

# Инструменты ГИГАНТОВ

Tim Ferriss

Tools  
of Titans

*The tactics, routines and habits  
of billionaires, icons and  
world-class performers*

# Тим Феррис

автор бестселлера «Как работать по 4 часа в неделю»

# Инструменты гигантов

*Секреты успеха, приемы  
повышения продуктивности  
и полезные привычки  
выдающихся людей*

Предисловие Арнольда Шварценеггера

Иллюстрации Реми Джеоффри

# Содержание

- Предисловие Арнольда Шварценеггера 11  
На плечах гигантов 14  
Обязательно прочитайте это  
в первую очередь! Как пользоваться этой книгой 16

## Часть первая. Здоровье

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| Амелия Бун 31                  | Джастин Магер 96                                   |
| Ронда Персиаваль Патрик 35     | Чарльз Поликвин 98                                 |
| Кристофер Соммер 38            | Павел Цацулин 109                                  |
| Доминик Д'Агостино 48          | Лэрд Гамильтон,<br>Габби Рис и Брайан Маккензи 116 |
| Патрик Арнольд 61              | Мартин Поланко и Дэн Енгл 123                      |
| Джо Де Сена 64                 | Келли Старретт 126                                 |
| Вим Хоф («Ледяной человек») 67 | Пол Левек (Triple H) 132                           |
| Джейсон Немер 72               | Джейн Макгонигал 135                               |
| Питер Аттиа 84                 | Адам Газзали 138                                   |

## Дополнительные главы

- Сила гимнаста. Необычные и эффективные  
упражнения с собственным весом 42  
Бочковая сауна Рика Рубина 71  
Акройога — массаж в воздухе 77  
Разбор спортивных навыков с помощью опросов 82  
Шпаргалка по медленноуглеводной диете 105  
Мой дорожный спортзал из 6 предметов 107  
5 приспособлений, которые помогут быстрее засыпать и крепче спать 141  
5 утренних ритуалов, которые помогают мне начать новый день 146  
Тренировка для ума 151  
Три совета от одного из первых сотрудников Google 155  
Тренер Соммер и одно решение 161

# Часть вторая. Богатство

Крис Сакка 165	Рамит Сетхи 283
Марк Андреесен 171	Алекс Блумберг 299
Арнольд Шварценеггер 177	Эд Кэтмелл 305
Дерек Сиверс 184	Трэйси ДиНунцио 309
Алексис Оганян 194	Фил Либин 311
Мэтт Малленвег 202	Крис Янг 314
Николас Маккарти 208	Даймонд Джон 319
Тони Роббинс 210	Ноа Каган 321
Кэйси Найстэт 217	Kaskade 325
Морган Сперлок 221	Луис фон Ан 327
Рид Хоффман 227	Кевин Роуз 336
Питер Тиль 231	Нил Страусс 343
Сет Годин 236	Майк Шинода 348
Джеймс Альгушер 244	Джастин Борета 352
Скотт Адамс 258	Скотт Белски 356
Шон Уайт 267	Питер Диамандис 366
Чейз Джарвис 276	София Аморусо 373
Дэн Карлин 280	Бенджамин Джозеф Новак 375

## Дополнительные главы

Повышение «продуктивности» для невротиков, жертв маниакально-депрессивного расстройства и ненормальных (таких, как я) 197
Как выглядит мой утренний дневник 224
МВА в реальном мире 248
Закон категории 272
Еще раз о тысяче истинных фанатов 288
Раскрывая тайны Kickstarter 295
Мое оборудование для записи подкастов 302
Стратегия холста 330
Интуитивное инвестирование 339
Как обрести свободу 359
Как говорить «Нет», когда речь идет о самых важных вещах 381

# Часть третья. Мудрость

- Би Джей Миллер 399  
Мария Попова 405  
Джоко Уиллинк 411  
Себастьян Юнгер 418  
Марк Гудман 422  
Сэми Камкар 425  
Генерал Стэнли Маккрystal  
и Крис Фасселл 432  
Шэй Карл 438  
Уилл Макаскилл 442  
Кевин Костнер 447  
Сэм Харрис 450  
Кэролайн Пол 454  
Кевин Келли 464  
Уитни Каммингс 471  
Брайан Коллен 477  
Ален де Боттон 480  
Кэл Фассман 489  
Джошуа Скенс 493  
Рик Рубин 495  
Джек Дорси 503  
Пауло Коэльо 505  
Эд Кук 510  
Аманда Палмер 513
- Эрик Вайнштейн 516  
Сет Роген и Эван Голдберг 524  
Маргарет Чо 531  
Эндрю Циммерн 533  
Рэйн Уилсон 536  
Навал Равикант 539  
Гленн Бек 546  
Тара Брак 549  
Сэм Касс 552  
Эдвард Нортон 555  
Ричард Беттс 558  
Майк Бирбиглия 561  
Малкольм Гладуэлл 567  
Стивен Дабнер 570  
Джошуа Вайцкин 573  
Бренé Браун 582  
Джейсон Сильва 585  
Джон Фавро 588  
Джейми Фокс 601  
Брайан Джонсон 606  
Брайан Коппельман 610  
Роберт Родригес 626  
Секү Эндрюс 640

## Дополнительные главы

- Инструменты хакера 427  
Процесс Диккенса: во что вам обходятся ваши убеждения? 445  
Мое любимое мысленное упражнение: как не поддаваться страху 458  
И этого я так боялся? 468  
Ода праздности 483

- Саундтрек для самосовершенствования 500
- Советы Шерил Стрэйд начинающим писателям 508
- 8 тактических приемов противостояния недоброжелателям 527
- Банка ништяков 565
- Почему в жизни необходимы «разгрузочные» периоды 579
- Проверка «невозможного»:  
17 вопросов, которые изменили мою жизнь 591
- Размышления о самоубийстве 613
- «Хорошо» 638

## **Заключение 641**

- 25 лучших выпусков «Шоу Тима Ферриса» 643
- Мой блиц-опрос 645
- Книги, которые чаще всего дарят  
или рекомендуют гости моего подкаста 647
- Любимые фильмы и телепередачи 663
- Благодарности 669

# Важное предупреждение и отказ от ответственности

Эта книга — собрание самых разных мнений на самые разные темы, связанные со здоровьем и благосостоянием, и некоторые приведенные здесь идеи, рекомендации, методики и процедуры могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни или же станут противоречить законодательству, если будут применяться без наблюдения со стороны врача. Эти мнения вытекают из результатов исследований, проведенных автором или теми, о ком рассказывает автор, однако они не призваны заменить профессиональную медицинскую помощь. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соблюдать диеты, принимать препараты, выполнять упражнения или рекомендации, предлагаемые в этой книге. Автор и издательство не несут ответственности за прямые или косвенные последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.

