

ERIC JORGENSON

ALMANACH

NAVALA

RAVIKANTA

Ako zbohatnúť a byť šťastný

Predslov

TIM FERRISS

Ilustrácie

JACK BUTCHER



ERIC JORGENSON

**ALMANACH
NAVALA RAVIKANTA**

Ako zbohatnúť a byť šťastný

Ilustroval Jack Butcher

Edícia #zpdz

Knihy Bajkal

ALMANACH
| NAVALA
| RAVIKANTA

Ako zbohatnúť a byť šťastný |

ERIC JORGENSON |

Táto kniha bola vytvorená ako služba pre verejnosť. Je k dispozícii na bezplatné stiahnutie vo formáte PDF a vo verziách pre elektronické čítačky na webovej stránke vydavateľa: www.knihybajkal.sk/naval/. Naval Ravikant nemá žiaden podiel z predaja tejto knihy. Naval publikuje eseje, podcasty a ďalšie články na stránke Nav.al a je na Twitteri ako [@Nav.al](https://twitter.com/Nav.al).



Almanack Of Naval Ravikant. A Guide To Wealth And Happiness.

Copyright ©Eric Jorgenson, 2020

Illustrations © Jack Butcher, 2020

All Rights Reserved

This Book Has Been Created As A Public Service. It Is Available For Free Download In Pdf And E-Reader Versions On The Publisher's Website www.knihybajkal.sk/naval/. Naval Is Not Earning Any Money On This Book. Naval Has Essays, Podcasts And More At Nav.al And Is On Twitter [@Nav.al](https://twitter.com/Nav.al).

Slovak edition ©Vydavateľstvo Bajkal, 2022

ISBN: 978-80-99975-22-5

www.knihybajkal.sk

vydavatelstvo@knihybajkal.sk

MOJIM RODIČOM, KTORÍ MI
DALI VŠETKO A VŽDY NÁJDU
SPÔSOB, AKO MI DAŤ VIAC.

| OBSAH

OD AUTORA	9
DÔLEŽITÉ POZNÁMKY K TEJTO KNIHE	13
PREDSLOV	17
ŽIVOT NAVALA RAVIKANTA V SKRATKE	21
NAVAL SVOJIMI VLASTNÝMI SLOVAMI	23
ČASŤ PRVÁ BOHATSTVO	
BUDOVANIE BOHATSTVA	29
Pochopte, ako sa vytvára bohatstvo	30
Spoznajte a vybudujte svoje špecifické znalosti	40
Hrajte dlhodobé hry a budujte dlhodobé vzťahy s ľuďmi mysliacimi dlhodobo	46
Prijmite zodpovednosť	50
Vybudujte firmu alebo kúpte si podiel v spoločnosti	53
Nájdite si vplyvnú pozíciu	55
Nechajte si platiť za svoj úsudok	67
Stanovte si priority a sústreďte sa na ne	69
Nájdite si prácu, ktorá je pre vás ako hra	76
Ako sa dostať ku šťastiu?	81
Buďte trpezliví	86
BUDOVANIE ÚSUDKU	91
Úsudok	92
Ako myslieť jasne	93
Zbavte sa svojej identity, aby ste videli realitu	99
Naučte sa dobre rozhodovať	102
Zbierajte mentálne modely	104
Naučte sa milovať čítanie	111

ČASŤ DRUHÁ ŠŤASTIE

NAUČTE SA BYŤ ŠŤASTNÝM	125
Šťastie je zručnosť	126
Šťastie je voľba	131
Šťastie si vyžaduje prítomnosť	132
Šťastie si vyžaduje pokoj	133
Každá túžba je nešťastím, ktoré ste si sami vybrali	135
Úspech vám šťastie nezaručí	137
Závisť je nepriateľkou šťastia	140
Šťastie sa buduje prostredníctvom návykov	142
Nájdite šťastie v prijatí	148
ZACHRÁŇTE SA	153
Budte sami sebou	154
Starajte sa o seba	157
Meditácia a duševná sila	164
Vybudujte seba samého	173
Rozhodnite sa pre vlastný rast	177
Oslobodte sa	182
FILOZOFIA	189
Zmysel života	190
Žite podľa svojich hodnôt	192
Racionálny budhizmus	194
Prítomnosť je všetko, čo máme	198
BONUS	
ODPORÚČANÁ LITERATÚRA OD NAVALA	203
Knihy	204
Ďalšie odporúčania	216
NAVALOVO PÍSANIE	219
ĎALŠIE INFORMÁCIE O NAVALOVI	223
POĎAKOVANIE	225
ZDROJE	229
O AUTOROVI	239

OD AUTORA

Počas svojej kariéry sa Naval štedro delil o svoju múdrosť a milióny ľudí na celom svete nasledujú jeho rady, ako budovať bohatstvo a žiť šťastne.

Naval Ravikant je ikonou Silicon Valley a startupovej kultúry v USA. Založil viacero úspešných spoločností (Epinions počas krachu dot-com v roku 2000, AngelList v roku 2010).

Naval je tiež angel investorom, ktorý včas stavil na spoločnosti ako Uber, Twitter, Postmates a stovky ďalších.

Dôležitejšia ako jeho finančný úspech je Navalova osobná filozofia života a šťastia, ktorou priťahuje čitateľov a poslucháčov z veľa krajín. Navala sledujú mnohí, pretože je vzácnou kombináciou úspechu a šťastia. Celoživotným štúdiom a uplatňovaním svojich princípov v oblastiach filozofie, ekonomiky a tvorby bohatstva dokázal, že naozaj fungujú.

Dnes Naval pokračuje v budovaní a investovaní do spoločností takmer nenútené, svojím vlastným umeleckým spôsobom, pričom

si udržiava zdravý, pokojný a vyrovnaný život. Táto kniha zhromažďuje a usporadúva myšlienky, ktoré verejne zdieľal, a chce vám ukázať, že bohatstvo a šťastie môžete dosiahnuť aj vy.

Navalov životný príbeh je v mnohom poučný. Introspektívny zakladateľ, investor-samouk, kapitalista a inžinier nás všetkých má čo naučiť.

Naval je človek, ktorý sa v myslení riadi prvotnými princípmi, nebojí sa hovoriť svoju pravdu a má často jedinečné a podnetné myšlienky. Jeho inštinkt vidieť veci vo svojej pravej podobe zmenil aj môj pohľad na svet.

Od Navala som sa naučil nesmierne veľa. Čítanie, počúvanie a uplatňovanie jeho princípov finančného aj osobného blahobytu mi dodalo pokojnú istotu na mojej vlastnej ceste a naučilo ma užívať si každý jej okamih. Podrobné štúdium jeho kariéry mi ukázalo, aké veľké veci sa dajú dosiahnuť malými, vytrvalými krokmi aj aký veľký vplyv môže mať jeden človek.

Často sa odvolávam na jeho výroky a myšlienky a odporúčam ich aj priateľom. Rozhovory s Navalom ma inšpirovali k vytvoreniu knihy, ktorej cieľom je sprostredkovať jeho perspektívu aj ďalším ľuďom bez ohľadu na to, či ho práve spoznali, alebo ho sledujú už desať rokov.

V tejto knihe je zhromaždené poznanie, o ktoré sa Naval podelil za posledných desať rokov prostredníctvom Twitteru, blogových príspevkov a podcastov. Pár hodín čítania, ktoré vás obohatia na celý život.

Vytvoril som ju ako službu verejnosti. Tweety, podcasty a rozhovory rýchlo starnú a strácajú sa. Takéto cenné znalosti si zaslúžia trvalejší, dostupnejší formát. Preto kniha.

Dúfam, že vám poslúži ako úvod do Navalovho spôsobu myslenia. Zozbieral som jeho najvplyvnejšie a najužitočnejšie výroky, splietol ich do čitateľného celku a usporiadal do sekcií tak, aby sa na ne dalo ľahko odkazovať.

Často sa mi stáva, že predtým, než spravím novú investíciu, si prečítam časti tejto knihy, alebo otvorím sekciu o šťastí, ak sa cítim byť mimo. Práca na tejto knihe ma zmenila. Vnímam veci jasnejšie, mám viac sebadôvery a cítim viac pokoja vo všetkých aspektoch života. Dúfam, že jej čítanie urobí to isté aj pre vás.

Almanach je zamýšľaný ako príručka, ktorú treba čítať a s ktorou treba konzultovať konkrétne témy. Ak Naval neodpovie na vaše e-maily, dúfam, že táto kniha vám poskytne najlepšiu dostupnú radu. Je úvodom k Navalovým názorom, je ponorom do jeho dvoch najviac skúmaných tém: bohatstva a šťastia. Ak vás Navalove myšlienky zaujmú a budete sa chcieť dozvedieť viac, odporúčam vám pozrieť si časť „Ďalšie informácie o Navalovi“ na konci tejto knihy. Nájdete v nej odkazy na kapitoly, ktoré boli z konečnej verzie knihy vystrihnuté, ako aj ďalšie zdroje.

Nech sa vám darí.

Eric

DÔLEŽITÉ POZNÁMKY K TEJTO KNIHE

Navalov almanach som zostavil výlučne z tweetov, rozhovorov a prednášok, ktoré Naval verejne zdieľal. Snažím sa prezentovať Navala prostredníctvom jeho vlastných slov. Pár dôležitých bodov však treba vziať do úvahy.

- Prepisy rozhovorov boli upravené kvôli lepšej zrozumiteľnosti a stručnosti (viackrát).
- Nie všetko sú priame zdroje (niektoré úryvky pochádzajú od iných autorov, ktorí Navala citujú).
- Nemôžem si byť stopercentne istý vierohodnosťou každého zdroja.
- Pojmy a interpretácie sa menia v závislosti od času, média a kontextu.
- Pred citovaním Navala z tejto knihy si, prosím, overte presnú formulácie z primárneho zdroja (uvedené na konci knihy).
- **Prosím, všetko interpretujte veľkoryso.**

Prirodzene, všetko v tejto knihe je vytrhnuté z kontextu. Výklad sa môže časom meniť. Čítajte a interpretujte ju preto s otvorenou

myslou. Vezmite, prosím, na vedomie, že pôvodný Navalov zámer mohol byť iný ako váš výklad prebiehajúci v inom čase, médiu, formáte a kontexte.

V procese tvorby tejto knihy som mohol niektoré veci chybné prepísať, nesprávne vyložiť alebo nesprávne pochopiť. Ako sa obsah presúval časom, priestorom a médiami, niektoré formulácie sa mohli mierne posunúť. Snažil som sa zachytiť ich pôvodný zámer, ale je možné, že som niekde pochybil.

Rozhovory boli prepisované, upravované aj preorganizované s ohľadom na lepšiu čitateľnosť. Snažil som sa Navalove myšlienky vyjadriť čo najlepšie jeho vlastnými slovami.

Všetka brilantnosť v tejto knihe je Navalova; všetky chyby sú moje.

TWEETY A TWEETSTORMS

Tweety sú formátované ako citáty, ale majú jedinečný obsah. Používam ich na zhrnutie alebo zdôraznenie myšlienky z hlavného textu.

Toto formátovanie ukazuje, že citujem tweet.

Tweetstorms sú po sebe idúce tweety, formátované takto:

Toto je prvý tweet v tweetstorme.



Toto je druhý tweet. Tweetstorms sú dlhšie série tweetov, spojené do jedného vlákna, podobne ako príspevky na blogu.

ZVÝRAZNENÉ OTÁZKY

Mnohé úryvky pochádzajú z rozhovorov so skvelými tvorcami, ako sú napr. Shane Parrish, Sarah Lacyová, Joe Rogan a Tim Ferriss. Ich otázky sú zvýraznené tučným písmom. Kvôli jednoduchosti a plynulosti nerozlišujem jednotlivých hostiteľov podcastov.

PRESKAKUJTE

Túto knihu čítajte podľa svojich preferencií. Prečítajte všetko, čo vás zaujíma, a preskočte všetko, čo vás nezaujíma.

VYHLADAJTE SI TO

Ak nájdete slovo alebo pojem, ktorý vám nie je známy, vyhľadajte si ho. Alebo čítajte ďalej, aby ste našli viac súvislostí. Niektoré myšlienky sú neskôr v knihe popísané podrobnejšie.

CITÁTY

Znak [1] označuje koniec úryvku. Urobil som všetko pre to, aby bol text čo najplynulejší. Zdroje a ďalšie odkazy sa nachádzajú v poznámkach na konci knihy. Niektoré zdroje sa objavujú viackrát a nie sú usporiadané do poradia. (Poznámky od prekladateľky sú uvádzané na konci strany.)

I PRED SLOV

TIM FERRISS

Milý čitateľ,

je pre mňa zvláštne písať tieto slová, keďže pred mnohými rokmi som sa zaviazal, že už nikdy žiadny predslov nenapišem.

V tomto prípade robím vzácnu výnimku z troch dôvodov. Po prvé, táto kniha je v elektronickej podobe voľne dostupná pre každého. Po druhé, Navalá poznám viac ako desať rokov a už dlho som chcel, aby túto knihu niekto zostavil. Po tretie, zvyšujem tak pravdepodobnosť, že sa ďalšie Navalovo dieťa bude volať „Tim“ (ak by chcel, uspokojím sa aj s „Timbo“).

Naval je nielen jedným z najinteligentnejších ľudí, akých som kedy stretol, ale zároveň aj jedným z najodvážnejších. Nie v zmysle „vbehnem do ohňa bez premýšľania“, skôr v zmysle „najskôr sa dvakrát zamyslím a potom všetkým poviem, že sa zameriavajú na nesprávny oheň“. Naval sa málokedy stotožňuje s konkrétnym svetonázorom. Jedinečnosť jeho životného štýlu, rodinného života aj startupových úspechov je odrazom jeho vedomých rozhodnutí robiť veci inak.

Dokáže byť priamočiary ako päť do oka, no práve to na ňom milujem a rešpektujem: nikdy nemusíte hádať, čo si myslí. Nikdy som nemusel hádať, ako vníma mňa, niekoho iného alebo nejakú situáciu. Vo svete plnom dvojzmyselností a nejednoznačnosti je to obrovská úľava.

Zdieľali sme veľa spoločných jedál, spolupracovali na mnohých obchodoch a precestovali sme spolu mnoho krajín sveta. Tým chcem povedať, že hoci sa považujem za *dobrého* pozorovateľa ľudí všeobecne, v prípade Navala som *vynikajúci* pozorovateľ. Naval je jedným z ľudí, ktorým najčastejšie volám, ak potrebujem poradiť. Zažil som ho v mnohých situáciách: ľahkých, ťažkých, pri recesiách aj boomoch – čokoľvek vám napadne.

Áno, je CEO a spoluzakladateľ AngelListu. Áno, predtým bol spoluzakladateľom Vast.com a Epinions, ktoré sa dostali na burzu ako súčasť Shopping.com. Iste, je aj angel investoromⁱ, ktorý investoval do mnohých mega úspechov vrátane Twitteru, Uberu, Yammeru a OpenDNS – aby som spomenul aspoň niektoré.

To všetko je, samozrejme, skvelé a ukazuje to, že Naval je v prvom rade úspešný praktik, nie akýsi gaučový filozof.

No jeho názory, zásady a myšlienky neberiem vážne iba kvôli dosiahnutým obchodným úspechom. Existuje veľa nešťastných „úspešných“ ľudí. Dávajte si pozor, koho si vyberáte ako svoj vzor. Môže sa totiž stať, že s dieťaťom dostanete aj vodu z jeho vaničky.

Navala beriem vážne, pretože:

i Angel investor je spravidla fyzická osoba, ktorá investuje svoj vlastný majetok, častejšie tak býva na samom začiatku podnikania. Ide o flexibilnejší, neformálnejší spôsob získania investície. (pozn. prekl.)

- spochybňuje takmer všetko,
- dokáže uvažovať na základe prvotných princípovⁱ,
- kriticky zhodnocuje veci aj názory,
- dobre odoláva nástrahám sebaklamu,
- pravidelne mení svoj názor,
- veľa sa smeje,
- myslí holisticky,
- myslí v dlhodobom horizonte
- a... neberie sa príliš vážne.

To posledné je dôležité.

Táto kniha vám poskytne dobrú predstavu o tom, ako vyzerá zbierka nábojov v Navalovej hlave.

Takže sústreďte sa... ale nezostaňte len pri tom, že budete opakovať jeho slová. Riadte sa jeho radami... no len vtedy, ak vydržia dôkladné preskúmanie a otestovanie vo vašom vlastnom živote. Zvážte všetko... ale nič nepovažujte za evanjelium. Naval by chcel, aby ste ho kritizovali. Dajte si však na svojej kritike záležať.

Naval zmenil môj život k lepšiemu, a ak budete k nasledujúcim stránkam pristupovať ako k priateľskému, ale vysoko kompetentnému sparing partnerovi, možno zmení aj ten váš.

Pridajte sa s otvorenou myslou.

Pura Vida

Tim Ferriss

Austin, Texas

i V orig. „first principles“ – v zmysle Aristotelových princípov. Prvotný princíp je základný výrok alebo predpoklad, ktorý je samostatný, nie je odvoditeľný z iných tvrdení alebo predpokladov, je základom poznania. Odhaľovanie princípov si vyžaduje čas a úsilie dostať sa hlbšie za všeobecne prijaté predpoklady. (pozn. prekl.)

ŽIVOT NAVALA RAVIKANTA V SKRATKE

- 1974: narodený v Dillí, India
- 1985: 9 rokov – presťahoval sa z Dillí do Queensu v New Yorku
- 1989: 14 rokov – navštevoval Stuyvesant High School
- 1995: 21 rokov – absolvoval Dartmouth (študoval informatiku a ekonómiu)
- 1999: 25 rokov – založil a stal sa CEO spoločnosti Epinions
- 2001: 27 rokov – Venture Partner v spoločnosti August Capital
- 2003: 29 rokov – založil spoločnosť Vast.com (trh s inzerátmi)
- 2005: 30 rokov – v Silicon Valley dostal prezývku „Rádioaktívne blato“ⁱ
- 2007: 32 rokov – založil Hit Forge, malý fond venture (rizikového) kapitáluⁱⁱ, pôvodne koncipovaný ako inkubátor
- 2007: 32 rokov – založil blog VentureHacks

i Túto prezývku si Naval vyslúžil v reakcii na právny spor, v ktorom obvinil bývalého partnera a spoluzakladateľa spoločnosti Epinions Nirava Toliu a venture investora Billa Gurleya z manipulovania zhodnotenia finančného stavu a potenciálu tejto firmy pred jej odpredajom spoločnosti Dealtime v roku 2003, čo malo za následok finančnú stratu pre Navala a ďalších spolumajiteľov Epinions. Spor sa skončil mimosúdnyim vyrovnaním. Naval vytvoril precedens, bol prvým investorom, ktorý mal právny spor s inými investormi v Silicon Valley. (pozn.prekl.)

ii Venture (rizikový) investor je spravidla inštitúcia (fond), ktorý investuje spravované prostriedky; ide častejšie o vyššie objemy peňazí ako pri angel investovaní a zväčša až v čase, keď je start-up lepšie etablovaný. Proces získania venture kapitálu je formálnejší. (pozn.prekl.)

- 2010: 34 rokov – založil AngelList
- 2010: 34 rokov – investoval do spoločnosti Uber
- 2012: 36 rokov – loboval v Kongrese za prijatie zákona JOBSⁱ
- 2018: 43 rokov – bol vyhlásený za „Angel investora roka“

i JOBS (Jumpstart Our Business Startup) Act je zákon, ktorého cieľom je podporiť financovanie malých podnikov v USA uvoľnením regulácie týkajúcej sa reportingu, dohľadu a reklamy pre spoločnosti snažiac sa získať peniaze od investorov. Zákon tiež umožňuje neakreditovaným investorom investovať prostredníctvom crowdfundingu alebo tzv. „mini IPO“. (pozn.prekl.)

NAVAL SVOJIMI VLASTNÝMI SLOVAMI

MÔJ PRÍBEH

Vyrástol som v neúplnej rodine. Moja mama pracovala, chodila do školy a ja a môj brat sme vyrastali s kľúčmi od domu na krku. Od útleho veku sme boli sebestační. Nebolo to ľahké, ale ťažkosťami si prechádza každý. Táto skúsenosť mi neskôr pomohla v mnohých ohľadoch.

Boli sme chudobní prisťahovalci. Môj otec bol v Indii lekárnikom, v USA však jeho diplom neuznali. Tak pracoval v železiarstve. Neboli to ideálne podmienky. Rodičia sa rozišli. [47]

Moja matka mi dokázala, napriek životným ťažkostiam, poskytnúť bezpodmienečnú a nekonečnú lásku. Ak nemáte v živote nič, ale máte aspoň jedného človeka, ktorý vás bezpodmienečne miluje, urobí to s vaším sebavedomím zázraky. [8]

Žili sme v časti New Yorku, ktorá nebola veľmi bezpečná. Knižnica bola v podstate mojím centrom mimoškolských aktivít. Po návrate zo školy som išiel rovno do knižnice a vysedával som v nej do „záverečnej“. Potom som šiel domov. To bola moja každodenná rutina. [8]

Do USA sme sa presťahovali, keď sme boli malé deti. Nemal som mnoho priateľov, nebol som sebavedomý. Väčšinu času som trávil čítaním. Mojimi jedinými priateľmi boli knihy. A tie dokážu byť skvelými priateľmi, pretože prostredníctvom nich vám tí najlepší myslitelia posledných tisícročí odovzdávajú svoje zrnká múdrosti. [8]

Moja prvá práca bola v nelegálnej cateringovej spoločnosti na korbe dodávky. Mal som pätnásť rokov a rozvážal som indické jedlo. Ešte predtým som si privyrábal roznášaním novin a umývaním riadu v kaviarni.

Bol som úplne neznáme dieťa v New Yorku z nezaujímavej rodiny, v situácii „pristáhovalcov, ktorí sa snažia prežiť“. Ale podarilo sa mi urobiť test, aby som sa dostal na Stuyvesantskú strednú školu. To mi zachránilo život, pretože keď som získal značku Stuyvesant, dokázal som sa dostať na jednu z Ivy Leagueⁱ vysokých škôl, ktorá mi otvorila svet technológií. Stuyvesant je jedna z tých inteligenčných lotérií, ktorá vám dokáže okamžite zmeniť život. V jednom momente sa z robotníckej triedy prepracujete do strednej. [73]

Na Dartmouthskej univerzite som študoval ekonómiu a informatiku. Istý čas som si myslel, že si spravím PhD. z ekonómie. [8]

Dnes som osobne investorom v asi dvoch stovkách spoločností. V niekoľkých som poradcom. Som členom viacerých správnych rád. Som aj malým partnerom vo fonde kryptomien, pretože ma potenciál kryptomien naozaj zaujíma. Stále skúšam niečo nové. Vždy mám niekoľko vedľajších projektov. [4]

To všetko, samozrejme, popri tom, že som zakladateľom a predsedom predstavenstva AngelListu. [4]

Narodil som sa chudobný a nešťastný. Teraz som dobre situovaný a šťastný. Pracoval som na tom, aby to tak bolo.

Naučil som sa zopár vecí a vytvoril si niekoľko životných zásad. Snažím sa ich vysvetliť všeobecne a nadčasovo tak, aby ste si svoje zásady mohli vytvoriť sami. Pretože v konečnom dôsledku vás nemôžem nič naučiť. Môžem vás len inšpirovať a poskytnúť vám možno pár háčikov, aby ste si tie zásady lepšie zapamätali. [77]

i Označenie najprestížnejších súkromných vysokých škôl na severovýchode USA. (pozn.prekl.)

Tweetstorm, ktorým to všetko začalo...

18. máj 2007

ČASŤ PRVÁ

BOHATSTVO

Ako zbohatnúť bez pomoci šťastia.

BUDOVANIE BOHATSTVA

Zarábanie peňazí nie je niečo, čo robíte – je to zručnosť, ktorú sa naučíte.

POCHOPTE, AKO SA VYTVÁRA BOHATSTVO

Myslím si o sebe, že ak by som prišiel o všetky peniaze a vyhodili by ma na náhodnej ulici v ktorejkoľvek anglicky hovoriacej krajine, do piatich alebo desiatich rokov by som bol opäť bohatý, pretože vedieť zbohatnúť je zručnosť, ktorú som sa naučil a ktorú sa môže naučiť každý. [78]

Cesta k bohatstvu v skutočnosti nie je o tvrdej práci. Môžete pracovať v reštaurácii osemdesiat hodín týždenne, no nezbohatnete. Zbohatnutie je o tom, že viete, čo robiť, s kým to robiť a kedy to robiť. Je to oveľa viac o porozumení ako o čisto tvrdej práci. Áno, tvrdá práca je dôležitá a nevyhnete sa jej. Musí však byť namierená správnym smerom.

Ak ešte neviete, na čom by ste mali pracovať, najdôležitejšie je na to prísť. Nemali by ste tvrdo pracovať, kým nezistíte, čomu sa venovať.

Zásady v tweetstorme (nižšie) som si vytvoril sám pre seba, keď som bol naozaj mladý, asi trinásť- alebo štrnásťročný. Nosím ich v hlave už tridsať rokov a žijem podľa nich. Postupom času (bohužiaľ alebo našťastie) som sa stal naozaj dobrým v tom, že pri pohľade na biznisy viem identifikovať miesta s maximálnym pákovým efektom tak, aby som vytvoril bohatstvo a zachytil časť tohto vytvoreného bohatstva pre seba.

Presne o tom som napísal svoj známy tweetstorm. Samozrejme, každý z týchto tweetov sa dá rozvinúť na hodinovú konverzáciu. Nižšie uvedený tweetstorm je však dobrým východiskom. Snažil som sa byť informačne hutný, stručný, vybrať, čo má najväčší vplyv a funguje nadčasovo. Obsahuje všetky podstatné informácie a princípy, takže ak ich prijmete a budete podľa nich tvrdo pracovať viac ako desať rokov, dosiahnete to, čo chcete. [77]

Ako zbohatnúť (bez pomoci šťastia):



Hľadajte bohatstvo, nie peniaze alebo status. Bohatstvo znamená mať aktíva, ktoré zarábajú, kým vy spíte. Peniaze sú spôsob, akým presúvame čas a bohatstvo. Status je vaše miesto v spoločenskej hierarchii.



Pochopte, že vytvárať bohatstvo etickým spôsobom je možné. Ak opovrhujete bohatstvom, bude vám unikať.



Ignorujte ľudí, ktorí hrajú statusové hry. Status získavajú tým, že útočia na ľudí, ktorí chcú zbohatnúť.



Prenájomom svojho času nezbohatnete. Na získanie finančnej slobody musíte vlastniť kapitál – časť biznisu.



Zbohatnete tým, že dáte spoločnosti, čo chce, ale ešte nevie, ako to získať. A dáte jej to vo veľkom.



Vyberte si odvetvie, v ktorom môžete hrať dlhodobé hry a budovať dlhodobé vzťahy s ľuďmi mysliacimi dlhodobo.



Internet masívne otvoril priestor na budovanie všemožných typov kariér. Väčšina ľudí si to ešte neuvedomila.



Hrajte hry s mnohými opakovaniami. Všetky výnosy v živote, či už ide o bohatstvo, vzťahy, alebo znalosti, pochádzajú zo zloženého úročenia.



Vyberajte si obchodných partnerov, ktorí majú vysokú inteligenciu, veľa energie a predovšetkým integritu.



Nespolupracujte s cynikmi a pesimistami. Ich presvedčenia sú sebanaplňujúce.



Naučte sa predávať. Naučte sa tvoriť. Ak dokážete oboje, budete nezastaviteľní.



Vyzbrojte sa špecifickými znalosťami, zodpovedným prístupom a schopnosťou využívať pákový efekt.



Špecifické znalosti sú znalosti, ktoré sa nedajú získať školením. Čokoľvek dokážu naučiť vás, dokážu naučiť aj niekoho iného, kto vás potom nahradí.



Špecifické znalosti získate tak, že sa budete venovať tomu, čo vás skutočne zaujíma, a nie tomu, čo je práve „v móde“.



Získavanie špecifických znalostí vám bude pripadať ako hra, kým iným to bude pripadať ako práca.



Ak vám niekto dokáže odovzdať špecifickú znalosť, tak iba cez prax, nie v škole.



Špecifické znalosti sú často vysoko technické alebo kreatívne. Nedajú sa outsourcovať ani automatizovať.



Prijmite osobnú zodpovednosť a podstupujte podnikateľské riziká pod vlastným menom. Spoločnosť vás odmení dôverou, kapitálom a pákou – možnosťou znásobiť svoje vklady.



„Dajte mi dostatočne dlhú páku a pevný bod, o ktorý ju opriem, a ja pohnem Zemou.“

– Archimedes



Dosiahnutie bohatstva si vyžaduje páku. Podnikateľská páka pochádza z kapitálu, ľudí a produktov bez medzných nákladov na replikáciu (programovanie a médiá).



Kapitál znamená peniaze. Ak chcete získať peniaze, použite svoje špecifické znalosti, prijmite osobnú zodpovednosť a preukážte dobrý úsudok.



Práca, to sú ľudia, ktorí pre vás pracujú. Je to najstaršia forma pákového efektu, o ktorú sa snažia mnohí. Mať ľudí, ktorí pre vás pracujú, urobí dojem na vašich rodičov, ale nepremárnite svoj život naháňaním sa za týmto cieľom.



Kapitál a práca sú pákami, ktoré potrebujú povolenie. Každý sa naháňa za kapitálom, ale niekto vám ho musí dať. Každý sa snaží viesť ľudí, ale niekto vás musí nasledovať.



Softvér a médiá sú pákami bez povolenia. Sú pákami, ktoré stoja za novodobými boháčmi. Softvér a médiá pracujú pre vás, kým vy spíte.



Armáda robotov je voľne dostupná – naprataná v dátových centrách kvôli efektívnejšiemu využitiu energie a priestoru. Využite ju.



Ak neviete programovať, píšete knihy a blogy, nahrávajte videá a podcasty.



Pákový efekt znásobuje silu vášho úsudku.



Dobrý úsudok si vyžaduje skúsenosti, no dá sa vybudovať rýchlejšie osvojením si základných zručností.



Zručnosť „ako robiť biznis“ neexistuje. Vyhňte sa biznis časopisom a kurzom.



Študujte mikroekonómiu, teóriu hier, psychológiu, techniky presvedčania, etiku, matematiku a počítače.



Čítať je rýchlejšie ako počúvať. Robiť je rýchlejšie ako pozeráť sa.



Mali by ste byť príliš zaneprázdnení na to, aby ste šli s niekým „na kávu“, ale zároveň by ste nemali mať preplnený kalendár.



Stanovte si a uplatňujte ambicióznú osobnú hodinovú sadzbu. Ak odstránenie problému ušetrí menej ako je vaša hodinová sadzba, ignorujte ho. Ak zadanie úlohy niekomu inému bude stáť menej ako vaša hodinová sadzba, outsourcujte.



Pracujte tak tvrdo, ako len dokážete. Aj keď to, s kým pracujete a na čom pracujete, je dôležitejšie ako to, ako tvrdo pracujete.



Staňte sa najlepšími na svete v tom, čo robíte. Nanovo definujte, čo robíte, až kým to nebude pravda.



Neexistujú žiadne schémy na rýchle zbohatnutie. Tie existujúce obohacujú niekoho iného na váš úkor.



Využívajte svoje špecifické znalosti a s pomocou pákového efektu nakoniec dostanete to, čo si zaslúžite.



Keď konečne zbohatnete, uvedomíte si, že to vlastne nie je to, čo ste v skutočnosti chceli. Ale to je už iný príbeh. [11]

Zhrnutie: Urobte zo seba produkt

V zhrnutí sa píše „Urobte zo seba produkt“ – čo to znamená?

„Produkt“ a „seba“. „Seba“ hovorí o jedinečnosti. „Produkt“ o pákovom efekte. „Seba“ znamená osobnú zodpovednosť. „Produkt“ v sebe

zahŕňa špecifické znalosti. „Seba“ tiež. Takže všetky tieto veci môžete spojiť do týchto dvoch slovⁱ.

Ak máte zbohatnutie ako dlhodobý cieľ, mali by ste si položiť otázku: „Je to, čo robím, pre mňa autentické? Som to ja sám, kto plánuje svoju budúcnosť?“ A potom: „Robím z toho produkt? Škálujem to? Škálujem to pomocou práce, kapitálu, programovania alebo médií?“ Tieto otázky sú užitočné, jednoduché mnemotechnické pomôcky. [78]

Prísť na to, ako zo seba urobiť produkt, je tá ťažká časť. Preto hovorím, že to trvá desaťročia – netvrdím, že exekúcia trvá desaťročia. Zistiť, čo unikátne viete ponúknuť práve vy, to trvá podstatnú časť dekády. [10]

Aký je rozdiel medzi bohatstvom a peniazmi?

Peniaze sú spôsob, akým presúvame bohatstvo. Peniaze sú sociálne kredity. Je to schopnosť poskytovať a brať úver z času iných ľudí.

Ak svoju prácu robíte dobre, ak vytvárate pre spoločnosť hodnoty, spoločnosť vám povie: „Ďakujeme. Za vašu prácu vám niečo dlhujeme. Tu máte malý dlžobný úpis. Nazvime ho peniaze.“ [78]

No to, čo naozaj chcete, je bohatstvo, nie peniaze. Bohatstvo je majetok, ktorý zarába, kým vy spíte. Bohatstvo je továreň, roboty, ktoré vyrábajú veci. Bohatstvo je počítačový program, ktorý beží aj v noci a obsluhuje zákazníkov. Aj peniaze v banke sú bohatstvom, ak sa reinvestujú do ďalších aktív a do ďalších podnikov.

Dokonca aj dom môže byť formou bohatstva, pretože ho môžete prenajímať, hoci ide pravdepodobne o menej produktívne využitie pôdy, ako keby na nej stál nejaký komerčný podnik.

i Z anglického orig. „Productize Yourself“ – v zmysle využite svoju prácu, svoje špecifické znalosti na vytvorenie produktu (tovaru/služby) na predaj. V ideálnom prípade ľahko škálovateľného produktu bez dodatočných nákladov. (pozn.prekl.)

Takže moja definícia bohatstva? Bohatstvo sú firmy a aktíva, ktoré pre vás zarábajú peniaze, kým vy spíte. [78]

Technológia demokratizuje spotrebu, ale konsoliduje výrobu.
Človek, ktorý je v niečom najlepší na svete, to dnes môže robiť pre všetkých.

Spoločnosť vám zaplatí za veci, ktoré potrebuje, ktoré chce. Spoločnosť však ešte nevie, ako tieto veci vytvoriť, pretože keby to vedela, nepotrebovala by vás. Tie veci by už dávno existovali.

Takmer všetko, čo máte doma, v práci alebo vidíte na ulici, bolo kedysi technológiou. Boli časy, keď ropa bola technológiou, na ktorej zbohatol J. D. Rockefeller. Boli časy, keď autá boli technológiou, na ktorej zbohatol Henry Ford.

Ako povedal Danny Hillis, technológia je súbor vecí, ktoré ešte tak celkom nefungujú. Keď už niečo funguje, nie je to technológia. Spoločnosť chce vždy nové veci. A ak chcete byť bohatí, vašou úlohou je prísť na to, ktorú z vecí, ktoré ešte nevie získať inak, môžete poskytnúť spoločnosti práve vy. A to tak, aby vám to bolo prirodzené, aby to bolo v rámci vašich schopností a možností.

Potom musíte prísť na to, ako toto niečo poskytovať vo veľkom, pretože ak vyprodukuje len jeden kus, nebude to stačiť. Musíte ich vybudovať tisíce, státisíce, milióny alebo miliardy, aby ich mohol mať každý. Steve Jobs (a jeho tím, samozrejme) prišiel na to, že spoločnosť bude chcieť smartfóny. Počítač do vrečka, ktorý by mal stokrát viac využítí ako obyčajný telefón a ľahko by sa používal. Tak vymysleli, ako ho vytvoriť, a potom vymysleli, ako ho škálovať. [78]

STAŇTE SA NAJLEPŠÍM NA SVETE V TOM, ČO ROBÍTE.



NANOVO DEFINUJTE, ČO ROBÍTE, AŽ KÝM NEBUDETE NAJLEPŠÍM.

SPOZNAJTE A VYBUDUJTE SVOJE ŠPECIFICKÉ ZNALOSTI

Jednou z foriem špecifických znalostí sú predajné zručnosti.

Aj v oblasti predaja existujú ľudia, ktorí pôsobia ako „prirodzený talent“. Stretnete ich v startupoch a vo venture capital fondoch. Ak stretnete niekoho, kto je v predaji prirodzený talent, ihneď si to všimnete. Takí ľudia sú naozaj dobrí v tom, čo robia. Je to ich špecifická znalosť.

Zrejme sa tieto zručnosti niekde naučili, no v školských laviciach to nebolo. Pravdepodobne sa ich naučili v detstve na školskom dvore alebo pri vyjednávaní s rodičmi. Možno sú tieto zručnosti šťastí aj dedičné.

Svoje predajné zručnosti však môžete zlepšiť. Môžete si prečítať Roberta Cialdiniho, môžete ísť na seminár predajných zručností, môžete robiť podomový predaj. Podomový predaj je síce brutálny, ale vyškolí vás veľmi rýchlo. Čiže svoju schopnosť predávať môžete určite zlepšiť.

Špecifickú znalosť vás nik nenaučí, ale dá sa osvojiť.

Keď hovorím o špecifických znalostiach, mám na mysli tie činnosti, ktoré ste robili ako dieťa alebo tínedžer takmer bez námahy. Niečo, čo ste ani nepovažovali za zručnosť, ale ľudia okolo vás si všímali, že vám to ide. Vaša mama alebo váš najlepší priateľ z detstva by vedeli, čo to bolo.

Príklady toho, čo by mohlo byť vašou špecifickou znalosťou:

- predajné zručnosti,
- hudobné nadanie, schopnosť vziať do ruky akýkoľvek nástroj,
- obsesívna osobnosť: ponoríte sa do niečoho a rýchlo si zapamätáte to podstatné,
- láska k vedeckej fantastike: radi ste čítali sci-fi, čo znamená, že rýchlo absorbujete množstvo vedomostí,
- hranie množstva hier: celkom dobre rozumiete teórii hier,
- klebetenie, využívanie priateľských kontaktov – to z vás môže urobiť zaujímavého novinára.

Vaša špecifická znalosť je zvláštnou kombináciou jedinečných vlastností vašej DNA, vašej výchovy a vašej reakcie na túto výchovu. Je súčasťou vašej osobnosti, vašej identity. Môžete ju zdokonaľovať.

Nikto s vami nemôže súperiť v bytí sebou samým.

Väčšina života je o hľadaní toho, kto a čo vás najviac potrebuje.

Napríklad ja rád čítam a milujem technológie. Učím sa veľmi rýchlo a rýchlo sa aj znudím. Keby som mal povolanie, kde by som sa musel dvadsať rokov sústrediť na tú istú tému, nefungovalo by to. Venujem sa rizikovému (venture) investovaniu, čo si vyžaduje, aby som veľmi, naozaj veľmi rýchlo nasával informácie o nových technológiách (som odmeňovaný za to, že sa ľahko znudím, pretože nové technológie prichádzajú neustále). Táto práca dobre zodpovedá mojej špecifickej znalosti a zručnostiam. [10]

Chcel som byť vedcom. Odtiaľ pochádza moja morálna hierarchia. Vedcov považujem za vrchol produkčného reťazca ľudstva. Skupina vedcov, ktorí dosiahli skutočne prelomové objavy a prínosy, dala podľa mňa ľudskej spoločnosti viac než ktorákoľvek iná skupina ľudských bytostí. Nechcem nič uberať umeniu, politike, inžinierstvu alebo podnikaniu, ale bez vedy by sme sa ešte stále potácali v blate, bojovali s palicami a snažili sa založiť oheň.

Spoločnosť, obchod a peniaze sú odvodené od technológie, ktorá je sama odvodená od vedy. Aplikovaná veda je motorom ľudstva.

Pointa: Vedci, ktorí sa venujú aplikovanej vede sú najvplyvnejší ľudia na svete. V nasledujúcich rokoch to bude ešte zrejmejšie.

Celý môj hodnotový systém bol postavený na vede a ja som aj chcel byť veľkým vedcom. Ale keď sa pozriem späť na to, v čom som bol jedinečne dobrý a čomu som skutočne venoval svoj čas, bolo to skôr zarábanie peňazí, hranie sa s technológiami a predávanie vecí ľuďom. Vysvetľovanie vecí a rozhovory s ľuďmi.

Mám určité predajné zručnosti, čo je jedna z foriem špecifických znalostí. Mám určité analytické schopnosti, viem, ako zarobiť peniaze. A mám schopnosť absorbovať údaje, byť nimi posadnutý a rozobrať ich – to je moja špecifická znalosť. Rád sa zaoberám technológiami. Mne tieto aktivity pripadajú ako hra, no iným sa to môže javiť ako práca.

Iným ľuďom by tieto zručnosti pripadali náročné. Iní by povedali: „Ako sa mám v tomto stať dobrým, pochopiť jadro myšlienky a vedieť ju predať?“ Nuž, ak v tom ešte nie ste dobrí alebo ak vás to naozaj nebaví, tak to nie je vaša parketa – zamerajte sa na to, čo vás baví naozaj.

Prvou osobou, ktorá ma upozornila na moju skutočne špecifickú znalosť, bola moja mama. Urobila to mimochodom, hovoriac z kuchyne, keď som mal pätnásť alebo šestnásť rokov. Hovoril som kamarátovi, že chcem byť astrofyzikom, no ona povedala: „Nie, ty budeš podnikateľ.“ To ma prekvapilo. Povedal som si: „Čože? Moja mama mi hovorí, že budem podnikateľ? Nie, ja budem astrofyzikom. Mama nevie, o čom hovorí.“ Ale mama presne vedela, prečo to povedala. [78]

Svoju špecifickú znalosť zistíte oveľa ľahšie, ak sa budete venovať niečomu, na čo máte prirodzený talent, k čomu vás ťahá úprimná zvedavosť a vášeň. Nezistíte ju tak, že pôjdete do školy študovať to, čo je „trendy“, alebo tak, že pôjdete pracovať do oblasti, o ktorej investori hovoria, že je „in“.

Veľmi často sú špecifické znalosti na samom okraji poznania. Môžu sa týkať vecí, na ktoré ľudstvo ešte len prichádza, alebo je ťažké ich objaviť. A ak sa niečomu nevenujete na 100 %, niekto iný, kto sa tomu venuje na 100 %, vás predbehne. A neprekoná vás len o kúsok – prekoná vás o veľa, pretože v oblasti nápadov pôsobí zložené úročenie aj pákový efekt. [78]

Internet masívne otvoril priestor pre budovanie všemožných typov kariér. Väčšina ľudí si to ešte neuvedomila.

