

*Autor
#1 New York Times
Bestseller
Štvorhodinový
pracovný týždeň*

NÁSTROJE TITANOV

STRATÉGIE, PRAVIDLÁ A NÁVYKY
MILIARDÁROV, IKON
A NAJVÝKONNEJŠÍCH OSOBNOSTÍ NA SVETE

TIM FERRISS



TATRAN

70

ROKOV

NÁSTROJE TITANOV

NÁSTROJE TITANOV

STRATÉGIE, PRAVIDLÁ A NÁVYKY
MILIARDÁROV, IKON
A NAJVÝKONNEJŠÍCH OSOBNOSTÍ NA SVETE

TIM FERRISS

TATRAN

Z anglického originálu Timothy Ferriss: Tools of Titans,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, New York 2017,
preložila Zuzana Angelovičová.

Vyšlo v roku 70. výročia Vydavateľstva TATRAN, Bratislava 2017 ako 5147. publikácia
a 149. zväzok edície LUK – Knižnica svetových bestsellerov.

Vydanie I.

Odborná konzultácia:

Martin Studenčan – problematika startupov a anjelského investovania

Michal Králik – problematika športu

Väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Daniela Šinková

Jazyková redaktorka Adriana Oravcová

Technický redaktor Jaroslav Zdražil

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačili Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre hodnotnejší život

Preklad diela finančne podporil Literárny fond.

TOOLS OF TITANS, TIM FERRISS, TIMOTHY FERRISS, THE 4-HOUR,
THE 4-HOUR WORKWEEK, THE 4-HOUR BODY, THE 4-HOUR CHEF, SLOW-CARB DIET,
OTK, and 5-BULLET FRIDAY are trademarks or registered trademarks, all under license.

All rights reserved.

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Company.

Copyright © 2017 by Timothy Ferriss
Illustrations © 2017 by Remie Geoffroi
Translation © Zuzana Angelovičová 2017
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2017

ISBN 978-80-222-0889-5

ODMIETNUTIE ZODPOVEDNOSTI VYDAVATEĽA

Táto kniha obsahuje množstvo názorov na rôzne témy súvisiace so zdravím a fyzickou i psychickou pohodou, a to vrátane názorov, odporúčaní a procedúr, ktoré môžu byť v prípade aplikovania bez náležitého lekárskeho dozoru riskantné či ilegálne. Názory odrážajú výskum a nápady autora alebo ľudí, ktorých názory autor prezentuje. Nemajú však nahradiť služby kvalifikovaného zdravotníckeho pracovníka. Akékoľvek rozhodnutie o stravovaní, liekoch alebo tréningovom režime musí byť najprv prekonzultované so zdravotníckym pracovníkom. Autor a vydavateľ odmietajú zodpovednosť za akékoľvek negatívne účinky priamo či nepriamo vyplývajúce z informácií uvedených v tejto knihe.

ODMIETNUTIE ZODPOVEDNOSTI AUTORA

Len nerobte hlúposti. Nezabite sa. Asi by vás to nepotešilo. A ani mňa. Kým sa rozhodnete vyskúšať odporúčania uvedené v mojej knihe, poraďte sa s lekárom, právnikom a odborníkom na zdravý rozum.