## **Предупреждение Тима Ферриса**

Пожалуйста, не наделайте глупостей и не сведите себя в могилу — это сильно расстроит нас обоих. Посоветуйтесь с врачом, адвокатом и специалистом по здравому смыслу, прежде чем следовать советам из этой книги.

# Посвящение

Во-первых, спешу поблагодарить вас, мои «спутники на этом пути», как сказал бы Джеймс Фадиман.

Во-вторых, часть гонорара за эту книгу автор передает следующим организациям:

- ▶ **«Звезды продленки» (After-School All-Stars, [afterschoolallstars.org](http://afterschoolallstars.org))**, которая занимается внедрением комплексных программ продленного дня в школах с целью обезопасить детей и помочь им преуспеть в учебе и в жизни.
- ▶ **DonorsChoose.org**, которая позволяет любому желающему помочь нуждающемуся классу, приближая нас к светлому будущему, в котором у всех школьников будет все необходимое для получения качественного образования.
- ▶ **Научно-исследовательским институтам, таким как Школа медицины при Университете Джонса Хопкинса**, которые изучают применение энтеогенов для лечения тяжелых форм депрессии, тревожных расстройств (у больных раком в терминальной стадии) и прочих тяжелых заболеваний.

В-третьих, все вы, ищущие, да обряцете гораздо больше, чем надеетесь найти. Пусть эта книга вам поможет.

# Предисловие Арнольда Шварценеггера

**Я** не из тех, кто всего добился сам. Всякий раз, когда я выступаю на конференциях или перед студентами или отвечаю на вопросы Reddit, кто-нибудь обязательно спросит: «Губернатор (или «Губернатор-терминатор», «Арнольд», «Арни», «Шварц», «Шницель» — в зависимости от того, перед кем я выступаю), вы в этой жизни всего добились сами. В чем секрет вашего успеха?»

Обычно все бывают крайне удивлены, когда я говорю: «Спасибо за комплимент, но я ничего сам не добился. Мне очень помогли».

Я действительно вырос в Австрии, в доме, в котором не было водопровода. Я действительно приехал в Америку с одной спортивной сумкой. Мечтая разбогатеть, я действительно работал каменщиком и вкладывал деньги в недвижимость задолго до того, как стал размахивать мечом в фильме «Конан-варвар».

Но я не могу сказать, что всего добился сам. Как и любой другой человек, я добился всего того, что имею, потому что стоял на плечах гигантов\*.

Основу моих достижений заложили родители, тренеры и учителя; добрые люди, которые позволяли мне переночевать у себя на кушетке или в спортзале; наставники, которые давали мне мудрые советы; кумиры, которые вдохновляли меня со страниц журналов (а затем, с годами, и в личном общении).

У меня были огромные планы, и я горел желанием действовать. Но я ничего не добился бы, если бы мама не помогала мне с уроками (и не давала бы мне подзатыльник, когда я не хотел учиться), если бы отец не повторял мне,

\* Отсылка к цитате Исаака Ньютона из письма Роберту Гуку: «Если я видел дальше других, то только потому, что стоял на плечах гигантов». Выражение означает, что любое открытие делается на основе предыдущих трудов. Впервые его использовал Бернар Шартрский, французский философ-платоник, представитель шартрской философской школы XII–XIII веков, который писал: «Мы подобны карликам, усевшимся на плечах великанов; мы видим больше и дальше, чем они <...> потому, что они нас подняли и увеличили наш рост собственным величием». — *Прим. пер.*

что я должен «найти себе применение», если бы мои наставники не объяснили мне, как продвигать и «продавать» себя, если бы мои тренеры не научили меня основам тяжелой атлетики.

Если бы я не увидел Рега Парка на обложке журнала, не прочитал о том, как он с пьедестала соревнований «Мистер Вселенная» шагнул на большой экран и превратился в Геркулеса, вполне возможно, я бы до сих пор пел йодлем\* тирольские песни где-нибудь в австрийских Альпах. Я знал, что хочу уехать из Австрии, и знал, что мое место в Америке, но именно Рег распалил огонь моего энтузиазма, и благодаря ему у меня появился план действий.

Джо Уайдер привез меня в Америку и взял под свое крыло, помог мне сделать карьеру в бодибилдинге и научил вести дела. Люсиль Болл рискнула и пригласила меня принять участие в специальном выпуске своего шоу в качестве гостя, и это был мой первый большой успех в Голливуде. А в 2003 году я не стал бы губернатором великого штата Калифорния, если бы не помощь 4 206 284 калифорнийцев.

Как же я могу утверждать, что всего добился сам? Ведь в этом случае я сведу на нет заслуги всех, чья помощь и советы позволили мне стать тем, кто я есть. К тому же, это может создать ошибочное представление о том, что к успеху можно прийти в одиночку.

Я не смог бы сделать это один. И, скорее всего, вы тоже не сможете.

Нам всем нужен стимул. Без поддержки, совета и вдохновляющих идей других людей наши желания и порывы постепенно угасают, и мы начинаем топтаться на месте.

Мне повезло, и на каждом важном этапе моей жизни меня сопровождали наставники и кумиры. Позднее мне посчастливилось лично общаться со многими из них. С кем бы я ни встречался — с Джо Уайдером или Нельсоном Манделой, Михаилом Горбачевым или Мохаммедом Али, Энди Уорхолом или Джорджем Гербертом Уокером Бушем — я никогда не стеснялся попросить совета, который вдохновил бы меня на новые свершения.

Полагаю, вы знакомы с подкастами Тима. (Особенно рекомендую выпуск, на который он пригласил одного обаятельного бодибилдера с австрийским акцентом). Тим использует свое шоу для того, чтобы донести до вас мудрость самых разных представителей бизнеса, культуры и спорта. Не сомневаюсь, что вы многому у них научились, и не сомневаюсь, что иногда вы получали совершенно неожиданные для себя советы.

