ALMANAC CỦA NAVAL RAVIKANT

**CỦA**

**ALMANAC**

**CỦA**

**NAVAL RAVIKANT**

Hướng dẫn về sự giàu có và hạnh phúc

ERIC JORGENSON



Bản quyền © 2020 EriC JorgEnson

*Đã đăng ký bản quyền.*

ALMANAC CỦA NAVAL RAVIKANT

*Hướng dẫn về sự giàu có và hạnh phúc*

ISBN 978-1-5445-1422-2 Bìa cứng

978-1-5445-1421-5 Bìa mềm

978-1-5445-1420-8 Ebook

*Cuốn sách này được tạo ra như một dịch vụ công cộng. Nó có sẵn để tải miễn phí dưới dạng file pdf và đọc trên các thiết bị e-reader tại Navalmanack.com. Naval không kiếm bất kỳ khoản tiền nào từ cuốn sách này. Naval có các bài viết, podcast và nhiều hơn nữa tại Nav.al và trên Twitter @Naval.*

CHO BỐ MẸ CỦA TÔI, NGƯỜI ĐÃ ĐỪNG CHO TÔI MỌI THỨ VÀ LUÔN TÌM CÁCH ĐỂ CHO THÊM.

NỘI DUNG

GHI CHÚ QUAN TRỌNG VỀ CUỐN SÁCH NÀY (MIỄN TRÁCH NHIỆM)

9 LỜI MỞ ĐẦU

[13 GHI CHÚ CỦA ERIC (VỀ CUỐN SÁCH NÀY)](#_TOC_250052)

[17 LỊCH SỬ CỦA NAVAL RAVIKANT](#_TOC_250051)

21 BÂY GIỜ, ĐÂY LÀ LỜI CỦA NAVAL...

[23 PHẦN I: SỰ GIÀU CÓ](#_TOC_250050)

[XÂY DỰNG SỰ GIÀU CÓ](#_TOC_250049)

[29 Hiểu cách tạo ra sự giàu có](#_TOC_250048)

[30 Tìm và xây dựng kiến thức cụ thể](#_TOC_250047)

[40 Chơi trò chơi dài hạn với những người dài hạn](#_TOC_250046)

[46 Chịu trách nhiệm](#_TOC_250045)

[50 Xây dựng hoặc mua cổ phần trong một doanh nghiệp](#_TOC_250044)

[53 Tìm vị trí có ảnh hưởng](#_TOC_250043)

[55 Nhận tiền cho quyết định của bạn](#_TOC_250042)

[67 Ưu tiên và tập trung](#_TOC_250041)

[69 Tìm công việc mà bạn cảm thấy như đang chơi](#_TOC_250040)

[76 Làm thế nào để may mắn](#_TOC_250039)

[82 Kiên nhẫn](#_TOC_250038)

[87 XÂY DỰNG SỰ ĐÁNH GIÁ](#_TOC_250037)

[93 Đánh giá](#_TOC_250036)

[94 Làm thế nào để suy nghĩ một cách rõ ràng](#_TOC_250035)

[95 Gỡ bỏ danh tính để nhìn thấy thực tế](#_TOC_250034)

[101 Học các kỹ năng quyết định](#_TOC_250033)

[103 Thu thập các mô hình tư duy](#_TOC_250032)

[106 Học cách yêu thích đọc sách](#_TOC_250031)

[114 PHẦN II: HẠNH PHÚC](#_TOC_250030)

HỌC HẠNH PHÚC

[127 Hạnh phúc được học](#_TOC_250029)

[128 Hạnh phúc là sự lựa chọn](#_TOC_250028)

[133 Hạnh phúc đòi hỏi sự hiện diện](#_TOC_250027)

[134 Hạnh phúc đòi hỏi sự bình yên](#_TOC_250026)

[135 Mọi mong muốn đều là sự không hạnh phúc được lựa chọn](#_TOC_250025)

[137 Thành công không mang lại hạnh phúc](#_TOC_250024)

[139 Ghen tị là kẻ thù của hạnh phúc](#_TOC_250023)

[143 143](#_TOC_250022)

[Hạnh phúc được xây dựng bởi những thói quen 145](#_TOC_250021)

[Tìm hạnh phúc trong sự chấp nhận 151](#_TOC_250020)

[TỰ CỨU LẤY BẢN THÂN 157](#_TOC_250019)

[Lựa chọn làm chính mình 158](#_TOC_250018)

[Lựa chọn chăm sóc bản thân 161](#_TOC_250017)

[Thiền định + Sức mạnh tâm lý 168](#_TOC_250016)

[Lựa chọn xây dựng bản thân 178](#_TOC_250015)

[Lựa chọn phát triển bản thân 183](#_TOC_250014)

[Lựa chọn giải phóng bản thân 187](#_TOC_250013)

[TRIẾT LÝ 193](#_TOC_250012)

[Những ý nghĩa của cuộc sống 194](#_TOC_250011)

[Sống theo giá trị của bạn 196](#_TOC_250010)

[Phật giáo hợp lý 198](#_TOC_250009)

[Hiện tại là tất cả những gì chúng ta có 202](#_TOC_250008)

[THÊM NỮA](#_TOC_250007)

