158 лет ; Турия Питт, 169 лет ; Энни Дьюк, 173 года ; Мария Шарапова, 183 года ; Джош Вайцкин, 196 лет ; Энн Миура-Ко, 200 лет ; Джейсон Фрид, 204 года ; Арианна Хаффингтон, 212 лет ; Гари Вайнерчук, 215 лет ; Беар Гриллс, 230 лет ; Брене Браун, 234 года ; Лео Бабаута, 237 лет ; Майк Д., 240 лет ; Эстер Дайсон, 244 года ; Эштон Катчер, 251 год ; Брэндон Стэнтон, 255 лет ; Жером Жарр, 258 лет ; Федор Хольц, 266 лет ; Эрик Риперт, 269 лет ; Шэрон Зальцберг, 272 года ; Франклин Леонард, 277 лет ; Питер Губер, 281 год ; Дэниел Эк, 288 лет ; Штраус Зельник, 290 лет ; Тони Хок, 298 лет ; Анни Мист Торисдоттир, 306 лет ; Марк Белл, 311 лет ; Рэй Далио, 322 года ; Жаклин Новограц, 325 лет ; Брайан Коппельман, 330 лет ; Сара Элизабет Льюис, 337 лет ; Габор Мате, 342 года ; Линда Роттенберг, 350 лет ; Томми Витор, 354 года ; Морис Эшли, 369 лет ; Дэвид Линч, 380 лет ; Ник Сабо, 384 года ; Джон Колл, 386 лет ; Даррен Аронофски, 399 лет ; Эван Уильямс, 402 года ; Брэм Коэн, 404 года ; Майкл Жерве, 413 лет ; Темпл Грандин, 416 ; Келли Слейтер, 420 лет ; Катрин Таня Давидсдоттир, 423 года ; Мэтью Фрейзер, 426 лет ; Адам Фишер, 429 лет ; Аиша Тайлер, 432 года ; Терри Лафлин, 442 года ; Марк Бениофф, 447 лет ; Крейг Ньюмарк, 473 года ; Рик Рубин, 488 лет ; Бен Зильберманн, 496 лет ; Влад Замфир, 502 года ; Зуко Уилкоккс, 507 лет ; Стив Аоки, 521 год ; Джим Лоер, 527 лет ; Даниэль Негреану, 533 года ; Джоко Виллинк, 537 лет ; Кристен Ульмер, 547 лет ; Юваль Ной Харари, 556 лет.

Если бы вы могли разместить где угодно гигантский рекламный щит, на котором было бы что угодно, что бы на нем было написано?

Стивен Прессфилд, 8 лет ; Кайл Мейнард, 15 лет ; Терри Крюс, 21 год ; Дебби Миллман, 26 лет ; Наваль Равикант, 32 года ; Бозома Сент-Джон, 38 лет ; Тим Урбан, 44 года ; Аян Хирси Али, 54 года ; Грэм Дункан, 57 лет ; Майк Мэйплс-младший, 65 лет ; Соман Чайнани, 72 года ; Дита фон Тиз, 75 лет ; Рича Чадха, 87 лет ; Макс Левчин, 93 года ; Нил Штраусс, 98 лет ; Вероника Бельмонт, 102 года ; Паттон Освальт, 105 лет ; Льюис Кэнтли, 110 лет ; Ежи Грегорек, 116 лет ; Аниела Грегорек, 123 года ; Амелия Бун, 128 лет ; Бен Стиллер, 138 лет ; Анна Холмс, 142 года ; Эндрю Росс Соркин, 145 лет ; Джозеф Гордон-Левитт, 149 лет ; Раввин лорд Джонатан Сакс, 160 лет ; Мария Шарапова, 183 года ; Джош Вайцкин, 197 лет ; Джейсон Фрид, 204 года ; Арианна Хаффингтон, 214 лет ; Тим О'Рейли, 221 год ; Беар Гриллс, 230 лет ; Брене Браун, 233 года ; Лео Бабаута, 237 лет ; Эстер Дайсон, 244 года ; Эштон Катчер, 251 год ; Жером Жарр, 258 лет ; Федор Хольц, 266 лет ; Эрик Риперт, 270 лет ; Шэрон Зальцберг, 273 года ; Питер Губер, 281 год ; Грег Норман, 284 года ; Штраусс Зельник, 289 лет ; Стив Джурветсон, 296 лет ; Тони Хок, 299 лет ; Лив Бори, 302 года ; Анни Мист Торисдоттир, 306 ; Марк Белл, 310 лет ; Эд Коан, 318 лет ; Рэй Далио, 322 года ; Жаклин Новограц, 326 лет ; Сара Элизабет Льюис, 338 лет ; Габор Мате, 343 года ; Линда Роттенберг, 350 лет ; Томми Витор, 355 лет ; Муна Абу Сулейман, 363 года ; Сэм Харрис, 366 лет ; Морис Эшли, 370 лет ; Дэвид Линч, 381 год ; Ник Сабо, 383 года ; Джон Колл, 386 лет ; Дара Торрес, 391 год ; Дэн Гейбл, 393 года ; Брэм Козн, 405 лет ; Крис Андерсон, 408 лет ; Майкл Жерве, 414 лет ; Аиша Тайлер, 432 года ; Марк Бениофф, 449 лет ; Мари Форлео, 452 года ; Скотт Бельски, 459 лет ; Тим МакГроу, 466 лет ; Крейг Ньюмарк, 473 года ; Стивен Пинкер, 476 лет ; Уитни Каммингс, 483 года ; Рик Рубин, 489 лет ; Райан Ши, 493 года ; Влад Замфир, 502 года ; Стефани МакМахон, 510 лет ; Питер Аттия, 515 лет ; Стив Аоки, 520 лет ; Джим Лоер, 528 лет ; Даниэль Негреану, 533 года ; Джоко Виллинк, 538 лет ; Роберт Родригес, 543 года.

Какова одна из лучших или наиболее стоящих инвестиций, которые вы когда-либо делали?

Самин Носрат, 3 ; Стивен Прессфилд, 8 лет ; Сьюзан Кейн, 11 лет ; Дебби Миллман, 26 лет ; Наваль Равикант, 33 года ; Тим Урбан, 44 года ; Жанна Левин, 51 год ; Грэм Дункан, 60 лет ; Майк Мэйплс-младший, 65 лет ; Соман Чайнани, 73 года ; Рича Чадха, 87 лет ; Нил Штраусс, 98 лет ; Паттон Освальт, 105 лет ; Льюис Кэнтли, 109 лет ; Ежи Грегорек, 116 лет ; Аниела Грегорек, 124 года ; Амелия Бун, 128 лет ; Джозеф Гордон-Левитт, 149 лет ; Раввин лорд Джонатан Сакс, 160 лет ; Эстер Перель, 180 лет ; Адам Робинсон, 188 лет ; Джейсон Фрид, 207 лет ; Арианна Хаффингтон, 212 лет ; Том Питерс, 227 лет ; Брене Браун, 233 года ; Кевин Келли, 249 лет ; Жером Жарр, 259 лет ; Федор Хольц, 266 лет ; Эрик Риперт, 270 лет ; Грег Норман, 284 года ; Штраусс Зельник, 291 год ; Лив Бори, 301 год ; Марк Белл, 311 лет ; Рэй Далио, 322 года ; Сара Элизабет Льюис, 338 лет ; Габор Мате, 343 года ; Томми Витор, 354 года ; Муна Абу Сулейман, 364 года ; Дэвид Линч, 381 год ; Ник Сабо, 384 года ; Кэролайн Пол, 396 лет ; Майкл Жерве, 414 лет ; Келли Слейтер, 420 лет ; Катрин Таня Давидсдоттир, 423 года ; Адам Фишер, 430 лет ; Аиша Тайлер, 433 года ; Марк Бениофф, 450 лет ; Мари Форлео, 452 года ; Муниб Али, 468 лет ; Гретхен Рубин, 480 лет ; Уитни Каммингс, 483 года ; Рик Рубин, 489 лет ; Райан Ши, 493 года ; Бен Зильберманн, 497 лет ; Влад Замфир, 504 года ; Стефани МакМэхон, 511 лет ; Питер Аттия, 516 лет ; Даниэль Негреану, 533 года ; Джоко Виллинк, 538 лет ; Кристен Ульмер, 548 лет ; Юваль Ной Харари, 558 лет.

Какая необычная привычка или абсурдная вещь вам нравится?

Самин Носрат, 3 ; Стивен Прессфилд, 8 лет ; Сьюзан Кейн, 12 лет ; Кайл Мейнард, 16 лет ; Дебби Миллман, 28 лет ; Бозома Сент-Джон, 38 лет ; Тим Урбан, 45 лет ; Грэм Дункан, 57 лет ; Соман Чайнани, 73 года ; Дита фон Тиз, 78 лет ; Рича Чадха, 87 лет ; Макс Левчин, 94 года ; Нил Штраусс, 99 лет ; Вероника Бельмонт, 101 год ; Паттон Освальт, 106 лет ; Льюис Кэнтли, 109 лет ; Ежи Грегорек, 117 лет ; Аниела Грегорек, 125 лет ; Амелия Бун, 128 лет ; Бен Стиллер, 136 лет ; Анна Холмс, 143 года ; Джозеф Гордон-Левитт, 149 лет ; Виталик Бутерин, 154 года ; Раввин лорд Джонатан Сакс, 160 лет ; Мария Шарапова, 183 года ; Адам Робинсон, 193 года ; Джош Вайцкин, 197 лет ; Энн Миура-Ко, 201 год ; Тим О'Рейли, 222 года ; Том Питерс, 227 лет ; Лео Бабаута, 237 лет ; Эстер Дайсон, 244 года ; Жером Жарр, 260 лет ; Федор Хольц, 267 лет ; Эрик Риперт, 270 лет ; Франклин Леонард, 277 лет ; Грег Норман, 284 года ; Стив Джурветсон, 296 лет ; Тони Хок, 299 лет ; Лив Бори, 302 года ; Анни Мист Торисдоттир, 307 лет ; Марк Белл, 311 лет ; Эд Коан, 319 лет ; Рэй Далио, 322 года ; Брайан Коппельман, 330 лет ; Сара Элизабет Льюис, 338 лет ; Габор Мате, 343 года ; Линда Роттенберг, 351 год ; Ларри Кинг, 361 год ; Муна Абу Сулейман, 363 года ; Мистер Деньги Усы, 377 ; Дэвид Линч, 381 год ; Ник Сабо, 384 года ; Джон Колл, 387 лет ; Дара Торрес, 391 год ; Дэн Гейбл, 393 года ; Кэролайн Пол, 397 лет ; Брэм Козн, 405 лет ; Аиша Тайлер, 433 года ; Марк Бениофф, 449 лет ; Мари Форлео, 452 года ; Скотт Бельски, 460 лет ; Тим МакГроу, 466 лет ; Крейг Ньюмарк, 474 года ; Гретхен Рубин, 481 год ; Уитни Каммингс, 484 года ; Рик Рубин, 490 лет ; Бен Зильберманн, 495 лет ; Влад Замфир, 502 года ; Стефани МакМэхон, 511 лет ; Питер Аттия, 516 лет ; Юваль Ной Харари, 556 лет.

Какое новое убеждение, поведение или привычка за последние пять лет больше всего улучшили вашу жизнь?