Нет на Земле такого человека, которому не пригодилась бы помощь со стороны, будь то выбор оптимального набора утренних процедур или жизненной философии, полезный совет относительно тренировок или простые слова поддержки, которые помогут пережить сложный день.

Я всегда относился к окружающему меня миру как к классной комнате,

---

\* Особая манера пения без слов, с характерным быстрым чередованием грудных и фальцетных звуков, традиционная для Тироля (Австрия) и Швейцарии. — *Прим. ред.*

впитывая новые знания и с их помощью прокладывая себе путь вперед. Надеюсь, вы тоже так делаете.

Самое страшное в этой жизни — считать, что вы уже знаете достаточно.

Никогда не переставайте учиться. Никогда.

Именно поэтому вы и приобрели эту книгу. Вы знаете, что кем бы вы ни были и чего бы ни добились, в жизни может наступить момент, когда вам потребуется взгляд со стороны или внешний стимул. Бывает так, что у вас нет ответов на вопросы или пропадает желание действовать, и тогда лучше всего обратиться за помощью к другим.

Нет ничего страшного в том, чтобы признать, что вы не можете добиться того, чего хотите, в одиночку. Я точно не могу. И никто не может.

А теперь переверните страницу и начинайте учиться.

*Арнольд Шварценеггер*

# На плечах гигантов

**Я** не эксперт. Я экспериментатор, писарь и проводник. Если вам попадется в этой книге что-то потрясающее, знайте: это заслуга блестящих умов, которые играли роль моих ресурсов, критиков, помощников, редакторов и источников информации. Если вам попадется что-то нелепое, то лишь потому, что я не послушал их совета или совершил ошибку.

Я обязан сотням людей, но здесь я хочу поблагодарить тех из них, кто принимал участие в моем подкасте и поделился своей мудростью на страницах этой книги. Их фамилии перечислены в алфавитном порядке:

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| Скотт Адамс (стр. 258)     | Малкольм Гладуэлл (стр. 567) |
| Джеймс Альтушер (стр. 244) | Сет Годин (стр. 236)         |
| София Аморусо (стр. 373)   | Эван Голдберг (page 524)     |
| Луис фон Ан (стр. 327)     | Марк Гудман (стр. 422)       |
| Марк Андреессен (стр. 171) | Доминик Д'Агостино (стр. 48) |
| Патрик Арнольд (стр. 61)   | Стивен Дабнер (стр. 570)     |
| Питер Аттиа (стр. 84)      | Майк Дель Понте (стр. 295)   |
| Гленн Бек (стр. 546)       | Джо Де Сена (стр. 64)        |
| Скотт Белски (стр. 356)    | Чейз Джарвис (стр. 276)      |
| Ричард Беттс (стр. 558)    | Деймонд Джон (стр. 319)      |
| Майк Бирбиглия (стр. 561)  | Брайан Джонсон (стр. 606)    |
| Алекс Блумберг (стр. 299)  | Питер Диамандис (стр. 366)   |
| Джастин Борета (стр. 352)  | Трэйси ДиНунцио (стр. 309)   |
| Ален де Боттон (стр. 480)  | Джек Дорси (стр. 503)        |
| Тара Брак (стр. 549)       | Дэн Енгл (стр. 123)          |
| Брене Браун (стр. 582)     | Ноа Каган (стр. 321)         |
| Амелия Бун (стр. 31)       | Сэми Камкар (стр. 425)       |
| Эрик Вайнштейн (стр. 516)  | Уитни Каммингс (стр. 471)    |
| Джошуа Вайцкин (стр. 573)  | Шэй Карл (стр. 438)          |
| Адам Газзали (стр. 138)    | Дэн Карлин (стр. 280)        |
| Лэрд Гамильтон (стр. 116)  | Kaskade (стр. 325)           |

Сэм Касс (стр. 552)  
Кевин Келли (стр. 464)  
Брайан Коллен (стр. 477)  
Брайан Коппельман (стр. 610)  
Кевин Костнер (стр. 447)  
Пауло Козльо (стр. 505)  
Тим Крейдер (стр. 483)  
Эд Кук (стр. 510)  
Эд Кэтмелл (стр. 305)  
Пол Левек (стр. 132)  
Фил Либин (стр. 311)  
Джастин Магер (стр. 96)  
Уилл Макаскилл (стр. 442)  
Джейн Макгонигал (стр. 135)  
Николас Маккарти (стр. 208)  
Брайан Маккензи (стр. 116)  
Генерал Стэнли Маккрystal (стр. 432)  
Мэтт Малленвег (стр. 202)  
Би Джей Миллер (стр. 399)  
Кэйси Найстэт (стр. 217)  
Джейсон Немер (стр. 72)  
Бенджамин Джозеф Новак (стр. 375)  
Эдвард Нортон (стр. 555)  
Алексис Оганян (стр. 194)  
Аманда Палмер (стр. 513)  
Ронда Патрик (стр. 35)  
Кэролайн Пол (стр. 454)  
Мартин Поланко (стр. 123)  
Чарльз Поликвин (стр. 98)  
Мария Попова (стр. 405)  
Рольф Поттс (стр. 359)  
Навал Равикант (стр. 539)  
Габби Рис (стр. 116)  
Тони Роббинс (стр. 210)  
Сет Роген (стр. 524)

Роберт Родригес (стр. 626)  
Кевин Роуз (стр. 336)  
Рик Рубин (стр. 495)  
Крис Сакка (стр. 165)  
Рамит Сетхи (стр. 283)  
Дерек Сиверс (стр. 184)  
Джейсон Сильва (стр. 585)  
Джошуа Скенс (стр. 493)  
Кристофер Sommer (стр. 38)  
Морган Сперлок (стр. 221)  
Келли Старретт (стр. 126)  
Нил Страусс (стр. 343)  
Шерил Стрэйд (стр. 508)  
Чадз-Мэн Тань (стр. 155)  
Питер Тиль (стр. 231)  
Шон Уайт (стр. 267)  
Джоко Уиллинк (стр. 411)  
Рэйн Уилсон (стр. 536)  
Джон Фавро (стр. 588)  
Крис Фасселл (стр. 432)  
Кэл Фассман (стр. 489)  
Джейми Фокс (стр. 601)  
Сэм Харрис (стр. 450)  
Райан Холидей (стр. 330)  
Вим Хоф (стр. 67)  
Рид Хоффман (стр. 227)  
Павел Цацулин (стр. 109)  
Эндрю Циммерн (стр. 533)  
Маргарет Чо (стр. 531)  
Арнольд Шварценеггер (стр. 177)  
Майк Шинода (стр. 348)  
Секу Эндрюс (стр. 640)  
Себастьян Юнгер (стр. 418)  
Крис Янг (стр. 314)

