

**A 4 órás
munkahét**

New York Times
bestseller szerzője

TITÁNOK ESZKÖZ- TÁRA

**MILLIÁRDOSOK, IKONOK, VILÁGKLASSZIS
ELŐADÓK ÉS SPORTOLÓK TAKTIKÁI,
RUTINJAI ÉS SZOKÁSAI**

TIM FERRISS

TIM FERRISS

**TITÁNOK
ESZKÖZTÁRA**

**MILLIÁRDOSOK, IKONOK,
VILÁGKLASSZIS ELŐADÓK
ÉS SPORTOLÓK TAKTIKÁI,
RUTNIJAI ÉS SZOKÁSAI**

ELŐSZÓ: ARNOLD SCHWARZENEGGER

ILLUSZTRÁCIÓ: REMIE GEOFFROI

MOTI
books

A fordítás alapjául szolgáló eredeti mű címe:

Tim Ferriss – *Tools of Titans*
Copyright © 2017 by **Timothy Ferriss**
Illustrations © 2017 by **Remie Geoffroi**

All rights reserved.
Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Hungarian translation © **Kovács Zsuzsa, 2018**
Hungarian edition © **Guruló Egyetem Kft., 2018**

Fordította: **Kovács Zsuzsa**
Szerkesztette: **Molnár Eszter**
Szakmailag lektorálta: **Szántai Zsolt** (bodywakes.hu); **Kozma Balázs**

Minden jog fenntartva.

A könyv - a kiadó írásos jóváhagyása nélkül - sem egészben, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formátumban és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést, vagy az információrögzítés bármely formáját.

Kiadja a Guruló Egyetem Kft., Budapest, 2019
Felelős kiadó: **Szabó Péter**, a *Guruló Egyetem Kft. ügyvezető igazgatója*

Borítót tervezte: **Lénárd György** (G Design Kft.)
Tördelte: **Madarász György**
Nyomtatta: **Belvárosi Nyomda Zrt.**



ISBN: 978-615-5420-62-7

A KIADÓ JOGI NYILATKOZATA

A könyvben az egészséggel és jó közérzettel kapcsolatos számos témában olvashatsz különböző véleményekről, elképzelésekről, kezelésekről és eljárásokról, amelyeket veszélyes vagy illegális lehet megfelelő orvosi felügyelet nélkül alkalmazni. Ezek a vélemények a szerző kutatását és elképzeléseit, valamint az általa bemutatott személyek gondolatait tükrözik, nem hivatottak a szakképzett gyógyítói vagy orvosi kezelés helyettesítésére. Bármilyen étrend, szer vagy edzésterv kipróbálása előtt mindenképpen konzultálj az orvosoddal. A szerző és a kiadó nem vállal felelősséget a könyvben található információkból eredő közvetlen vagy közvetett negatív következményekért.

TIM JOGI NYILATKOZATA

Kérlek, ne csinálj hülyeséget, és ne öld meg magad! Ez mindkettőnket boldogtalanná tenne. Mielőtt a könyvből bármit kipróbálnál, konzultálj az orvosoddal, ügyvédeddel és józanész-specialistáddal.

FORRÁSOK

26. oldal: Herman Hesse: *Sziddhártha*, copyright ©1951 by New Directions Publishing Corp, Kászonyi Ágota fordítása, Budapest, 1998, Európa.

183. oldal: Chade-Meng Tan: *Joy on Demand: The Art of Discovering Happiness Within* – részletek, copyright © 2016 by Chade-Meng Tan. Reprinted by permission of HarperCollins Publishers.

185. oldal: Shinzen Young: „The Power of Gone”, copyright © 2012–2015 by Shinzen Young. Shinzen Young (shinzen.org) engedélyével. Minden jog fenntartva.

304. oldal: Al Ries és Jack Trout: *A marketing huszonkét vastörvénye* című munkájából. Copyright © 1993 by Al Ries and Jack Trout. Doubravszky Sándor fordítása, Budapest, 2007, Bagolyvár.

365. oldal: „A vászonstratégia” – Ryan Holiday: *Ryan Holiday*, copyright © 2016 by Ryan Holiday. Penguin Random House – LLC Penguin Publishing Group – Portfolio engedélyével. Minden jog fenntartva.

394. oldal: Rolf Potts: *Vagabonding: An Uncommon Guide to the Art of Long-Term World Travel* – részletek, copyright © 2002 by Rolf Potts. Penguin Random House LLC – Random House – Villard Books engedélyével. Minden jog fenntartva.

498. oldal: Timothy Ferriss: *4 órás munkahét* – részletek, copyright © 2007, 2009 by Carmenere One, LLC., Hegedűs Péter fordítása, Budapest, 2007, Bagolyvár. Penguin Random House LLC – Crown Publishing Group – Crown Books engedélyével. Minden jog fenntartva.

525. oldal: Tim Kreider: *We Learn Nothing*. Simon & Schuster, Inc. – Free Press engedélyével. Copyright © 2012 by Tim Kreider. Minden jog fenntartva.

558. oldal: Amanda Palmer: *A kérés művészete: hogyan tanuljunk meg segítséget kérni és elfogadni* című munkájából, copyright © 2014 by Amanda Palmer. Grand Central Publishing engedélyével. Garamvölgyi Andrea fordítása, Budapest, 2015, HVG.

593. oldal: Rúmi: *A fogadóház* című verséből, Simon Imre fordítása alapján. Coleman Barks engedélyével. Minden jog fenntartva.

592. oldal: Tara Brach: *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha* című munkájából, copyright © 2003 by Tara Brach. Penguin Random House LLC – Random House – Bantam Books engedélyével. Minden jog fenntartva.

639. oldal: Simon & Schuster, Inc. engedélyével. James Carville és Paul Begala: *Buck Up, Suck Up... And Come Back When You Foul Up* © 2002 by James Carville and Paul Begala. Minden jog fenntartva.

AJÁNLÁS

Először is, ahogyan James Fadiman mondaná, hálával tartozom minden „útitársamnak”.

Másodsorban, a szerzői jogok egy részét a következő erre érdemes célokra adományozzuk:

- ♦ **After-School All-Stars (afterschoolallstars.org)**, amely olyan átfogó iskola utáni programokat kínál a gyerekeknek, amelyek egyrészt biztosítják a biztonságukat, másrészt elősegítik az előmenetelüket az iskolában és az életben.
- ♦ **DonorsChoose.org**, amely megkönnyíti a rászoruló osztályok támogatását, és közelebb visz egy olyan nemzethez, ahol a diákoknak mindenük megvan ahhoz, hogy kitűnő oktatásban részesülhessenek.
- ♦ **Tudományos kutatások olyan intézményekben, mint például a Johns Hopkins Orvosi Egyetem**, ahol az enteogének alkalmazását tanulmányozzák a kezeléseknél ellenálló depresszió, az életvég által kiváltott szorongás (végstádiumú rákbetegeknél) és egyéb korlátozó egészségügyi állapotok esetén.