Самин Носрат, 3 ; Стивен Прессфилд, 8 лет ; Дебби Миллман, 28 лет ; Наваль Равикант, 33 года ; Мэтт Ридли, 36 лет ; Тим Урбан, 45 лет ; Жанна Левин, 52 года ; Грэм Дункан, 61 год ; Майк Мэйплс-младший, 66 лет ; Соман Чайнани, 72 года ; Дита фон Тиз, 78 лет ; Джесси Уильямс, 80 лет ; Рича Чадха, 88 лет ; Макс Левчин, 94 года ; Нил Штраусс, 98 лет ; Паттон Освальт, 106 лет ; Льюис Кэнтли, 110 лет ; Аниела Грегорек, 126 лет ; Амелия Бун, 130 лет ; Бен Стиллер, 138 лет ; Анна Холмс, 143 года ; Джозеф Гордон-Левитт, 149 лет ; Виталик Бутерин, 154 года ; Раввин лорд Джонатан Сакс, 161 год ; Юлия Галеф, 164 года ; Турия Питт, 169 лет ; Джимми Фэллон, 177 лет ; Адам Робинсон, 187 лет ; Джош Вайцкин, 197 лет ; Джейсон Фрид, 207 лет ; Арианна Хаффингтон, 213 лет ; Гари Вайнерчук, 217 лет ; Тим О'Рейли, 222 года ; Беар Гриллс, 231 год ; Брене Браун, 233 года ; Лео Бабаута, 237 лет ; Майк Д., 241 год ; Эстер Дайсон, 245 лет ; Кевин

Келли, 249 лет ; Эштон Катчер, 252 года ; Брэндон Стэнтон, 255 лет ; Жером Жарр, 261 год ; Федор Хольц, 267 лет ; Эрик Риперт, 270 лет ; Франклин Леонард, 278 лет ; Грег Норман, 285 лет ; Дэниел Эк, 287 лет ; Штраус Зельник, 290 лет ; Стив Джурветсон, 295 лет ; Тони Хок, 299 лет ; Лив Бори, 303 года ; Анни Мист Торисдоттир, 307 лет ; Эд Коан, 319 лет ; Рэй Далио, 322 года ; Стюарт Брэнд, 333 года ; Габор Мате, 343 года ; Сэм Харрис, 366 лет ; Морис Эшли, 370 лет ; Мистер Деньги Усы, 377 ; Дэвид Линч, 381 год ; Джон Колл, 387 лет ; Кэролайн Пол, 397 лет ; Эван Уильямс, 402 года ; Брэм Коэн, 406 лет ; Крис Андерсон, 408 лет ; Нил Гейман, 411 год ; Катрин Таня Давидсдоттир, 424 года ; Мэтью Фрейзер, 426 лет ; Адам Фишер, 430 лет ; Аиша Тайлер, 434 года ; Марк Бениофф, 448 лет ; Мари Форлео, 453 года ; Дрю Хьюстон, 456 лет ; Тим МакГроу, 465 лет ; Муниб Али, 469 лет ; Стивен Пинкер, 477 лет ; Гретхен Рубин, 480 лет ; Уитни Каммингс, 484 года ; Бен Зильберманн, 499 лет ; Влад Замфир, 503 года ; Зуко Уилкоккс, 508 лет ; Стефани МакМэхон, 511 лет ; Питер Аттия, 515 лет ; Стив Аоки, 523 года ; Джим Лоер, 529 лет ; Даниэль Негреану, 534 года ; Джоко Виллинк, 538 лет ; Роберт Родригес, 542 года ; Кристен Ульмер, 552 года.

Какой совет вы бы дали умному и целеустремленному студенту колледжа, собирающемуся войти в «реальный мир»? Какой совет им следует игнорировать?

Самин Носрат, 4 года ; Стивен Прессфилд, 6 лет ; Сьюзан Кейн, 12 лет ; Кайл Мейнард, 16 лет ; Терри Крюс, 22 года ; Дебби Миллман, 28 лет ; Наваль Равикант, 33 года ; Мэтт Ридли, 36 лет ; Тим Урбан, 46 лет ; Аян Хирси Али, 54 года ; Грэм Дункан, 62 года ; Майк Мэйплс-младший, 66 лет ; Соман Чайнани, 73 года ; Рича Чадха, 88 лет ; Макс Левчин, 95 лет ; Вероника Бельмонт, 103 года ; Паттон Освальт, 106 лет ; Льюис Кэнтли, 110 лет ; Ежи Грегорек, 118 лет ; Амелия Бун, 130 лет ; Джоэл Макхейл, 133 года ; Анна Холмс, 142 года ; Эндрю Росс Соркин, 146 лет ; Джозеф Гордон-Левитт, 149 лет ; Энни Дьюк, 172 года ; Эстер Перель, 180 лет ; Мария Шарапова, 184 года ; Джош Вайцкин, 197 лет ; Энн Миура-Ко, 202 года ; Джейсон Фрид, 208 лет ; Арианна Хаффингтон, 213 лет ; Гари Вайнерчук, 216 лет ; Тим О'Рейли, 223 года ; Том Питерс, 227 лет ; Лео Бабаута, 238 лет ; Эстер Дайсон, 245 лет ; Кевин Келли, 249 лет ; Эштон Катчер, 252 года ; Жером Жарр, 261 год ; Франклин Леонард, 279 лет ; Питер Губер, 282 года ; Штраус Зельник, 291 год ; Тони Хок, 299 лет ; Марк Белл, 312 лет ; Рэй Далио, 323 года ; Жаклин Новограц, 326 лет ; Стюарт Брэнд, 334 года ; Габор Мате, 343 года ; Стив Кейс, 346 лет ; Линда Роттенберг, 351 год ; Томми Витор, 355 лет ; Сэм Харрис, 367 лет ; Джон Арнольд, 374 года ; Мистер Деньги Усы, 377 ; Дэвид Линч, 381 год ; Ник Сабо, 383 года ; Дара Торрес, 391 год ; Дэн Гейбл, 394 года ; Даррен Аронофски, 399 лет ; Эван Уильямс, 402 года ; Брэм Коэн, 406 лет ; Крис Андерсон, 409 лет ; Келли Слейтер, 420 лет ; Адам Фишер, 429 лет ; Лора Уокер, 439 лет ; Терри Лафлин, 444 года ; Мари Форлео, 453 года ; Дрю Хьюстон, 457 лет ; Скотт Бельски, 461 год ; Стивен Пинкер, 476 лет ; Уитни Каммингс, 484 года ; Рик Рубин, 490 лет ; Питер Аттия, 516 лет ; Джоко Виллинк, 538 лет ; Юваль Ной Харари, 557 лет.

Какие плохие рекомендации вы слышите в своей профессии или области знаний?

Стивен Прессфилд, 9 лет ; Кайл Мейнард, 17 лет ; Терри Крюс, 22 года ; Дебби Миллман, 29 лет ; Наваль Равикант, 34 года ; Тим Урбан, 47 лет ; Грэм Дункан, 60 лет ; Майк Мэйплс-младший, 66 лет ; Соман Чайнани, 73 года ; Рича Чадха, 88 лет ; Вероника Бельмонт, 103 года ; Паттон Освальт, 106 лет ; Льюис Кэнтли, 111 лет ; Ежи Грегорек, 119 лет ; Амелия Бун, 130 лет ; Бен Стиллер, 139 лет ; Виталик Бутерин, 155 лет ; Раввин лорд Джонатан Сакс, 162 года ; Юлия Галеф, 164 года ; Адам Робинсон, 190 лет ; Джош Вайцкин, 197 лет ; Джейсон Фрид, 208 лет ; Тим О'Рейли, 222 года ; Том Питерс, 228 лет ; Брэндон Стэнтон, 255 лет ; Жером Жарр, 262 года ; Федор Хольц, 267 лет ; Эрик Риперт, 271 год ; Франклин Леонард, 278 лет ; Грег Норман, 285 лет ; Дэниел Эк, 288 лет ; Лив Бори, 303 года ; Марк Белл, 312 лет ; Эд Коан, 320 лет ; Рэй Далио, 323 года ; Жаклин Новограц, 327 лет ; Брайан Коппельман, 331 год ; Габор Мате, 344 года ; Стив Кейс, 347 лет ; Дэвид Линч, 381 год ; Ник Сабо, 383 года ; Джон Колл, 388 лет ; Даррен Аронофски, 400 лет ; Майкл Жерве, 415 лет ; Мэтью Фрейзер, 426 лет ; Адам Фишер, 430 лет ; Мари Форлео, 453 года ; Скотт Бельски, 461 год ; Уитни Каммингс, 484 года ; Рик Рубин, 491 год ; Бен Зильберманн, 498 лет ; Питер Аттия, 518 лет ; Джим Лоер, 530 лет ; Даниэль Негреану, 534 года ; Кристен Ульмер, 550 лет.

За последние пять лет чему вы научились лучше говорить «нет»?

Самин Носрат, 4 года ; Стивен Прессфилд, 8 лет ; Кайл Мейнард, 17 лет ; Терри Крюс, 23 года ; Наваль Равикант, 34 года ; Тим Урбан, 48 лет ; Жанна Левин, 52 года ; Грэм Дункан, 61 год ; Соман Чайнани, 74 года ; Майк Мэйплс-младший, 76 лет ; Дастин Москович, 83 года ; Рича Чадха, 89 лет ; Нил Штраусс, 98 лет ; Вероника Бельмонт, 102 года ; Паттон Освальт, 106 лет ; Ежи Грегорек, 119 лет ; Аниела Грегорек, 124 года ; Анна Холмс, 143 года ; Раввин лорд Джонатан Сакс, 161 год ; Юлия Галеф, 165 лет ; Энни Дьюк, 173 года ; Джош Вайцкин, 198 лет ; Джейсон Фрид, 209 лет ; Гари Вайнерчук, 217 лет ; Тим О'Рейли, 222 года ; Эстер Дайсон, 245 лет ; Кевин Келли, 249 лет ; Жером Жарр, 263 года ; Эрик Риперт, 271 год ; Шэрон Зальцберг, 274 года ; Лив Бори, 303 года ; Сара Элизабет Льюис, 339 лет ; Габор Мате, 344 года ; Сэм Харрис, 367 лет ; Джон Арнольд, 374 года ; Дэвид Линч, 381 год ; Джон Колл, 388 лет ; Брэм Коэн, 405 лет ; Майкл Жерве, 415 лет ; Адам Фишер, 430 лет ; Аиша Тайлер, 434 года ; Лора Уокер, 438 лет ; Терри Лафлин, 443 года ; Дрю Хьюстон, 457 лет ; Муниб Али, 469 лет ; Стивен Пинкер, 478 лет ; Уитни Каммингс, 485 лет ; Рик Рубин, 491 год ; Бен Зильберманн, 498 лет ; Зуко Уилкоккс, 508 лет ; Стефани МакМахон, 512 лет ; Питер Аттия, 518 лет ; Даниэль Негреану, 534 года ; Кристен Ульмер, 550 лет ; Юваль Ной Харари, 558 лет.

Что вы делаете, когда чувствуете себя подавленным или рассеянным?

Самин Носрат, [4 года](#) ; Стивен Прессфилд, [9 лет](#) ; Сьюзан Кейн, [13 лет](#) ; Дебби Миллман, [30 лет](#) ; Наваль Равикант, [34 года](#) ; Бозома Сент-Джон, [38 лет](#) ; Грэм Дункан, [61 год](#) ; Соман Чайнани, [74 года](#) ; Майк Мэйплс-младший, [76 лет](#) ; Джесси Уильямс, [81 год](#) ; Рича Чадха, [89 лет](#) ; Нил Штраусс, [99 лет](#) ; Вероника Бельмонт, [103 года](#) ; Паттон Освальт, [106 лет](#) ; Льюис Кэнтли, [111 лет](#) ; Ежи Грегорек, [120 лет](#) ; Аниела Грегорек, [125 лет](#) ; Амелия Бун, [130 лет](#) ; Анна Холмс, [144 года](#) ; Эндрю Росс Соркин, [146 лет](#) ; Джозеф Гордон-Левитт, [150 лет](#) ; Виталик Бутерин, [155 лет](#) ; Раввин лорд Джонатан Сакс, [162 года](#) ; Юлия Галеф, [165 лет](#) ; Эстер Перель, [181 год](#) ; Мария Шарапова, [184 года](#) ; Адам Робинсон, [192 года](#) ; Джош Вайкин, [198 лет](#) ; Джейсон Фрид, [209 лет](#) ; Арианна Хаффингтон, [214 лет](#) ; Гари Вайнерчук, [218 лет](#) ; Том Питерс, [228 лет](#) ; Беар Гриллс, [231 год](#) ; Брене Браун, [233 года](#) ; Лео Бабаута, [238 лет](#) ; Майк Д., [242 года](#) ; Эстер Дайсон, [245 лет](#) ; Эштон Катчер, [252 года](#) ; Жером Жарр, [264 года](#) ; Федор Хольц, [267 лет](#) ; Эрик Риперт, [270 лет](#) ; Шэрон Зальцберг, [274 года](#) ; Франклин Леонард, [277 лет](#) ; Грег Норман, [285 лет](#) ; Штраус Зельник, [291 год](#) ; Лив Бори, [304 года](#) ; Анни Мист Торисдоттир, [307 лет](#) ; Эд Коан, [318 лет](#) ; Рэй Далио, [323 года](#) ; Жаклин Новограц, [327 лет](#) ; Сара Элизабет Льюис, [339 лет](#) ; Габор Мате, [344 года](#) ; Линда Роттенберг, [351 год](#) ; Томми Витор, [355 лет](#) ; Скотт Бельски, [362 года](#) ; Муна Абу Сулейман, [363 года](#) ; Сэм Харрис, [367 лет](#) ; Дэвид Линч, [381 год](#) ; Ник Сабо, [384 года](#) ; Джон Колл, [388 лет](#) ; Дара Торрес, [391 год](#) ; Даррен Аронофски, [399 лет](#) ; Нил Гейман, [410 лет](#) ; Майкл Жерве, [415 лет](#) ; Темпл Грандин, [417](#) ; Катрин Таня Давидсдоттир, [424 года](#) ; Мэтью Фрейзер, [427 лет](#) ; Адам Фишер, [430 лет](#) ; Аиша Тайлер, [435 лет](#) ; Лора Уокер, [438 лет](#) ; Мари Форлео, [454 года](#) ; Тим МакГроу, [465 лет](#) ; Стивен Пинкер, [478 лет](#) ; Уитни Каммингс, [485 лет](#) ; Рик Рубин, [491 год](#) ; Райан Ши, [493 года](#) ; Бен Зильберманн, [499 лет](#) ; Влад Замфир, [505 лет](#) ; Стив Аоки, [524 года](#) ; Джим Лоер, [531 год](#) ; Даниэль Негреану, [535 лет](#) ; Джозо Виллинк, [539 лет](#) ; Роберт Родригес, [545 лет](#) ; Кристен Ульмер, [551 год](#) ; Юваль Ной Харари, [560 лет](#).