# Обязательно прочитайте это в первую очередь! Как пользоваться ЭТОЙ КНИГОЙ

*Находясь на краю, можно разглядеть много такого, чего из центра не видно. Большие, немислимые вещи — люди, находящиеся на краю, замечают их первыми.*

Курт Воннегут

*У умного человека режим — признак честолюбия и больших амбиций.*

Уистен Хью Оден

**Я** всю жизнь скрупулезно всё записываю.

К примеру, у меня хранятся записи практически о каждой моей тренировке с 18-летнего возраста или около того. Записные книжки занимают около двух с половиной погонных метров полок у меня дома. И это, чтоб вы знали, записи только по одной теме. А их у меня десятки. Кто-то назовет это обсессивно-компульсивным расстройством. Многие наверняка посчитают это совершенно пустой затеей. Я же смотрю на это проще: это собрание моих жизненных рецептов.

Моя цель — научиться чему-то один раз и потом пользоваться этим вечно.

Скажем, наткнулся я на свою фотографию от 5 июня 2007 года и подумал: «Вот бы снова так выглядеть». Нет проблем. Открываю пыльный томик 2007 года, просматриваю записи о тренировках и питании за восемь недель до 5 июня, повторяю их и — вуаля! — я выгляжу почти так же, как тогда (не считая прически). Конечно, не всегда все оказывается так просто, но в большинстве случаев — именно так.

Эта книга, как и другие мои книги, представляет собой набор рецептов по повышению личной эффективности, которые я собирал для личного пользования. Правда, есть и одно отличие — эту книгу я никогда не планировал издавать.

\* \* \*

Все это я пишу, сидя в парижском кафе с видом на Люксембургский сад неподалеку от улицы Сен-Жак. Улица Сен-Жак — одна из старейших в Париже, и славится она богатой литературной историей. Виктор Гюго жил всего в паре кварталов от того места, где я сейчас сижу. Гертруда Стайн пила кофе под разглагольствования Фрэнсиса Скотта Фицджеральда всего в нескольких метрах отсюда. Хемингуэй бродил по этим самым тротуарам, пока в его голове бурлили идеи романов, а в животе, несомненно, бурлило вино.

Я приехал во Францию, чтобы отдохнуть от *всего*. Никаких социальных сетей, никакой электронной почты, никаких общественных мероприятий, никаких планов... за исключением одного проекта. За этот месяц я собирался пересмотреть все уроки, которые мне преподали почти 200 людей, ставших выдающимися специалистами мирового класса в своих областях, у которых я брал интервью на «Шоу Тима Ферриса» (количество загрузок которого недавно превысило отметку в 100 миллионов). Среди моих гостей были шахматисты-вундеркинды, кинозвезды, высокопоставленные генералы, выдающиеся спортсмены и управляющие хедж-фондами. Компания подобралась интересная.

Со многими из них мы впоследствии сотрудничали в деловых и творческих проектах — от инвестиций до независимого кино. В результате я получил возможность впитать их мудрость за пределами шоу, будь то совместные тренировки, джем-сейшны под вино, обмены текстовыми сообщениями, ужины или поздние звонки. И в каждом случае я смог заглянуть в их жизнь гораздо глубже, чем позволяют надуманные заголовки в средствах массовой информации.

Благодаря урокам, которые я усвоил, моя жизнь уже улучшилась во всех областях. Но это была лишь верхушка айсберга. Большая часть жемчужин знаний все еще была разбросана по тысячам страниц стенограмм и выполненных от руки пометок. Больше всего на свете мне недоставало шанса собрать и упорядочить эти знания в одной книге.

Поэтому я выделил целый месяц на вычитывание записей (и, скажу откровенно, на *rain au chocolat*\*) и составление единого методического пособия для личных целей. Это должна была стать всем тетрадам тетрадь. Сборник, который способен помочь за несколько минут, но который я буду перечитывать всю жизнь.

Такую сложную цель я перед собой ставил, все еще плохо себе представляя конечный результат.

\* Булочка с шоколадом, традиционная французская выпечка (фр.). — Прим. пер.

Уже через несколько недель после начала работы ее результаты превзошли все мои ожидания. В какой бы ситуации я ни оказывался, в этом сборнике обязательно находилась информация, которая мне помогала. Когда я чувствую, что топчусь на месте, когда мне кажется, что я оказался в тупике, когда меня охватывает отчаяние или злость, когда передо мной встает дилемма или я просто не знаю, что делать, первое, что я делаю — завариваю себе крепкий кофе и перелистываю эти страницы. И каждый раз нужное лекарство находится в течение первых 20 минут общения с моими старыми друзьями, которые теперь станут и вашими друзьями. Хочется, чтобы кто-то одобрительно похлопал по спине? Найдется такой человек. Чтобы дали отрезвляющую пощечину? Таких тоже достаточно. Чтобы вам объяснили, почему ваши страхи безосновательны или ваши оправдания — полная туфта? Легко.

Здесь вы найдете немало вдохновляющих цитат, но эта книга — нечто большее, чем просто сборник цитат. Это набор инструментов, с помощью которых вы измените свою жизнь.

Есть множество книг, созданных на основе интервью. Но эта книга отличается от них всех, потому что я не считаю себя интервьюером. Я считаю себя экспериментатором. Если я не могу проверить теорию или воспроизвести результаты в хаосе повседневной жизни, меня это не интересует. Все, что вы найдете на этих страницах, я тем или иным способом проверял, исследовал и применял в своей собственной жизни. Я использовал десятки этих приемов и принципов в важных переговорах, в рискованных ситуациях и в серьезных сделках. Эти уроки принесли мне миллионы долларов и сэкономили годы потраченных впустую сил и нервов. Они действительно помогают в те самые моменты, когда в них больше всего нуждаешься.

Некоторые области применения этих уроков ясны с первого взгляда, другие гораздо менее очевидны, и спустя несколько недель, принимая душ или готовясь отойти ко сну, вы вдруг воскликнете: «Обалдеть, *теперь* до меня дошло!».