PRÁVA

- s. 29: Herman Hesse, Siddhártha, anglický preklad Hilda Rosnerová, copyright ©1951, vyd. New Directions Publishing Corp., povolenie na opätovnú tlač od New Directions Publishing Corp.
- s. 184: Úryvok z *Joy on Demand (Radosť na požiadanie)* od Chade-Menga Tana, copyright © 2016 – Chade-Meng Tan. Povolenie na opätovnú tlač od HarperCollins Publishers.
- s. 186: Z článku „The Power of Gone (Moc ukončenia)“ od Shinzena Younga, copyright © 2012 – 2015 – Shinzen Young. Použité s povolením Shinzena Younga, shinzen.org. Všetky práva vyhradené.
- s. 304: Z knihy *The 22 Immutable Laws of Marketing (22 večných zákonov marketingu)* od Ala Riesa a Jacka Trouta. Copyright © 1993 – Al Ries and Jack Trout. Povolenie na opätovnú tlač od HarperCollins Publishers.
- s. 364: Kapitola „The Canvas Strategy (Stratégia maliarskeho plátna) z knihy *Ego Is the Enemy (Ego je váš nepriateľ)* od Ryana Holidaya, copyright © 2016 – Ryan Holiday. Použité s povolením Portfolio, edície vyd. Penguin Publishing Group, divízia Penguin Random House LLC. Všetky práva vyhradené.
- s. 392: Úryvok z knihy *Vagabonding: An Uncommon Guide to the Art of Long-Term World Travel (Potulky alebo netradičný sprievodca umením dlhodobého cestovania)* od Rolfa Potts, copyright © 2002 – Rolf Potts. Použité s povolením Villard Books, edície vyd. domu Random House, divízia Penguin Random House LLC. Všetky práva vyhradené.
- s. 493: *Štvorhodinový pracovný týždeň: nemusíte pracovať osem hodín denne, žite, kde len chcete – pridajte sa k novodobým boháčom* od Timothyho Ferrissa, copyright © 2007, 2009 – Carmenere One, LLC. Použité s povolením Crown Books, edície vyd. skupiny Crown Publishing Group, divízia Penguin Random House LLC. Všetky práva vyhradené.
- s. 519: Povolenie na opätovnú tlač od Free Press, divízie Simon & Schuster, Inc., z knihy *We Learn Nothing (Nič sme sa nenaučili)* od Tima Kreidera. Copyright © 2012 – Tim Kreider. Všetky práva vyhradené.
- s. 552: Z knihy *The Art of Asking: How I Learned to Stop Worrying and Let People Help (Umenie žiadania alebo ako som sa naučila netrápiť sa a dovoliť ľuďom, aby mi pomohli)* od Amandy Palmerovej, copyright © 2014 – Amanda Palmer. Použité s povolením Grand Central Publishing.
- s. 587: Preklad Rúmiho básne „The Guest House (Vítanie hostí)“ od Colemanu Barksa. Povolenie na opätovnú tlač od Colemanu Barksa. Všetky práva vyhradené.
- s. 587: Úryvok z knihy *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha (Radikálne prijatie: prijať svoj život so srdcom Budhu)* od Tary Brachovej, copyright © 2003 – Tara Brachová. Použité s povolením Bantam Books, edície vyd. domu Random House, divízia Penguin Random House LLC. Všetky práva vyhradené.
- s. 631: Povolenie na opätovnú tlač od Simon & Schuster, Inc., z knihy *From Buck Up, Suck Up . . . And Come Back When You Foul Up (Vzchop sa, prehltni to . . . a vráť sa, keď sa pozbieraš)* od Jamesa Carvilla a Paula Begala, copyright © 2002 – James Carville a Paul Begala. Všetky práva vyhradené*.

* Pozn. prekl.: ak existuje slovenský preklad publikácie z tohto zoznamu alebo inej citovanej publikácie, v preklade tejto knihy je na príslušnom mieste použité jeho znenie s uvedením prekladateľa, vydavateľstva a roku vydania. Ostatné citáty z publikácií, ktoré nevyšli v slovenskom preklade, sú uvedené v preklade Zuzany Angelovičovej.

VENOVANIE

V prvom rade chcem poďakovať všetkým „spolutulákom“, ako by ich nazval James Fadiman.

Ďalej, časť autorského honoráru darujem týmto zmysluplným iniciatívam:

- »» **Programu After-School All-Stars (afterschoolallstars.org)**, ktorý organizuje komplexné mimoškolské aktivity, aby boli deti po škole v bezpečí a aby uspeli v škole aj v živote.
- »» **Organizácii DonorsChoose.org**, ktorá každému ponúka možnosť pomôcť triedam so špeciálnymi potrebami. Vďaka nej sa približujeme k tomu, aby sme sa stali národom, ktorý poskytne všetkým študentom nástroje potrebné na získanie skvelého vzdelania.
- »» **Vedeckému výskumu na inštitúciách ako napr. Lekárska fakulta Univerzity Johnsa Hopkinsa**, kde sa skúmajú enteogény a ich použitie v prípadoch liečby rezistentnej depresie, úzkosti na konci života (u pacientov v terminálnom štádiu rakoviny) a iných ochromujúcich diagnóz.

V poslednom rade sa prihovám všetkým, ktorí niečo hľadajú – snáď tu nájdete ešte viac, ako hľadáte. Nech vám táto kniha pomôže.

PREDSLOV

Nevypracoval som sa úplne sám.

Zakaždým, keď prednášam na nejakej obchodnej konferencii, študentom alebo odpovedám na otázky v rámci Reddit AMA (Ask Me Anything – spýtajte sa ma na čokoľvek), sa niekto vyjadrí v zmysle, že za svoj úspech vďačím sám sebe.