Предметный указатель

[А](#) | [Б](#) | [В](#) | [Г](#) | [Д](#) | [Е](#) | [Ж](#) | [З](#) | [И](#) | [Й](#) | [К](#) | [Л](#) | [М](#) | [Н](#) | [О](#) | [П](#) | [Р](#) | [С](#) | [Т](#) | [У](#) | [Ф](#) | [Х](#) | [Ц](#) | [Ч](#) | [Ш](#) | [Щ](#) | [ь](#) | [ы](#) | [я](#) | [Дж](#) | [Кл](#) | [Мн](#) | [Оп](#) | [вопрос](#) | [р](#) | [С](#) | [Т](#) | [У](#) | [В](#) | [Вт](#) | [Х](#) | [Ю](#) | [З](#)

А

Обо мне, [101](#)

Абсурдизм, [502–4](#).

Абу Сулейман, Муна, [362–64 гг.](#)

Активизм, [298](#)

Проницательность, [324](#)

Адени, Пит, [376–78](#).

Лодка-проводник Адирондак, [227](#)

Adobe, [459](#)

Я предупреждаю тебя, [286](#)

Подтвердить, [92](#) , [95](#)

Агиос, [198](#)

СЕМЕЙНАЯ, [24](#)

Эйкен, Ховард Х., [206 лет](#).

Airbnb, [250](#) , [461](#)

Алкатель-Люсент, [64](#)

Александр, Кристофер, [207 лет](#).

Али, Айян Хирси, [53–55 лет](#).

Али, Мухаммед, [253 года](#).

Али, Муниб, [468–69](#) , [492 г.](#)

ООО «Сплав», [289](#)

Фонд всех видов, [246](#)

Алмаас, хиджра, [343 года](#)

Фонд Аль-Валида бин Талала, [362 г.](#)

Амазонка, [101](#)

Американская академия искусств и наук, [324](#).

Америка Онлайн (AOL), [101](#) , [345](#) , [346](#)

Андерсон, Крис, [41](#) , [407–9](#)

Фонд визуальных искусств Энди Уорхола, [336](#).

АнгелЛист, [31 год](#)

Аоки, Стив, [519–25](#).

Фонд Аоки, [522](#)

АОЛ, [101](#) , [345](#) , [346](#)

А Плюс, [250](#)

Аппиа, Кваме, [57 лет](#)

Наушники Apple AirPods, [498 г.](#)

Эппл Мьюзик, [37](#)

Яблочный карандаш, [25 лет](#)

Арнольд, Джон, [373–74 гг.](#)

Aroma Housewares АНР-303/СНР-303 Одинарная конфорка, [386](#)

Аронофски, Даррен, [398–400 гг.](#)

Эшли, Морис, [368–70 гг.](#)

Асна, [82](#)

Аспенский институт, [324](#)

Аття, Питер, [514–18 гг.](#)

Звуковой, [133](#) , [245](#)

Подлинность, [81](#) , [273](#) , [344](#) , [370](#) , [530](#)

Тётя, [200](#)

Б

Бабаута, Лев, [236–38](#).

Бэк Бадди, [83 года](#)

Баллмер, Стив, [59 лет](#)

Болсбо, Брайан, [533–34 гг.](#)

Барный комплекс, [466](#)

Баркли, Гнарлс, [204 года](#)

Барток, Бела, [341](#)

Бейскемп, [203](#)

Басё, Мацуо, [275 лет.](#)

Базарголоса, [64](#)

Будь ЗВЕЗДОЙ, [509](#)

Бисти Бойз, [239](#)

Битс Мьюзик, [37 лет](#)

Наушники Beats Solo, [168–69](#)

Беханс, [459](#) , [461–62.](#)

Белл, Марк, [309–12.](#)

Белл, Майк, [310 лет](#)

Бельмонт, Вероника, [100–103.](#)

Бельский, Скотт, [459–62.](#)

Бельтраме, Лоренцо, [563](#) , [564](#)

Бенчмарк, [459](#)

Бениофф, Марк, [445–50 гг.](#)

Бержерон, Бен, [421–23.](#)

Безольд, Михаэль, [369 лет.](#)

Большие вопросы, [565](#)

Скейтборды Birdhouse, [298](#)

Биткойн, [153](#) , [382](#) , [507](#)

Биткоин-журнал, [153](#)

БитГолд, [382](#)

BitTorrent, Inc., [404](#)

Черный список, [277](#)

Блейн, Дэвид, [448 г.](#)

Блейкли, Сара, [352 года.](#)

Приложение Blinkist, [301](#)

Блокстек, [468](#) , [492](#)

Блогер, [401](#) , [402](#)

Голубое происхождение, [470](#)

БМГ Интертеймент, [289](#)

Телесное осознание, [552–53](#)

в принятии решений, [61](#) , [274](#)

в упражнениях, [316](#) , [426](#) , [490](#)

в преодолении подавленности/отсутствия концентрации, [4](#) , [238](#) , [274](#)

в медитации, [559](#) , [560](#)

с музыкой, [57](#)

Компания «Боди Бэк», [83](#)

Бори, Жизнь, [300–304](#).

Бор, Нильс, [39 лет](#).

Боно, [288 лет](#)

Бун, Амелия, [XVIII–XVIII](#) , [127–130 гг.](#)

Наушники Bose с шумоподавлением, [158](#)

Botmakers.org, [101](#).

Ботвики.орг, [101](#)

Бойл, Хэл, [182](#) , [184](#)

Брач, Тара, [540](#)

Приложение Brain.fm, [168–69](#).

Брэнд, Стюарт, [332–34](#).

Брэнсон, Ричард, [78](#) , [451 г.](#)

Прорывные энергетические предприятия, [373](#)

Дыхательные техники, [99](#)

для создания последовательности назального апноэ, [338](#)

вариабельность сердечного ритма, [189](#) , [198](#) , [430](#)

в медитации, [89](#) , [559–60](#)

при принятии решений, [124](#)

в стрессе/перегруженности/расфокусированности, [138](#) , [144](#) , [238](#) , [274](#) , [415](#) , [438–39](#) , [491](#)

Бриджуотер Ассошиэйтс, [321](#)

Браун, Брене, [232–34](#) , [356 г.](#)

Б-школа, [451](#)

Подушка для шеи Виску, [509](#)

Буддизм, [237](#) , [270](#) , [272](#) , [285](#)

Баффет, Уоррен, [204](#) , [205](#) , [209](#) , [321](#)

Построенный Леан, [290](#)

Берри, Майк, [62 года](#)

Деловая, [26](#)

Бутерин, Виталик, [153–55.](#)

Ракетка для настольного тенниса Butterfly Petr Korbel, [330](#)

С

Каин, Сьюзан, [10–13](#) , [41 год.](#)

Колл, Джон, [385–88.](#)

Каллауэй, [284](#)

Кэмерон, Джеймс, [275 лет.](#)

Кэмерон, Уильям Брюс, [206 лет.](#)

Кэмпбелл, Билл, [65 лет](#)

Кэмпбелл, Джозеф, [16](#) , [112](#) , [335](#)

Кэнфилд, Джек, [432 года.](#)

Кэнтли, Льюис, [107–11.](#)

Кармайлк, Кристофер, [259 лет.](#)

Керри, Джим, [138 лет](#)

Кэрролл, Пит, [412 лет.](#)

Карс, Джеймс П., [403](#) , [540](#)

Картер, Маверик, [79 лет](#)

Картье, [75 лет](#)

Кейс, Жан, [345 г.](#)

Кейс, Стив, [345–48.](#)

Фонд Кейса, [345](#)

Центавр Энерджи, [373](#)

Центр прикладной рациональности, [163](#)

Центр общественной честности, [211](#)

Центр Предпринимательства, [451](#)

Чадха, Рича, [85–90](#).

Чайнани, Соман, [70–74](#).

Шанель № 5 , [87](#)

Чарелл, Ральф, [156 лет](#).

Благотворительная помощь, [202](#) , [262–63](#) , [321](#) , [324](#) , [345](#)

Чарын, Джером, [330 лет](#)

Чегг, [64 года](#)

Честертон, ГК, [418](#)

Ше Паниссе, [1](#)

Шикарный генеральный директор, [101 год](#)

ЧикоБэгс, [105](#)

Детский ум, [296](#)

Подбородочный бар, [393](#)

Хлоя и Изабель, [200 лет](#).

Шопар, [75 лет](#)

Кристенсен, Клейтон, [222–23](#).

Крайслер, Уолтер, [206 лет](#).

Си-Эн-Эн, [357](#)

Козн, Эд, [310](#) , [313–20](#).

Кобра, [284](#)

Козн, Брэм, [404–6](#).

Козн, Леонард, [12 лет](#)

Стретч-лента Collins, [527](#)

Колумбия Пикчерз, [281](#)

Капитал возможностей CommonWealth, [428](#)

Соревнуйтесь, чтобы создавать, [412](#)

Гребной тренажер Concept II, [433](#)

Лечение Коннора, [509](#)

Сознательное лидерство, [60 лет](#).

Коппола, Фрэнсис Форд, [275 лет](#).

Кофлин, Кэролайн, [60–61](#).

Совет по международным отношениям, [324](#)

СИПАП-аппарат, [320](#)

Крафт, Элизабет, [480 г.](#)

Фонд Крейга Ньюмарка, [472](#)

Крейгслист, [472](#)

Время творчества, [336](#)

Творчество, [12–13](#) , [22–23](#)

Средства для тела Crepe Erase, [391](#)

Вырасти до [59 лет](#) .

Крюс, Терри, [19–23](#)

Кронология, [243](#)

Кривые СМИ, [353](#)

Кроссфит, [307](#) , [333](#) , [422](#) , [423](#) , [426–27](#)

Культивирование лидерства, [60 лет](#)

Каммингс, Уитни, [482–85 гг.](#)

Высший центр CUNY, [336](#)

Высшая школа журналистики CUNY, [472](#).

Поиск лекарства от детского рака, [283](#)

Карри, Стивен, [447 г.](#)

Кир Великий, [69 лет](#).

Д

ДейлиДрип, [101](#)

Далай-лама, [270 лет](#).

Далио, Рэй, [321–23](#).

Фонд Далио, [321](#)

Д'Амато, Кас, [486 г.](#)

Фонд Дэвида Линча за сознательное образование и мир во всем мире, [80](#) , [380](#)

Давидсдоттир, Катрин Таня, [421–24](#).

Испытание на смертном одре, [47–48](#)

Демандфорс, [64](#)

Детмер, Джим, 60 , 61 год

Дейзербанд Оригинал, 266

DFJ (Дрейпер Фишер Юрветсон), 293 , 296

Даймонд, Майкл «Майк Д», 239–42.

Диета. См. также Еда(и) ; Питание

в учебном лагере Аоки, 522

отказ от сахара, 405 , 434

улучшение жизни, 118 , 434 , 448

непереносимость лактозы, 406

низкоуглеводная, 480–81

мясная промышленность, 295–96

дезинформация, 488

без углеводов, 508

медленноуглеводные, 448

Всего30, 295

ДигиКэш, 507

Диллард, Энни, 375 лет.

Диллер, Барри, 206 лет.

Коллекция Дим Мак, 519

Дим Мак Рекордс, 519 , 520

Дисней, Уолт, 93 года

Дизраэли, Бенджамин, 210 лет.

Прорывные технологии, 222–23 , 295 , 346.

Доктор, Кен, 437

Догспоттинг, 101–2

Дуглас, Майкл, 328 лет.

Дуглас, Фредерик, 210 лет.

Дропбокс, 456

Друкер, Питер, 140 , 205 , 458

Даффин, Крис, 317 лет.

Дьюк, Энни, 171–74 гг.