Harmadsorban azt kívánom minden keresőnek, hogy sokkal több mindent találjon, mint amit keres. A könyv talán a segítségére lesz ebben.

BELEOLVAŚÓ

ELŐSZÓ

Nem pusztán a magam erejéből értem el mindent, amit elértem. Amikor beszédet tartok egy-egy üzleti konferencián vagy főiskolán, vagy nyílt Reddit-beszélgetésen veszek részt, minden alkalommal elhangzik: „Kormányzó/Governátor/Arnold/Arnie/Schwarzie/Schnitzel (attól függően, hogy éppen hol vagyok), milyen saját terv vagy program alapján érte el a sikereit a maga erejéből?”

Mindig meglepődnek, amikor megköszönöm a bókot, de elmondom, hogy nem pusztán a magam erejéből értem el mindent. Rengeteg segítséget kaptam.

Igaz, hogy olyan környéken nőttem fel Ausztriában, ahol csatornázás sem volt. Igaz, hogy egyetlen edzőtáskával jöttem Amerikába. És az is igaz, hogy falazó kőművesként dolgoztam, és befektettem az ingatlanpiacba, hogy milliomos legyek, mielőtt egyszer is megsuhintottam volna a kardomat mint *Conan, a barbár*.

Az azonban nem igaz, hogy mindent a magam erejéből értem el. Mint mindenki más, én is óriások vállán állva jutottam el oda, ahol vagyok.

Az életem a szüleim, edzőim és tanáraink által létrehozott alapra épült; hozzám hasonló lelkületű emberekre, akik megengedték, hogy a kanapéjukon vagy az edzőterem irodájában aludjak, ha kellett; mentorokra, akik bölcsességgel és tanáccsal láttak el; példaképekre, akik a magazinok lapjairól (majd, ahogyan kibontakozott az életem, személyes beszélgetésekben) motiváltak.

Nagy jövőt láttam magam előtt, és megvolt bennem a tűz. De soha nem jutottam volna semmire, ha anyám nem segít a házi feladatomban (és nem pofoz fel, amikor nem akaródozott tanulni), ha az apám nem mondja, hogy legyek hasznos, ha a tanáraink nem tanítanak meg eladni, vagy ha az edzőim nem tanítják meg a súlyozás alapjait.

Ha soha nem láttam volna Reg Parkot egy magazin címlapján, és nem olvastam volna arról, hogyan vált Mr. Universe-ből Herkulesse a mozivásznon, talán még mindig az osztrák Alpokban jódlíznék. Tudtam, hogy el akarok menni Ausztriából, és tudtam, hogy Amerikát pont nekem találták ki, de Reg öntötte az olajat a tűzre, és tőle kaptam az alaprajzot.

Joe Weider hozott Amerikába és vett a szárnyai alá, ő egyengette a testépítői karrieremet, és ő volt az, aki sok mindenre megtanított az üzleti világban. Lucille Ball nagyot kockáztatott, amikor meghívott „sztárvendégnek” egy produkcióba, ez volt az első nagy betörésem Hollywoodba. 2003-ban soha nem lehettem volna Kalifornia hatalmas államának a kormányzója annak a 4 206 284 kaliforniainak a segítségével nélkül.

Hogyan mondhatnám tehát azt, hogy magamnak köszönhetem, amit elértem? Ha ezt mondanám, figyelmen kívül hagynám azokat az embereket és a tanácsaikat, akik és amelyek ide juttattak. Ezzel pedig helytelen benyomást keltenék: azt, hogy egyedül is képesek lehetünk rá...

Nekem nem ment volna. És lehetséges, hogy neked sem menne.

Mindnyájunknak szükségünk van üzemanyagra. Mások segítségével, tanácsa és inspirációja nélkül leállnának az elménk fogaskerekei, és mi cél nélkül megrekednénk. Nekem akkora áldásban volt részem, hogy az életem minden lépéséhez találtam mentorokat és példaképeket, és sokakkal volt szerencsém megismerkedni is. Joe Weidertől Nelson Mandeláig, Mihail Gorbacsovtól Muhammad Aliig, Andy Warholtól George H. W. Bushig sosem féltem mások bölcsességéhez folyamodni.

Valószínűleg hallgattad már Tim podcastjét. (Különösen ajánlom azt a részt, amelyet egy sármos, osztrák akcentussal beszélő testépítővel készített.) Arra használja ezt a platformot, hogy közvetítse a hallgatói felé az üzleti életben, a szórakoztatás és a sport világában jeleskedő sokféle, színes figura bölcsességét. Lefogadom, hogy tanultál tőlük – és abban is biztos vagyok, hogy gyakran hallottál olyasmit, amire nem számítottál.

Akár egy reggeli rutinról, filozófiáról vagy edzéstippről, vagy akár csak egy motiváló mondatról van szó, amely segít végigcsinálnunk a napot, nincs olyan ember ezen a földön, akinek ne jönne jól egy kis külső segítség.

Én mindig iskolaként tekintettem a világra, ahol tanulságokat és történeteket szívhatok magamba. Remélem, te is ugyanígy vagy ezzel.

A legrosszabb, amit tehetsz, ha azt hiszed, eleget tudsz. Soha ne hagyj abba a tanulást. Soha!

Ezért vetted meg ezt a könyvet. Tudod, hogy akárhol tartasz is az életedben, lesznek pillanatok, amikor külső motivációra és meglátásokra lesz szükséged. Lesz idő, amikor nem tudod a választ, vagy nem ismered az utat, és rákényszerülsz, hogy önmagadon túlra tekints.

És beláthatod, hogy nem vagy képes mindenre egyedül. Én tudom magamról, hogy nekem nem megy. Senkinek sem megy.

Most pedig lapozz bele, és tanulj valamit!

Arnold Schwarzenegger

ÓRIÁSOK VÁLLÁN

Nem én vagyok a szakértő. Én a kísérletező, az író és az idegenvezető vagyok.

Ha a könyvben fantasztikus dolgokra bukkanasz, azt azoknak a zseniális elméknek köszönheted, akik tanítóként, forrásként, kritikusként, partnerként, lektorként és referenciaként léptek fel. Ha valamit nevétségesnek találsz a könyvben, annak az az oka, hogy nem hallgattam a tanácsaikra, vagy hibáztam.