Môžete ísť na internet a tam si nájsť svoje publikum. Môžete vybudovať biznis, vytvoriť produkt, zbohatnúť a urobiť ľudí šťastnými. To všetko len vďaka vašej jedinečnej sebarealizácii prostredníctvom internetu. [78]

Internet umožňuje škálovať akýkoľvek váš okrajový záujem, pokiaľ ste v ňom ten najlepší. A skvelá správa je, že keďže každý človek je iný, každý môže byť niečom najlepší – v bytí sebou samým.

Ďalší môj tweet, ktorý sa sem hodí, hoci nebol súčasťou pôvodného tweetstormu „Ako zbohatnúť“, je veľmi jednoduchý: „Uniknite konkurencii prostredníctvom autenticity.“ Keď konkuruje iným ľuďom, je to v podstate preto, že ich kopíruje. Je to preto, že sa snažíte robiť to isté. Každý človek je však iný. Nekopírujte. [78]

Ak budujete a predávate niečo, čo je prejavom toho, kým vlastne ste, nikto vám v tom nemôže konkurovať. Kto bude konkurovať Joeovi Roganoviⁱ alebo Scottovi Adamsoviⁱⁱ? To nie je možné. Príde niekto iný a napíše lepšieho Dilberta? Nie. Bude niekto súťažiť s Billom Wattersonom a vytvorí lepšieho Calvina a Hobbesa? Nie. Pretože sú autentickí. [78].

Najlepšie pracovné miesta nie sú nikým pridelované ani si nevyžadujú tituly. Sú tvorivým prejavom neustále sa učiacich ľudí v prostredí slobodného trhu.

i Hostiteľ jedného z najúspešnejších podcastov „The Joe Rogan Experience“ (pozn.prekl.)

ii Autor komixu Dilbert, populárny spiker, autor, blogger, videoblogger: „Coffee with Scott Adams“ (pozn. prekl.)

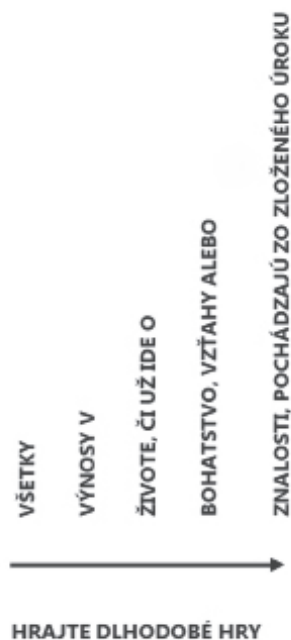
Najdôležitejšou zručnosťou na ceste k zbohatnutiu je schopnosť neustále sa učiť. Musíte vedieť, ako sa naučiť všetko, čo sa chcete naučiť. Starý model zarábania peňazí vyzeral nasledovne: chodíť štyri roky do školy, získať titul a tridsať rokov pracovať vo vybranej profesii. V súčasnosti sa však veci rýchlo menia. Teraz musíte novú profesiu zvládnuť do deviatich mesiacov, pričom o štyri roky už bude zastaraná. Ale počas tých troch produktívnych rokov môžete zbohatnúť.

Dnes je oveľa dôležitejšie vedieť sa stať odborníkom v úplne novom odbore za deväť až dvanásť mesiacov, než bolo v minulosti vyštudovať tú „správnu“ vec. No malo by vám záležať na tom, aby ste mali naštudované základy, potom sa nezľaknete žiadnej knihy. Ak idete do knižnice a je tam kniha, ktorej nerozumiete, musíte sa zamyslieť a povedať si: „Čo potrebujem vedieť, aby som sa dokázal naučiť toto?“ Základy sú mimoriadne dôležité. [74]

Základy aritmetiky a matematickej gramotnosti sú v živote oveľa dôležitejšie ako počítanie diferenciálov a integrálov. Podobne schopnosť vyjadriť sa jednoducho pomocou bežných slov je oveľa dôležitejšia ako schopnosť písať poéziu, mať rozsiahlu slovnú zásobu alebo hovoriť siedmimi cudzími jazykmi.

Pôsobiť presvedčivo pri rozprávaní je oveľa dôležitejšie, ako byť odborníkom na digitálny marketing alebo optimalizáciu kliknutí. Základy sú kľúčové. Je oveľa lepšie byť 90- až 100-percentný v základoch, než sa snažiť ísť príliš do hĺbky v konkrétnej veci.

V niečom sa však musíte pustiť do hĺbky, pretože široké, ale len plytké informácie vám nepomôžu dostať od života, čo chcete. No majstrovstvo môžete dosiahnuť len v jednej alebo dvoch konkrétnych oblastiach. Zvyčajne sú to tie, ktorými ste posadnutí. [74]



HRAJTE DLHODOBÉ HRY A BUDUJTE DLHODOBÉ VZŤAHY S ĽUĎMI MYSLIACIMI DLHODOBO

Povedali ste: „Všetky výnosy v živote, či už ide o bohatstvo, vzťahy, alebo znalosti, pochádzajú zo zloženého úročenia.“ Ako človek vie, či zarába na zloženom úroku?

Zložené úročenie je dôležitý koncept. Zložené úročenie sa vzťahuje nielen na úročenie kapitálu. To je iba začiatok.

Zložené úročenie v obchodných vzťahoch je veľmi dôležité. Pozrite sa na niektoré z vysoko hodnotených pozícií v našej spoločnosti, napríklad prečo je niekto CEO verejne obchodovanej spoločnosti alebo prečo niekto spravuje miliardy dolárov. Je to preto, lebo ľudia im dôverujú. Dôverujú im, pretože vzťahy, ktoré si vybudovali, a práca, ktorú vykonali, sa časom zúročili. Vydržali v biznise a ukázali sa byť (viditeľným a zodpovedným spôsobom) ľuďmi s vysokou osobnou integritou.

Zložený úrok sa týka aj vašej reputácie. Ak máte dobrú povest' a budujete ju desaťročia, ľudia si to všimnú. Vaša reputácia bude nakoniec tisíckrát alebo desaťtisíckrát cennejšia ako u niekoho iného, kto je síce talentovaný, ale kašle na úročenie vlastnej reputácie.

To isté platí aj pri práci s ľuďmi. Ak s niekým spolupracujete päť alebo desať rokov a chce sa vám s ním spolupracovať aj naďalej, zjavne mu dôverujete a drobné nezhody neprekážajú. Vaše bežné vyjednávania v obchodnom vzťahu jednoducho fungujú, pretože si navzájom dôverujete – viete, že sa nakoniec nejako dohodnete.

Napríklad v Silicon Valley pôsobí angel investor Elad Gil, s ktorým ja osobne rád robím obchody.

Rád s ním spolupracujem, pretože viem, že keď uzatvárame obchod, Elad sa vždy snaží dať mi niečo navyše. Sumu vždy zaokrúhli v môj prospech, ak je možné, tu alebo tam dá nejaký dolár navyše. Ak je potrebné zaplatiť náklady, zaplatí ich z vlastného vrečka a ani mi o tom nepovie. Keďže sa ku mne správa tak dobre, posielam mu každý obchod, ktorý mám – snažím sa ho zahrnúť do všetkého. Tiež pre neho rád spravím niečo extra a platím zaňho. Úročenie v takýchto vzťahoch má vysokú hodnotu. [10]

Na zámeroch nezáleží. Záleží na činoch. Preto je také ťažké byť etický.

Keď nájdete tú správnu vec, ktorú chcete robiť, a správnych ľudí, s ktorými chcete pracovať, investujte do toho naplno. A vytrvajte desaťročia, lebo to je spôsob, ako dosiahnuť vysoké zisky vo vami zainvestovaných vzťahoch aj peniazoch. Zložené úročenie je naozaj dôležité. [10]

99 % úsilia vyjde navnivoč.

Samozrejme, nikdy nie je nič úplne zbytočné, pretože aj neúspech je minimálne momentom učenia sa. Učiť sa môžete z čohokoľvek. Ale napríklad, keď ste boli v škole, až 99 percent zo semestrálnych prác, ktoré ste napísali, kníh, ktoré ste čítali, cvičení, ktoré ste robili, vecí, ktoré ste sa naučili, ste v realite nikdy neuplatnili. Možno ste absolvovali lekcie zo zemepisu alebo dejepisu, ktoré ste nikdy nepoužili. Možno ste sa učili jazyk, ktorým už nehovoríte. Možno ste študovali odbor matematiky, ktorý ste už úplne zabudli.

Jasné, všetko to sú poučné skúsenosti. Niečo ste sa naučili. Naučili ste sa hodnotu tvrdej práce. Možno ste sa naučili niečo, čo preniklo hlboko do vašej psychiky a stalo sa súčasťou toho, čo robíte teraz. No pokiaľ ide o zafinované životné ciele, len asi 1 % úsilia, ktoré ste vynaložili, sa vám naozaj vyplatilo.

Ďalším príkladom sú všetci ľudia, s ktorými ste chodili, kým ste nestretli svojho manžela alebo manželku. Z pohľadu dosiahnutia

cieľa to bol premárnený čas. Nie však premárnený z pohľadu osobného rastu, nie premárnený z pohľadu učenia, ale určite premárnený z pohľadu dosiahnutia cieľa.

Nehovorím to preto, aby som vyslovil nejakú plytkú poznámku o tom, že 99 percent vášho života je premárnených a len 1 percento užitočné. Hovorím to najmä preto, aby ste si uvedomili, že vo väčšine vecí (vo vzťahoch, v práci, dokonca aj v učení) je najdôležitejšie snažiť sa nájsť to, do čoho môžete ísť naplno tak, aby ste získali čo najviac zo zloženého úročenia.

Keď s niekým chodíte, v okamihu, keď si uvedomíte, že tento vzťah nepovedie k manželstvu, mali by ste ho ukončiť. Keď niečo študujete, napríklad zemepis alebo dejepis, a uvedomíte si, že tieto informácie nikdy nevyužijete, zanechajte štúdium. Je to strata času. Je to plytvanie vašou mozgovou energiou.

Nehovorím, aby ste nerobili tých 99 percent, pretože je naozaj ťažké určiť, ktoré je to 1 percento, ktoré sa oplatí. Hovorím len: keď nájdete to 1 percento vo svojom odbore, ktoré nebude zbytočné, do ktorého budete ochotní investovať do konca života a ktoré má pre vás osobne zmysel – choďte do toho naplno a na zvyšok zabudnite. [10]



PRIJMITE ZODPOVEDNOSŤ

Prijmite osobnú zodpovednosť a podstupujte podnikateľské riziká pod vlastným menom. Spoločnosť vás odmení dôverou, kapitálom a pákou, teda možnosťou znásobiť svoje vklady.

Ak chcete zbohatnúť, potrebujete pákový efekt. Pákový efekt alebo páka môže mať podobu práce, kapitálu alebo počítačového kódu či médií. Väčšinou, v prípade práce a kapitálu, vám túto páku musí dať niekto iný. V prípade práce vás niekto musí poslúchať. V prípade kapitálu vám niekto musí dať peniaze, aktíva na spravovanie, alebo stroje.

Takže aby ste získali prístup k týmto pákam, musíte si vybudovať dôveryhodnosť, a to čo najviac pod vlastným menom. Čo je riskantné. Osobná zodpovednosť je dvojsečná zbraň. Umožňuje vám pripísať si zásluhy, keď sa veciam darí, ale tiež nieť ťarchu neúspechu, keď sa nedarí. [78]

Zreteľná osobná zodpovednosť je dôležitá. Bez zodpovednosti nemáte motiváciu. Bez zodpovednosti si nemôžete budovať dôveryhodnosť. A ste to práve vy, kto riskuje. Riskujete zlyhanie. Riskujete poníženie. To všetko pod svojím vlastným menom.

Našťastie v modernej spoločnosti už neexistuje väzenie pre dlžníkov a ľudia nie sú väznení ani popravovaní za stratu cudzích peňazí, no stále je v nás hlboko spoločensky zakorenená averzia voči osobnému zlyhaniu na verejnosti. Ľudia, ktorí dokážu zvládnuť osobné zlyhanie na verejnosti, majú v rukách veľkú moc.

Uvediem osobný príklad. Približne do roku 2013 alebo 2014 sa moje meno verejne spájalo iba s oblasťou startupov a investovania. Až v rokoch 2014 – 2015 som začal verejne hovoriť o filozofii, psychológii a širších konceptoch. Trochu ma to znervózňovalo, pretože som to robil pod vlastným menom. Našli sa ľudia z branže, ktorí mi posielali súkromné správy typu: „Čo to robíš? Škodíš svojej kariére. Je to hlúpe.“

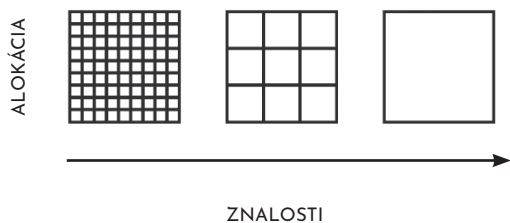
Nejako som sa s tým zmieril. Riskol som to. Také isté to bolo s kryptomenami. Na začiatku som riskoval. Keď sa k určitým veciam verejne priznáte, riskujete. Ale na druhej strane môžete aj získať. [78]

Za starých čias sa od kapitána očakávalo, že pôjde ku dnu spolu s loďou. Ak sa loď potápala, kapitán bol doslova posledný, kto z nej vystúpil. Ako vidno, zodpovednosť dokáže so sebou prinášať skutočné riziká, no tu hovoríme o riziku v podnikateľskom kontexte. Tu riskujete, že by ste pravdepodobne boli posledný, kto by dostal späť svoj kapitál. Boli by ste posledný, kto by dostal zaplatené za svoj čas. Čas či kapitál, ktorý ste vložili do spoločnosti, to sú vaše riziká. [78]

Uvedomte si, že v modernej spoločnosti nie je toto riziko až také veľké. Dokonca aj osobný bankrot môžete v dobrom ekosystéme úspešne prežiť. Najviac síce poznám Silicon Valley, ale vo

všeobecnosti platí, že ľudia vám odpustia zlyhanie, pokiaľ vedia, že ste konali čestne a s úprimnou snahou.

V prípade zlyhania sa v skutočnosti nedá až tak veľa stratiť. Ľudia by mali na seba brať oveľa viac zodpovednosti, než to zvyčajne robia. [78]



VYBUDUJTE FIRMU ALEBO KÚPTE SI PODIEL V SPOLOČNOSTI

Ak nevlastníte časť biznisu, nemáte cestu k finančnej slobode.

Prečo je vlastníctvo kapitálu v biznise dôležité, ak chcete zbohatnúť?

Ide o vlastníctvo verzus prácu za mzdu. Ak ste platení za prenájom svojho času, dokonca aj ako právnici a lekári, môžete zarobiť peniaze, ale nezarobíte toľko, aby ste si zabezpečili finančnú slobodu. Nebudete mať pasívny príjem, ktorý vytvára váš biznis, kým vy ste na dovolenke. [10]

Toto je pravdepodobne jeden z najdôležitejších bodov. Ľudia si často myslia, že zbohatnúť možno aj tak, že človek zarobí peniaze prostredníctvom práce. No pravdepodobne to nebude fungovať a existuje mnoho dôvodov prečo.

Bez vlastníctva sú vaše vstupy veľmi úzko prepojené s vašimi výstupmi. V takmer každej platenej práci, dokonca aj v takej, kde je hodinová mzda vysoká, ako sú napríklad profesie právnika alebo lekára, stále musíte odpracovať každú jednu hodinu, za ktorú ste zaplatení.

Bez vlastníctva kapitálu, keď spíte, nezarábate. Keď ste na dôchodku, nezarábate. Keď ste na dovolenke, nezarábate. A tiež nemôžete zarábať inak ako lineárne.

Ak sa aj pozriete na lekárov, ktorí zbohatli (podstatným spôsobom zbohatli), je to preto, že si založili firmu. Otvorili si súkromnú prax. Súkromná prax pomáha vybudovať osobnú značku a tá priťahuje ďalších ľudí. Alebo vytvorili nejakú zdravotnícku pomôcku, postup alebo proces previazaný s duševným vlastníctvom.

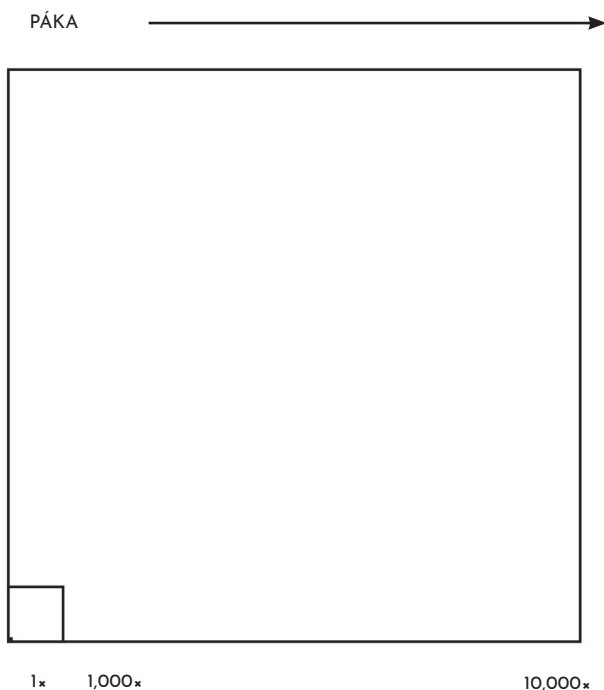
V podstate, keď pracujete za mzdu, pracujete pre niekoho iného a tento niekto iný na seba berie riziko a nesie osobnú zodpovednosť, buduje duševné vlastníctvo a vlastnú značku. Nikdy vám nebude platiť dostatočne. Bude vám platiť minimum, ktoré musí, aby ste boli ochotní spraviť jeho prácu. Môže to byť vysoké minimum, ale nebude to skutočné bohatstvo, ako keď ste napríklad na dôchodku, no stále zarábate. [78]

Vlastniť podiel vo firme alebo biznise v podstate znamená, že vlastníte potenciálne zisky. Keď vlastníte dlhopis, vlastníte garantované toky príjmov aj potenciálne straty. Potrebujete vlastniť kapitál. Ak nevlastníte podiel v biznise, vaše šance na zbohatnutie sú nízke.

Musíte sa dopracovať k tomu, aby ste vlastnili kapitál v biznise. Môžete ho vlastniť ako malý akcionár, ak ste si kúpili akcie. Môžete ho vlastniť ako majiteľ firmy, ktorú ste založili. Nech je to akokoľvek, takéto vlastníctvo je naozaj dôležité. [10]

Každý, kto skutočne zarába peniaze, v určitom okamihu vlastnil alebo stále vlastní časť produktu, podniku alebo nehmotného aktíva (duševné vlastníctvo). Vlastniť môžete aj prostredníctvom zamestnaneckých opcií na akcie (stock options), ak pracujete v technologickej spoločnosti. To je dobrý spôsob, ako začať.

Zvyčajne sa ale skutočné bohatstvo vytvára založením vlastných spoločností alebo investovaním do iných. V investičnej firme si kupujete kapitál. To je cesta k bohatstvu. Nie cez odpracované hodiny. [78]



NÁJDITE SI VPLYVNÚ POZÍCIU

Žijeme v dobe nekonečného pákového efektu a ekonomické odmeny za skutočnú intelektuálnu zvedavosť nikdy neboli vyššie. [11] Pre vašu kariéru je lepším základom, ak idete za tým, čo vás naozaj zaujíma, a nie za tým, čo práve zarába. [11]

Znalosti, ktoré máte len vy alebo ktoré má len malá skupina ľudí, budú, napodiv, vychádzať práve z vašich osobných vášní a záľub.

Šanca, že budete chcieť rozvíjať práve to, čo podnecuje vašu intelektuálnu zvedavosť, je vždy vyššia. [1]

Ak vás teraz niečo baví, ale jedného dňa vás to začne nudiť, išlo len o rozptýlenie. Hľadajte ďalej.

Chcem robiť veci len kvôli nim samým. To je jedna z definícií umenia. Či už ide o podnikanie, cvičenie, romantiku, priateľstvo, čokoľvek, myslím si, že zmyslom života je robiť veci pre ne samotné. Paradoxne, keď robíte veci pre ne samotné, vytvárate svoje najlepšie diela. Aj pri zarábaní peňazí budete najúspešnejší vtedy, ak vám pôjde o to zarábanie.

Rok, v ktorom som najviac zbohatol, bol v práve rokom, keď som najmenej pracoval a najmenej sa staral o budúcnosť. Väčšinou som robil veci len tak, pre zábavu. V podstate som ľuďom hovoril: „Som na dôchodku, nepracujem.“ Potom som mal viac času na to, čo bolo z môjho pohľadu najhodnotnejšie. Tým, že som robil veci pre vlastné potešenie, robil som ich najlepšie. [74]

Čím menej niečo chcete, čím menej o tom premýšľate, čím menej ste tým posadnutí, tým viac to budete robiť prirodzene. Tým viac to budete robiť len pre seba. Budete to robiť spôsobom, v ktorom ste dobrí, a budete sa ho držať. Ľudia okolo vás budú vidieť, že kvalita vašej práce je vyššia. [1]

Sledujte viac svoju zvedavosť a intelektuálny záujem než to, čo práve „frčí“. Ak vás vaša zvedavosť raz privedie na miesto, kam chce ísť aj spoločnosť, dostanete mimoriadne dobre zaplatené. [3] Je pravdepodobnejšie, že budete mať zručnosti, ktoré spoločnosť ešte nebude vedieť naučiť robiť iných ľudí. Ak niekto dokáže vyškoliť iných ľudí

v tom, ako robiť niečo, čo robíte vy, dokáže vás ľahko nahradiť. Ak vás dokážu nahradiť, nemusia vám veľa platiť. Chcete vedieť robiť niečo, čo ostatní ľudia nevedia, a robiť to vtedy, keď sú tieto zručnosti žiadané. [1]

Ak vás dokážu v niečom vyškoliť, dokážu nakoniec vyškoliť aj počítač, aby to robil za vás.

Spoločnosť vás odmeňuje za to, že jej dávate, čo chce, no nevie, ako to získať inde. Veľa ľudí si myslí, že môžete chodiť do školy a študovať, ako vedieť zarobiť peniaze, no v skutočnosti neexistuje žiadna jedna zručnosť zvaná „podnikanie“. [1]

Zamyslite sa nad tým, aký produkt alebo službu spoločnosť chce, ale zatiaľ nevie, ako ju získať. Chcete sa stať osobou, ktorá to dokáže dodať, a ktorá to dokáže dodať vo veľkom. Toto je pri zarabani peňazí tá skutočná výzva.

Výzvou je, ako sa stať dobrým práve v tej „správnej“ veci. „To správne“ sa mení z generácie na generáciu, no často súvisí s technológiou.

Čakáte na svoju chvíľu, keď sa vo svete objaví niečo, čo si vyžaduje zručnosti, na ktoré máte práve vy jedinečnú kvalifikáciu. Medzi-tým budujete svoju značku na sociálnych sieťach, na YouTube či rozdávaním svojej práce zadarmo. Budujete si meno, osobnú značku a podstupujete pri tom určité osobné riziko. A potom, keď

nastane vhodná príležitosť, dokážete ju znásobiť využitím páky na maximum. [1]

Existujú tri základné druhy pákového efektu:

Jednou z foriem páky je práca – keď iní ľudia pracujú pre vás. Je to najstaršia forma páky a v modernom svete vlastne nie je práve najvhodnejšia. [1] Dovolím si tvrdiť, že je to tá najhoršia forma páky, akú môžete použiť. Riadenie iných ľudí je neuveriteľne chaotické. Vyžaduje si rozvinuté vodcovské schopnosti. Vždy ste, obrazne povedané, len na krok od vzbury alebo od toho, aby vás roztrhal dav. [78]

Peniaze sú dobrá forma páky. Znamená to, že zakaždým, keď urobíte rozhodnutie, znásobíte ho peniazmi. [1] Kapitál je zložitejšia forma páky. Je modernejšia. Práve túto formu páky využívali ľudia v 20. storočí, aby rozprávkovo zbohatli. Vtedy bola pravdepodobne dominantnou formou páky.

Môžete sa o tom presvedčiť, keď sa pozriete na tých najbohatších ľudí. Sú to bankári, politici v skorumpovaných krajinách, ktorí tlačia peniaze, v podstate ľudia, ktorí presúvajú veľké sumy peňazí. Ak sa pozriete na vedenie veľkých spoločností, okrem tých technologických, v mnohých starých, veľkých spoločnostiach je pozícia CEO v skutočnosti finančnou prácou.

Kapitál sa skvele škáluje. Ak ste dobrí v riadení kapitálu, riadiť viac kapitálu je oveľa ľahšie ako riadiť viac ľudí. [78]

Posledná forma pákového efektu je úplne nová a najdemokratickejšia. Sú to: „**produkty bez medzných nákladov na ich replikáciu.**” Patria sem knihy, médiá, filmy a kód. Programovanie je pravdepodobne najsilnejšou formou pákového efektu bez povolenia. Všetko, čo potrebujete, je počítač – nepotrebujete povolenie od nikoho. [1]

Zabudnite na bohatých verzus chudobných, na manažérov verzus robotníkov. Teraz sa ľudia delia na tých, ktorí vedia, verzus tých, ktorí nevedia využívať páku.

Najzaujímavejšou a najdôležitejšou formou páky sú produkty, ktoré nemajú žiadne dodatočné náklady na replikáciu. Ide o novú formu páky, bola vynájdená len pred niekoľkými storočiami. Začalo sa to tlačiarenským lisom. Urýchlilo s nástupom masmédií a skutočne vybuchlo s internetom a programovaním. Teraz môžete znásobovať svoje úsilie bez zapojenia iných ľudí aj bez toho, aby ste potrebovali peniaze od iných ľudí.

Aj táto kniha je formou páky. Kedysi dávno by som musel sedieť v prednáškovej sále a každého z vás osobne poučovať. Možno by som oslovil niekoľko stoviek ľudí, no tam by to skončilo. [78]

Táto najnovšia forma páky vytvára nové bohatstvá, nových miliárdarov. Predchádzajúca generácia vytvárala bohatstvo prostredníctvom kapitálu. Bohatli na spôsob Warrena Buffetta.

Nová generácia bohatne prostredníctvom programovania alebo médií. Joe Rogan zarába na svojom podcaste 50 až 100 miliónov dolárov ročne. Pozrite sa na úspešného youtubera vystupujúceho pod menom PewDiePie. Neviem, koľko peňazí točí, ale je väčší ako spravodajstvo. A, samozrejme, sú tu Jeff Bezos, Mark Zuckerberg, Larry Page, Sergey Brin, Bill Gates a Steve Jobs. Bohatstvo ich všetkých je založené na pákovom efekte programovania. [78]

Pravdepodobne najzaujímavejšia vec, ktorú si treba uvedomiť pri nových formách páky, je, že sú bez povolenia. Nevyžadujú povolenie

niekoho iného, aby ste ich mohli použiť alebo uspieť. V prípade páky práce sa niekto musí rozhodnúť, že vás bude nasledovať. V prípade páky kapitálu vám niekto musí dať peniaze, ktoré chcete investovať alebo premeniť na produkt.

Programovanie, písanie kníh, nahrávanie podcastov, tweetovanie, videá na YouTube – tieto veci sú bez povolenia. Nepotrebuje na ne povolenie od nikoho, a preto sú veľmi rovnostárske. Takýto typ páky je dostupný pre každého. [78] Dnes je každý šikovný vývojár softvéru oveľa produktívnejší, lebo má k dispozícii armádu robotov, ktorí preňho potom, čo napísal kód, pracujú, kým on spí. [78]

Na tom, že budete prenajímať svoj čas, nikdy nezbohatnete.

Vždy, keď môžete, vyberte si nezávislosť na úkor platu. Ak ste nezávislí a máte pod kontrolou výstupy svojej práce, nielen svoje vklady – to je splnený sen. [10]

Ludia sa vyvinuli v spoločnostiach, kde neexistovali žiadne páky. Ak by som pre vás rúbal drevo alebo nosil vodu, vedeli by ste, že osem hodín vložených do práce sa bude rovnať približne ôsmim hodinám výstupu. No už sme vynašli pákový efekt – prostredníctvom kapitálu, spolupráce, technológie, produktivity, všetkých týchto prostriedkov. Žijeme vo veku pákového efektu. Ako človek, ktorý pracuje, chcete mať čo najväčšiu páku, aby ste dosiahli čo najväčší vplyv pri čo najmenšom vynaloženom čase alebo fyzickej námahe.

Ten, kto pri práci používa páku, môže prevýšiť produkciu človeka bez pákového efektu tisíc- alebo aj desaťtisíc násobne. Pri pracujúcom s pákovým efektom je oveľa dôležitejší úsudok než to, koľko času do práce vloží alebo ako tvrdo pracuje.

Zabudnite na programátorov s násobkom 10. V skutočnosti existujú programátori s násobkom 1 000, len si to plne neuvedomujete. Pozrite (na twitteri): @ID_AA_Carmack, @notch, Satoshi Nakamoto a i.

Dobry softvérový inžinier môže napríklad len napísaním správneho kúska kódu a vytvorením správnej malej aplikácie vytvoriť pre firmu hodnotu doslova pol miliardy dolárov. Ale desať programátorov, ktorí pracujú desaťkrát tvrdsie v podstate premárnilo svoj čas, ak si vybrali nesprávny model, nesprávny produkt, naprogramovali ho nesprávnym spôsobom alebo vložili nesprávnu slučku. Vstupy nezodpovedajú výstupom, najmä v prípade pracovníkov s pákovým efektom.

To, čo v živote chcete, je mať kontrolu nad svojim časom. Chcete sa dostať do pracovnej pozície s pákovým efektom, kde máte čas pod kontrolou a ste hodnotení podľa svojich výstupov. Ak urobíte niečo neuveriteľné, čo posunie biznis výrazne vpred, musia vám zaplatiť. Najmä ak nevedia, ako ste to dokázali, pretože sa to stalo vďaka vašej posadnutosti danou témou, vrozeným schopnostiam alebo získaným zručnostiam, a tak vám za to budú musieť platiť aj naďalej.

Ak máte špecifické znalosti, ste ochotný prevziať osobnú zodpovednosť a máte páku, potom vám musia platiť toľko, za čo stojíte. Ak vám platia toľko, koľko je vaša hodnota, môžete získať späť svoj čas – môžete byť hyperefektívny. Nemusíte chodiť na pracovné stretnutia len preto, že treba, nemusíte sa snažiť spraviť dobrý dojem na druhých, nezapisujete si veci len preto, aby to vyzeralo, že ste pracovali. Jediné, čo vás zaujíma, je samotná práca.

Keď sa sústredíte len na samotnú prácu, budete oveľa produktívnejší, oveľa efektívnejší. Pracujete vtedy, keď na to máte chuť, keď máte

veľa energie, nie vtedy, keď sa vám nechce a snažíte sa len prežiť. Získate späť svoj čas.

Štyridsaťhodinový pracovný týždeň je pozostatkom priemyselnej doby. Znalostní pracovníciⁱ fungujú ako vrcholoví športovci – trénujú a šprintujú, potom odpočívajú a prehodnocujú.

Predaj je dobrý príklad – najmä predaj veľmi drahých vecí. Ak ste realitný maklér, ktorý predáva domy, nemusí to byť nevyhnutne skvelá práca. Má o ňu záujem veľa ľudí. Je tam riadna tlačienica. Ale ak je niekto špičkový realitný agent, vie, ako sa odprezentovať, a vie, ako predávať domy, je možné, že dokáže predať sídla v hodnote 5 miliónov dolárov za desatinu času, zatiaľ čo niekto iný sa márne snaží predať byty alebo apartmány za 100 tisíc dolárov. Realitný maklér vykonáva prácu, ktorej vstupy a výstupy nie sú prepojené.

Do tohto opisu zapadá aj vytvorenie a predaj akéhokoľvek produktu. A v podstate, čo iné ešte existuje? Pozície, na ktorých skôr pracovať nechcete ako chcete, sú podporné pozície, ako napríklad zákaznícky servis. V zákazníckom servise, žiaľ, vstupy a výstupy vašej práce spolu úzko súvisia a naozaj záleží na hodinách, ktoré tam odpracujete. [10]

Rozpojenie medzi vstupmi a výstupmi vytvárajú práve nástroje a páky. Čím vyššia je kreatívna zložka tej-ktorej profesie, tým je väčšia pravdepodobnosť, že vstupy a výstupy nebudú úzko prepojené. Ak sa orientujete na profesie, v ktorých sú vaše vstupy a

i V angl. knowledge workers – znalostní resp. vedomostní pracovníci sú pracovníci, ktorých hlavným kapitálom sú vedomosti, ide často o kreatívnu prácu, nerutinné riešenie problémov, napr. programátori, technici, vedci, akademici, dizajnéri, predajcovia a pod. (pozn.prekl.)

výstupy úzko prepojené, v takých bude len veľmi ťažké vytvoriť vysokú pridanú hodnotu a zbohatnúť. [78]

Ak chcete byť súčasťou úspešnej technologickej spoločnosti, musíte vedieť PREDÁVAŤ alebo VYTVÁRAŤ. Ak neviete ani jedno, naučte sa to.

Naučte sa predávať, naučte sa vytvárať. Ak dokázate oboje, budete nezastaviteľní.

Ide o dve veľmi široké kategórie. Jednou z nich je vytvorenie produktu, čo je náročná a viacrozmerná kategória. Môže ísť o dizajn, môže to byť vývoj, môže to zahŕňať výrobu, logistiku, obstarávanie a môže ísť aj navrhovanie či prevádzkovanie služby. „Vytvárať“ má veľa rôznych definícií.

V každom odvetví existuje definícia tvorcu. V technologickom odvetví je to technický riaditeľ, je to programátor, softvérový alebo hardvérový inžinier. Ale napríklad v práci to môže byť človek, ktorý nastavuje služby pracovne, ktorý zabezpečuje, aby stroje fungovali a aby všetky odevy skončili na správnom mieste v správnom čase, a tak ďalej.

Druhou kategóriou je predaj. Aj predaj má širokú definíciu. Predaj nemusí nevyhnutne znamenať len predaj jednotlivým zákazníkom, ale môže ísť aj o marketing, komunikáciu, nábor a motivovanie ľudí, získavanie peňazí, PR. Do kategórie predaja spadajú mnoho profesií. [78]

Zarábajte svojou hlavou, nie časom.

Podme si povedať viac príkladov z oblasti nehnuteľností. Najhorší druh práce v branži vykonáva ten, kto fyzicky pracuje pri oprave domu. Možno vám zaplatia desať alebo dvadsať dolárov za hodinu. Chodíte k ľuďom domov, váš šéf požaduje, aby ste tam boli o ôsmej ráno a pracovali na svojej časti domu. Tu máte nulovú páku. Máte určitú osobnú zodpovednosť, ale len vo vzťahu k vášmu šéfovi, nie voči klientovi. Nemáte žiadne skutočné špecifické znalosti, pretože to, čo robíte, je práca, ktorú dokáže robiť veľa iných ľudí. Nebudete dostávať veľa peňazí. Dostanete minimálnu mzdu plus niečo málo navyše za vašu zručnosť a čas.

Ďalšou úrovňou môže byť stavbyvedúci, ktorý pracuje na dome pre majiteľa. Za celý projekt môže dostať 50 000 dolárov, pričom zaplatí robotníkom pätnásť dolárov za hodinu a rozdiel si nechá.

Stavbyvedúci je očividne lepšia pozícia. Ale ako to odmeriame? Ako vieme, že je lepšia? No, vieme, že ide o lepšiu možnosť, pretože táto osoba má páku prostredníctvom robotníkov, ktorí pre neho pracujú. Stavbyvedúci musí mať aj trochu špecifickejšie znalosti: vedieť ako zorganizovať tím robotníkov, ako zabezpečiť, aby prišli načas, a ako sa vysporiadať so stavebnými predpismi.

Ďalšou úrovňou môže byť developer. Developer je niekto, kto kúpi nehnuteľnosť, najme skupinu dodávateľov a premení ju na niečo hodnotnejšie. Na kúpu domu si pravdepodobne musí vziať úver alebo ísť za investormi, aby získal peniaze. Kúpi starý dom, zbúra ho, prestavia a predá. Namiesto 50 000 dolárov ako stavbyvedúci alebo pätnásť dolárov na hodinu ako robotník môže mať developer zisk pol milióna až milión dolárov – keď dom predá za vyššiu cenu, než za akú ho kúpil, vrátane nákladov na prestavbu. Teraz si však všimnite, čo sa od developera vyžaduje: vysoká miera osobnej zodpovednosti.

Developer na seba berie väčšie riziko, väčšiu zodpovednosť, má väčšie páky a musí mať viac špecifických znalostí. Musí rozumieť získavaniu finančných prostriedkov, stavebným predpisom, tomu,

kam sa uberá trh s nehnuteľnosťami, aj tomu, kedy má riskovať a kedy nie. Je to oveľa náročnejšia pozícia.

O úroveň vyššie môže byť niekto, kto spravuje peniaze v realitnom fonde. Manažéri fondu majú k dispozícii obrovské množstvo kapitálových pák. Spolupracujú s množstvom developerov a nakupujú obrovské množstvo nehnuteľností na bývanie. [74]

O úroveň vyššie môže byť niekto, kto si povie: „Chcem na tomto trhu využiť maximálny pákový efekt a maximálne špecifické znalosti.“ Táto osoba by povedala „Rozumiem nehnuteľnostiam a rozumiem všetkému od základov stavebnej konštrukcie cez výstavbu nehnuteľností a ich predaj až po to, ako sa pohybujú a prosperujú trhy s nehnuteľnosťami, a rozumiem aj podnikaniu v oblasti technológií. Rozumiem tomu, ako najať vývojárov, ako programovať a ako vytvoriť dobrý produkt, a rozumiem tomu, ako získať peniaze od venture investorov, ako ich vrátiť a ako to všetko funguje.“

Je zrejmé, že toto všetko nemôže vedieť jeden človek. Môže na to dať dokopy tím, kde má každý iné zručnosti, ale spolu majú potrebné špecifické znalosti v oblasti technológií a nehnuteľností. Nesie obrovskú osobnú zodpovednosť, pretože s menom jeho spoločnosti je spojený vysoký risk a potencionálne vysoká odmena, a ľudia, s ktorými spolupracuje, sú ochotní tomuto projekt zasvätiť život a nieť vysoké osobné riziko. Takýto biznis má výhody pákového efektu v podobe programovania, vďaka množstvu vývojárov. Má páku kapitálu od investorov aj z vlastných zdrojov zakladateľov. Má k dispozícii pákový efekt najkvalitnejšej pracovnej sily, akú je možné na trhu nájsť: inžinierov, dizajnérov a marketérov.

Takto môžete skončiť v spoločnosti firiem ako *Trulia*, *Redfin* alebo *Zillow*ⁱ, kde sa zisk môže pohybovať v stovkách miliónov alebo miliardách dolárov. [78]

i Ide o americké spoločnosti prevádzkujúce online trh s nehnuteľnosťami. (pozn. prekl.)

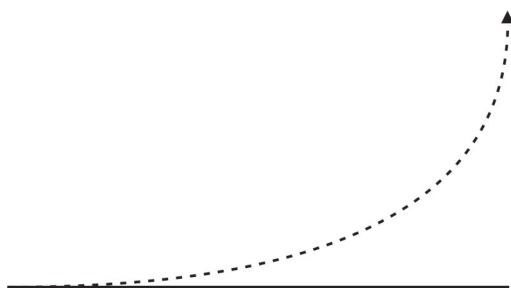
Každá ďalšia úroveň má väčší vplyv, väčšiu osobnú zodpovednosť, čoraz špecifickejšie znalosti. K pracovnej páke pridávate páku finančnú. Pridanie páky založenej na programovaní k peniazom a k práci ľudí vám umožní vytvoriť niečo skutočne väčšie a dostať sa bližšie k vlastníctvu všetkých výnosov, nielen k tomu, že vám bude vyplácaný plat.

Môžete začať ako platený zamestnanec. Chcete sa však prepracovať vyššie a pokúsiť sa získať väčší pákový efekt, viac zodpovednosti a špecifické znalosti. Tieto faktory v kombinácii s dlhým časovým obdobím a magickým efektom zloženého úroku z vás urobia bohatého človeka. [74]

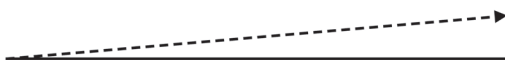
Jediná vec, ktorej sa musíte vyhnúť, je vlastné zruinovanie.

Vyhnúť sa zruinovaniu znamená zostať mimo väzenia. Nikdy nerobte nič nezákonné. Nič nie je hodné toho, aby ste nosili väzenské oblečenie. Vyvarujte sa neodvratiteľných strát. Vyhnúť sa osobnému zruinovaniu môže znamenať aj to, že sa budete vyhýbať veciam, ktoré sú nebezpečné a môžu fyzicky ohroziť vaše telo. Dávajte si pozor na svoje zdravie.

Držte sa ďalej od vecí, ktoré by mohli spôsobiť, že prídete o všetok svoj kapitál, o všetky svoje úspory. Nestavte všetko na jednu kartu. Radšej voľte racionálne optimistické stávky s potenciálne veľkými ziskami. [78]



ZÁRABAJTE SVOJOU HLAVOU,



NIE SVOJÍM ČASOM.

NECHAJTE SI PLATIŤ ZA SVOJ ÚSUDOK

Ak si naozaj vyberiete, do akých zamestnaní, kariér alebo oblastí sa pustíte a aké ponuky ste ochotní od zamestnávateľa prijať, budete mať oveľa viac voľného času. Potom sa nemusíte toľko trápiť, ako si ho zmanažovať. Rád by som bol platený čisto iba za svoj úsudok, nie za prácu. Chcem, aby prácu za mňa urobil robot, kapitál alebo počítač, zatiaľ čo ja budem platený za svoj úsudok. [1]

Myslím si, že každý človek by mal túžiť po tom, aby sa vyznal v určitých veciach a bol platený za tieto svoje jedinečné znalosti. Pri vlastnom podnikaní je náš osobný vplyv najväčší, máme k dispozícii páku, či už prostredníctvom robotov, počítačov, alebo čohokoľvek

iného. Pri podnikaní sme hodnotení na základe svojich výstupov a nie vstupov, a teda môžeme byť ozajstnými pánmi svojho času.