Зачастую великая мудрость заключена в одной короткой фразе. Некоторым удалось одним предложением описать рецепт успеха в целой области деятельности. Как бы сказал Джошуа Вайцкин (стр. 573), гениальный шахматист, по мотивам жизни которого был снят фильм «В поисках Бобби Фишера»\*, эти крупницы знаний позволяют «познать макро через микро». Процесс собирания их воедино стал для меня настоящим откровением. Если раньше мне казалось, что я вижу «Матрицу», то я ошибался. На самом деле, я видел лишь 10 процентов ее объема. И тем не менее даже эти 10 процентов — «островки» записей об отдельных наставниках — уже изменили мою жизнь и помогли мне увеличить свои результаты в десять раз. Но когда я решил сплести мысли более ста человек в единую ткань, передо мной быстро возникла очень интересная картина.

---

\* Англ. «Searching for Bobby Fischer», альтернативное название в российском прокате — «Выбор игры». — Прим. пер.

Киноманы поймут сравнение с концовкой «Шестого чувства» или «Подозрительных лиц»: «Красная дверная ручка! Черт возьми, кофейная кружка с Кобаяси! И как я этого не замечал?! Все это время оно было у меня прямо перед глазами!»

Чтобы и вы почувствовали то же самое, я постарался соединить разные элементы книги, отмечая дополнительные привычки, убеждения и рекомендации этих людей.

Собранная мозаика отображает гораздо больше, чем сумма ее элементов.

## Что же такого особенного в этих людях?

*Судите о человеке по его вопросам, а не по его ответам.*

Пьер Марк Гастон де Леви-Леран

У этих звезд мирового класса нет сверхспособностей.

Правила, которые они *создали* для самих себя, позволяют изменить действительность в такой мере, что может показаться, будто речь действительно идет о супергероях. Однако они научились это делать, а значит, можете научиться и вы. Эти «правила» зачастую представляют собой необычные привычки и умение задавать более важные вопросы.

В удивительно большом числе случаев ключ к успеху кроется в абсурдности. Чем более абсурдным и немыслимым будет вопрос, тем более значимыми будут ответы. Взять хотя бы вопрос, который любит задавать себе и другим мультимиллиардер Питер Тиль:

**«Если у вас есть десятилетний план для того, чтобы чего-то добиться, вы должны спросить себя: “Почему я не могу это сделать за полгода?”»**

Исключительно для того, чтобы проиллюстрировать свою мысль, попробую перефразировать:

**«Что вы сделаете для того, чтобы выполнить свой десятилетний план за полгода, если вам к виску приставят пистолет?»**

А теперь пауза. Ожидаю ли я, что вы за 10 секунд придумаете ответ на этот вопрос и волшебным образом за несколько месяцев реализуете все свои мечты, на которые должно уйти 10 лет? Разумеется, нет. Но я ожидаю, что этот вопрос вызовет у вас мысленный прорыв, подобный тому, как бабочка разрывает куколку, чтобы выйти на свет и использовать свои новые способности. «Нормальные» системы, которым вы подчиняетесь в жизни, социальные правила, которые вы сами себе установили, стандартные нормы и устои — все это оказывается бесполезным при поиске ответа на такой вопрос. Вы вынуждены сбросить искусственные оковы подобно тому, как змея сбрасывает кожу, и тогда вы поймете, что у вас изначально была способность пересмотреть свою действительность. Просто нужно тренироваться.

Искренне советую больше времени уделить тем вопросам книги, которые покажутся вам наиболее нелепыми. Полчаса, потраченные на запись потока сознания в дневнике (стр. 224), могут изменить вашу жизнь.

Кроме того, не забывайте, что, хотя весь мир — это золотая жила, добыть истинные сокровища можно, лишь как следует покопавшись в чужой голове. Вопросы — это ваши инструменты и залог вашего преимущества перед конкурентами. Эта книга предоставит вам на выбор целый арсенал.

## Мелочи, повышающие продуктивность

Когда я организовывал весь материал для себя, я не стремился создать обременительную программу из каких-нибудь 37-ми шагов.

Мне нужно было простое решение, которое дает немедленный результат. Считайте, что краткие правила на этих страницах — это МПД (мелочи, повышающие продуктивность). Они могут использоваться в любом режиме тренировки (здесь: в любой профессии, при любых личных предпочтениях, уникальных обязанностях и так далее), чтобы подбросить дровишек в топку вашего развития.

К счастью, десятикратное увеличение результатов не всегда требует десятикратного увеличения усилий. Большие возможности порой скрыты в мельчайших деталях. Чтобы кардинально изменить свою жизнь, вовсе не обязательно участвовать в стокилометровом марафоне, получать докторскую степень или полностью себя переосмысливать. Именно мелочи, используемые на постоянной основе (например, ежеквартальное привлечение стороннего специалиста для оценки развития проекта, курсы по медитации Тары Брак, стратегическое голодание или прием экзогенных кетонов и тому подобное), приводят к самым большим результатам.

Понятие «инструмент» или «средство» используется в этой книге в довольно широком смысле. К инструментам я отношу различные режимы жизни, книги, внутренние диалоги, пищевые добавки, любимые вопросы и многое другое.

## Что у них общего?

В этой книге вы подсознательно будете искать самые общие приемы и рекомендации, и я это только приветствую. Ниже приведены некоторые привычки, характерные для большинства моих собеседников (некоторые из них могут показаться вам довольно банальными):

- ▶ Более 80% моих собеседников ежедневно медитируют или практикуют иную форму самоосознания.
- ▶ Удивительно большое количество мужчин (не женщин) старше 45 лет никогда не завтракают или довольствуются минимальным количеством пищи (Лэрд Гамильтон, стр. 116; Малкольм Гладуэлл, стр. 576; генерал Стэнли Маккрystal, стр. 432).
- ▶ Многие пользуются устройством ChiliPad для охлаждения матраса во время сна.
- ▶ Без ума от книг «Sapiens. Краткая история человечества», «Альманах бедного Чарли»\*, «Психология влияния» и «Человек в поисках смысла», среди прочих других.
- ▶ Привычка слушать одну и ту же песню на повторе, чтобы сосредоточиться (стр. 500).
- ▶ Практически все рано или поздно брались за неоплачиваемый проект, которому посвящали собственное время и средства, и только потом представляли его потенциальным покупателям.
- ▶ Убеждение в том, что «неудача недолговечна» (см. главу о Роберте Родригесе на стр. 626) или нечто аналогичное.
- ▶ Практически каждый гость смог взять свой явный «недостаток» и превратить его в свое огромное преимущество перед конкурентами (см. главу о Арнольде Шварценегере на стр. 177)