„Guvernér, guvernátor, Arnold, Arnie, Schwarzie, šnicel či rakúsky dub (oslovenie závisí od toho, kde prednášam), ktorý sa sám vypracoval od piky, aký je váš návod na úspech?“

Potom sú šokovaní, lebo síce poďakujem za kompliment, no zdôrazním, že to nie je pravda: „Nevypracoval som sa úplne sám. Za pomoc vďačím aj druhým.“

Je pravda, že som vyrastal v Rakúsku v dome bez poriadnej inštalácie. Tiež je pravda, že som imigroval do Ameriky a nemal som nič okrem jednej tašky do posilňovne. Platí aj, že kým som po prvý raz vytasil meč v Barbarovi Conanovi, pracoval som ako murár a investoval do realít, vďaka čomu som zbohatol.

Pravdou však nie je, že je to len moja zásluha. Tak ako ostatní aj ja som na svojej ceste za úspechom kráčal na pleciach veľikánov.

Svoj život som vystaval na základoch, ktoré som nadobudol od rodičov, trénerov a učiteľov, všetkých láskavých ľudí, ktorí mi svojho času požičali gauč alebo miestnosť vo fitku, aby som mal kde prespať, mentorov, ktorí sa so mnou delili o múdrosť a rady, idolov, ktorí ma motivovali zo stránok časopisov (a neskôr aj osobne).

Mal som veľké plány a oheň v žilách. Nedosiahol by som však vôbec nič – nebyť mojej mamy, ktorá mi pomáhala s úlohami (a keď sa mi nechcelo učiť sa, nebála sa mi aj plesnúť), otca, ktorý mi prízvukoval, aby „zo mňa niečo bolo“, učiteľov, ktorí ma učili predávať, či trénerov, ktorí ma naučili základy vzpierania.

Keby som nikdy nevidel časopis s Regom Parkom na titulke a neprečítal si o jeho ceste od víťaza súťaže Mr. Universe k stvárneniu Herkula na filmovom plátne, možno by som doteraz jódloval v rakúskych Alpách. Vedel som, že chcem odísť z Rakúska a že práve v Amerike mi bude najlepšie, ale až Reg ma naozaj naštartoval a pomohol mi nájsť ten správny smer.

Joe Weider ma priviedol do Ameriky, vzal ma pod svoje ochranné krídla a po-

máhal s mojou kariérou kulturistu. Tiež ma učil o podnikaní. Lucille Ballová zarisovala a zavolala ma zahrať si vo filme, ktorý sa dá považovať za môj prvý veľký hollywoodsky úspech. A v neposlednom rade – bez pomoci 4 206 284 obyvateľov Kalifornie by som sa nikdy nestal guvernérom.

Ako by som si teda mohol dovoliť tvrdiť, že som sa vypracoval sám? Ak by som to urobil, znamenalo by to, že neprikladám žiaden význam ľuďom a radám, ktoré ma dostali tam, kde teraz som. Tiež to vyvoláva nesprávny dojem – že je možné uspieť úplne sám.

Ja som to nedokázal. A je dosť pravdepodobné, že ani vám sa to nepodarí.

Všetci potrebujeme palivo. Bez pomoci, rád a inšpirácie od iných sa kolieska v našej mysli zaseknú a my nebudeme vedieť ako ďalej. Ja som mal šťastie, lebo som v každom štádiu svojho života našiel mentorov a vzory. Mal som šťastie, že som ich stretol skutočne veľmi veľa. Od Joa Weidera po Nelsona Mandelu, od Michaela Gorbáčova po Muhammada Aliho, od Andyho Warhola po Georgea H. W. Busha – nikdy som sa nehanbil opierať sa o múdrosť a dobré rady druhých. Tie potom prilievajú olej do ohňa, ktorý ma poháňal.

Asi ste už počúvali Timove podcasty. (Osobne odporúčam hlavne ten s očarujúcim kulturistom s rakúskym prízvukom.) Svoju reláciu využil, aby sprostredkoval múdrosť rôznorodých osobností šoubiznisu, športu či podnikateľského sveta. Stavím sa, že ste sa od nich niečo naučili, a povedal by som, že to často bolo niečo, čo ste vôbec nečakali.

Užitočné ranné návyky, náhľad na svet, tipy na tréning alebo len motivácia stráviť dni čo najlepšie – verím, že na svete neexistuje nikto, kto by neprofitoval z trošky pomoci zvonku.