GỢI Ý ĐỌC SÁCH CỦA NAVAL 207

[Sách 208](#_TOC_250006)

[Gợi ý khác 221](#_TOC_250005)

[VIẾT CỦA NAVAL 223](#_TOC_250004)

[TIẾP THEO VỚI NAVAL 227](#_TOC_250003)

[SỰ ĐÁNH GIÁ CAO 229](#_TOC_250002)

[NGUỒN THAM KHẢO 233](#_TOC_250001)

[VỀ TÁC GIẢ 241](#_TOC_250000)

LƯU Ý QUAN TRỌNG VỀ CUỐN SÁCH NÀY

(DISCL AIMER)

Tôi đã xây dựng Navalmanack hoàn toàn từ các bản ghi âm, tweet và cuộc trò chuyện mà Naval đã chia sẻ. Mọi nỗ lực đã được thực hiện để trình bày Naval bằng lời của chính mình. Tuy nhiên, có một số điểm quan trọng.

→ Các bản ghi âm đã được chỉnh sửa để rõ ràng và ngắn gọn (nhiều lần).

→ Không phải tất cả các nguồn là nguồn chính (một số đoạn trích từ các tác giả khác trích dẫn Naval).

→ Tôi không thể chắc chắn 100% về tính xác thực của mỗi nguồn.

→ Các khái niệm và diễn giải thay đổi theo thời gian, phương tiện và ngữ cảnh.

→ Vui lòng xác minh cách diễn đạt với nguồn chính trước khi trích dẫn Naval từ văn bản này.

#### → Vui lòng diễn giải rộng lượng.

Theo định nghĩa, mọi thứ trong cuốn sách này đều được lấy ra khỏi ngữ cảnh. Cách diễn giải sẽ thay đổi theo thời gian. Hãy đọc và diễn giải một cách rộng lượng. Hiểu rằng ý đồ ban đầu có thể khác với diễn giải của bạn trong một thời gian, phương tiện, định dạng và ngữ cảnh khác nhau.

Trong quá trình tạo ra cuốn sách này, tôi có thể đã tái ngữ cảnh, hiểu sai hoặc hiểu lầm một số điều. Khi nội dung truyền qua thời gian, không gian và phương tiện, một số cách diễn đạt có thể đã thay đổi. Mọi nỗ lực đã được thực hiện để duy trì ý đồ ban đầu, nhưng có thể xảy ra lỗi (rất) có thể.

Các cuộc phỏng vấn đã được ghi âm, chỉnh sửa, sắp xếp lại và chỉnh sửa lại để dễ đọc. Tôi đã cố gắng giữ ý tưởng của Naval bằng lời của chính mình.

Tất cả sự sáng tạo trong cuốn sách này thuộc về Naval; mọi sai sót là của tôi.

All

### TWEETS VÀ TWEETSTORMS

Các tweet được định dạng giống như trích dẫn nhưng là nội dung độc đáo. Tôi sử dụng chúng để tóm tắt hoặc nhấn mạnh một ý tưởng từ văn bản chính.

This

Tweetstorms là các tweet liên kết, được định dạng như sau:

### CÂU HỎI ĐƯỢC IN ĐẬM

Đây là tweet đầu tiên trong một tweetstorm.

↓

Đây là tweet thứ hai. Tweetstorms là chuỗi tweet dài được kết nối với nhau, tương tự như một bài đăng trên blog.

Nhiều đoạn trích đến từ các cuộc phỏng vấn của các nhà sáng tạo tuyệt vời như Shane Parrish, Sarah Lacy, Joe Rogan và Tim Ferriss. Các câu hỏi được in đậm. Để đơn giản và liên tục, tôi không phân biệt các người phỏng vấn khác nhau.

### PHI NARRATIVE.

Đây là một cuốn sách phiêu lưu theo lựa chọn của bạn. Nhảy đến bất cứ điều gì bạn quan tâm và bỏ qua những điều không quan tâm.

### TRA CỨU

Nếu bạn gặp từ hoặc khái niệm mà bạn không quen thuộc, hãy tra cứu. Hoặc, đọc tiếp để tìm hiểu thêm ngữ cảnh. Một số ý tưởng được tham khảo sẽ được mở rộng sau trong cuốn sách.

### THAM KHẢO

Tham khảo (như [1]) chỉ ra cuối một đoạn trích. Tôi đã cố gắng duy trì ngữ cảnh để đọc mượt mà. Các nguồn được đưa ra trong phụ lục để tham khảo. Một số nguồn xuất hiện nhiều lần và không theo thứ tự.

## LỜI MỞ ĐẦU

**BỞI TIM FERRISS**

Thưa quý độc giả,

Viết những từ này cảm thấy lạ lẫm đối với tôi, vì tôi đã cam kết nhiều năm trước rằng sẽ không bao giờ viết lời mở đầu.

Tôi đặt một ngoại lệ hiếm hoi trong trường hợp này vì ba lý do. Thứ nhất, một phiên bản miễn phí của cuốn sách này được cung cấp cho thế giới dưới dạng định dạng số/dạng Kindle/eBook mà không có bất kỳ ràng buộc nào. Thứ hai, tôi đã biết Naval hơn một thập kỷ và đã lâu rồi tôi muốn ai đó biên soạn cuốn sách này. Thứ ba, tôi đang tăng khả năng con của Naval sắp tới sẽ được đặt tên là "Tim" (nếu anh ấy thích, tôi sẽ chấp nhận "Timbo").