Annak ellenére, hogy több száz ember adósa vagyok, a podcastemben feltűnő és a könyvem lapjait megtisztelő sok vendégemnek itt szeretnék köszönetet mondani, ábécésorrendben:

Scott Adams (289. oldal)
James Altucher (274. oldal)
Sophia Amoruso (409. oldal)
Marc Andreessen (198. oldal)
Sekou Andrews (680. oldal)
Patrick Arnold (64. oldal)
Peter Attia (88. oldal)
Glenn Beck (589. oldal)
Scott Belsky (391. oldal)
Richard Betts (600. oldal)
Mike Birbiglia (603. oldal)
Alex Blumberg (333. oldal)
Amelia Boone (30. oldal)
Justin Boreta (387. oldal)
Tara Brach (592. oldal)
Brené Brown (623. oldal)
Bryan Callen (519. oldal)
Shay Carl (476. oldal)
Dan Carlin (313. oldal)
Ed Catmull (339. oldal)
Margaret Cho (574. oldal)
Paulo Coelho (548. oldal)
Ed Cooke (553. oldal)

Kevin Costner (486. oldal)
Whitney Cummings (512. oldal)
Dominic D'Agostino (49. oldal)
Alain de Botton (522. oldal)
Joe De Sena (67. oldal)
Mike Del Ponte (329. oldal)
Peter Diamandis (402. oldal)
Tracy DiNunzio (343. oldal)
Jack Dorsey (546. oldal)
Stephen J. Dubner (611. oldal)
Dan Engle (139. oldal)
James Fadiman (129. oldal)
Jon Favreau (629. oldal)
Jamie Foxx (643. oldal)
Chris Fussell (470. oldal)
Cal Fussman (531. oldal)
Adam Gazzaley (165. oldal)
Malcolm Gladwell (609. oldal)
Seth Godin (265. oldal)
Evan Goldberg (567. oldal)
Marc Goodman (460. oldal)
Laird Hamilton (122. oldal)
Sam Harris (489. oldal)

- Wim Hof (70. oldal)
Reid Hoffman (256. oldal)
Ryan Holiday (365. oldal)
Chase Jarvis (308. oldal)
Daymond John (354. oldal)
Bryan Johnson (647. oldal)
Sebastian Junger (456. oldal)
Noah Kagan (356. oldal)
Samy Kamkar (463. oldal)
Kaskade (360. oldal)
Sam Kass (595. oldal)
Kevin Kelly (505. oldal)
Brian Koppelman (651. oldal)
Tim Kreider (525. oldal)
Paul Levesque (158. oldal)
Phil Libin (345. oldal)
Will MacAskill (481. oldal)
Brian MacKenzie (122. oldal)
Justin Mager (101. oldal)
Nicholas McCarthy (236. oldal)
Stanley McChrystal vezérezredez
(470. oldal)
Jane McGonigal (162. oldal)
B. J. Miller (436. oldal)
Matt Mullenweg (230. oldal)
Casey Neistat (245. oldal)
Jason Nemer (75. oldal)
Edward Norton (598. oldal)
B. J. Novak (411. oldal)
Alexis Ohanian (222. oldal)
Amanda Palmer (556. oldal)
Rhonda Patrick (34. oldal)
Caroline Paul (494. oldal)
Martin Polanco (139. oldal)
Charles Poliquin (103. oldal)
Maria Popova (442. oldal)
Rolf Potts (394. oldal)
Naval Ravikant (582. oldal)
Gabby Reece (122. oldal)
Tony Robbins (238. oldal)
Robert Rodriguez (666. oldal)
Seth Rogen (567. oldal)
Kevin Rose (371. oldal)
Rick Rubin (538. oldal)
Chris Sacca (192. oldal)
Arnold Schwarzenegger
(204. oldal)
Ramit Sethi (316. oldal)
Mike Shinoda (383. oldal)
Jason Silva (626. oldal)
Derek Sivers (212. oldal)
Joshua Skenes (536. oldal)
Christopher Sommer (37. oldal)
Morgan Spurlock (249. oldal)
Kelly Starrett (152. oldal)
Neil Strauss (378. oldal)
Cheryl Strayed (551. oldal)
Chade-Meng Tan (183. oldal)
Peter Thiel (260. oldal)
Pavel Tsatsouline (115. oldal)
Luis von Ahn (362. oldal)
Josh Waitzkin (614. oldal)
Eric Weinstein (559. oldal)
Shaun White (299. oldal)
Jocko Willink (448. oldal)
Rainn Wilson (579. oldal)
Chris Young (349. oldal)
Andrew Zimmern (576. oldal)

TARTALOM

ELŐSZÓ 7

ÓRIÁSOK VÁLLÁN 9

ELŐSZÖR EZT OLVASD EL – HOGYAN HASZNÁLD A KÖNYVET? 15

ELSŐ RÉSZ: EGÉSZSÉG

Amelia Boone 30

Dr. Rhonda Perciavalle
Patrick 34

Christopher Sommer 37

Dominic D'Agostino 49

Patrick Arnold 64

Joe De Sena 67

Wim Hof,
a Jégember 70

Jason Nemer 75

Dr. Peter Attia 88

Dr. Justin Mager 101

Charles Poliquin 103

Pavel Tsatsouline 115

Laird Hamilton,
Gabby Reece & Brian
MacKenzie 122

James Fadiman 129

Martin Polanco &
Dan Engle 139

Kelly Starrett 152

Paul Levesque
(Triple H) 158

Jane McGonigal 162

Adam Gazzaley 165

TEMATIKUS FEJEZETEK

Erőtorna 42

Rick Rubin hordósaunája 74

AcroYoga – „Thai and fly” 81

Értsd meg jobban a sportokat és képességeket
kérdések segítségével! 86

Lassan felszívódó szénhidrát diéta – puska 111

Az én hatdarabos táska-edzőtermem 113

A gyorsabb elalvás és a jobb alvás 5 eszköze 168

5 reggeli rituálé, hogy megnyerjem a napot 173

Elmetréning 101 178

Egy Google-élharcos három tippje 183

Sommer edző – az egyetlen döntés 189

MÁSODIK RÉSZ: GAZDAGSÁG

Chris Sacca	192	Phil Libin	345	Neil Strauss	378
Marc Andreessen	198	Chris Young	349	Mike Shinoda	383
Arnold Schwarzenegger	204	Daymond John	354	Justin Boreta	387
Derek Sivers	212	Noah Kagan	356	Scott Belsky	391
Alexis Ohanian	222	Kaskade	360	Peter Diamandis	402
Matt Mullenweg	230	Luis von Ahn	362	Sophia Amoruso	409
Nicholas McCarthy	236	Kevin Rose	371	B. J. Novak	411
Tony Robbins	238	TEMATIKUS FEJEZETEK			
Casey Neistat	245	„Produktivitási” trükkök neurotikusoknak, mániás-depressziósoknak és örülteknek (amilyen én vagyok) 225			
Morgan Spurlock	249	Milyen az én reggeli naplóm? 252			
Reid Hoffman	256	Hogyan szervezz magadnak valódi MBA képzést? 278			
Peter Thiel	260	A kategória törvénye 304			
Seth Godin	265	Ezer igazi rajongó – újratöltve 322			
James Altucher	274	A Kickstarter meghackelése 329			
Scott Adams	289	A podcastekhez használt felszerelésem 336			
Shaun White	299	A vászonstratégia 365			
Chase Jarvis	308	Zsigeri befektetés 374			
Dan Carlin	313	Hogyan vívhatod ki a szabadságodat? 394			
Ramit Sethi	316	Hogyan mondj nemet, amikor ez nagyon sokat számít? 418			
Alex Blumberg	333				
Ed Catmull	339				
Tracy DiNunzio	343				