Разумеется, я помогу вам установить эти взаимосвязи, но основная ценность этой книги не только в них. Многие очень интересные выходы из сложных ситуаций находятся благодаря нестандартному мышлению. Я хочу, чтобы вы искали «белую ворону», индивидуальные особенности которой наиболее близки вашим собственным. Особое внимание обращайте на нетрадиционные пути, такие как переход Шэя Карла от ручного труда к видеоблогам на YouTube, а затем к основанию стартапа, который в результате был продан почти за 1 миллиард долларов (стр. 438). Бросаться из крайности в крайность — тоже своего рода последовательность. Как говорят программисты, «Это не баг, это фича!»

Свободно заимствуйте и по-своему сочетайте предлагаемые приемы, создавая собственный индивидуальный план действий.

---

\* Полное название — «Альманах бедного Чарли: опыт и мудрость Чарльза Мангера» (Poor Charlie's Almanack: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger). — *Прим. пер.*

# Эта книга — «Шведский стол», и вот как извлечь из нее максимальную пользу

## Правило №1: Пропускайте все, что не интересно

Я хочу, чтобы вы перелистывали все, что вас не цепляет. Эта книга должна быть увлекательной; ее можно сравнить со шведским столом. Не надо насильно запихивать в себя все подряд. Если вы терпеть не можете креветок, просто не ешьте эти чертовы креветки. Считайте, что это интерактивная книга-игра, ведь именно в таком формате я ее и писал. Моя цель заключается в том, чтобы каждый читатель положительно отнесся к 50% ее содержимого, полюбил 25% и никогда не забыл 10%. И вот почему: мой подкаст слушали миллионы, а текст книги вычитали десятки человек, и для *каждого* из них соотношение 50/25/10 было *абсолютно* уникальным. Мой восторг по этому поводу не знает границ.

Я даже попросил нескольких моих собеседников, — людей, ставших лучшими в своей сфере деятельности, — прочитать один и тот же отрывок и ответить, какие 10% обязательно надо оставить, а какие 10% — вырезать. И очень часто *именно те* 10%, которые один человек просил оставить, другой человек советовал вырезать! Здесь вы не найдете единых правил, подходящих для всех. Уверен, что многие из них вам лично не подойдут. Читайте то, что вам нравится.

## Правило №2: Задумайтесь о том, почему вы пропустили то, что пропустили

Учитывая вышесказанное, мысленно отмечайте все, что вы пропускаете. Можно даже ставить точку в углу страницы или выделять маркером заголовки.

Задумайтесь о том, что, возможно, именно пропуск этих тем и вопросов или уход от них и привел к возникновению белых пятен, узких мест и неразрешимых проблем в вашей жизни. По крайней мере, со мной было именно так.

Если вы решите что-то пропустить, отметьте это место, вернитесь к нему позже и спросите себя: «Почему я это пропустил?» Тема вас задела? Показалась недостойной? Слишком сложной? Как вы пришли к такому выводу: тщательно продумали сами или же поддались влиянию стереотипов, унаследованных от родителей и других людей в вашей жизни? Очень часто «наши» убеждения принадлежат вовсе не нам.

Именно с помощью таких упражнений вы *создаете* себя, вместо того, чтобы *познавать* себя. Последнее тоже само по себе ценно, но относится к прошлому: это зеркало заднего вида. Добраться до намеченной цели можно, только глядя вперед через ветровое стекло.

# Запомните два принципа

Недавно я побывал на площади Луи Арагона, в тенистом укромном уголке Парижа на Сене, где мы со студентами Американской академии в Париже (Paris American Academy) устроили пикник. Одна женщина отвела меня в сторону и спросила, что именно я пытаюсь донести этой книгой — какова ее основная мысль. Через несколько секунд началась бурная дискуссия, и все присутствующие по очереди рассказывали о том, какими окольными путями они здесь оказались. Почти каждый из собравшихся давно хотел приехать в Париж (некоторые мечтали об этом на протяжении 30–40 лет), но считал, что это невозможно.

Слушая их истории, я взял лист бумаги и набросал ответ на заданный мне вопрос. Этой книгой я хочу донести до читателя следующее:

**1** Успеха, как бы вы его для себя ни определяли, можно достичь, только **накопив испытанные, «работающие» на практике убеждения и привычки.** Наверняка найдется тот, кто уже добился «успеха» в вашем понимании этого слова, и зачастую *немало* людей прошли тем же путем. «Но, — спросите вы, — а если говорить о том, что еще не делал никто, например, о колонизации Марса?» Рецепты успеха для подобных целей тоже есть. Изучите создание империй другого типа, рассмотрите крупнейшие решения в жизни Роберта Мозеса (прочтите книгу «Брокер у власти»\*) или просто найдите того, кто решился добиться великой цели, которая в то время считалась недостижимой (например, Уолт Дисней). У таких людей есть общие черты, которые можно позаимствовать.

**2** Те, кого вы считаете супергероями (ваши кумиры, звезды, миллиардеры и так далее), на самом деле имеют множество недостатков, но по максимуму используют одну или две свои сильные стороны. Человек несовершенен. Успеха добиваются не те, у кого нет недостатков, а те, кто находит в себе уникальные сильные стороны и строит на их основе свою жизнь. В качестве иллюстрации я намеренно включил в книгу две главы (стр. 197 и 613), прочтя которые, вы наверняка подумаете: «Ого! Да у Тима Ферриса не жизнь, а бардак! Как ему вообще удалось чего-то добиться?» Каждый человек сталкивается с собственными трудностями, о которых вы не имеете ни малейшего представления. И герои этой книги не исключение. Каждому в жизни бывает тяжело. Надеюсь, вас это ободрит.

\* The Power Broker — книга Роберта Каро, удостоенная Пулитцеровской премии. Представляет собой биографию Роберта Мозеса. — Прим. пер.