Naval là một trong những người thông minh nhất mà tôi từng gặp, và anh ấy cũng là một trong những người dũng cảm nhất. Không phải theo nghĩa "chạy vào ngọn lửa mà không suy nghĩ hai lần", mà theo nghĩa "suy nghĩ hai lần và sau đó nói với mọi người rằng họ đang tập trung vào ngọn lửa sai". Anh ấy hiếm khi đồng ý với ý kiến chung, và sự độc đáo của cuộc sống, lối sống, động lực gia đình và thành công trong lĩnh vực khởi nghiệp của anh ấy là một phản ánh của những lựa chọn có ý thức mà anh ấy đã thực hiện để làm những điều khác biệt.

Anh ấy có thể thẳng thừng như một cú đá vào mặt, nhưng đó là một phần trong những gì tôi yêu và tôn trọng về anh ấy: bạn không bao giờ phải đoán anh ấy đang nghĩ gì. Tôi chưa bao giờ phải đoán anh ấy đang cảm thấy thế nào về tôi, người khác hoặc một tình huống nào đó. Điều này thật là một sự giảm bớt áp lực lớn trong một thế giới đầy lời nói hai lòng và mơ hồ.

Chúng tôi đã chia sẻ rất nhiều bữa ăn, chia sẻ rất nhiều thỏa thuận và đi khắp thế giới cùng nhau. Điều đó có nghĩa là, trong khi tôi coi mình là người giỏi quan sát con người, tôi coi mình là một người quan sát Naval xuất sắc. Anh ấy là một trong những người tôi gọi nhiều nhất để nhờ tư vấn, và tôi đã quan sát anh ấy ở nhiều môi trường khác nhau qua nhiều mùa: thời gian dễ dàng, thời gian khó khăn, suy thoái, thịnh vượng - bạn đặt tên nó.

Chắc chắn, anh ấy là CEO và một trong những người sáng lập của AngelList. Chắc chắn, anh ấy trước đây đã sáng lập Vast.com và Epinions, mà sau đó đã niêm yết công khai như một phần của Shopping.com. Chắc chắn, anh ấy là một nhà đầu tư thiên thần và đã đầu tư vào nhiều thành công lớn, bao gồm Twitter, Uber, Yammer và OpenDNS, chỉ là một số ít.

Điều đó tất cả đều tuyệt vời, và nó cho thấy Naval là một nhà điều hành hàng đầu thế giới thay vì một triết gia ngồi trong phòng.

Nhưng tôi không coi những quan điểm, nguyên tắc và suy nghĩ của anh ấy là nghiêm túc vì những vấn đề kinh doanh. Có rất nhiều người "thành công" đáng thất vọng ở ngoài kia. Hãy cẩn thận khi mô phỏng những người đó, vì bạn sẽ nhận được tất cả những gì không tốt cùng với những gì tốt.

Tôi coi Naval là nghiêm túc vì anh ấy:

→ Đặt câu hỏi về hầu hết mọi thứ

→ Có thể suy nghĩ từ nguyên tắc cơ bản

→ Kiểm tra mọi thứ một cách tốt đẹp

→ Giỏi trong việc không tự lừa dối mình

→ Thay đổi suy nghĩ thường xuyên

→ Cười nhiều

→ Suy nghĩ toàn diện

→ Suy nghĩ dài hạn

→ Và... không coi mình quá nghiêm túc. Điều cuối cùng này rất quan trọng.

Cuốn sách này sẽ cho bạn một cái nhìn sâu sắc về những gì đang diễn ra trong đầu Naval.

Vì vậy, hãy chú ý... nhưng đừng chỉ đơn thuần lặp lại những lời của anh ấy. Hãy tuân theo lời khuyên của anh ấy... nhưng chỉ nếu nó chứng minh được sau khi được kiểm tra và thử nghiệm trong cuộc sống của bạn. Hãy xem xét mọi thứ... nhưng đừng coi mọi thứ như là chân lý tuyệt đối. Naval muốn bạn thách thức anh ấy, miễn là bạn mang đến sự tập trung tốt nhất của mình.

Naval đã thay đổi cuộc sống của tôi tốt hơn, và nếu bạn tiếp cận những trang tiếp theo như một đối tác đấu võ thân thiện nhưng rất có năng lực, anh ấy có thể thay đổi cuộc sống của bạn.

Giữ tay lên và tâm trí mở. Pura Vida,

Tim Ferriss

Austin, Texas

## GHI CHÚ CỦA ERIC (VỀ CUỐN SÁCH NÀY)

Trong suốt sự nghiệp của mình, Naval đã rộng lượng chia sẻ tri thức của mình, và hàng triệu người trên khắp thế giới theo lời khuyên của anh ấy về xây dựng tài sản và sống hạnh phúc.