3. RÉSZ: BÖLCSESSÉG

B. J. Miller	436	Stanley McChrystal	476	Caroline Paul	494
Maria Popova	442	vezérezredes & Chris Fussell	470	Kevin Kelly	505
Jocko Willink	448	Shay Carl	476	Whitney Cummings	512
Sebastian Junger	456	Will MacAskill	481	Bryan Callen	519
Marc Goodman	460	Kevin Costner	486	Alain de Botton	522
Samy Kamkar	463	Sam Harris	489	Cal Fussman	531

BELEOLVAŚÓ

ELŐSZÖR EZT OLVASD EL – HOGYAN HASZNÁLD A KÖNYVET?

„Odakintről mindenfélét láthatsz, amit középen soha. Hatalmas dolgokat, amelyeneket álmodni sem lehet. A peremen kapaszkodók látják meg ezeket legelőször.”*

KURT VONNEGUT

„Az intelligens embernél a rutin az ambíció jele.”

W. H. AUDEN

Kényszeres jegyzetelő vagyok.

Ezt úgy értem, hogy körülbelül tizennyolc éves korom óta például minden edzésemet lejegyeztem. Otthon a polcomon nagyjából 2,5 méter hosszan egymás mellett jegyzetfüzetek gerince látható. És ez csak egy téma. Tucatjával vannak. Van, aki szerint ez konkrétan OCD (obszesszív-kompulzív zavar), és sokan mániákus, hiábavaló vállalkozásnak tekintik. Az én szememben egyszerű dolog ez: az életem receptgyűjteménye.

Az a célom, hogy egyszer megtanuljam a dolgokat, és örökké használjam őket.

Mondjuk, hogy például rábukkanok egy 2007. június 5-én készült fényképemre, és azt kívánom, bárcsak megint úgy néznék ki. Nem probléma! Felütök egy poros mappát 2007-ből, átnézem a június 5-ét megelőző nyolc hét edzési és étkezési bejegyzéseit, megismétlem ugyanazt, és – voilà! – a végén majdnem ugyanúgy nézek ki, mint a saját fiatalabb önmagam (egy kis kihullott hajat leszámítva). Nem mindig ilyen könnyű a helyzet, de gyakran igen.

Ez a könyv, sok másikhöz hasonlóan, a magas szintű teljesítmény receptkönyve, amelyet saját használatra gyűjtöttem. Az egyetlen nagy különbség a többiekhez képest az, hogy én ezt soha nem kiadásra terveztem.

* Molnár István fordítása.

Miközben ezt írom, egy párizsi kávézóban ülök, és a Luxembourg-kertre látok a Rue Saint-Jacques-ról. Valószínűleg a Rue Saint-Jacques Párizs legrégebbi utcája, és irodalomtörténeti szempontból igen gazdag. Victor Hugo néhány saroknyira lakott innen, ahol ülök. Egy kőhajításnyira kávézott Gertrude Stein, és ücsörgött a barátaival F. Scott Fitzgerald. Hemingway sétálgatott itt a járdán, miközben a gondolatait átjárták a könyvei, a vérét pedig minden bizonnyal a bor.

Azért jöttem Franciaországba, hogy kiszakítsam magam *mindenből*. Nincs közösségi média, nincs e-mailezés, nincsenek társas kötelezettségek, sem tervek... csak egyetlen projekt. Ezt a hónapot arra tettem félre, hogy átnézzem mindazt, amit a *The Tim Ferriss Show*-ban a közel kétszáz világklasszis teljesítményt nyújtó interjúalanyomtól tanultam. Az epizódokat a mai napig összesen több mint százmilliószor töltötték le. A vendégeim között sakktehetségek, filmszillagok, vezérezredesek, profi sportolók és hedge fund menedzserek is vannak. Nagyon színes sereglet.

Közülük egy jó maréknyival azóta együtt dolgozom néhány olyan üzleti és kreatív projekten, amelyek független filmes befektetésekkel kezdődtek. Ebből adódóan rengeteg tudásukat magamba szívtam a felvételeinken kívül is a közös edzések, borozós jammelések, üzenetváltások, vacsorák vagy késői telefonbeszélgetések alkalmával. Minden esetben jóval mélyebben megismertem őket, mint amit a média felszínes címsorai lehetővé tesznek.

Az életem máris minden területen jobb lett azoknak a leckéknek köszönhetően, amelyekre emlékszem. De ez még csak a jéghegy csúcsa. A kincsek nagy része még mindig több ezer átíraton és kéziratos jegyzet-lapon pihent. Mindennél jobban szerettem volna lehetőséget kapni arra, hogy mindezt lepárolhassam egyetlen „szöveggönyvbe”.

Úgyhogy egy teljes hónapot tettem félre arra, hogy összeállítsam magamnak a végső jegyzettárat (és ha teljesen őszinte akarok lenni, tele-tömhessem magam *pain au chocolat*-val). Ez lesz a jegyzetfüzetek végét jelentő jegyzetfüzet. Valami, ami néhány perc alatt segítséget nyújthat, de amit akár egész életemben is olvashatok.

Ez volt legalábbis a magasztos cél, az eredményben viszont nem voltam biztos.

Elkezdtem, és az élmény néhány héten belül minden várakozásomat túlszárnyalta. Akármilyen helyzetben találtam is magam, a könyvben volt valami, ami segíthetett. Ha ma valamikor úgy érzem, hogy elakadtam, csapdába kerültem, kétségbeestem, dühös vagyok, konfliktusba kerülök, vagy egyszerűen csak nem világos valami, az első teendőm az, hogy átlapozom ezt a könyvet egy csésze erős kávéval a kezemben. Az eddig

tapasztaltak alapján húsz percen belül előugrik az éppen szükséges orvosság onnan számítva, hogy újrálátogatom ezeket a barátokat, akik most már a te barátaid is lesznek. Bátorító hátba veregetésre van szükséged? Van rá embered. Mentegetőzés nélküli pofon kell? Erre is vannak szép számmal. Olyan kell, aki elmondja, miért megalapozatlanok a félelmeid... vagy éppen miért baromság az összes kifogásod? Nem gond.

Rengeteg erőteljes idézetet találsz benne, a könyv mégis több mint egyszerű idézetgyűjtemény. Az életed átalakításának eszköztárát tartod a kezvedben.

