

**ТИМ ФЕРРИС**

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «КАК РАБОТАТЬ ПО 4 ЧАСА В НЕДЕЛЮ»

**МУДРОСТЬ  
НАСТАВНИКОВ**

**УРОКИ, ПРАВИЛА ЖИЗНИ,  
ЛАЙФХАКИ И ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ  
УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ**

ПРОДОЛЖЕНИЕ БЕСТСЕЛЛЕРА «ИНСТРУМЕНТЫ ГИГАНТОВ»

## Как работать по 4 часа в неделю

и при этом не торчать в офисе «от звонка до звонка»,  
жить где угодно и богатеть



Второе издание, дополненное и переработанное

Книга рассказывает о секретах и лайфхаках представителей нового поколения успешных творческих людей, которые отказались от традиционной карьеры и синдрома отложенной жизни в пользу коротких периодов энергичной работы, чередующихся с длинными отпусками. Эти люди отдали на аутсорсинг неприятную часть своей жизни и научились вести дела из любой точки мира, а в освободившееся время путешествуют по свету и занимаются тем, что им нравится.

## Совершенное тело за 4 часа

Необычное практическое руководство,  
которое поможет быстро избавиться от лишнего веса,  
стать сильным и выносливым и наслаждаться жизнью



Уникальный сборник методик радикального изменения своей жизни через оздоровление и развитие собственного тела, которые автор испытывал на себе более десяти лет, работая над ними с выдающимися спортсменами, всемирно известными диетологами, врачами, тренерами, физиологами и химиками, среди которых были наставники олимпийских чемпионов и даже бывший инструктор советского спецназа.

## Шеф-повар за 4 часа

Простой способ научиться готовить как профессиональный  
повар, быстро обучаться чему угодно и наслаждаться жизнью



Главный рецепт этой книги — технология быстрого обучения чему угодно, от кулинарии до иностранных языков, от трехочковых бросков в баскетболе до выживания в дикой природе, и, конечно, уникальный авторский курс поварского мастерства, освоив который, вы сможете всю оставшуюся жизнь вкусно готовить без всяких рецептов.

## Инструменты гигантов

Секреты успеха, приемы повышения продуктивности  
и полезные привычки выдающихся людей



Концентрированный жизненный опыт сотен успешных людей  
и целый арсенал эффективных инструментов, которые помогут вам  
добиваться поставленных целей в любой жизненной ситуации.

# Тим Феррис

автор бестселлера «Как работать по 4 часа в неделю»

## Мудрость наставников



*Уроки, правила жизни,  
лайфхаки и полезные  
практические советы  
успешных людей*

Ф98, УДК 111.159.9, ББК 88.5

**Мудрость наставников. Уроки, правила жизни, лайфхаки и полезные практические советы успешных людей** / Тим Феррисс, пер. с англ. Веры Саниной. — М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2026. — 600 с.

ISBN 978-5-98124-823-8. Отпечатано в России.

**16+** Знак информационной продукции согласно  
Федеральному закону № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.

В этой книге, ставшей продолжением бестселлера «Инструменты гигантов», вы найдете **концентрированный жизненный опыт более 130 выдающихся людей** нашего времени, от успешных предпринимателей и спортсменов мирового класса до всемирно известных писателей и звезд шоу-бизнеса.

- ▶ **Черпайте силы и вдохновение в философии жизни успешных людей и учитесь на историях их взлетов и провалов.**
- ▶ **Выявляйте «слепые пятна» в вашем восприятии мира, чтобы выйти из зоны комфорта и изменить свою жизнь.**
- ▶ **Прокачайте свои навыки, опираясь на советы и лайфхаки ведущих мировых экспертов.**
- ▶ **Стройте грандиозные планы и шаг за шагом воплощайте их в реальность с помощью огромного арсенала эффективных инструментов трансформации жизни.**

Эта книга задумана как руководство к действию. Вы сами являетесь автором своей жизни, и поэтому никогда не поздно начать новую главу, добавить неожиданный поворот сюжета или в корне поменять сценарий. **К чему бы вы ни стремились, эта книга вдохновит вас на перемены и поможет изменить свою жизнь к лучшему.**



**Издательство «Добрая книга»®**

Электронный адрес издательства: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Наша страница в сети Интернет: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных, памяти ЭВМ или информационных системах, или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги или ее фрагментов без письменного разрешения правообладателя запрещено, является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность. В частности, запрещено такое использование, в результате которого книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

TRIBE OF MENTORS, TOOLS OF TITANS, TIM FERRISS, TIMOTHY FERRISS, THE 4-HOUR, THE 4-HOUR WORKWEEK, THE 4-HOUR BODY, THE 4-HOUR CHEF, SLOW-CARB DIET, ОТК и 5-BULLET FRIDAY — зарегистрированные товарные знаки, используемые с разрешения правообладателей. Все права защищены.

Книга опубликована по соглашению с компанией HarperCollins Publishers.

© Timothy Ferriss, 2017.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2025 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Словосочетание «Добрая книга» и логотип издательства являются зарегистрированными товарными знаками ООО «Издательство «Добрая книга».

# Содержание

**Важное предупреждение  
и отказ от ответственности 9**

**Введение 13**

**Некоторые пояснения,  
которые могут вам  
пригодиться 27**

Сэммин Носрэт 29

Стивен Прессфилд 33

Сьюзан Кейн 38

Кайл Мейнард 42

Терри Крюс 47

Дебби Миллман 52

Навал Равикант 58

Мэтт Ридли 62

Бозома Сент-Джон 64

Тим Урбан 67

Жанна Левин 77

Айаан Хирси Али 80

Грэм Данкан 83

Майк Мейплс 92

Соман Чайнани 98

Дита фон Тиз 103

Джесси Уильямс 107

Дастин Москович 110

Рича Чадда 112

Макс Левчин 119

Нил Страусс 123

Вероника Белмонт 127

Пэттон Освальт 131

Льюис Кэнтли 134

Ежи Грегорек 140

Анеля Грегорек 148

Амелия Бун 154

Джоэл Макхейл 158

Бен Стиллер 162

Анна Холмс 167

Эндрю Росс Соркин 171

Джозеф Гордон-Левитт 173

**Искусство говорить «Нет»:  
Венди Макнотон 177**

Виталик Бутерин 179

Джонатан Сакс 183

Джулия Галейф 188

Турия Питт 192

Энни Дьюк 195

Джимми Фэллон 198

Эстер Перель 201

Мария Шарапова 204

Адам Робинсон 207

Джош Вайцкин 217

Энн Миура-Ко 221  
Джейсон Фрайд 225  
Арианна Хаффингтон 233  
Гари Вайнерчук 237  
Тим О'Раили 241  
Том Питерс 248  
Беар Гриллс 252  
Брене Браун 255  
Лео Бабаута 259  
Майк Ди (Mike D) 262  
Эстер Дайсон 266  
Кевин Келли 269  
Эштон Кутчер 273  
Брэндон Стэнтон 277  
Жером Жарр 279  
Фёдор Хольц 288  
Эрик Риперт 291  
Шерон Зальцберг 295  
Франклин Леонард 299  
Питер Губер 302  
Грег Норман 305  
Даниэль Эк 308  
Штраус Зельник 311  
Стив Юрветсон 315  
Тони Хоук 320  
Лив Боэри 322  
Энни Мист Торисдоттир 327  
Марк Белл 330  
Эд Кон 333

Рэй Далио 341  
Жаклин Новограц 344  
Брайан Коппельман 348  
Стюарт Бранд 351  
Сара Элизабет Льюис 354  
Габор Матэ 358  
Стив Кейс 363  
Линда Ротгенберг 367  
Томми Вьетор 371  
Ларри Кинг 375  
Муна Абусулайман 379  
Сэм Харрис 381  
Морис Эшли 384