Naval Ravikant là một biểu tượng ở Thung lũng Silicon và văn hóa khởi nghiệp trên toàn thế giới. Anh ấy đã sáng lập nhiều công ty thành công (Epinions trong thời kỳ suy thoái dot-com năm 2000, AngelList vào năm 2010). Naval cũng là một nhà đầu tư thiên thần, đặt cược sớm vào các công ty như Uber, Twitter, Postmates và hàng trăm công ty khác.

Hơn là một thành công về tài chính, Naval đã chia sẻ triết lý về cuộc sống và hạnh phúc của chính mình, thu hút độc giả và người nghe trên khắp thế giới. Naval được theo dõi rộng rãi vì anh ấy là sự kết hợp hiếm hoi giữa thành công và hạnh phúc. Sau một cuộc sống nghiên cứu và áp dụng triết học, kinh tế

Today,

Những mẩu trí tuệ mà ông ấy đã chia sẻ và cho thấy cho bạn cách để đạt được những điều tương tự cho chính mình.

Câu chuyện cuộc đời của Naval là một bài học. Một người sáng lập tự thẩm, nhà đầu tư tự học, nhà tư bản và kỹ sư chắc chắn có điều gì đó để dạy chúng ta tất cả.

Là một người suy nghĩ theo nguyên tắc cơ bản không sợ nói ra sự thật của mình, suy nghĩ của Naval thường là độc đáo và gợi suy nghĩ. Khả năng nhìn thấu qua vẻ ngoài của cuộc sống của ông ấy đã thay đổi cách tôi nhìn thế giới.

Tôi đã học được rất nhiều từ Naval. Đọc, lắng nghe và áp dụng những nguyên tắc của ông ấy về sự giàu có và hạnh phúc đã mang lại cho tôi sự tự tin và yên bình trên con đường của mình và đã dạy cho tôi cách thưởng thức từng khoảnh khắc trong cuộc hành trình này. Nghiên cứu sâu sắc sự nghiệp của ông ấy đã cho tôi thấy những điều tuyệt vời được đạt được thông qua những bước nhỏ nhằm mục tiêu và tầm ảnh hưởng lớn mà một cá nhân có thể tạo ra.

Tôi thường xuyên tham khảo công việc của ông ấy và giới thiệu nó cho bạn bè. Những cuộc trò chuyện đó đã truyền cảm hứng cho tôi để tạo ra cuốn sách này, để mọi người có thể học từ quan điểm của ông ấy, dù là mới biết đến ý tưởng của Naval hay đã theo dõi ông ấy trong mười năm qua.

Cuốn sách này tập hợp những trí tuệ mà Naval đã chia sẻ trong suốt thập kỷ qua qua các bài viết trên Twitter, blog và các bài phỏng vấn. Với cuốn sách này, bạn có thể nhận được những lợi ích của cả một đời trong vài giờ.

Tôi tạo ra cuốn sách này như một dịch vụ công cộng. Những bài viết trên Twitter, các bài phỏng vấn và cuộc trò chuyện nhanh chóng bị lãng quên và mất đi. Kiến thức quý giá như vậy xứng đáng có một định dạng lâu dài và dễ tiếp cận hơn. Đó là sứ mệnh của tôi với cuốn sách này.

Tôi hy vọng đây sẽ là một cuốn sách giới thiệu về ý tưởng của Naval. Tôi đã tập hợp những ý tưởng mạnh mẽ và hữu ích nhất của ông ấy theo lời ông ấy, kết hợp chúng thành một dòng văn dễ đọc và tổ chức thành các phần để dễ tra cứu.

Tôi thường xuyên đọc lại các phần trong cuốn sách này trước khi đầu tư hoặc mở chương về Hạnh phúc nếu tôi cảm thấy không tốt. Việc tạo ra cuốn sách này đã thay đổi tôi. Tôi cảm thấy rõ ràng hơn, tự tin hơn và yên bình hơn trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Tôi hy vọng việc đọc nó sẽ làm điều tương tự với bạn.

Cuốn Almanack này được thiết kế như một hướng dẫn để đọc và tra cứu các chủ đề cụ thể. Nếu Naval không trả lời email của bạn, tôi hy vọng cuốn sách này sẽ mang lại cho bạn lời khuyên tốt nhất tiếp theo.

Cuốn sách này là một sự giới thiệu về Naval và đi sâu vào hai chủ đề ông ấy nghiên cứu nhiều nhất: sự giàu có và hạnh phúc. Nếu bạn muốn tiếp tục khám phá Naval và những ý tưởng khác của ông ấy, tôi khuyến khích bạn kiểm tra phần "Tiếp theo với Naval" ở cuối cuốn sách này. Tôi đã chia sẻ các chương đã được chỉnh sửa từ cuốn sách cuối cùng, cũng như các nguồn tài liệu phổ biến khác.