Ja som k svetu odjakživa pristupoval ako k veľkej učebni a nasával som lekcie a príbehy, aby ma mohli poháňať na ceste vpred. Dúfam, že aj vy to urobíte.

Neexistuje nič horšie, ako keď si myslíte, že už viete dosť.

Nikdy sa neprestaňte učiť. Nikdy.

Preto ste si kúpili aj túto knihu. Viete, že bez ohľadu na štádium, v ktorom sa práve nachádza váš život, určite prídu chvíle, keď využijete motiváciu zvonka a iný pohľad na vec. Prídu chvíle, keď nebudete poznať odpoveď, nenájdete chuť a vôľu pokračovať a budete musieť hľadať mimo seba.

Priznať, že na to sám nestačím, je dovolené. Lebo ani ja by som to určite nedokázal sám. To predsa nedokáže nikto.

Tak obráťte stránku a niečo sa naučte.

Arnold Schwarzenegger

NA PLECIACH VELIKÁNOV

Nie som expert. Experimentujem, opisujem od druhých a radím.

Ak v tejto knihe objavíte niečo úžasné, môžete za to ďakovať mysliam obdivuhodných učiteľov, prispievateľov, kritikov, korektorov a iných, ktorí sa podieľali na jej tvorbe. No ak v nej objavíte nejaký nezmysel, na vine som ja – neposlúchol som ich rady alebo som sa jednoducho pomýlil.

Vďačím stovkám ľudí, no na tomto mieste by som chcel vyjadriť špeciálne poďakovanie hosťom svojej internetovej relácie, svojho podcastu. Uvádzam ich v abecednom poradí:

Scott Adams (s. 289)
James Altucher (s. 274)
Sophia Amorusová (s. 406)
Marc Andreessen (s. 198)
Sekou Andrews (s. 672)
Patrick Arnold (s. 65)
Peter Attia (s. 89)
Glenn Beck (s. 583)
Scott Belsky (s. 389)
Richard Betts (s. 593)
Mike Birbiglia (s. 596)
Alex Blumberg (s. 332)
Amelia Boonová (s. 32)
Justin Boreta (s. 386)
Tara Brachová (s. 586)
Brené Brownová (s. 616)
Bryan Callen (s. 513)
Shay Carl (s. 471)
Dan Carlin (s. 313)
Ed Catmull (s. 338)
Margaret Choová (s. 568)
Paulo Coelho (s. 541)
Ed Cooke (s. 547)
Kevin Costner (s. 481)

Whitney Cummingsová (s. 507)
Dominic D'Agostino (s. 51)
Alain de Botton (s. 516)
Joe De Sena (s. 68)
Mike Del Ponte (s. 328)
Peter Diamandis (s. 399)
Tracy DiNunziová (s. 342)
Jack Dorsey (s. 539)
Stephen J. Dubner (s. 604)
Dan Engle (s. 139)
James Fadiman (s. 130)
Jon Favreau (s. 622)
Jamie Foxx (s. 634)
Chris Fussell (s. 465)
Cal Fussman (s. 525)
Adam Gazzaley (s. 165)
Malcolm Gladwell (s. 602)
Seth Godin (s. 265)
Evan Goldberg (s. 561)
Marc Goodman (s. 454)
Laird Hamilton (s. 122)
Sam Harris (s. 484)
Wim Hof (s. 71)
Reid Hoffman (s. 256)

Ryan Holiday (s. 364)
Chase Jarvis (s. 308)
Daymond John (s. 352)
Bryan Johnson (s. 639)
Sebastian Junger (s. 450)
Noah Kagan (s. 354)
Samy Kamkar (s. 457)
Kaskade (s. 359)
Sam Kass (s. 589)
Kevin Kelly (s. 500)
Brian Koppelman (s. 643)
Tim Kreider (s. 519)
Paul Levesque (s. 159)
Phil Libin (str. 344)
Will MacAskill (s. 475)
Brian MacKenzie (s. 122)
Justin Mager (s. 102)
Nicholas McCarthy (s. 235)
Generál Stan McChrystal (s. 465)
Jane McGonigalová (s. 162)
BJ Miller (s. 430)
Matt Mullenweg (s. 229)
Casey Neistat (s. 245)

Jason Nemer (s. 76)
Edward Norton (s. 591)
B. J. Novak (s. 408)
Alexis Ohanian (s. 221)
Amanda Palmerová (s. 550)
Rhonda Patricková (s. 36)
Caroline Paulová (s. 489)
Martin Polanco (s. 139)
Charles Poliquin (s. 104)
Maria Popova (s. 436)
Rolf Potts (s. 392)
Naval Ravikant (s. 576)
Gabby Reecová (s. 122)
Tony Robbins (s. 237)