**Искусство говорить «Нет»:  
Дэнни Мейер 387**

Джон Арнольд 388  
Mr. Money Mustache 391  
Дэвид Линч 394  
Ник Сабо 397  
Джон Колл 400  
Дара Торрес 405  
Дэн Гейбл 407  
Кэролайн Пол 410  
Даррен Аронофски 412  
Эван Уильямс 414  
Брэм Коэн 417  
Крис Андерсон 420  
Нил Гейман 422  
Майкл Жерве 424

Тэмпл Грандин 428  
Келли Слейтер 431  
Кэтрин Таня  
Дэвидсдоттир 433  
Мэтью Фрейзер 437  
Адам Фишер 440  
Айша Тайлер 444  
Лора Уокер 450  
Терри Лафлин 453  
Марк Бениофф 459  
Мари Форлео 465  
Дрю Хьюстон 469  
Скотт Белски 473  
Тим Макгро 478  
Муниб Али 482

**Искусство говорить «Нет»:**  
Нил Стивенсон 484

Крейг Ньюмарк 485  
Стивен Пинкер 488  
Гретхен Рубин 492  
Уитни Каммингс 494  
Рик Рубин 500  
Райан Ши 506  
Бен Зильберман 508  
Влад Замфир 514  
Зуко Уилкокс 519

Стефани Макмэн 522  
Питер Аттиа 527  
Стив Аоки 532  
Джим Лоэр 538  
Даниэль Негреану 543  
Джоко Виллинк 547  
Роберт Родригес 552  
Кристен Улмер 557  
Юваль Ной Харари 566

**Некоторые**  
**заключительные мысли 573**

Прозрения  
в ванне со льдом 573  
Точка контакта 575  
Об опасности  
слишком общих вопросов 577  
Центр силы 578  
Развилка за развилкой 580

**Рекомендуемые ресурсы 583**

**25 лучших выпусков**  
**«Шоу Тима Ферриса» 585**

**Расширенные версии бесед 587**

**Указатель имен наставников 589**

**Указатель вопросов 591**

**Составьте свой указатель 598**

**Благодарности 599**





# Введение

Единственное истинное путешествие — не путешествовать по сотне разных стран с одной парой глаз, но увидеть одну страну через сотню пар глаз.

Марсель Пруст

— Знаешь, что происходит с мальчиками, которые задают чересчур много вопросов?

Мор на мгновение задумался.

— Нет, — в конце концов промолвил он. — Что?

Воцарилось молчание.

— Разрази меня гром, если я знаю, — произнес Альберт, выпрямляясь. Наверное, они получают ответы, а затем используют их для своего блага.

Терри Пратчетт. Мор, ученик смерти

**Д**ля ответа на вопрос, *почему* я написал эту книгу, мне на самом деле надо начать с «когда». 2017 год был для меня необычным. Первые шесть месяцев протекли медленно и без событий, а затем за какие-то несколько недель мне исполнилось сорок лет, моя первая книга («Как работать по 4 часа в неделю») отметила свое десятилетие, несколько моих друзей умерли, а я вышел на сцену,

чтобы объяснить, как во время учебы в колледже едва не совершил самоубийство\*.

По правде говоря, я никогда не думал, что дотяну до сорока. Мою первую книгу 27 раз отвергали издатели. То, что сработало, *не должно* было сработать, поэтому в день рождения я осознал: на жизнь после сорока у меня нет никакого плана.

Как часто бывает на жизненных развилках — окончание колледжа, кризис четверти века, кризис среднего возраста, дети, покидающие дом, выход на пенсию — в голове начали бурлить вопросы.

*Были ли мои цели моими собственными или только тем, чего, как мне думалось, мне следовало хотеть?*

*Что я упустил в жизни из-за недостаточного или избыточного планирования?*

*Мог ли я быть добрее и снисходительнее к себе?*

*В какой момент мне стоило сказать «Нет» суете и вместо этого сказать «Да» приключениям, которых я жаждал?*

*Как я могу наилучшим образом переосмыслить свою жизнь, приоритеты, взгляды на мир, мое место в нем и мою траекторию в этом мире?*

Мне нужно было столько всего обдумать! Нет, я должен был обдумать и переосмыслить практически всё!

Однажды утром я записал все вопросы по мере их возникновения в надежде на проблески озарения. Вместо этого меня охватила тревога. Список был ошеломляющим. Заметив, что у меня перехватило дыхание, я остановился и оторвал взгляд от бумаги. Затем я сделал то, что часто делаю — будь то при обдумывании решений в бизнесе, личных отношений или чего-либо еще — я задал себе один вопрос, который помогает ответить на множество других...

*Если бы это было легко, как бы это выглядело?*

«Это» может быть чем угодно. Тем утром это был ответ на длинную «портянку» серьезных вопросов.

«Если бы это было легко, как бы это выглядело?» — такой милый и редко задаваемый вопрос. Легко убедить себя в том, что жизнь не бывает простой, и, если ты не работаешь на высоких оборотах, ты работаешь не в полную силу. Это побуждает нас искать пути с наибольшим сопротивлением, зачастую создавая ненужные трудности в процессе.

Но что происходит, если мы начинаем ценить простоту и изящество, а не напряги? Иногда мы добиваемся невероятных результатов, живя легко и расслабленно, а не в постоянном стрессе. Иногда нам удается решить проблему, когда мы переформулируем ее совершенно по-другому.

---

\* [tim.blog/ted](http://tim.blog/ted)

И тем утром, когда я перенес этот вопрос — «Если бы это было легко, как бы это выглядело?» — на бумагу, идея объявилась сама. Девяносто девять процентов записанного на странице было бесполезным, но нашлось и перспективное зернышко...

*А если мне призвать на помощь группу наставников?*

Точнее, так: а если я задам вопросы, на которые хочу получить ответы, сотне гениальных людей? И если бы они каким-то образом направили меня — подсказали, в каком направлении мне нужно двигаться?

Сработало бы это? Я не имел ни малейшего представления, но знал одно: если этот легкий подход провалится, в запасе у меня всегда остается подход в стиле «нескончаемого труда на соляных рудниках». Страдания никогда не выходят из моды, на них всегда есть высокий спрос.

Итак, почему бы не провести недельный тест-драйв пути наименьшего сопротивления?

Так все и началось. Во-первых, я набросал список людей, у которых мечтал взять интервью — он начался с одной страницы и быстро превратился в десять. Он был задуман как список безо всяких ограничений: в него должны входить даже самые выдающиеся и самые недоступные личности. Мог бы я побеседовать с Далай-ламой? С невероятной Тэмпл Грандин? С моим личным «белым китом», писателем Нилом Гейманом? Или с Айаан Хирси Али?\*

Я составил самый амбициозный, разнородный и необычный список, какой только можно было вообразить. Теперь мне нужно было придумать стимул, чтобы побудить этих людей откликнуться, поэтому я договорился с моим издателем о том, что напишу новую книгу. «Станьте одним из героев моей книги» — это могло сработать. С самого начала я сказал издателю, что это равным образом может и не сработать, и в таком случае я верну аванс за книгу.

Затем я приступил к работе.

Я разослал список из 11 одинаковых вопросов некоторым из наиболее успешных, крайне неординарных и очень известных людей на планете с просьбой «Ответьте на понравившиеся вам 3–5 вопросов — или на все, если вам этого захочется».

Сотню раз нажав кнопку «Отправить», я сложил ладони в молитвенном жесте и затаил дыхание, на что вселенная ответила мне... молчанием. Было слышно лишь сверчков.

Прошло 12 часов, 24 часа — и ничего. Никакой реакции. А затем слабый

---

\* Тэмпл Грандин (стр. 428) — американская писательница, живущая с аутизмом, профессор животноводства, автор нескольких популярных книг. Айаан Хирси Али — американская общественная деятельница, писательница и политик. — *Здесь и далее — примечания переводчика или редактора.*

ручек пробил-таки эфир. Кое-кто проявил интерес и прислал несколько уточняющих вопросов. Потом пришло несколько вежливых отказов. А затем хлынул поток ответных сообщений.