Дункан, Грэм, 56–63.

Дуолинго, [250](#)

Мы совершенствуемся, [324](#)

Дайсон, Эстер, [222](#) , [243–45](#).

Э

Ист Рок Кэпитал, [56 лет](#)

ебэй, [92](#)

Эброджи, [79 лет](#)

Эшелон Фронт, [536](#)

Образовательные сети Америки, Inc., [289](#).

EDventure Holdings, [243](#)

Эффективный Альтруизм, [300](#)

Эффердинг, Марк, [318 лет](#).

Эффердинг, Стэн, [318 лет](#)

Яичный бокс, [516](#)

Эйнштейн, Альберт, [51](#) , [232](#) , [356](#) , [375](#) , [515](#)

Эк, Дэниел, [286–88](#).

Приемлемо, [243](#)

Элизабет Арден, [87 лет](#)

Эллисон, Ларри, [446 лет](#).

Королевская сеть, [541](#) , [544](#)

Эмерсон, Ральф Уолдо, [21](#) , [123](#) , [178](#) , [253](#) , [528–29](#)

Эминем, [239 лет](#)

Эмоциональный интеллект, [557–58](#).

Индевор Глобал, [349–51](#).

Интенсив Просветления, [343](#)

Эннеаграмма, [456–57](#).

Экологический институт гольфа, [283](#)

Эпикур, [418 г.](#)

Epinions.com, [31](#)

Тест на эпитафию, [47](#) , [49](#)

Эрвин, Брайан, [221 год](#).

Эфириум, [153](#) , [501](#)

Эвора, Сезария, [12](#)

Упражнение, [493](#) , [522](#) . См. также конкретные формы, например: [CrossFit](#).

для базовой физической подготовки, [422](#) , [465–66](#).

улучшить жизнь, [217](#) , [222](#) , [290](#) , [490](#)

инвестирование, [497](#)

как инвестиции в себя, [212–13](#)

на открытом воздухе, [98](#)

перефокусироваться, [535](#)

для снятия стресса, [530](#) , [531](#)

потеет во время, [393](#)

Ф

Фейсбук, [82](#)

Фэллон, Джимми, [175–77](#).

Слава, [149–50](#)

ФарВорд Инк., [79](#)

Пост, [448](#)

Фатализм, [119–20](#).

Страх, [21](#) , [547–48](#) , [552–53](#)

Фенуэй Стратегии, [353](#)

Фирдоуси, Араш, [456](#)

Фестул, [381](#)

Фиджиц, [405](#)

Весла для плавания FINIS, [59](#)

Только для первой помощи H5041-AMP Ампулы для ингаляций с аммиаком, [387 шт.](#)

Первый взгляд СМИ, [141](#)

Фишер, Бобби, [186 лет](#)

Фишер, Адам, [428–30 гг.](#)

Фитнес, [290](#) , [422](#) , [465](#)

Пятиминутный журнал, [306](#).

Пять «почему», [67–68](#)

Тренировка гибкости, [388](#)

Шлюз, [64](#) , [65](#) , [200](#)

Флоренция, Габриэль, [51 год.](#)

Еда(а). См. также [Диета](#)

опасности, [488](#)

генетический алгоритм приготовления пищи, [94 года](#)

благодарность за, [260–61](#)

в преодолении перегруженности/отсутствия концентрации, [264](#)

в гуманитарной деятельности, [263](#)

овощи, [118](#)

во время путешествия, [521–22](#)

Форд, Генри, [265](#) , [266](#) , [416](#) , [417](#)

Кузница, [101](#)

Форлео, Мари, [451–54 гг.](#)

Четырехквратная, [250](#)

Франкл, Виктор, [23](#) , [561 г.](#)

Фрейзер, Мэтью, [425–27 гг.](#)

Фрат Пак, [136](#)

Свобода, [81](#) , [241](#) , [344](#) , [370](#) , [378](#) , [380](#) , [484](#) , [538](#).

Приложение Freedom, [99](#) , [485](#)

Фрид, Джейсон, [203–9](#).

Фридман, Том, [349 лет.](#)

Ручка FriXion, [438](#)

Фассман, Калифорния, [358 лет](#)

Издательство Будущее, [407](#)

Г

Гейбл, Дэн, [156](#) , [392–94](#)

Гейман, Нил, [410–11 гг.](#)

Галеф, Юлия, [163–66](#).

Галл, Джон, [206 лет](#)

Голви, В. Тимоти, [563 г.](#)

Ганди, Махатма, [207 лет](#).

Гейтс, Билл, [10](#) , [59](#) , [178](#) , [321](#) , [446](#)

Жерве, Майкл, [412–15](#).

ГитХаб, [103](#)

Клятва отдачи, [321](#) , [345](#)

Глисон, Джеки, [359 лет](#).

Глобальная бизнес-сеть, [332](#)

Голы, [4](#) , [12](#) , [98](#) , [291](#) , [314](#) , [344](#) , [427](#) , [432](#) , [444](#) , [522](#)

Годфри, Артур, [359 лет](#).

Гоенка, СН, [559](#)

Гете, Иоганн Вольфганг фон, [124 года](#).

Голден Стэйт Уорриорз, [280](#)

Гольдман, Боб, [316–17](#).

Голдман, Уильям, [135 лет](#).

Гудман, ТР, [8](#)

Гудридс, [101](#)

Гуд Венчурс, [82](#)

Гугл, [92](#) , [101](#) , [221](#) , [401](#)

Google Академика, [149](#)

Гордон-Левитт, Джозеф, [147–50 гг.](#)

Грациан, Бальтасар, [436](#)

Грандин, Темпл, [416–417 гг.](#)

ГрейпСтори, [259](#)

Благодарность

для еды, [260–61](#)

как привычка улучшать жизнь, [169–70](#)

сдвиг в перспективе от, [531](#)

в маленьких радостях, [144](#)

и борьба, [128](#)

Журнал благодарностей, [499](#)

Списки благодарностей, [484](#) , [485](#)

Парфюм «Зеленый чай Лотос», [87 г.](#)

Компания Грегa Нормана, [283 года](#)

Грегорек, Аниела, [113](#) , [117](#) , [121–26](#).

Грегорек, Ежи, [113–21](#).

Гретцки, Уэйн, [14](#) , [346](#)

Заземление, [184](#) , [264](#) , [496](#)

Гроубот, [101](#)

Гриллс, Беар, [229–31](#)

Губер, Питер, [280–82](#).

Гюнтер, Джон, [418 г.](#)

ЧАС

Хакворт, Дэвид, [292 года](#).

Гамбург, Джон, [328 лет](#)

Хэнкс, Том, [146 лет](#)

Счастье, [125](#) , [511–13](#) , [525](#) , [555](#)

блаженство против, [16](#)

по выбору, [33](#)

с решениями, [173](#)

и желание, [32–33](#)

и слава, [150](#)

и благодарность, [499](#)

в честь дара жизни, [66](#)

внутренний, [270](#)

с жизнью прямо сейчас, [377](#)

и присутствие, [493](#)

устроивая жизнь, [12](#)

от расходов, [337](#)

и страдания, [32](#) , [33](#)

Программа «Счастливое тело», [113](#) , [121](#)

Харари, Ицик, [556](#)

Харари, Юваль Ной, [554–60 гг.](#)

Харрис, Дебора, [556 лет](#).

Харрис, Сэм, 41 год , 365–67 лет.

Харрис, Тристан, 213 лет.

Харт, Кевин, 96 лет

Инициатива социального предпринимательства Гарвардской школы бизнеса, 324

Харвилл Секер, 556 лет.

Хэтфилд, Фред, 315 лет.

Хоук, Тони, 298–99.

Одежда Ястреба, 298

Приложение Headspace, 177

Беруши Hearos Xtreme Protection NRR 33, 145–46

Монитор биологической обратной связи HeartMath Inner Balance, 190

Вариабельность сердечного ритма (BCP), дыхание, 189 , 190 , 198 , 430

Хеллер, Стивен, 24 года

Хемингуэй, Эрнест, 540 лет.

Хендрикс, Харвилл, 354

Хьюлетт-Паккард, 228

НССcup, 243

HighFive.com, 204

Хилл, Фейт, 464

Гилель, раввин, 476 г.

Хитченс, Кристофер, 375 лет.

ХИТРЕКОРД, 147–49.

Крыша Хобоници, 500

Хоффер, Эрик, 204 года.

Холмс, Анна, 141–44.

Хольц, Федор, 265–67.

Домашний спортзал, 538

Заместительная гормональная терапия (ЗГТ), 515–16

Грибной комплекс Host Defense MyCommunity, 1

Хьюстон, Дрю, 455–58.

Хаббард, Элберт, 533 года.

Хаффингтон, Арианна, 211–14.

Хаффингтон Пост, [211](#).

Человеческий зарядник, [488](#)

Гуманитаризм, [262–63](#).

Хант, Хелен ЛаКелли, [354 года](#).

Я

ИБМ, [64 года](#)

IDEO.org, [324](#)

ИГН, [407](#)

Вообразите Медиа, [407](#)

Диалог Имаго, [354](#)

Маска для глаз iMask Sleep, [520](#)

ИМДб, [86](#)

Рюкзак Incase City Collection, [137](#)

Общество медитации прозрения, [272](#).

Международные экономические институты: глобализм против национализма, [504](#).

Дж

Джексон, Майкл, [38 лет](#)

Джейкобс, Марк, [75 лет](#)

Джеймс, Леброн, [79 лет](#)

Фонд Джеймса Берда, [268](#)

Джами, Крисс, [91 год](#)

Янсен, Дэн, [566 г.](#)

Жарр, Жером, [256–64 гг.](#)

Джарвис, Чейз, [255 лет](#)

Джефферсон, Томас, [205 лет](#).

Иезавель.ком, [141](#)

Поиск работы, [28–29](#).

Джобс, Стив, [18](#) , [62 года](#)

Институт человеческих способностей Джонсона и Джонсона, [526](#) , [528](#) , [562](#).

Журналирование, [89](#) , [150](#) , [306](#) , [529–30](#).

Джуджимуфу (Джон Колл), [385–88](#)

Юрветсон, Стив, [293–97](#).

К

Каку, Мичио, [39 лет](#)

Кампрад, Ингвар, [463](#)

Чой, [243](#)

Кеган, Роберт, [58 лет](#)

Келлер, Хелен, [389 лет](#).

Келли, Кевин, [246–49](#).

Компания Kelly Slater Wave, [419](#)

Кеннеди, Джон Ф., [515 г.](#)

Кеннеди, Мюррей, [343 года](#).

Кеннеди, Роберт, [123 года](#).

Кеннеди, Тед, [354 года](#).

Кид Инк, [519](#)

Кьеркегор, Серен, [403](#)

Доброта, [528–29](#).

Кинг, Ларри, [357–61 гг.](#)

Кинг, Мартин Лютер-младший, [337 г.](#)

Кинг, Майкл Патрик, [482 года](#).

Королевская холдинговая компания, [362](#)

Кухонный сейф (kSafe), [99](#)

Найт, Фил, [352 года](#).

Кондо, Мари, [435 г.](#)

Коппельман, Брайан, [328–31](#) , [567 г.](#)

Куй-Шань, [403 г.](#)

Кундера, Милан, [xiv](#)

Курцвейл, Рэй, [522](#) , [523](#)

Катчер, Эштон, [193](#) , [250–52](#)

Л

Непереносимость лактозы, [406](#)

Лаланн, Джек, [9 лет](#)

С любовью, Луи, [463](#)

Ламперт, Эдди, [62 года](#)

Ориентир-курс, [370](#)

Лао Цзы, [223](#) , [224](#) , [292](#)

Лаудер, Эсте, [351](#)

Лафлин, Терри, [440–44.](#)

Фонд Лоры и Джона Арнольдов (LJAF), [373](#)

Наименьший авторитет, [506](#)

Бернардинцев, [268.](#)

Ли, Брюс, [91 год.](#)

Ле Хюш, Магали, [411](#)

Леонард, Франклин, [276–79.](#)

Леонардо да Винчи, [389 лет.](#)

Отпустить, [408–9.](#)

Левчин Макс, [92–95.](#)

Левеск, Поль «Трипл Эйч», [509](#) , [510](#)

Левиен, Дэвид, [329 лет.](#)

Левин Жанна, [50–52 лет.](#)

Льюис, CS, [123](#) , [222](#)

Льюис, Сара Элизабет, [336–39.](#)

Лоер, Джим, [526–31](#) , [562–64](#) , [566](#) , [567.](#)

Маска для сна Lonfrote Deep Molded, [146 шт.](#)

Фонд «Долгое время», [246](#) , [332](#)

Лорензон, Мартин, [286 лет.](#)

Лос-Анджелес Доджерс, [280](#)

Футбольный клуб Лос-Анджелеса (LAFC), [280](#)

Лубутен, Кристиан, [75 лет.](#)

Луи Виттон, [78 лет](#)

Армия любви, [257](#) , [260](#)

Лифт, [200](#)

Линч, Дэвид, [379–81.](#)

М

Макиавелли, Никколо, [210](#).