Sok olyan könyv van, amelyben interjúkat olvashatsz. Ez azért más, mert én nem tekintem magam riporternek. Kísérletezőként gondolok magamra. Ha a mindennapi élet rendetlenségében nem tesztelhetem a dolgokat, vagy nem ismételhetem meg az eredményeket, akkor az egész nem érdekel. Ezeken az oldalakon mindent teszteltem, feltártam, és valamilyen módon a saját életemben alkalmaztam. Tucattjait bevettem ezeknek a taktikáknak és filozófiáknak a nagy kockázatot hordozó alktutárgyalásokban, többféle kockázatos környezetben vagy fontos üzleti szerződések megkötésekor. A leszűrt tanulságok több millió dollárt hoztak nekem, és több évnyi elfecsérelt erőfeszítéstől és frusztrációtól kíméltek meg. Akkor működnek, amikor a legnagyobb szükséged van rájuk.

Vannak módszerek, amelyek első ránézésre egyértelműek, míg mások finomabbak, és hetekkel később esnek le egy-egy „A francba, már értem!” felismerés kíséretében, miközben, mondjuk, zuhanyozás közben elgondolkodsz, vagy éppen készülsz elaludni.

Sok „egysorosban” több kötetnyi tanulság lapulhat. Van, amelyik egyetlen mondatban foglalja össze a kiválóság elérését egy teljes szakterületen. Amint azt a sakktehetség Josh Waitzkin (lásd 614. oldal), *A bajnok* című film ihletője mondhatná, ezek a falatnyi tanulságok is azt mutatják, hogy „meg lehet ismerni a makrót a mikróból”. Az összeállításuk a felfedezés erejével hatott. Ha azelőtt azt hittem, hogy látom a „Mátrixot”, akkor tévedtem – vagy csak a 10 százalékát láttam. De még az a 10 százalék – különböző egyéni mentorokról készített „jegyzetszigetek” – is változtatott az életemen, és segített megtízszerezni az eredményeimet. Miután azonban ugyanannak a szövegnek a részeként találkoztam újra ezzel a több mint száz elmével, a dolgok nagyon gyorsan nagyon érdekessé váltak. Azok kedvéért, akik a filmmániások táborát gazdagítják, olyan volt, mint a *Hatodik érzék* vagy a *Közönséges bűnözők* vége: „A piros ajtógomb! Az a rohadt Kobayashi kávésbögre! Hogyhogy nem vettem észre?! Egész idő alatt ott volt a szemem előtt!”

Hogy te is így láthasd, mindent megtettem, hogy a könyvben össze-
szőjem a mintákat, és jelezzem, ahol a vendégeimnek egymást kiegészítő
szokásaik, meggyőződéseik és javaslataik vannak.

A kirakott puzzle-kép sokkal nagyobb, mint a részei összege.

MITŐL MÁSOK EZEK AZ EMBEREK?

„A kérdései, ne a válaszai alapján ítéld meg az embert.”

PIERRE-MARC-GASTON

Ezeknek az embereknek, akik valóban fantasztikus teljesítményt nyújta-
nak, nincs szupererejük.

A maguknak *kialakított* szabályaiknak köszönhetően tudják úgy hajlítani
a valóságot, hogy így tűnjön – de ezt a trükköt tanulták, és erre te is képes
vagy. Ezek a „szabályok” gyakran ritka szokások és nagy kérdések.

Az erő meglepően sok esetben az abszurdításban rejlik. Minél abszur-
dabb, minél „lehetetlenebb” a kérdés, annál mélyebbek a válaszok. Vegyük
például azt a kérdést, amelyet a milliárdos Peter Thiel tesz fel magának
és másoknak is:

**„Ha van egy tízéves terved azzal kapcsolatban, hogy hová akarsz eljut-
ni, akkor kérdezd meg, hogy miért nem tudod ezt hat hónap alatt elérni!”**

A szemléltetés kedvéért hadd fogalmazzam át:

**„Mit tehetnél annak érdekében, hogy a tízéves tervedet a következő
hat hónap alatt megvalósítsd, ha fegyvert szorítanak a fejedhez?”**

És most álljunk meg itt egy szóra. Azt várom tőled, hogy tíz másodperc
alatt gondold ezt át, majd valami varázsütésre pár hónap alatt váltsd valóra
tízévnyi álmodat? Nem, dehogy. De arra számítok, hogy a kérdés hatéko-
nyan megoldoztatja az elmédet, ahogyan a pillangó megrázza a bábót,
hogy új képességekkel emelkedhessen ki belőle. A „normális” rendszerek,
amelyekkel dolgozol, a magadra erőltetett társadalmi normák, a szabvá-
nyos keretek – ezek mind nem működnek, amikor ilyen kérdéseket teszel
fel magadnak. Ezek a kérdések arra kényszerítenek, hogy leveds magadról
a mesterséges akadályokat, mint valami kígyóbőrt, hogy megértsd: végig
megvolt az arra irányuló képességed, hogy újratárgyald a valóságot. Csak
gyakorlat kérdése.

Azt javaslom, hogy azoknál a kérdéseknél időzz a leginkább ebben
a könyvben, amelyeket a legnevettségesebbnek tartasz. Harmincpercnyi gon-
dolatfolyamszerű naplóírás (lásd 252. oldal) megváltoztathatja az életedet.

Ráadásul a világ aranybánya, ahol más emberek fejében kell ásnod, hogy felszínre hozhasd a kincseket. A kérdések képviselik mind a csákányokat, mind pedig a versenyelőnyödet. A könyvben egész arzenál áll a rendelkezésedre.

TELJESÍTMÉNYFOKOZÓ RÉSZLETEK

Miközben magamnak rendeztettem az anyagokat, nem akartam valami fárasztó, 37 lépéses programmal előállni.

Alacsonyán lógó gyümölcsöt akartam azonnali megtérüléssel. A könyv lapjain található falatnyi szabályokra gondolhatsz teljesítményfokozó részletekként. Bármilyen képzési rendszerhez (értsd: különböző karrierek, személyes preferenciák, egyéni kötelezettségek stb.) hozzáadhatod őket, hogy a haladás tüzét tápláld.

A tízszeres eredmények szerencsére nem mindig igényelnek tízszeres erőfeszítést. A nagy változások kis csomagokban is érkehetnek. Ha drasztikus változást akarsz az életedben, ahhoz nem kell 150 kilométeres futóversenyeken indulnod, doktorálnod, vagy teljességgel újra kitalálnod magad. A következetesen végzett kis dolgok a nagy dolgok (például a negyedévenként felállított „vörös csapatok”, Tara Brach vezetett meditációi, a stratégiai bójtök vagy az exogén ketonok stb.).

Az „eszközt” szélesen értelmezzük ebben a könyvben. Beleértendő a rutinok, a könyvek, a gyakori belső monológok, az étrend-kiegészítők, a kedvenc kérdések... és még hosszan sorolhatnám.