Predstavte si, že príde niekto, kto má preukázateľne o niečo lepší úsudok. Má pravdu v 85 percentách prípadov namiesto v 75 percentách. Zaplatíte mu 50 miliónov dolárov, 100 miliónov dolárov, 200 miliónov dolárov, čokoľvek, pretože 10 percent lepšieho úsudku pri riadení projektu za 100 miliárd dolárov je niečo naozaj cenné. Riaditelia a CEO sú veľmi dobre zaplatení práve kvôli vplyvu ich úsudku. Aj malé rozdiely v úsudku a schopnostiach prinášajú na vedúcich pozíciách mnohokrát znásobené rozdiely vo výsledkoch. [2]

Dokázateľne dobrý úsudok – čiže dôveryhodnosť postavená na dobrom úsudku – je kriticky dôležitá vlastnosť. Na tomto poli vyhráva Warren Buffett, pretože jeho úsudok má dokázanú obrovskú dôveryhodnosť. Dá sa naň spoľahnúť. Na verejnosti mal opakovane pravdu. Má povest' veľmi čestného človeka, takže mu možno dôverovať. Ľudia mu ponúkajú svoj čas či kapitál práve vďaka jeho úsudku. Nikto sa ho nepýta, ako tvrdo pracuje. Nikto sa ho nepýta, kedy vstáva alebo kedy ide spať. Povedia: „Warren, rob si svoje.“

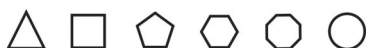
Úsudok – najmä realitou preverený úsudok spojený s osobnou zodpovednosťou a jasnými výsledkami – to je to podstatné. [78]

Krátkodobým myslením a zaneprázdnenosťou plytváme svojím časom.

Warren Buffett strávi rok rozhodovaním a jeden deň konaním. To konanie ale pretrvá desaťročia.

Už len za to, že sú v niečom mierne lepší, napríklad zabehnú štvrt kilometra o zlomok sekundy rýchlejšie, dostávajú niektorí ľudia oveľa viac – rádovo viac. Pákový efekt tieto rozdiely ešte znásobuje. Byť extrémne dobrým vo svojom umení, je v dobe pákového efektu to najdôležitejšie. [2]

RIEŠENIE VĎAKA ITERÁCII



ZBOHATNUTIE VĎAKA OPAKOVANIU



STANOVTE SI PRIORITY A SÚSTREĎTE SA NA NE

Vo svojom živote som mal veľakrát smolu. Prvý väčší majetok som okamžite stratil na burze. O druhé väčšie množstvo peňazí, ktoré som zarobil alebo som mal zarobiť, ma v podstate pripravili moji obchodní partneri. Úspech som dosiahol až na tretíkrát.

Aj potom to bol pomalý a vytrvalý boj. Svoj majetok som nezískal naraz, v jednej obrovskej výplate. Vždy to bol rad drobných vecí, ktoré sa hromadili. Išlo a ide skôr o postupné budovanie bohatstva vytváraním podnikov, príležitostí a investícií. Nebola to obrovská

jednorazová vec. Moje osobné bohatstvo nevzniklo počas jedného úspešného roka. Len sa postupne hromadilo, po pár žetónoch: viac možností, viac firiem, viac investícií, viac vecí, ktoré môžem robiť.

Vďaka internetu je príležitostí obrovské množstvo. V skutočnosti mám až príliš veľa možností, ako zarobiť peniaze. Nemám na všetky dosť času. Príležitosti sa mi doslova sypú do lona, no mne chýba čas. Existuje toľko spôsobov, ako vytvárať bohatstvo, vytvárať produkty, vytvárať firmy a ako vedľajší produkt dostávať za ne od spoločnosti peniaze. Jednoducho ich všetky nezvládam realizovať. [78]

Oceňte svoj čas hodinovou sadzbou a bezohľadne míňajte peniaze, aby ste si ho ušetrili. Nikdy nebudete mať vyššiu hodnotu než toľko, koľko si sami myslíte, že je vaša hodnota.

Nikto si vás nebude vážiť viac ako vy sami. Preto si stanovte vysokú osobnú hodinovú sadzbu a držte sa jej. Ešte ako mladý som sa jednoducho rozhodol, že mám oveľa vyššiu hodnotu, ako si myslí trh, a začal som sa podľa toho správať.

Pri každom rozhodnutí zohľadňujte svoj čas. Koľko času vám zaberie niečo spraviť? Bude vám napríklad trvať hodinu, kým sa dostanete na druhý koniec mesta, aby ste niečo vybavili. Ak si seba samého ceníte na 100 dolárov za hodinu, v podstate vyhadzujete 100 dolárov z vrečka. Spravili by ste to? [78]

Predstavte si seba samého ako bohatého človeka a vyberte si nejakú stredne vysokú hodinovú sadzbu. Pokiaľ ide o mňa, verte tomu alebo nie, v čase, keď ste si ma mohli najať... čo teraz, samozrejme, nemôžete, ale v čase, keď to platilo... Približne pred desiatimi rokmi alebo dokonca pred dvomi desaťročiami, čiže predtým, než som mal nejaké skutočné peniaze, bola moja hodinová sadzba 5000 dolárov.

Opakoval som si stále dokola – 5000 dolárov za hodinu. No keď to dnes spätne zhodnotím, bolo to v skutočnosti skôr 1000 dolárov za hodinu.

Samozrejme, aj tak som robil hlúposti, ako napríklad hádal sa s elektrikárom alebo vracal pokazený reproduktor, ale robil som to oveľa zriedkavejšie než ktorýkoľvek z mojich priateľov. Pre svoje okolie som vždy robil hotové divadelné predstavenie, keď som niečo hodil do koša alebo dal na charitu namiesto toho, aby som sa pokúsil vrátiť, alebo som niečo niekomu podaroval namiesto toho, aby som sa to pokúsil opraviť.

Vždy som sa hádal so svojimi priateľkami a dnes aj so svojou ženou. „Toto ja nerobím. Toto nie je problém, ktorý by som riešil.“ Stále sa tak hádam so svojou mamou, keď mi dá svoj zoznam úloh, ktoré mám spraviť. Jednoducho ich neurobím. Radšej jej nájdem asistenta. To platilo aj vtedy, keď som nemal žiadne peniaze. [78]

Iný uhoľ pohľadu je, že ak môžete niečo outsourcovať alebo to vôbec neurobiť, lebo hodnota toho je nižšia ako vaša hodinová sadzba, outsourcujte to alebo to vôbec nerobte. Ak si môžete niekoho najat', aby to urobil za nižšiu cenu než je vaša hodinová sadzba, najmite si ho. To sa týka aj takých záležitostí, ako je varenie. Možno chcete jesť zdravé domáce jedlá, ale ak to môžete outsourcovať, urobte to. [78] Stanovte si ambiciózne vysokú hodinovú sadzbu a držte sa jej. Mala by sa vám zdať až absurdne vysoká. Ak sa vám takou nezdá, nie je dostatočne vysoká. Nech ste si vybrali akúkoľvek sadzbu, radím vám, aby ste ju zvýšili. Ako som povedal, predtým, než som vôbec mal nejaké peniaze, som používal pre seba hodnotu 5000 dolárov na hodinu. Keď to prepočítate na ročný plat, je to niekoľko miliónov dolárov ročne.

Paradoxne si myslím, že som túto svoju hodinovú sadzbu napokon prekonal. Nie som ten najpracovitejší človek – v skutočnosti som

dosť lenivý. Pracujem, keď cítim príliv energie, keď som niečím naozaj motivovaný. Ak sa dnes pozriem na to, koľko som skutočne zarobil v prepočte na odpracované hodiny, je to pravdepodobne ešte o dosť viac než bola moja pôvodná hodinová sadzba. [78]

Môžeš vysvetliť svoje tvrdenie: „Ak skryto opovrhujete bohatstvom, bude vám unikať“?

Ak sa porovnávate s ostatnými, vždy budete nenávidieť ľudí, ktorým sa darí lepšie ako vám, vždy im budete závidieť. A ak s nimi skúsíte robiť biznis, vycítia to. Keď sa budete snažiť podnikáť s niekým, o kom rozmýšľate v zlom alebo ho odsudzujete, bude to z vás cítiť. Ľudia sú nastavení tak, že vnímajú to, čo hlboko vo svojom vnútri cíti druhá osoba. Musíte sa vymaniť z porovnávania s ostatnými. [10]

Ak ste v mysli nastavení „proti bohatým“, zabráni vám to stať sa jedným z nich, pretože nebudete mať správne nastavenie mysle, nebudete mať správnu motiváciu a ani nebudete v kontakte so správnymi ľuďmi. Buďte optimistickí, buďte pozitívni. To je dôležité. Optimistom sa z dlhodobého hľadiska darí lepšie. [10]

Vo svete podnikania je veľa ľudí, ktorí hrajú hry s nulovým súčtom, no iba málo ľudí, ktorí hrajú hry s kladným súčtom. Tí sa navzájom hľadajú v dave.

Ľudia v živote hrajú v podstate len dve veľké hry. Jednou z nich je hra o peniaze. Peniaze síce nevyriešia všetky vaše problémy, ale aspoň vyriešia všetky vaše finančné problémy. Ľudia si to uvedomujú, a preto peniaze chcú.

Zároveň sú však mnohí z nich v hĺbke duše presvedčení, že peniaze zarobiť nedokážu. Nechcú, aby došlo k akémukoľvek vytváraniu

bohatstva. Preto útočia na celé takéto úsilie tým, že hovoria: „Zarábanie peňazí je zlé. Nemali by ste to robiť.“

Títo ľudia však v skutočnosti hrajú inú hru, hru o status. Snažia sa získať status v očiach tých, ktorí ich pozorujú, tým, že hovoria: „Vieš čo, ja peniaze nepotrebujem. My peniaze nechceme.“ Status je vaše postavenie v spoločenskej hierarchii. [78]

Tvorba bohatstva je evolučne nová hra s kladným súčtom. Status je stará hra s nulovým súčtom. Tí, ktorí útočia na vytváranie bohatstva, sa často len usilujú o status.

Status je hra s nulovým súčtom. Je to veľmi stará hra. Hráme ju už od opičích kmeňov. Je hierarchická. Kto je číslo jeden? Kto je číslo dva? Kto je číslo tri? A aby sa číslo tri mohlo posunúť na druhé miesto, musí sa číslo dva z tohto miesta posunúť inam. Takže hra o status je hra s nulovým súčtom.

Politika je príkladom statusovej hry. Aj šport je príkladom statusovej hry. Aby bol niekto víťazom, musí existovať porazený. V zásade nemám rád statusové hry. V našej spoločnosti zohrávajú dôležitú úlohu, aby sme mohli zistiť, kto je šéf. Ale v zásade ich hráte len preto, že sú nevyhnutným zlom. [78]

Problém je v tom, že ak chcete vyhrať v statusovej hre, musíte niekoho iného položiť na lopatky. Preto by ste sa mali vo svojom živote vyhýbať statusovým hrám – robia z vás nahnevaného, bojovne nalaďeného človeka. Vždy bojujete, aby ste iných ľudí ponížili a aby ste seba a ľudí, ktorých máte radi, vyzdvihli.

Hry o status tu budú vždy. Nedá sa im vyhnúť, ale uvedomte si, že väčšinou, keď sa snažíte zbohatnúť a niekto iný na vás útočí, snaží

sa vlastne zvýšiť svoj vlastný status na váš úkor. Hrá inú hru. Horšiu. Hru s nulovým súčtom namiesto hry s kladným súčtom. [78]

Hrajte hlúpe hry, vyhráte hlúpe ceny.

Čo je pre mladých ľudí, ktorí len začínajú, najdôležitejšie?

Venujte viac času dôležitým rozhodnutiam. V podstate existujú tri naozaj veľké rozhodnutia, ktoré robíte na začiatku života: kde žijete, s kým a čo robíte.

Rozhodovaniu o tom, do akého vzťahu vstúpiť, venujeme veľmi málo času. V práci trávime veľa času, ale len málo času venujeme rozhodnutiu, do ktorej práce nastúpiť. Výber miesta, kde chceme žiť, môže takmer úplne definovať trajektóriu nášho života, ale aj tak nad týmto rozhodnutím nestrávime dosť času.

Rada pre mladého inžiniera, ktorý uvažuje o presťahovaní sa do San Francisca: „Chceš opustiť svojich priateľov? Alebo stať sa tým opusteným?“

Ak sa chystáte žiť v nejakom meste desať rokov, ak sa chystáte niekde pracovať päť rokov, ak chcete dlhodobý vzťah, mali by ste sa o týchto veciach rozhodovať jeden až dva roky. Sú to rozhodnutia, ktoré výrazne ovplyvnia váš život. Na týchto troch rozhodnutiach naozaj záleží.

Musíte povedať všetkému nie a vytvoriť si čas na riešenie naozaj dôležitých problémov. Tieto tri sú pravdepodobne tri najväčšie. [1]

Aký jeden alebo dva kroky by si urobil, aby si sa obklopil úspešnými ľuďmi?

Zistite, v čom ste dobrí, a začnite s tým pomáhať iným ľuďom. Rozdávajte svoju prácu zadarmo. Odovzdávajte ďalej. Karma funguje, pretože ľudia sú konzistentní. V dostatočne dlhom časovom horizonte budete priťahovať to, čo projektujete. Ale svoj pokrok nemerajte – ak budete počítať, trpezlivosť sa vám minie rýchlo. [7]

Jeden starý šéf ma raz varoval: „Nikdy nebudeš bohatý, pretože máš očividne všetkých päť pohromade a niekto ti vždy ponúkne prácu, ktorá bude dobrá tak akurát.“

Ako si sa rozhodol založiť svoju prvú spoločnosť?

Pracoval som v technologickej spoločnosti @Home Network a všetkým okolo seba – šéfovi, spolupracovníkom, priateľom – som hovoril: „V Silicon Valley je veľa ľudí, ktorí si zakladajú vlastné firmy. Vyzerá, že sa to dá. Tiež si založím biznis. Som tu len dočasne. Som vlastne podnikateľ.“

V skutočnosti som sa nesnažil sám seba nahovoriť do podnikania. Nebolo to z mojej strany zámerné, vypočítavé. Len som sa ventiloval, rozprával nahlas, čo si myslím, bol som príliš úprimný. Nezaložil som žiadnu spoločnosť. To bolo v roku 1996, vtedy bolo oveľa desivejšie a ťažšie založiť firmu. Čoskoro mi všetci začali hovoriť: „Čo tu ešte robíš? Myslel som, že chceš odísť a založiť si vlastnú firmu.“ a „Páni, ty si stále tu...“ Pocit zahanbenia ma napokon prinútil založiť si vlastný biznis.[5]

Áno, viem, že niektorí ľudia nie sú nevyhnutne pripravení na podnikanie, ale z dlhodobej perspektívy, kedy a kde sme prišli na to,

že jediná správna a logická vec je, aby každý pracoval pre niekoho iného? To je veľmi hierarchický model. [14]

NÁJDITE SI PRÁCU, KTORÁ JE PRE VÁS AKO HRA

Ľudia sa evolučne vyvinuli ako lovci a zberači, všetci sme pracovali pre seba. Až s príchodom poľnohospodárstva sme sa stali hierarchickejšími. Priemyselná revolúcia a továrne nás extrémne hierarchizovali, pretože jeden človek nemohol vlastniť alebo postaviť továreň. Teraz sa však vďaka internetu vraciame do obdobia, keď čoraz viac ľudí môže pracovať pre seba. Radšej budem neúspešným podnikateľom ako niekým, kto to nikdy neskúsil. Pretože aj neúspešný podnikateľ má zručnosti na to, aby sa dokázal užiť. [14]

Na tejto planéte žije takmer 8 miliárd ľudí. Dúfam, že jedného dňa bude na svete takmer 8 miliárd biznisov.

Naučil som sa zarábať peniaze, pretože to bolo pre mňa nevyhnutné. Keď to prestalo byť nevyhnutné, prestal som sa o zarábanie peňazí zaujímať. Aspoň pre mňa bola práca vždy iba prostriedkom na dosiahnutie cieľa. Zarábanie peňazí bolo prostriedkom na dosiahnutie cieľa. Oveľa viac ako zarábanie peňazí ma zaujíma riešenie problémov.

Akýkoľvek cieľ vedie len k ďalšiemu cieľu a ten k ďalšiemu. V živote sa len hráme hry. Keď rastieme, hráme sa na školu alebo na spoločnosť. Potom hráme hru o peniaze a hru o spoločenské postavenie. Len trvanie tých hier sa viac a viac predlžuje. No po určitom čase, aspoň podľa mňa, sú to všetko len hry. Sú to hry, pri ktorých, keď hru prekuknete, výsledok prestáva byť dôležitý.

Raz vás hry jednoducho omrzia. Povedal by som, že som vo fáze, keď ma už hry jednoducho unavujú. Nemyslím si, že existuje nejaký konečný cieľ alebo účel. Jednoducho žijem svoj život tak, ako chcem. Doslova od momentu k momentu.

To, čo naozaj chcete, je sloboda. Chcete sa oslobodiť od svojich problémov s peniazmi, všakže? Myslím, že je to v poriadku. Keď sa vám podarí vyriešiť svoje finančné problémy, buď znížením nákladov na životný štýl, alebo tým, že zarobíte dostatok peňazí, chcete ísť do dôchodku. Nemyslím odísť do dôchodku v šesťdesiatich piatich rokoch, sedieť v domove dôchodcov a poberať štátny dôchodok – toto je iná definícia.

Aká je tvoja definícia dôchodku?

Dôchodok vám začína vtedy, keď prestanete obetovať dnešok pre imaginárny zajtrajšok. Keď je dnešok úplný, sám o sebe, vtedy je človek na dôchodku.

Ako je možné to dosiahnuť?

Nuž, jedným zo spôsobov je mať našetrené toľko peňazí, že váš pasívny príjem (bez toho, aby ste museli pohnúť prstom) pokryje vaše výdavky.

Druhým spôsobom je, že jednoducho znížite mieru svojich výdavkov na nulu – stanete sa mníchom.

Tretím spôsobom je, že robíte niečo, čo máte radi. Baví vás to natoľko, že už vám nejde o peniaze.

Existuje teda viacero spôsobov odchodu do dôchodku.

Cestou von z pasce súťaživosti je byť sám sebou, nájsť vec, ktorú viete robiť lepšie ako ktokoľvek iný. Viete to robiť lepšie ako iní,

pretože to milujete a v tom vám nikto nedokáže konkurovať. Niečo robíte radi, ste v tom autentickí a časom prídete na to, ako prepojiť to, čo radi robíte, s tým, čo spoločnosť skutočne potrebuje. Použijete nejakú páku a svoje meno. Riskujete, ale zároveň získate odmenu, kontrolu a podiel na tom, čo vytvoríte. Potom to jednoducho roztočíte naplno. [77]

Klesla tvoja motivácia zarábať peniaze po tom, ako si sa stal finančne nezávislým?

Áno aj nie. Áno v tom zmysle, že zmizol pocit núdze. Teraz je pre mňa zakladanie podnikov a zarábanie peňazí skôr „umením“. [74]

Či už v obchode, vede alebo politike – história si pamätá umelcov.

Umenie je akt tvorivosti. Umenie je všetko, čo má účel samo osebe. Čo sú veci, ktoré sa robia len tak samy o sebe a nič viac za nimi nie je? Milovať niekoho, vytvoriť niečo, hrať sa. Pre mňa je zakladanie biznisov hra. Robím to, pretože ma to baví, baví ma riešiť nový produkt. [77]

Nový biznis dokážem vytvoriť do troch mesiacov: získať peniaze, zostaviť tím a spustiť ho. Je to pre mňa zábava. Je naozaj super vidieť, čo všetko môžem dať dokopy. To, že to zarába peniaze, je v podstate vedľajší efekt. Zakladanie biznisov je hra, ktorú hrám rád a som v nej dobrý. Len moja motivácia sa zmenila, nejde mi o ciele, ale o umenie. Paradoxne, mám dojem, že teraz mi to ide oveľa lepšie. [74]

Keď do niečoho investujem, je to preto, že mám rád ľudí, ktorí sa na tom podieľajú, rád sa s nimi stretávam, učím sa od nich, verím

produktu. Často si nechám ujsť skvelé investície, ak sa mi produkty nezdajú zaujímavé.

Nie sú to „všetko alebo nič“ rozhodnutia. Vo svojom živote môžete začať postupne smerovať k tomu, čo naozaj chcete. To je váš cieľ.

Keď som bol mladší, tak zúfalo som túžil zarobiť peniaze, že by som pre to urobil čokoľvek. Keby ste mi povedali: „Hej, mám firmu na odvoz fekálií, chceš do toho ísť?“ Povedal by som: „Jasné, chcem zarobiť peniaze!“ Vďaka bohu mi nik nedal takú príležitosť. Som rád, že som sa vydal cestou technológií a vedy, ktorá ma naozaj baví. Podarilo sa mi prepojiť živobytie so záľubami.

„Pracujem“ neustále. Čo ale pre iných vyzerá ako práca, mne pripadá ako hra. Vďaka tomu viem, že mi v tom nik nedokáže konkurovať. Pretože ja sa len hrám, aj keď šesťnásť hodín denne. Ak mi chce niekto konkurovať a bude len pracovať, zákonite prehrá, pretože nedokáže pracovať šesťnásť hodín denne, sedem dní v týždni. [77]

Kolko peňazí považuješ za dost, aby si sa cítil finančne v bezpečí?

Peniaze nie sú koreňom všetkého zla, nie je na nich nič zlé. Ale túžba po peniazoch je zlá. Túžba po peniazoch nie je zlá v spoločenskom zmysle. Nie je zlá vo význame „si zlý človek, keď túžiš po peniazoch“. Je zlá pre vás osobne.

Túžba po peniazoch je pre nás zlá, pretože je to bezodná priepasť. Vždy bude zamestnávať našu myseľ. Ak milujete peniaze a zarábate ich, nikdy ich nebudete mať dosť. Žiadna suma nie je dostatočná. Ak je túžba po peniazoch zapnutá, nevypne sa pri nijakom čísle. Myslieť si, že sa vypne, je omyl.

Trest za lásku k peniazom dostávate zároveň so samotnými peniazmi. Keď zarábate peniaze, chcete ich ešte viac, no zároveň sa stávate

paranoidnými a bojíte sa, že stratíte to, čo už máte. Obed zadarmo jednoducho neexistuje.

Peniaze zarábate preto, aby ste vyriešili svoje finančné a materiálne problémy. Myslím si, že najlepší spôsob, ako sa vyhnúť nehynúcej láske k peniazom, je nezvyšovať náklady svojho životného štýlu, keď sa vám darí zarábať. Je ľahké míňať viac, keď zarábate viac. Ak však dokážete držať svoj životný štýl na rovnakej úrovni a peniaze zarobíte skôr vo veľkých jednorazových sumách ako postupne, zvyšovať náklady svojho životného štýlu popritom ani nestihnete. Môžete sa dostať tak ďaleko, že sa stanete skutočne finančne slobodnými.

Vec, ktorá pomáha práve mne, je, že slobodu si cením nadovšetko. Všetky druhy slobody: slobodu robiť, čo chcem, slobodu od vecí, ktoré nechcem robiť, slobodu od vlastných emócií alebo vecí, ktoré môžu narušiť môj pokoj. Sloboda je pre mňa hodnotou číslo jeden.

Pokiaľ si za peniaze môžem kúpiť slobodu, je to skvelé. Ale ak ma peniaze robia menej slobodným, čo na určitej úrovni už robia, to sa mi nepáči. [74]

Víťazmi akejkolvek hry sú ľudia, ktorí sú takí závislí, že pokračujú v hre, aj keď hraničný úžitok z výhry klesá.

Musím na to, aby som bol úspešný, založiť firmu?

Stabilne najúspešnejšou triedou ľudí v Silicon Valley sú buď venture kapitalisti (pretože sú diverzifikovaní a v súčasnosti kontrolujú to, čo bolo kedysi vzácnym zdrojom) alebo ľudia schopní identifikovať spoločnosti, ktorých produkty momentálne najlepšie pasujú k dopytu na trhu („product market fit“). Títo ľudia majú všetko, čo firmy potrebujú, aby sa mohli rozvíjať: potrebné zázemie, odborné znalosti

aj referencie. Preto idú pracovať do najnovšieho Dropboxu alebo Airbnb.

Myslíš ľudí, ktorí boli v Googli, potom nastúpili do Facebooku, keď mal sto ľudí, a potom nastúpili do Stripe, keď mal sto ľudí?

Keď Zuckerberg začínal rozširovať svoju firmu, spanikáril a hovoril si: „Neviem, ako to mám urobiť.“ Zavolať Jimovi Breyerovi [venture kapitalista a zakladateľ Accel Partners]. A Jim Breyer mu povedal: „Poznám naozaj skvelého šéfa produktového oddelenia z inej spoločnosti a ty potrebuješ práve tohto človeka.“ Takíto ľudia, okrem venture kapitalistov, dosahujú v dlhodobom horizonte upravenom o riziko najlepšie výsledky. [30]

Niektorí z najúspešnejších ľudí, ktorých som videl v Silicon Valley, prerazili vo svojej kariére veľmi skoro. Povýšili ich na viceprezidenta, riaditeľa alebo CEO alebo si založili biznis, ktorému sa pomerne skoro darilo. Ak sa vám na začiatku nedarí rýchlo kariérne uspieť, je oveľa ťažšie dobehnúť to neskôr v živote. Je lepšie pracovať na začiatku kariéry v menšej spoločnosti, pretože tam je menej infraštruktúry, ktorá by bránila rýchlemu povýšeniu. [76]

Pre niekoho, kto je ešte na začiatku kariéry (no možno aj neskôr), platí, že v zamestnaní je najdôležitejšia práve sieť kolegov a spolupracovníkov, ktorú si vytvárate. Premýšľajte o tom, s kým budete spolupracovať a čo títo ľudia budú robiť ďalej. [76]

AKO SA DOSTAŤ KU ŠŤASTIU?

Prečo hovoríš: „Zbohatnite bez šťastnej náhody“?

Pri existencii 1000 paralelných vesmíroch chcete byť bohatí v 999 z nich. Nechcete byť bohatí v päťdesiatich z nich, v ktorých ste zbohatli vďaka šťastnej náhode, preto chceme náhodu vylúčiť.

Ale šťastná náhoda pomôže, nie?

Len nedávno sme sa s Babakom Nivim, mojím spolupracovníkom, na Twitteri rozprávali o tom, ako sa človeku môže pritrafiť šťastie, a v podstate sme hovorili o štyroch druhoch šťastných okolností.

Prvý druh je slepá náhoda, keď človek jednoducho má šťastie, pretože sa stalo niečo, čo úplne neovplyvnil. Niečo ako osud.

Priaznivé okolnosti vznikajú aj vďaka vytrvalej snahe a tvrdej práci. To sú situácie, keď beháte a vytvárate si príležitosti. Dávate do toho veľa energie, snažíte sa, aby sa veci rozhybali. Je to takmer ako Petriho miska alebo zmiešavanie množstva činidiel a sledovanie, čo sa spojí. Jednoducho generujete dostatok sily, zhonu a energie na to, aby si vás šťastie našlo.

Tretí spôsob je, že sa stanete výnimočne dobrým v spozorovaní priaznivej situácie. Ak ste dobre zorientovaní v nejakej oblasti, všimnete si, keď v nej nastane nápomocná konštelácia, no ostatní ľudia, ktorí nie sú správne naladení, si to nevšimnú. Stanete sa citlivými na šťastné náhody.

Posledný spôsob ako prísť ku šťastiu je ten nazvláštnejší a najťažší. Vybudujete si jedinečný charakter, jedinečnú značku, jedinečné myslenie, ktoré spôsobí, že si šťastie nájde vás.

Povedzme napríklad, že ste najlepší človek na svete v hĺbkovom potápaní. Ste známy tým, že sa púšťate do hlbokomorských ponorov, ktoré sa nikto iný ani len neodváža skúsiť. Nieкто náhodou nájde pri pobreží potopenú loď s pokladom, ku ktorej sa nevie dostať. No jeho šťastie sa práve stalo vašim, pretože sa k pokladu vie dostať len vďaka vám a vy za to dostanete dobre zaplatené.

Toto je extrémny príklad, ale ukazuje, ako mal niekto slepé šťastie a našiel poklad. To, že za vami prišiel, aby ste ho vytiahli, a sľúbil vám zaň polovicu, to už slepé šťastie nebolo. Svoje šťastie ste si

vytvorili sami. Dostali ste sa do pozície, ktorú si nevytvoril nik iný, v ktorej dokážete šťastie k sebe prilákať alebo ho využiť. Ak chcete zbohatnúť aj bez šťastnej náhody, musíte veriť determinizmu – to, čo sa deje, má svoj dôvod. Nenechávate veci na náhodu. Už sa niečo nestane vďaka šťastiu, ale preto, že je to váš osud. Zhrniem štvrtý spôsob získania šťastia: ak si určitým spôsobom vybudujete charakter, potom sa váš charakter stane vaším osudom. [78]

Spôsoby, ako získať šťastie:

- Dúfať v šťastnú náhodu.
- Usilovať sa oň, kým naň nenarazíte.
- Byť pozorný a citlivý na šance, ktoré ostatní prehliadajú.
- Stať sa najlepším v tom, čo robíte. Zdokonaľovať to, čo robíte, až kým to nebude pravda. Príležitosť si vás sama vyhľadá. Šťastie sa stane vaším osudom.

Pri zarabáaní peňazí je podľa mňa dôležité mať takú povest', vďaka ktorej ľudia radi urobia biznis práve prostredníctvom vás. Spomeňte si na príklad, že ste skvelý potápač, za ktorým prídu lovci pokladov a dajú vám časť pokladu za vaše potápačské schopnosti.

Ak ste dôveryhodný, spoľahlivý, máte vysokú osobnú integritu a pri obchodoch rozmýšľate dlhodobo, ostatní ľudia s vami budú chcieť urobiť obchod. Najmä ak majú záujem o dôveryhodnú spoluprácu s cudzími ľuďmi a vás si nájdu (a dajú vám podiel z obchodu) len vďaka integrite a reputácii, ktorú ste si vybuodovali.

Warrenovi Buffettovi ponúkajú nákup spoločností, nákup warrantov, záchranu bánk a iné príležitosti práve preto, že má takú dobrú

povešť. Samozrejme, že vždy preberá osobnú zodpovednosť a riskuje silnú značku svojho mena.

Váš charakter a vaša povesť sú veci, ktoré si môžete vybudovať a ktoré vám umožnia využiť príležitosti, ktoré by iní ľudia označili ako šťastie. Vy však budete vedieť, že to nebola len šťastná náhoda. [78] Môj spolupracovník Nivi povedal: „Pri dlhodobej hre sa obohacujú všetci navzájom. Pri krátkodobej bohatne každý sám za seba.“

Myslím si, že je to brilantná formulácia. V hre s dlhým časovým horizontom ide o hru s pozitívnym súčtom. Všetci spoločne pečieme koláč. Snažíme sa, aby bol čo najväčší. A v krátkodobej hre koláč krájame. [78]

Aký dôležitý je networking?

Myslím si, že biznis networking je úplná strata času. Viem, že existujú ľudia a firmy, ktoré tento koncept popularizujú, pretože to vyhovuje im aj ich obchodnému modelu, no realita je taká, že ak budujete niečo zaujímavé, vždy sa nájde dosť ľudí, ktorí vás budú chcieť spoznať. Snažiť sa budovať obchodné vzťahy v predstihu pred samotným podnikaním je úplná strata času. Mám oveľa pohodlnejšiu filozofiu: „Buďte tvorcom, ktorý robí niečo zaujímavé, niečo, čo ľudia chcú. Ukážte ľuďom, čo dokážete, zlepšujte sa v tom a tí správni ľudia si vás nakoniec nájdu.“ [14]

Keď niekoho stretneš, ako zistíš, či mu môžeš dôverovať? Akým signálom venuješ pozornosť?

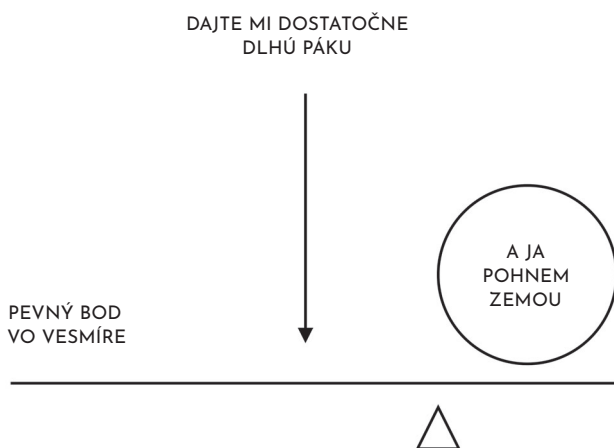
Ak niekto veľa hovorí o tom, aký je čestný, pravdepodobne je nečestný. To je drobný varovný signál, ktorý som odpozoroval. Keď niekto trávi príliš veľa času rozprávaním o svojich hodnotách alebo vlastnej hodnote, niečo tým zakrýva. [4]

Žraloky sa dobre najedia, ale žijú život obklopený žralokmi.

V mojom živote sú skvelí ľudia, ktorí sú mimoriadne úspešní, veľmi žiadaní (každý chce byť ich priateľom), veľmi inteligentní. Napriek tomu som videl, ako urobili jednu alebo dve veci, ktoré už také skvelé pre iných ľudí neboli. Prvýkrát im poviem: „Počuj, nemyslím si, že by si to mal tomu druhému človeku urobiť. Nie preto, že by ti to neprešlo. Prejde ti to, ale preto, že ti to nakoniec ublíži.“

Nie nejakým kozmickým, karmickým spôsobom, ale verím, že v hĺbke duše všetci vieme, kým sme. Sami pred sebou nemôžeme nič skrývať. Naše vlastné zlyhania sú zapísané v našej psychike a sú nám zrejmé. Ak máme morálnych nedostatkov priveľa, nedokážeme si vážiť samých seba. Nemať úctu k sebe samému je to najhoršie. Ak nemáte radi seba samého, kto vás bude mať rád?

Myslím si, že si jednoducho musíte dávať veľký pozor na to, aby ste nerobili veci, za ktoré sa budete neskôr hanbiť, alebo také, ktoré vám ublížia. Keď sa niekto takto predom mnou zachová prvýkrát, upozorním ho. Mimochodom, väčšinou to nepomôže. Potom sa od toho človeka jednoducho dištancujem. Vyškrtnem ho zo svojho života. Mám takéto osobné presvedčenie: „Čím bližšie sa ku mne chceš dostať, tým lepším človekom musíš byť.“ [4]



BUĎTE TRPEZLIVÍ

Jedna vec, na ktorú som prišiel neskôr v živote, je, že vo všeobecnosti (teda aspoň v technologickom biznise v Silicon Valley to platí) mávajú skvelí ľudia skvelé výsledky. Len treba byť trpezlivý. Každý človek, ktorého som na začiatku svojej kariéry pred dvadsiatimi rokmi stretol a pri pohľade naňho či na ňu si povedal: „Páni, ten chalan alebo dievča sú super schopní – takí šikovní a sústredení“, všetci sa takmer bez výnimky stali mimoriadne úspešnými. Stačilo im dať dostatočne dlhý časový horizont. Nikdy sa to nestane v čase, ktorý chcete vy alebo oni, ale stane sa to. [4]

Využívajte svoje špecifické znalosti s pomocou pákového efektu a nakoniec dostanete to, čo si zaslúžite.

Chce to čas – hoci môžete mať všetky potrebné komponenty na mieste, stále zostáva vopred neodhadnuteľné množstvo času, ktoré musíte vynaložiť. Ak budete ten čas merať, dôjde vám trpezlivosť skôr, ako sa úspech skutočne dostaví.

Každý chce zbohatnúť okamžite, no svet je efektívne miesto. Okamžité v ňom nefunguje. Všetko má svoj čas. Keďže ide o veľkú časovú investíciu, je naozaj dôležité dostať sa do pozície, kde využijete svoje špecifické znalosti a dostupné páky, preukážete osobnú zodpovednosť a svoje autentické zručnosti. To všetko preto, aby ste sa v tom, čo robíte, stali najlepšími na svete.

To, čo robíte, musíte robiť s radosťou, znovu a znovu a znovu. Neseledujte sa ani nič nemerajte, pretože ak to budete robiť, vyčerpáte svoj čas. [78]

Najčastejšia zlá rada, ktorú poznám, znie: „Si príliš mladý.“ Väčšinu dejín vybudovali mladí ľudia. Lenže zásluhy za to získali, až keď boli starší. Jediný spôsob, ako sa niečo skutočne naučiť, je robiť to. Áno, rady si vypočujte. Ale s exekúciou neotáľajte. [3]

Ľudia sú podivuhodne dôslední. Karma, to ste len vy, opakujete svoje vzorce, cnosti aj chyby, až kým nakoniec nedostanete to, čo si zaslúžite.

Za to, že vám niekto pomôže, vy pomôžte niekomu inému.
A nepočítajte si to.

To neznamená, že zbohatnúť je ľahké. Nie je. V skutočnosti je to veľmi náročné. Je to tá najťažšia vec, ktorú budete robiť. Ale je to aj uspokojujúce. Pozrite sa na deti, ktoré sa už narodili bohaté – ich život nemá zmysel.

Váš naozajstný životopis je vlastne zoznam všetkých vašich trápení. Ak vás požiadam, aby ste sami opísali svoj život, a vy sa zo smrteľnej postele pozriete späť na tie zaujímavé veci, ktoré ste urobili, všetky sa budú točiť okolo obetí, ktoré ste priniesli, a ťažkostí, ktoré ste prekonali.

Všetko, čo ste dostali len tak, beriete automaticky. Máte svoje štyri končatiny, mozog, hlavu, kožu – to všetko je pre vás samozrejmosť. Na to, aby ste dali svojmu životu zmysel, musíte robiť ťažké veci. Zarábanie peňazí je jedna z dobrých možností, čo robiť. Choďte a bojujte. Je to ťažké. Nebudem tvrdiť, že je to ľahké. Je to naozaj ťažké, ale všetky potrebné nástroje máte k dispozícii. Sú tam vonku. [77]

Za peniaze si kúpite slobodu v materiálnom svete. Neurobia vás šťastnými, nevyriešia vaše zdravotné problémy, neurobia vašu rodinu skvelou, neurobia vás fit, neurobia vás pokojnými. Vyriešia ale veľa iných, externých problémov. Zarábať peniaze je rozumný krok vpred. [10]

Zarábanie peňazí vyrieši vaše finančné problémy. Peniaze odstránia mnoho prekážok, ktoré by mohli stáť v ceste tomu, aby ste boli šťastní, no neurobia vás šťastnými. Poznám veľa bohatých ľudí, ktorí sú nešťastní. Aby ste zarobili peniaze, väčšinou sa musíte stať niekým, kto je úzkostlivý, v strese, tvrdo pracujúci a súťaživý človek. Ak takto žijete dvadsať, tridsať, štyridsať, päťdesiat rokov a zrazu zbohatnete, nedokážete to jednoducho vypnúť. Naučili ste sa byť úzkostlivým. No potom sa musíte naučiť, ako byť šťastný. [11]

Najskôr zbohatnite. V tomto som veľmi praktický, pretože, viete, Budha bol princ. Začínal ako boháč, až potom odišiel do lesa.

Kedysi keď niekto túžil po vnútornom pokoji, stal sa mníchom či mníškou. Vzdal sa všetkého, zriekol sa sexu, detí, peňazí, politiky, vedy, techniky, všetkého a odišiel sám do lesa. Vzdanie sa všetkého bolo jedinou cestou k vnútornej slobode.

No dnes máme úžasný vynález, ktorý sa volá peniaze, ktoré si môžete uložiť na bankový účet. Môžete tvrdo pracovať, robiť veľké veci pre spoločnosť a spoločnosť vám rada zaplatí za veci, ktoré chce, ale nevie, ako ich získať. Alebo môžete šetriť peniaze, môžete žiť trochu pod svoje možnosti a tak nájsť určitú slobodu.

Finančná sloboda vám poskytne čas a energiu na to, aby ste sa mohli usilovať o svoj vlastný vnútorný pokoj a šťastie. Som presvedčený, že riešením, ako urobiť každého šťastným, je dať mu to, čo chce.

Urobme všetkých bohatými.

Dajme všetkým dobrú fyzickú kondíciu a zdravie.

Potom všetkých urobme šťastnými. [77]

Je fascinujúce, koľko ľudí si pletie bohatstvo s múdrosťou.

BUDOVANIE ÚSUDKU

K múdrosti nevedie žiadna skratka.

ÚSUDOK

Ak chcete zarobiť čo najviac peňazí, ak chcete zbohatnúť počas svojho života spoľahlivým a predvídateľným spôsobom, pozorne sledujte nové trendy a študujte technológie, dizajn a umenie – a staňte sa v niečom naozaj dobrým. [1]

Nezbohatnete tak, že budete plytvať svojím časom, aby ste ušetrili peniaze.

Zbohatnete tak, že budete šetriť svoj čas a využívať ho, aby ste zarobili peniaze.

Tvrdá práca sa v skutočnosti preceňuje. V modernej ekonomike už oveľa menej záleží na tom, ako tvrdo pracujete.

Čo sa teda podceňuje?

Správne posúdenie situácie. Úsudok sa podceňuje. [1]

Ako definuješ úsudok?

Moja definícia múdrosti znie poznať dlhodobé dôsledky svojho konania. Múdrost' aplikovaná na externé problémy je to, čo nazývam úsudkom. Oba pojmy sú prepojené; poznať dlhodobé dôsledky svojho konania a vyťažiť z tohto poznania maximum svojím správnym rozhodnutím. [78]

V dobe pákového efektu môže jedno správne rozhodnutie vyhrať na celej čiare. .

Ale bez tvrdej práce si nevypracujete ani úsudok, ani pákový efekt.

Áno, potrebný čas musíte obetovať, ale úsudok je dôležitejší. Smer, ktorým sa uberáte, je dôležitejší ako to, ako rýchlo sa pohybujete, najmä pri použití páky. Výber smeru, ktorým sa uberiete pri každom rozhodnutí, je oveľa, oveľa dôležitejší ako to, koľko energie použijete. Stačí si vybrať správny smer, ktorým začnete kráčať, a začnite kráčať. [1]

AKO MYSLIEŤ JASNE

„Myslí jasne“ je lepší kompliment ako „Je inteligentný“.

Skutočné znalosti vychádzajú zvnútra a budujú sa od základov. Ak použijeme príklad z matematiky, trigonometriu nepochopíte bez toho, aby ste rozumeli aritmetike a geometrii. V zásade platí, že ak niekto používa priveľa trendy slov a veľkých pojmov, pravdepodobne nevie, o čom hovorí. Myslím si, že najmúdrejší ľudia dokážu veci vysvetliť aj dieťaťu. Ako sa hovorí, ak danú vec nedokážete vysvetliť dieťaťu, potom tomu v skutočnosti nerozumiete. Je to pravda.

Dobrým príkladom je Richard Feynman a jeho slávne prednášky z fyziky nazvané „Šesť jednoduchých kapitol“. Matematiku dokáže v podstate vysvetliť na troch stranách textu. Začína od číselného radu – počítania – a postupne sa dostane až k trigonometrii. Vysvetlenie buduje prostredníctvom neprerušného reťazca logiky. Nespolieha sa na žiadne definície.