Почти все люди, к которым я обратился, невероятно заняты, и я ожидал, что в самом лучшем случае получу короткие торопливые ответы лишь от некоторых из них. Вместо этого я получил одни из самых продуманных ответов, которые когда-либо получал, будь то письменно, в интервью или иным путем. В конце концов, у меня набралось более 100 респондентов.

Разумеется, на этом «легком» пути мне пришлось отправить тысячи электронных писем и личных сообщений, сделать сотни телефонных звонков, выпить несколько бутылок вина, когда я допоздна сидел за компьютером и вел обширную переписку, но... это сработало. *Всегда ли это срабатывает?* Нет. Я не получил ответа от Далай-ламы (на этот раз), и как минимум половина людей из моего списка не ответили или отклонили мое приглашение. Но мое обращение сработало *в достаточной степени*, и это главное.

В тех случаях, когда мое обращение сработало, главную работу проделали сами вопросы.

Восемь из них — тщательно выверенные «убойные» вопросы из моего подкаста «Шоу Тима Ферриса» (The Tim Ferriss Show), первого подкаста с бизнес-интервью, скачанного более 200 миллионов раз. Эти вопросы были отточены в ходе более чем 300 интервью с моими гостями, среди которых были актер и музыкант Джейми Фокс, генерал Стэнли Маккрystal и писательница Мария Попова. Я знал, что эти вопросы работают, что они нравятся большинству интервьюируемых и могут помочь мне в моей собственной жизни.

Остальные три вопроса были добавлены недавно, и я надеялся, что они помогут мне решить мои наиболее застарелые проблемы. Прежде чем выпускать их на волю, я тестировал эти вопросы, «обкатывая» их в разговорах с друзьями, добившимися выдающихся успехов в разных областях.

Чем старше я становлюсь, тем больше времени трачу — в процентном отношении от продолжительности каждого дня — на разработку наиболее удачных вопросов. По моему опыту, десятикратный, стократный и (когда мне улыбается госпожа Удача) тысячекратный рост результатов в различных областях — это результат правильно сформулированных вопросов. Здесь справедливо изречение Джона Дьюи о том, что правильно сформулированная задача уже наполовину решена.

**В жизни наказываются неопределенные желания и вознаграждаются конкретные запросы.** В конце концов, осознанное мышление — это в большей мере умение задавать вопросы и отвечать на них в своей собственной голове. Если вы хотите путаницы и душевной боли, задавайте

невнятные вопросы. Если вы хотите необычайной ясности и результатов, задавайте необычайно конкретные вопросы.

К счастью, этот навык можно развить. Ни одна книга не даст вам ответы на все вопросы, но эта книга может научить вас задавать более удачные вопросы. Милан Кундера, автор романа «Невыносимая легкость бытия», писал: «Человеческая глупость происходит из заблуждения, что у людей есть ответы на все вопросы. Мудрость любого романа происходит из того, что он ставит вопросы обо всем». Подставьте «ученик» на место слова «роман», и вы получите мою философию жизни. Зачастую лишь отсутствие правильно поставленных вопросов мешает вам добиться того, чего вы хотите.

Ниже перечислены одиннадцать вопросов, которые я выбрал для этой книги. Важно прочитать и вопросы, и мои комментарии к ним полностью, так как в дальнейшем я буду приводить их в сокращенном виде. Я благодарю Брайана Коппельмана, Амелию Бун, Чейза Джарвиса, Навала Равиканта и других моих собеседников за полезные комментарии, которые помогли мне отточить формулировки.

Сначала давайте быстро пробежимся по этим одиннадцати вопросам. Некоторые из них могут на первый взгляд показаться избитыми или бесполезными, но... Будьте внимательны! Вещи не всегда таковы, какими кажутся.

1. Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарите и почему? Какие книги оказали самое большое влияние на вас и вашу жизнь?
2. Какая покупка стоимостью до 100 долларов оказала наибольшее положительное влияние на вашу жизнь за последние шесть месяцев? Мои читатели хотели бы знать подробности: марку и название модели, где вы нашли эту вещь и т. п.
3. Случались ли в вашей жизни неудачи, которые помогли вам в дальнейшем добиться успеха? Есть ли у вас «любимая неудача»?
4. Если бы у вас появилась возможность установить гигантский рекламный щит с любой надписью по вашему выбору, которую увидят миллионы или даже миллиарды людей, — чтобы, образно говоря, донести до них какое-нибудь сообщение, — что бы вы на нем написали и почему? (Подсказка: это могут быть несколько слов или предложений. Это может быть чье-то изречение или цитата. Есть ли у вас какие-нибудь изречения, о которых вы часто думаете или которыми руководствуетесь в своей жизни?)

5. Какова была одна из лучших или самых удачных инвестиций в вашей жизни? (Это может быть вложение денег, времени, сил и т. п.)
6. Какая ваша необычная привычка или абсурдная черта вам особенно нравится?
7. Какое новое убеждение, модель поведения или привычка помогли вам значительно улучшить свою жизнь в последние пять лет?
8. Какой совет вы дали бы умному и целеустремленному студенту колледжа\* о том, как наилучшим образом интегрироваться в «реальный мир»? Какой совет ему следует игнорировать?
9. Какие из встречавшихся вам советов и рекомендаций относительно вашей профессии или области деятельности вы считаете плохими или неправильными?
10. Чему вы стали чаще говорить «Нет» (отвлекающие факторы, приглашения и т. д.) за последние пять лет? Какие новые мысли, концепции или подходы подвигли вас к этому? Что вы можете в связи с этим посоветовать?
11. Что вы делаете, когда чувствуете, что перегружены, рассеянны или на некоторое время потеряли из виду главные цели своей жизни? (Подсказка: о чем вы думаете или какие вопросы себе задаете в такие моменты жизни?)

Теперь давайте взглянем на каждый вопрос, и я объясню, почему они работают. Вы можете сказать: «А мне-то какое дело до всего этого? Я не интервьюер». На это у меня простой ответ: если вы хотите выстроить (или укрепить) сеть знакомств и личных связей мирового класса, вам нужно общаться с людьми соответствующим образом. Мои объяснения помогут вам в этом.

---

\* В США колледжем называется высшее учебное заведение, в котором можно получить диплом бакалавра или магистра; хотя понятия «колледж» и «университет» являются в США взаимозаменяемыми, колледжи обычно меньше по размеру и являются наиболее распространенным типом высшего учебного заведения. Колледжи могут входить в состав университетов или работать как самостоятельные учебные заведения. Большинство колледжей имеют четырехлетний курс обучения; после 2-го курса колледжа студент может перейти на один из факультетов университета.

К примеру, я неделями тестировал порядок следования этих вопросов для получения наилучших ответов. Для меня правильный порядок — это своего рода секретный ингредиент успеха, пытаетесь ли вы выучить новый язык за 8–12 недель\*, перестать бояться плавания\*\* или за чашечкой кофе постичь жизненные принципы потенциального наставника. Задавая хорошие вопросы в неправильном порядке, вы получите плохие ответы. И напротив, вы сможете успешно перейти в более высокую «весовую категорию», продумывая порядок постановки своих вопросов, чего большинство людей никогда не делает.

Пример: вопрос о рекламном щите — один из самых любимых у слушателей и гостей моего подкаста, но он довольно сложный. Многих он ставит в тупик или пугает. Я не хотел бы отпугнуть серьезных и занятых людей, задавая им этот вопрос в первую очередь, ведь он мог стать поводом уклониться от дальнейших ответов и сказать: «Прости, Тим. Слишком занят и не могу выкроить время для этого». Итак, что же делать? Все очень просто: разогрейте собеседника на простых и более конкретных вопросах (например, о том, какие книги они чаще всего дарят, или о самых полезных покупках стоимостью до 100 долларов).