# Несколько важных замечаний об особенностях этой книги

## Структура

Эта книга состоит из трех разделов: «Здоровье», «Богатство» и «Мудрость». Разумеется, эти разделы взаимосвязаны, как и сами эти понятия. Более того, можете считать их треногой, на которой стоит сама жизнь. Человеку необходимы все три эти элемента, чтобы добиться успеха или стать счастливым. «Богатство» в контексте этой книги означает далеко не только деньги. Это понятие охватывает свободное время, отношения с другими людьми и многое другое.

Изначально, когда я писал «Как работать по 4 часа в неделю» (КР4ЧН), «Совершенное тело за 4 часа» (СТ4Ч) и «Шеф-повар за 4 часа» (ШП4Ч), я хотел создать трилогию, основанную на знаменитой цитате Бена Франклина: «Кто рано ложится и рано встает, здоровье, богатство и ум наживет».

Меня постоянно спрашивают: «Что бы вы добавили в книгу “Как работать по 4 часа в неделю”, если бы писали ее сейчас? Чем бы вы ее дополнили?» То же относится и к СТ4Ч, и к ШП4Ч. Эта книга содержит большинство ответов на все эти вопросы.

## Расширенные цитаты

Перед тем как писать эту книгу, я позвонил Мейсону Карри, автору книги «Режим гения», в которой описаны повседневные привычки 161 творческой личности, включая Франца Кафку и Пабло Пикассо. Я спросил его о том, что, по его мнению, ему особенно хорошо удалось передать в книге. Мейсон ответил: «[Я] позволил голосам своих героев звучать как можно громче, и мне кажется, это было правильное решение. Зачастую самое интересное заключалось не в подробностях их режима или привычек, а в том, как именно они о них рассказывали».

Это очень важное наблюдение, и оно точно отражает причину, по которой большинство «сборников цитат» не оказывают на читателя должного воздействия.

Рассмотрим в качестве примера цитату Джейми Фокса: «Что на другой стороне страха? Ничего». Звучит эффектно, и можно даже попробовать угадать глубокий смысл, лежащий в ее основе. Но готов поспорить, что через неделю вы ее забудете. Но эта цитата станет гораздо более эффективной и запоминающейся, если я дополню ее собственным комментарием Джейми о том, почему он использует эту фразу, чтобы помочь своим детям обрести уверенность в себе и в своих силах. Контекст цитаты и прямая речь ее автора поможет вам **МЫСЛИТЬ** так, как мыслит выдающийся человек, а не просто бездумно повторять чужие слова. И это ключевой мета-навык, к которому мы стремимся.

Именно поэтому в этой книге вы встретите множество расширенных цитат и историй.

Иногда я выделяю слова и фразы в цитатах жирным шрифтом. Это выделение сделано мной, а не моим собеседником.

### **Как читать цитаты: на уровне микро**

<...> = Часть цитаты опущена.

[слова в квадратных скобках] = дополнительная информация, которая не была частью интервью, но которая может быть важна для понимания обсуждаемой темы; сюда же относятся сопутствующие сведения и рекомендации от вашего покорного слуги.

### **Как читать цитаты: на уровне макро**

Один из гостей моего шоу и по совместительству один из умнейших людей, которых я знаю, был шокирован, когда я показал ему неотредактированный текст его интервью. «Вот это да! — сказал он. — Я ведь считаю себя достаточно образованным человеком, а прошедшее, настоящее и будущее время использую, будто это одно и то же чертово время. Я выгляжу полным кретином».

Тексты устных интервью — вещь жестокая. Я читал тексты собственных устных выступлений и знаю, насколько кошмарно они могут выглядеть.

В устной речи грамматика порой испаряется, уступая место неполным фразам и обрывкам предложений. Все мы гораздо чаще, чем хотелось бы, начинаем предложения с «И» или «Вот». Я, как и миллионы других людей, использую конструкцию «И я такой» вместо «И я сказал». Многие из нас путают единственное и множественное число. В разговоре это звучит совершенно естественно, но в печатном виде становится нечитаемым.

В связи с этим цитаты были отредактированы с целью внесения ясности, экономии места, а также из уважения к моим собеседникам и читателям этой книги. Я сделал все возможное, чтобы сохранить стиль и смысл цитат, сделав их максимально грамотными и читаемыми. Некоторые из них я намеренно оставил краткими и обрывочными, чтобы передать напряженность и эмоциональность момента. Некоторые я просто «пригладил», в том числе и собственное заикание.

Если что-то покажется вам глупым или непонятным, вините меня. Все герои этой книги — удивительные люди, и я всеми силами старался это продемонстрировать.

### **Ссылки**

Если мои собеседники дают схожие рекомендации или обсуждают общие принципы, я отмечаю это в круглых скобках. Например, если человек говорит о ценности пробного повышения цен, я могу добавить «(см. главу о Марке Андреессене на стр. 171)», так как его ответом на вопрос «Если у вас появится

возможность установить рекламный щит в назидание другим, что вы на нем напишете?» было: «Повышайте цены». И он подробно объясняет, почему.

## Юмор!

Я одобрил текст книги щедрыми порциями нелепости и абсурда. Во-первых, если мы всегда будем оставаться серьезными, у нас иссякнут силы еще до того, как мы достигнем хоть какой-нибудь по-настоящему серьезной цели. Во-вторых, если в этой книге будут исключительно хмурые взгляды и ни одной улыбки, одна сплошная продуктивность и ни капли разгильдяйства, вы ничего из нее не запомните. Я согласен с Тони Роббинсом (стр. 210) в том, что информация, лишенная эмоций, не усваивается.

Научное объяснение этого феномена вы найдете, если забьете в строке поиска «эффект Ресторффа» или «эффект первичности и новизны». Эта книга намеренно построена таким образом, чтобы вы усвоили максимум информации. Что подводит нас к следующей теме...

## Тотемные животные

Да, тотемные животные. Места для фотографий в книге не осталось, но я все же хотел включить иллюстрации, чтобы немного разбавить текст. Я ничего не мог придумать, но затем — после бокала вина, а то и четырех, — я вспомнил, что один из моих гостей, Алексис Оганян (стр. 194) спрашивает на собеседовании у потенциальных сотрудников: «Какое у вас тотемное животное?» Эврика! Информация о каждом моем собеседнике, который благосклонно согласился мне подыграть, сопровождается изображением его тотемного животного. Самое интересное состоит в том, что десятки людей очень серьезно отнеслись к этому вопросу. Ответы на этот вопрос сопровождались пространными объяснениями, эмоциональными возгласами «Я передумал!» и даже рисованием диаграммы Венна для выбора наилучшего варианта. Сыпались уточняющие вопросы: «А мифологические животные принимаются?», «А можно вместо животного называть растение?» Увы, я не успел опросить всех перед выходом книги, поэтому иллюстрации разбросаны по всей книге, как лакомства для Скуби-Ду. Читайте их маленькими фонтанчиками абсурда в серьезной прикладной книге. Мои собеседники на славу повеселились, отвечая на вопрос о тотемном животном.