Skutoční myslitelia myslia jasne. Chápu základy na najnižšej úrovni. Radšej budem naozaj dobre rozumieť základom, ako by som sa mal učiť naspamäť všelijaké komplikované pojmy, ktoré neviem pospájať a ani si ich neviem zo základov spätne odvodiť. Ak nedokážete odvodiť koncepty zo základov vtedy, keď ich potrebujete, ste stratení. Len ste sa naučili veci naspamäť. [4]

Pokročilé koncepty v akejkoľvek oblasti nie sú ľahko verifikovateľné. Radi ich používame na signalizáciu našich insiderských vedomostí, no perfektne zvládnuté základy nám v živote pomôžu viac. [11]

Ten kto myslí jasne, sa odvoláva na vlastnú autoritu.

Súčasťou prijímania efektívnych rozhodnutí je vychádzať z reality. Ako zabezpečiť, aby si sa pri rozhodovaní riadil realitou?

Snažím sa vyhnúť prílišnému sebavedomiu, vyhýbam sa posudzovaniu, svojmu egu. „Opičia myseľ“ na otázku, aký by podľa nej mal byť svet, bude vždy reagovať nespracovanou emocionálnou reakciou. Tieto túžby zahmlievajú našu realitu. Často sa to deje, keď ľudia miešajú politiku a biznis.

Faktorom číslo jeden, ktorý nám zahmlieva schopnosť vidieť realitu, sú naše očakávania a predstavy, ako by to či ono malo byť.

Jedna z definícií momentu utrpenia hovorí, že je to „moment, keď vidíte veci presne také, aké sú“. Celý čas ste boli presvedčení, že vášmu podnikaniu sa darí skvele, no v skutočnosti ste ignorovali známky toho, že sa mu nedarí. Potom vaša firma skrachuje a vy trpíte, pretože ste sa realite nepostavili čelom. Skrývali ste ju sami pred sebou.

Dobrou správou je, že moment utrpenia – ten pocit bolesti – je zároveň momentom pravdy. Je to okamih, keď ste nútení prijať realitu

takú, aká v skutočnosti je. Potom môžete urobiť zmysluplnú zmenu a pohnúť sa vpred. Vpred totiž môžete ísť len vtedy, ak vychádzate z pravdy.

Vidieť pravdu je ťažké. Aby ste mohli vidieť pravdu, musíte dať bokom svoje ego. Ego nechce čeliť pravde. Čím viac dokážete svoje ego zmenšiť, tým menej bude podmieňovať vaše reakcie. Čím menej očakávaní máte ohľadom výsledku, ktorý chcete dosiahnuť, tým ľahšie budete vidieť skutočnosť.

To, čo si želáme, aby bolo pravdou, nám často zahmlieva vnímanie toho, čo je pravda. Utrpenie je ten moment, keď už nemôžeme popierať realitu.

Predstavte si, že prechádzate niečím ťažkým, napríklad rozchodom, stratou zamestnania, neúspechom v podnikaní alebo zdravotnými problémami a vaši priatelia sa vám snažia poradiť. Keď je to naopak a my radíme svojim priateľovi, odpoveď je zrejmá. Príde nám na um v priebehu minúty a rovno povieme, „Ach, to dievča, zabudni na ňu, aj tak pre teba nebola dosť dobrá. Bez nej ti bude lepšie. Ver mi. Určite si nájdeš niekoho lepšieho.“

Vy tú správnu odpoveď poznáte, no váš priateľ ju nevidí, pretože je v momente utrpenia a bolesti. Stále si praje, aby bola realita iná. Problém nie je v realite. Problém je v tom, že jeho túžba naráža na realitu a bráni mu vidieť pravdu bez ohľadu na to, čo mu hovoríte. To isté sa deje pri rozhodovaní aj mne.

Čím viac túžim po tom, aby niečo dopadlo určitým spôsobom, tým je menej pravdepodobné, že uvidím pravdu. Najmä v podnikaní – ak sa mi v niečom nedarí, snažím sa to priznať verejne, a to najmä pred svojimi partnermi, priateľmi a spolupracovníkmi. Potom to už

nemám pred kým skrývať. A ak to pred nikým neskrývam, nemôžem klamať ani seba samého o tom, čo sa vlastne deje. [4]

To, čo cítite, vám o faktoch nepovie nič – vaše pocity vypovedajú len o vašom odhade faktov.

Pre rozmýšľanie je dôležité vytvoriť si prázdny priestor. Ak nemáte v kalendári každý týždeň jeden alebo dva dni, keď nie ste neustále na stretnutiach a zaneprázdnení, nebudete schopní premýšľať.

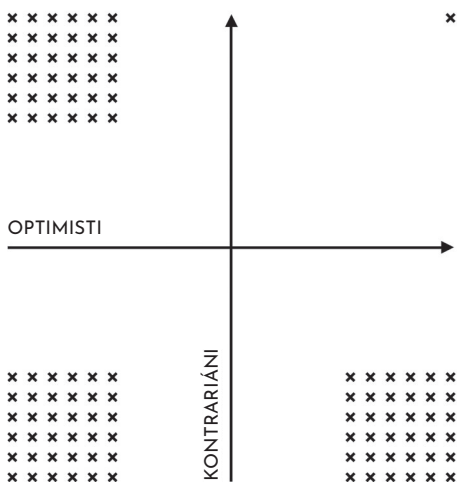
To ale znamená, že nemôžete mať dobré nápady pre svoje podnikanie. Nebudete schopní robiť dobré rozhodnutia. Odporúčam vám, aby ste si vyčlenili aspoň jeden deň v týždni (najlepšie dva, pretože ak si naplánujete dva, skončíte s jedným), keď chcete mať čas len na premýšľanie.

Skvelé nápady prichádzajú až v momente, keď sa nudíte. Nikdy neprídu, keď ste v strese alebo zaneprázdnení, keď beháte z miesta na miesto alebo sa niekam ponáhľate. Nájdite si čas. [7]

Múdri ľudia bývajú čudní, pretože trvajú na tom, že si chcú všetko premyslieť sami.

Kontrarián nie je niekto, kto vždy niečo namieta – to je konformista iného druhu. Kontrarián uvažuje nezávisle od základov a odoláva tlaku na konformitu.

Cynizmus je jednoduchý. Napodobňovanie je ľahké. Optimistickí kontrariáni sú najzácnejším druhom.



ZBAVTE SA SVOJEJ IDENTITY, ABY STE VIDELI REALITU

Naše egá a osobné identity sa vytvárajú vo veku, kedy sa formuje naša osobnosť – v prvých dvoch dekádach našich životov. Konštruje ich naše prostredie, naši rodičia, spoločnosť. Potom sa po zvyšok života snažíme, aby bolo naše ego šťastné. Čokoľvek nové interpretujeme prostredníctvom svojho ega: „Ako mám vonkajší svet zmeniť tak, aby sa viac podobal tomu, aký by som ho chcel mať ja?“ [8]

„Napätie je to, kým si myslíte, že by ste mali byť. Uvoľnenie je to, kým ste.“

– Budhistické príslovie

Na svoje fungovanie bezpodmienečne potrebujeme návyky. Každý problém v živote predsa nemôžeme riešiť tak, akoby sme sa s ním stretli po prvýkrát. Návyky si postupne hromadíme. Vkladáme ich do spoločného zväzku identity, ega, seba samých a emocionálne sa k nim pripútame. „Som Naval. Takýto som.“

Je naozaj dôležité, aby sme sa dokázali „preprogramovať“, aby sme sa dokázali pozrieť na svoje návyky a povedať si: „Dobre, toto je návyk, ktorý som si pravdepodobne osvojil, keď som bol batola a snažil sa získať pozornosť svojich rodičov. Používaním som ho posilňoval a teraz ho považujem za súčasť svojej identity. Slúži mi ešte? Robí ma šťastnejším? Robí ma zdravším? Umožňuje mi dosiahnuť všetko, čo som si predsavzal?“

Mám vo svojom živote menej návykov ako väčšina ľudí. Nerád si svoj deň štruktúrujem. Pokiaľ mám nejaké návyky, snažím sa, aby boli skôr zámerné než náhodne prenesené z minulosti. [4]

Každé presvedčenie, ktoré ste prijali ako balík (napr. som demokrat, katolík, Američan), je podozrivé a mali by ste ho prehodnotiť z pohľadu základných princípov.

Snažím sa, aby som v živote nemal veľa vopred rozhodnutého. Myslím si, že vytváranie identít a nálepiek nás uzatvára a bráni nám vidieť pravdu.

Ak chcete byť úprimní, hovorte bez identity.

Kedysi som sa identifikoval ako libertarián. Potom som sa však pristihol, ako obhajujem postoje, ktoré som nemal premyslené, len preto, že boli súčasťou libertariánskeho kánonu. Ak sú všetky vaše názory zoradené do úhľadných balíčkov, mali by ste spozornieť.

Už sa nerád s niečím identifikujem takmer na akejkolvek úrovni, a to mi bráni mať príliš veľa takzvaných trvalých presvedčení. [4]

Každý z nás má nejaké kontrariánske presvedčenie, ktoré spoločnosť odmieta. Čím viac ho naša vlastná identita a náš kmeň odmietajú, tým je pravdepodobne pravdivejšie.

Dlhodobé utrpenie vám môže ušetriť dva druhy zaujímavých lekcií. Utrpenie vás môže prinútiť prijať svet taký, aký je. Môže tiež prinútiť vaše ego zmeniť sa mimoriadne tvrdým spôsobom.

Možno ste výkonnostný športovec a ťažko sa zraníte. Ako sa to stalo napríklad Bruce Leemu. Vtedy musíte prijať fakt, že šport nie je celá vaša identita, a možno si dokážete vytvoriť novú identitu ako filozof. [8]

Facebook mení svoj dizajn. Twitter mení svoj dizajn. Zmenu dizajnu potrebujú aj naše osobnosti, kariéry a pracovné tímy. V dynamickom systéme neexistujú trvalé riešenia.

NAPÄTIE JE TO, KÝM SI MYSLÍTE, ŽE BY STE MALI BYŤ.



UVOLNENIE JE TO, KÝM STE.



NAUČTE SA DOBRE ROZHODOVAŤ

To, čo býva považované za klasické cnosti, sú v skutočnosti rozhodovacie heuristiky, vďaka ktorým človek uprednostňuje dlhodobý horizont namiesto krátkodobého. [11]

Na sebaoptvrdzujúce sa závery by sme mali klásť vyššie nároky.

Mojím cieľom na najbližšie roky je zbaviť sa čo najviac naučených alebo podmienených reakcií tak, aby som v momente rozhodovania myslel čo najjasnejšie a nemusel sa spoliehať na pamäť či predpripravené heuristiky a rozhodnutia. [4]

Takmer všetky druhy predpojatosti a predsudkov sú heuristiky, ktoré šetria čas. Pri dôležitých rozhodnutiach zavrhnite pamäť a vlastnú identitu a sústreďte sa len na problém.

Radikálna úprimnosť pre mňa znamená len to, že chcem byť slobodný. Súčasťou slobody je, že môžem hovoriť, čo si myslím, a myslieť si, čo hovorím. Obe je v zhode a jednotné. Teoretický fyzik Richard Feynman kedysi slávne poznamenal: „Nikdy by ste nemali nikoho oklamať, pričom najľahšie dokážete oklamať samých seba.“ Vo chvíli, keď niekomu poviete niečo neúprimné, klamete samých seba. Začnete veriť vlastnej lži, a to vás odpája od reality a zvádza na zlú cestu.

Nikdy sa nepýtam, či „sa mi to páči“ alebo „sa mi to nepáči“.
Myslím si „toto je ono“ alebo „toto nie je ono“.

– Richard Feynman

Je pre mňa dôležité byť úprimný. To však neznamená, že som vždy ten prvý, kto povie niečo negatívne alebo nepríjemnú pravdu. Radikálnu úprimnosť spájam so starým pravidlom Warrena Buffetta, ktoré znie: *chváľ konkrétne, kritizuj všeobecne*. Snažím sa ho dodržiavať. Nie vždy, no myslím, že dostatočne často na to, aby to menilo môj život.

Ak chcete niekoho kritizovať, nekritizujte osobu – kritizujte všeobecný prístup alebo súbor aktivít. Ak chcete niečo pochváliť, vždy hľadajte osobu, ktorá je najlepším príkladom toho, čo chváľite, a pochváľte konkrétne túto osobu. Potom egó a identity, ktoré máme všetci, nepôsobia proti vám. Pracujú pre vás. [4]

Nejaké rady, ako rozvíjať schopnosť inštinktívnej priamočiarosti?

Buďte úprimný ku každému. Začnite hneď. Nemusíte byť necitlivý. Charizma je schopnosť vyžarovať sebavedomie a lásku zároveň. Takmer vždy je možné byť úprimný a pozitívny. [71]

Ako investor a CEO spoločnosti AngelList si platený za to, aby si mal pravdu, keď sa ostatní mýlia. Máš nejaký odporúčaný postup, ako robíš rozhodnutia?

Áno. Rozhodovanie je to najdôležitejšie.

Ten, kto sa rozhoduje správne v 80 % prípadov namiesto v 70 % prípadov, je na trhu ocenený a odmenený stonásobne viac.

Myslím, že ľudia majú problém pochopiť základný princíp pákového efektu. Ak spravujem 1 miliardu dolárov a mám pravdu o 10 percent častejšie ako niekto iný, moje rozhodnutie môže mať cenu 100 miliónov dolárov. Moderné technológie, veľký ľudský aj finančný kapitál, to sú páky našich rozhodnutí.

Ak dokážete byť racionálnejší a častejšie sa správne rozhodnúť, dosiahnete v živote nelineárne výnosy. Mám rád blog Farnam Streetⁱ, pretože sa skutočne zameriava na to, ako pomôcť ľuďom k presnejším a lepším rozhodnutiam. Na rozhodovaní naozaj záleží. [4]

Čím viac viete, tým menej diverzifikujte.

ZBIERAJTE MENTÁLNE MODELY

V procese rozhodovania je mozog predikčným nástrojom na základe pamäte.

Mizerný spôsob pamäťovej predikcie je „X sa stalo v minulosti, preto sa X stane v budúcnosti“. Nedokážete kontrolovať všetky okolnosti vplývajúce na výsledok. To, čo potrebujete, sú princípy. Potrebujete mentálne modely.

Najlepšie mentálne modely som našiel vďaka evolúcii, teórii hier a Charliemu Mungerovi. Charlie Munger je partnerom Warrena Buffetta. Veľmi dobrý investor. Má tony skvelých mentálnych modelov. Autor a obchodník Nassim Taleb má skvelé mentálne modely.

ⁱ <https://fs.blog/>

Benjamin Franklin mal skvelé mentálne modely. V podstate som si celú hlavu naplnil mentálnymi modelmi. [4]

Moje tweety aj tweety niektorých iných ľudí používam ako maximy, ktoré mi pomáhajú skomprimovať vlastné poznatky a pripomínať si ich. Mozgový priestor je konečný – máte konečný počet neurónov – mentálne modely môžete považovať za niečo ako ukazovatele, adresy alebo mnemotechniky, ktoré vám pomôžu zapamätať si hlboko zakorenené princípy, najmä vtedy, ak ich podporujú aj vaše vlastné skúsenosti.

Ak ešte nemáte vlastné skúsenosti, ktorými by ste svoje mentálne modely podopreli, potom sa vám zdá, že ide iba o zbierku citátov. Môžu vám pripadať zaujímavé, na chvíľu vás inšpirujú, možno si z nich urobíte pekný plagát. No potom na ne zabudnete a idete ďalej svojou cestou. Mentálne modely sú v skutočnosti kompaktné spôsoby, ako si môžete pripomenúť svoje vlastné skúsenosti. [78]

EVOLÚCIA

Myslím si, že veľa vecí v modernej spoločnosti sa dá vysvetliť prostredníctvom evolúcie. Podľa jednej z teórií civilizácia existuje preto, aby odpovedala na otázku, kto sa dostane k tomu, aby sa páril. Ak sa pozriete okolo seba optikou čisto pohlavného výberu: spermii je veľa a vajíčok málo. Ide o problém alokácie. Všetky diela ľudského pokolenia možno chápať ako ľudskú snahu vyriešiť tento problém.

Evolúcia, termodynamika, teórie informácie a komplexných systémov pomáhajú vysvetliť a predikovať mnohé aspekty života. [11]

INVERZIA

Neverím, že mám schopnosť povedať, čo bude fungovať. Skôr sa snažím eliminovať to, čo fungovať nebude. Myslím si, že byť úspešný

znamená najmä nerobiť chyby. Dôležitejšie, ako vedieť sa správne rozhodnúť, je vyhnúť sa chybným rozhodnutiam. [4]

TEÓRIA KOMPLEXNÝCH SYSTÉMOVⁱ

V polovici 90. rokov som sa zaujímal o teóriu komplexných systémov. Čím hlbšie som jej rozumel, tým viac som chápal limity nášho poznania aj hranice našej schopnosti predpovedať. Pre mňa osobne veľmi nápomocná teória. Pomohla mi dospieť k systému, ktorý funguje aj tvárou v tvár nevedomosti. Som presvedčený, že ak ide o predvídanie budúcnosti, sme nešikovní ignoranti. [4]

EKONÓMIA

Mikroekonómia a teória hier patria medzi základné znalosti. Nemyslím si, že môžete byť úspešní v podnikaní alebo sa dokonca orientovať v modernej kapitalistickej spoločnosti bez mimoriadne dobrého pochopenia vzťahov medzi ponukou a dopytom, prácou a kapitálom, alebo bez pochopenia teórie hier a podobných javov. [4]

Ignorujte šum. Trh rozhodne.

PROBLÉM ZADÁVATEĽA A ZÁSTUPCUⁱⁱ (principála a agenta)

Podľa mňa ide o najzákladnejší problém v mikroekonómii. Ak nerozumiete rozdielnej motivácii zadávateľov a zástupcov, nebudete vedieť, ako sa orientovať vo svete. Ak chcete vybudovať úspešnú spoločnosť alebo byť úspešný vo svojich obchodoch, je dôležité mu rozumieť.

i Štúdium komplexných a chaotických systémov a toho, ako z nich môže vzniknúť poriadok, vzor a štruktúra. Teória vychádza z princípov nelineárnej dynamiky, adaptácie/evolúcie, emergencie a samoorganizácie, spätnej väzby a sieťového efektu. (pozn. prekl.)

ii V angl. origináli „Principal-Agent problem“. (pozn.prekl.)

Ide o jednoduchý koncept. Július Cézar slávne povedal: „Ak chceš mať niečo urobené, tak choď. A ak nie, tak pošli.“ Myslel tým, že ak chcete, aby sa čokoľvek urobilo správne, musíte ísť sami a urobiť to. Keď ste zadávateľom, ste majiteľom – záleží vám na tom a urobíte skvelú prácu. Keď ste zástupca a pracujete v mene niekoho iného, môžete odvieť zľú prácu. Jednoducho vám na tom nezáleží. Vždy optimalizujete skôr vo svoj prospech než v prospech aktív a majetku zadávateľa.

Čím je firma menšia, tým viac sa každý cíti ako zadávateľ. Čím menej sa cítite ako zástupca, tým lepšiu prácu odvediete. Čím viac dokážete niekoho odmenu naviazať na presnú hodnotu, ktorú vytvára, tým viac sa bude cítiť ako zadávateľ a nie ako zástupca. [12]

Myslím, že na základnej úrovni to všetci chápeme. Priťahujú nás zadávateľa, cítíme sa byť s nimi spätí, no médiá a moderná spoločnosť trávia veľa času vymývaním mozgov, že zástupcov potrebujeme, že sú dôležití a skúsení. [12]

ZLOŽENÉ ÚROČENIE

Zložené úročenie – väčšina z vás by ho mala poznať v súvislosti s financiami. Ak nie, otvorte si učebnicu mikroekonómie. Oplatí sa prečítať si učebnicu mikroekonómie od začiatku do konca.

Príklad zloženého úročenia – povedzme, že zarábate 10 % ročne na svojom 1 dolári. Prvý rok zarobíte 10 % a skončíte s 1,10 dolára. Ďalší rok skončíte s 1,21 dolára a ďalší rok s 1,33 dolára. Ak tridsať rokov zarábate s ročných úrokom 30 percent, neskončíte len s desať- alebo dvadsaťnásobkom svojich peňazí – skončíte s tisíc násobkami. [10]

Aj v intelektuálnej oblasti vládne zložené úročenie. Keď sa pozriete na biznis so sto používateľmi, ktorého používateľská základňa rastie zloženým úročením 20 % mesačne, môže sa veľmi rýchlo stať, že

bude mať milióny používateľov. Niekedy sú dokonca aj zakladatelia týchto spoločností prekvapení tým, ako rýchlo sa ich biznis rozrastá. [10]

ZÁKLADNÁ MATEMATIKA

Myslím si, že základy matematiky sú naozaj podceňované. Ak sa chystáte zarábať peniaze, ak sa chystáte investovať peniaze, vaša základná matematika by mala byť na dobrej úrovni. Ak sa chystáte podnikať, nemusíte sa učiť geometriu, trigonometriu, integrály ani iné zložité veci. No potrebujete rozumieť aritmetike, pravdepodobnosti a štatistike. Tie sú mimoriadne dôležité. Otvorte si základnú učebnicu matematiky a uistite sa, že ste naozaj dobrí v násobení, delení, úročení, pravdepodobnosti a štatistike.

ČIERNE LABUTE

Existuje nové odvetvie pravdepodobnostnej štatistiky, ktoré sa zaoberá udalosťami na chvoste štatistického rozdelenia. Čierne labute sú extrémne nízke pravdepodobnosti. Opäť sa musím odvolať na Nassima Taleba, ktorý je podľa mňa jedným z najväčších vedcov-filozofov súčasnosti. V oblasti pravdepodobnosti vykonal naozaj veľa priekopníckej práce.

MATEMATICKÁ ANALÝZA

Je užitočné poznať diferenciálny a integrálny počet, aby ste pochopili rýchlosť zmien a fungovanie prírody. Dôležitejšie je však pochopiť princípy takýchto počtov – kde meriate zmenu v malých diskrétnych alebo malých spojitých udalostiach. Nie je dôležité, aby ste vedeli riešiť integrály alebo robiť derivácie na počkanie, to vo svete podnikania nebudete potrebovať.

FALZIFIKOVATEĽNOSŤ

Najmenej pochopená, ale najdôležitejšia zásada pre každého, kto tvrdí, že „veda“ je na jeho strane argumentu, je falzifikovateľnosť.

Ak nejaké tvrdenie nedáva falzifikovateľné predpovede, nie je to veda. Aby ste mohli veriť, že nejaké tvrdenie je pravdivé, malo by mať schopnosť predikovať a musí byť falzifikovateľné. [11]

Myslím si, že makroekonómia, ktorá nedokáže robiť falzifikovateľné predpovede (čo je charakteristickým znakom vedy), sa skompromitovala. Pri skúmaní celej ekonomiky neexistuje možnosť kontrolnej skupiny. Nemôžete len tak vziať ekonomiku USA a uskutočniť na nej dva rôzne experimenty v rovnakom čase. [4]

AK SA NEVIETE ROZHODNÚŤ, ODPOVEĎ JE NIE.

Stojíte pred ťažkou voľbou ako napríklad:

- Mal by som si vziať túto osobu?
- Mal by som prijať túto prácu?
- Mal by som si kúpiť tento dom?
- Mal by som sa presťahovať do tohto mesta?
- Mal by som s touto osobou začať podnikáť?

Ak sa neviete rozhodnúť, odpoveď je nie. Dôvod? Moderná spoločnosť je plná možností. Máte tony možností. Žijeme na planéte s takmer ôsmimi miliardami ľudí a sme s každým prepojení cez internet. K dispozícii máte státisíce povolání. Tak veľa možností.

Nie sme biologicky stavaní na to, aby sme si uvedomovali, koľko možností existuje. Historicky sme sa všetci vyvinuli v kmeňoch vo veľkosti cca 150 ľudí. Keď sa objavil niekto zaujímavý, mohla to byť naša jediná možnosť na získanie partnera.

Keď si niečo vyberiete, na dlhý čas sa v tom uzamknete. Rozbehnutie firmy môže trvať desať rokov. Začnete nový vzťah, ktorý bude trvať päť rokov alebo možno viac. Presťahujete sa do mesta na desať až dvadsať rokov. Sú to dlhodobé rozhodnutia. Preto je veľmi dôležité, aby ste povedali áno len vtedy, keď ste si celkom istí. Nikdy si nebudete úplne istí, ale môžete si byť dostatočne istí.

Ak sa pristihnete, že si kvôli nejakému rozhodnutiu spisujete dôvody prečo áno a prečo nie, výhody a nevýhody, zisky a straty, prečo je to dobré alebo zlé... zabudnite na to. Ak sa neviete rozhodnúť bez tejto analýzy, odpoveď je nie. [10]

BEH DO KOPCA

Jednoduchá heuristika: Ak sú pri náročnom rozhodovaní argumenty pre obe alternatívy vyvážené, vyberte si tú, ktorá je z krátkodobého hľadiska bolestivejšia.

Ak máte na výber z dvoch možností a sú to relatívne rovnaké možnosti, vyberte si cestu, ktorá je z krátkodobého hľadiska ťažšia a bolestivejšia.

V skutočnosti si jedna z týchto ciest vyžaduje bolesť v blízkej budúcnosti a druhá cesta vedie k bolesti vo vzdialenejšej budúcnosti. Váš mozog sa vyhýba konfliktom, preto sa snaží vyhnúť bolesti v blízkej budúcnosti.

Ak sú teda obe možnosti vyrovnané, tá, ktorá je spojená s krátkodobou bolesťou, je častejšie spojená s dlhodobým ziskom. Vďaka princípom zloženého úročenia je dlhodobý zisk to, k čomu chcete smerovať.

Váš mozog preceňuje stranu s krátkodobým šťastím a snaží sa vyhnúť tej s krátkodobou bolesťou.

Túto tendenciu (a je to silná podvedomá tendencia) narušte tým, že sa prikloníte k bolesti. Väčšina ziskov v živote pochádza z krátkodobého utrpenia, ktoré sa vám v dlhodobom horizonte vyplatí.

Cvičenie pre mňa nie je zábava; krátkodobo trpím, cítim bolesť. No z dlhodobého hľadiska som na tom lepšie, pretože mám svaly alebo som zdravší.

Ak čítam knihu a nerozumím jej, je to podobné, ako keď ma pri cvičení bolia svaly, no tentoraz je preťažený mozog. Z dlhodobého hľadiska sa stávam múdrejším, pretože absorbujem nové koncepty pri snahe porozumieť veciam na hranici svojich možností. Takže vo všeobecnosti si vyberajte veci, ktoré krátkodobo bolia, ale prinášajú zisky v dlhodobom horizonte.

Aké sú najúčinnější spôsoby budovania nových mentálnych modelov?

Veľa čítajte – len čítajte. [2]

Čítanie vedy, matematiky a filozofie jednu hodinu denne vás pravdepodobne do siedmich rokov dostane na vrchol ľudského úspechu.

NAUČTE SA MILOVAŤ ČÍTANIE

(Konkrétne odporúčania kníh, blogov a ďalších titulov nájdete v časti „Odporúčaná literatúra od Navalaa“.)

Skutočná láska k čítaniu, ak je pestovaná, je sama o sebe superschopnosťou. Žijeme v alexandrijskom veku, keď je každá kniha a každé poznanie, ktoré bolo kedy zapísané, na dosah ruky. Prostriedkov na učenie je dostatok – to túžba po učení je vzácna. [3]

Čítanie bolo mojou prvou láskou. [4]

Spomínam si na dom svojich starých rodičov v Indii. Ako malý chlapec som sa na podlahe prehrabával v dedových Reader's Digest

knižkách, čo bolo všetko, čo mal na čítanie. Teraz sú, samozrejme, k dispozícii priam švédske stoly informácií – každý môže čítať čokoľvek a kedykoľvek. Vtedy boli moje možnosti oveľa obmedzenejšie. Čítal som komiksy, príbehy, čokoľvek, čo sa mi dostalo do rúk.

Vždy som rád čítal, pretože som v skutočnosti asociálny introvert. Od útleho veku som bol stratený vo svete slov a myšlienok. Myslím, že mi tiež prospelo, že ma ako malého nikto nenútil čítať konkrétne veci.

Myslím si, že rodičia a učitelia majú tendenciu hovoriť: „Toto by si mal čítať, no toto nečítaj.“ Tento prístup neuznávam. Čítal som veľa toho, čo by sa (podľa dnešných štandardov) považovalo za mentálny odpad. [4]

Čítajte to, čo máte radi, až kým nebudete mať radi čítanie samotné.

Čítať veci, ktoré vás bavia, jednoducho musíte. Nepotrebuje na to žiadny iný dôvod. Nie je to žiadna misia, ktorú by ste mali splniť. Jednoducho čítajte, pretože vás to baví.

V týchto dňoch sa mi stáva, že čítam viac už prečítaných kníh ako tých nových. Vo svojom tweete @illacertus hovorí: „Nechcem prečítať všetko. Chcem len čítať 100 skvelých kníh znova a znova.“ Myslím, že má pravdu. Najdôležitejšie je, aby ste identifikovali skvelé knihy pre vás, pretože rôzne knihy oslovujú rôznych ľudí. Až tie môžete skutočne absorbovať.

Čítanie kníh nie sú preteky – čím lepšia kniha, tým pomalšie by sa mala vstrebať.

Neviem ako vy, no ja mám pri čítaní slabú pozornosť. V knihách listujem. Čítam rýchlo. Preskakujem. Nedokázal by som vám povedať konkrétne pasáže alebo citáty z kníh. No aj takto čítané knihy na určitej hlbokaj úrovni absorbujete a stanú sa nitkami v gobelíne vašej psychiky. Vpletú sa tam.

Určite ste už zažili ten pocit, keď ste vzali do ruky knihu, začali ju čítať a povedali si: „Je to celkom zaujímavé. Je to celkom dobré.“ A mali ste čoraz väčší pocit déjà vu. Potom ste si v polovici knihy uvedomili: „Túto knihu som už raz čítal.“ To je úplne v poriadku. Znamená to, že ste boli pripravení prečítať si ju znova. [4]

V skutočnosti nečítam veľa kníh. Beriem do rúk síce veľa kníh, no reálne prečítam len niekoľko, ktoré potom vytvoria základ mojich vedomostí.

Narozdiel od toho, čo si ľudia o mne myslia, nečítam veľa. Čítam jednu až dve hodiny denne. No to ma radí k 0,00001 percentu najsčítanejších ľudí. Tej hodine či dvom denne vďačím za všetky materiálne úspechy, ktoré som v živote dosiahol, a za všetku moju inteligenciu. Bežní ľudia nečítajú hodinu denne. Tipujem, že čítajú tak minútu denne alebo menej. Najdôležitejšie je, aby sa z čítania stal skutočný návyk.

Pritom je takmer jedno, čo čítate. Nakoniec prečítate toľko (vaše záujmy vás k tomu dovedú), že to výrazne zlepši váš život. Tak, ako je pre vás najlepší tréning ten, ktorý vás baví robiť každý deň, povedal by som, že pre knihy, blogy, tweety alebo čokoľvek iné – čokoľvek spojené s myšlienkami, informáciami a učením – platí, že je najlepšie čítať to, čo vás baví čítať stále. [4]

„Pokiaľ mám v ruke knihu, nemám pocit, že strácam čas.“

– Charlie Munger

Mozog každého z nás funguje inak. Niektorí ľudia si radi robia poznámky. Ja svoje poznámky píšem priamo na Twitteri. Čítam a čítam a čítam. Ak mám nejaký zásadný „aha“ postreh alebo koncept, Twitter ma núti vydestilovať ho do niekoľkých znakov. Snažím sa svoj postreh zverejniť ako aforizmus. Potom na mňa zaútočia náhodní ľudia, ktorí poukážu na zjavné výnimky z môjho tvrdenia, a pustia sa do mňa. Pritom si pomyslím: „Prečo som to zase urobil?“ [4]

Poukazovanie na zjavné výnimky znamená, že buď dotýčný nie je múdry, alebo ty nie si.

Keď prvýkrát vezmeš do ruky knihu, hľadáš v nej niečo zaujímavé? Ako sa pustiš do čítania? Prelistuješ na náhodnú stranu a začneš čítať? Aký je tvoj postup?

Začnem od začiatku, ale postupujem rýchlo. Ak to nie je zaujímavé, začnem listovať dopredu, predbiehať alebo rýchlo čítať. Ak ma kniha nezaujme v prvej kapitole zmysluplným, pozitívnym spôsobom, buď ju odložím, alebo preskočím o niekoľko kapitol dopredu.

S knihami nemám trpezlivosť, keďže existuje nekonečné množstvo kníh na čítanie. Množstvo naozaj skvelých kníh.

Počet dočítaných kníh je ukazovateľom samolúbosti. Čím viac viete, tým viac kníh nedočítate. Zamerajte sa na nové koncepty s prediktívnou silou.

Všeobecne platí, že knihami najmä listujem. Posúvam sa rýchlo ďalej. Pokúšam sa nájsť časť, ktorá ma zaujme. Väčšina kníh má jednu hlavnú myšlienku. (Samozrejme, pri náučnej literatúre. Nehovorím o beletrii.) Majú jeden názor, ktorý chcú vyjadriť, vyjadria ho a potom vám dávajú príklad za príkladom a aplikujú ho na vysvetlenie všetkého na svete. Keď mám pocit, že som pochopil podstatu, bez pocitu viny knihu odložím. Existuje veľa týchto, ako by som to nazval, pseudovedeckých bestsellerov... Ľudia sa pýtajú: „Aha, čítali ste túto knihu?“ „Áno.“ Vždy hovorím, že áno, ale v skutočnosti som z nej prečítal možno dve kapitoly. Pochopil som podstatu.

Ak ju niekto napísal, aby zarobil peniaze, nečítajte ju.

Aké postupy používaš pri internalizácii/organizácii informácií z čítania kníh?

Vysvetlite, čo ste sa naučili, niekomu inému. Učenie niekoho iného podnecuje k vzdelávaniu.

Nie je to o „vzdelaných“ a „nevzdelaných“. Je to o tých, ktorí „radi čítajú“ a „neradi čítajú“.

Čo môžem urobiť počas nasledujúcich šesťdesiatich dní, aby som dokázal myslieť jasnejšie a samostatnejšie?

Čítať velikánov z oblasti matematiky, vedy a filozofie. Ignorovať súčasníkov a správy. Vyhybať sa stotožňovaniu s kmeňom. Dávať prednosť pravde pred súhlasom spoločnosti. [11]

Študujte logiku a matematiku, pretože keď ich zvládnete, nebudete sa báť žiadnej knihy.

Žiadna kniha v knižnici by vás nemala vystrašiť. Či už je to kniha o matematike, fyzike, elektrotechnike, sociológii alebo ekonómii. Mali by ste byť schopní vziať si z police akúkoľvek knihu a prečítať si ju. Viaceré z nich budú pre vás príliš zložité. To nevádi – prečítajte si ich aj tak. Potom sa k nim vráťte a prečítajte si ich znova a znova.

Keď čítate knihu a ste zmätení, tento zmätok je podobný bolesti, ktorú zažívate v posilňovni pri cvičení. Ale namiesto fyzických svalov si budujete mentálne svaly. Naučte sa učiť a čítať knihy.

Problém s tvrdením „len čítajte“ je v tom, že existuje toľko odpadu. Autorov je takmer toľko, koľko je ľudí. Mnohí z nich píšu brak.

Mám vo svojom živote ľudí, ktorých považujem za sčítaných, no ktorí nie sú múdri. Dôvodom je, že hoci čítajú veľa, čítajú nesprávne veci v nesprávnom poradí. Začali čítať súbor nepravdivých alebo len čiastočne pravdivých vecí a tie vytvorili základ ich svetonázoru. Potom každú novú myšlienku posudzujú na základe už vybudovaného základu. Základ je rozhodujúci.

Keďže väčšina ľudí sa matematiky bojí a nedokáže ju nezávisle kritizovať, preceňujú názory podložené matematikou/pseudovedou.

Pokiaľ ide o čítanie, uistite sa, že váš základ je čo najkvalitnejší.

Najlepší spôsob, ako získať kvalitný základ (aj keď sa vám táto odpoveď nebude páčiť), je držať sa vedy a držať sa princípov. V skutočnosti existuje len niekoľko vecí, ktoré si môžete prečítať, s ktorými ľudia nemôžu nesúhlasiť. Len veľmi málo ľudí nesúhlasí s tým, že $2 + 2 = 4$, však? To sú seriózne vedomosti. Matematika je pevný základ.

Podobne aj falzifikovateľné vedy sú solídnym základom. Mikroekonómia je solídny základ. Vo chvíli, keď sa začnete túlať mimo pevných základov, máte problém, pretože neviete, čo je pravda a čo lož. Na vašom mieste by som sa čo najviac sústredil na to, aby som mal pevné základy.

Je lepšie byť naozaj skvelý v aritmetike a geometrii, ako byť hlboko ponorený v pokročilej matematike. Celé dni by som čítal mikroekonómiu – mikroekonómiu pre začiatočníkov.

Ďalším spôsobom ako získať základy je čítanie originálov a čítanie klasikov. Ak sa zaujímate o evolúciu, prečítajte si Charlesa Darwina. Nezačínajte Richardom Dawkinsom (aj keď si myslím, že je skvelý). Toho si prečítajte neskôr, najprv si prečítajte Darwina.

Ak sa chcete naučiť makroekonómiu, najprv si prečítajte Adama Smitha, von Misesa alebo Hayeka. Začnite s pôvodnými filozofiemi ekonómie. Ak vás zaujímajú komunistické alebo socialistické myšlienky (čo mňa osobne nezaujímajú), začnite čítaním Karla Marxa.

Nečítajte súčasný výklad, ktorým vás niekto kŕmi, ako by sa veci mali robiť a riadiť.

Ak začnete s originálmi ako so základmi, potom budete mať dostatočný svetonázor a pochopenie, aby ste sa nebáli žiadnej knihy. Potom sa môžete len učiť. Ak ste stroj na neustále učenie sa, nikdy vám nedôjdu možnosti, ako zarobiť peniaze. Vždy uvidíte, čo je v spoločnosti nové, v čom je hodnota, kde je dopyt. Vedieť na to reagovať rýchlo sa dá naučiť. [74]

Ak chcete myslieť jasne, pochopte základy. Ak sa učíte naspamäť pokročilé koncepty bez toho, aby ste si ich dokázali v prípade potreby spätne vydedukovať, ste stratení.

Teraz žijeme v dobe Twitteru a Facebooku. Dostávame malé, husté sústa múdrosti, ktoré je naozaj ťažké absorbovať. Knihy sa modernému človeku čítajú čoraz ťažšie, pretože sa v ňom bijú dve protichodné tendencie. Po prvé, naša pozornosť sa rapídne zhoršila, pretože sme neustále zasahovaní množstvom informácií. Chceme veci preskočiť, zhrnúť, prejsť k podstate.

Twitter zo mňa urobil horšieho čitateľa, ale oveľa lepšieho spisovateľa.

Na druhej strane nás od malička učia, aby sme knihy dočítali do konca. Knihy sú posvätné – keď chodíte do školy a máte za úlohu prečítať knihu, musíte ju dočítať do konca. Postupom času zabúdame, ako čítať knihy. Každý, koho poznám, sa zasekol na nejakej knihe.

Som si istý, že práve teraz ste sa na niečom zasekli – je to strana 332, nemôžete ísť ďalej, ale viete, že by ste mali knihu dokončiť. Čo teda urobíte? Na chvíľu sa vzdáte čítania kníh.

Pre mňa bolo vzdanie sa čítania tragédiou. Vyrastal som na knihách, potom som prešiel na blogy, potom na Twitter a Facebook a uvedomil som si, že sa vlastne nič neučím. Celý deň som len prijímal malé dopamínové maškrtky. Dostával som svoj malý 140-znakový prívál dopamínu. Tweetoval som, potom som sa pozrel, kto môj tweet retweetol. Bolo to zábavné a vzrušujúce, no bola to len hra, ktorej som bol súčasťou.

Uvedomil som si, že sa musím vrátiť k čítaniu kníh. [6]

Vrátiť sa ku knihám bolo ťažké, pretože môj mozog bol naučený na Facebook, Twitter a podobné krátke kúsky informácií.

Vymyslel som si spôsob, ako oklamať svoj mozog. Ku knihám som začal pristupovať ako k blogom, tweetom a postom na sociálnych sieťach. Tak som prestal cítiť povinnosť dokončiť akúkoľvek knihu. Teraz, keď mi niekto spomenie nejakú knihu, kúpim si ju. Vždy mám rozčítaných desať až dvadsať kníh naraz. Listujem v nich. Ak kniha začína byť trochu nudná, preskočím v nej ďalej. Niekedy začnem čítať knihu v polovici, pretože ma zaujal nejaký odsek. Odtiaľ jednoducho pokračujem a vôbec necítim povinnosť knihu dočítať. Zrazu sú knihy opäť súčasťou toho, čo rád čítam. Čo je skvelé, pretože v nich je prastará múdrosť. [6]

Pri riešení problémov si pamätajte: čím starší problém, tým staršie riešenie.

Ak sa snažíte naučiť šoférovať auto alebo lietať lietadlom, mali by ste si prečítať niečo, čo bolo napísané v modernej dobe, pretože tento problém vznikol v modernej dobe a jeho najlepšie riešenie je tiež z modernej doby.

Ak hovoríte o starom probléme, napríklad ako si udržať zdravé telo, ako zostať pokojný a mierumilovný, aké hodnotové systémy sú dobré, ako vychovávať deti, a podobné veci, staršie riešenia sú pravdepodobne lepšie.

Každá kniha, ktorá prežila dvetisíc rokov, prešla filtrom mnohých ľudí. Je pravdepodobnejšie, že jej všeobecné zásady budú správne. Chcel som sa vrátiť k čítaniu takýchto kníh. [6]

Poznáte ten pocit, keď vám v hlave ide dookola tá istá pieseň?
Takto fungujú všetky myšlienky. Pozor na to, čo čítate.

Pokojná myseľ, zdravé telo a dom plný lásky.

Tieto veci sa nedajú kúpiť.

Treba si ich zaslúžiť.

ČASŤ DRUHÁ

ŠŤASTIE

Tri dôležité veci v živote sú bohatstvo, zdravie a šťastie.
Usilujeme sa o ne v tomto poradí, ale ich dôležitosť má opačné
poradie.

NAUČTE SA BYŤ ŠŤASTNÝM

Neberte sa tak vážne. Ste len opica, ktorá má plán.