Мои объяснения будут укорачиваться по мере продвижения к концу списка вопросов, так как многие из них касаются всех вопросов или могут быть к ним применены.

## **1. Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарите и почему? Какие книги оказали самое большое влияние на вас и вашу жизнь?**

На первый взгляд, вопрос «Какова ваша самая любимая книга?» кажется довольно удачным — вполне невинным и очень простым. На самом же деле он ужасен. Люди, у которых я беру интервью, прочитали сотни или тысячи книг, поэтому им довольно сложно выбрать из этого количества две-три самых любимых; кроме того, они тщательно обдумывают свой ответ, зная, что впоследствии их будут цитировать, упоминая их «самые любимые» книги в прессе, Википедии и т. д. Вопрос о том, какие книги они дарят чаще всего, кажется не столь рискованным; такой «поисковый запрос» можно обработать гораздо быстрее (то есть легче вспомнить), и он подразумевает пользу для гораздо более широкого круга людей, нежели столь личное понятие как «любимая книга».

---

\* Читайте об этом в книге Тима Ферриса «Шеф-повар за 4 часа. Простой способ научиться готовить как профессиональный повар, быстро обучаться чему угодно и наслаждаться жизнью» (М.: Добрая книга, 2015).

\*\* [tim.blog/swimming](http://tim.blog/swimming)

Для самых любопытных и нетерпеливых из вас — вот несколько книг (из множества), которые часто встречаются в ответах:

«Человек в поисках смысла» Виктора Франкла.

«Рациональный оптимист» Мэтта Ридли.

«Лучшее в нас» Стивена Пинкера.

«Sapiens: Краткая история человечества» Юваля Ноя Харари.

«Альманах бедного Чарли» (Poor Charlie's Almanack) Чарли Мангера.

Если вы хотите увидеть все рекомендованные книги в одном месте, включая список 20 самых рекомендуемых в этой книге и в моей предыдущей книге, «Инструменты гигантов», вы найдете их по адресу [tim.blog/booklist](http://tim.blog/booklist).

**2. Какая покупка стоимостью до 100 долларов оказала наибольшее положительное влияние на вашу жизнь за последние шесть месяцев? Мои читатели хотели бы знать подробности: марку и название модели, где вы нашли эту вещь и т. п.**

Может показаться, что этот вопрос, ну просто оторви и выбрось, но это не так. Он является легкой «точкой входа» для очень занятых респондентов и вместе с этим дает читателям такую информацию, которую можно немедленно использовать. Более глубокие вопросы порождают более глубокие ответы, но глубина — это своего рода «клетчатка» знания, ее приходится долго переваривать. Чтобы продолжать тем временем двигаться вперед, человеческие существа (и ваш покорный слуга в их числе) нуждаются в том, что вознаграждается в близкой перспективе. В этой книге подобный «легко усваиваемый контент» дают осязаемые, легкие и иногда забавные ответы — такие вкусняшки для вашей уставшей от трудов души. Чтобы справиться с серьезными материями, очень важно иметь подобные отдушины.

**3. Случались ли в вашей жизни неудачи, которые помогли вам в дальнейшем добиться успеха? Есть ли у вас «любимая неудача»?**

Этот вопрос для меня особенно важен. В книге «Инструменты гигантов» я написал следующее:

*Те, кого вы считаете супергероями (ваши кумиры, звезды, миллиардеры и так далее), на самом деле имеют множество недостатков, но по максимуму используют одну или две свои сильные стороны. Человек несовершенен. Успеха добиваются не те, у кого нет недостатков, а те, кто находит в себе уникальные сильные стороны и строит на их основе свою жизнь. <...> Каждый человек сталкивается с соб-*

*ственными трудностями, о которых вы не имеете ни малейшего представления. И герои этой книги не исключение. Каждому в жизни бывает тяжело.*

**4. Если бы у вас появилась возможность установить гигантский рекламный щит с любой надписью по вашему выбору, которую увидят миллионы или даже миллиарды людей, — чтобы, образно говоря, донести до них какое-нибудь сообщение, — что бы вы на нем написали и почему? (Подсказка: это могут быть несколько слов или предложений. Это может быть чье-то изречение или цитата. Есть ли у вас какие-нибудь изречения, о которых вы часто думаете или которыми руководствуетесь в своей жизни?)**

Этот вопрос говорит сам за себя, поэтому я не буду его комментировать. Однако для потенциальных интервьюеров часть вопроса, начинающаяся со слова «подсказка», зачастую очень помогает получить интересные ответы.

**5. Какова была одна из лучших или самых удачных инвестиций в вашей жизни? (Это может быть вложение денег, времени, сил и т. п.)**

Этот вопрос тоже довольно прост и понятен — или лишь кажется таковым. С вопросами как этот и следующий, я нахожу продуктивным давать собеседникам реально существующий ответ. В живом интервью это дает им время подумать, а в интервью по переписке дает образец ответа. Для этого вопроса, к примеру, я давал всем следующий образец:

Вот ПРИМЕР ОТВЕТА от Амелии Бун, одной из лучших спортсменок в гонках с препятствиями в мире, которая заключила спонсорские контракты с крупнейшими брендами и стала четырехкратной чемпионкой мира в гонках с препятствиями (Obstacle Course Racing, OCR):

*В 2011 году я выложила 450 долларов за участие в первой гонке World's Toughest Mudder, новой 24-часовой гонке с препятствиями. На мне висел долг за юридическую школу, и для меня это была большая трата денег; я и думать не смела, что смогу дойти до финиша, не говоря уже о том, чтобы бороться за лидерство. Но в итоге я стала одним из 11 человек, добравшихся до финиша (из 1000 участников), и это изменило всю мою жизнь: я сделала спортивную карьеру в гонках с препятствиями и много раз принимала участие в чемпионатах мира по этому виду спорта. Не отстегни я тогда деньги на взнос за участие в гонке, ничему из этого не суждено было бы случиться.*

## 6. Какая ваша необычная привычка или абсурдная черта вам особенно нравится?

Впервые меня спросили об этом, когда у меня брал интервью мой друг Крис Янг, ученый, соавтор «Кухни в стиле модерн» (Modernist Cuisine) и генеральный директор ChefSteps (погуглите «Joule sous vide\*»). Прежде чем ответить, сидя на сцене в зале Таун-Холл в Сиэтле, я протянул: «О-о-ох... Хороший вопрос. Я его украду». Так я и сделал. У этого вопроса более глубокий смысл, чем можно ожидать. Ответы на него подтверждают ряд полезных тезисов: (1) каждый из нас сошел с ума, но по-своему, так что вы не одиноки; (2) если вам нужны наглядные примеры обсессивно-компульсивного расстройства, мои собеседники будут счастливы помочь, и (3) следствие тезиса №1: так называемые «нормальные» люди — это сумасшедшие, которых вы недостаточно хорошо знаете. Если вы думаете, что у вас какой-то уникальный невроз, сожалею, что открываю вам глаза, но вы должны знать, что каждый человек в определенные периоды своей жизни становится Вуди Алленом. Вот пример ответа на этот вопрос, который я однажды предложил, он взят из живого интервью и слегка отредактирован для изложения в книге.

Вот ПРИМЕР ОТВЕТА от Шэрил Стрэйд, автора бестселлера «Дикая» (по которому сняли художественный фильм с Риз Уизерспун):

*Вот моя теория идеального сэндвича... Каждый следующий кусочек должен быть на вкус точно таким же, как и предыдущий. Улавливаете мою мысль? Обычно в одном месте лежат ломтики помидора, в другом — хумус, хотя вся начинка должна быть распределена как можно более равномерно. Купив сэндвич, я всегда открываю его и раскладываю всю начинку равномерно.*

## 7. Какое новое убеждение, модель поведения или привычка помогли вам значительно улучшить свою жизнь в последние пять лет?