Robert Rodriguez (s. 658)
Seth Rogen (s. 561)
Kevin Rose (s. 370)
Rick Rubin (s. 532)
Chris Sacca (s. 192)
Arnold Schwarzenegger
(s. 204)
Ramit Sethi (s. 315)
Mike Shinoda (s. 382)
Jason Silva (s. 619)
Derek Sivers (s. 211)
Joshua Skenes (s. 530)
Christopher Sommer (s. 39)
Morgan Spurlock (s. 249)

Kelly Starrett (s. 153)
Neil Strauss (s. 377)
Cheryl Strayedová (s. 515)
Chade-Meng Tan (s. 183)
Peter Thiel (s. 260)
Pavel Tsatsouline (s. 115)
Luis von Ahn (s. 361)
Josh Waitzkin (s. 607)
Eric Weinstein (s. 553)
Shaun White (s. 299)
Jocko Willink (s. 442)
Rainn Wilson (s. 573)
Chris Young (s. 347)
Andrew Zimmern (s. 570)

OBSAH

PREDSLOV 11

NA PLECIACH VELIKÁNOV 13

ZAČNITE TU – AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU 18

1. ČASŤ: ZDRAVIE

Amelia Boonová 32

Rhonda Perciavallová
Patricková, PhD. 36

Christopher Sommer 39

Dominic D'Agostino 51

Patrick Arnold 65

Joe De Sena 68

Ladový muž Wim Hof 71

Jason Nemer 76

Peter Attia 89

Justin Mager 102

Charles Poliquin 104

Pavel Tsatsouline 115

Laird Hamilton,
Gabby Reecová
a Brian MacKenzie 122

James Fadiman 130

Martin Polanco
a Dan Engle 139

Kelly Starrett 152

Paul Levesque (Triple H) 158

Jane McGonigalová 162

Adam Gazzaley 165

TEMATICKÉ KAPITOLY

Sila gymnastu 44

Sudová sauna Ricka Rubina 75

Akro joga – thajská masáž vo vzduchu 82

Tie správne otázky o športe a zručnostiach 87

Zrýchlený návod na stravovanie
podľa Slow-Carb Diet® 111

Cestovná posilňovňa do tašky 113

5 pomôcok pre rýchlejšie zaspávanie a lepší spánok 168

5 ranných rituálov, vďaka ktorým vyhrávam
nad každým dňom 173

Úvod do tréningu mysle 178

Tri tipy od jedného z prvých zamestnancov v Google 183

Tréner Sommer: jediné rozhodnutie 189

2. ČASŤ: BOHATSTVO

Chris Sacca 192

Marc Andreessen 198

Arnold Schwarzenegger 204

Derek Sivers 211

Alexis Ohanian 221

Matt Mullenweg 229

Nicholas McCarthy 235

Tony Robbins 237

Casey Neistat 245

Morgan Spurlock 249
 Reid Hoffman 256
 Peter Thiel 260
 Seth Godin 265
 James Altucher 274
 Scott Adams 289
 Shaun White 299
 Chase Jarvis 308
 Dan Carlin 313
 Ramit Sethi 315
 Alex Blumberg 332
 Ed Catmull 338
 Tracy DiNunzio 342
 Phil Libin 344
 Chris Young 347
 Daymond John 352
 Noah Kagan 354
 Kaskade 359
 Luis von Ahn 361

Kevin Rose 370
 Neil Strauss 377
 Mike Shinoda 382
 Justin Boreta 386

Scott Belsky 389
 Peter Diamandis 399
 Sophia Amorusová 406
 B. J. Novak 408

TEMATICKÉ KAPITOLY

Tipy na vyššiu „produktivitu“ pre neurotikov,
 manicko-depresívnych a šialencov (ako ja) 224
 Ako vyzerá môj ranný denník 252
 Ako vytvoriť MBA zo skutočného sveta 278
 Zákon kategórie 304
 1 000 pravých fanúšikov 321
 Ako vyhrávať na Kickstarteri 328
 Vybavenie, ktoré používam pri tvorbe podcastov 335
 Stratégia maliarskeho plátna 364
 Investovanie na základe šiesteho zmyslu 373
 Ako si zarobiť na slobodu 392
 Ako povedať „nie“, keď je to naozaj dôležité 414