ŠŤASTIE JE ZRUČNOSŤ

Keby ste sa ma pred desiatimi rokmi opýtali, či som šťastný, otázku by som ignoroval. O takých veciach som hovoriť nechcel.

Na stupnici od jedna do desať by som povedal dva alebo tri z desiatich. V najlepších dňoch možno štyri. Pocit šťastia som si nevážil.

Dnes by som povedal, že som na úrovni deväť z desiatich. A áno, mať peniaze pomáha, no ich vplyv na pocit šťastia je v skutočnosti malý. Cítim sa šťastný najmä vďaka tomu, že som sa za tie roky naučil, že moje vlastné šťastie je pre mňa to najdôležitejšie, a naučil som sa kultivovať si ho prostredníctvom mnohých techník. [10]

Pocit šťastia nemusí byť niečo, čo človek zdedí alebo si vyberie. Skôr je to osobná zručnosť, ktorú sa možno naučiť, podobne ako cvičenie alebo správne stravovanie.

Predstava šťastia sa neustále vyvíja, tak ako je to pri všetkých veľkých otázkach. Tých, ktoré sa od malička pýtate mamy: „Čo sa stane, keď zomrieme? Existuje Santa Claus? Existuje Boh? Mal by som byť šťastný? Koho si mám vziať?“ Mám na mysli tento typ otázok. Neexistujú žiadne jednoduché odpovede, pretože žiadne odpovede neplatia pre všetkých. Odpovede existujú, no každý musí nájsť tú svoju.

Odpoveď, ktorá funguje pre mňa, bude pre vás nezmyslom a platí to aj naopak. Nech už pre mňa šťastie znamená čokoľvek, pre vás bude znamenať niečo iné. Je dôležité preskúmať, čo znamená byť šťastným práve pre vás.

Pre niektorých ľudí, ktorých poznám, je šťastie stav plynutia (flow). Pre iných je to uspokojenie. Pre ďalších pocit vyrovnanosti. Aj moja

vlastná definícia sa neustále vyvíja. Odpoveď spreď roka by bola iná než tá, ktorú vám poviem teraz.

Dnes verím tomu, že šťastie je náš pôvodný, prirodzený stav. Dosiahnete ho, keď odstránite pocit, že vám v živote niečo chýba.

Sme vlastne hodnotiace stroje na prežitie a reprodukciu. Neustále chodíme a myslíme si: „Potrebujem toto“ alebo „potrebujem tamto“. Sme uväznení v sieti túžob. Šťastie je stav, keď vám nič nechýba. Keď vám nič nechýba, vaša myseľ sa vypne a prestane utekať do minulosti alebo budúcnosti, aby tam niečo lutovala alebo plánovala.

Pri absencii túžob sa na chvíľu dostanete k vnútornému tichu. Keď cítite vnútorné ticho, ste spokojní a šťastní. Áno, môžete so mnou nesúhlasiť. Platí, že u každého je to iné.

Ludia sa mylne domnievajú, že šťastie je len o pozitívnych myšlienkach a pozitívnych činoch. No čím viac som čítal, čím viac som sa naučil a čím viac som zažil (pretože si rád overujem všetko na vlastnej koži), tým viac som neustále zisťoval, že každá pozitívna myšlienka v sebe v podstate skrýva aj negatívnu myšlienku. Pozitívne môže existovať len vo vzťahu k negatívnemu. Keď Tao Te Ťing hovorí o dualite a polarite, vystihuje to lepšie, ako by som to dokázal ja. Ak poviem, že som šťastný, znamená to, že som niekedy musel byť smutný. Ak poviem, že je niekto príťažlivý, potom je niekto iný nepríťažlivý. Každá pozitívna myšlienka má v sebe zárodok negatívnej myšlienky. A platí to aj naopak. Preto veľa dôležitého v živote vzniká z utrpenia. Predtým, než dokážete túžiť po pozitívnom a oceniť ho, musíte zažiť to negatívne.

Preto sa pre mňa šťastie nerovná pozitívne myšlienky. Nie sú to ani negatívne myšlienky. Šťastie, to je absencia túžby, najmä túžby po vonkajších veciach. Čím menej túžob dokážem mať, čím viac dokážem prijať skutočný stav vecí, tým menej moja myseľ blúdi. Pretože myseľ dokáže skutočne existovať len v pohybe smerom k budúcnosti

alebo minulosti. Čím viac žijem v prítomnosti, tým som šťastnejší a spokojnejší. No ak sa upnem na nejaký pocit, ak si poviem: „Aha, teraz som šťastný,“ a chcem tak zostať, z pocitu šťastia vypadnem. Mysieť sa znovu pohne. Pretože som sa snažil k niečomu pripútať, vytvoriť trvalú situáciu z prechodnej chvíle.

Šťastie pre mňa znamená netrpieť, netúžiť, nemyslieť pričasto na budúcnosť alebo minulosť, skutočne prijať prítomný okamih a realitu toho, čo je, a to, ako to je. [4]

Ak chcete mať niekedy v živote pokoj, musíte sa vedieť povzniesť nad dobro aj zlo.

Príroda nepozná koncept šťastia alebo nešťastia. Riadi sa nezlomnými matematickými zákonmi a reťazou príčin a následkov. Tak to je od Veľkého tresku až po súčasnosť. Všetko je dokonalé, presne také, aké to je. Len v našich konkrétnych myšliach sa cítime nešťastní alebo nie celkom šťastní a veci delíme na dokonalé alebo nedokonalé podľa toho, čo si želáme. [4]

Svet len odráža naše vlastné pocity späť k nám. Realita je neutrálna. Realita nesúdi. Pre strom neexistuje pojem správneho alebo nesprávneho, dobrého alebo zlého. Narodíte sa, máte celý súbor zmyslových zážitkov a podnetov (svetlá, farby a zvuky) a potom zomriete. Ako sa ich rozhodnete interpretovať, je na vás – je to vaša voľba.

To mám na mysli, keď hovorím, že šťastie je voľba. Lebo len ak veríte, že šťastie je voľba, môžete na ňom začať pracovať. [77]

Neexistujú žiadne vonkajšie sily, ktoré by ovplyvňovali vaše emócie – akokoľvek sa vám zdá, že je to tak.

Okrem iného som uveril aj v úplnú a absolútnu bezvýznamnosť vlastného ja a veľmi mi to pomáha. Napríklad, ak by ste verili tomu, že ste najdôležitejšia vec vo vesmíre, potom by ste museli celý vesmír podriaďiť svojej vôli. Pretože ak ste najdôležitejšou vecou vo vesmíre, ako by sa ten mohol neprispôbiť vašim túžbam? Ak sa vesmír neprispôsobuje vašim túžbam, niečo nie je v poriadku.

Ak sa však vnímate ako baktéria alebo améba alebo ak všetku svoju prácu vnímate ako písanie vo vode či stavanie hradov z piesku, potom nemáte žiadne očakávania ohľadom toho, ako by mal život „v skutočnosti“ vyzeráť. Život je jednoducho taký, aký je. Keď to akceptujete, nemáte dôvod byť šťastní alebo nešťastní. Tieto veci pre vás prestanú mať význam.

Šťastie je to, čo zostane, keď odstránite pocit, že vám v živote niečo chýba.

To, čo vám v neutrálnom stave zostane, nie je neutralita. Ľudia veria, že neutrálny stav je slabá, nevýrazná existencia. Nie, neutrálny stav je existencia, ktorú žijú malé deti. Ak sa pozriete na malé deti, sú vcelku šťastné, pretože sú skutočne ponorené do prostredia a okamihu bez toho, aby premýšľali o tom, ako by niečo malo byť, aby to bolo v súlade s ich osobnými preferenciami a túžbami. Neutrálny stav je vlastne stavom dokonalosti. Človek môže byť naozaj šťastný, pokiaľ nie je príliš uväznený vo vlastnej hlave. [4]

Naše životy sú ako mihnutie svetlušky v tmavej noci. Sotva tu sme. Musíme čo najlepšie využiť každú minútu, čo ale neznamená, že sa celý život budeme naháňať za nejakou hlúpu túžbou. Znamená to, že každá sekunda, ktorú máme na tejto planéte, je vzácna a je našou povinnosťou uistiť sa, že sme šťastní a všetko si vysvetľujeme z najlepšieho možného uhla. [9]

Myslíme si o sebe, že sme nemenní, a o svete, že je tvárny, ale v skutočnosti sme to my, kto je tvárny, a svet je z veľkej časti nemenný.

Môže praktizovanie meditácie pomôcť prijať realitu?

Áno. No je fascinujúce, ako málo to pomáha. [smiech] Môžete meditovať dlhé roky, no ak vám niekto povie nesprávnu vec nesprávnym spôsobom, dokážete sa veľmi rýchlo vrátiť k svojmu egom poháňanému ja. Je to, ako keď cvičíte s kilovými činkami, no potom vám niekto na hlavu zhodí obrovskú činku s kopou závaží.

Meditovať je určite lepšie ako nerobiť nič. No keď príde skutočná chvíľa duševného alebo emocionálneho utrpenia, stále to nebude ľahké. [8] Skutočné šťastie je vedľajším efektom pocitu vnútorného zmierenia. Väčšina šťastia pramení z prijatia, nie zo zmeny vonkajšieho prostredia. [8]

Rozumný človek môže nájsť pokoj tým, že si pestuje ľahostajnosť voči veciam, ktoré nemá pod kontrolou.

Som menej ochotný identifikovať sa s niečím.

Obmedzil som rozprávanie svojej mysle.

Nestarám sa o veci, na ktorých v skutočnosti nezáleží.

Nezapájam sa do politikárčenia.

Nestretávam sa s nešťastnými ľuďmi.

Naozaj si vážim svoj čas na tejto zemi.

Čítam filozofiu.

Meditujem.

Stretávam sa so šťastnými ľuďmi.

A funguje to.

Svoju základnú úroveň šťastia môžete veľmi pomaly, ale vytrvalo a metodicky zlepšovať, rovnako ako môžete zlepšovať svoju fyzickú kondíciu. [10]

ŠŤASTIE JE VOĽBA

Šťastie, láska a vášeň... to nie sú veci, ktoré nájdete – sú to rozhodnutia, ktoré robíte.

Šťastie je voľba, ktorú robíte, a zručnosť, ktorú rozvíjate.

Mysel je rovnako tvárna ako telo. Strávime toľko času a úsilia tým, že sa snažíme zmeniť vonkajší svet, iných ľudí a svoje vlastné telo – a pritom seba samých bez váhania prijímame tak, ako sme boli naprogramovaní v našej mladosti.

Prijímame hlas v našej hlave ako zdroj jedinej pravdy. Všetko je však tvárne a každý deň je nový. Pamäť a naša identita sú bremená z minulosti, ktoré nám bránia žiť slobodne v prítomnosti. [3]

ŠŤASTIE SI VYŽADUJE PRÍTOMNOSŤ

V každom okamihu, napríklad keď kráčate po ulici, je len malé percento vášho mozgu zamerané na prítomnosť. Zvyšok plánuje budúcnosť alebo ľutuje minulosť. To vám bráni vychutnať si neuveriteľné zážitky. Bráni vám to vidieť krásu vo všetkom a byť vďačný za to, kde ste. Svoje šťastie si môžete doslova zničiť, ak všetok svoj čas trávite v ilúziách o budúcnosti. [4]

Túžime po zážitkoch, vďaka ktorým budeme prítomní, pritom samotné túžby nás odvádzajú od prítomného okamihu.

Ja jednoducho neverím ničomu zo svojej minulosti. Ničomu. Žiadne spomienky. Žiadne výčitky. Žiadni ľudia. Žiadne výlety. Nič. Vela nášho nešťastia pochádza z porovnávania vecí z minulosti so súčasnosťou. [4]

Očakávanie naplnenia našich nerestí nás ťahá do budúcnosti. Ich odstránenie nám uľahčuje zostať v prítomnosti.

Existuje skvelá definícia osvietenia, ktorú som niekde čítal: „Osvietenie je priestor medzi vašimi myšlienkami.“ Znamená to, že osvietenie nie je niečo, čo dosiahnete po tridsiatich rokoch sedenia na vrchole hory. Je to niečo, čo môžete dosiahnuť z jednej chvíle na druhú, a tak môžete byť osvietení do určitej miery každý deň. [5]

ŠŤASTIE SI VYŽADUJE POKOJ

Sú šťastie a poslanie vzájomne prepojené?

Šťastie je také významovo preťažené slovo, že si ani nie som istý, čo znamená. Pre mňa v týchto dňoch je šťastie viac o pokoji ako o radošti. Nemyslím si, že pokoj a poslanie idú dokopy.

Ak ide o vaše vnútorné poslanie, teda ak robíte niečo, čo chcete robiť zo všetkého najviac, potom určite budete šťastní. No zvonka nanútené poslanie, ako napríklad „spoločnosť chce, aby som robil X“, „som prvorodený syn toho a toho, takže by som mal robiť Y“ alebo „mám tento dlh alebo bremeno, ktoré som na seba vzal“, to vás podľa mňa šťastným neurobí.

Myslím, že mnohí z nás zažívajú slabý, no pretrvávajúci pocit úzkosti. Ak venujete pozornosť svojej myšli, vnímate, že len tak beháte a robíte si svoje veci, no necítite sa dobre. Všimnete si, že vaša myseľ stále o niečom rozpráva a rozpráva. Nedokážete pokojne sedieť... Je tu stále tá „ďalšia vec“, nad ktorou premýšľate, že ju máte spraviť, aj keď sedíte na jednom mieste. Tú všadeprítomnú úzkosť vytvára táto „ďalšia vec“ a za ňou idúca „ďalšia a ďalšia a ďalšia vec.“

Najviditeľnejšie je to vtedy, ak si niekedy len tak sadnete a snažíte sa nerobiť nič, naozaj nič. Myslím tým nič, žiadne čítanie knihy ani počúvanie hudby, doslova len sedieť a nič nerobiť. Nemôžete to urobiť, pretože úzkosť sa vás vždy snaží prinútiť vstať a ísť, vstať a ísť, vstať a ísť. Myslím, že je dôležité uvedomiť si, že táto úzkosť vás robí nešťastnými. Takáto úzkosť je len sériou za sebou bežiacich myšlienok.

Ako ja bojujem s úzkosťou? Nesnažím sa s ňou bojovať, len si ju všímam, zisťujem, ktoré myšlienky vo mne vyvolávajú úzkosť. Snažím sa zodpovedať si otázku: „Chcem mať radšej túto myšlienku alebo chcem mať radšej svoj pokoj?“ Pretože kým mám svoje myšlienky, nemôžem mať svoj pokoj.

Určite ste si všimli, že keď hovorím šťastie, myslím tým pokoj. Keď iní ľudia hovoria šťastie, myslia tým radosť alebo blaženosť, no ja si vyberám pokoj. [2]

Šťastný človek nie je ten, kto je šťastný od rána do večera.

Je to niekto, kto bez námahy interpretuje udalosti tak, že nestráca svoj vnútorný pokoj.

TÚŽBA

JE DOHODA

SO SEBOU SAMÝM

BYŤ NEŠŤASTNÝ, AŽ
KÝM NEDOSTANETE

- TO,
- ČO
- CHCETE.

KAŽDÁ TÚŽBA JE NEŠŤASTÍM, KTORÉ STE SI SAMI VYBRALI

Myslím, že najčastejším omylom ľudstva je presvedčenie, že šťastnými sa stanete vďaka nejakým vonkajším okolnostiam. Viem, že to nie je originálne. Nie je to nič nové. Je to základná budhistická múdrosť – nepripisujem si za ňu zásluhy. Myslím si, že som ju pochopil len na základnej úrovni, aj to len u seba.

Kúpili sme si nové auto. Teraz čakám, kým príde. Samozrejme, každý večer som na fórach a čítam si o aute. Prečo? Je to hlúpy objekt. Je to len auto. Môj život veľmi nezmení, ak vôbec. Viem, že v okamihu, keď to auto príde, ma prestane zaujímať. No ide o to, že som závislý od túženia po niečom. Som závislý od predstavy, že mi táto vonkajšia vec prinesie šťastie a radosť. Predstavy, ktorá je úplne klamlivá.

Hľadať čokoľvek mimo seba je základný blud. Tým nechcem povedať, že by ste nemali robiť veci navonok. Rozhodne by ste mali. Sme živé bytosti. Konáme. Lokálne znižujeme entropiu. Preto sme tu.

Sme predurčení na to, aby sme niečo robili. Nie sme predurčení na to, aby sme len tak ležali v piesku a celý deň meditovali. Mali by sme sa seberealizovať. Mali by sme robiť to, na čo sme predurčení.

Predstava, že stačí niečo vo vonkajšom svete zmeniť a to nám prinesie pokoj, večnú radosť a šťastie, ktoré si zaslúžime, je základný klam, ktorým trpíme všetci. Vráťane mňa. Omyl, ktorému opakovane podliehame, spočíva v predstave: „Budem šťastný, len ak získam tú vec,“ nech je to čokoľvek. Základný omyl, ktorému podliehame všetci, 24 hodín denne, 7 dní v týždni, každý deň. [4]

Základný klam: Tam vonku existuje niečo, čo ma spraví navždy šťastným a naplneným.

Túžba je dohoda so sebou samým, že budete nešťastní, kým nedostanete to, čo chcete. Väčšina z nás si to neuvedomuje. Celé dni túžime po rôznych veciach a potom sa čudujeme, prečo sme nešťastní. Snažím sa na to myslieť, chcem si svoje túžby vyberať opatrne. Chcem mať vo svojom živote len jednu veľkú túžbu v danom čase, vedomý si toho, že je to zároveň os môjho utrpenia. Uvedomujem si tak oblasť, v ktorej som sa rozhodol byť nešťastný. [5]

Túžba je dohoda so sebou samým byť nešťastný, až kým nedostanete to, čo chcete.

Nedávno som sa naučil jednu vec: je oveľa dôležitejšie zdokonaľovať svoje túžby, než sa snažiť robiť niečo, po čom na 100 % netúžime. [1]

Keď ste mladí a zdraví, dokážete toho viac. Tým, že robíte viac, túžite po viacerých veciach. Neuvedomujete si, že to pomaly ničí vaše šťastie. Zistil som, že mladší ľudia sú menej šťastní, ale zdraví. Starší ľudia sú šťastnejší, no menej zdraví.

Keď ste mladí, máte čas. Ste zdraví, ale nemáte peniaze. Keď ste v strednom veku, máte peniaze a zdravie, ale nemáte čas. Keď ste starí, máte peniaze a čas, ale nemáte zdravie. Takže životný hetrik je mať všetky tri veci naraz.

Kým si ľudia uvedomia, že majú dosť peňazí, stratia svoj čas a zdravie. [8]

ÚSPECH VÁM ŠŤASTIE NEZARUČÍ

Šťastie je schopnosť byť spokojný s tým, čo máte.

Úspech pochádza z nespokojnosti. Vyberte si.

Konfucius hovorí, že máte dva životy a ten druhý sa začína vtedy, keď si uvedomíte, že máte len jeden. Kedy a ako sa začal tvoj druhý život?

To je veľmi hlboká otázka. Väčšina ľudí, ktorí prekročili určitý vek, zažila niečo podobné; prechádzali svojim životom určitým spôsobom, no potom sa dostali do fázy, keď museli urobiť podstatné zmeny. Tiež sa mi to stalo.

Veľkú časť svojho života som bojoval o to, aby som dosiahol materiálne a spoločenské úspechy. Keď som ich dosiahol (alebo som aspoň prekročil hranicu, keď už na nich až tak nezáležalo), uvedomil som si, že ľudia okolo mňa s podobnými úspechmi a na ceste k dosiahnutiu ďalších, mi nepripadali až takí šťastní. V mojom prípade určite došlo k hedonickej adaptácii: veľmi rýchlo som si zvykol na čokoľvek dobré.

To ma priviedlo k záveru, na prvý pohľad banálnemu, že šťastie je vnútorný stav. Toto zistenie ma nasmerovalo k práci na svojom vnútri a uvedomeniu si, že skutočný úspech je vnútorný a s vonkajšími okolnosťami má spoločného len málo.

Človek sa napriek tomu musí venovať aj vonkajším veciam. Sme na to biologicky pevne nastavení. Je ľahké povedať: „Môžeš to jednoducho vypnúť.“ No naša vlastná životná skúsenosť nás nakoniec privedie späť na vnútornú cestu. [7]

Najväčší problém prameniáci z toho, že sa staneš dobrým v nejakej hre – najmä v tej s veľkými odmenami – je, že v nej pokračuješ aj dlho po tom, ako si z nej mal vyrásť.

Inštinkty prežitia a rozmnožovania nás postavajú na bežecký pás práce. Hedonická adaptácia nás tam udržiava. Trik je vedieť kedy z neho zoskočiť a namiesto toho sa začať hrať.

Koho ty považuješ za úspešného?

Väčšina ľudí si myslí, že niekto je úspešný, keď vyhrá nejakú hru, akúkoľvek. Ak ste športovec, predstavíte si špičkového športovca. Ak podnikáte, možno si predstavíte Elona Muska.

Pred niekoľkými rokmi by som povedal Steve Jobs, pretože bol súčasťou hnacej sily, ktorá vytvorila niečo, čo zmenilo život celému ľudstvu. Myslím si, že Marc Andreessen je úspešný nie vďaka svojej nedávnej inkarnácii ako venture kapitalista, ale najmä kvôli neuveriteľnej práci, ktorú odvedol so spoločnosťou Netscape. Satoshi Nakamoto je úspešný, pretože vytvoril Bitcoin – neuveriteľný technologický výtvor, ktorý bude mať vplyv na ďalšie desaťročia. Samozrejme, Elon Musk, pretože zmenil pohľad všetkých na to, čo je možné dosiahnuť prostredníctvom moderných technológií a podnikania. Týchto tvorcov a komercializátorov považujem za úspešných.

No pre mňa sú skutočnými víťazmi tí, ktorí úplne vystúpili z hry, tí, ktorí túto hru ani nehrajú, ktorí sa nad ňu povzniesli. To sú ľudia, ktorí majú takú vnútornú mentálnu sebakontrolu a sebavedomie, že od nikoho iného nič nepotrebujú. V mojom živote poznám len nie-

koľko takých. Jerzyho Gregorekaⁱ považujem za úspešného, pretože od nikoho nič nepotrebuje. Je spokojný, je zdravý, a to, či zarobí viac alebo menej peňazí v porovnaní s iným človekom, nemá na jeho duševný stav žiadny vplyv.

Z historického hľadiska by som povedal, že legendárny Budha alebo Krišnamurti, ktorých veci rád čítam, boli úspešní v zmysle, že dokázali úplne vystúpiť z hry. Na víťazstve alebo prehre im nezáležalo.

Pamätám si na jeden výrok od Blaise Pascala, parafrázujem: „Všetky problémy človeka vznikajú preto, že nedokáže sedieť sám potichu v miestnosti.“ Ak by ste dokázali tridsať minút len tak sedieť a byť šťastní, ste úspešní. Dosiahnuť taký stav vám dá veľa sily, no len málokto z nás sa tam dostane. [6]

O šťastí uvažujem ako o emergentnej vlastnosti pokoja. Ak ste pokojní vo vnútri aj navonok, nakoniec to vyústi do šťastia. Ale pokoj sa dosahuje veľmi ťažko. Iróniou je, že spôsob, akým sa väčšina z nás snaží nájsť mier, je vojna. Keď začínate podnikáť, v istom zmysle idete do vojny. Keď bojujete so svojimi spolubývajúcimi o to, kto má umyť riad, idete do vojny. Bojujete preto, aby ste neskôr mali pocit istoty a pokoja.

Pokoj však nie je garantovaný. Vždy plynie. Vždy sa mení. Potrebujete sa naučiť jednu základnú zručnosť –, ako plynúť so životom a prijímať ho vo väčšine prípadov. [8]

Od života môžete získať takmer čokoľvek, čo chcete, pokiaľ je to jedna vec a chcete ju viac než čokoľvek iné.

i Jerzy Gregorek spolu s manželkou Anielou emigrovali z Poľska do USA v roku 1986, počas politických nepokojov okolo hnutia „Solidarność“. Obaja sú viacnásobní majstri sveta vo vzpieraní. Vypracovali cvičebný program „The Happy Body“ (Šťastné telo). Jerzy je Navalov osobný tréner a priateľ. (pozn. prekl.)

Z vlastnej skúsenosti viem, že najčastejšie túžim po vnútornom mieri.

Mier je šťastie v pokoji a šťastie je mier v pohybe. Vnútorný mier môžete kedykoľvek premeniť na šťastie. Ale vnútorný mier je to, čo chcete najčastejšie. Ak ste pokojný človek, pri všetkom, čo robíte, budete šťastní.

Dnes si myslíme, že pokoj získame tak, že vyriešime všetky svoje vonkajšie problémy. Vonkajších problémov je však neobmedzené množstvo. Jediný spôsob, ako skutočne získať vnútorný pokoj, je vzdať sa takejto predstavy o problémoch. [77]

ZÁVISŤ JE NEPRIATEĽKOU ŠŤASTIA

Nemyslím si, že život je taký ťažký. Myslím si, že si ho robíme ťažkým my sami. Jednou z vecí, ktorých sa snažím zbaviť, je slovné spojenie „mal by som“. Kedykoľvek sa vám do mysle vkradne toto „mal by som“, vychádza z pocitu viny alebo zo sociálneho naprogramovania. Robiť niečo preto, že „by ste mali“, v podstate znamená, že to v skutočnosti robiť nechcete. Preto sa snažím „mal by som“ čo najviac eliminovať zo svojho života. [1]

Nepriateľom duševného pokoja sú očakávania, ktoré nám vstúpuje spoločnosť a ľudia okolo nás.

Spoločnosť nám hovorí: „Choď cvičiť. Snaž sa vyzeráť dobre.“ To je súťaživá hra pre viacerých hráčov. Ostatní ľudia môžu vidieť, či robím dobrú prácu, alebo nie. Hovoria nám: „Choď zarábať peniaze. Kúp si veľký dom.“ Opäť externá súťaživá hra pre viacerých hráčov. Tréning seba samého, ktorý vám pomôže byť šťastný, je úplne

vnútorný. Neexistuje žiadny vonkajší pokrok, žiadne vonkajšie potvrdenie. Súťažíte len sami so sebou – je to hra pre jedného hráča.

Sme ako včely alebo mravce. Také isté spoločenské tvory, externe naprogramovaní a motivovaní. Už nevieme hrať a vyhrávať hry určené pre jedného hráča. Súťažíme len v hrách pre viacerých hráčov.

V skutočnosti je život hrou pre jedného hráča. Človek sa narodí sám. Zomrie sám. Všetky naše interpretácie sú len naše. Všetky naše spomienky sú len naše. O tri generácie na nás všetci zabudnú, nikoho nebudeme zaujímať. Predtým, ako si sme prišli na svet, sme nikoho nezaujíмали. Život je hra pre jedného hráča.

Možno jeden z dôvodov, prečo je ťažké udržať si prax jogy a meditácie, je, že nemajú žiadnu vonkajšiu hodnotu. Sú to hry len pre jedného hráča.

Buffett má skvelý príklad v súvislosti s vnútorným alebo vonkajším hodnotením. Pýta sa, či by ste chceli byť radšej najlepším milencem na svete, no známy ako najhorší, alebo najhorší milencem na svete, ale známy ako najlepší? [parafrázované]

Presne tak. Všetky skutočné hodnotenia sú len vnútorné.

Emócia, ktorú som mal vždy problém prekonať, bola závišť. Keď som bol mladý, veľa som závidel. Postupne som sa naučil, ako sa závišti zbaviť. Stále sa však sem-tam objaví. Je to taká jedovatá emócia, na konci dňa vám nič dobré neprinesie. Ste nešťastnejší a osoba, ktorej závidíte, je stále úspešná, stále dobre vyzerá alebo čokoľvek iné, v čom vyniká.

Jedného dňa som si pri všetkých tých ľuďoch, ktorým som závidel, uvedomil, že si nemôžem vyberať len čiastočné aspekty ich života.

Nemohol som si povedať, že chcem jeho telo, chcem jej peniaze, chcem jeho osobnosť. Musíte brať celú osobu. Chcete byť skutočne tou osobou so všetkými jej reakciami, túžbami, rodinou, úrovňou šťastia, pohľadom na život, pohľadom na seba? Ak nie ste ochotní urobiť navždy a úplnú, 100-percentnú zámenu s danou osobou, potom nemá zmysel jej závidieť.

Keď som si to uvedomil, závišť sa vytratila, pretože ja nechcem byť nikým iným. Som úplne šťastný, že som sám sebou. Mimochodom, aj toto mám pod svojou kontrolou. Byť šťastný, že ja som ja. Len za to nie sú žiadne spoločenské odmeny. [4]

ŠŤASTIE SA BUDUJE PROSTREDNÍCTVOM NÁVYKOV

Mojím najprekvapivejším zistením za posledných päť rokov bol fakt, že pokoj a šťastie sú zručnosti. Nie sú to veci, s ktorými sa narodíte. Áno, existuje určitý genetický rozsah. No veľa z toho, ako sa cítite, je podmienené prostredím. Môžete sa z toho vymaniť a zadefinovať sa inak.

Pocit osobného šťastia je možné časom zvýšiť, no začína to tým, že uveríte, že to dokážete.

Šťastie je zručnosť. Rovnako ako je zručnosť životospráva, diéta, cvičenie, zarábanie peňazí, zoznamovanie sa s dievčatami a chlapcami, dobré vzťahy, dokonca aj láska je zručnosť. Všetko začína uvedomením si, že sú to zručnosti, ktoré sa môžete naučiť. Keď sa na ne zameriate a sústreďte, svet za pre vás môže stať lepším miestom.

Pri práci sa obklopujte ľuďmi, ktorí sú úspešnejší ako vy.

Pri zábave sa obklopujte ľuďmi, ktorí sú šťastnejší ako vy.

Ktorá zručnosť mi prinesie pocit šťastia?

Chodte na to metódou pokus-omyl. Jednoducho potrebujete zistiť, čo funguje. Môžete vyskúšať meditáciu v sede. Pomohla vám? Bola to meditácia Tantra alebo meditácia Vipassana? Bol to desaťdňový pobyt v ústraní alebo vám stačilo dvadsať minút v tichu?

Dobre. Meditácia nezabrala. Čo keby som skúsil jogu? Čo keby som surfoval na kite? Čo keby som išiel na automobilové preteky? A čo varenie? Dosiahnem potom zenový stav? Potrebujete vyskúšať doslova všetko, kým nájdete niečo, čo vám vyhovuje.

Pokiaľ ide o určenie vhodnej medicíny pre myseľ, placebo je účinné na 100%. Keď ide o vašu myseľ, je lepšie byť pozitívne veriaci než nedôverčiví. Vo svojom vnútri buďte vždy radšej pozitívne nastavení.

Prečítal som si knihu *Sila prítomného okamihu* od Eckharta Tolleho, ktorá je fantastickým úvodom do schopnosti žiť v prítomnosti pre ľudí, ktorí nie sú veriaci. Tolle vám v nej dokazuje, že „byť prítomný“ je to najdôležitejšie a vtĺka vám to do hlavy znova a znova, kým to nepochopíte.

V knihe píše o cvičení s energiou tela. Ležíte a cítite, ako sa energia pohybuje po vašom tele. V tej chvíli by som ja, v mojej starej verzii, knihu odložil a povedal: „To je blbosť.“ No moje nové ja si povedalo: „Ak tomu budem veriť, možno to bude fungovať.“ Išiel som do toho s pozitívnym nastavením. Lahol som si a vyskúšal meditáciu. Viete čo? Cítil som sa pri tom naozaj dobre.

Ako si niekto vybuduje zručnosť byť šťastný?

Môžete si vybudovať dobré návyky. Ak nebudete piť alkohol, udrží to vašu náladu stabilnejšiu. Ak nebudete jesť cukor, vaša nálada bude stabilnejšia. Vyhýbanie sa Facebooku, Snapchatu alebo Twitteru udrží vašu náladu stabilnejšiu. Hranie videohier vás krátkodobo urobí šťastnejšími – a ja som býval vášnivým hráčom, ale z dlho-

dobého hladiska vám môže škodiť. Všetky tieto činnosti vám vytvárajú dopamín (ktorý vám potom chýba) malými nekontrolovateľnými spôsobmi. Kofeín je ďalším prípadom, keď vymieňate dlhodobé benefity za krátkodobé.

V podstate sa musíte vo svojom živote snažiť nahrádzať svoje automatizované zlozvyky dobrými zvykmi s cieľom stať sa šťastnejším človekom. Ste totiž kombináciou svojich návykov a ľudí, s ktorými trávite najviac času.

Keď sme deti, máme len málo návykov. Časom sa naučíme veci, ktoré by sme nemali robiť. Začneme si uvedomovať samých seba. Začneme si vytvárať návyky a rutiny.

Mnohé rozdiely medzi ľuďmi, ktorí sú s pribúdajúcim vekom šťastnejší, a ľuďmi, ktorí šťastnejší nie sú, je možné vysvetliť tým, aké návyky si vytvorili. Zvyšujú vaše návyky skôr vaše dlhodobé ako krátkodobé šťastie? Obklopujete sa ľuďmi, ktorí sú vo všeobecnosti pozitívni a optimistickí? Sú tieto vzťahy nenáročné na údržbu? Obdivujete a rešpektujete svojich priateľov, ale nezávidíte im?

Existuje „teória piatich šimpanzov“, podľa ktorej môžete predpovedať správanie šimpanza podľa piatich šimpanzov, s ktorými trávi najviac času. Myslím, že to platí aj pre ľudí. Možno je politicky nekorektné povedať to takto napriamo, ale priateľov si vyberajte premyslene. Rozhodne by ste si ich nemali vyberať náhodne podľa toho, vedľa koho bývate alebo s kým náhodou pracujete. Ľudia, ktorí sú najšťastnejší a najoptimistickejší, si vybrali tých správnych päť šimpanzov. [8]

Prvé pravidlo riešenia konfliktov znie: Neobklopujte sa ľuďmi, ktorí sa neustále dostávajú do konfliktov. Ja osobne nemám záujem o nič neudržateľné či ťažko udržateľné, vrátane zložitých vzťahov. [5]

Ak si neviete predstaviť, že by ste s niekým spolupracovali celý život, nepracujte s ním ani jediný deň.

Mám jedného priateľa, Peržana menom Behzad. On jednoducho miluje život a nemá čas na nikoho, kto nie je šťastný.

Ak sa Behzada opýtate, aké je jeho tajomstvo, len zdvihne zrak a povie:

„Prestaňte sa pýtať prečo a začnite hovoriť wau.“ Svet je také úžasné miesto. Ako ľudia sme zvyknutí brať všetko ako samozrejmosť. Napríklad to, čo práve teraz robíte vy a ja. Sedíme doma, máme na sebe oblečenie, sme dobre najedení a komunikujeme medzi sebou naprieč priestorom a časom. Mohli by sme byť dve opice, ktoré práve teraz sedia v džungli, pozorujú západ slnka a pýtajú sa samy seba, kde budú spať.

Keď niečo dostaneme, akosi automaticky predpokladáme, že nám to svet dlhoval. Ak žijeme v prítomnosti, uvedomíme si, koľko darov a koľko hojnosti okolo nás neustále je. To je všetko, čo naozaj potrebujeme. Som tu a teraz a mám k dispozícii všetky tieto neuveriteľné veci. [8]

Najdôležitejším trikom, ako byť šťastný, je uvedomiť si, že šťastie je zručnosť, ktorú rozvíjate, a voľba, ktorú robíte. Rozhodnete sa byť šťastní a potom na tom pracujete. Je to ako posilňovanie svalstva. Ako chudnutie. Je to ako byť úspešný v práci. Je to ako učiť sa matematiku. Rozhodnete sa, že je to pre vás dôležité. Dáte tomu prednosť pred všetkým ostatným. Prečítate si o tejto téme všetko. [7]

NÁVYKY ŠŤASTIA

Mám niekoľko trikov, ktoré používam, aby som sa pokúsil byť v danom momente šťastnejší. Spočiatku boli hlúpe a ťažké a vyžadovali si veľa pozornosti, ale teraz sa niektoré z nich stali mojou druhou prirodzenosťou. Vďaka ich dôslednému dodržiavaniu sa mi podarilo zvýšiť úroveň svojho šťastia.

Najzrejmejším návykom je pre mňa meditácia – meditácia vhladu. Pracujem na nej s konkrétnym cieľom, ktorým je snaha pochopiť, ako funguje moja myseľ. [7]

Jednoducho byť vedomý v každom okamihu. Ak sa pristihnem pri tom, že niekoho odsudzujem, snažim sa zastaviť a povedať si: „Aká je možná pozitívna interpretácia toho, čo sa deje?“ V minulosti som sa kvôli veciam rozčuľoval. Teraz na všetkom vždy hľadám pozitívnu stránku. Predtým to vyžadovalo racionálne úsilie. Kedysi mi trvalo niekoľko sekúnd, kým som prišiel na nejakú pozitívnu myšlienku. Teraz to zvládnem okamžite. [7]

Ďalším dobrým návykom je, že sa snažím na svoju pokožku dostať viac slnečného svetla. Pozerám sa nahor a usmievam sa. [7]

Vždy, keď sa pristihnete, že po niečom túžite, povedzte si: „Je to pre mňa také dôležité, že budem nešťastný, ak to nepôjde podľa mojich predstáv?“ Pri drvivej väčšine vecí zistíte, že to jednoducho nie je pravda. [7]

Myslím, že vysadenie kofeínu ma urobilo šťastnejším. Som vďaka tomu stabilnejší človek. [7]

Každodenné cvičenie ma rozhodne urobilo šťastnejším. Ak máte pokoj v tele, je ľahšie mať pokoj v duši. [7]

Čím viac ostatných posudzujete, tým viac sa od ostatných oddeľujete. Na chvíľu sa môžete cítiť dobre, máte zo seba dobrý pocit,

keď si myslíte, že ste lepší ako niekto iný. No neskôr sa budete cítiť osamelo. Postupne všade uvidíte negativitu. Svet len odráža vaše vlastné pocity späť na vás. [77]

Povedzte svojim priateľom, že ste šťastný človek. Potom budete nútení prispôbiť sa tejto predstave. Veríte, že ste konzistentný človek, a preto sa tak chcete aj správať. A vaši priatelia budú očakávať, že ste šťastný. [5]

Získajte späť svoj čas a šťastie tým, že minimalizujete používanie týchto troch aplikácií smartfónu: telefón, kalendár a budík. [11]

Čím viac tajomstiev máte, tým menej budete šťastní. [11]

Chytila vás zlá nálada? Na zmenu nálady využite meditáciu, hudbu a cvičenie. A potom si vyberte niečo nové, čomu budete po zvyšok dňa venovať emocionálnu energiu. [11]

Hedonická adaptáciaⁱ je silnejšia pri veciach vytvorených človekom (autá, domy, oblečenie, peniaze) ako pri prirodzených veciach (jedlo, sex, cvičenie). [11]

Platí bez výnimiek – činnosti pri obrazovke prinášajú menej šťastia, činnosti mimo obrazovky ho prinášajú viac. [11]

Dobre merateľný osobný ukazovateľ: akú časť dňa trávim robením vecí z povinnosti a nie zo záujmu? [11]

Úlohou denných správ je vyvolať vo vás úzkosť a hnev. Avšak trendy vo vede, ekonomike, konfliktoch či vo vzdelávaní, z ktorých správy vychádzajú, sú pozitívne. Zostaňte teda optimistickí. [11]

Politika, akademické prostredie a spoločenské postavenie, to všetko

i Hedonická adaptácia je psychologický termín pre ľudskú schopnosť rýchlo sa adaptovať na pozitívne javy z vonkajšieho prostredia (napr. výhra v lotérii, dosiahnutie cieľa). Človek sa prekvapivo rýchlo adaptuje na novú skutočnosť a tá sama osebe prestane vytvárať pozitívne emócie. Subjektívny pocit šťastia sa vracia späť na úroveň pred „šťastnou udalosťou“. (pozn. prekl.)

sú hry s nulovým súčtom. Hry s kladným súčtom vytvárajú pozitívnych ľudí. [11]

Zvyšujte sérotonín v mozgu bez liekov: slnečné svetlo, cvičenie, pozitívne myslenie a tryptofán (esenciálna aminokyselina). [11]

AKO MENIŤ SVOJE NÁVYKY?:

Vyberte si jednu vec. Kultivujte to, po čom túžite. Vizualizujte si to.

Naplánujte si udržateľnú cestu.

Identifikujte potreby, spúšťače a náhrady.

Povedzte o zmene svojim priateľom.

Starostlivo sa sledujte.

Sebadisciplína je mostom k novému sebaobrazu.

Prijmite svoj nový sebaobraz. Je tým, kým ste – teraz. [11]

Najskôr to viete. Potom to pochopíte. Potom to dokážete vysvetliť. Potom to dokážete precítiť. Nakoniec tým ste.

NÁJDITE ŠŤASTIE V PRIJATÍ

V každej životnej situácii máte vždy tri možnosti: môžete ju zmeniť, môžete ju prijať alebo ju môžete opustiť.

Ak ju chcete zmeniť, ide o túžbu. Bude vám spôsobovať utrpenie, kým situáciu úspešne nezmeníte. Preto si túto možnosť nevyberajte príliš často. Vyberte si v danom čase len jednu veľkú túžbu vo svojom živote, aby ste si dali cieľ a motiváciu.

Prečo nie dve?

Rozptýli vás to.

Aj jedna túžba je dosť. Byť pokojný znamená, že hlavu máte čistú od myšlienok. A jasnosť vychádza z toho, že ste v prítomnom okamihu. Je ťažké byť v prítomnom okamihu, ak si myslíte: „Musím urobiť toto. Chcem tamto. Toto sa musí zmeniť.“ [8]

Vždy máte tri možnosti: môžete to zmeniť, môžete to prijať alebo to môžete nechať tak. Čo nie je dobrá možnosť, je sedieť a chcieť, aby ste to zmenili, ale nezmeniť to; želať si, aby ste to opustili, ale neopustiť to a neprijať to. Tento boj a nechuť konať sú zodpovedné za väčšinu nášho utrpenia. Fráza, ktorú si asi najčastejšie opakujem sám pre seba, je: „Prijmi to“. [5]

Ako podľa teba vyzerá akceptácia?

Akceptácia znamená byť OK, nech je výsledok akýkoľvek. Znamená zostať vyrovnaný a sústredený. Vedieť odstúpiť a vidieť širšie súvislosti.

Nie vždy dostaneme to, čo chceme, no niekedy to, čo sa deje, je to najlepšie, čo sa môže diať. Čím skôr to dokážeme prijať ako realitu, tým skôr sa môžeme prispôbiť.

Dosiahnuť prijatie je ťažké. Mám niekoľko trikov, ktoré používam, aj keď nie sú stopercentne úspešné.