MI A KÖZÖS BENNÜK?

Ebben a könyvben természetesen keresed majd a közös szokásokat és javaslatokat, és jól is teszed. Íme néhány – szokatlan és kevésbé szokatlan – minta:

- ♦ Az interjúalanyok több mint 80 százaléka naponta folytat valamilyen mindfulness- vagy meditációs gyakorlatot.
- ♦ Meglepően sok 45 év feletti férfi (nem nő) egyáltalán nem, vagy csak minimális mennyiséget reggelizik (például Laird Hamilton, lásd 122. oldal; Malcolm Gladwell, lásd 609. oldal; Stanley McChrystal vezérezredes, lásd 470. oldal).

- ♦ Sokan használják a ChiliPad nevű hűtő eszközt alváshoz.
- ♦ Lelkes olvasói többek között a *Sapiens*, a *Poor Charlie's Almanack*, az *Előhatás* és a *...mégis mondj igent az életre!* című könyveknek.
- ♦ Szokásuk, hogy a fókuszálást elősegítendő, ismételten egy dalt hallgatnak (lásd 543. oldal).
- ♦ Szinte mindegyikük dolgozott valamilyen „nem megrendelt” projekten (saját tempóban, saját költségen, és csak a kész terméket mutatták meg a vevőjelölteknek).
- ♦ Meggyőződésük, hogy „a kudarc nem tartós” (lásd Robert Rodriguez, 666. oldal).
- ♦ Szinte mindegyikük képes volt arra, hogy a nyilvánvaló „gyenge pontjából” hatalmas versenyelőnyt kovácsoljon (lásd Arnold Schwarzenegger, 204. oldal).

Természetesen segíteni fogok neked összekötni a pontokat, de ez nem teszi ki a könyv értékének a felét sem. A legbiztatóbb kerülő megoldásokat a „magánzóknál” találhatod. Keresd meg azt a fekete bárányt, aki megfelel a saját különbségednek. Figyeld a nem hagyományos ösvényeket, például Shay Carl útját, aki kétkezi munkásból vált a YouTube sztárjává, majd egy közel egymilliárd dollárért továbbadott startup társalapítójává (lásd 476. oldal). A különbözőség jelenti az állandó jellemzőt. Ahogyan egy szoftvermérnök megfogalmazná: „Ez nem hiba, hanem jellegzetesség!”

Kölcsönözz bátran, vegyíts egyénien, és alakítsd ki a saját személyre szabott útitervedet.

A KÖNYV EGYFAJTA SVÉDASZTAL – HOZD KI BELŐLE A LEGJOBBAT!

1. SZABÁLY: UGORJ BÁTTRAN!

Nyugodtan lapozd át, ami nem ragad magával. Ez a könyv szórakoztató olvasmány kell, hogy legyen – igazi büféasztal, amelyről csemegézhetsz. Ne kínlódj az olvasással! Ha utárod a garnélát, ne egyél belőle. Hagyd ki. Fogd fel úgy, mint egy szabadon összeválogatható kalandtárat, mert én ezzel a szándékkal írtam. Azt céloztam meg, hogy az olvasóimnak tetsszen az 50 százaléka, imádják a 25 százalékát, és örökre megjegyezzék a 10 százalékát. Hogy miért? Mert a podcast több milliónyi hallgatójánál és a több tucat embernél, aki a megjelenés előtt elolvasta a könyvet, ez az 50/25/10-es felosztás személyenként teljesen eltérő volt. Ettől eldobtam az agyamat.

Több olyan vendégem is volt – a maguk területén a legjobb teljesítményt nyújtó emberek –, akik ugyanazt a profilt lektorálták, és megválaszták azt a kérdésemet, hogy melyik 10 százalékot tartanak meg mindenképpen, és melyik 10 százaléktól szabadulnának meg. Gyakran előfordult, hogy az egyik ember 10 százaléknyi „mindenképpen megtartandója” pontosan egybeesett azzal, amit egy másik kivágott volna. Egyáltalán nem passzol mindenkire ugyanúgy. Kérlek, hogy szabadon hagyd ki, amire nincs szükséged. Csak azt olvasd, ami élvezetet okoz.

2. SZABÁLY: UGORJ, DE OKOSAN!

Az előzőek után most arra kérlek, hogy gondolatban készíts rövid feljegyzést mindenről, amit átugrasz. Esetleg tegyél egy pöttyöt az oldal csücskére, vagy emeld ki a címsort.

Előfordulhat, hogy éppen ezeknek a témáknak vagy kérdéseknek az átugrása vagy átlapozása okozta a vakfoltokat, akadályokat és megoldatlan problémákat az életedben? Velem mindenképpen ez volt a helyzet.

Ha úgy döntesz, hogy átugrasz valamit, jegyezd fel, majd valamikor később térj vissza rá, és tedd fel magadnak a kérdést: „Miért hagytam ki ezt?” Bántónak találtad? Rangon alulinak? Nagyon nehéznek? És úgy jutottál erre, hogy átgondoltad, vagy esetleg a szüleidtől és másoktól örökölt előítéleteid miatt? A meggyőződéseink gyakran nem is a sajátjaink.

Ezzel a fajta gyakorlattal *létrehozod* magad, nem *felfedezed*. Az utóbbi is értékes, de leginkább múlt idejű: egyfajta visszapillantó tükör. Úgy jutsz el oda, ahová vágysz, ha a szélvédőn keresztül nézel egyenesen előre.

KÉT ALAPELVRE MINDIG EMLÉKEZZ!

Nemrég a Place Louis Aragonon, a Szajna egy árnyékos beszögellésén álldogáltam, és a párizsi Amerikai Akadémia diákjaival piknikeztem. Egy nő félrevont, és megkérdezte, hogy mit remélek a könyvem lényegeként átadni. Pár másodperccel később visszahúztak minket a nyüzsgésbe, mivel a résztvevők mind elmesélték egymás után, hogy milyen kacskaringós utakon jutottak el oda aznap. Szinte mindenki elmondta, hogy évek óta – néhány esetben akár harminc-negyven éve! – vágyott rá, hogy Párizsba jöjjön, de lehetetlen tervnek gondolta.

A történeteiket hallgatva előhúztam egy papírfecnit, és ráírtam a választomat a nő kérdésére. A könyv fő üzeneteként a következőket szeretném átadni:

1 A siker, akárhogy határozod is meg, akkor érhető el, ha összegyűjtöd a megfelelő, kipróbált meggyőződések és szokásokat.

Valaki már elérte előtted a te „sikerverziódat”, és gyakran az a helyzet, hogy *sokan* tettek már hasonlót. Persze most megkérdezheted, hogy mi van az első felfedezésekkel, például a Mars benépesítésével. Erre is vannak receptek. Figyeld az egyéb típusú birodalomépítéseket, nézd meg a legnagyobb döntéseket Robert Moses életében (olvasd el a *The Power Broker*), vagy egyszerűen keress valakit, aki olyan nagy dolgokat hajtott végre, amelyeket az ő idejében lehetetlennek tekintettek (például Walt Disney). Tudsz kölcsönözni a közös DNS-ből.