3. ČASŤ: MÚDROST

BJ Miller 430
 Maria Popova 436
 Jocko Willink 442
 Sebastian Junger 450
 Marc Goodman 454
 Samy Kamkar 457
 Generál Stanley McChrystal
 a Chris Fusesll 465
 Shay Carl 471
 Will MacAskill 475
 Kevin Costner 481
 Sam Harris 484
 Caroline Paulová 489
 Kevin Kelly 500
 Whitney Cummingsová 507

TEMATICKÉ KAPITOLY

Nástroje hakera 459
 Dickensov proces – čo vás stoja vaše presvedčenia? 478
 Moje obľúbené cvičenie mysle alebo metóda
 na odstránenie strachu 493
 Toho som sa toľko bál? 504
 Manifest lenivosti 519
 Výberový soundtrack 537
 Spisovateľské úlohy od Cheryl Strayedovej 545
 8 odporúčaní, ako si poradiť s hejtermi 564
 Úžasný pohár 600
 Prečo v živote potrebujete fázu na „odľahčenie“ 613
 Testovanie „nemožného“ alebo 17 otázok, ktoré mi
 zmenili život 624
 Niekoľko praktických poznámok k samovražde 646
 „Dobre“ 670

Bryan Callen 513	Margaret Choová 568	Josh Waitzkin 607
Alain de Botton 516	Andrew Zimmern 570	Brené Brownová 616
Cal Fussman 525	Rainn Wilson 573	Jason Silva 619
Joshua Skenes 530	Naval Ravikant 576	Jon Favreau 622
Rick Rubin 532	Glenn Beck 583	Jamie Foxx 634
Jack Dorsey 539	Tara Brachová 586	Bryan Johnson 639
Paulo Coelho 541	Sam Kass 589	Brian Koppelman 643
Ed Cooke 547	Edward Norton 591	Robert Rodriguez 658
Amanda Palmerová 550	Richard Betts 593	Sekou Andrews 672
Eric Weinstein 553	Mike Birbiglia 596	
Seth Rogen	Malcolm Gladwell 602	
a Evan Goldberg 561	Stephen J. Dubner 604	

ZÁVER 673

25 NAJLEPŠÍCH EPIZÓD PODCASTU *THE TIM FERRISS SHOW* 676

MOJE BLESKOVÉ OTÁZKY 678

NAJČASTEJŠIE DAROVANÉ A ODPORÚČANÉ KNIHY VŠETKÝCH HOSTÍ 680

OBLÚBENÉ FILMY A SERIÁLY 696

POĎAKOVANIE 702

ZAČNITE TU – AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

„Z okraja uvidíte také veci, které sa z centra diania vidieť nedajú. Veľké veci, o ktorých sa vám ani len nesnívalo – ľudia na hrane ich vidia ako prví.“

Kurt Vonnegut

„Rutina je u inteligentných ľudí znakom ambícií.“

W. H. Auden

Som posadnutý písaním poznámok.

Presnejšie – už od osemnástky si zapisujem skoro každý tréning. Asi 2,5 metra priestoru na policiach u mňa doma zaberajú nahusto uložené zošity a poznámkové bloky. A to je len jedna téma. Mám ich na tucty. Niektorí by asi povedali, že je to obsedantno-kompulzívna porucha, iným by sa to zase zdalo ako úplná strata času. Ale ja to vidím inak – je to jednoducho zbierka receptov na môj život.

Snažím sa dosiahnuť stav, že sa niečo raz naučím a potom to už navždy používam.

Povedzme, že narazím na svoju fotku z 5. júna 2007 a napadne mi: „Keby som tak vyzeral aj teraz.“ A prečo by som nemohol? Stačí otvoriť zaprášený zošit z roku 2007, prejsť si 8 týždňov zápiskov o tréningoch a stravovaní pred 5. júnom, zopakovať ich a *voilà* – vyzerám presne ako moje mladšie ja (o. k., okrem vlasov). Nie vždy je to až také jednoduché, ale poväčšine áno.

Táto kniha, tak ako všetky moje knihy, je zbierkou receptov na dosahovanie dobrých výkonov. Pôvodne som ich zozbieral pre svoju vlastnú potrebu. A vidíte, v jednom je predsa len iná – nikdy som ju neplánoval vydať.