Chúc bạn mạnh khỏe, Eric

## LỊCH SỬ

CỦA NAVAL RAVIKANT

→ 1974 - Sinh tại Delhi, Ấn Độ

→ 1985 - 9 tuổi - Chuyển từ New Delhi đến Queens, NY

→ 1989 - 14 tuổi - Học tại Trường Trung học Stuyvesant

→ 1995 - 21 tuổi - Tốt nghiệp Đại học Dartmouth (chuyên ngành khoa học máy tính và kinh tế)

→ 1999 - 25 tuổi - Sáng lập viên/CEO của Epinions

→ 2001 - 27 tuổi - Đối tác Đầu tư tại August Capital

→ 2003 - 29 tuổi - Sáng lập Vast.com, một thị trường quảng cáo phân loại

→ 2005 - 30 tuổi - Được gọi là "Bùn phóng xạ" ở Silicon Valley

→ 2007 - 32 tuổi - Sáng lập Hit Forge, một quỹ VC nhỏ ban đầu được tạo ra như một trại ấp

→ 2007 - 32 tuổi - Khởi động blog VentureHacks

→ 2010 - 34 tuổi - Khởi động AngelList

→ 2010 - 34 tuổi - Đầu tư vào Uber

→ 2012 - 36 tuổi - Tham gia vận động để Quốc hội thông qua Đạo luật JOBS

→ 2018 - 43 tuổi - Được bầu là "Nhà đầu tư Thiên thần của Năm"

## BÂY GIỜ, ĐÂY LÀ NAVAL TỰ KỂ...

### LỊCH SỬ

Tôi lớn lên trong một gia đình một cha mẹ với mẹ tôi làm việc, đi học và nuôi dưỡng tôi và anh trai tôi như những đứa trẻ tự lập. Chúng tôi đã phải trải qua nhiều khó khăn, nhưng ai cũng trải qua khó khăn. Điều đó đã giúp tôi ở nhiều mặt.

Chúng tôi là những người nhập cư nghèo. Cha tôi đến Mỹ - ông ấy là một dược sĩ ở Ấn Độ. Nhưng bằng cấp của ông ấy không được chấp nhận ở đây, vì vậy ông ấy đã làm việc trong một cửa hàng phần cứng. Không phải là một môi trường lớn, bạn biết đấy. Gia đình tôi tan rã. [47]

Mẹ tôi đã đặc biệt cung cấp, trong bối cảnh khó khăn, tình yêu vô điều kiện và không bao giờ ngừng yêu thương. Nếu bạn không có gì trong cuộc sống, nhưng bạn có ít nhất một người yêu bạn vô điều kiện, nó sẽ làm kỳ tích cho lòng tự trọng của bạn. [8]

Chúng tôi sống ở một khu vực của thành phố New York không an toàn. Thực ra, thư viện là trung tâm sau giờ học của tôi. Sau khi tôi về từ trường, tôi chỉ đi thẳng đến thư viện và ở đó cho đến khi nó đóng cửa. Sau đó, tôi mới về nhà. Đó là thói quen hàng ngày của tôi. [8]

Chúng tôi chuyển đến Mỹ khi còn rất nhỏ. Tôi không có nhiều bạn, vì vậy tôi không tự tin. Tôi đã dành rất nhiều thời gian đọc sách. Bạn bè duy nhất thực sự của tôi là sách. Sách là bạn tốt, vì những tư duy xuất sắc của những người suy nghĩ giỏi nhất trong vài nghìn năm qua sẽ chia sẻ những kiến thức quý báu của họ với bạn. [

Công việc đầu tiên của tôi là làm việc cho một công ty phục vụ ăn uống bất hợp pháp trong một chiếc xe tải phục vụ đồ ăn Ấn Độ khi tôi mới mười lăm tuổi. Ngay cả khi tôi còn nhỏ hơn, tôi đã có công việc phân phát báo và rửa chén trong căn tin.

Tôi là một đứa trẻ hoàn toàn không được biết đến ở thành phố New York từ một gia đình không có gì, một tình huống "những người nhập cư cố gắng sống sót". Sau đó, tôi đã vượt qua kỳ thi để vào trường Stuyvesant High School. Điều đó đã cứu mạng tôi, vì khi tôi có thương hiệu Stuyvesant, tôi đã vào một trường đại học Ivy League, từ đó dẫn tôi vào lĩnh vực công nghệ. Stuyvesant là một trong những trường hợp trúng số thông minh, nơi bạn có thể đột phá với sự xác nhận tức thì. Bạn chuyển từ công nhân chân tay sang công nhân trí óc chỉ trong một bước. [73]

Tại Dartmouth, tôi học ngành kinh tế và khoa học máy tính. Có một thời điểm tôi nghĩ rằng tôi sẽ trở thành tiến sĩ kinh tế. [8]

Hiện nay, tôi là một nhà đầu tư cá nhân trong khoảng hai trăm công ty. Tôi là cố vấn cho một nhóm. Tôi là thành viên của một số hội đồng. Tôi cũng là một đối tác nhỏ trong quỹ tiền điện tử vì tôi thực sự quan tâm đến tiềm năng của tiền điện tử. Tôi luôn nấu nướng một cái gì đó mới. Tôi luôn có một số dự án phụ. [4]

Tất cả những điều đó, tất nhiên, ngoài việc là người sáng lập và chủ tịch của AngelList. [4]

Tôi sinh ra nghèo khổ và bất hạnh. Bây giờ, tôi khá giàu có và rất hạnh phúc. Tôi đã làm việc vất vả để đạt được điều đó.