Махович, Ричард, [15](#) , [16 лет](#)

Маккензи, Брайан, [338 лет](#).

Макнотон, Венди, [151–52](#) , [397 г.](#)

Мадредеус, [12](#)

Махариши Махеш Йоги, [381 год](#).

Мейкер Медиа, [200](#)

Малькольм Икс, [520 лет](#).

Мамет, Дэвид, [92](#) , [93 года](#)

Мандалай Энтертейнмент Групп, [280](#)

Коврик для йоги Manduka PRO, [236](#)

Мейплс, Майк-младший, [64–68](#).

Марк Аврелий, [69](#) , [335](#) , [486](#)

Мастерство, [249](#) , [441](#)

Мате, Габор, [340–44 г.](#)

Мейнард, Кайл, [14–17 лет](#).

МакГонигал, Келли, [439 лет](#).

МакГроу, Тим, [464–67](#).

Макхейл, Джоэл, [131–34](#).

МакМахон, Стефани, [509–12 лет](#).

МакМэхон, Винс, [512 лет](#).

Медитация

телесное осознание, [559](#) , [560](#)

техники дыхания, [89](#) , [559–60](#).

с гидом, [545](#)

справиться с перегруженностью/отсутствием концентрации, [99](#) , [214](#) , [271](#) , [524](#)

чтобы улучшить свою жизнь, [106](#) , [177](#) , [237](#) , [430](#)

инвестирование в, [322](#) , [338](#) , [450](#)

как инвестиции в себя, [212–13](#)

внимательность, [402](#)

с натуры, [126](#)

рефрейминг, [189](#)

Самата, [271](#)

для снятия стресса, [529](#)

Трансцендентное, [80](#) , [241](#) , [242](#) , [322](#) , [380](#) , [381](#) , [489](#).

Випассана, [271](#) , [558–60](#).

Средний, [401](#)

Медли Глобал Эдвайзерс, [56 лет](#)

Умственные упражнения, [296–97](#).

Мерцених, Михаэль, [297 лет](#).

Мейер, Дэнни, [371–72](#).

Майклс, Лорн, [177 лет](#)

Майкрософт, [446](#)

Молочная, [101](#)

Миллер, Би Джей, [356 лет](#).

Миллман, Дебби, [24–30 лет](#).

Внимательность, [101](#) , [213](#) , [237](#) , [270](#) , [402](#) , [569](#).

Миура-Ко, Энн, [199–202 гг.](#)

Модткань, [200](#)

Закон Мура, [294–95](#).

Московиц, Дастин, [82–84](#).

Мать Грязь, [72 года](#)

Мотив, [64](#)

Мистер Мани Усы (Пит Адени), [376–78 гг.](#)

Мангер, Чарли, [513 лет](#).

Мураками, Харуки, [567 г.](#)

Маск, Илон, [41](#) , [42](#) , [62](#) , [63](#)

Микоски, Блейк, [484 года](#).

Мылола.ком, [77](#)

Н

Наделла, Сатья, [59 лет](#).

Назальный ирригатор, [488](#)

Зарядное устройство Native Union для iPhone, [233](#)

Морские котики, [536](#)

Негатив, [124–25](#).

Негреану, Даниэль, [532–35 гг.](#)

Нельсон, Порция, [568–69](#).

Ньюман, Пол, [134 года](#).

Ньюмарк, Крейг, [472–74](#).

Резолюции нового месяца, [493–94](#)

Инициатива честности новостей, [472](#)

Общественное радио Нью-Йорка, [437](#)

Журнал «Нью-Йорк Таймс», [1](#).

Программа «Лидерство следующего поколения», [324](#)

Нгмоко, [64 года](#)

НПО, [262–63](#)

Никон, [546](#)

Нин, Анаис, [xx](#) , [308 г.](#)

Школа мистерий Девяти Врат, [548–49 гг.](#)

Тренажерный зал «Нет оправданий», [14](#)

Норман, Грег, [283–85 гг.](#)

Нортон, Лейн, [316](#)

Носрат, Самин, [1–4](#)

Новограц, Жаклин, [324–27 лет](#).

Питание. См. также [Диета](#)

в Аоки Буткемп, [522](#)

чтобы улучшить свою жизнь, [508](#)

растительный, [260](#)

для снятия стресса, [529–30](#)

Классический сеялка Nuttery NT065, [474](#)

Приложение NYTimes, разгадывающее кроссворды, [42–43](#)

О

Обама, Барак, [255](#) , [293](#) , [353](#) , [354](#)

Очевидная корпорация, [401](#)

О'Коннор, Фланнери, [308](#)

Одео, [401](#)

Огилви, Дэвид, [206](#) , [207](#)

О'Хирн, Эмбер, [508 лет.](#)

Окта, [64](#)

Омада Хелс, [243](#)

1Пароль, [248–49](#)

ОпенДНС, [31](#)

Оракул, [446](#)

О'Рейли, Тим, [219–24.](#)

О'Рейли Медиа, [219](#) , [224](#)

Ориент Проперти Групп, [428](#)

Освальт, Паттон, [104–6](#) , [565 г.](#)

Другие, важность, [187–88](#) . См. также [Отношения](#)

П

Книги Пако, [411](#)

Приложение Rain Button, [322](#)

Паланик, Чак, [275](#) , [356](#)

Пантене, [101](#)

Паттон, Джордж С., [205 лет.](#)

Пол, Кэролайн, [151](#) , [395–97.](#)

PayPal, [92](#) , [94](#) , [95](#) , [347](#)

Пелотонный цикл, [449 г.](#)

Перель, Эстер, [179–81.](#)

Тренер по выступлениям, [430 лет](#)

Перископ, [459](#)

Перри, Марк, [290 лет.](#)

Питерс, Том, [225–28.](#)

Петерсон, Кристина, [224 года.](#)

Петра, [198](#)

Мастерская благотворительности, [324](#)

Световой будильник Philips, [426](#)

Философия дарения, [202](#)

Пинкер, Стивен, [475–78](#).

Пинтерест, [459](#) , [495](#) , [496](#)

Пионерский завод, [50–52](#).

Пирсиг, Роберт, [62 года](#)

Питт, Турия, [167–70](#).

ПланетаЛаб, [468](#)

Платтнер, Хассо, [446](#)

Точка попадания, [563–65](#).

Поллан, Майкл, [3 года](#)

Поп, Игги, [205 лет](#).

Попова Мария, [41 год](#)

Почтальоны, [31](#)

Поттс, Рольф, [235 лет](#)

Вспениватель молока PowerLix, [383](#)

Пратчетт, Терри, [х](#) , [335 г.](#)

Молитва, [260](#) , [450](#)

Премак, [542](#) , [543](#)

Прессфилд, Стивен, [5–9](#)

Прайм, [265](#)

Нагретый разум, [265](#) , [267](#)

Принстонское обозрение, [186](#).

Приоритеты, [458](#) , [539](#)

Про Лагерь, [8](#)

Пруст, Марсель, [х](#)

Духи Provocative Woman, [87](#)

Психотерапия, [26–27](#) , [81](#).

Пайра Лабс, [401](#)

вопрос

Институт Тихого Лидерства, [10](#)

Тихая Революция, [10](#)

Сеть Тихих Школ, [10](#)

р

Рэйчел, Идан, [12 лет](#)

Повышение эффективности даяния, [300](#)

Ральф Лорен, [546 лет](#).

Равикант, Военно-морской, [31–34](#) , [492 г.](#)

Ролз, Джон, [203](#) , [204](#)

Ред Булл, [546](#)

Риз, Бетти, [204 года](#).

НП329, [200](#)

Отношения

как двери к возможностям, [180](#)

получить помощь от, [181](#)

Диалог Имаго, [354](#)

важность других, [187–88](#)

инвестиции в друзей, [420](#)

отпустить, [23](#)

токсичный, [550–51](#)

Группа спасения 2 (Сан-Франциско), [396 человек](#).

Устойчивость, [528](#) , [557](#)

Перезапуск, [193](#)

ООО Революция, [345](#)

Рапсодия, [101](#)

Ридли, Мэтт, [35–36 лет](#).

Ригсби, Коди, [449 лет](#).

Райли, Дик, [224 года](#).

Коммуникации Бунта, [556](#)

Риперт, Эрик, [268–71](#).

Робертс, Дэвид, [41 год](#)

Робертс, Том, [108–9](#).
Робинсон, Адам, [185–94](#).
Фонд Рокфеллера, [324](#).
Умный ноутбук Rocketbook Everlast, [438](#)
Родригес, Роберт, [541–45](#).
Роу, Эллиот, [267 лет](#).
Роджерс, Фред, [292 года](#).
Рузвельт, Элеонора, [391](#) , [418](#) , [510](#).
Рузвельт, Теодор, [205](#) , [533](#).
Проект Розетта, [246](#)
Роттенберг, Линда, [349–52](#).
Роулинг, Дж. К., [123 года](#).
Рубин, Гретхен, [479–81](#).
Рубин, Рик, [487–91](#).
Руми, [Ви](#) , [18 лет](#)
Раскин, Джон, [178 лет](#).
Рассел, Бертран, [205](#) , [515](#)
Рут, Бэйб, [346–47 гг](#).

С

Сакка, Крис, [440 лет](#).
Сакс, раввин Лорд Джонатан, [157–1562 гг](#).
Садхгуру Джагги Васудев, [343 года](#).
Сайгё, [513](#)
Сент-Экзюпери, Антуан де, [235 лет](#).
Сент-Джон, Бозома, [37–38](#).
Сальседо, Хавьер Паскуаль, [205 лет](#)
Salesforce, [445](#) , [448–50](#).
Зальцберг, Шарон, [272–74](#).
Он не может медитировать, [271](#)
Грот писателей Сан-Франциско, [396](#).
САП, [446](#)

Фонд Саженцев, 407

Сондерс, Джордж, 57 лет.

Экономия денег, 378

Сойер, Роберт Дж., 91 год

Шаффхаузен, Брайан, 108–9.

Шмидт, Эрик, 221 год.

Шолли, 79 лет

Школа, приемная, 449–50

Школа визуальных искусств, Нью-Йорк, 24.

Шопенгауэр, Артур, 69 лет.

Шварценеггер, Арнольд, 14 лет.

Швейцер, Альберт, 206 лет.

Скаддер, Вида Даттон, 112 лет.

Сизтл Сихокс, 412

Сенека, 39 , 112 , 206 , 253 , 513

Шабалов Александр, 369 лет

Шейк Шак, 371

Шапиро, Дэни, 28 лет

Шарапова Мария, 182–84.

Шавит, Михал, 556 г.

Шоу, Джордж Бернارد, 235 лет.

Ши, Райан, 492–94.

Шопинг.ком, 31

Шунгитовый камень, 269

Сигел, Дэн, 62 года

Зильберманн, Бен, 495–500 гг.

Симмонс, Луи, 309 лет.

Симмонс, Маршалл, 358 , 359

Саймон и Гарфанкел, 161 год.

Скайп, 250

Слейтер, Келли, 419–20.

Сон, 3–4 , 232

как инвестиции в себя, 212–13

дремлет, 319

для снятия стресса, 529–30

Слипио, 243

Слипфонс, 36

Слайд, 92

Выстрел из рогатки, 309 , 311

Слович, Пол, 190 лет

Нюхательные соли, 387

Сократ, 224 года.

Фонд конференции Зона, 56

Сон Капитал, 324

Сони, 281

Соркин, Эндрю Росс, 145–46.

Управление Фондом Сороса, 428

Саундтрекинг, 101

Соуэлл, Томас, 205 лет.

Упражнение «Ну и что», 90

СпейсХ, 42 , 293

Специальная Олимпиада, 509 г.

Пряного завода, 64

Спиралайзер, 306

Спотифай, 286 , 288

Площадь, 250

Стэнтон, Брэндон, 254–55 , 565 г.

Старретт, Келли, 316 , 317

Стартап Здоровье, 243

Поводок Stay Covered Big Wave SUP, 196

Стивенсон, Нил, 470–71.

Стюарт, Зеф, 224 года.

Стиллер, Бен, 135–39.

Штраус, Нил, 96–99.

Стрэйд, Шерил, [XVIII](#)

Носимая физическая звуковая система SubPac M2, [57 лет](#)

Страдание, [16](#) , [32](#) , [33](#) , [83](#) , [122](#) , [237](#) , [344](#) , [381](#) , [558–60](#).