2 A fejedben élő szuperhősök (bálványok, ikonok, titánok, milliárdosok és a többi) szinte mind két lábon járó, tökéletlen emberi lények, akik egy vagy két erősségüket maximálisan felturbózták.

Az ember nem tökéletes. Nem azért leszel „sikeres”, mert nincsenek gyenge pontjaid; azért leszel sikeres, mert megtalálod a csak rád jellemző erősségeket, és arra összpontosítasz, hogy szokásokat építs köréjük. Hogy ezt megvilágítsam, szándékosan illesztettem két olyan fejezetet a könyvbe (225. és 654. oldal), amely elgondolkodtat majd: „Húha, Tim Ferriss életében aztán vannak dolgok! Hogy a francba képes letenni bármit is az asztalra?” Mindenki vív valamilyen csatát, amelyről fogalmad sincsen. A könyvben szereplő hősök sem kivételek. Mindenki küzd. Ez vigasztaló lehet.

NÉHÁNY FONTOS FORMAI MEGJEGYZÉS

SZERKEZET

A könyvet három részre osztottam Egészség, Gazdagság és Bölcsesség főcímek alatt. Természetesen hatalmas átfedések vannak közöttük, mivel ezek kölcsönösen függnek egymástól. Gondolhatsz rá tripodként is, amelyen az életedet egyensúlyozod. Az embernek mind a háromra szüksége van ahhoz, hogy fenntartható sikert vagy boldogságot érhessen el. A „Gazdagság” a könyv kontextusában sokkal többet jelent a pusztá pénznél. Kiterjed az időben, a kapcsolatokban és egyebekben mérhető bőségre.

A *4 órás munkahéttel*, valamint a *The 4-Hour Body* (4HB) és a *The 4-Hour Chef* (4HC) című könyvekkel az volt a célom, hogy olyan trilógiát hozzak létre, amely Ben Franklin híres mondásának a témájára épül: „A korán fekvés és a korán kelés teszi a férfit egészségessé, gazdaggá és bölccsé.”

Az emberek sokszor megkérdezik tőlem, hogy mit tennék bele a *4 órás*

munkahétbe, ha újra meg akarnám írni. Hogyan frissíteném? A 4HB és a 4HC viszonylatában szintén megkérdezik. A *Titánok eszköztára* megadja a legtöbb választ mindhárom kérdésre.

HOSSZÚ IDÉZETEK

Mielőtt megírtam ezt a könyvet, felhívtam Mason Currey-t, a *Daily Rituals* szerzőjét, amely könyv 161 olyan kreatív ember mindennapi rituáléit mutatja be, mint Franz Kafka vagy Pablo Picasso. Megkérdeztem tőle, milyen jó döntéseket hozott meg a könyvvel kapcsolatban. Ezt válaszolta: „Hagytam, hogy az alanyaim hangja a lehető legerősebben átjöjjön, és szerintem ez azoknak a dolgoknak az egyike volt, amit jól tettem. Sokszor nem is annyira a rutin/szokás részletei voltak érdekesek, hanem inkább az, ahogyan beszéltek róluk.”

Ez nagyon fontos megfigyelés, és pontosan ez az oka annak, hogy olyan sok idézetgyűjtemény nem éri el a kellő hatást.

Vegyünk például egy rövid bölcsességet Jamie Foxxtól: „Mi van a félelem másik oldalán? Semmi.” Megjegyezhető, és ráérezhetsz a mélyen húzódo lényegére. Mégis lefogadnám, hogy egy héten belül elfelejted. Azzal azonban végtelenül felerősítettem, hogy hozzáadtam Jamie saját magyarázatát, hogy miért használja éppen ezt a mondást arra, hogy magabiztosságra tanítsa a gyerekeit. A kontextus és a nyelvezet adja át igazán a világklasszis teljesítményt nyújtó titánok GONDOLKODÁSÁT, nem csak a mondásaik felidézése. Ez az a metaképesség, amit megcélzunk. Ez az oka annak, hogy olyan sok hosszú lére eresztett idézettel és sztorival fogsz találkozni.

Néha **vastag betűvel** emeltem ki az idézetek bizonyos részeit. Ez az én hangsúlyozásom, nem a vendégeimé.

Így olvasd az idézeteket – a mikro

... = A dialógus egy részét elhagytam.

[zárójelek] = Utólagosan beszúrt információ, amely az interjú során nem hangzott el, de fontos lehet a beszélgetés megértéséhez, vagy kapcsolódó információt, illetve javaslatokat tartalmaz odaadó hívedtől.

Így olvasd az idézeteket – a makro

Az egyik podcastvendégem – az egyik legokosabb ember, akit ismerek – megdöbbsent, amikor megmutattam neki a nyers átíratot. „Ajjaj... – mondta. – Általában elég okos fickónak tartom magam, de látom, hogy úgy hasz-

nálom a múlt, jelen és jövő időt, mintha teljesen mindegy lenne minden... Úgy hangzik, mintha valami idiótával beszélgetnél.”

Az átiratok könyörtelenek lehetnek. Olvastam a sajátomat, szóval tudom jól, miről beszélek.

A pillanat hevében a nyelvtan kirepülhet az ablakon, és hamis mondatkezdések és töredékes mondatok lépnek a helyébe. Mindenki rettenetesen sok mondatot indít azzal, hogy „és” vagy „szóval”. Millióan, többek között én is túl sokszor mondom, hogy „és erre én” ahelyett, hogy „azt feleltem”. Sokan vétenek ragozási hibákat. Élő beszélgetésben ez teljesen rendben van, nyomtatásban azonban döcöghet.

Az idézeteket ezért néhány esetben az érthetőség és a hely kedvéért, valamint a vendégeim és az olvasóim iránti udvariasságom jeléül korrigáltam. Megtettem minden tőlem telhetőt, hogy megtartsam az idézetek szellemét és lényegét, miközben igyekeztem a lehető legcsinosabb, legolvashatóbb formába önteni őket. Van, hogy hosszúra nyúlik a mondanivalóm, és elveszítem a pillanat kinetikus és érzelmi energiáját. Máskor lekerekítem az éleket, a saját dadogásomat is beleértve.

Ha bármi bután vagy oda nem illőnek hangzik, az én hibám. A könyvben szereplők lenyűgöző emberek, és én megtettem minden tőlem telhetőt, hogy ezt visszaadjam.