Кратко, эффективно и без специфических нюансов. Этот вопрос, в частности, применим к моей переоценке и переосмыслению жизни в среднем возрасте. Удивительно, что я не часто слышу подобные вопросы.

---

\* Sous vide (фр. *sous-vide*, «под вакуумом»), или су-вид — метод приготовления пищи в вакууме, при котором мясо или овощи помещают в пластиковый пакет с откачанным воздухом и в течение длительного времени медленно готовят при сравнительно низкой и точно контролируемой температуре, обычно в водяной бане, что обеспечивает равномерную готовность мяса или овощей с сохранением их исходного уровня влажности.

**8. Какой совет вы дали бы умному и целеустремленному студенту колледжа\* о том, как наилучшим образом интегрироваться в «реальный мир»? Какой совет ему следует игнорировать?**

Второй вопрос о том, что следует игнорировать, чрезвычайно важен. Мы склонны спрашивать: «Что мне следует делать?», а не «Чего мне делать не следует?» А поскольку то, что мы не делаем, определяет то, что мы можем сделать, я люблю спрашивать о том, чего делать не следует.

**9. Какие из встречавшихся вам советов и рекомендаций относительно вашей профессии или области деятельности вы считаете плохими или неправильными?**

Аналог предыдущего вопроса. Множество проблем с «фокусировкой» про-ще всего решаются, если определить, что вам следует игнорировать.

**10. Чему вы стали чаще говорить «Нет» (отвлекающие факторы, приглашения и т. д.) за последние пять лет? Какие новые мысли, концепции или подходы подвигли вас к этому? Что вы можете в связи с этим посоветовать?**

Говорить «Да» легко. Говорить «Нет» трудно. Как и многим героям этой книги, мне нужна была помощь с последним, и некоторые ответы очень мне помогли.

**11. Что вы делаете, когда чувствуете, что перегружены, рассеяны или на некоторое время потеряли из виду главные цели своей жизни? (Подсказка: о чем вы думаете или какие вопросы себе задаете в такие моменты жизни?)**

Если ваш разум «зависает» и «заикливается» на какой-нибудь проблеме, все остальное становится неважным, пока вы не найдете решение. И здесь второй вопрос зачастую тоже оказывается чрезвычайно полезным.

Так как всеми крупными мудростями жизни, собранными в этой книге, со мной поделились другие люди, я могу уверенно утверждать: что-нибудь из них вам обязательно понравится, кем бы вы ни были. И в то же время, как бы я ни плакал и ни куksился, что-то в этой книге покажется вам скучным, бесполезным или глупым. Грубо говоря, я ожидаю, что из 140 глав вам понравятся 70, полюбятся 35, а жизнь поменяют, скажем, 17. Любопытно, что те 70 глав, которые вам не понравятся, окажутся крайне полезными для кого-то другого.

---

\* См. примечание на стр. 18.

Жизнь была бы скучна, если бы мы все следовали в точности одним и тем же правилам, и вам захочется все «пощупать» и выбрать для себя самое подходящее.

Но еще более удивительно то, что эта книга будет меняться вместе с вами. Все меняется, жизнь идет своим чередом, и те мысли, от которых вы раньше отмахнулись, по прошествии времени могут показаться вам глубокими и невероятно важными.

То, что казалось вам банальным и что вы игнорировали, словно предсказание из печенки, внезапно наполняется смыслом и помогает вам сворачивать горы. И наоборот, то, что однажды открыло вам глаза на очень многое, может исчерпать себя, подобно замечательному школьному учителю, которой однажды должен передать вас преподавателю колледжа, чтобы вы могли развиваться дальше.

Советы в этой книге не имеют срока годности. На ее страницах вы найдете откровения вундеркиндов тридцати с небольшим лет и житейскую мудрость зрелых людей в возрасте за 60 или за 70 лет. Надеюсь, что каждый раз, когда вы будете брать эту книгу в руки, вас будет захватывать что-то новое; оно будет расшатывать ваше привычное восприятие реальности, изобличать ваши глупости, подтверждать ваши догадки или корректировать ваш путь на тот самый единственно важный градус — подобно тому, как это происходит, когда читаешь «Книгу перемен» или «Дао дэ цзин».\*

В этой книге вы найдете всю палитру человеческих эмоций и жизненного опыта выдающихся людей, от самого уморительного до самого душевраздирающего, от глубочайших провалов до головокружительных успехов, от жизни до смерти. Желаю вам принять их все.

У меня дома на журнальном столике стоит кусок плавника — древесины, выброшенной морем на берег. Его единственное назначение — напоминать мне о словах Анаис Нин, которые я вижу каждый день:

«Жизнь сжимается и расширяется пропорционально твоей храбрости».

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

Самые успешные и самые продуктивные люди, которых я знаю — всемирно известные творческие личности, миллиардеры, ученые, лидеры мне-

---

\* «Книга перемен» («И цзин») — наиболее ранний из китайских философских текстов. «Дао дэ цзин» («Книга пути и достоинства») — основополагающий источник учения даосизма и один из выдающихся памятников китайской мысли, оказавший большое влияние на культуру Китая и всего мира; традиционно автором книги считается древнекитайский философ Лао-цзы (VI–V вв. до н. э.)

ний и не только — считают, что их жизненный путь примерно на 25 процентов состоит из *поисков* себя и на 75 процентов — из *созидания* себя.

Эта книга не предназначена для пассивного чтения. Она была задумана как руководство к действию.

Вы сами являетесь автором собственной жизни, а это значит, что никогда не поздно «сменить пластинку» — изменить то, что вы привыкли говорить самим себе и всему миру. Никогда не поздно начать новую главу в своей жизни, добавить неожиданный поворот сюжета или в корне поменять жанр и сценарий.

*Если бы это было легко, как бы это выглядело?*

А теперь пора с улыбкой взяться за перо. Вас ждут великие дела...

Pura vida\*

*Тим Феррис  
Остин, штат Техас  
Август 2017 года*

---

\* Pura vida — испанское выражение, означающее «простая, чистая, подлинная жизнь»; здесь: пожелание беззаботной жизни. Используется в качестве приветствия, прощальной фразы или благодарности. Является неофициальным девизом Коста-Рики.



## Некоторые пояснения, которые могут вам пригодиться

- ▶ По всей книге раскиданы «Цитаты, над которыми я размышляю». Это изречения, изменившие мое мышление и поведение за последние два года или около того. Со времени публикации книги «Инструменты гигантов» примерно 12 месяцев назад я прожил самый продуктивный год своей жизни, и большую роль в этом сыграл выбор книг. Этими «цитатами, над которыми я размышляю» (обычно из упомянутых ранее книг) я еженедельно делился с подписчиками моей рассылки «5-Bullet Friday» ([tim.blog/friday](http://tim.blog/friday)), бесплатной новостной рассылки, в которой я делюсь самыми крутыми или самыми полезными вещами (книгами, статьями, гаджетами, продуктами питания, пищевыми добавками, приложениями, цитатами и т. д.), которые я обнаружил на текущей неделе. Я надеюсь, что эти цитаты заставят задуматься и вас.
- ▶ Помните те письма с отказами, о получении которых я упоминал выше? Некоторые вежливые отказы были настолько хороши, что я включил их в эту книгу! В ней есть три вставки под названием «Искусство говорить “Нет”», где я привожу тексты адресованных мне электронных писем.
- ▶ Я сократил практически все письма и отобрал «лучшие» — то есть лучшие на мой взгляд — ответы. К лучшим ответам я отношу такие, которые достаточно оригинальны и не содержат повторов очевидных избитых истин, а также достаточно подробно, чтобы служить руководством к действию.
- ▶ Во время бесед с героями этой книги я всегда задавал одни и те же вопросы в одном и том же порядке, но в книге я часто переставляю ответы, чтобы сделать текст более связным и удобочитаемым.
- ▶ Я включил и некоторые отказы от ответов (например, «У меня очень плохо получается говорить: “Нет”»), чтобы вы чувствовали себя нормально, оказавшись в таких же ситуациях. Никто не идеален, и каждый из нас — своего рода «продукт незавершенного производства».