Сунь Цзы, [436 г.](#)

Супертренажерный зал, Сакраменто, [309](#)

Сьюзен Дж. Комен за лекарство, [509 г.](#)

Своуп, Герберт Баярд, [69 лет](#)

Сабо, Ник, [382–84](#).

T

Take-Two Interactive Software, Inc., [289](#)

Тaleb, Нассим, [60 лет](#).

Разговорная терапия, [550](#)

Список задач и отвлекающих факторов, [542–43](#).

ЗадачаКролик, [200](#)

Tata Harper Fierce бальзам для губ, [233](#)

Таубс, Гэри, [480 лет](#).

Технологии, [213](#)

разрушительный, [222–23](#) , [346](#)

Закон Мура, [294–95](#).

Конференция ТЭД, [407–8](#)

Тесла, [42](#) , [293](#)

Терапия, [26–27](#) , [81](#) , [550](#)

Теру, Поль, [210 лет](#)

Тит Нат Хан, [235](#) , [450](#)

Тиль, Питер, [153 года](#).

Торо, Генри Дэвид, [39](#) , [140](#) , [205](#) , [463](#)

Торисдоттир, Энни Мист, [305–7](#) , [421 г.](#)

Процветай Глобал, [211](#)

Телефонная кровать Thrive Global, [213–15](#).

Фукидид, [6–7](#)

Чертежная кнопка, [31](#)

Ключница Tile Mate, [97](#)

Типпетт, Криста, [308 лет](#)

Тиволи Системс, [64](#)

Толстой, Лев, [335](#)

Фонд Тони Хока, [298](#)

Фирменная серия Тони Хока, [298](#)

Topic.com, [141](#)

Топ Рамен, [391](#)

Торрес, Дара, [390–91](#).

Полное погружение, [440](#) , [442](#) , [443](#)

Трейддублер, [286](#)

Трансцендентальная Медитация, [80](#) , [241](#) , [242](#) , [322](#) , [380](#) , [381](#) , [489](#).

Trickstutorials.com, [385](#)

Трумэн, Гарри, [206 лет](#)

Тамблер, [215](#)

23andMe, [243](#)

Twitch.tv, [64](#)

Твиттер, [31](#) , [64](#) , [215](#) , [250](#) , [401](#)

Тайлер, Аиша, [431–35 лет](#).

ТЫ

Убер, [31](#) , [37](#) , [211](#) , [215](#) , [250](#) , [347–48](#) , [459](#) , [461](#)

Ульмер, Кристен, [546–53 гг.](#)

Под доспехами, [447](#)

Группа гостеприимства Юнион-сквер (USHG), [371](#)

Юнион Сквер Венчурс, [492](#)

Урбан, Тим, [40–49](#) , [495 г.](#)

Центр памяти и старения USCF, [296–97](#).

В

Вальки, [243](#)

Ван де Снепшеут, Ян Л., [204 г.](#)

Ван Дорен, Мэми, [78 лет](#)

Ван Гог, Тео, [53–54 года](#).

Вантапул, Вилли, [51 год](#)

Васт.ком, [31](#)

Вайнерчук, Гэри, [215–18](#) , [257–60](#) , [262](#)

VaynerMedia, [215](#)

Вег-квартет, [341](#)

Венмо, [215](#)

Весельная лодка Вермонт Дори, [227 г.](#)

Ветер, Томми, [353–55](#).

Деревенский Голос, [98](#)

Виноградная, [259](#)

Виньяса йога, [143](#).

Медитация Випассана, [271](#) , [558–60](#).

Фойгт, Йенс, [93 года](#)

Фон Тиз, Пальцы, [75–78](#).

Вохива, [243](#)

Виттон, Луи, [75 лет](#).

Вт

Подождите, но почему?, [495](#)

Вайцкин, Джош, [56](#) , [188–89](#) , [195–98](#) , [368](#)

Просыпаясь с Сэмом Харрисом, [366](#)

Уокер, Лаура Р., [437–39](#).

Ходьба, [397](#) , [415](#) , [491](#)

справиться с перегруженностью/отсутствием концентрации, [4](#) , [103](#) , [125–26](#) , [144](#) , [155](#) , [177](#) , [209](#) , [228](#) , [242](#) , [252](#) , [415](#) , [435](#) , [491](#) , [499](#)

для улучшения жизни, [110](#) , [287–88](#) , [290](#) , [397](#)

как инвестиции в себя, [212–13](#)

Уоллес, Дэвид Фостер, [61–62](#)

Уолш, Нил Дональд, [128 лет](#).

у него [200](#)

Ван Янмин, [205 лет](#)

Уорхол, Энди, [205 лет](#).

Чехол для компьютера WaterField Designs, [366](#)

Вацман, Хаим, [556 г.](#)

Уибли, [64 года](#)

ВеГейм, [101](#)

ООО «Взвешенные одеяла плюс», [483](#)

КОЛОДЦЕ, [332](#)

Уэст, Джефффри, [296 лет.](#)

Уэст, Мэй, [292](#) , [375](#)

Вестсайд Барбелл, [309](#)

«Как бы это выглядело, если бы это было легко?», [xi–xii](#).

Диета Whole30, [295](#)

Вийо, Осмо, [207](#)

Уилкоккс, Зуко, [506–8](#).

Вильчек, Франк, [253 года](#).

Уайльд, Оскар, [18](#) , [140](#) , [206](#) , [478](#)

Уильям Оккам, [91 год](#).

Уильямс, Эван, [41](#) , [401–2](#)

Уильямс, Джесси, [79–81](#).

Уильямс, Роуэн, [159 лет](#)

Виллинк, Джоко, [536–39](#).

Уилсон, Вудро, [308 лет.](#)

Нож Winco TN719 для переворачивания гамбургеров, [399 г.](#)

Винная библиотека, [215](#)

Уинфри, Опра, [14](#) , [451 г.](#)

Журнал Wired, [246](#)

Мудрости, [22](#)

Желание, [31](#)

Женщины, которые рисуют, [151](#)

Вуден, Джон, [413 г.](#)

Вудворд, Боб, [206 лет.](#)

График работы, [45–46](#)

Workwithsource.com, [58](#)

Всемирный экономический форум, [324](#) , [446](#)

Самая крутая грязь в мире, [128](#)

World Wrestling Entertainment, Inc. (WWE), [509](#) , [512](#)

Икс

Программа поиска X1, [476](#)

Ксамарин, [200](#)

Да

Яммер, [31 год](#)

Яух, Адам «МСА», [239 лет](#).

У-комбинатор, [456](#) , [457](#) , [468](#) , [492](#)

Йеллин, Дастин, [51 год](#)

Визг, [92 года](#)

Список «Да», [47–48](#)

Йода, [156 лет](#)

Йога, [143](#) , [222](#) , [343](#) , [411](#).

Янг, Крис, [XVIII](#)

Янг, Джон, [228 лет](#).

З

Замфир Влад, [501–5](#)

Зкэш, [506](#) , [507](#)

Зельник, Штраус, [289–91](#).

Зельник Медиа Групп (ЗМК), [289](#)

Дзен-буддизм, [237](#)

Дзен-привычки, [236](#)

Чжуан Чжоу, [436 г.](#)

Благодарности

Во-первых, я должен поблагодарить наставников, чьи советы, истории и уроки составляют суть этой книги. Спасибо за ваше время и щедрость духа. Пусть добро, которым вы делитесь с миром, вернется вам сторицей.

Спасибо Стивену Хансельману, моему агенту и другу. Давайте праздновать маленькие победы на этом пути. Скоро еще больше маргариты.

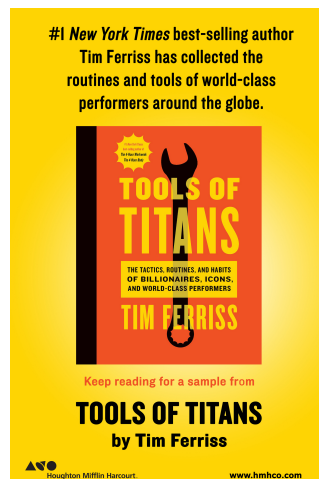
Всей команде Houghton Mifflin Harcourt, особенно сверхчеловеческой Стефани Флетчер и потрясающей команде дизайнеров и продюсеров: Ребекке Спрингер, Кэти Киммерер, Марине Падакис Лоури, Джейми Зельцер, Рэйчел ДеШано, Бет Фуллер, Жаклин Хэтч, Хлоя Фостер, Маргарет Розевиц, Келли Дюбо Смидра, Крис Граннисс, Джилл Лейзер, Рэйчел Ньюборн, Брайан Мур, Мелисса Лотфи и Бекки Сайкиа-Уилсон — вы помогли приручить этого зверя и совершить еще одно чудо. Спасибо, что сжигали полуночное масло вместе со мной! Моему издателю Брюсу Николсу и его великолепной команде, включая президента Эллен Арчер, Деб Броди, Лори Глейзер, Дебби Энгель и всем членам преданной своему делу команды по маркетингу и продажам, спасибо за то, что поверили в эту книгу и сдвинули горы. Это поможет большому количеству людей.

Донне и Адаму: спасибо, что удержали форт! Без вас подкаста не было бы, и я бы не смог сделать ничего остального. Ребята, вы молодцы.

Христо большое спасибо за перепроверку деталей (шпателями!) и бесконечные исследования. Хотите еще средиземноморских роллов? Чтобы полить произведения искусства еще томатным соусом? Третий раунд следующим летом? Кстати, я до сих пор не понимаю, почему тебе нравится работать в темноте. . .

Для Амелии вы — королева-воин красной черты. Словами не выразить, как много значат для меня ваша помощь и поддержка. Спасибо Спасибо спасибо. Просто помните о своем браслете, и оплата ореховым маслом (#messybaby!) и инструментами для передвижения уже в процессе.

И последнее, но не менее важное: эта книга посвящена моей семье, которая направляла, ободряла, любила и утешала меня на протяжении всего этого. Я люблю тебя больше, чем могут выразить слова.



Прочтите это в первую очередь: как пользоваться этой книгой

«На краю вы видите все, чего не можете увидеть из центра. Большие, невообразимые вещи — люди, находящиеся на грани, видят их первыми».

—Курт Воннегут

«Рутинa для умного человека — признак амбиций».

—У.Х. Оден

Я заядлый любитель записок.

А именно, я записывал почти каждую тренировку, начиная с 18 лет или около того. Примерно 8 футов полки в моем доме занимают корешок за корешком блокнота за блокнотом. Это, заметьте, одна тема. Оно простирается на десятки. Некоторые люди назвали бы это ОКР, а многие сочли бы это маниакальной погоней за бесами. Я смотрю на это просто: это сборник рецептов моей жизни.

Моя цель — выучить что-то один раз и использовать это навсегда.

Например, предположим, я наткнулся на свою фотографию, сделанную 5 июня 2007 года, и думаю: «Мне бы очень хотелось снова выглядеть так». Без проблем. Я раскрою пыльный том за 2007 год, просмотрю записи за 8 недель тренировок и питания, предшествовавшие 5 июня, повторю их, и — вуаля — в конечном итоге выгляжу почти так же, как я в молодости (без волос). Это не всегда так просто, но часто это так.

Эта книга, как и другие мои книги, представляет собой сборник рецептов достижения высоких результатов, которые я собрал для собственного использования. Однако есть одно большое отличие: я никогда не планировал публиковать эту книгу.

Когда я пишу это, я сижу в парижском кафе с видом на Люксембургский сад, недалеко от улицы Сен-Жак. Улица Сен-Жак, вероятно, является самой старой улицей Парижа и имеет богатую литературную историю. Виктор Гюго жил в нескольких кварталах от того места, где я сижу. Гертруда Стайн пила кофе, а Ф. Скотт Фицджеральд общался в двух шагах. Хемингуэй бродил взад и вперед по тротуарам, его книги просачивались в его разум, а вино, несомненно, просачивалось в его кровь.

Я приехал во Францию, чтобы отдохнуть от *всего*. Никаких социальных сетей, никакой электронной почты, никаких социальных обязательств, никаких установленных планов. . . кроме одного проекта. Месяц был посвящен обзору всех уроков, которые я извлек из почти 200 исполнителей мирового уровня, у которых я брал интервью на *шоу Тима Ферриса*, которое недавно превысило 100 000 000 загрузок. Среди гостей были вундеркинды шахмат, кинозвезды, четырехзвездные генералы, профессиональные спортсмены и менеджеры хедж-фондов. Это была разношерстная команда.