Tôi đã học được một số điều và một số nguyên tắc. Tôi cố gắng trình bày chúng một cách vĩnh viễn, để bạn có thể tự mình tìm hiểu. Vì cuối cùng, tôi không thể dạy bạn bất cứ điều gì. Tôi chỉ có thể truyền cảm hứng cho bạn và có thể cho bạn một số gợi ý để bạn nhớ. [77]

Trực tiếp, trên Twitter, đây là Naval (tiếng vỗ tay...).

Vào ngày 18 tháng 5 năm 2007

# PHẦN I: SỰ GIÀU CÓ

Làm thế nào để trở nên giàu có mà không cần may mắn.

## XÂY DỰNG SỰ GIÀU CÓ

Kiếm tiền không phải là một việc bạn làm - đó là một kỹ năng bạn học được.

### HIỂU CÁCH TẠO RA SỰ GIÀU CÓ

Tôi thích nghĩ rằng nếu tôi mất hết tiền của mình và bạn đặt tôi xuống trên một con đường ngẫu nhiên ở bất kỳ quốc gia nói tiếng Anh nào, trong vòng năm hoặc mười năm tôi sẽ trở nên giàu có lại vì đó chỉ là một bộ kỹ năng mà tôi đã phát triển và bất kỳ ai cũng có thể phát triển. [78]

Điều đó không phải là về làm việc chăm chỉ. Bạn có thể làm việc tại một nhà hàng tám mươi giờ một tuần, nhưng bạn sẽ không trở nên giàu có. Trở nên giàu có là về việc biết làm gì, làm với ai và khi nào làm. Điều đó nhiều hơn là hiểu biết hơn là chỉ là làm việc chăm chỉ. Đúng, làm việc chăm chỉ quan trọng và bạn không thể lơ là nó. Nhưng nó phải được hướng dẫn theo cách đúng.

Nếu bạn chưa biết bạn nên làm gì, điều quan trọng nhất là tìm hiểu. Bạn không nên làm việc chăm chỉ cho đến khi bạn tìm ra bạn nên làm gì.

Tôi đã đưa ra những nguyên tắc trong chuỗi tweet của mình (dưới đây) cho chính mình khi tôi còn rất trẻ, khoảng mười ba hoặc mười bốn tuổi. Tôi đã mang chúng trong đầu suốt ba mươi năm và tôi đã sống theo chúng. Theo thời gian (đáng tiếc hoặc may mắn), điều tôi trở nên thực sự giỏi là nhìn vào các doanh nghiệp và tìm ra điểm tối đa để tạo ra sự giàu có thực sự và thu được một phần của sự giàu có đã tạo ra đó.

Đây chính xác là điều tôi đã làm với chuỗi tweet nổi tiếng của mình. Tất nhiên, mỗi tweet trong số này có thể được phát triển thành một cuộc trò chuyện kéo dài một giờ. Chuỗi tweet dưới đây là một điểm khởi đầu tốt. Chuỗi tweet cố gắng mang tính thông tin, ngắn gọn, tác động cao và vĩnh viễn. Nó chứa tất cả thông tin và nguyên tắc, vì vậy nếu bạn tiếp thu những điều này và làm việc chăm chỉ trong mười năm, bạn sẽ đạt được những gì bạn muốn. [77]

Làm thế nào để Trở Nên Giàu Có (Mà Không Cần May Mắn):

↓

Tìm kiếm sự giàu có, không phải tiền bạc hay địa vị. Sự giàu có là có tài sản kiếm tiền trong khi bạn ngủ. Tiền bạc là cách chúng ta chuyển giao thời gian và sự giàu có. Địa vị là vị trí của bạn trong thang xã hội.

↓

Hiểu rằng việc tạo ra sự giàu có đạo đức là hoàn toàn có thể. Nếu bạn thầm thì ghét giàu có, nó sẽ tránh xa bạn.

↓

Bỏ qua những người chơi trò chơi xã hội. Họ đạt được địa vị bằng cách tấn công những người chơi trò chơi tạo ra giàu có.

↓

Bạn sẽ không giàu lên bằng cách cho thuê thời gian của mình. Bạn phải sở hữu cổ phần - một phần của một doanh nghiệp - để đạt được sự tự do tài chính.

↓

Bạn sẽ giàu lên bằng cách cung cấp cho xã hội những gì nó muốn nhưng chưa biết cách có được. Và làm điều đó ở quy mô lớn.

↓

Chọn một ngành nghề mà bạn có thể chơi trò chơi dài hạn với những người chơi dài hạn.

↓

Internet đã mở rộng rất nhiều không gian nghề nghiệp có thể. Hầu hết mọi người vẫn chưa nhận ra điều này.

↓

Chơi các trò chơi lặp đi lặp lại. Tất cả sự thành công trong cuộc sống, cho dù là giàu có, mối quan hệ hay kiến thức, đều đến từ lợi tức hợp thành.

↓

Chọn đối tác kinh doanh có trí tuệ cao, năng lượng và, trên hết, đạo đức.

↓

Đừng hợp tác với những người hoài nghi và bi quan. Niềm tin của họ sẽ tự thực hiện.

↓

Học cách bán hàng. Học cách xây dựng. Nếu bạn có thể làm cả hai, bạn sẽ không thể ngăn cản được.

↓

Trang bị kiến thức cụ thể, trách nhiệm và đòn bẩy.