**«Завершение — не обязательно неудача, особенно когда вы сами решили закончить проект или закрыть бизнес... Даже самые лучшие шоу однажды заканчиваются. Так и должно быть».**

**Сэммин Носрэт**

saltfatacidheat.com

**Сэммин Носрэт** — писательница, преподаватель и шеф-повар, автор бестселлера «Соль, жир, кислота, жар: главные элементы хорошей кухни» (Salt, Fat, Acid, Heat: Mastering the Elements of Good Cooking) и одна из пяти колумнистов The New York Times Magazine. В программе All Things Considered от NPR Сэммин назвали «новой Джулией Чайлд»\*, а газета The New York Times считает ее книгу «ресурсом, к которому стоит обращаться для соотнесения правильных техник с наилучшими ингредиентами». Сэммин профессионально готовит с 2000 года, когда впервые очутилась в ресторане Chez Panisse. Она живет в городе Беркли, штат Калифорния, занимается сёрфингом и садоводством.

**Какая покупка стоимостью до 100 долларов оказала наибольшее положительное влияние на вашу жизнь за последние шесть месяцев?**

Paul Stamets' Host Defense MyCommunity mushroom complex — самая невероятная пищевая добавка для поддержания иммунитета, которую я когда-либо принимала (а уж я-то многое перепробовала!) Как бы много я ни путешествовала, сколько бы рук я ни пожимала или как бы сильно ни выматывалась, я не болею, пока исправно принимаю эту добавку.

**Случались ли в вашей жизни неудачи, которые помогли вам в дальнейшем добиться успеха? Есть ли у вас «любимая неудача»?**

У меня было так много феерических неудач, но, оглядываясь назад, я вижу, что каждая из них приближала меня к тому, чем я на самом деле хотела

---

\* Джулия Чайлд — американский шеф-повар французской кухни, соавтор книги «Осваивая искусство французской кухни», телеведущая.

заниматься. За много лет до того, как я была готова написать собственную книгу, я упустила две возможности написать кулинарные книги в соавторстве с другими. Эти ошибки преследовали меня, и я была уверена, что больше никогда не возьмусь за написание книг. Но я ждала, и была упорной, и через 17 лет написала книгу, о которой всегда мечтала.

В 2002 году я стала финалистом грантовой программы Fulbright, но грант не получила, и казалось, что мне никогда не удастся поучиться традиционным кулинарным методам в Италии. Но я нашла способ вернуться в Италию, готовила и работала там полтора года, а теперь, 15 лет спустя, я работаю над документальным фильмом, который вернет меня туда для изучения традиционных кулинарных методов!

Я работала в ресторане, который в итоге возглавила — на протяжении всего его пятилетнего существования он приносил финансовые убытки. Это было ужасно, особенно потому, что я заботилась о нем, будто он был моим собственным. Проработав там три года, я поняла, что наши шансы на успех были мизерными, и была готова уйти, но владелец, который также был моим наставником, не хотел сдаваться. И мы тянули еще два долгих года, и это оказалось сплошным испытанием. Порой даже невыносимым. К тому времени, когда все закончилось, я была вымотана, страдала от депрессии и просто была очень, очень несчастна. Мы все были несчастны. Но так не должно быть.

Этот опыт научил меня брать в свои руки трактовку происходящих событий, относящихся к профессии, и тому, что завершение — не обязательно неудача, особенно когда вы решаете завершить проект или закрыть бизнес. Вскоре после закрытия ресторана я открыла продуктовый рынок в качестве небольшого стороннего проекта, и он в итоге стал дико успешным. Отзывов в прессе и покупателей было больше, чем я могла осилить. У меня были инвесторы, настойчиво требовавшие продолжения. Но все, чего я хотела — писать книги. Продуктовым рынком руководить я не хотела, а так как везде на нем висело мое имя, не хотела и перепоручать его кому-нибудь другому. Поэтому я решила закрыть рынок на своих условиях, и постаралась, чтобы все об этом знали. Это разительно отличалось от удручающего опыта закрытия ресторана. Я научилась представлять идеальное завершение любого проекта еще до его начала — даже самые лучшие шоу однажды заканчиваются. Так и должно быть.

Что касается неудач в гораздо меньшем масштабе: во время готовки я испортила больше блюд, чем могу упомянуть. Но вся прелесть кулинарии состоит в том, что это действительно довольно быстрый процесс, и надолго привязаться к результату не получится. Выйдет ли блюдо отвратительным или прекрасным, на следующий день все равно придется начинать с нуля.

У вас нет возможности засиживаться и валять дурака (или трубить о победе). Важно учиться на каждой неудаче и стараться ее не повторять.

**Какова была одна из лучших или самых удачных инвестиций в вашей жизни?**  
Десять лет назад, заведая рестораном, я выкроила время на то, чтобы поступить в качестве вольнослушателя в школу журналистики Калифорнийского университета в Беркли с Майклом Полланом. В то время казалось полным безумием оставлять ресторан на три часа раз в неделю, чтобы сидеть в аудитории, возвращаться домой после 15-часового рабочего дня и читать книги и статьи по учебной программе. Но тихий голосок внутри говорил мне, что нужно изыскать возможности для этого. И я рада, что у меня получилось. Этот курс изменил мою жизнь — он ввел меня в невероятное сообщество писателей, журналистов и документалистов, которые вдохновляли и поддерживали меня на протяжении этого безумного пути. Мне довелось познакомиться с Майклом, который побудил меня начать писать книгу. Он также нанял меня обучать его кулинарии, и в ходе этих уроков побуждал меня оформить мою уникальную кулинарную философию в нормальный учебный план, выйти в мир, учить ей и превратить ее в книгу. Из этого получилась «Соль, жир, кислота, жар», которая стала бестселлером New York Times и на основе которой скоро будет снят документальный телесериал.

**Какая ваша необычная привычка или абсурдная черта вам нравится?**  
Американский сыр. Я не часто его ем, но мне кажется, что перед ним невозможно устоять, особенно глядя на то, как он плавится на бургере.

**Какое новое убеждение, модель поведения или привычка помогли вам значительно улучшить свою жизнь в последние пять лет?**  
Мне нужно очень много сил — как для того, чтобы быть в состоянии думать и писать вразумительно, так и для того, чтобы выходить в свет, обучая и рассказывая о кулинарии. Обе стороны моей работы требуют огромного количества энергии.

За последние пять лет я начала обращать больше внимания на все то, что мне требуется для заботы о самой себе. Возглавляет этот список сон. Чтобы нормально функционировать, мне нужно от восьми до девяти часов сна, и я начала безжалостно ограждать время сна от всего, что могло бы ему помешать. Теперь по вечерам я гораздо чаще сижу дома, а когда все-таки выхожу куда-то на ужин, то настаиваю на раннем ужине или рано ухожу. Друзья знают, что я отправляюсь спать, даже когда мои гости еще продолжают веселиться. Они счастливы, я счастлива, все хорошо. Одержимость сном безмерно улучшила мою жизнь.

**Какой совет вы дали бы умному и целеустремленному студенту колледжа о том, как наилучшим образом интегрироваться в «реальный мир»?**

Если сомневаетесь, пусть вас ведут доброта и сочувствие. И не бойтесь неудач.