Многие из них с тех пор стали партнерами в деловых и творческих проектах, от инвестиций до независимого кино. В результате я впитал много их мудрости за пределами наших записей, будь то во время тренировок, винных джем-сейшенов, обмена текстовыми сообщениями, ужинов или ночных телефонных звонков. В любом случае я узнал их далеко за пределами поверхностных заголовков в средствах массовой информации.

Благодаря урокам, которые я помнил, моя жизнь уже улучшилась во всех сферах. Но это была верхушка айсберга. Большинство драгоценностей все еще хранилось в тысячах страниц стенограмм и рукописных заметок. Больше всего на свете я жаждал возможности собрать все в книгу-пособие.

Итак, я бы выделил целый месяц на обзор (и, если быть честным, на *боль в шоколаде*), чтобы собрать для себя окончательные CliffsNotes. Это будет блокнот, который положит конец всем блокнотам. Что-то, что может помочь мне за считанные минуты, но будет прочитано на всю жизнь.

По крайней мере, это была благородная цель, и я не был уверен, каким будет результат.

Через несколько недель после запуска опыт превзошел все ожидания. В какой бы ситуации я ни оказался, кое-что из этой книги могло мне помочь. Теперь, когда я чувствую себя застрявшим, пойманным в ловушку, отчаянным, злым, противоречивым или просто неясным, первое, что я делаю, — это пролистываю эти страницы с чашкой крепкого кофе в руке. До сих пор необходимое лекарство появлялось в течение 20 минут после повторного посещения этих друзей, которые теперь станут вашими друзьями. Вам нужно ободряющее похлопывание по спине? Для этого есть кто-то. Неизвиняющаяся пощечина? Для этого тоже много людей. Кто-то, кто объяснит, почему ваши опасения необоснованны. . . или почему твои оправдания — ерунда? Сделанный.

В книге много ярких цитат, но эта книга — нечто большее, чем просто сборник цитат. Это инструментарий для изменения вашей жизни.

Есть много книг, полных интервью. Это другое, потому что я не считаю себя интервьюером. Я считаю себя экспериментатором. Если я не могу что-то протестировать или воспроизвести результаты в запутанной реальности повседневной жизни, мне это не интересно. Все на этих страницах было проверено, исследовано и каким-то образом применено к моей жизни. Я использовал десятки этих тактик и философий в переговорах с высокими ставками, в условиях высокого риска или в крупных деловых отношениях. Эти уроки принесли мне миллионы долларов и сэкономили годы напрасных усилий и разочарований. Они работают, когда они вам нужны больше всего.

Некоторые приложения очевидны на первый взгляд, тогда как другие незаметны и вызовут «Черт возьми, *теперь* я понял!» осознание этого произойдет через несколько недель, когда вы мечтаете в душе или собираетесь заснуть.

Многие остроты учат многому. Некоторые суммируют достижения во всей области в одном предложении. Как мог бы выразиться Джош Вайцкин (стр. 577), шахматный гений и вдохновитель «В поисках Бобби Фишера», эти небольшие знания — это способ «изучить макрос на микро». Процесс их объединения был откровением. Если я думал, что видел «Матрицу» раньше, то я ошибался, или я видел только 10% ее. Тем не менее, даже эти 10% — «островки» заметок об

отдельных наставниках — уже изменили мою жизнь и помогли мне увеличить результаты в 10 раз. Но после повторного посещения более сотни умов как части одной и той же ткани, все очень быстро стало очень интересным. Для киноманов среди вас это было похоже на конец «*Шестого чувства*» или «*Обычных подозреваемых*» : «Красная дверная ручка! Чертова кофейная чашка Кобаяши! Как я этого не заметил?! Все это время оно было прямо передо мной!»

Чтобы помочь вам увидеть то же самое, я постарался сплести воедино закономерности на протяжении всей книги, отмечая, где у гостей есть взаимодополняющие привычки, убеждения и рекомендации.

Собранная головоломка намного больше, чем сумма ее частей.

Что отличает этих людей?

«Судите о человеке по его вопросам, а не по ответам».

—Пьер-Марк-Гастон

Эти исполнители мирового уровня не обладают сверхспособностями.

Правила, которые они для себя *создали* , позволяют искажать реальность до такой степени, что это может показаться таким, но они научились это делать, и вы тоже можете это сделать. Эти «правила» часто представляют собой необычные привычки и более серьезные вопросы.

В удивительном количестве случаев сила оказывается в абсурде. Чем абсурднее, чем «невозможнее» вопрос, тем глубже ответы. Возьмем, к примеру, вопрос, который серийный миллиардер Питер Тиль любит задавать себе и другим:

«Если у вас есть 10-летний план того, как добраться [куда-то], вам следует спросить: почему вы не можете сделать это за 6 месяцев?»

В целях иллюстрации я мог бы перефразировать это так:

«Что бы вы сделали для достижения своих 10-летних целей в ближайшие 6 месяцев, если бы к вашей голове был приставлен пистолет?»

Теперь давайте сделаем паузу. Ожидая ли я, что вы потратите 10 секунд на то, чтобы обдумать это, а затем волшебным образом осуществите 10-летнюю мечту в ближайшие несколько месяцев? Нет, я не знаю. Но я ожидаю, что этот вопрос продуктивно сломает ваш разум, как бабочка, разбивающая куколку, чтобы раскрыть новые возможности.

«Нормальные» системы, которые вы используете, социальные правила, которые вы навязали себе, стандартные рамки — они не работают при ответе на подобный вопрос. Вы вынуждены отказаться от искусственных ограничений, например, сбросить кожу, чтобы осознать, что у вас всегда была возможность пересмотреть свою реальность. Это просто требует практики.

Я предлагаю вам посвятить время вопросам, которые вы считаете наиболее смешными в этой книге. Тридцать минут ведения дневника потока сознания (стр. 224) могут изменить вашу жизнь.

Вдобавок ко всему, пока мир представляет собой золотую жилу, вам нужно копать в головах других людей, чтобы найти богатства. Вопросы — это ваши кирки и конкурентное преимущество. Эта книга предоставит вам арсенал на выбор.

Детали, повышающие производительность

Собирая для себя весь материал, я не хотел использовать обременительную программу из 37 шагов.

Я хотел получить легкие плоды с немедленной отдачей. Подумайте о небольших правилах на этих страницах как о PED — деталях, повышающих производительность. Их можно добавить к любому режиму тренировок (читайте здесь: разные карьеры, личные предпочтения, уникальные обязанности и т. д.), чтобы подлить бензин в огонь прогресса.

К счастью, 10-кратные результаты не всегда требуют 10-кратных усилий. Большие изменения могут произойти в небольших пакетах. Чтобы кардинально изменить свою жизнь, вам не нужно бежать 100 миль, получать докторскую степень или полностью изобретать себя заново. Именно мелочи, совершаемые последовательно, являются большими

делами (например, «красная команда» раз в квартал, управляемые медитации Тары Брач, стратегическое голодание или экзогенные кетоны и т. д.).

В этой книге понятие «инструмент» имеет широкое определение. Он включает в себя распорядок дня, книги, общий диалог с самим собой, добавки, любимые вопросы и многое другое.

Что они имеют общего?

В этой книге вы, естественно, будете искать общие привычки и рекомендации, и вам следует это сделать. Вот несколько моделей, некоторые из которых более странные, чем другие:

- Более 80% опрошенных ежедневно практикуют осознанность или медитацию.
- Удивительное количество мужчин (не женщин) старше 45 лет никогда не завтракают или едят только самые скудные блюда (например, Лэрд Гамильтон, стр. 92; Малкольм Гладуэлл, стр. 572; генерал Стэнли Маккрystal, стр. 435).
- Многие используют устройство ChiliPad для охлаждения перед сном.
- Восторженные отзывы о книгах «*Сапиенс*», «*Альманах бедного Чарли*», «*Влияние*», «*Человек в поисках смысла*» и других.
- Привычка слушать отдельные песни на повторе для концентрации внимания (стр. 507)
- Почти каждый выполнял какую-то «специальную» работу (завершал проекты в свое время и за копейки, а затем отправлял их потенциальным покупателям).
- Убеждение, что «неудача недолговечна» (см. Роберт Родригес, стр. 628) или его варианты.
- Практически каждый гость смог взять очевидные «слабости» и превратить их в огромные конкурентные преимущества (см. Арнольд Шварценеггер, стр. 176).

Конечно, я помогу вам соединить эти точки, но это меньше половины ценности этой книги. Некоторые из наиболее обнадеживающих обходных путей можно найти в выбросах. Я хочу, чтобы вы нашли паршивую овцу, которая соответствует вашим уникальным особенностям. Следите за нетрадиционными путями, такими как путь Шэя Карла от чернорабочего до звезды YouTube и соучредителя стартапа, проданного почти за 1 миллиард долларов (стр. 441). Вариация – это последовательность. Как мог бы сказать инженер-программист: «Это не ошибка. Это особенность!»

Берите щедро, комбинируйте уникально и создайте свой собственный индивидуальный проект.

Эта книга — шведский стол: вот как извлечь из нее максимальную пользу

Правило № 1: пропускайте обильно.

Я хочу, чтобы ты пропустил все, что тебя не цепляет. Эту книгу должно быть интересно читать, и у нее есть из чего выбирать. Не страдайте ни от чего. Если вы ненавидите креветки, не ешьте эти чертовы креветки. Относитесь к нему как к руководству по выбору собственного приключения, поскольку именно так я его и написал. Моя цель — чтобы каждый читатель понравился 50%, полюбил 25% и никогда не забыл 10%. И вот почему: для миллионов слушателей подкаста и десятков коррективщиков этой книги основные моменты 50/25/10 *совершенно* разные для *каждого* человека. Это поразило меня.

В этой книге даже несколько гостей — людей, которые являются лучшими в своем деле — корректировали один и тот же профиль, отвечая на мой вопрос: «Какие 10% вы бы полностью сохранили, а какие 10% вы бы полностью сократили?» Зачастую 10% «должно оставить» для одного человека были *точными* «необходимо урезать» для кого-то другого! Это не универсальный вариант. Я ожидаю, что вы выбросите много. Читайте то, что вам нравится.

Правило № 2: Пропускайте, НО делайте это разумно.

С учетом вышесказанного, кратко записывайте в уме все, что вы пропускаете. Возможно, поставьте небольшую точку в углу страницы или выделите заголовок.

Возможно, именно пропуск и замалчивание именно этих тем или вопросов создали слепые пятна, узкие места и нерешенные проблемы в вашей жизни? Это, конечно, было правдой для меня.

Если вы решите пропустить что-то, отметьте это, вернитесь к этому позже в какой-то момент и спросите себя: «Почему я пропустил это?» Вас это обидело? Кажется, ниже тебя? Кажется слишком сложным? И вы пришли к этому, тщательно обдумав это, или это отражение предубеждений, унаследованных от ваших родителей и других людей? Очень часто «наши» убеждения не являются нашими собственными.

Этот тип практики — это то, как вы *создаете* себя, а не стремитесь *открыть* себя. Последнее имеет ценность, но в основном оно в прошедшем времени: это зеркало заднего вида. Глядя в лобовое стекло, вы доберетесь туда, куда хотите.

Просто помните два принципа

Недавно я стоял на площади Луи Арагон, в тенистом уголке на берегу Сены, и устраивал пикник со студентами-писателями из Парижской Американской академии. Одна женщина отвела меня в сторону и спросила, что я надеюсь донести до сути этой книги. Через несколько секунд мы снова были втянуты в бой, поскольку все присутствующие по очереди рассказывали о окольных путях, которые привели их туда в тот день. Почти у каждого была история желания приехать в Париж на протяжении многих лет — в некоторых случаях от 30 до 40 лет — но это было невозможно.

Слушая их истории, я вытащил клочок бумаги и записал ответ на ее вопрос. В этой книге, по сути, я хочу донести следующее:

1. **Успех, как бы вы его ни определяли, достижим, если вы соберете правильные, проверенные на практике убеждения и привычки.** Кто-то другой уже реализовал вашу версию «успеха», и часто *многие* делали что-то подобное. «Но, — спросите вы, — а как насчет первого шага, например, колонизации Марса?» Еще есть рецепты. Посмотрите на строительство империй других типов, посмотрите на важнейшие решения в жизни Роберта Мозеса (читайте «*Посредник власти*») или просто найдите кого-то, кто сделал шаг вперед, чтобы совершить великие дела, которые в то время считались невозможными (например, Уолт Дисней). Существует общая ДНК, которую вы можете позаимствовать.
2. **Супергерои, которые вы думаете (кумиры, кумиры, титаны, миллиардеры и т. д.), почти все являются ходячими недостатками, которые максимизируют 1 или 2 сильные стороны.** Люди – несовершенные существа. Вы не «добиваетесь успеха», потому что у вас нет слабостей; вы добиваетесь успеха, потому что находите свои уникальные сильные стороны и сосредотачиваетесь на развитии привычек, связанных с ними. Чтобы сделать это предельно ясным, я намеренно включил в эту книгу два раздела (страницы 197 и 616), которые заставят вас подумать: «Ух ты, Тим Феррис — настоящий бардак. Как, черт возьми, ему вообще что-нибудь удастся?» Все ведут битву, о которой вы ничего не знаете. Герои этой книги ничем не отличаются. Все борются. Утешайтесь этим.