Jedným z nich je poodstúpiť a pozrieť sa na predchádzajúce skúsenosti s utrpením, ktorým som si v živote prešiel. Zapisujem si ich. „Keď si sa naposledy s niekým rozišiel, keď sa ti naposledy nepodarilo podnikanie, keď si mal naposledy zdravotné problémy, čo sa dialo?“ Môžem tak aj po rokoch sledovať rast a zlepšenie, ktoré z toho vyplynulo.

Mám ešte jeden trik, ktorý používam na drobné nepríjemnosti. Keď sa stanú, časť mňa okamžite zareaguje negatívne. Naučil som sa však v duchu pýtať sa sám seba: „Čo je na tejto situácii pozitívne?“

„Dobre, prídem neskoro na stretnutie. Ale aký je v tom pre mňa prínos? Môžem si na chvíľu oddýchnuť a pozorovať vtáky. Aspoň strávim menej času na tej nudnej schôdzi.“ Takmer vždy je v tom niečo pozitívne.

Aj keď nemôžete prísť s niečím pozitívnym, môžete povedať: „No, vesmír mi dáva teraz lekciu. Je čas počúvať a učiť sa.“

Uvediem vám najjednoduchší príklad: Bol som na jednom podujatí a po ňom mi niekto zaplavil emailovú schránku veľkým množstvom fotografií, ktoré tam urobil. Okamžite sa objavil malý hodnotiaci hlas, ktorý hovoril: „No tak, nemohol si vybrať len niekoľko najlepších záberov? Kto poslať sto fotiek?“ Vzápätí som sa spýtal sám seba: „Čo je na tom pozitívne?“ Pozitívom je, že si môžem vybrať päť najlepších fotografií. Môžem sa rozhodnúť.

Za posledný rok sa mi vďaka dostatočnému precvičovaniu tohto triku podarilo prejsť od niekoľkých sekúnd potrebných na premyslenie odpovede k tomu, že to môj mozog robí takmer okamžite. To je návyk, ktorý si môžete natrénovať. [8]

Ako sa učíš prijímať veci, ktoré nemôžeš zmeniť?

V podstate ide o jeden veľký trik: prijať smrť.

Smrť je tá najdôležitejšia vec, ktorá sa vám kedy stane. Keď sa pozriete na svoju smrť a prijmete ju, namiesto toho, aby ste pred ňou utekali, prinesie vám do života zmysel. Veľkú časť života sa snažíme smrti vyhnúť. Veľa z toho, o čo bojujeme, možno klasifikovať ako snahu o nesmrteľnosť.

Ak ste nábožensky založený a veríte, že existuje posmrtný život, bude o vás postarané. Ak nie ste veriaci, možno chcete mať deti. Ak ste umelec, maliar alebo podnikateľ, chcete po sebe niečo zanechať.

Tu je moja rada: Žiadny odkaz budúcnosti či dedičstvo neexistuje. Nie je čo zanechať. Všetci odídeme. Aj naše deti sa pominú. Z našich diel sa stane prach. Z našich civilizácií tiež. Naša planéta aj naša slnečná sústava sa zmenia na prach. Vesmír existuje už desať miliárd rokov. Bude tu ďalších desať miliárd rokov.

Váš život je mihnutie svetlušky v tmavej noci. Ste tu len na taký krátky čas. Ak si plne uvedomíte márnosť toho, čo robíte, môže vám to priniesť šťastie a pokoj, pretože prijmete fakt, že všetko je len hra. Zábavná hra. Dôležité je len to, ako prežívate realitu svojho života. Prečo si ju neinterpretovať čo najpozitívnejším spôsobom?

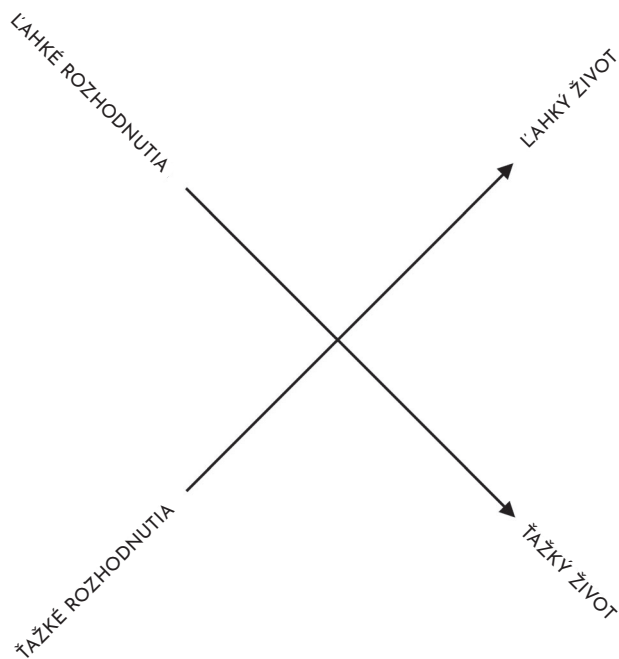
Vždy, keď sa ne bavíte, keď nie ste naozaj šťastní, nerobíte nikomu žiadnu láskavosť. Nikto sa vďaka vášmu nešťastiu nemá lepšie. Jediné, čo robíte, je, že mrháte neuveriteľne krátkym a vzácnym časom, ktorý máte na tejto zemi. Myslieť na smrť a nepopierať ju je veľmi dôležité.

Kedykoľvek, keď sa chytím do pasce konfliktov vyvolaných vlastným egom, jednoducho si spomeniem na celé civilizácie, ktoré prišli a odišli. Vezmime si napríklad Sumerov. Som si istý, že to boli významní ľudia a dokázali veľké veci, ale skúste si spomenúť na jedného konkrétneho Sumera. Povedzte mi niečo zaujímavé alebo dôležité, čo Sumeri urobili a čo pretrvalo dodnes. Nič.

Takže možno o desaťtisíc rokov alebo o stotisíc rokov ľudia povedia: „No áno, Američania. Počul som o Američanoch.“ [8]

Jedného dňa zomriete a na ničom, čím teraz žijete, už nebude záležať. Tak si to užívajte. Spravte niečo pozitívne. Ponúknite trochu lásky.

Urobte niekoho šťastným. Trochu sa zasmejte. Oceňte tento okamih.
A robte svoju prácu. [8]



I ZACHRÁŇTE SA

Doktori vás neurobia zdravými.

Výživoví poradcovia vás neurobia štíhlymi.

Učítelia vás neurobia múdrymi.

Guruovia vás neurobia pokojnými.

Mentori vás neurobia bohatými.

Tréneri vás neurobia fit.

Aj tak nakoniec musíte vy sami prevziať zodpovednosť.

Zachráňte sa sami.

BUĎTE SAMI SEBOU

Možno mnohí z vás práve teraz robia toto – trápite sa, čmárate si poznámky a hovoríte si: „Musím urobiť toto a musím urobiť tamto a musím urobiť...“ Nie, nemusíte robiť nič.

Jediné, čo by ste mali robiť, je to, čo chcete robiť. Ak sa prestanete snažiť zistiť, ako robiť veci tak, ako ich chcú iní ľudia, aby ste ich robili, zrazu začujete ten slabý hlások vo vlastnej hlave, ktorý chce robiť veci určitým spôsobom. Potom sa môžete stať sami sebou.

Nikdy som sa nestretol so svojím najväčším mentorom. Tak veľmi som chcel byť ako on. No jeho posolstvo bolo opačné: Buď sám sebou, s vášnivou intenzitou.

Nik na svete nevie byť lepší v bytí vami, ako ste vy sám. Nikdy nebudete lepší v tom, byť mnou, ako som ja. Ja nikdy nebudem lepší v tom, byť vami, ako ste vy sám. Samozrejme, počúvajte a absorbujte, ale nesnažte sa napodobňovať. Napodobňovanie iných je snaha odsúdená na neúspech. Uvedomte si, že každý človek je v niečom jedinečne kvalifikovaný. Vďaka jedinečnej kombinácii svojej DNA a individuálneho vývoja má špecifické znalosti, schopnosti a túžby, ktoré nemá nikto iný na svete.

Množstvo kombinácií ľudskej DNA a skúseností je ohromujúce. Nikdy nestretnete dvoch ľudí, ktorí by boli navzájom zameniteľní.

Vaším životným cieľom je nájsť ľudí, biznis, projekt alebo umenie, ktoré vás potrebuje najviac. Tam vonku existuje niečo práve pre vás. To, čo nepotrebujete, je vytvárať si checklisty a rozhodovacie rámce postavené na tom, čo robia iní ľudia. Nikdy sa nimi nestanete. Nikdy nebudete dobrí v tom, aby ste boli niekým iným. [4]

Ak chcete vytvoriť niečo originálne, musíte byť niečím iracionálne posadnutí.

STARAJTE SA O SEBA

Mojou prioritou číslo jeden v živote, pred mojím šťastím, pred mojou rodinou, pred mojou prácou, je vlastné zdravie. Najskôr fyzické zdravie, potom duševné. Tretie je moje spirituálne zdravie. Potom je to zdravie mojej rodiny. Potom je to blaho mojej rodiny. Potom môžem ísť a robiť čokoľvek, čo potrebujem, so zvyškom sveta. [4]

Nič nezdôrazní životné priority tak ako zdravotný problém.

Čo nás v modernom svete odvádza od spôsobu, akým sa ľudia vyvinuli, aby žili?

Je toho veľa, veľmi veľa.

Po fyzickej stránke je to viacero vecí. Konzumujeme stravu, na ktorú nie sme evolučne pripravení. Správny jedálničiek by sa mal pravdepodobne približovať k paleo strave, teda ješť prevažne zeleninu s malým množstvom mäsa a lesných plodov.

Čo sa týka pohybu, namiesto behania na bežiacom páse by sme sa mali skôr hrať. Pravdepodobne sme sa evolučne vyvinuli tak, aby sme používali všetkých päť zmyslov rovnako, na rozdiel od uprednostňovania zrakových vnemov. V modernej spoločnosti sú takmer všetky naše vstupy a komunikácia vizuálne. Nemali by sme chodiť v topánkach. Veľa problémov s chrbticou a nohami pochádza z nosenia topánok. Nie sme vyvinutí na to, aby nás oblečenie neustále udržovalo v teple. Sme vyvinutí na to, aby sme boli vystavovaní chladu. Ten naštartuje náš imunitný systém.

Nevyvinuli sme sa na to, aby sme žili v dokonale sterilnom a čistom prostredí. Vedie to k alergiám a netrénovanému imunitnému systému (známe ako hygienická hypotéza¹). Sme vyvinutí na to, aby sme žili v oveľa menších kmeňoch a mali okolo seba viac rodiny. Čiastočne som vyrastal v Indii, kde sa každý stará do vášho života. Vždy je tam bratranec, sesternica, teta, strýko, ktorí sú vám na očiach, vďaka čomu je ťažké byť v depresii, pretože nikdy nie ste sami. (Nemám na mysli ľudí s depresiou vyvolanou chemickou nerovnováhou v mozgu. Hovorím skôr o existenciálnej úzkosti a malátnosti, ktorou prechádzajú niektorí tínedžeri.) Na druhej strane nemáte takmer žiadne súkromie, takže nemôžete byť úplne slobodní. Je to niečo za niečo.

Nevyvinuli sme sa na to, aby sme každých päť minút kontrolovali svoj telefón. Neustále zmeny nálad, keď dostaneme „páčik“ a potom nahnevany komentár, z nás robia úzkostlivé tvory. Vyvinuli sme sa pre nedostatok, ale žijeme v hojnosti. Je to neustály boj hovoriť „nie“, keď vaše gény chcú vždy povedať áno. Áno cukru. Áno pre zotrvanie v tomto vzťahu. Áno alkoholu. Áno drogám. Áno, áno, áno. Naše telá nevedia povedať nie. [8]

Keď je chorý každý, prestaneme to považovať za chorobu.

STRAVA

Okrem matematiky, fyziky a chémie neexistuje veľa „ustálenej vedy“. Stále sa sporíme o to, ktorá diéta je pre nás optimálna.

¹ Podľa hygienickej hypotézy je pre rozvoj imunitného systému dôležitý primeraný kontakt s rôznymi mikroorganizmami v ranom veku dieťaťa. Príliš hygienické prostredie takémuto rozvoju bráni. (pozn. prekl.)

Aký máš názor na ketogénnu diétu?

Zdá sa, že je naozaj ťažké ju dodržiavať. Pre mozog a telo má zmysel mať záložný mechanizmus. Napríklad v dobe ľadovej sa ľudia vyvinuli bez množstva dnes dostupných rastlín. Zároveň už tisícky rokov jeme rastliny... Nemyslím si, že rastliny sú pre nás zlé, ale stravovanie bližšie k paleo diéte je asi správnejšie.

Myslím si, že vzájomné pôsobenie cukru a tuku je naozaj zaujímavé. Tuk je to, čo vás zasýti. Tučné potraviny vám dávajú pocit sýtosti. Najjednoduchší spôsob, ako sa nasýtiť, je prejsť na ketogénnu diétu, pri ktorej neustále jete tony slaniny, až je vám z nej tak zle, že sa už nedokážete na tuk ani pozrieť. Po cukri máte hlad. Cukor signalizuje vášmu telu: „V prostredí je neuveriteľný zdroj potravy, pre ktorý sme sa nevyvinuli,“ takže sa na cukor vrhnete. Problémom je, že efekt cukru dominuje nad efektom tuku. Ak zjete tučné jedlo a pridáte doň cukor, cukor vyvolá hlad, tuk dodá kalórie a vy to jednoducho preženie. Preto sú všetky dezerty kombináciou tukov a sacharidov.

No v prírode sa sacharidy a tuky spolu vyskytujú len zriedka. Najst cukor a tuk spolu v prírode je možné len v kokosových orechoch, v mangu, možno v banánoch, v podstate len v tropickom ovocí. Kombinácia cukru a tuku spolu je naozaj smrtiaca. Dávajte si na ňu pri stravovaní pozor.

Nie som odborník a problém je, že s výživou a stravovaním je to ako s politikou: každý si myslí, že je v téme odborník. Názor na stravovanie je súčasťou osobnej identity, preto každý svoju odpoveď na otázku, čo jesť, považuje za jedinú správnu. Stravovanie môže byť malým náboženstvom – preto je to taká ťažká téma na rozprávanie. Vo všeobecnosti len poviem, že každá rozumná životospráva sa vyhýba kombinácii cukru a tuku. [2]

Tuk v strave podporuje pocit sýtosti. Cukor v strave vyvoláva hlad. Efekt cukru dominuje. Zohľadnite to pri snahe kontrolovať svoj apetít.

Väčšina zdravých ľudí sa oveľa viac zameriava na to, čo jedia, ako na to, koľko jedia. Kontrola kvality je jednoduchšia ako kontrola kvantity – a zároveň vedie aj ku kontrole kvantity. [11]

Paradoxne, hladovanie (z nízkosacharidového/paleo základu) je jednoduchšie ako kontrolovanie veľkosti porcií. Pretože akonáhle telo identifikuje jedlo, vyhrá nad vedomím. [11]

Napríklad pri takom chlebe Wonder Bread sa vždy čudujem, ako môže zostať mäkký pri izbovej teplote po celé mesiace. Ak ho ani baktérie nechcú jesť, prečo by ste ho jedli vy? [11]

Uplynulo päťtisíc rokov a my sa stále hádame, či je jedovaté mäso alebo rastliny. Vykašlite sa na extrémistov a všetky potraviny vynájdene za posledných niekoľko stoviek rokov. [11]

Keď ide o medicínu a jedlo, menej je lepšie ako viac. [11]

Môj tréner mi posielal fotografie svojich jedál, čo mi vždy pripomenie, že všetci sme závislí od chutí. [11]

Najjednoduchšia diéta na svete: Čím viac je jedlo vopred spracované, tým menej by z neho mal človek zjesť.

CVIČENIE

Čím ťažší tréning, tým ľahší deň.

Ktorý návyk podľa teba najviac pozitívne ovplyvňuje tvoj život?

Každodenné ranné cvičenie. To zmenilo úplne všetko. Vďaka nemu sa cítim zdravšie a mladšie. Vďaka nemu nechodím von neskoro večer. Všetkým poviem: „Nemám čas.“ Cvičenie je pre mňa veľmi dôležité.

Často, keď niekomu predhodíte nejaký dobrý zvyk, odpovie vám výhovorkou. Tá najčastejšia znie „nemám čas“. „Nemám čas“ je len iný spôsob, ako povedať: „Nie je to moja priorita.“ To, čo naozaj musíte urobiť, je povedať, či je to priorita alebo nie. Ak je niečo vašou prioritou číslo jeden, potom to urobíte. Takto jednoducho život funguje. Ak máte košík plný desiatich alebo pätnástich rôznych priorít, nakoniec nestihnete žiadnu z nich.

Ja som sa jednoducho rozhodol, že mojou prioritou číslo jeden v živote, pred mojím šťastím, rodinou, prácou, bude moje vlastné zdravie. Začína to mojím fyzickým zdravím. [4] Keďže sa moje fyzické zdravie stalo mojou prioritou číslo jeden, nikdy nemôžem povedať, že nemám čas. Ráno si zacvičím a trvá to toľko, koľko treba. Svoj deň nezačínam, kým si nezacvičím. Je mi jedno, či svet medzitým exploduje a rozplynie sa, všetko môže počkať tých tridsať minút, kým docvičím.

Cvičím každý deň. Stalo sa len párkrát, že som necvičil, pretože som bol na cestách alebo som bol zranený, chorý či niečo podobné. Počet dní v roku, keď som necvičil, môžem spočítať na prstoch jednej ruky. [4]

Jeden mesiac pravidelnej jogy a cítim sa o 10 rokov mladší.
Zostať flexibilný znamená zostať mladý.

Na tom, ako si návyk vytvoríte, nezáleží. Robte niečo každý deň. Je takmer jedno, čo to je. Ľudia sú posadnutí tým, či majú posilňovať alebo hrať tenis, cvičiť pilates alebo robiť vysoko intenzívny intervalový tréning, „Šťastné telo“ alebo čokoľvek iné. Uniká im podstata. Dôležité je robiť niečo každý deň. Nezáleží na tom čo. Najlepší tréning pre vás je ten, ktorý vás baví robiť každý deň. [4]

Pracovné stretnutia na prechádzkach:

- Mozog funguje lepšie
- Fyzická aktivita a slnečné svetlo
- Kratsie a menej zdvorilostných rečí
- Viac dialógov, menej monológov
- Žiadne prezentácie
- Dajú sa jednoducho ukončiť chôdzou späť

Ako všetko v živote, ak ste ochotní priniesť krátkodobú obeť, budete mať dlhodobý úžitok. Môj tréner (Jerzy Gregorek) je múdry, skvelý chlapík. Vždy hovorí: „Lahké rozhodnutia, ťažký život. Ťažké rozhodnutia, ľahký život.“

V podstate, ak ste sa práve teraz rozhodli pre ťažšiu voľbu v tom, čo jesť: nejete všetky nezdravé jedlá, na ktoré máte chuť, a rovnako ste si vybrali ťažšiu voľbu pravidelného cvičenia, váš život bude z dlhodobého hľadiska ľahký. Nebudete chorí. Nebudete mať podlomené zdravie. To isté platí aj o hodnotách. To isté platí o šetrení na menej priaznivé dni. A platí to aj v tom, ako pristupujete k svojim vzťahom. **Ak teraz robíte ľahké rozhodnutia, váš celkový život bude oveľa ťažší.** [4]

i <https://thehappybody.com/>

MEDITÁCIA
JE

PRERUŠOVANÁ
HLADOVKA

PRE MYSEĽ.

MEDITÁCIA A DUŠEVNÁ SILA

Emócia je náš evolučne vyvinutý biologický nástroj na predpovedanie budúceho vplyvu aktuálnej udalosti. V moderných podmienkach je zvyčajne prehnaná alebo nesprávna.

Prečo je meditácia taká dôležitá?

Váš dych je jedným z mála miest, kde sa stretáva váš autonómny nervový systém s vaším somatickým nervovým systémom. Dýchanie je mimovoľné, ale môžete ho aj vedome ovládať.

Myslím si, že veľa meditačných postupov kladie dôraz na dych práve preto, že je vstupnou bránou do nášho autonómneho nervového systému. V medicínskej a duchovnej literatúre je veľa prípadov, keď ľudia ovládajú svoje telo na úrovni, ktorá by mala byť autonómna.

Vaša myseľ má veľký vplyv. Čo je také nezvyčajné na tom, že váš predný mozog vysielá signály do zadného mozgu a zadný mozog presmerováva zdroje do celého tela?

Toto dokážete len dýchaním. Uvoľnené dýchanie hovorí vášmu telu, že ste v bezpečí. Vtedy váš predný mozog nepotrebuje toľko zdrojov ako za normálnych okolností. Teraz môže byť dodatočná energia poslaná do zadného mozgu (mozoček a miecha) a ten môže tieto zdroje presmerovať do zvyšku vášho tela.

Netvrdím, že môžete poraziť akúkoľvek chorobu len preto, že ste aktivovali svoj zadný mozog. Ale aspoň väčšinu energie, ktorá je normálne potrebná na spracovávanie vnemov z vonkajšieho prostredia, venujete imunitnému systému.

Veľmi odporúčam vypočuť si podcast Tima Ferrissa s Wimom Hofom. Wimova prezývka je Ľadový muž. Je to chodiaci zázrak. Je držiteľom svetového rekordu za najdlhší čas strávený v ľadovom kúpeli a plávaní v mrazivej vode. Veľmi ma inšpiroval, nielen preto, že je schopný nadľudských fyzických výkonov, ale aj preto, že keď to robí, zostáva neveriteľne milý a šťastný – čo nie je ľahké dosiahnuť.

Je zástancom pobytu v chlade, keďže ľudia sú podľa neho príliš oddelení od svojho prirodzeného prostredia. Sme neustále oblečení, nakrmení a v teple. Naše telá stratili kontakt s chladom. Chlad je dôležitý, pretože dokáže aktivovať imunitný systém.

Preto je zástancom dlhých ľadových kúpeľov. Keďže pochádzam z indického subkontinentu, pre kúpanie sa v ľadovej vode nemám pochopenie. Wim ma však inšpiroval, aby som vyskúšal aspoň studené sprchy. A urobil som tak pomocou Wim Hofovej metódy dýchania. Tá spočíva v hyperventilácii, jej cieľom je dostať do krvi viac kyslíka, čím sa zvýši teplota centrálnej časti tela. Potom môžete ísť do sprchy.

Prvých niekoľko studených sprch bolo smiešnych, keďže som sa snažil do nej vojsť pomaly, krútiac sa pritom celý čas. Začal som pred asi štyrmi alebo piatimi mesiacmi. Teraz si sprchu zapnem naplno a rovno do nej vojdem. Nedávam si čas na váhanie. Hneď, ako počujem hlas v hlave, ktorý mi hovorí, aké to bude studené, viem, že musím vojsť.

Z tohto som sa naučil jednu podstatnú lekciu: väčšina nášho utrpenia pochádza zo snahy vyhnúť sa niečomu. Väčšinu utrpenia zo studenej sprchy tvorí nerozhodné chodenie po špičkách. Keď už ste raz v ľadovej sprche, tak v nej ste. Nie je to utrpenie. Je to len zima. Keď vaše telo hovorí, že mu je zima, je to iné, ako keď to hovorí vaša myseľ. Uznajte, že vaše telo hovorí, že mu je zima. Pozrite sa naň. Vyrovnajte sa s ním. Prijmite to, ale netrápajte sa kvôli tomu psychicky. Dvojminútová studená sprcha vás nezabije.

Studená sprcha vám pomôže pripomenúť si túto lekciu každé ráno. Teraz je pre mňa horúca sprcha ďalšia z vecí, ktoré vo svojom živote už nepotrebujem. [2]

Meditácia je prerušovaná hladovka mysle.

Príliš veľa cukru vedie k ťažkému telu a príliš veľa rozptýlení vedie k ťažkej mysli.

Čas strávený nerozptyľovaním sa a osamote, pri sebazoporovaní, písaní denníka, meditácii, vyrieši nedoriešené a z mentálne tučných nás urobí fit.

Praktizuješ v súčasnosti meditáciu?

Myslím si, že meditácia je ako diéta, pri ktorej každý údajne dodržiava nejaký režim. Každý hovorí, že režim dodržiava, no skutočnosť je iná. Zistil som, že je len málo ľudí, ktorí meditujú pravidelne. Ja osobne som vyskúšal najmenej štyri rôzne formy meditácie.

Tá z nich, ktorá mi najlepšie vyhovuje, sa nazýva „Bezvýberové uvedomovanie“ alebo „Nehodnotiace uvedomovanie“. Keď sa venujete svojim každodenným činnostiam (veľkou výhodou je, ak je okolo nejaká príroda) a s nikým iným sa nerozprávate, cvičíte sa v tom, ako sa naučiť prijímať okamih, v ktorom sa nachádzate, bez toho, aby ste ho posudzovali. Nemyslíte si: „Aha, tam je bezdomovec, radšej prejdem na druhú stranu ulice.“ Alebo sa pozriete na niekoho, kto beží okolo, a poviete si: „Nie je veľmi vo forme, ja som v oveľa lepšej.“

Keby som videl chlapa so strapatým účesom, najskôr by som si pomyslel: „Ha, má zlý deň.“ No ale prečo sa mu posmievam? Aby som sa cítil lepšie? A prečo sa snažím cítiť lepšie ohľadom svojich

vlasov? Pretože mi začali vypadávať a bojím sa, že stratím všetky. Zistil som, že 90 percent myšlienok, ktoré mám, je o strachu. Zvyšných 10 percent je o túžbe.

Pri tejto meditácii nerobíte žiadne rozhodnutia. Nič nesúдите. Všetko len prijímate. Ak to robím desať alebo pätnásť minút počas prechádzky, skončím v pokojnom, vďačnom stave. Nehodnotiace uvedomovanie pre mňa funguje.[6]

Mohli by ste sa venovať aj transcendentálnej meditácii, pri ktorej si opakovaním svojej mantry vytvárate v hlave biely šum, do ktorého pochováte svoje myšlienky. Alebo si môžete len veľmi pozorne a ostražito uvedomovať svoje myšlienky tak, ako prichádzajú. Ako tak sledujete svoje myšlienky, uvedomíte si, koľko z nich je založených na strachu. V okamihu, keď si ten strach uvedomíte, zmizne aj bez toho, aby ste sa o to vyslovene snažili. Po chvíli sa vaša myseľ upokojí.

Keď sa vaša myseľ upokojí, prestanete brať všetko okolo seba ako samozrejmosť. Začnete si všímať detaily. Pomyslíte si: „Páni, žijem na takom krásnom mieste. Je také skvelé, že mám oblečenie a môžem si kedykoľvek zájsť do Starbucksu na kávu. Pozrite sa na týchto ľudí – každý z nich má vo svojej hlave dokonale pravdivý a plnohodnotný život.“

Vytrhne vás to z príbehu, ktorý si neustále rozprávate. Ak sa aspoň na desať minút prestanete rozprávať sami so sebou, ak prestanete byť posadnutí vlastným príbehom, uvedomíte si, že ste sa dostali v Maslowovej hierarchii potrieb naozaj vysoko a život je celkom fajn. [6]

Life-Hack: Keď ste v posteli, meditujte. Buď zažijete hlbokú meditáciu, alebo zaspíte. Víťazstvo dosiahnete v oboch prípadoch.

Ďalšia metóda, ktorú som sa naučil, je, že si jednoducho sadnete a aspoň na hodinu denne zavriete oči. Odovzdáte sa všetkému, čo sa deje – nevyvíjate žiadne úsilie. Nevyvíjate žiadne úsilie pre niečo ani proti niečomu. Ak vám v mysli bežia myšlienky, necháte ich bežať.

Celý život sa vám dejú rôzne veci. Niektoré dobré, niektoré zlé, väčšinu z nich ste spracovali a vyriešili, ale niektoré na vás zostali nalepené. Postupom času sa ich na vás nalepilo čoraz viac, až sa z nich vytvorila tenká škrupina.

Stratili ste svoj detský zmysel pre zázrak a pre prítomnosť a šťastie. Stratili ste svoje vnútorné šťastie, pretože ste si vybudovali túto osobnosť z pozliepaných škrupín nevyriešenej bolesti, chýb, strachov a túžob.

Ako sa tej škrupiny zbaviť? Pri meditácii sa deje to, že sedíte a neodporujete svojej mysli. Tieto veci začnú bublať na povrch. Je to ako obrovská schránka nezodpovedaných e-mailov, ktoré sa vracajú až do vášho detstva. Budú sa vynárať jeden po druhom a vy budete nútení sa s nimi vysporiadať.

Budete nútení ich vyriešiť, no ich riešenie si nevyžaduje žiadnu prácu – len ich pozorujete. Už ste dospelí, máte určitý odstup v čase a priestore od minulých udalostí a môžete ich jednoducho vyriešiť. Dokážete byť oveľa objektívnejší v tom, ako ich vnímate.

Časom postupne vyriešite mnoho z týchto hlboko zakorenených nevyriešených vecí, ktoré ste mali v mysli. Keď ich vyriešite, príde deň, keď si sadnete k meditácii a narazíte na mentálnu „nulu v emailoch“. Keď otvoríte svoju mentálnu „poštu“ a žiadna správa tam nie je, je to úžasný pocit.

Je to stav radosti, blaženosti a pokoja. Keď ho raz zažijete, nebudete sa ho chcieť vzdať. Ak môžete každé ráno získať zadarmo hodinu blaženosti len tým, že si sadnete a zavriete oči, má táto hodina cenu zlata. Zmení vám život.

Odporúčam meditovať každé ráno jednu hodinu, pretože kratší čas nestačí, aby ste sa do toho naozaj ponorili. Ak chcete meditáciu skutočne vyskúšať, odporúčam vám meditovať počas šesťdesiatich dní jednu hodinu denne, hneď ráno. Približne po šesťdesiatich dňoch budete unavení z počúvania vlastnej mysle. Vyriešite veľa problémov alebo ich budete mať napočítvané dostatočne veľakrát na to, aby ste sa cez ne dokázali prenieť.

Meditácia nie je ťažká. Všetko, čo musíte urobiť, je sedieť a nič nerobiť. Len si sadnite. Zavrite oči a povedzte si: „Na hodinu si dám pauzu. Toto je moja hodina voľna od života. Toto je hodina, počas ktorej nebudem nič robiť. Ak myšlienky prídu, tak prídu. Nebudem s nimi bojovať. Nebudem ich prijímať. Nebudem nad nimi intenzívnejšie premýšľať. Nebudem ich odmieťať. Budem tu len hodinu sedieť so zatvorenými očami a nebudem robiť nič.“

Je to také ťažké? Dokážete hodinu nerobiť nič? Čo je také ťažké na tom, dať si hodinovú prestávku? [74]

Uvedomil si si niekedy, že spôsob, akým veci interpretuješ, máš pod svojou kontrolou? Myslím si, že jeden z problémov ľudí je, že si neuvedomujú, že majú pod kontrolou, ako si situáciu vysvetľujú a ako na ňu reagujú.

Myslím, že každý vie, že je to možné. Existuje skvelá Oshova prednáška s názvom „Príťažlivosť drog je spirituálna“. Hovorí v nej o tom, prečo ľudia berú drogy (všetky od alkoholu cez psychedeliká až po marihuanu). Robia to preto, aby ovládli svoj duševný stav. Robia to preto, aby kontrolovali svoje reakcie. Niektorí ľudia pijú, pretože im to pomáha nebyť takí ustarostení, alebo sú huličmi, pretože sa môžu „stratiť“, alebo berú psychedeliká, aby sa cítili prítomní alebo v spojení s prírodou. Príťažlivosť drog je spirituálna.

Do určitej miery to robia všetci ľudia. Naháňajú sa za vzrušením pri akčných športoch, za stavmi „flow“ či orgazmami – každý z týchto

stavov, o ktoré sa ľudia usilujú, im umožňuje dostať sa z ich vlastných hláv. Chcú utiecť hlasu vo svojej hlave – od príliš rozvinutého pocitu vlastného ja.

Čo určite nechcem, je, aby sa môj pocit vlastného ja s pribúdajúcim vekom ešte viac rozvíjal a posilňoval. Chcem opak, aby bol slabší a tlmenejší, aby som mohol viac zotrvať v prítomnej každodennej realite, prijímať prírodu a svet taký, aký je. Oceňovať ho, tak ako to robia deti. [4]

Prvá vec, ktorú si treba uvedomiť, je, že svoj duševný stav môžete pozorovať. Meditácia neznamená, že zrazu získate superschopnosť ovládať svoj vnútorný stav. Výhodou meditácie je, že si uvedomíte, ako veľmi sa vaša myseľ vymkla kontrole. Je ako opica, ktorá hádže výkaly, behá po miestnosti, robí problémy, kričí a rozbíja veci. Je úplne nekontrolovateľná. Nekontrolovateľný šialenec.

Musíte vidieť toto šialené stvorenie v akcii, aby ste voči nemu pocítili určitý odpor a chceli sa od neho oddeliť. V tom oddelení sa tkvie oslobodenie. Uvedomíte si: „Ach, nechcem byť takýmto človekom. Prečo som taký neovládateľný?“ Už samotné uvedomenie vás upokojí. [4]

Meditácia vhladu vám umožní nechať bežať váš mozog v režime ladenia, kým si neuvedomíte, že ste len podprogramom vo väčšom programe.

Snažím sa sledovať svoj vnútorný monológ. Nie vždy sa to darí. Ak to mám povedať v jazyku počítačového programovania, snažím sa spustiť svoj mozog v „debugovacom režime“ tak často, ako je to len možné. Keď sa s niekým rozprávam alebo keď sa niečomu venujem v skupine ľudí, je to takmer nemožné, pretože vtedy môj mozog musí zvládať príliš veľa vecí naraz. Ale ak som sám, ako napríklad

dnes ráno, svoj vnútorný monológ stíham sledovať. Začal som pri umývaní zubov myslieť na podcast, ktorý ma čakal. V hlave som si začal predstavovať, ako mi Shane kladie množstvo otázok, a predstavoval som si aj svoje odpovede na ne. No potom som sa pri tom pristihol. Prepol som mozog do režimu ladenia a len som sledoval každú malú inštrukciu.

Povedal som si: „Prečo fantazírujem a plánujem budúcnosť? Prečo tu nemôžem len tak stáť a umývať si zuby?“ Uvedomil som si, že môj mozog utekal do budúcnosti a plánoval fantazijný scenár, ktorý vymyslelo ego. Povedal som si: „Naozaj mi záleží na tom, či sa strápnim? Koho to zaujíma? Aj tak zomriem. Všetko sa napokon pomíne, aj moja pamäť, takže je to zbytočné.“ Takto som sa vypol a vrátil sa späť k čisteniu zubov. Všimol som si, aká dobrá je zubná kefka a aký príjemný je to pocit. A hneď v nasledujúcej chvíli som sa pustil do premýšľania o niečom inom. Musel som sa znova pozrieť na svoju myseľ a povedať si: „Naozaj musím tento problém riešiť práve teraz?“

Deväťdesiatpäť percent toho, čo môj mozog rozbehne a pokúša sa urobiť, nepotrebujem riešiť práve v tej chvíli. Ak by bol mozog sval, bolo by lepšie nechať ho odpočívať a byť v pokoji. A keď sa objaví konkrétny problém, ponoriť sa doň. Práve teraz, keď sa rozprávame, sa radšej budem venovať tomu, aby som sa úplne ponoril do rozhovoru a stopercentne sa naň sústredil, na rozdiel od premýšľania o tom: „Keď som si dnes umýval zuby, robil som to správne?“ Schopnosť jedinečného sústredenia súvisí so schopnosťou ponoriť sa a byť prítomný, šťastný a (paradoxne) aj efektívnejší. [4]

Je to takmer, akoby si sa vymanil z určitého rámca a sledoval veci z inej perspektívy, hoci si stále vo svojej vlastnej mysli.

Budhisti hovoria o vedomí proti egu. V skutočnosti hovoria o tom, že o svojom mozgu, o svojom vedomí môžete uvažovať ako o viacvrstvovom mechanizme. Je tu základná úroveň, v jadre bežiaci operačný

system. Potom sú tu aplikácie, ktoré bežia nad ním. (Rád si myseľ predstavujem ako počítač a používam pri tom technický žargón.)

Pri meditácii sa vo vedomí vraciam na úroveň "operačného systému", na ktorej je moja myseľ vždy pokojná, vždy mierumilovná a vo všeobecnosti šťastná a spokojná. Snažím sa zostať v tejto vrstve vedomia a neaktivovať opičiu myseľ, ktorá je vždy znepokojená, vystrašená a úzkostlivá. Slúži na neuveriteľné účely, ale snažím sa opičiu myseľ neaktivovať, kým ju nepotrebujem. Keď ju potrebujem, chcem sa sústrediť len na riešenie problému. Ak ju spúšťam 24 hodín denne, plytvám energiou a opičia myseľ sa stáva mnou. Ale ja som viac ako moja opičia myseľ.

Ďalšia vec: spiritualita, náboženstvo, budhizmus alebo čokoľvek, čo nasledujete, vás časom naučí, že ste viac než len vaša myseľ. Ste viac než len vaše zvyky. Ste viac než len vaše preferencie. Ste úrovňou vedomia. Ste telo. My moderní ľudia nežijeme dostatočne vo svojich telách. Nežijeme dostatočne vo svojom vedomí. Príliš veľa žijeme vo vnútornom monológovi našich hláv. Toto všetko do nás naprogramovali spoločnosť a prostredie, keď sme boli mladší.

Sme v podstate zhlukom DNA, ktorá v mladosti nejak reagovala na vplyvy prostredia. Zaznamenali sme rôzne dobré aj zlé skúsenosti, ktoré využívame na to, aby sme všetko, s čím sa stretáme, vopred posúdili. Využívame tieto skúsenosti, keď sa neustále snažíme predvídať a meniť budúcnosť.

Ako postupne dospievame a starneme, súčet preferencií, ktoré sme počas života nazbierali, je veľký. Naše zaužívané reakcie kontrolujú našu náladu ako rozbehnuté nákladné vlaky. Svoje nálady by sme si ale mali ovládať my sami. Prečo sa neučíme, ako ovládať vlastné nálady? Aké majstrovské by bolo povedať si: „Práve teraz by som chcel byť v stave zvedavosti.“ A potom sa skutočne dostať do stavu zvedavosti. Alebo si povedať: „Chcem byť v stave smútku. Smútim za milovanou osobou a chcem za ňou smútiť. Chcem to skutočne

cítiť. Nechcem sa rozptyľovať problémom počítačového programovania, ktorý mám zajtra odovzdať.“ Samotná myseľ je ako sval – dá sa trénovať a podmieňovať. Spoločnosť ju náhodne podmienila tak, aby sme ju nemali pod kontrolou. Ak sa na svoju myseľ pozeráte s vedomím a zámerom (práca, ktorej je potrebné sa venovať 24 hodín denne, 7 dní v týždni, v každom okamihu), postupne dokážete rozložiť svoju vlastnú myseľ, svoje emócie, myšlienky aj reakcie. Potom sa môžete pustiť do rekonfigurácie. Môžete začať prepisovať program na taký, aký chcete vy. [4]

Meditácia je vypnutie spoločnosti a počúvanie seba samého.

„Funguje“ len vtedy, keď sa robí pre ňu samotnú.

Turistika je meditácia pri chôdzi.

Písanie denníka je meditácia pri písaní.

Modlitba je meditácia vďačnosti.

Sprchovanie je náhodná meditácia.

Sedenie v tichu je priama meditácia.

VYBUDUJTE SEBA SAMÉHO

Najväčšou superschopnosťou je schopnosť zmeniť seba samého.

Akú najväčšiu chybu si v živote urobil a ako si sa z nej spamätal?

Urobil som kopec chýb, všetky mali niečo spoločné. Že sú to chyby, bolo zrejmé až pri spätnom pohľade, pri jednom cvičení. Spočíva v tom, že si položíš otázku: „Keď budeš mať tridsať rokov, akú radu

by si dal svojmu dvadsaťročnému ja? A keď budeš mať štyridsať, akú radu by si dal svojmu tridsaťročnému ja?“ (Možno, ak ste mladší, môžete toto cvičenie robiť po každých piatich rokoch.) Sadnite si a povedzte si: „Dobre, rok 2007, čo som robil? Ako som sa cítil? Rok 2008, čo som robil? Ako som sa cítil? 2009, čo som robil? Ako som sa cítil?“

Život sa odohrá tak, ako sa odohrá. Bude to dobré aj zlé. Väčšina z toho, čo sa stane, zostáva len na vašej interpretácii. Narodíte sa, získate súbor zmyslových skúseností a potom zomriete. Je na vás, ako sa rozhodnete tieto zážitky interpretovať. A rôzni ľudia ich interpretujú rôznymi spôsobmi.

Pri pohľade do vlastnej minulosti si prajem, aby som robil všetko rovnako ako vtedy, ale s menším množstvom emócií a menším hnevom. Uvediem príklad: keď som bol mladší, založil som firmu. Biznisu sa darilo, ale mne sa nedarilo, a tak som niektorých zúčastnených ľudí zažaloval. Nakoniec to pre mňa aj celkovo dopadlo dobre, ale bolo v tom veľa úzkosti a hnevu.

Dnes by som tú úzkosť a hnev už necítil. Jednoducho by som prišiel k tým ľuďom a povedal im: „Pozrite, toto sa stalo. Toto sa chystám urobiť. Takto to urobím. Toto je spravodlivé. A toto spravodlivé nie je.“

Mal som si uvedomiť, že hnev a emócie sú obrovským a úplne zbytočným dôsledkom. Snažím sa z toho poučiť. Robím to isté, veci, ktoré považujem za správne, no bez hnevu a s dlhodobými očakávaniami. Pri naozaj dlhodobom horizonte a vynechaní emócií už mnohé veci nevyzerajú ako chyby. [4]

Opäť platí, že návyky sú všetko – všetko, čím sme. Návyky získavame od detstva vrátane učenia sa na nočník, kedy plakať a kedy nie, ako sa usmievať a kedy sa neusmievať. Všetky tieto veci sa stávajú návykmi – správaním, ktoré sa naučíme a prijmemo ako súčasť nás samotných.

Ako dospievame, naša zbierka návykov sa neustále rozrastá, návyky neustále bežia v našom podvedomí. V neokortexe zostáva len trocha mozgovej kapacity na riešenie nových problémov. Postupne sa stávame svojimi návykmi.

Mne to docvaklo, keď mi môj tréner dal cvičiť rutinu, ktorú som mal robiť každý deň. Nikdy predtým som necvičil každý deň. Je to ľahké cvičenie. Nie je náročné pre telo, ale keď som tento tréning robil každý deň, uvedomil som si, akú neuveriteľnú a ohromujúcu premenu mi priniesol po fyzickej aj psychickej stránke.