**Чему вы стали чаще говорить «Нет» за последние пять лет? Какие новые мысли, концепции или подходы подвигли вас к этому?**

По правде говоря, я по-прежнему работаю над тем, чтобы лучше говорить «Нет». Но я скажу следующее: чем яснее для меня мои цели, тем легче я могу сказать «Нет». У меня есть записная книжка, где я последние лет десять отмечала всяческие цели, и крупные, и мелкие. Когда я выделяю время, чтобы сформулировать, чего же я все-таки надеюсь достигнуть, куда проще свериться с этим списком и увидеть, будет ли ответ «Да» вести меня к достижению этой цели или прочь от нее. Если я туманно представляю, куда иду, то волей-неволей начинаю говорить «Да». И я вдоволь наобжигалась на решениях, принятых на основе синдрома упущенной выгоды или из эгоистических соображений, так что я знаю, что всегда буду сожалеть, если сделала выбор, руководствуясь неверными причинами.

**Что вы делаете, когда чувствуете, что перегружены, рассеянны или на некоторое время потеряли из виду главные цели своей жизни?**

Я стараюсь отключить голову и прислушаться к своему телу. В дни, когда я пишу, это обычно сводится к тому, чтобы встать и прогуляться по центру Окленда. Иногда я вообще сдаюсь и иду плавать. Порой я решаю сходить на фермерский рынок, чтобы посмотреть, пощупать, понюхать и попробовать продукты и позволить моим чувствам привести меня к решению, что приготовить на ужин.

Если я готовлю или занимаюсь какой-то другой физической работой и чувствую перегруженность, обычно это оттого, что я не забочусь о себе — поэтому я делаю перерыв. Я готовлю себе перекус или чашку чая. Или просто выпиваю стакан воды и несколько минут сижу на улице. Обычно этого хватает, чтобы успокоиться и начать ясно мыслить.

Но что всегда вытаскивает меня из тупика, так это прыжок в океан. Так было с самого детства. Я всегда любила океан. А теперь я при малейшей возможности иду на пляж поплавать, заняться сёрфингом или просто полежать на воде. Ничто не перезагружает меня так, как океан.



**«Болезнь нашего времени состоит в том, что мы живем очень поверхностно. Мы похожи на реку Платт, ширина которой полтора километра, а глубина — несколько сантиметров».**

**Стивен Прессфилд**

[stevenpressfield.com](http://stevenpressfield.com)

**Стивен Прессфилд** выстроил профессиональную жизнь на пяти разных писательских поприщах — реклама, написание сценариев, художественная литература, «документальная проза»\* и книги по саморазвитию и практической психологии (self-help). Он является автором бестселлеров «Легенда Багера Ванса», «Врата огня», «Солдаты Александра. Дорога сражений» и «Львиные ворота», а также культовой классики по креативности «Война за креатив», «Превращение в профессионала» и «Делай дело». Его колонка, выходящая по средам на сайте [stevenpressfield.com](http://stevenpressfield.com) — одна из самых популярных в сети серий о писательстве.

**Какая ваша необычная привычка или абсурдная черта вам нравится?**

Прозвучит безумно, но есть определенные места, куда я иду, обычно один, которые воскрешают в памяти ранние периоды моей жизни. Время — странная штука. Иногда можно больше прочувствовать момент, который ушел, чем когда все на самом деле происходило. Места, куда я иду, все время разные и обычно они прозаичные, до смешного прозаичные. Заправка. Скамейка на улице. Иногда я лечу через всю страну чтобы просто попасть в одну из этих точек. Иногда это происходит во время каникул или командировки, когда я с семьей или другими людьми. Я могу им даже ничего не сказать. Или сказать. Иногда я беру с собой кого-нибудь еще; впрочем, обычно это не работает (да и не могло бы).

---

\* «Документальная проза», или нарративный нон-фикшн (narrative non-fiction) — нехудожественные литературные произведения, рассказывающие о реальных событиях и людях в стиле художественного произведения — с сюжетом, сценами, героями, конфликтом и кульминацией.

## **Какой совет вы дали бы умному и целеустремленному студенту колледжа о том, как наилучшим образом интегрироваться в «реальный мир»?**

Быть может, я безнадежно устарел, но мой совет — приобретать опыт в реальном мире. Станьте ковбоем. Водите грузовик. Поступите на службу в корпус морской пехоты. Перестаньте мыслить в терминах «лайфхаков». Мне 74 года. Поверьте мне, времени у вас предостаточно. У вас впереди еще с десяток жизней. Не волнуйтесь, что ваши друзья «обскакали» вас или «чего-то добились» раньше вас. Выйдите в реальный грязный мир и начните совершать ошибки. Почему я так говорю? Потому что цель нашей жизни — воссоединиться с собственным «я», с собственной душой. Невзгоды. Все тратят жизнь, пытаясь их избежать. И я тоже. Но самое лучшее, что со мной когда-либо происходило, приходило во времена, когда дерьмо регулярно набрасывали на вентилятор, а я стоял рядом, и никто не мог мне помочь. Кто вы на самом деле? Чего вы на самом деле хотите? Выходите в реальный мир, пройдите через неудачи, и вы это поймете.

## **Какую книгу (или книги) вы чаще всего дарите и почему?**

### **Какие книги оказали самое большое влияние на вас и вашу жизнь?**

Единственная книга, которая на меня больше всего повлияла — вероятно, последняя книга в мире, которую кто-либо захочет читать: «История Пелопонесской войны» Фукидида. Это насыщенная, длинная, полная крови и кишок книга. Она не была написана, как сам Фукидид заверяет вначале, для развлечения и увеселения. Но она наполнена хардкорными, вечными истинами, а история, о которой она повествует, должна быть обязательным чтением для любого гражданина в демократической стране.

Фукидид был афинским военачальником, разбитым и опозоренным в сражении в начале 27-летнего военного конфликта, который позже назвали Пелопонесской войной. Он решил оставить военное дело и посвятить себя протоколированию, во всех подробностях, на которые был способен, этого конфликта, который, как он был уверен, окажется величайшей и наиболее значительной войной из всех до тех пор. Так он и поступил.

Слышали ли вы о надгробной речи Перикла? Фукидид присутствовал на ней. Это он ее записал.

Он был на дебатах народного собрания Афин по поводу участи острова Мелос — на знаменитом Мелосском диалоге. Если его и не было при поражении афинского флота у Сиракуз или предательстве Афин Алкивиадом, все равно он знал тех, кто там был, и он шел на все, чтобы записать рассказанное. Фукидид, как и все греки его эпохи, не был связан христианской теологией, марксистскими догмами, фрейдистской психологией или какими-либо иными «измами», которые пытаются убедить нас, что чело-

век, в сущности, добр или, вероятно, способен к самосовершенствованию. По моему мнению, он видел всё как оно есть на самом деле. Это мрачный взгляд, но крайне бодрящий и придающий сил, потому что правдивый. На греческом острове Коркира (сегодня — Корфу), который в те времена имел важное военно-стратегическое значение благодаря своему расположению, одна часть граждан загнала своих соседей и земляков-коркирейцев в храм. Они устроили резню детей пленников вне храма на их глазах, а когда пленники сдались, полагаясь на заверения о помиловании с клятвами перед богами, их тоже вырезали, всех до единого. Это была война не одного народа против другого, это была война «брат на брата» в одном самых цивилизованных городов античного мира. Читать Фукидида — значит видеть наш собственный мир в микрокосме. Это исследование того, как демократии разрушают сами себя, разбиваясь на враждующие фракции, Немногие против Многих. *Hoi polloi* по-гречески означает «многие». *Oligoi* означает «немногие».\*

Не могу рекомендовать Фукидида для развлечения, но, если вы хотите открыть для себя высокоинтеллектуальную литературу о глубочайших вещах, которые только можно себе представить, попробуйте его почитать.

### **Какая покупка стоимостью до 100 долларов оказала наибольшее положительное влияние на вашу жизнь за последние шесть месяцев?**

Стоило это гораздо больше ста баксов, но я купил электромобиль, Kia Soul, и несколько солнечных панелей на крышу. Ездить на солнечной энергии очень прикольно, поверьте мне.