Pri písaní tohto úvodu sedím v parížskej kaviarni s výhľadom na Luxemburské záhrady blízko ulice Sv. Jakuba, *Rue Saint-Jacques*. Je to asi najstaršia ulica v Pa-

ríži a má nesmierne bohatú literárnu históriu. Victor Hugo žil len pár blokov od miesta, na ktorom práve sedím. Gertrude Steinová tu neďaleko chodievala na kávu a F. Scott Fitzgerald sa s priateľmi stretával, čo by kameňom dohodil. Hemingway sa túlal po chodníkoch s myslou plnou svojich diel a so žilami plnými – nuž, asi vína.

Do Francúzska som si prišiel od *všetkého* odpočinúť. Žiadne sociálne siete, e-mail, stretnutia, plány, nič. Len jeden projekt. Celý mesiac som si vyhradil na zopakovanie si všetkého, čo som sa naučil od takmer dvoch stoviek svetových osobností, ktoré vystupovali v mojej internetovej relácii *The Tim Ferris Show*. Počet jej stiahnutí nedávno prekročil sto miliónov. Medzi hosťami boli šachoví géniovia, filmové hviezdy, generáli, profesionálni športovci či manažéri zvereneckých fondov. Vskutku nesúrodá skupina.

Niekoľkí z nich sa medzičasom zmenili na kolegov a nadviazali sme spoluprácu na rôznych obchodných aj tvorivých projektoch od investovania až po nezávislé *indie* filmy. Vďaka tomu som vstrebal množstvo ich múdrosti a vedomostí aj mimo relácie, či už počas tréningov, vínom poháňaných hudobných stretnutí, prostredníctvom esemeskovania či neskorých nočných telefonátov alebo na večeriach. Čo tým chcem povedať – dobre som spoznal ich skutočnú osobnosť, ktorá presahuje bombastické titulky v médiách.

Lekcie, ktoré som si zapamätal, mi naozaj pomohli zlepšiť svoj život asi v každom smere. Ale bola to len špička ľadovca. Väčšina klenotov sa ešte stále skrývala v hĺbinách tisícok strán prepisov a ručne písaných poznámok. A teraz najviac túžim po tom, aby sa mi to všetko podarilo pretaviť do praktickejšej podoby.

Tak som si vyčlenil celý jeden mesiac na dôkladnú revíziu všetkých poznámok (a ak mám byť úprimný, aj na čokoládové *croissanty*), aby som ich potom mohol využívať ako dokonalý ťahák na život a úspech. Konečne posledný, úplný a dokonalý zošit. Niečo, čo by mi pomohlo v sekunde, no k čomu by sa zároveň dalo po celý život vracať.

Nepochybne vznešený cieľ, ale čo z toho bude? To som netušil. Po niekoľkých týždňoch realita prekonalá všetky očakávania. Nech som narazil na akýkoľvek problém, poznámky mi vždy pomohli.

Preto po týchto stránkach siaham, so šálkou silnej kávy v ruke, vždy, keď cítim, že neviem, čo robiť, keď sa hnevám, neviem nájsť riešenie alebo jednoducho neviem čo so sebou. Potrebný liek sa zatiaľ vždy objavil do dvadsiatich minút od pátrania po rade od priateľov, ktorí budú odteraz aj vašimi priateľmi. Potrebujete,

aby vás niekto potľapkal po chrbte a upokojil? Určite sa niekto taký nájde. Alebo by viac pomohla poriadna facka? Aj takých tu nájdete. Možno by pomohol niekto, kto by vysvetlil, že sa nemáte čoho báť... alebo že vaše výhovorky stoja za hovno. Nech sa páči.

Kniha obsahuje množstvo skvelých citátov, ale okrem nich v nej nájdete ešte omnoho viac. Predstavuje súbor pomôcok a nástrojov na zmenu života.

Existujú mnohé knihy plné rozhovorov. Táto je však iná, lebo si nemyslím, že som len moderátorom, ktorý kladie otázky. Považujem sa za vedca, ktorý experimentuje. Ak poznatky nemôžem otestovať alebo zopakovať v často nepríjemnej realite každodenného života, viac ma to nezaujíma. Všetko z tejto knihy som preskúmal, overil a nejakým spôsobom zapojil do svojho vlastného života. Desiatky postupov a taktík som využil počas rokovaní, v ktorých išlo o veľa, vo vysoko rizikovom prostredí alebo počas dôležitých obchodných stretnutí. Pomohli mi zarobiť milióny dolárov a ušetrili mi roky zbytočnej námahy a frustrácie. Keď ich najviac potrebujete, fungujú.