Aby ste mohli mať pokoj mysle, musíte mať najprv pokoj v tele.

To ma presvedčilo o sile návykov. Začal som si uvedomovať, že všetko je o zvykoch. V každom okamihu sa buď snažím osvojiť si dobrý návyk, alebo sa zbaviť predchádzajúceho zlozvyku. Chce to čas.

Niektó povie: „Chcem byť fit, chcem byť zdravý. Práve teraz nie som vo forme, som tučný.“ No nič udržateľné vám nebude fungovať do troch mesiacov. Je to minimálne desaťročná cesta. Každých šesť mesiacov (v závislosti od toho, ako rýchlo to dokázate), skončujte s nejakým zlozvykom a získajte nejaký dobrý návyk. [6]

Jednou z vecí, o ktorých hovorí Krišnamurti, je byť v stave vnútornej revolúcie. Vždy by ste mali byť vnútorne pripravení na úplnú zmenu. Vždy, keď si povieme, že sa pokúsime niečo urobiť alebo sa pokúsime vytvoriť si návyk, iba poľavujeme.

Vlastne sami sebe hovoríme: „Získam pre seba ešte trochu času.“ V skutočnosti, keď niečo naozaj chceme urobiť, tak to jednoducho urobíme. Ak chcete ísť osloviť pekné dievča, ak si chcete dať drink, ak po niečom naozaj túžite, jednoducho to urobte.

Keď si poviete: „Urobím toto“ a „Budem tamto“, v skutočnosti to odkladáte. Dávate si možnosť vycúvať z toho. Ak si to aspoň uvedomujete, môžete si pomyslieť: „Hovorím, že to chcem urobiť, ale v skutočnosti to nechcem, pretože keby som to naozaj chcel, jednoducho by som to urobil.“

Skúste sa verejne zaviazat' dostatočnému počtu ľudí. Napríklad ak chcete prestať fajčiť, stačí, ak pôjdete za všetkými známymi a poviete: „Prestal som fajčiť. Dokázal som to. Dávam ti svoje slovo.“

To je všetko, čo musíte urobiť. Idete do toho, však? No väčšina z nás si povie, že ešte nie je celkom pripravená. Vieme, prečo sa nechceme k niečomu zaviazat' verejne. Je ale dôležité byť k sebe úprimný a povedať si: „Dobre, nie som pripravený prestať fajčiť. Mám fajčenie príliš rád, bude pre mňa ťažké prestať s ním.“

Namiesto toho si povedzte: „Stanovím si rozumnejší cieľ; znížim frekvenciu cigariet na nasledujúce množstvo. K tomu sa dokážem verejne zaviazat'. Budem na tom pracovať tri alebo šesť mesiacov. Keď sa mi to podarí, urobím ďalší krok, na rozdiel od toho, aby som sa kvôli tomu trápil.“

Keď sa naozaj chcete zmeniť, jednoducho sa zmeníte. Ale väčšina z nás sa naozaj zmeniť nechce – nechce sa nám ešte ísť cez bolesť. V takom prípade si aspoň potrebu zmeny uvedomte a dajte si menšiu výzvu, ktorú v realite dokážete uskutočniť. [6]

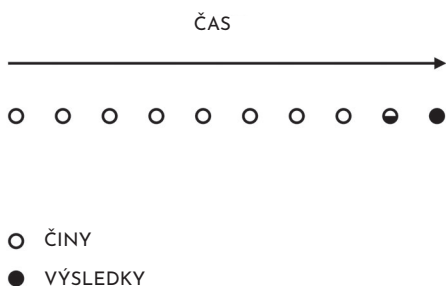
Netrzeplivosť s činmi, trzeplivosť s výsledkami.

Všetko, čo musíte urobiť, jednoducho urobte. Prečo čakať? Nemladnete. Život vám ubieha. Nechcete ho stráviť čakaním v rade. Nechcete ho stráviť presúvaním sa sem a tam. Nechcete ho stráviť

robením vecí, o ktorých viete, že v konečnom dôsledku nie sú súčasťou vášho poslania.

Keď konáte, konajte čo najrýchlejšie a s plnou pozornosťou. Na výsledky je však potrebné čakať trpezlivo, pretože máte dočinenia s komplexnými systémami a mnohými ľuďmi.

Trvá dlho, kým trhy prijmú produkty. Trvá nejaký čas, kým si ľudia zvyknú spolupracovať. Trvá nejaký čas a veľa postupných vylepšení, kým máte v ruke skvelý produkt. Netrpezlivosť s činmi, trpezlivosť s výsledkami. Ako povedal Niviⁱ, inšpirácia je pominuteľná. Keď máte inšpiráciu, konajte podľa nej ihneď, tu a teraz. [78]



ROZHODNITE SA PRE VLASTNÝ RAST

Neverím na konkrétne ciele. Scott Adams povedal: „Nastavte si systémy, nie ciele.“ Použite svoj úsudok, aby ste zistili, v akých prostrediach

ⁱ Babak Nivi – Navalov priateľ a spoluzakladateľ spoločnosti AngelList (pozn. prekl.).

sa vám môže dariť, a potom okolo seba vytvorte také prostredie. Tak budete mať štatisticky vysokú pravdepodobnosť úspechu.

Súčasnú prostredie programuje mozog, ale šikovný mozog si môže vybrať svoje ďalšie prostredie.

Nebudem najúspešnejším človekom na planéte, ani ním nechcem byť. Chcem byť len najúspešnejšou verziou seba samého, a pritom pracovať čo najmenej. Chcem žiť tak, že ak by sa môj život odohral 1000-krát, bol by som úspešný v 999 prípadoch. Nie nevyhnutne miliardár, ale zakaždým by sa mi darilo celkom dobre. Možno by mi nevyšlo všetko, ale svoje systémy by som mal nastavené tak, aby som zlyhal len málokedy. [4]

Pamätáte si, že som začínal ako chudobné dieťa v Indii, však? Ak som to dokázal ja, v tomto zmysle to dokáže každý. Samozrejme, mal som všetky končatiny, mentálne schopnosti a mal som vzdelanie. Sú určité predpoklady, ktoré nemožno preskočiť. Ale ak čítate túto knihu, pravdepodobne máte k dispozícii všetky potrebné prostriedky: fungujúce telo a fungujúcu myseľ. [78]

Ak chcete niečo urobiť neskôr, urobte to hneď. Žiadne „neskôr“ neexistuje.

Ako sa ty osobne učíš nové veci?

Väčšinou zostávam len pri základoch. Aj keď sa učím fyziku alebo prírodné vedy, držím sa základov. Hypotézy čítam pre zábavu. Skôr sa venujem niečomu, čo má v sebe aritmetiku než derivácie. Zo mňa už veľký fyzik nebude. Možno v ďalšom živote alebo sa moje

dieťa vydá tou cestou, ale pre mňa je už neskoro. Musím sa držať toho, čo ma baví.

Veda je pre mňa skúmanie pravdy. Je to jediná pravdivá disciplína, pretože robí falzifikovateľné predpovede. Naozaj mení svet. Aplikovaná veda sa stáva technológiou a technológia je to, čo nás odlišuje od zvierat a umožňuje nám mať veci ako mobilné telefóny, domy, autá, teplo a elektrinu.

Veda je pre mňa štúdium pravdy a matematika je jazykom vedy a prírody.

Nie som veriaci, ale som spirituálny. Pre mňa tá najpobožnejšia vec, ktorú by som mohol robiť, je študovať zákony vesmíru. Rovnaký pocit, aký môže mať niekto z toho, že je v Mekke alebo Medine a kľania sa prorokovi, mám ja, keď študujem vedu. Prežívam rovnaký pocit úžasu a vlastnej malosti. Pre mňa je veda jedinečná a radšej zostanem pri základoch. V tom je krása čítania. [4]

Súhlasíš s myšlienkou „Ak budete čítať to, čo čítajú všetci ostatní, budete si myslieť to, čo si myslia všetci ostatní“?

Myslím si, že takmer všetko, čo ľudia v súčasnosti čítajú, bolo vytvorené s cieľom získať spoločenské uznanie. [4]

Poznám ľudí, ktorí prečítali sto predžutých kníh o evolúcii, no nikdy nečítali Darwina. Spomeňte si na počet makroekonomov. Myslím, že väčšina z nich prečítala tony ekonomických traktátov, ale neprečítala nič od Adama Smitha.

Na určitej úrovni čítame to, čo ostatní, pre spoločenské uznanie. Robíme to preto, aby sme zapadli medzi ostatné opice. Chceme zapadnúť, aby sme vychádzali s ostatnými v stáde. Toto ale nie sú miesta v živote, ktoré prinášajú výnosy. Výnosy v živote nájdete mimo stáda.

Spoločenské uznanie dostanete vo vnútri stáda. Ak túžite po akceptácii, čítajte to, čo číta stádo. Potrebujete byť trochu kontrarián, aby ste si povedali: „Nie. Budem si robiť svoje vlastné veci. Bez ohľadu na spoločenský výsledok sa budem učiť len to, čo ja považujem za zaujímavé.“

Myslíš si, že za neochotou odkloniť sa od stáda je averzia voči strate? Pretože keď sa odkláňaš od spoločnosti, nemôžeš si byť istý, či je to smerom k pozitívnemu alebo negatívnemu výsledku?

Určite. Myslím si, že práve preto najinteligentnejší a najúspešnejší ľudia, ktorých poznám, začínali ako porazení. Ak sa vnímate ako porazený, ako ste niekto, koho spoločnosť odvrhla a kto nemá žiadnu rolu v normálnej spoločnosti, potom jednoducho robíte svoje vlastné veci a je oveľa pravdepodobnejšie, že nájdete víťaznú cestu. Pomáha začať tým, že si poviete: „Nikdy nebudem populárny. Nikdy nebudem prijatý. Už teraz som porazený. Nebudem mať to, čo majú všetky ostatné deti. Musím byť jednoducho šťastný taký, aký som.“

Ak chcete zlepšiť seba samého bez sebadisciplíny, aktualizujte svoj obraz o sebe.

Každý je niečím motivovaný. Záleží len na tom, o akú vec ide. Dokonca aj ľudia, o ktorých hovoríme, že ich nič nebaví, sú zrazu naozaj motivovaní, keď hrajú videohry. Myslím si, že motivácia je relatívna, takže si jednoducho musíte nájsť vec, ktorá baví vás. [1]

Drieť a potiť sa, hrdlačiť a krváčať, čeliť priepasti. To všetko je súčasťou „úspechu zo dňa na deň“.

Keby si mohol svojim deťom odovzdať jednu alebo dve zásady, ktoré by to boli?

Prvá: čítajte. Čítajte všetko, čo môžete. A nielen to, čo vám spoločnosť hovorí, že je dobré, alebo dokonca knihy, ktoré vám ja poviem, aby ste čítali. Čítajte len pre seba. Rozvíjajte si lásku k čítaniu. Aj keby ste mali čítať len romantickú beletriu, lacné knihy alebo komiksy. Neexistuje nič také ako brak. Jednoducho čítajte všetko. Nakoniec sa sami dostanete ku knihám, ktoré by ste mali a chceli čítať.

Okrem čítania je tu ešte matematika a schopnosť presviedčať. Obe tieto zručnosti vám pomôžu pohybovať sa v reálnom svete.

Byť zručný v presviedčaní je dôležitá schopnosť. Ak dokážete ovplyvniť ostatných ľudí, môžete toho veľa dosiahnuť. Umenie presviedčania je zručnosť. Takže je možné sa ho naučiť a nie je to až také ťažké.

Matematika pomáha pri všetkých zložitých a ťažkých veciach v živote. Ak chcete zarábať peniaze, ak chcete robiť vedu, ak chcete pochopiť teóriu hier, politiku, ekonómiu, investície alebo počítače, všetky tieto veci majú v jadre matematiku. Je to základný jazyk prírody.

Príroda rozpráva cez matematiku. Matematika je náš pokus o reverzné inžinierstvo jazyka prírody, pričom sme sotva škrabli povrch. Dobrou správou je, že z matematiky nemusíte vedieť veľa. Stačí poznať základy štatistiky a aritmetiky. Štatistiku a pravdepodobnosť by ste mali poznať odpredu, odzadu aj naruby. [8]

OSLOBOĎTE SA

Najťažšie nie je robiť to, čo chcete – najťažšie je zistiť, čo chcete robiť.

Uvedomte si, že neexistujú žiadni „dospelí“, nik, kto vás bude viesť za ruku. Každý si vymýšľa, čo robiť, takpovediac „za chodu“. Musíte si nájsť svoju vlastnú cestu, vyberať si a odmietať, ako vy uznáte za vhodné. Príďte na to sami a urobte to. [71]

Zmenili sa nejak tvoje hodnoty?

Keď som bol mladší, veľmi som si vážil slobodu. Sloboda bola jednou z mojich základných hodnôt. Paradoxne, stále je to tak. Je to pravdepodobne jedna z mojich troch hlavných hodnôt, ale teraz si slobodu definujem inak.

Moja stará definícia bola „sloboda k“. Sloboda robiť čokoľvek, čo chcem. Sloboda robiť, čo sa mi zachce, kedykoľvek sa mi zachce. Teraz je sloboda, ktorú hľadám, vnútorná sloboda. Je to „sloboda od“. Sloboda od potreby reakcie. Sloboda od pocitu hnevu. Sloboda od toho, aby som bol smutný. Sloboda od toho, aby som bol nútený robiť veci. Hľadám „slobodu od“, vnútorne aj navonok, kým predtým som hľadal „slobodu k“. [4]

Rada pre moje mladšie ja: „Buď presne tým, kým si.“

Zdržanlivosť znamená zostať v zlých vzťahoch a zlých zamestnaniach roky namiesto minút.

OSLOBOĎTE SA OD OČAKÁVANÍ

Vôbec nemeriam svoju efektivitu. Neverím v meranie vlastného výkonu. Pre mňa je to forma sebadisciplíny, sebakázně a vnútorného konfliktu. [1]

Ak ubližujete iným ľuďom, pretože majú od vás určité očakávania, je to ich problém. Váš problém to je, len ak sa s nimi na niečom dohodnete. No ich očakávania od vás, to je ich problém a s vami to nemá nič spoločné. Môžu mať od života veľa očakávaní. Čím skôr ich zmaríte, tým lepšie pre nich. [1]

Mať odvahu neznamená vpadnúť do guľometného hniezda. Mať odvahu znamená nestarať sa o to, čo si myslia ostatní.

Každý, kto ma pozná dostatočne dlho, vie, že mojou charakteristickou vlastnosťou je kombinácia veľkej netrpezlivosti a svojvôle. Nerád čakám. Neznášam plytvanie časom. Som známy svojím neslušným správaním na večierkoch, podujatiach, večeriach, kde v momente, keď zistím, že je to pre mňa strata času, okamžite odchádzam.

Vážte si svoj čas. Je to všetko, čo máte. Je dôležitejší ako vaše peniaze. Je dôležitejší ako vaši priatelia. Je dôležitejší ako čokoľvek iné. Váš čas je všetko, čo máte. Neplytvajte ním.

To neznamená, že nemôžete oddychovať. Pokiaľ robíte to, čo chcete, nie je to plytvanie. Ale ak svoj čas netrávite tak, ako chcete vy, a ani pritom nezarábate a neučíte sa – čo to, dočerta, robíte?

Netrávte svoj čas tým, že robíte iných ľudí šťastnými. To, či sú iní ľudia šťastní, je ich problém. Nie váš. Ak ste šťastní vy, robí to šťastnými aj ostatných ľudí. Ak ste šťastní, ostatní ľudia sa vás budú pýtať,

ako ste sa stali šťastnými, a možno sa od vás niečo naučia. Vy ale nie ste zodpovední za to, aby boli iní ľudia šťastní. [10]

OSLOBOĎTE SA OD HNEVU

Čo je to hnev? Hnev je spôsob, ako druhej strane čo najsilnejšie naznačiť, že ste schopní násilia. Hnev je predzvestou násilia.

Pozorujte sa, kedy ste nahnevaní – hnev je strata kontroly nad situáciou. Hnev je ako zmluva, ktorú uzatvárate sami so sebou, že budete vo fyzickom, mentálnom a emocionálnom zmätku, kým sa realita nezmení. [1]

Hnev je trestom samým osebe. Nahnevaný človek, ktorý sa vám snaží strčiť hlavu pod vodu, sa tiež topí.

OSLOBOĎTE SA OD ZAMESTNANIA

Ľudia, ktorí žijú hlboko pod svojimi možnosťami, si užívajú slobodu, ktorú si ľudia zaneprázdnení zvyšovaním svojho životného štýlu ani nevedia predstaviť. [11]

Keď máte konečne svoj osud vo vlastných rukách, v dobrom aj zlom, nikdy nedovoľíte, aby vám niekto iný hovoril, čo máte robiť. [11]

Keď ochutnáte slobodu, môžete sa stať nezamestnateľnými.

OSLOBOĎTE SA OD NEKONTROLOVANÉHO MYSLENIA

Dôležitým návykom, na ktorom neustále pracujem, je snaha vypnúť svoju „opičiu myseľ“. Keď sme malými deťmi, sme ako nepopísané tabule. Žijeme v prítomnosti. V podstate len reagujeme na okolie prostredníctvom svojich inštinktov. Žijeme v tom, čo by som nazval „skutočným svetom“. S pubertou prichádza nástup túžby – prvýkrát po niečom naozaj túžite a začnete dlhodobo plánovať. Začnete veľa premýšľať, budovať si vlastnú identitu a ego, aby ste získali to, čo chcete.

Ak idete po ulici a na ulici je tisíc ľudí, všetkých tisíc sa v danom okamihu rozpráva v hlave samo so sebou. Neustále posudzujú všetko, čo vidia. Prehrávajú si filmy o veciach, ktoré sa im stali včera. Žijú vo svete fantázie o tom, čo sa stane zajtra. Kráčajú vytrhnutí zo základnej reality.

Takéto myslenie môže byť dobré, keď si robíte dlhodobé plány. Pomáha, keď riešite problémy. Vyhovuje nám ako strojom na prežitie a replikáciu.

Ale pre naše šťastie to nie je veľmi vhodný stav. Naša myseľ by nám mala byť sluhom a nástrojom, nie pánom. Moja opičia myseľ by ma nemala ovládať a riadiť 24 hodín denne, 7 dní v týždni.

Chcem sa zbaviť návyku nekontrolovaného myslenia, čo je ťažké. [4]

Zaneprázdnená myseľ urýchľuje plynutie subjektívneho času.

V sebapoznávaní a sebaobjavovaní neexistuje konečný bod. Je to celoživotný proces, v ktorom sa, dúfam, dá stále zlepšovať. Neexistuje jediná zmysluplná ani konečná odpoveď, ak teda nepatríte medzi osvietených. Možno sa k tomu niektorí z nás dostanú. Ja pravdepodobne nie, vzhľadom na to, ako veľmi som zaangažovaný v krysích pretekochⁱ. V najlepšom prípade budem krysou, ktorá sa dokáže aspoň raz za čas pozrieť na oblaky. Myslím si, že najďalej, kam sa väčšina z nás dostane, je aspoň uvedomenie, že sme len krysou v krysích pretekoch. [8]

i V orig. „rat race“ – metafora honby za úspechom, statusom, peniazmi vo vysoko konkurenčnom prostredí. (pozn. prekl.)

Moderný boj:

Osamelí jednotlivci mobilizujú nadľudskú silu vôle, postia sa, meditujú a cvičia...

proti armádam vedcov a štatistikov, ktorí transformujú nadbytok potravín, obrazoviek a liekov na zbrane v podobe nezdravého jedla, senzačných „click-bait“ správ, nekonečného porna, nekonečných hier a návykových drog.

| FILOZOFIA

Skutočné pravdy sú herézy. Nemožno ich vysloviť. Iba objaviť, pošepkať a možno prečítať.

ZMYSEL ŽIVOTA

Skutočne nekonečne veľká otázka: čo je podľa teba zmyslom a cieľom života?

To je naozaj dôležitá otázka. Keďže je taká dôležitá, dám vám tri odpovede.

Odpoveď 1: Odpoveď na túto životnú otázku je, že je osobná. Svoj zmysel si musíte nájsť sami. Každá múdrosť, ktorú vám ponúkne niekto iný, či už Budha, alebo ja, vám bude znieť ako nezmysel. Odpoveď si musíte nájsť sami, ale otázka sama je dôležitejšia ako odpoveď. Potrebujete nad ňou hľbať dostatočne dlho. Môžu to byť roky, desaťročia. Odpoveď, s ktorou budete spokojní, bude pre váš život kľúčová.

Odpoveď 2: Život nemá zmysel. Život nemá žiadny cieľ. Osho povedal: „Je to ako písanie do vody alebo stavanie domov z piesku.“ Skutočnosť je taká, že ste neexistovali počas celej doterajšej existencie vesmíru, 10 miliárd rokov alebo aj viac. Po svojej smrti budete mŕtvi ďalších približne 70 miliárd rokov až do tepelnej smrti vesmíru.

Čokoľvek spravíte, napokon zanikne. Rovnako zanikne celé ľudstvo aj naša planéta. Dokonca aj skupina, ktorá kolonizuje Mars, zanikne. Nikto si vás po určitom počte generácií nebude pamätať, či už ste boli umelec, básnik, dobyvateľ, žobrák, alebo ktokoľvek iný. Nič nemá význam.

Preto si zmysel musíte vytvoriť vy sami, na tom všetko stojí a padá. Musíte sa rozhodnúť:

„Je toto hra, ktorú iba sledujem?“

„Venujem sa vlastnej sebarealizácii?“

„Existuje nejaká konkrétna vec, po ktorej túžim len tak, čisto pre radosť?“

To všetko predstavuje zmysel, ktorý ste si vymysleli vy sami.

Neexistuje žiadny základný, vnútorný cielavedomý zmysel vesmíru. Keby existoval, potom by ste si jednoducho položili ďalšiu otázku. Pýtali by ste sa: „Prečo má práve toto byť ten zmysel?“ Pokračovalo by to, ako povedal fyzik Richard Feynman, ako „korytnačky až po samé dno“ⁱ. Otázky „prečo“ by sa neustále hromadili. Neexistuje odpoveď, ktorú by ste mohli dať a ktorá by už v sebe neskrývala ďalšie „prečo“.

Ja neverím vo večný posmrtný život. Zdá sa mi šialené bez absolútne žiadnych dôkazov veriť, že len kvôli tomu, ako žijeme sedemdesiat rokov tu na tejto planéte, strávime večnosť – čo je veľmi dlhý čas – v nejakom posmrtnom živote. Čo by to bolo za hlúpeho Boha, ktorý by vás odsúdil na večnosť na základe krátkeho časového úseku stráveného tu na zemi? To, čo nasleduje po tomto živote, je veľmi podobné tomu, aké to bolo predtým, ako ste sa narodili. Pamätáte si na to? Bude to také isté.

Predtým, ako ste sa narodili, vám na ničom a na nikom nezáležalo vrátane vašich blízkych, vrátane vás samých, vrátane ľudí, vrátane toho, či pôjdeme na Mars, alebo či zostaneme na planéte Zem, či tu bude umelá inteligencia, alebo nie. Po smrti vám to bude tiež jedno.

Odpoveď 3: Posledná odpoveď, ktorú vám dám, je trochu zložitejšia. Na základe toho, čo som čítal v rámci vedy (moji priatelia o tom napísali knihy), som si dal dokopy niekoľko teórií. Možno existuje zmysel života, ale ten zmysel nie je veľmi uspokojivý.

V podstate smer plynutia času vo fyzike vychádza z entropie.

i Metafora nekonečného regresu vychádzajúca z mytologickej predstavy o obrovskej korytnačke, ktorá na svojom chrbte podopiera (plochú) Zem, túto korytnačku podopiera ešte väčšia korytnačka a tú ešte väčšia atď. (pozn. prekl.)

Druhý termodynamický zákon hovorí, že entropia len rastie, teda neporiadok vo vesmíre len rastie, čo znamená, že koncentrovaná voľná energia len klesá. Ak sa pozriete na živé veci (ľudí, rastliny, civilizácie, čokoľvek), tieto systémy lokálne pôsobia proti entropii. Ľudia lokálne obracajú entropiu vďaka svojim aktivitámⁱ.

V tomto procese zároveň globálne postupne urýchľujeme entropiu až do bodu tepelnej smrti vesmíru. Mohol by som prísť s nejakou fantastickou teóriou, aké ja osobne mám rád, že smerujeme k tepelnej smrti vesmíru. V momente tepelnej smrti nebude existovať žiadna koncentrovaná energia, všetko bude na rovnakej energetickej úrovni. My všetci sa staneme jednou vecou. Budeme vo svojej podstate nerozlíšiteľní.

To, čo robíme ako živé systémy, urýchľuje dosiahnutie tohto stavu. Čím komplexnejší systém vytvoríme, či už prostredníctvom počítačov, civilizácie, umenia, matematiky, alebo vytvorením rodiny, tým viac urýchľujeme tepelnú smrť vesmíru. Tlačíme seba samých k bodu, v ktorom skončíme ako jedna vec. [4]

ŽITE PODĽA SVOJICH HODNÔT

Aké sú tvoje základné hodnoty?

Nikdy som si ich nevymenoval, ale tu je niekoľko príkladov:

Úprimnosť je pre mňa naozaj kľúčová hodnota. Úprimnosťou myslím to, že chcem byť schopný jednoducho byť sám sebou. Nikdy nechcem byť v prostredí alebo v blízkosti ľudí, kde si musím dávať pozor na to, čo hovorím. Ak odpájam to, čo si myslím, od toho, čo hovorím, vytvára sa v mojej mysli viacero vlákien. Už nie som v prítomnosti – teraz musím plánovať budúcnosť alebo ľutovať minulosť

i Podľa druhého termodynamického zákona dokážu živé systémy lokálne redukovať entropiu, ale robia tak na úkor zvýšenia entropie okolitého prostredia, celková entropia teda rastie. (pozn. prekl.)

zakaždým, keď s niekým hovorím. Preto nechcem byť v blízkosti niekoho, v koho blízkosti nemôžem byť úplne úprimný.

Skôr než môžete klamať druhému, musíte najprv klamať sami seba.

Moja ďalšia základná hodnota: Neverím na krátkodobé myslenie alebo krátkodobé dohody. Ak s niekým robím biznis a oni o iných ľuďoch uvažujú len krátkodobo, potom s nimi nechcem spolupracovať. Všetky výhody v živote pochádzajú zo zloženého úroku, či už ide o peniaze, vzťahy, lásku, zdravie, aktivity, alebo zvyky. Chcem byť len s ľuďmi, o ktorých viem, že s nimi budem do konca života. Chcem pracovať len na veciach, o ktorých viem, že prinášajú dlhodobé výnosy.

Ďalšou z mojich hodnôt je, že verím len partnerským, rovnocenným vzťahom. Neverím na hierarchické vzťahy. Nechcem byť nad nikým a nechcem byť pod nikým. Ak sa k niekomu nemôžem správať ako k rovnocennému a ak sa on nemôže správať ku mne ako k rovnocennému, jednoducho s ním nechcem byť v kontakte vôbec.

Ďalšia: Už neverím na hnev. Hnev bol dobrý, keď som bol mladý a plný testosterónu, ale teraz sa mi páči budhistické príslovie: „Hnev je horúci uhlík, ktorý držíš v ruke, kým čakáš na to, kedy ho hodíš na niekoho iného.“ Nechcem sa hnevať a nechcem byť v blízkosti nahnevaných ľudí. Jednoducho som ich vyškrtol zo svojho života. Neodsudzujem ich. Ja sám som v živote prežil veľa hnevu. Každý sa však cez hnev musí prepracovať sám. Ale choďte sa hnevať na niekoho iného, niekam inam.

Neviem, či vyššie spomenuté patrí do klasickej definície hodnôt, ale pre mňa je to súbor vecí, v ktorých nechcem robiť kompromisy a podľa ktorých žijem celý život. [4] Myslím si, že každý má svoje

hodnoty. Veľká časť hľadania skvelých vzťahov, skvelých spolupracovníkov, skvelých milencov, manželiek, manželov spočíva v hľadaní iných ľudí, s ktorými sa vaše hodnoty zhodujú. Ak sa vaše hodnoty zhodujú, na maličkostiach nezáleží. Vo všeobecnosti zisťujem, že ak sa ľudia kvôli niečomu hádajú či sporia, je to preto, že ich hodnoty nie sú v súlade. Ak sa zhodnú v hodnotách, na malých rozporoch nezáleží. [4]

Stretnutie s mojou manželkou bolo pre mňa veľkou skúškou, pretože ja som s ňou naozaj chcel byť, no ona si na začiatku nášho vzťahu taká istá nebola. Nakoniec sme skončili spolu, pretože spoznala moje hodnoty. Mám šťastie, že som si ich stihol rozvinúť ešte pred naším zoznámením. Keby som ich nemal, nezískal by som ju. Nezaslúžil by som si ju. Ako hovorí investor Charlie Munger: „Ak chcete najst' cenného partnera, buďte hodní cenného partnera.“ [4]

Moja manželka je neuveriteľne milá, rodinne založená osoba, rovnako ako ja. To bola jedna z kľúčových hodnôt, ktoré nás spojili.

V momente, keď sa vám narodí dieťa, čo je naozaj zvláštna vec, získate odpoveď na otázku zmyslu či cieľa života. Zrazu sa to najdôležitejšie vo vesmíre presunie z vášho tela do tela vášho dieťaťa. Zmení vás to. Vaše hodnoty sa prirodzene stanú menej sebeckými. [4]

RACIONÁLNY BUDHIZMUS

Čím staršia otázka, tým staršie odpovede.

Svoju filozofiu si nazval racionálnym budhizmom. Čím sa líši od tradičného budhizmu? Akým typom objavovania si si prešiel?

Tá racionálna časť znamená, že sa musím zmieriť s vedou a evolúciou.

Odmietnuť všetky časti, ktoré si nemôžem sám overiť. Napríklad, je meditácia pre vás dobrá? Áno. Je vyčistenie mysle dobrá vec? Áno. Existuje základná vrstva vedomia pod vašou opičou mysľou? Áno. Všetky tieto veci som si overil na vlastnej koži.

Niektorým presvedčeniam z budhizmu verím a riadim sa nimi, pretože som si ich sám overil alebo zdôvodnil myšlienkovými experimentmi. Čo však neprijímam, sú veci typu: „Existuje minulý život, za ktorý si splácaš karmu.“ Nevidel som to. Nepamätám si žiadne minulé životy. Nemám žiadne spomienky. Musím tomu jednoducho neveriť.

Keď ľudia hovoria, že sa vám otvára tretia čakra atď., neviem – pre mňa je to len móдне pomenovanie. Nič z toho som si nedokázal sám overiť ani potvrdiť. Ak si to nedokážem overiť sám alebo ak sa k tomu nedokážem dostať prostredníctvom vedy, môže aj nemusí to byť pravda, ale keďže to nie je falzifikovateľné, nemôžem to považovať za základnú pravdu.

Na druhej strane viem, že evolúcia je pravdivá. Viem, že sme sa vyvinuli ako stroje na prežitie a replikáciu. Viem, že máme ego, takže sa zdvihne a konáme, nežerú nás červy. Racionálny budhizmus pre mňa znamená pochopenie budhistickej potreby vnútornej práce, aby ste sa stali šťastnejšími, lepšími, prítomnejšími, mali svoje emócie pod kontrolou – aby každý z nás bol lepším človekom.

Neverím ničomu špeciálnemu len preto, že to bolo napísané v knihe. Nemyslím si, že dokážem levitovať. Nemyslím si, že meditácia mi dá superschopnosti a podobné veci. Všetko si radšej vyskúšajte, otestujte na sebe, buďte skeptickí a nakoniec si ponechajte len to, čo je pre vás užitočné, a vyhodte všetko, čo nie je.

Povedal by som, že moja filozofia by sa dala vyložiť nasledovne: na jednom póle je evolúcia ako záväzný princíp, pretože vysvetľuje veľa o ľuďoch, na druhom budhizmus, ktorý je najstaršou, časom

overenou duchovnou filozofiou vnútorného stavu každého z nás. Myslím si, že sú absolútne zlučiteľné. Vlastne chcem niekedy napísať blog o tom, ako môžete zmapovať princípy budhizmu, najmä tie nefantastické, priamo do simulácie virtuálnej reality. [4]

Každý začína nevinne. Každý sa pokazí. Múdrost' je zbavenie sa neduhov a návrat k cnosti prostredníctvom poznania.

Ako definuješ múdrost'?

Pochopenie dlhodobých dôsledkov svojich činov. [11]

Keby sa múdrosť dala odovzdať len slovami, boli by sme
hotoví.

PRÍTOMNOSŤ JE VŠETKO, ČO MÁME

V skutočnosti neexistuje nič iné ako tento okamih. Nikto sa nikdy nevrátil v čase a nikto nikdy nedokázal úspešne a zmysluplne predpovedať budúcnosť. Doslova jediná vec, ktorá existuje, je tento presný bod v priestore, v ktorom sa práve nachádzate, presne v čase, keď ste tu.

Ako všetky veľké hlboké pravdy, aj táto je plná paradoxov. Akékoľvek dva body sú nekonečne odlišné. Každý okamih je dokonale jedinečný. Každý okamih sám o sebe prekĺzne tak rýchlo, že ho nedokážete zachytiť. [4]

V každom okamihu zomierate a znovu sa rodíte. Je len na vás, či na to zabudnete, alebo si to zapamätáte. [2]

„Všetko je krajšie, pretože sme odsúdení na zánik. Nikdy nebudeš pôvabnejšia, ako si teraz, a my už nikdy nebudeme práve tu.“

– Homér, Iliada

Už si ani nepamätám, čo som povedal pred dvoma minútami. Minulosť je prinajlepšom nejaká fiktívna malá pamäťová páska v mojej hlave. Pokiaľ ide o mňa, moja minulosť je mŕtva. Je preč. A smrť v skutočnosti znamená, že už neexistujú žiadne budúce okamihy. [2]

Inšpirácia je pomínuteľná – využite ju okamžite.

INŠPIRÁCIA JE POMINUTEĽNÁ, VYUŽITE JU OKAMŽITE

BONUS

Demokratizácia technológií umožňuje každému byť tvorcom, podnikateľom, vedcom. Budúcnosť je optimistickejšia.

Je štatisticky pravdepodobné, že existujú vyspelejšie mimozemské civilizácie.

Dúfajme, že sú dobrí ekológovia a považujú nás za roztomilých.

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA OD NAVALA

Pravdou je, že nečítam kvôli sebazdokonaľovaniu. Čítam zo zvedavosti a záujmu. Najlepšia kniha je tá, ktorá vás pohltí.

KNIHY¹

(Keďže v tejto časti je veľa odkazov, možno dáte prednosť digitálnej kópii. Tú nájdete na stránke <https://knihybajkal.sk/naval/>).



Čítajte veľa a stanete sa znalcom. Potom budete prirodzene viac inklinovať k teórii, konceptom, náučnej literatúre.

NÁUČNÁ LITERATÚRA:

David Deutsch: The Beginning of Infinity. Explanations That Transform the World

Nie je to najľahšie čítanie, ale urobilo ma múdrejším. [79]

Yuval Noah Harari: Sapiens. A Brief History of Humankind

(slovensky: Sapiens. Stručná história ľudstva, Aktuell 2018)

História ľudského druhu. Pozorovania, výkladové rámce a mentálne modely, ktoré vás prinúti pozrieť sa na históriu a svojich blízkych inak. [1]

Sapiens je najlepšia kniha za posledné desaťročie, akú som čítal. Na napísanie tejto knihy mal autor desiatky rokov a je plná skvelých myšlienok na každej strane. [1]

Matt Ridley: The Rational Optimist. How Prosperity Evolves

(česky: Racionální optimista, Dokořán 2013)

Najbrilantnejšia a najosvietenejšia kniha, akú som za posledné roky čítal. Ridley napísal štyri z mojich dvadsiatich najobľúbenejších kníh. [11]

i Všetky knihy sú dostupné v anglickom jazyku, pokiaľ bola kniha vydaná v slovenskom, resp. českom jazyku, táto informácia je uvedená za originálnym titulom. (pozn. vyd.)

Ostatné knihy, ktoré napísal **Matt Ridley**. Matt je vedec, optimista a mysliteľ. Jeden z mojich obľúbených autorov. Prečítal som všetko, čo napísal, a plánujem to čítať znova a znova. [4]

→ **Genome: The autobiography of a Species in 23 Chapters**

(slovensky: Genóm. Autobiografia človeka v 23 kapitolách. Remedium 2004)

→ **The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature**

(česky: Červená kráľovna. Sexualita a vývoj ľudskej prirodzenosti. Argo, Dokořán 2017)

→ **The Origins of Virtue: Human Instincts and the Evolution of Cooperation**

(česky: Původ ctnosti. Portál 2000)

→ **The Evolution of Everything: How New Ideas Emerge**

(česky: Evoluce všeho. Jak malé změny přetvářejí svět. Argo, Dokořán 2018)

Nassim Taleb: Skin in the Game

(česky: Nasadit vlastní kůži. Paseka 2019)

Najlepšia kniha, ktorú som čítal v roku 2018, vrelo odporúčam. Je v nej veľa skvelých myšlienok. Veľa dobrých mentálnych modelov a konštrukcií. Nassim má nekompromisné názory, ale má ich preto, lebo je geniálny, a to je v poriadku. Takže sa jednoducho preneste cez jeho nekompromisnosť a prečítajte si túto knihu, naučte sa koncepty. Je to jedna z najlepších biznis kníh, aké som kedy čítal. A našťastie sa netvári ako kniha o biznise. [10]

Nassim Taleb: The Bed of Procrustes. Philosophical and Practical Aphorisms

(česky: Prokrústovo lože. Filozofické a praktické aforizmy. Paseka 2018)

Toto je Talebova zbierka starovekých múdrostí. Známe sú aj jeho ďalšie knihy: **Black Swan** (česky: Černá labuť. Paseka 2011), **Antifragile** (slovensky: Antifragile. O veciach, ktoré prospievajú zo zmätku, Citadella 2014) a **Fooled by Randomness** (česky: Zrádná nahodilosť. Paseka 2013). Všetky sa oplatí prečítať. [7]

Richard Feynman: Six Easy Pieces

Základy fyziky vysvetlené jej najbrilantnejším učiteľom. Svojim deťom by som dal výtlačok kníh Richarda Feynmana *Six Easy Pieces* a *Six Not-So-Easy-Pieces: Einstein's Relativity, Symmetry, and Space-time*. Richard Feynman je slávny fyzik. Hlboko obdivujem jeho vystupovanie aj jeho chápanie fyziky.

Od Feynmana som čítal aj knihu *Perfectly Reasonable Deviations from the Beaten Track* a opakovane sa vraciam k čítaniu jeho biografie od Jamesa Gleicka: *Genius: The life and science of Richard Feynman*. [8]

Randall Munroe: Thing Explainer: Complicated Stuff in Simple Words

(slovensky: Veľký vysvetľovač. Zložité veci povedané jednoduchým jazykom. Ikar 2018)

Skvelá kniha Randalla Munroea (tvorca xkcd, vedecky orientovaného webového komiksu). V tejto knihe vysvetľuje komplikované pojmy od klimatických zmien cez fyzikálne systémy až po ponorky, pričom používa len tisíc najbežnejších slov v anglickom jazyku. Raketu Saturn Five nazval „Horechod 5“. Raketu nemôžete definovať ako vesmírnu loď alebo raketu. Je to samoúčelné. Hovorí „horechod“. Je to jednoducho vec, ktorá ide hore. Deti to chápu okamžite. [4]

Lewis Carroll Epstein: Thinking Physics: Understandable Practical Reality

Od tohto autora existuje ešte jedna skvelá kniha s podobným názvom *Thinking Physics: Practical Lesson in Critical Thinking*. Tieto knihy

si otváram neustále. Na zadnej strane obálky sa mi páči jej popis: „Jediná kniha, ktorá sa používa na základnej aj na vysokej škole.“ A je to pravda. V knihách sú jednoduché fyzikálne hádanky, ktoré sa dajú vysvetliť dvanásťročnému dieťaťu aj dvadsaťpäťročnému študentovi fyziky. Všetky obsahujú základné znalosti z fyziky. Sú písané trochu záludne, no každý sa dokáže dostať k odpovedi čisto logickým uvažovaním. [4]

Will a Ariel Durant: The Lessons of History

Toto je skvelá kniha. Milujem, akým prenikavým spôsobom sumarizuje veľké historické témy. A na rozdiel od väčšiny kníh o histórii je naozaj krátka a pokrýva veľa tém. [7]

James Dale Davidson a William Rees-Mogg: The Sovereign Individual: Mastering the Transition to the Information Age

Toto je najlepšia kniha, akú som čítal od čias Sapiens (aj keď oveľa menej mainstreamová).

Charlie Munger (ed. Peter Kaugman): Poor Charlie's Almanack: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger

Tvári sa ako biznis kniha, no v skutočnosti sú to rady Charlieho Mungera (z investičného fondu Berkshire Hathaway), ako prekonať samého seba a žiť úspešný a cnotný život. [7] [80]

Carlo Lovelli: Reality is Not What It Seems: The Journey to Quantum Gravity

(česky: Realita není, čím se zdá. Argo 2018)

Najlepšia kniha, akú som za posledný rok čítal. Fyzika, poézia, filozofia a história zabalené do veľmi prístupnej podoby.

Carlo Lovelli: Seven Brief Lessons on Physics

(slovensky: Sedem krátkych prednášok o fyzike. Tatran 2016)

Túto knihu som čítal najmenej dvakrát.

Pokiaľ ide o teóriu hier, popri hraní strategických hier si môžete prečítať tieto knihy: *The Compleat Strategyst: Being a Primer on the Theory of Games of Strategy* od J. D. Williamsa a *The Evolution of Cooperation* od Roberta Axelroda. [11]

KNIHY O FILOZOFII A SPIRITUALITE

Čítam čokoľvek od autora **Jeda McKennu**.

Jed chrlí surovú pravdu. Jeho štýl môže byť nepríťažlivý, ale jeho oddanosť pravde nemá obdoby. [79]

Theory of Everything (The Enlightened Perspective) – Dreamstate Trilogy

Jed McKenna's Notebook

Jed Talks #1 and #2

Čítam čokoľvek od autora **Kapila Guptu, MD**.

Nedávno sa Kapil stal mojím osobným poradcom a koučom. A tom som pritom človek, ktorý na koučov neverí. [79]

A Master's Secret Whispers: For those who abhor noise and seek The Truth... about life and living

Direct Truth: Uncompromising, non-prescriptive Truths to the enduring questions of life

Atmamun: The Path to achieving the bliss of the Himalayan Swamis. And the freedom of a living God.