↓

Kiến thức cụ thể là kiến thức mà bạn không thể được đào tạo. Nếu xã hội có thể đào tạo bạn, nó cũng có thể đào tạo người khác và thay thế bạn.

↓

Kiến thức cụ thể được tìm thấy bằng cách theo đuổi sự tò mò và đam mê chân thành của bạn thay vì những gì đang hot hiện nay.

↓

Xây dựng kiến thức cụ thể sẽ mang lại cảm giác chơi đùa cho bạn nhưng sẽ trông như công việc với người khác.

↓

Khi kiến thức cụ thể được giảng dạy, nó được thực hiện thông qua việc học việc, không phải qua trường học.

↓

Kiến thức cụ thể thường rất kỹ thuật hoặc sáng tạo. Nó không thể được giao phó hoặc tự động hóa.

↓

Đón nhận trách nhiệm và đảm nhận rủi ro kinh doanh dưới tên của bạn. Xã hội sẽ đền đáp bạn bằng trách nhiệm, sở hữu và đòn bẩy.

↓

"Hãy cho tôi một cái còi đủ dài và một nơi để đứng, tôi sẽ di chuyển Trái đất."

- Archimedes

↓

Vận may đòi hỏi đòn bẩy. Đòn bẩy kinh doanh đến từ vốn, con người và sản phẩm không có chi phí nhân bản (mã và phương tiện truyền thông).

↓

Vốn có nghĩa là tiền. Để huy động vốn, áp dụng kiến thức cụ thể của bạn với trách nhiệm và thể hiện sự đánh giá tốt kết quả.

↓

Lao động có nghĩa là người làm việc cho bạn. Đây là hình thức đòn bẩy cổ xưa nhất và gây tranh cãi nhất. Đòn bẩy lao động sẽ gây ấn tượng với cha mẹ của bạn, nhưng đừng lãng phí cuộc đời để theo đuổi nó.

↓

Vốn và lao động là đòn bẩy được cấp phép. Mọi người đều đang theo đuổi vốn, nhưng có ai đó phải cung cấp nó cho bạn. Mọi người đều cố gắng dẫn dắt, nhưng có ai đó phải theo bạn.

↓

Mã và phương tiện truyền thông là đòn bẩy không cần phép. Chúng là đòn bẩy đằng sau những người mới giàu. Bạn có thể tạo ra phần mềm và phương tiện truyền thông hoạt động cho bạn trong khi bạn ngủ.

↓

Một đội quân robot có sẵn miễn phí - nó chỉ được đóng gói trong trung tâm dữ liệu để tiết kiệm nhiệt và không gian. Sử dụng nó.

↓

Nếu bạn không thể lập trình, hãy viết sách và blog, ghi video và podcast.

↓

Đòn bẩy là một bội số lực cho sự đánh giá của bạn.

↓

Đánh giá đòi hỏi kinh nghiệm nhưng có thể xây dựng nhanh hơn bằng cách học các kỹ năng cơ bản.

↓

Không có kỹ năng gọi là "kinh doanh". Tránh các tạp chí kinh doanh và các lớp học kinh doanh.

↓

Học kinh tế học vi mô, lý thuyết trò chơi, tâm lý học, thuyết phục, đạo đức, toán học và máy tính.

↓

Đọc nhanh hơn nghe. Làm việc nhanh hơn xem.

↓

Bạn nên quá bận để "uống cà phê" nhưng vẫn giữ lịch trình gọn gàng.

↓

Đặt và áp dụng mức giá theo giờ cá nhân mục tiêu. Nếu việc sửa một vấn đề tiết kiệm ít hơn mức giá theo giờ của bạn, hãy bỏ qua nó. Nếu việc giao việc cho người khác tốn ít hơn mức giá theo giờ của bạn, hãy giao việc đó.

↓

Làm việc càng chăm chỉ càng tốt. Dù bạn làm việc với ai và làm việc gì quan trọng hơn là làm việc chăm chỉ như thế nào.

↓

Tóm tắt: Biến bản thân thành sản phẩm

#### Tóm tắt của bạn nói "Biến bản thân thành sản phẩm" - điều đó có nghĩa là gì?

Trở thành người giỏi nhất thế giới trong lĩnh vực bạn đang làm. Tiếp tục định nghĩa lại công việc của bạn cho đến khi điều này trở thành sự thật.

↓

Không có kế hoạch làm giàu nhanh chóng. Đó chỉ là người khác làm giàu từ bạn.

↓

Áp dụng kiến thức cụ thể, kết hợp với đòn bẩy, và cuối cùng bạn sẽ nhận được những gì bạn xứng đáng.

↓

Khi bạn cuối cùng trở nên giàu có, bạn sẽ nhận ra rằng đó không phải là điều bạn tìm kiếm ban đầu. Nhưng điều đó sẽ để nói vào một ngày khác.

"Biến bản thân thành sản phẩm" và "bản thân". "Bản thân" có sự độc nhất. "Biến bản thân thành sản phẩm" có sự đòn bẩy. "Bản thân" có trách nhiệm. "Biến bản thân thành sản phẩm" có kiến thức cụ thể. "Bản thân" cũng có kiến thức cụ thể trong đó. Vì vậy, tất cả những phần này, bạn có thể kết hợp chúng thành hai từ này.