MINTÁK

Ahol a vendégek ajánlásai vagy filozófiai összecsengenek, azt zárójelben jelöltem. Ha például Jane Doe elmond egy történetet a magasabb árak tesztelésének fontosságáról, hozzátehetem, hogy „(lásd Marc Andreessen, 198. oldal)”, mivel arra a kérdésre, hogy „Ha lenne egy óriásplakátja, mit írna ki rá?”, azt felelte, hogy „Emeld az árakat!”, amit bővebben ki is fejt.

HUMOR!

Nagykanállal mértem a vicces részeket. Először is, ha mindig komolyak lennének, kimerülnének, mielőtt végeznénk az igazán komoly feladatokkal. Másodsor, ha a könyvem csak csupa szigorú tekintet lenne kacsinás nélkül, csak produktivitas és semmi ökörködés, nem sok mindenre emlékeznél. Egyetérték Tony Robbinsszal (lásd 238. oldal) abban, hogy az információ érzelem nélkül nem marad meg.

Ha tudományos érdeklődésű vagy, nézz utána a „von Restorff-hatásnak” és a „primácia- és recenciahatásnak”. Ezt a könyvet szándékosan úgy szerkesztettük meg, hogy maximalizálja az emlékezőképességet. Aminek következő lépése a...

TOTEMÁLLATOK

Bizony, totemállatok. Fényképeknek nem volt hely a könyvben, de szerettem volna feldobni valamilyen illusztrációval. Veszett ügynek tűnt, de aztán – egy vagy négy pohár bor után – eszembe jutott, hogy az egyik vendégem, Alexis Ohanian (lásd 222. oldal) előszeretettel kérdegeti az állásinterjúkon a jelentkezőktől, hogy mi a totemállatuk. Heuréka! Azoknál tehát, akik vették a lapot, és benne voltak a játékban, sematikus totemállatrajzokat fogsz látni. És a legjobb az egészben? *Több tucat vendégem nagyon* komolyan vette a kérdést. Hosszas magyarázatok, érzelmi töltet és halmazábrák következtek. Rengetegen visszakérdeztek: „Lehet mitológiai lény is?” „Lehet inkább növény?” Nem tudtam mindenkit utolérni a könyv kiadásáig, ezért a rajzok úgy vannak elszórva a könyvben, mint a két kézzel osztogatott jutifali. Tekints úgy rájuk ebben a csupa praktikummal telezsúfolt könyvben, mint az abszurditás parányi szivárványaira. A vendégeimnek sok vidám percet szereztek.

TEMATIKUS TARTALMAK ÉS TIM FERRISS-FEJEZETEK

Minden nagy részben több tematikus írást találsz majd a vendégeimtől és odaadó hívedtől. Ezek alapvetően olyan alapelvek és eszközök kifejtését szolgálják, amelyeket többen is megemlítettek.

URL-EK, WEBOLDALAK ÉS KÖZÖSSÉGI MÉDIA

A legtöbb URL-t kihagytam, mivel a már nem működők semmi másra nem jók, csak hogy felbosszantsák az embert. Szinte mindennel kapcsolatban, amiről a könyvben szó esik, nyugodtan feltételezheted, hogy a megszövegezésem alapján könnyedén utána tudsz járni a Google-keresőben vagy az Amazon oldalán.

Minden teljes podcastepizódot megtalálsz a [fourhourworkweek.com/](https://www.fourhourworkweek.com/podcast) podcast címen. Csak keress rá a vendég nevére, és a teljes audiofelvétel, a műsor jegyzetei, linkjei és forrásai úgy ugranak elő, mint forró pirítós egy hűvös reggelen.

Szinte minden vendégem profiljánál jelzem, hol tudod a legkönnyebben elérni a közösségi médiában: TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, SC = Snapchat és LI = LinkedIn.

ÚTRAVALÓ – A HÁROM MINDEN EGYEBET MEGKÖNNYÍTŐ ESZKÖZ

Herman Hesse *Sziddhárta* című könyvét nagyon sokan ajánlották a vendégeim közül. Van egy konkrét útravaló, amelyet Naval Ravikant (lásd 582. oldal) többször is elmondott nekem a hosszú, gyaloglós kávézásaink alkalmával. A könyv hőse Sziddhárta, egy szerzetes, aki koldusnak néz ki, eljön a városba, és beleszeret a Kamala nevű híres kurtizánba. Megpróbál udvarolni Kamalának, mire a nő megkérdezi, hogy mi je van. Egy jó nevű kereskedő hasonlóképpen ezt kérdezi tőle: „Hát te, mit tudsz te adni? Mi az, amit tanultál, amihez értesz?” Sziddhárta mindkét esetben ugyanazt válaszolja erre a kérdésre, ezért a kereskedővel folytatott beszélgetését idézem. A végén mindent megkap, amire vágyik.

KERESKEDŐ: Már megbocsáss, de mit tudsz te adni, ha teljesen vagyontalan vagy?

SZIDDHÁRTA: Mindenki azt adja, ami je van. A harcos az erejét, a kereskedő az áruját, a tanító a tudományát, a paraszt a rizst, a halász a halat.

KERESKEDŐ: Nagyon helyes. Hát te, mit tudsz te adni? Mi az, amit tanultál, amihez értesz?

SZIDDHÁRTA: Tudok gondolkodni. Tudok várni. Tudok böjtölni.

KERESKEDŐ: Másod nincs?

SZIDDHÁRTA: Azt hiszem, nincs.

KERESKEDŐ: És mire jó mindez? Például a böjtölés – az mire jó?

SZIDDHÁRTA: Nagyon jó dolog az, uram. Ha valakinek nincs mit ennie, akkor a böjtölés a legokosabb, amit tehet. Például, ha Sziddhárta nem tanult volna meg böjtölni, akkor még ma szert kellene tennie valamilyen állásra, akár nálad, akár máshol, mert éhsége kényszerítené rá. Így azonban nyugodtan várhat Sziddhárta, nem ismer türelmetlenséget, nem ismer szükségét, hosszan ostromolhatja őt az éhség, nevetve tűri.

♦ ♦ ♦

Gyakran gondolok Sziddhárta válaszaira a következőkkel kapcsolatban:

„**Tudok gondolkodni.**” → Legyenek jó szabályaim a döntéshozáshoz, és kérdéseim saját magam és mások felé.

„**Tudok várni.**” → Legyek képes hosszú távon tervezni, a hosszú játszmát játszani, és nem eltékozolni a forrásaimat.

„**Tudok böjtölni.**” → Legyek képes kiállni a nehézségeket és a katasztrofát. Hihetetlen rugalmasságot és magas fájdalomtűrő képességet fejlesszek ki magamban.

A könyv mindhárom képesség kialakításában segít.

Azért írtam meg a *Titánok eszköztárát*, mert ez az a könyv, amelyre egész életemben vágytam. Remélem, olyan élvezetet jelent majd neked az olvasása, mint nekem jelentett a megírása.

Pura vida!
Tim Ferriss
Párizs, Franciaország