## Общие сведения и главы о Тиме Феррисе

В каждом разделе вы найдете несколько общих глав, авторами которых являются ваш покорный слуга и его собеседники. Цель большинства из них — подробнее остановиться на ключевых принципах и инструментах, упомянутых несколькими людьми.

## URL-адреса, веб-сайты и социальные сети

Большинство URL-адресов я опустил, так как интернет быстро меняется, и недействительные адреса могут вывести из себя кого угодно. Когда дело касается конкретных тем, считайте, что я выбрал формулировку, которая позволит вам легко найти нужную информацию в Google или Amazon.

Все полные выпуски подкаста можно найти по адресу [fourhourworkweek.com/podcast](http://fourhourworkweek.com/podcast). Просто введите имя гостя в поле для поиска, и аудиозапись, полные комментарии к передаче, ссылки и ресурсы выскочат перед вами подобно теплому тосту холодным утром.

Практически во всех главах, посвященных моим гостям, я указываю способ, которым лучше всего связаться с ними в социальных сетях: TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, SC = Snapchat и LI = LinkedIn.

## И еще кое-что в заключение: 3 инструмента, которые позволят получить все остальные

Роман-притчу «Сиддхартха» Германа Гессе рекомендуют многие герои этой книги. Во время наших продолжительных прогулок с кофе Навал Равикант (стр. 539) несколько раз упоминал об одном отрывке из него. Главный герой, брахман Сиддхартха, в одежде нищего пришел в город и влюбился в известную куртизанку по имени Камала. Он пытается ухаживать за ней, и она спрашивает: «Что ты умеешь?» Затем богатый купец спрашивает у него: «Что ты можешь отдать? Что ты выучил, что ты умеешь?» На оба вопроса Сиддхартха дает один и тот же ответ, и его диалог с купцом я привожу здесь. В результате Сиддхартха получает все, чего хочет.

Купец: ...Если у тебя ничего нет, что же ты отдашь?

Сиддхартха: Каждый отдает то, что имеет. Воин отдает силу, купец — товары, учитель — знания, крестьянин — рис, рыбак — рыбу.

Купец: Превосходно. Ну и что же это такое, что можешь отдать ты? Что это? Что ты выучил, что ты умеешь?

Сиддхартха: Я умею думать. Я умею ждать. Я умею поститься.

Купец: И это все?

Сиддхартха: Думаю, это все.

Купец: И какой же от этого прок? Скажем, пост — какая от него польза?

Сиддхартха: От него огромная польза, господин. Если человеку нечего есть, поститься — самое мудрое для него решение. Если бы, например, Сиддхартха не научился поститься, он бы уже сейчас был вынужден

пойти к кому-нибудь на службу, будь то к тебе или к кому-то еще, — голод заставил бы его. А так Сиддхартха может спокойно ждать. Он не знает нетерпения, он не испытывает нужды, он способен долго бороться с голодом и при этом смеяться над ним.

\* \* \*

Я часто вспоминаю ответы Сиддхартхи, и для меня они означают следующее:

«Я умею думать» — значит иметь хорошие правила для принятия решений, а также подходящие вопросы, которые можно задать себе и другим.

«Я умею ждать» — значит уметь планировать в долгосрочной перспективе, играть «длинные партии» и не растрачивать зря ресурсы.

«Я умею поститься» — значит уметь переносить трудности и беды, выработать высокую стойкость к неудачам и высокий «болевого порог».

Эта книга поможет вам развить все три эти навыка.

Я написал ее, потому что именно такую книгу хотел иметь под рукой всю жизнь. Надеюсь, вы получите такое же удовольствие, читая ее, какое получил я, работая над ней.

Pura vida,

Тим Феррис

Париж, Франция

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

# ЗДОРОВЬЕ

*Когда я освобождаюсь от того, кто я есть,  
я становлюсь тем, кем я могу быть.*

Лао-Цзы

*Нельзя считать мерой здоровья  
способность ужиться в глубоко больном обществе.*

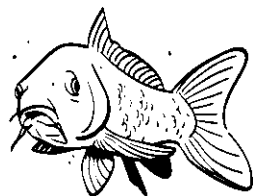
Джидду Кришнамурти

*В конечном итоге, победить —  
значит крепче спать.*

Джоди Фостер



“ Я не самая сильная.  
Я не самая быстрая.  
Зато я очень хорошо  
умею терпеть. ”



## Амелия Бун

Амелию Бун (TW: @ameliaboone, ameliabooperacing.com) называют «Майклом Джорданом в гонках с препятствиями (Obstacle Course Racing, OCR)» и по праву считают величайшей в мире спортсменкой в этой дисциплине. За все время существования этого вида спорта она одержала более 30 побед и получила более 50 наград. В 2012 году в состязании World’s Toughest Mudder, которое длится 24 часа, Амелия прошла дистанцию в 140 километров, преодолела около 300 препятствий и заняла второе место в ОБЩЕМ зачете среди более чем 1000 участников, 80 процентов которых были мужчинами. Победитель обошел ее всего на 8 минут. Среди ее крупнейших достижений — победы во всемирном чемпионате по гонкам с препятствиями Spartan Race и турнире Spartan Race Elite Point Series. Она — единственный трехкратный победитель гонки World’s Toughest Mudder (2012, 2014 и 2015). В чемпионате 2014 года она победила через 8 недель после травмы колена. Кроме того, Амелия трижды финишировала в гонке Death Race\*, она работает юристом в компании Apple, а в свободное время занимается бегом на сверхмарафонские дистанции (она прошла квалификацию для стомильного забега на выносливость «Западные штаты» — Western States Endurance Run).

*Темное животное: карп*

---

\* Ежегодное состязание по преодолению препятствий, которое проводилось до 2015 года и считалось самым сложным соревнованием в этом виде спорта. — *Прим. ред.*