Jiddu Krishnamurti: The Book of Life

(slovensky aj česky vyšlo viacero jeho kníh pod lokálnou transkripciou jeho mena: Džiddú Krišnamúrți)

Krišnamúrți je menej známy indický filozof, ktorý sa narodil na sklonku 19. storočia, pre mňa osobne nesmierne dôležitý. Bol to

nekompromisný, priamy človek, ktorý v podstate hovoril, aby sme sa vždy pozerali na svoju vlastnú myseľ. Veľmi ma ovplyvnil. Jeho asi najlepšou knihou je Kniha života, čo sú zozbierané úryvky z jeho rôznych prejavov a kníh. [6]

Svojim deťom darujem výtlačky Knihy života. Poviem im, aby si ju prečítali, keď budú staršie, v mladosti im nebude dávať veľký zmysel. [8]

Jiddu Krishnamurti: Total Freedom

Táto kniha je vhodná pre pokročilých vo filozofii a spiritualite. Je to racionalistický sprievodca nebezpečenstvami ľudskej mysle. „Spirituálna“ kniha, ku ktorej sa stále vraciam. [1]

Herman Hesse: Siddhartha

(slovensky: Siddhártha. Petrus 2018)

Klasická kniha o filozofii, dobrý úvod pre niekoho, kto s touto témou začína. Z tejto knihy som rozdal viac výtlačkov ako z ktorejkoľvek inej. [1]

V podstate vždy opakovane čítam niečo od Krišnamurtiho alebo Osha. Sú to moji obľúbení filozofi. [4]

[Aktualizácia: Teraz by som na tento zoznam pridal Jeda McKennu, Kapila Guptu a Schopenhauera.]

Osho: The Book of Secrets: 112 Meditations to Discover the Mystery Within

Väčšina meditačných techník je metódou koncentrácie a existuje naozaj mnoho meditačných techník. Ak si ich chcete prejsť niekoľko, vezmite do ruky Kniha tajomstiev od Osha. Viem, že má v poslednom

čase zlú povesť, ale bol to celkom múdry človek. Táto kniha je prekladom starej sanskritskej knihy so 112 rôznymi meditáciami. Môžete vyskúšať každú z nich a zistiť, ktorá vám vyhovuje najviac. [74]

Osho: The Great Challenge: Exploring the World Within

Anthony de Mello: The Way to Love: The Last Meditations

(česky: Cesta k lásce, Cesta 2010)

Michael Singer: The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself

(slovensky: Odpútaná duša, Citadella 2013)

Marcus Aurelius: Meditations

(slovensky: Myšlienky k sebe samému, Thetis 2015)

Marcus Aurelius mi zmenil život. Ide o osobný denník rímskeho cisára. V čase, keď žil, bol pravdepodobne najmocnejší človek na zemi. Písal si denník a zrejme nikdy nečakal, že bude zverejnený. Keď otvoríte túto knihu, uvedomíte si, že mal tie isté problémy a tie isté duševné boje ako väčšina z nás; snažil sa byť lepším človekom. Práve tu si uvedomíte, že úspech a moc nezlepšujú náš vnútorný stav – stále na ňom musíme pracovať. [6]

Kamal Ravikant: Love Yourself Like Your Life Depends on It

(slovensky: Miluj sám seba, akoby ti šlo o život. Ajna 2020)

Bratovu knihu som skutočne čítal. Pripadá mi výstižne napísaná. (Toto je, samozrejme, neskrývané promo pre môjho brata). On je ten ozajstný filozof v našej rodine – ja som len amatér. V tejto knihe má skvelú vetu:

Raz som sa opýtal mnícha, ako našiel pokoj.

„Hovorím ‚áno‘“ povedal. „Na všetko, čo sa deje, poviem ‚áno.‘“ [7]

The Tao of Seneca: Practical Letters from a Stoic Master

Moja najpočúvanejšia audiokniha. Pre mňa najdôležitejšia audiokniha, akú som kedy počul.

Michael Pollan: How to Change Your Mind

Nedávno vydaná kniha od Michaela Pollana s názvom *Ako zmeniť svoju myseľ* je skvelá, mal by si ju prečítať každý. V knihe sa rozoberajú psychedeliká, ktoré môžu byť takou podvodnou pomôckou pri sebazapozorovaní. Drogy neodporúčam nikomu – všetko, čo potrebujete, dokázate dosiahnuť aj prostredníctvom čistej meditácie. Ak ale chcete urýchliť svoje napredovanie, psychedeliká sú na to vhodné. [74]

Bruce Lee: Striking Thoughts: Bruce Lee's Wisdom for Daily Living (česky: Bruce Lee – Umělec života. Pragma 2002)

Znie to zvláštne, ale Bruce Lee napísal niekoľko skvelých filozofických kníh a práve táto je dobrým zhrnutím jeho osobnej filozofie.

Kahlil Gibra: The Prophet

(slovensky: Chalíl Džibrán: Prorok. Lindeni, 2022)

Táto kniha je niečo ako novodobá poetická náboženská klasika. Na rovnakej úrovni ako klasické náboženské knihy Bhagavadgíta, Tao Te Ťing, Biblia a Korán je napísaná štýlom, v ktorom cítiť religiozitu a pravdu, no zároveň je veľmi prístupná, krásna, nenáboženská a nesektárska. Veľmi sa mi páči. Poeticky popisuje, aké sú deti, akí sú milenci, aké by malo byť manželstvo, ako by ste sa mali správať k svojim nepriateľom a priateľom, ako by ste mali pracovať s peniazmi, na čo treba myslieť vždy, keď musíte niečo zabiť, aby ste to mohli zjesť. Mal som pocit, že podobne ako veľké náboženské knihy ponúka hlboké, filozofické, ale aj pravdivé odpovede na najdôležitejšie životné problémy. Proroka odporúčam každému, či už ste veriaci, alebo nie. Či už ste kresťan, hinduista, žid alebo ateista. Je to krásna kniha a určite stojí za to, prečítať si ju. [7]

Na začiatku som čítal najmä komiksy a sci-fi. Potom ma zaujímala história a správy. Potom psychológia, populárna veda, technika.

Jorge Luis Borges: Ficciones

(slovensky: Fikcie. Artforum 2018)

Milujem tohto argentínskeho spisovateľa. Jeho zbierky poviedok *Fikcie* alebo *Labyrinty* sú úžasné. Pre mňa je jedným z najvplyvnejších autorov, ktorých som čítal a ktorý nepísal len filozofiu. Písal filozofiu spolu so sci-fi. [1]

Ted Chiang: Stories of Your Life and Others

(slovensky: Príbehy vášho života. Premedia 2017)

Moja v súčasnosti najobľúbenejšia sci-fi poviedka je pravdepodobne *Porozumieť* od Teda Chianga z tejto zbierky poviedok. Podľa titulnej poviedky *Príbeh tvojho života* bol v roku 2016 natočený film s názvom *Prvý kontakt* (v orig. Arrival). [1]

Ted Chiang: Exhalation

(slovensky: Výdych. Premedia 2020)

Rozjímanie o zázraku termodynamiky od najlepšieho autora sci-fi poviedok nášho veku.

Ted Chiang: The Lifecycle of Software Objects

Ďalšie majstrovské dielo sci-fi od tohto autora.

Neal Stephenson: Snow Crash

(česky: Sníh. Talpress 2007)

Sneh je úžasná, úžasná kniha. Nič podobné neexistuje. Táto kniha je liga sama o sebe. Stephenson napísal *The Diamond Age* (česky: *Diamantový věk*, Talpress 2007).

Isaac Asimov: The Last Question

(česky poviedka vyšla v zbierke: *Velmistři SF 2. Baronet* 2002)

Túto poviedku neustále citujem. Ako dieťa som ju miloval.

Ktoré knihy teraz čítaš opakovane?

To je dobrá otázka. Počkaj, pozriem sa priamo do mojej Kindle aplikácie. Zvyčajne opakovane čítam nejaké knihy z oblasti vedy.

Teraz čítam knihu o mimetickej teórii Reného Girarda. Je to skôr prehľadová kniha, pretože som sa nedokázal preniesť cez jeho skutočné spisy. Čítam *Nástroje titanov*, knihu Tima Ferrissa o tom, čo sa naučil od tých najlepších.

Čítam knihu *Thermoinfocomplexity*. Je to vlastne kniha môjho priateľa Behzada Mohita. Práve som dočítal *Vplyv: Psychológia presvedčania*, alebo skôr by som mal povedať „preletel“ ju, od autora Roberta Cialdiniho. Nemyslím si, že som musel prečítať celú knihu, aby som pochopil pointu, ale aj tak bolo dobré prečítať si to, čo som prečítal. Je to skvelá malá kniha o histórii.

Momentálne čítam *The Story of Philosophy: The Lives and Opinions of the Great Philosophers* od Willa Duranta. Mám teraz malé dieťa, takže mám aj veľa kníh o výchove detí, ktoré používam skôr ako referenčný materiál než čokoľvek iné. Nedávno som prečítal nejakého Emersona a Chesterfielda. Mám tu knihu Leva Tolstého.

Alan Watts. Scott Adams. Nedávno som si znovu prečítal jeho knihu *God's Debris. Tao Te ťing*, jeden môj priateľ ju znovu číta, tak som sa tiež do nej pustil. Sú toho tony. Mohol by som pokračovať ďalej

a ďalej. Je tu Nietzscheho kniha. Je tu *The Undercover Economist* od Tima Harforda. Kniha Richarda Bacha *Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah*. Je tu niekoľko kníh od Jeda McKennu.

Trochu Dalea Carnegieho. *The Three-Body Problem* od Cixin Liu. *Hľadanie zmyslu života* od Viktora E. Frankla. *Na počiatku bol sex* od Christophera Ryana. Veľa kníh.

Mimochodom, keď ľuďom rozprávam, ktoré knihy čítam, tak bežne dve tretiny čítaných kníh ani nespomeniem. Dôvod, prečo tie dve tretiny vynechávam, je ten, že sú trápne. Lebo neznejú ako dobré knihy na čítanie. Znejú triviálne alebo hlúpo. Koho to ale zaujíma? Nemusím každému hovoriť o všetkom, čo som prečítal. Čítam všetko, čo iní ľudia považujú za brak alebo dokonca za odsúdeniahodné. Čítam tiež veľa vecí, s ktorými nesúhlasím, pretože aspoň prispievajú k flexibilitě môjho myslenia. [4]

Vždy som utrácal peniaze za knihy. Nikdy som to nepovažoval za spotrebu. Pre mňa je to investícia. [4]

BLOGY

Niektoré z úžasných blogov dostupných na internete:

@KevinSimler-Melting Asphalt, <https://meltingasphalt.com/>

@farnamstreet-Farnam Street, signál vo svete plnom šumu, <https://fs.blog/>

@benthompson-Stratchery, <https://stratchery.com/>

@baconmeteor-Idle Words, <https://idlewords.com/> [4]

The Munger Operating System: How to Live a Life That Really Works od @FarnamStreet

Pravidlá, podľa ktorých treba žiť a prosperovať.

The Day You Became a Better Writer od Scotta Adamsa

Hoci od mladosti veľa píšem a píšem dobre, naďalej si otváram tento blog a dávam ho do pozadia vždy, keď píšem niečo dôležité. Je taký dobrý. Používam ho ako základnú šablónu, ako dobre písať. Zamyslite sa nad názvom „Deň, keď ste sa stali lepším spisovateľom“. Je taký silný. V jednom malom blogovom príspevku vás Adams naučí, aké dôležité je prekvapenie, aké dôležité sú nadpisy, aké dôležité je byť stručný a adresný, prečo nepoužívať niektoré prídavné mená a príslovky a používať aktívny, nie pasívny hlas, atď. Tento jeden blogový príspevok môže navždy zmeniť váš štýl písania, ak zabudnete na svoje ego a poriadne ho absorbujete. [6]

Chcete sa stať múdrejšími za desať minút? Vstrebte toto: **Crony Beliefs** od Kevina Simlera.

Najlepší príspevok, ktorý som čítal k téme budovania kariéry: **Career Decisions** (v Silicon Valley/tech) od @eladgil

Harariho **Sapiens** vo forme prednášky/kurzu na YouTube.

Každá obchodná škola by mala mať kurz o teórii agregácie. Alebo sa to naučte od majstra na túto tému @benthompson, najlepšieho analytika v technológiách.

Skvelé čítanie. **Quantum physics is not ,weird‘. You are weird – Think like reality** od Eliezera Yudkowského.

Povinné čítanie k tomu, ako viesť ľudí. **Lazy Leadership** od Andrewa Wilkinsona (@Awilkinson)

Bezbrehá múdrosť od človeka, ktorý sa sám vypracoval. Na stránke @EdLatimore je všetko, čo sa ambicióznym ľuďom oplatí prečítať: <https://edlatimore.com/>

Ak sa budete stravovať, investovať a myslieť podľa toho, čo vám prezentujú „správy“, skončíte výživovo, finančne a morálne na mizine.

ĎALŠIE ODPORÚČANIA

Účty na Twitteri, ako napr.:

@AmuseChimp (môj najobľúbenejší účet na Twitteri)

@mmay3r

@nntaleb

Art De Vany (na Facebooku)

Genialita existuje, len je nerovnomerne rozdelená. [4]

Rozhodne si prečítajte toto vlákno na Twitteri o „**intellectual compounding**“ od @zaoyang. [11]

Tiež existuje niekoľko naozaj dobrých grafických románov. Ak je to niečo, čo sa vám páči, tak napríklad: *Transmetropolitan* od Warrena Ellisa (česky: *Transmetropolitan*. BB/Art, 2012), *The Boys* od Gartha Ennisa, *Planetary* od Warrena Ellisa (česky: *Planetary*. BB/art 2013) a *The Sandman* od Neila Gaimana (česky: *Sandman*. Crew 2011–2016). Podľa mňa niektoré z nich patria medzi najlepšie umelecké diela našej doby. Vyrastal som na komiksoch, takže som voči nim pozitívne zaujatý. [1]

Rick a Morty (televízny seriál aj komiks)

Rick a Morty je najlepší televízny seriál (samozrejme podľa môjho názoru).

Stačí, keď si pozriete prvú epizódu, pochopíte. Ten seriál je niečo medzi *Návratom do budúcnosti* a *Stopárovým sprievodcom po galaxii*.

Komiks Rick a Morty (od Zaca Gormana) je rovnako inteligentný ako seriál. (česky vo vydavateľstve Crew 2019–2020)

Richard Hamming: You and Your Research

Nádherná esej, vrelo odporúčam prečítať si ju. Na prvý pohľad vyzerá byť napísaná najmä pre ľudí, ktorí sa zaoberajú vedeckým výskumom, no som presvedčený, že platí pre všetkých. Jednoducho klasická esej o tom, ako robiť skvelú prácu. V mnohom mi pripomína to, čo hovorieval Richard Feynman, hoci si myslím, že Hamming to dokázal vyjadriť výstižnejšie ako ktokoľvek iný. [74]

I NAVALOVO PÍSANIE

ŽIVOTNÉ VZORCE I (2008)

Tieto poznámky sú určené pre mňa. Váš referenčný rámec, a teda aj vaše výpočty sa môžu líšiť. Nie sú to definície – sú to algoritmy úspechu. Ďalšie príspevky sú vítané.

- Šťastie = zdravie + bohatstvo + dobré vzťahy
- Zdravie = cvičenie + strava + spánok
- Cvičenie = vysoko intenzívny záťažový tréning + športy + odpočinok
- Strava = prirodzené potraviny + prerušovaný pôst + rastliny
- Spánok = žiadne budíky + 8-9 hodín + cirkadiánny rytmus
- Bohatstvo = príjem + bohatstvo × (výnos z investície)
- Príjem = osobná zodpovednosť + pákový efekt + špecifické znalosti
- Osobná zodpovednosť = osobná značka + osobná platforma + ochota riskovať
- Pákový efekt = kapitál + ľudia + duševné vlastníctvo
- Špecifické znalosti = vedieť, ako robiť niečo, čo spoločnosť zatiaľ nedokáže jednoducho naučiť robiť iných ľudí
- Výnos z investície = „kúp a drž“ + valuácia + priestor pre chybu [72]

NAVALOVE PRAVIDLÁ (2016)

- Buďte predovšetkým prítomní.
- Túžba je utrpenie. (Budha)
- Hnev je horúci uhlík, ktorý držíš v ruke, kým čakáš na to, kedy ho hodíš na niekoho iného. (Budha)
- Ak si neviete predstaviť, že by ste s niekým pracovali celý život, nepracujte s ním ani jeden deň.
- Čítanie (učenie sa) je najvyššia metazručnosť a dá sa zobchodovať za čokoľvek iné.
- Všetky skutočné výhody v živote pochádzajú zo zloženého úročenia.
- Zarábajte svojou myslou, nie svojím časom.
- 99 percent všetkého úsilia je zbytočných.
- Úplná úprimnosť za každých okolností. Takmer vždy je možné byť úprimný a pozitívny.
- Chváľte konkrétne, kritizujte všeobecne. (Warren Buffett)
- Pravda je to, čo má schopnosť predpovedať.
- Sledujte každú svoju myšlienku. (Pýtajte sa: „Prečo mám túto myšlienku?“)
- Všetka veľkosť pochádza z utrpenia.
- Láska sa dáva, nie prijíma.
- Osvietenie je priestor medzi vašimi myšlienkami. (Eckhart Tolle)
- Matematika je jazyk prírody.
- Každý okamih musí byť úplný sám o sebe. [5]

Zdravie, láska a vaše poslanie, v tomto poradí. Na ničom inom nezáleží.

ĎALŠIE INFORMÁCIE O NAVALOVI

Ak sa vám táto kniha páčila, existuje mnoho spôsobov, ako sa o Navalovi a jeho myšlienkach dozvedieť viac. Na stránke Navalmanack.com sú zverejnené krátke texty označené ako „Navalmanack“. Sú to časti, ktoré boli vystrihnuté z pôvodného (obrovského) rukopisu tejto knihy. Uverejnil som ich online pre tých, ktorých zaujímajú Navalove konkrétnejšie postrehy k témam:

- Vzdelávanie
- Príbeh AngelListu
- Investovanie
- Startupy
- Krypto
- Vzťahy

Naval pokračuje v tvorbe a zdieľaní skvelých postrehov:

- Na Twitteri: [Twitter.com/Naval](https://twitter.com/Naval)
- Vo svojom podcaste: *Naval*
- Na svojej webovej stránke: <https://nav.al/>

Najobľúbenejšie materiály s Navalovými myšlienkami v čase písania knihy:

- Kompilácia epizód podcastu *Naval: How to get rich*
- Rozhovor v podcaste *The Knowledge Project*
- Rozhovor v podcaste *The Joe Rogan Experience*

Portál Readwise.io veľkoryso vytvoril zbierku úryvkov z tejto knihy, je dostupná prostredníctvom stránky [Readwise.io/naval](https://readwise.io/naval). V prípade záujmu môžete týždenne dostávať e-mail s úryvkami z tejto knihy. Vďaka nim si môžete pamätať koncepty z tejto knihy ešte dlho po jej prečítaní.

Ak sa vám páčia ilustrácie Jacka Butchera, ďalšie jeho ilustrácie Navalových myšlienok nájdete na stránke [Navalmanack.com](https://navalmanack.com) a jeho ďalšie práce na stránke [VisualizeValue.com](https://visualizevalue.com).

I POĎAKOVANIE

Som vďačný mnohým ľuďom a za veľa. Keď si spomeniem na všetkých, ktorí prispeli k vytvoreniu tejto knihy, som nesmierne šťastný. Cítim stúpajúci príliv vďačnosti za vás všetkých.

Tu je môj oscarový prejav vďaky a uznania:

Som nesmierne vďačný Navalovi za to, že dôveroval neznámemu človeku z internetu, ktorý chcel z jeho slov vytvoriť knihu. Naval, všetko to začalo krátkym tweetom a vďaka tvojej dôvere a podpore sa z toho stalo niečo veľké. Vážim si tvoju ochotu, veľkorysosť a dôveru.

Som vďačný Babakovi Nivimu za tie najvýstižnejšie a najpresnejšie rady pri písaní, aké som v živote dostal. Štedro si mi venoval veľa svojho času, aby si túto knihu zlepšil, a ja si to veľmi vážim.

Som vďačný Timovi Ferrissovi za to, že porušil svoje pravidlo a napísal k tejto knihe predslov. Tvoja účasť na tomto projekte pre mňa veľa znamená a určite pomôže mnohým ďalším ľuďom objaviť Navalove myšlienky.

Základnými stavebnými kameňmi tejto knihy sú úryvky z vynikajúcich rozhovorov s ľuďmi, ako sú Shane Parrish, Joe Rogan, Sarah Lacyová a Tim Ferriss. Veľmi oceňujem všetko úsilie, ktoré

vynakladáte na rozhovory vo svojich podcastoch. Vytvorenie tejto knihy dalo mne aj ostatným možnosť poučiť sa z vašej práce.

Som vďačný Jackovi Butcherovi za to, že ma kontaktoval a dal pri ilustrovaní tejto knihy k dispozícii svoj talent. Jeho práca v spoločnosti Visualize Value mi vždy pripadala geniálne jednoduchá a je úžasné, že sa jeho úsilie objavilo aj na týchto stránkach.

Som vďačný svojim rodičom za každý ich dar, úsilie a obeť. Aj vďaka nim som mohol vytvoriť túto knihu. Vy ste postavili základy pre všetko, čo som kedy urobil, a na to nikdy nezabudnem. Rodinnú prax „kašľať na svoje pochybnosti“ som pri tomto projekte využil naplno.

Som vďačný Jeannine Seidlovej za jej podporu, lásku a povzbudenie. Si nekonečným prameňom positivity, trpezlivosti a dobrých rád. Ďakujem ti, že ma vždy držíš nad vodou.

Som vďačný Kathleen Martinovej za to, že je skutočne skvelou editorkou a odvieďla na tomto projekte tú najlepšiu prácu. (A ďakujem Davidovi Perellovi za to, že nás zoznámil.)

Som vďačný Kusalovi Kularatnemu za jeho mnohé pripomienky. Bol si jedným z prvých, kto mi veril, kto čítal túto knihu. Bol si mi obrovskou oporou v čase, keď bol tento projekt ešte mladý a krehký. Vážim si ťa a ďakujem ti za pomoc.

Som vďačný Maxovi Olsonovi, Emily Holdmanovej a Taylorovi Pearsonovi. Všetci ste úžasní priatelia, ktorí sa pre mňa stali mimoriadne užitočnými poradcami počas celého procesu tvorby a vydávania tejto knihy. Bez vás by som ešte stále googlil a potichu nadával.

Som vďačný svojej čate prvých čitateľov za ich čas, úpravy a múdre rady. Každý z vás cenným spôsobom prispel ku konečnej verzii tejto knihy. Bez vás by nebola tým, čím je. Každému z vás patrí moje najhlbšie uznanie: Andrew Farah, Tristan Homs, Daniel Doyon,

Jessie Jacobs, Sean O'Connor, Adam Waxman, Kaylan Perry, Chris Quintero, George Mack, Brent Beshore, Shane Parrish, Taylor Pearson, Ben Crane, Candace Wu, Shane Mac, Jesse Powers, Trevor McKendrick, David Perell, Natała Constantine, Ben Jackson, Noah Madden, Chris Gillett, Megan Darnell a Zach Anderson Pettet.

Som vďačný všetkým autorom a tvorcom, ktorých práca bola inšpiráciou pre túto knihu. Môj nápad vytvoriť a zdieľať túto knihu vzišiel z hlbokého ocenenia iných kníh a ich vplyvu na môj život. Rád by som menoval aspoň niekoľko:

- *Poor 's Charlie Almanack*, editor Peter Kaufman (o práci Charlieho Mungera)
- *Zero to One* od Blakea Mastersa a Petra Thiela [**slovensky: Od nuly k jednotke. Citadella 2015**]
- *Seeking Wisdom* (a iné) od Petra Bevelina (Buffettova a Mungerova práca)
- *Berkshire Hathaway Letters to Shareholders* (Listy akcionárom Berkshire Hathaway) v edícii Maxa Olsona (o Buffettovej práci)
- *Principles* od Raya Dalio [**slovensky: Princípy. Aktuell 2020**]

Som vďačný tímu vydavateľstva Scribe za to, že túto knihu včas a úprimne podporili. Zach Obront dáva fantastické rady a Hal Clifford je trpezlivý a vytrvalý editor.

Som vďačný Tuckerovi Maxovi za to, že vytvoril spoločnosť Scribe a našiel do nej skvelých ľudí. Ďakujem aj za jeho osobnú pozornosť a úsilie pri tomto projekte. Oceňujem tvoju ochotu zraniť moje city v snahe vytvoriť lepší produkt. A hlboko si vážim tvoju dôveru vo mňa, že to zvládnem.

Som vďačný Boovi a celému tímu Zaarly za ich trpezlivosť pri mojej posadnutosti touto knihou a za všetko úsilie, ktoré do nej vložili.

Som vďačný za podporu mnohých priateľov aj neznámych ľudí na internete, ktorí ma podporovali a povzbudzovali počas celého tohto

projektu. Moje DMⁱ pretekali milými slovami a dychtivými otázkami. Vážim si každé vaše gesto. Vaša energia mi pomohla preklenúť tých tisíc hodín, ktoré som potreboval, aby som pre vás vytvoril túto knihu.

i „Direct Message“ – súkromná, priama správa posielaná medzi používateľmi sociálnych sietí (Instagram, Facebook, Twitter). (pozn. prekl.)

I ZDROJE

- [1] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." *Periscope*, 20. január 2018. <https://www.pscp.tv/w/1eaKbqrWloRxX>.
- [2] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." *Periscope*, 11. február 2018. <https://www.pscp.tv/w/1MnGneBLZVmKO>.
- [3] Ferriss, Tim. *Tribe of Mentors: Short Life Advice from the Best in the World*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. <https://amzn.to/2U2kE3b>. **slovensky: Timothy Ferriss: Sila mentorov. Stručné rady do života od najlepších na svete, Tatran 2018.**
- [4] Ravikant, Naval and Shane Parrish. "Naval Ravikant: The Angel Philosopher." *Farnam Street*, 2019. <https://fs.blog/naval-ravikant/>.
- [5] Ferriss, Tim. *Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2016. **slovensky: Timothy Ferriss: Nástroje titanov. Stratégie, pravidlá a návyky miliardárov, ikon a najvýkonnejších osobností na svete, Tatran 2017.**
- [6] Ferriss, Tim. "The Person I Call Most Often for Startup Advice (#97)." *The Tim Ferriss Show*, 18. august 2015. <https://tim.blog/2015/08/18/the-evolutionary-angel-naval-ravikant/>.

[7] Ferriss, Tim. “Naval Ravikant on the Tim Ferriss Show— Transcript.” *The Tim Ferriss Show*, 2019. [https://tim.blog/ naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-show-transcript/](https://tim.blog/naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-show-transcript/).

[8] *Killing Buddha* rozhovory:

“Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Suffering and Acceptance.” *Killing Buddha*, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/7/naval-ravikant-ceo-of-angellist;>

“Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Skill of Happiness.” *Killing Buddha*, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/10/chief-executive-philosopher-naval-onhappiness-as-peace-and-choosing-your-desires-carefully;>

“Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Who He Admires.” *Killing Buddha*, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/19/naval-ravikant-on-who-he-admires;>

“Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Give and Take of the Modern World.” *Killing Buddha*, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/23/old-bodies-in-a-new-world;>

“Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Travelling Lightly.” *Killing Buddha*, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/9/19/naval-ravikant-on-travelling-lightly;>

“Naval Ravikant on Wim Hof, His Advice to His Children, and How He Wants to Look Back on His Life.” *Killing Buddha*, 2016. [http://www.killingbuddha.co/blog/2016/12/28/ naval-ravikant-on-advice-to-his-children.](http://www.killingbuddha.co/blog/2016/12/28/naval-ravikant-on-advice-to-his-children.)

[9] DeSena, Joe. “155: It’s All About Your Desires, Says AngelList Founder Naval Ravikant.” *Spartan Up!*, 2019. <https://player.fm/series/spartan-up-audio/155-its-all-about-your-desires-says-angel-list-founder-navalravikantunder-naval-ravikant.>

- [10]“Naval Ravikant was live.” *Periscope*, 29. apríl 2018. <https://www.pscp.tv/w/1IDGLaBmWRwJm>.
- [11] Ravikant, Naval. Twitter, [Twitter.com/Naval](https://twitter.com/Naval).
- [12] Naval Ravikant, “What the World’s Smartest People Do When They Want to Get to the Next Level,” rozhovor u Adriana Byea, *MeetInnovators*, Adrian Bye, 1. apríl 2013. <http://meetinnovators.com/2013/04/01/naval-ravikant-angellist/>.
- [13]“Episode 2—Notions of Capital & Naval Ravikant of Angellist,” *Origins* from SoundCloud. <https://soundcloud.com/notation-capital>.
- [14]“Naval Ravikant—A Monk in Silicon Valley Tells Us He’s Ruthless About Time.” *Outliers with Panjak Mishra* from Soundcloud, 2017. <https://soundcloud.com/factordaily/ep-06-naval-ravikant-angellis>.
- [15] Ravikant, Naval and Babak Nivi. “Before Product-Market Fit, Find PassionMarket Fit.” *Venture Hacks*, 17. júl 2011. <https://venturehacks.com/articles/passion-market>.
- [16] Cohan, Peter. “Angellist: How a Silicon Valley Mogul Found His Passion.” *Forbes*, 6. február 2012. <https://www.forbes.com/sites/petercohan/2012/02/06/angellist-how-a-silicon-valley-mogul-found-his-passion/#729d979bbbe6>.
- [17] Ravikant, Naval. “Why You Can’t Hire.” *Naval*, 13. december 2011. <https://startupboy.com/2011/12/13/why-you-cant-hire/>.
- [18] Ravikant, Naval. “The Returns to Entrepreneurship.” *Naval*, 9. november 2009. <https://startupboy.com/2009/11/09/the-returns-to-entrepreneurship/>.
- [19] Ravikant, Naval. “Build a Team That Ships.” *Naval*, 27. apríl 2012. <https://startupboy.com/2012/04/27/build-a-team-that-ships/>.

- [20] Ravikant, Naval. "The 80-Hour Myth." *Naval*, 29. november 2005. [https:// startupboy.com/2005/11/29/the-80-hour-myth/](https://startupboy.com/2005/11/29/the-80-hour-myth/).
- [21] Ravikant, Naval. "The Unbundling of the Venture Capital Industry." *Naval*, 1. december 2010. <https://startupboy.com/2010/12/01/the-unbundling-of-the-venture-capital-industry/>.
- [22] Ravikant, Naval. "Funding Markets Develop in Reverse." *Naval*, 1. december 2010. <https://startupboy.com/2010/12/01/funding-markets-develop-in-reverse/>.
- [23] Nivi, Babak. "Startups Are Here to Save the World." *Venture Hacks*, 7. február 2013. <https://venturehacks.com/articles/save-the-world>.
- [24] Nivi, Babak. "The Entrepreneurial Age." *Venture Hacks*, 25. február 2013. [https:// venturehacks.com/articles/the-entrepreneurial-age](https://venturehacks.com/articles/the-entrepreneurial-age).
- [25] Ravikant, Naval. "VC Bundling." *Naval*, 1. december 2005. [https:// startupboy.com/2005/12/01/vc-bundling/](https://startupboy.com/2005/12/01/vc-bundling/).
- [26] Ravikant, Naval. "A Venture SLA." *Naval*, 28. jún 2013. [https:// startupboy.com/2013/06/28/a-venture-sla/](https://startupboy.com/2013/06/28/a-venture-sla/).
- [27] Nivi, Babak. "No Tradeoff between Quality and Scale." *Venture Hacks*, 18. február 2013. <https://venturehacks.com/there-is-no-finish-line-for-entrepreneurs>.
- [30] Ravikant, Naval, "An interview with Naval Ravikant," rozhovor u Elada Gila, *High Growth Handbook*, Stripe Press, 2019. [http:// growth.eladgil.com/book/cofounders/managing-your-board-an-interview-with-naval-ravikant-part-1/](http://growth.eladgil.com/book/cofounders/managing-your-board-an-interview-with-naval-ravikant-part-1/).
- [31] Ferriss, Tim. "Tools of Titans—A Few Goodies from the Cutting Room Floor." *The Tim Ferriss Show*, 20. jún 2017. <https://tim.blog/2017/06/20/tools-of-titans-goodies/>.

- [32] Delevett, Peter. "Naval Ravikant of AngelList Went from Dot-Com Pariah to Silicon Valley Power Broker." *The Mercury News*, 6. február 2013. <https://www.mercurynews.com/2013/02/06/naval-ravikant-of-angellist-went-from-dot-com-pariah-to-silicon-valley-power-broker/>.
- [33] Coburn, Lawrence. "The Quiet Rise of AngelList." *The Next Web*, 4. október 2010. <https://thenextweb.com/location/2010/10/04/the-quiet-rise-of-angellist/>.
- [34] Loizos, Conny. "His Brand Burnished, Naval Ravikant Plans New Fund with Babak Nivi." *The PEHub Network*, 5. november 2010.
- [35] Nivi, Babak. "Venture Hacks Sucks Now, All You Talk About Is AngelList." *Venture Hacks*, 17. február 2011, <https://venturehacks.com/articles/venture-hacks-sucks>.
- [36] Kincaid, Jason. "The Venture Hacks Startup List Helps Fledgling Startups Pitch Top Angel Investors." *TechCrunch*, 3. február 2010. <https://techcrunch.com/2010/02/03/startuplist-angel-investors/>.
- [37] Babak, Nivi. "1.5 Years of AngelList: 8000 Intros, 400 Investments, and That's Just the Data We Can Tell You About." *Venture Hacks*, 25. júl 2011. <https://venturehacks.com/articles/centi-sesquicentennial>.
- [38] Smillie, Eric. "Avenging Angel." *Dartmouth Alumni Magazine*, Zima 2014. <https://dartmouthalumnimagazine.com/articles/avenging-angel>.
- [39] Babak, Nivi. "AngelList New Employee Reading List." *Venture Hacks*, 26. október 2013. <https://venturehacks.com/articles/reading>.
- [40] Babak, Nivi. "Things We Care About at AngelList." *Venture Hacks*, 11. október 2013. <http://venturehacks.com/articles/care>.

- [41] Rivlin, Gary. "Founders of Web Site Accuse Backers of Cheating Them." *The New York Times*, 26. január 2005. <https://www.nytimes.com/2005/01/26/technology/founders-of-web-site-accuse-backers-of-cheating-them.html>.
- [42] PandoDaily. "PandoMonthly: Fireside Chat with AngelList Co-Founder Naval Ravikant." 17. november 2012. YouTube video, 2:03:52. <https://www.youtube.com/watch?v=2htl-O1oDcl>.
- [43] Ravikant, Naval. "Ep. 30—Naval Ravikant—AngelList (1 of 2)." Interview by Kevin Weeks. *Venture Studio*, 2016.
- [44] Sloan, Paul. "AngelList Attacks Another Startup Pain Point: Legal Fees." CNet, 5. september 2012. <https://www.cnet.com/news/angellist-attacks-another-startup-pain-point-legal-fees/>.
- [45] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant on How Crypto Is Squeezing VCs, Hindering Regulators, and Bringing Users Choice." Rozhovor u Laury Shin.. *UnChained*, 29. november 2017. <http://unchainedpodcast.co/naval-ravikant-on-how-cryptois-squeezing-vcs-hindering-regulators-and-bringing-users-choice>.
- [46] Ravikant, Naval. "Introducing: Venture Hacks." *Naval*, 2. apríl 2007. <https://startupboy.com/2007/04/02/introducing-venture-hacks/>.
- [47] Ravikant, Naval. "Ep. 31—Naval Ravikant—AngelList (2 of 2)." Rozhovor u Kevina Weeksa. *Venture Studio*, 2016.
- [48] AngelList. "Syndicates/For Investors." <https://angel.co/syndicates/for-investors#syndicates>.
- [49] Ferriss, Tim. "You'd Like to Be an Angel Investor? Here's How You Can Invest in My Deals..." *The Tim Ferriss Show*, 23. september 2013. <https://tim.blog/2013/09/23/you-d-like-to-be-an-angel-investor-heres-how-you-can-invest-in-my-deals/>.

- [50] Buhr, Sarah. "Angellist Acquires Product Hunt." *TechCrunch*, 1. december 2016. <https://techcrunch.com/2016/12/01/angelhunt/>.
- [51] Wagner, Kurt. "Angellist Has Acquired Product Hunt for around \$20 Million." *Vox*, 1. december 2016. <https://www.recode.net/2016/12/1/13802154/angellist-product-hunt-acquisition>.
- [52] Hoover, Ryan. "Connect the Dots." *Ryan Hoover*, 1. máj 2013. <http://ryanhoover.me/post/49363486516/connect-the-dots>.
- [53] "Naval Ravikant." *Angel*. <https://angel.co/naval>.
- [54] Babak, Nivi. "Welcoming the Kauffman Foundation." *Venture Hacks*, 5. október 2010. <http://venturehacks.com/articles/kauffman>.
- [55] "Introducing CoinList." *Medium*, 20. október 2017. <https://medium.com/@coinlist/introducing-coinlist-16253eb5cdc3>.
- [56] Hochstein, Marc. "Most Influential in Blockchain 2017 #4: Naval Ravikant." *CoinDesk*, 31. december 2017. <https://www.coindesk.com/coindesk-most-influential-2017-4-naval-ravikant/>.
- [57] Henry, Zoe. "Why a Group of Angellist and Uber Expats Launched This New Crowdfunding Website." *Inc.*, 18. júl 2016. <https://www.inc.com/zoe-henry/republic-launches-with-angellist-and-uber-alumni.html>.
- [58] "New Impact, New Inclusion in Equity Crowdfunding." *Republic*, 18. júl 2016. <https://republic.co/blog/new-impact-new-inclusion-in-equity-crowdfunding>.
- [59] Angellist. "Done Deals." <https://angel.co/done-deals>.
- [60] Ravikant, Naval. "Bitcoin—the Internet of Money." *Naval*, 7. november 2013. <https://startupboy.com/2013/11/07/bitcoin-the-internet-of-money/>.

- [61] Token Summit. "Token Summit II—Cryptocurrency, Money, and the Future with Naval Ravikant." 22. december 2017. YouTube video , 32:47. <https://www.youtube.com/watch?v=few99D5WnRg>.
- [62] Blockstreet HQ. "Beyond Blockchain Episode #3: Naval Ravikant." 5. december 2018. YouTube video, 6:01. <https://www.youtube.com/watch?v=jCtOHUMaUY8>.
- [63] Ravikant, Naval. "The Truth About Hard Work." *Naval*, 25. december 2018. <https://startupboy.com/2018/12/25/the-truth-about-hard-work/>.
- [64] "Live Stories: The Present and Future of Crypto with Naval Ravikant and Balaji Srinivasan." *Listen Notes*, 16. november 2018.
- [65] Blockstack. "Investment Panel: Naval Ravikant, Meltem Demirors, Garry Tan." 11. august 2017. YouTube video, 27:16. <https://www.youtube.com/watch?v=o1mkxci6vvo>.
- [66] Yang, Sizhao (@zaoyang). "1/Why Does the ICO Opportunity Exist at All?" 19. august 2017, 13:43. <https://twitter.com/zaoyang/status/899008960220372992>.
- [67] Ravikant, Naval. "Towards a Literate Nation." *Naval*, 11. december 2011. <https://startupboy.com/2011/12/11/towards-a-literate-nation/>.
- [68] Ravikant, Naval. "Be Chaotic Neutral." *Naval*, 31. október 2006. <https://startupboy.com/2006/10/31/be-chaotic-neutral/>.
- [69] AngelList. "AngelList Year in Review." 2018. <https://angel.co/2018>.
- [70] Ravikant, Naval. "The Fifth Protocol." *Naval*, 1. apríl 2014. <https://startupboy.com/2014/04/01/the-fifth-protocol/>.

- [71] "Is Naval the Ravikant the Nicest Guy in Tech?" *Product Hunt*, 21. september 2015. <https://blog.producthunt.com/is-naval-ravikant-the-nicest-guy-in-tech-7f5261d1c23c>.
- [72] Ravikant, Naval. "Life Formulas I." *Naval*, 8. február 2008. <https://startupboy.com/2008/02/08/life-formulas-i/>.
- [73] @ScottAdamsSays. "Scott Adams Talks to Naval..." *Periscope*, 2018. <https://www.pscp.tv/w/1nAKERdZMkkGL>.
- [74] @Naval. "Naval Ravikant was live." *Periscope*, február 2019. <https://www.pscp.tv/w/1nAKEyeLYmRKL>.
- [75] "4 Kinds of Luck." <https://nav.al/money-luck>.
- [76] Kaiser, Caleb. "Naval Ravikant's Guide to Choosing Your First Job in Tech." *AngelList*, 21. február 2019. https://angel.co/blog/naval-ravikants-guide-to-choosing-your-first-job-in-tech?utm_campaign=platform-newsletter&utm_medium=email.
- [77] PowerfulJRE. "Joe Rogan Experience #1309—Naval Ravikant." 4. jún 2019. YouTube video, 2:11:56. <https://www.youtube.com/watch?v=3qHkcs3kG44>.
- [78] Ravikant, Naval. "How to Get Rich: Every Episode." *Naval*, 3. jún 2019. <https://nav.al/how-to-get-rich>.
- [79] Ravikant, Naval. Originálny obsah vytvorený pre túto knihu, september 2019.
- [80] Jorgenson, Eric. Originálny obsah vytvorený pre túto knihu, jún 2019.

I O AUTOROVI



ERIC JORGENSON je produktový stratég a spisovateľ. V roku 2011 sa pripojil k zakladajúcemu tímu spoločnosti Zaarly, ktorej cieľom je pomáhať majiteľom domov nájsť zodpovedných poskytovateľov služieb, ktorým môžu dôverovať. Jeho obchodný blog Evergreen vzdeláva a baví viac ako milión čitateľov.

Eric sa snaží vytvoriť – a zjesť – dokonalý sendvič. Žije v Kansas City s Jeannine, najúžasnejšou ženou na svete. Sledujte ho na Twitteri @ericjorgenson alebo si pozrite jeho nové projekty na stránke ejorgenson.com.

Eric Jorgenson: Almanach Navala Ravikanta. Ako zbohatnúť a byť šťastný.

Z anglického originálu The Almanack of Naval Ravikant, prvýkrát vydaného vo vydavateľstve Magrathea Publishing, 2020.

Preložila Katarína Bartoňová

Zodpovedná redakcia: Martina Kusá, jazyková úprava: Monika Ticová, grafické spracovanie: Katarína Šimková, tlač: ARIMES, Bratislava.

Vydalo v roku 2022 Vydavateľstvo Bajkal ako svoju 11. publikáciu.