Несколько важных замечаний о формате

Состав

Эта книга состоит из трех разделов: «Здоровый», «Богатый» и «Мудрый». Конечно, между разделами существует огромное совпадение, поскольку они взаимозависимы. Фактически, вы можете думать о тройке как о штативе, на котором балансируется жизнь. Для достижения устойчивого успеха или счастья необходимы все три. «Богатый» в контексте этой книги означает гораздо больше, чем просто деньги. Оно распространяется на изобилие во времени, отношениях и многом другом.

Моим первоначальным намерением в *книгах «4-часовая рабочая неделя» (4HWW), «4-часовое тело» (4HB) и «4-часовой шеф-повар» (4HC)* было создание трилогии, посвященной знаменитой цитате Бена Франклина: «Рано ложиться спать и рано ложиться». подъем, делает человека здоровым, богатым и мудрым».

Люди постоянно спрашивают меня: «Что бы вы включили в «4-часовую рабочую неделю», если бы написали ее еще раз? Как бы вы его обновили?» То же самое для 4HB и 4HC. *Инструменты Титанов* содержат большую часть ответов на все три вопроса.

Расширенные котировки

Прежде чем писать эту книгу, я позвонил Мэйсону Карри, автору книги «*Ежедневные ритуалы*», в которой описываются ритуалы 161 творческого человека, такого как Франц Кафка и Пабло Пикассо. Я спросил его, какие его лучшие решения были связаны с книгой. Мейсон ответил: «[Я] позволил голосам моих героев проявиться как можно сильнее, и я думаю,

что это была одна из вещей, которые я сделал «правильно». Зачастую интересными были не подробности их распорядка дня/привычек, а то, как они о них говорили».

Это критическое наблюдение, и именно поэтому большинство «книг цитат» не оказывают никакого реального воздействия.

Возьмем, к примеру, остроуту вроде «Что находится по ту сторону страха? Ничего.» от Джейми Фокса. Это незабываемо, и вы можете догадаться о глубоком скрытом значении. Я все равно готов поспорить, что ты забудешь это в течение недели. Но что, если я сделаю его намного более действенным, включив в него собственное объяснение Джейми, почему он использует эту максиму, чтобы привить своим детям уверенность в себе? Контекст и язык оригинала учат вас ДУМАТЬ как артист мирового уровня, а не просто повторять цитаты. Это ключевой метанавык, к которому мы стремимся. С этой целью вы увидите множество расширенных цитат и историй.

Иногда я **выделял строки** в кавычках жирным шрифтом. Это мой акцент, а не гостя.

Как читать цитаты — The Micro

. . . = Часть диалога опущена

[слова в скобках] = дополнительная информация, которая не была частью интервью, но может быть необходима для понимания того, о чем идет речь, или соответствующая информация или рекомендации от вашего покорного слуги.

Как читать цитаты — макрос

Один из гостей моего подкаста, а также один из самых умных людей, которых я знаю, был шокирован, когда я показал ему его необработанную стенограмму. «Вау», сказал он. «Мне вообще нравится думать о себе как о прилично умном парне, но я использую прошедшее, настоящее и будущее время, как будто это одно и то же. Это заставляет меня звучать как полный идиот».

Стенограммы могут быть беспощадными. Я читал свою собственную, поэтому знаю, насколько это может быть плохо.

В запале грамматика может вылететь в окно, заменившись фальстартами и фрагментами предложений. Каждый начинает безбожное количество предложений с «И» или «Итак». Я и миллионы других склонны использовать «и я такой» вместо «и я сказал». Многие из нас путают множественное и единственное число. В разговоре все это работает нормально, но на печатной странице могут возникнуть сбои.

Поэтому в некоторых случаях цитаты были отредактированы для ясности, объема и из уважения к гостям и читателям. Я постарался сохранить дух и смысл цитат, сделав их максимально умными и читабельными. Иногда я держу его быстро и свободно, чтобы сохранить кинетическую энергию и эмоции момента. В других случаях я сглаживаю края, включая собственное заикание.

Если что-то звучит глупо или неправильно, считайте, что это была моя ошибка. Все в этой книге удивительно, и я сделал все возможное, чтобы продемонстрировать это.

Узоры

Если у гостей есть соответствующие рекомендации или философия, я отмечаю их в скобках. Например, если Джейн Доу рассказывает историю о ценности тестирования более высоких цен, я мог бы добавить «(см. Марка Андриссена, стр. 170)», поскольку его ответ на вопрос «Если бы вы могли разместить рекламный щит где угодно, что бы вы на нем разместили?» было «Поднять цены», что он подробно объясняет.

Юмор!

Я включил достаточное количество смешного. Во-первых, если мы все время будем серьезны, мы устанем, прежде чем сделаем по-настоящему серьезные дела. Во-вторых, если бы в этой книге были только строгие взгляды и отсутствие подмигиваний, вся продуктивность и отсутствие хватки, вы бы запомнили очень мало. Я согласен с Тони Роббинсом (стр. 210), что информация без эмоций не сохраняется.

Дополнительную информацию можно найти в разделах «Эффект фон Ресторфа» и «Эффект первичности и новизны», но эта книга была специально создана для того, чтобы максимизировать ваше удержание. Что приводит нас к . . .

Духовные животные

Да, духовные животные. В этой книге не было места для фотографий, но мне хотелось, чтобы было что-то вроде иллюстраций, чтобы было интереснее. Это казалось безнадежным делом, но потом — после бокала-четырёх вина — я вспомнил, что один из моих гостей, Алексис Оганян (стр. 194), любит спрашивать потенциальных сотрудников: «Какое у вас духовное животное?» Эврика! Итак, вы увидите миниатюры духовных животных для всех, кто подыграет мне и подыграет. Лучшая часть? *Десятки* людей отнеслись к этому вопросу *очень* серьезно. Последовали расширенные объяснения, эмоциональные изменения в сердце и диаграммы Венна. Посыпались вопросы: «Приемлемо ли мифологическое существо?» «Могу ли я вместо этого быть растением?» Увы, мне не удалось собрать всех вовремя для публикации, поэтому рисунки разбросаны повсюду, как закуски Скуби. В книге, полной практичности, относитесь к ним как к маленьким радугам абсурда. Люди получали от этого удовольствие.

Непрофильный контент и главы Тима Ферриса

Во всех разделах есть множество непрофильных работ от гостей и с уважением. Обычно они предназначены для расширения ключевых принципов и инструментов, упомянутых несколькими людьми.

URL-адреса, веб-сайты и социальные сети

Я опустил большинство URL-адресов, поскольку устаревшие URL-адреса всех только разочаровывают. Предположим, что почти все упомянутое я выбрал формулировку, которая позволит вам легко найти это в Google или Amazon.

Все полные выпуски подкаста можно найти на [сайте fourhourworkweek.com/podcast](http://fourhourworkweek.com/podcast). Просто выполните поиск по имени гостя, и расширенное аудио, полные заметки к шоу, ссылки и ресурсы появятся, как теплый тост холодным утром.

Практически в профиле каждого гостя я указываю, где с ним лучше всего взаимодействовать в социальных сетях: TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, SC = Snapchat и LI = LinkedIn.

Ваши проводы: 3 инструмента, которые позволяют сделать все остальное

«*Сиддхартху*» Германа Гессе рекомендуют многие гости этой книги. Есть один конкретный вывод, который Навал Равикант (стр. 546) несколько раз повторял мне во время наших долгих прогулок за кофе. Главный герой, Сиддхартха, монах, похожий на нищего, приезжает в город и влюбляется в знаменитую куртизанку по имени Камала. Он пытается ухаживать за ней, и она спрашивает: «Что у тебя есть?» Известный купец аналогичным образом спрашивает: «Что ты можешь дать из того, чему научился?» Его ответ один и тот же в обоих случаях, поэтому я включил сюда последнюю историю. Сиддхартха в конечном итоге обретает все, что хочет.

Торговец : ". . . Если у тебя нет имущества, как ты можешь давать?»

Сиддхартха : «Каждый отдает то, что у него есть. Солдат дает силу, купец — товары, учитель — наставления, фермер — рис, рыбак — рыбу».

Купец : «Хорошо, а что ты можешь дать? Чему вы научились и что можете дать?»

Сиддхартха : «**Я могу думать, могу ждать, могу поститься**».

Торговец : «И это все?»

Сиддхартха : «Я думаю, это все».

Купец : «А какая от них польза? Например, пост, что в этом хорошего?»

Сиддхартха : «Это имеет огромную ценность, сэр. Если человеку нечего есть, пост — самое разумное, что он может сделать. Если бы, например, Сиддхартха не научился поститься, ему пришлось бы сегодня искать какую-нибудь работу либо у вас, либо где-нибудь еще, ибо голод подгонял бы его. Но, как бы то ни было, Сиддхартха может спокойно ждать. Он не нетерпелив, не нуждается, может долго отгонять голод и смеяться над ним. »

Я часто думаю об ответах Сиддхартхи и в следующих терминах:

"I can think" → Иметь хорошие правила принятия решений и хорошие вопросы, которые вы можете задать себе и другим.

"I can wait" → Умение планировать на долгосрочную перспективу, вести долгосрочную игру и не перераспределять ресурсы неправильно.

"I can fast" → Способность противостоять трудностям и катастрофам. Тренируйте себя быть необычайно выносливыми и иметь высокую терпимость к боли.

Эта книга поможет вам развить все три.

Я создал *«Инструменты титанов»*, потому что это книга, которую я хотел всю свою жизнь. Надеюсь, вам понравится читать это так же, как мне понравилось писать.

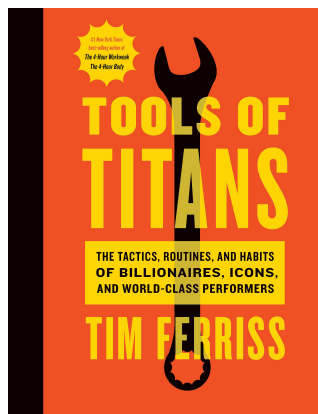
Чистая жизнь,

Тим Феррис

Париж, Франция

Купить книгу

Посетите [сайт www.hmhco.com](http://www.hmhco.com) или ваш любимый магазин, чтобы приобрести книгу целиком.



об авторе

Газета *New York Times* назвала ТИМФ ЭРРИССА «помесью Джека Уэлча и буддийского монаха». Он один из «Самых инновационных деловых людей» *Fast Company*. Он также является автором книг «4-часовая рабочая неделя», «4-часовое тело», «4-часовой шеф-повар» и «Инструменты титанов». *The Observer* и другие СМИ назвали его «Опррой аудио» из-за влияния его подкаста *The Tim Ferriss Show*, количество загрузок которого превысило 200 миллионов.

Свяжитесь с НМН в социальных сетях

Следите за нами, чтобы получать новости о книгах, обзоры, обновления авторов, эксклюзивный контент, подарки и многое другое.

Twitter

Facebook

Tumblr

Pinterest

Instagram

YouTube

Сноски

* tim.blog/ted

[\[назад\]](#)

* См. «4-часовой шеф-повар».

[\[назад\]](#)

† tim.blog/плавание

[\[назад\]](#)

* Эта очень странная цитата может иметь больше смысла, если вы прочитаете обсуждение психоделических явлений в главе Джеймса Фадимана «*Инструменты титанов*».

[\[назад\]](#)

* Объяснение моего брата-статистика: «Сначала я смоделировал рост подкаста с течением времени. Я использовал модель линейной регрессии после логарифмического преобразования. (Логарифмическое преобразование, подразумевающее экспоненциальный рост загрузок, было почти оптимальным преобразованием Вох-Сох.) Я рассчитал стандартную ошибку в каждой точке, используя 95-процентные диапазоны прогнозирования. Затем для каждого эпизода подкаста я рассчитал остаток (разницу между наблюдаемыми загрузками и линией регрессии), а затем стандартизировал эту разницу по стандартной ошибке. Затем я ранжировал эпизоды в соответствии с этим показателем, на сколько стандартных отклонений они превышали среднюю линию тренда».

[\[назад\]](#)

На основе Йоханнеса Генсфляйша цур Ладен цум Гутенберга