### **Случались ли в вашей жизни неудачи, которые помогли вам в дальнейшем добиться успеха? Есть ли у вас «любимая неудача»?**

Я только что написал книгу «Знание» о моей любимой неудаче. И знаете что? Она тоже оказалась неудачной. Вообще-то, когда мой третий роман (который, как и первые два, так и не был опубликован) постыдно провалился, я работал таксистом в Нью-Йорке. На тот момент я уже около пятнадцати лет пытался опубликоваться. Я решил все бросить и переехать в Голливуд, посмотреть, не смогу ли найти работу — писать для кино. Не спрашивайте меня, сценарии каких фильмов я написал. Никогда не расскажу. А если вы выясните это другими способами, ПРЕДУПРЕЖДАЮ ВАС: никогда не смо-

---

\* В английском языке греческое словосочетание *hoi polloi* («многие») приобрело негативные коннотации: рабочий класс, простолюдины. Изначально упоминается в «Истории Пелопонесской войны» Фукидида в надгробной речи Перикла и несет в себе положительное значение как похвалу афинской демократии, в противовес *hoi oligoi* (греч. «немногие»); отсюда слово «олигархия» (греч. «власть немногих»).

трите их. Но работа «в отрасли» сделала из меня профессионала и заложила основы всех побед, к которым я в итоге пришел.

**Если бы у вас была возможность установить гигантский рекламный щит с любой надписью по вашему выбору, что бы вы на нем написали и почему? Я не стал бы устанавливать рекламный щит и убрал бы все, которые установили другие.**

**Какова была одна из лучших или самых удачных инвестиций в вашей жизни?**

Я никогда не инвестировал в акции и не рисковал ничем, кроме себя самого. Я давным-давно решил, что буду делать ставки лишь на себя. Я рискну двумя годами, потраченными на книгу, которая, вероятно, все же с треском провалится. Бог с ней. Я попытался. Не сработало. Я верю в инвестирование в собственное сердце. На самом деле, я только этим и занимаюсь. Я слугитель Музы. Я на нее все деньги поставил.

**Какое новое убеждение, модель поведения или привычка помогли вам значительно улучшить свою жизнь в последние пять лет?**

Я всегда был любителем спортзалов и ранней пташкой. Но несколько лет назад меня пригласили потренироваться с Т. Р. Гудманом в место под названием Pro Camp. Есть «система», это да, но, по сути, то, что мы делаем (и занятие это определено групповое, на трех или четырех тренирующихся вместе) — просто усердно работаем. Терпеть этого не могу, но все же это круто. Когда мы уходим после тренировки, Т. Р. говорит: «Все, с чем вы сегодня столкнетесь, будет легче того, что вы только что сделали».

**Чему вы стали чаще говорить «Нет» за последние пять лет?**

**Какие новые мысли, концепции или подходы подвигли вас к этому?**

Несколько лет назад у меня была возможность посетить охранную фирму — одну из тех, которые обеспечивают охрану знаменитостей и защищают их личное пространство — другими словами, бизнес, задача которого — говорить «Нет». Человек, проводивший для меня экскурсию, рассказал, что их компания отслеживает каждое входящее письмо, запрос, электронное письмо и т. д. и решает, что из этого попадет к клиенту. «Что же все-таки попадает?» — спросил я. «Практически ничего», — сказал мой друг. Я решил, что буду смотреть на входящую почту так же, как эта фирма. Если бы я был профессионалом из охранной фирмы с задачей защищать меня от мошеннических, социопатических и невежественных просьб, какие из них не прошли бы мой защитный фильтр и попали бы в корзину? Это мне очень помогло.

**Что вы делаете, когда чувствуете, что перегружены, рассеяны или на некоторое время потеряли из виду главные цели своей жизни?**

У меня есть друг по тренажерному залу, который звал Джека Лалэйна (погуглите, если имя вам незнакомо). Джек говаривал, что от тренировок вполне можно отдохнуть денек. Но в этот день вам нельзя есть. Это быстрый способ сказать, что вам на самом деле нельзя терять сосредоточенность. Устройте себе каникулы. Но знайте, что единственная причина, зачем вы здесь, на этой планете — следовать за вашей звездой и делать то, что говорит вам Муза. Вы и сами удивитесь тому, как денек продуктивной работы вернет вам ощущение, что вы — это вы.

**Какие из встречавшихся вам советов относительно вашей профессии или области деятельности вы считаете плохими или неправильными?**

Прекрасный, прекрасный вопрос. В мире писательства все хотят немедленного успеха, да еще без боли и усилий. Да ладно! Или люди любят писать книги о том, как писать книги, вместо того чтобы на самом деле писать — писать книгу, которая могла бы действительно быть о чем-то. Плохие советы повсюду. Обзаведитесь поклонниками. Создайте платформу. Научитесь обходить систему вокруг пальца. Другими словами, делайте только поверхностное, а не настоящую работу, которая необходима для производства чего-то действительно стоящего. Болезнь нашего времени состоит в том, что мы живем очень поверхностно. Мы похожи на реку Платт, ширина которой полтора километра, а глубина — несколько сантиметров. Я всегда говорю: «Если вы хотите стать миллиардером, изобретите нечто такое, что позволит людям наслаждаться тем, что вредит им». Кто-то это изобрел. Интернет называется. Социальные сети. Это чудесная страна, где мы можем порхать от одного поверхностного, придурковатого отвлекающего развлечения к другому, все время оставаясь на поверхности, никогда не опускаясь глубже чем на пару сантиметров. Настоящие результаты и настоящее удовлетворение приходят в результате прямо противоположного тому, что предлагает нам всемирная паутина. Они приходят от погружения во что-то — в книгу, которую вы пишете, в музыкальный альбом или фильм, над которым работаете, — и от пребывания в этом состоянии в течение очень долгого времени.



В этой книге, ставшей продолжением бестселлера «Инструменты гигантов», вы найдете **концентрированный жизненный опыт более 130 выдающихся людей** нашего времени, от успешных предпринимателей и спортсменов мирового класса до известных писателей и звезд шоу-бизнеса.

- ▶ **Черпайте силы и вдохновение в философии жизни успешных людей** и учитесь на историях их взлетов и провалов.
- ▶ Выявляйте «слепые пятна» в вашем восприятии мира, чтобы **выйти из зоны комфорта и изменить свою жизнь**.
- ▶ **Прокачайте свои навыки**, опираясь на советы и лайфхаки ведущих мировых экспертов.
- ▶ **Стройте грандиозные планы и шаг за шагом воплощайте их в реальность** с помощью огромного арсенала эффективных инструментов трансформации жизни.

**К ЧЕМУ БЫ ВЫ НИ СТРЕМИЛИСЬ, ЭТА КНИГА ВДОХНОВИТ ВАС НА ПЕРЕМЕНЫ И ПОМОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ.**

“Многим из нас кажется, что путь к успеху труден и тяжел, но зачастую мы добиваемся невероятных результатов, когда начинаем искать простые и изящные решения сложных проблем и спрашиваем себя: **«ЕСЛИ БЫ ЭТО БЫЛО ЛЕГКО, КАК БЫ ЭТО ВЫГЛЯДЕЛО?»** Секрет успеха заключается в том, чтобы не прилагать излишнего усердия. Если вам кажется, что вы излишне усердны, значит, у вас сбились приоритеты, вы перестали фокусироваться на самом главном или используете неправильные методы. Воспринимайте это как сигнал о необходимости выполнить перезагрузку, а не удвоить усилия.”

“Эта книга задумана как руководство к действию. Вы сами являетесь автором своей жизни, поэтому никогда не поздно начать новую главу, добавить неожиданный поворот сюжета или в корне поменять сценарий.”

ISBN 978-5-98124-823-8



**16+**

Внимание,  
возрастные  
ограничения!

[www.dknjga.ru](http://www.dknjga.ru)

ДОБРАЯ КНИГА®



книги для высокоэффективной жизни™