Použitie niektorých z nich je úplne jasné a jednoznačné, zatiaľ čo to, ako použiť iné, vám hneď neudrie do očí, ale až po niekoľkých týždňoch si v sprche alebo pred spaním uvedomíte: „Do riti, *konečne* som to pochopil!“

Existujú krátke citáty, ktoré vás naučia naozaj veľa. Niektorým sa podarí zhrnúť pokrokové vedomosti vybraného odboru do jednej vety. Šachový zázrak Josh Waitzkin (s. 607), ktorý bol inšpiráciou filmu *Nevinné ťahy: Pátranie po Bobbym Fischerovi*, by možno povedal, že drobné úryvky múdrosti sú cestou k tomu, „ako sa z mála naučiť veľa“. Proces ich prepájania bol aj pre mňa objavný. Myslel som si, že Matrix som už videl, ale mýlil som sa – videl som možno tak 10 % z neho. Ale aj tak, tých 10 % – tie „ostrovčeky“ poznámok jednotlivých mentorov – mi zmenilo život a zdesaťnásobilo moje výsledky. Keď som si však poznatky od viac než sto hláv prezrel zaradom, ako súčasť jedného celku, veci zrazu začali byť veľmi zaujímavé. Filmoví fanatici asi pochopia, ak poviem, že to bolo ako koniec *Šiesteho zmyslu* alebo *Zvyčajných podozrivých*, keď zrazu vidíte náznaky a veci začnú dávať zmysel: „Červená guľa na dverách! A tá porcelánová šálka značky Kobayashi?! Ako že som si to skôr nevšimol? Po celý čas som to mal priamo pred očami!“

Bol by som rád, ak by ste to vnímali podobne, preto som knihu pospájal do tematických celkov na základe prelínajúcich sa návykov, presvedčení a odporúčaní hostí.

Výsledná skladačka ponúka oveľa viac ako len súčet častí.

PREČO SÚ TÍTO ĽUDIA INÍ?

„Človeka neposudzujte podľa odpovedí, ale podľa otázok.“

Pierre-Marc-Gaston

Úspešné osobnosti určite nemajú nadprirodzené schopnosti.

Ale pravidlá, ktoré si *vytvorili*, im umožňujú ohýbať realitu až do takej miery, že sa môže zdať skutočnou. Ale najprv sa to museli naučiť. A aj vy to dokážete. Tieto „pravidlá“ sú často len nezvyčajnými návykmi a zamýšľaním sa nad netradičnými otázkami.

V prekvapujúcom počte prípadov sa moc nachádza v absurdite. Čím absurdnejšie, „nemožnejšie“ otázky, tým kvalitnejšia odpoveď.

Napríklad otázka, ktorú sebe a iným rád kladie niekoľkonásobný multimiliardár Peter Thiel:

„Ak máte desaťročný plán na dosiahnutie [niečoho], mali by ste si klásť otázku: Prečo by som to nemohol dosiahnuť za pol roka?“

Na ilustráciu to teraz preformulujem:

„Ak by vám niekto držal pri hlave pištoľ a svoje desaťročné ciele by ste museli dosiahnuť počas najbližšieho pol roka, ako by ste to dokázali?“

Teraz sa na chvíľu zastavme. Čakám, že 10 sekúnd porozmýšľate a okamžite prídete na to, ako zázračne vpratať dlhodobé sny a plány do niekoľkých nasledujúcich mesiacov? Jasné, že nie. Ale očakávam, že táto otázka produktívnym spôsobom rozbije váš spôsob myslenia – tak, ako motýľ po vykľutí z kukly, ktorý zrazu nadobudol úplne nové schopnosti. Všetky „normálne“ spôsoby a spoločenské pravidlá, ktorými sa zvyčajne riadite, zaužívané rámce – nič z toho nefunguje, ak sa snažíte nájsť odpoveď na takúto otázku. Prinúti vás zhodiť vykonštruované obmedzenia, ako had zhadzuje kožu, a uvedomíte si, že máte schopnosť pretvoriť svoju realitu. No vyžaduje si to určitú prax.

Odporúčam, aby ste nad otázkami, ktoré sa vám zdajú najabsurdnejšie, strávili najviac času. Polhodinka písania podľa zásad prúdu vedomia (s. 252) by vám mohla zmeniť život.

A ďalej – svet je síce zlatá baňa, ale aby ste vykopali bohatstvo, často musíte kopať v hlavách iných ľudí. Otázky sú vašim krompáčom a konkurenčnou výhodou. Táto kniha vám poskytne dostatok munície.