Nếu bạn hướng đến mục tiêu dài hạn là trở nên giàu có, bạn nên tự hỏi, "Điều này có phải là chân thành với tôi không? Đó có phải là bản thân tôi đang phản ánh?" Và sau đó, "Tôi có biến nó thành sản phẩm không? Tôi có mở rộng nó không? Tôi có mở rộng bằng lao động, vốn hoặc mã nguồn không? Vì vậy, đó là một cách nhớ đơn giản và tiện lợi.".

Điều này khó khăn. Đó là lý do tôi nói rằng nó mất hàng thập kỷ - tôi không nói rằng nó mất hàng thập kỷ để thực hiện, nhưng phần lớn của một thập kỷ có thể là tìm hiểu những gì bạn có thể cung cấp một cách độc nhất.

#### Sự khác biệt giữa giàu có và tiền bạc là gì?

Tiền bạc là cách chúng ta chuyển giao giàu có. Tiền bạc là tín dụng xã hội. Đó là khả năng có tín dụng và nợ của thời gian của người khác.

Nếu tôi làm công việc của mình đúng, nếu tôi tạo ra giá trị cho xã hội, xã hội sẽ nói, "Ồ, cảm ơn. Chúng ta nợ bạn một cái gì đó trong tương lai vì công việc bạn đã làm trong quá khứ. Đây là một cái nợ nhỏ. Hãy gọi nó là tiền bạc.".

Giàu có là điều bạn muốn. Giàu có là tài sản kiếm tiền trong khi bạn ngủ. Giàu có là nhà máy, những con robot, sản xuất ra những thứ. Giàu có là chương trình máy tính chạy vào ban đêm, phục vụ khách hàng khác. Giàu có là cả tiền trong ngân hàng được tái đầu tư vào các tài sản khác, và vào các doanh nghiệp khác.

Ngay cả một căn nhà cũng có thể là một hình thức giàu có, vì bạn có thể cho thuê nó, mặc dù đó có thể là một cách sử dụng đất ít hiệu quả hơn so với một doanh nghiệp thương mại nào đó.

Vì vậy, định nghĩa của tôi về giàu có là nhiều doanh nghiệp và tài sản có thể kiếm tiền trong khi bạn ngủ.

Xã hội sẽ trả tiền cho bạn khi bạn tạo ra những thứ mà nó muốn. Nhưng xã hội chưa biết cách tạo ra những thứ đó, vì nếu biết, họ sẽ không cần bạn. Chúng đã được sản xuất sẵn.

Công nghệ làm cho việc tiêu dùng dễ dàng hơn nhưng tập trung sản xuất. Người giỏi nhất thế giới trong bất cứ lĩnh vực nào đều có thể làm việc đó cho mọi người.

Hầu hết mọi thứ trong nhà bạn, nơi làm việc và trên đường phố từng là công nghệ vào một thời điểm nào đó. Có một thời điểm khi dầu là công nghệ làm cho J.D. Rockefeller giàu có. Có một thời điểm khi ô tô là công nghệ làm cho Henry Ford giàu có.

Vì vậy, công nghệ là tập hợp những thứ, như Alan Kay nói, chưa hoạt động hoàn hảo [sửa lỗi: Danny Hillis]. Một khi một thứ hoạt động, nó không còn là công nghệ nữa. Xã hội luôn muốn những thứ mới. Và nếu bạn muốn giàu có, bạn muốn tìm hiểu những thứ trong số đó mà bạn có thể cung cấp cho xã hội mà nó chưa biết cách có được nhưng sẽ muốn và việc cung cấp nó là tự nhiên với bạn, trong phạm vi kỹ năng và khả năng của bạn.

Sau đó, bạn phải tìm cách mở rộng nó vì nếu bạn chỉ xây dựng một cái, đó không đủ. Bạn phải xây dựng hàng nghìn, hàng trăm nghìn, hàng triệu hoặc hàng tỷ để mọi người đều có được. Steve Jobs (và đội ngũ của ông, tất nhiên) đã tìm ra xã hội sẽ muốn điện thoại thông minh. Một chiếc máy tính trong túi có tất cả khả năng điện thoại nhân lên một trăm và dễ sử dụng. Vì vậy, họ đã tìm ra cách xây dựng nó, và sau đó họ đã tìm ra cách mở rộng nó.

**TRỞ THÀNH NGƯỜI GIỎI NHẤT THẾ GIỚI TRONG LĨNH VỰC BẠN ĐANG LÀM.**



**TIẾP TỤC ĐỊNH NGHĨA LẠI CÔNG VIỆC CỦA BẠN CHO ĐẾN KHI ĐIỀU NÀY TRỞ THÀNH SỰ THẬT.**

### TÌM VÀ XÂY DỰNG KIẾN THỨC CỤ THỂ

Kỹ năng bán hàng là một hình thức kiến thức cụ thể.

Có một thứ gọi là "người tự nhiên" trong bán hàng. Bạn gặp họ thường xuyên trong các startup và vốn rủi ro. Khi bạn gặp một người tự nhiên trong bán hàng, bạn chỉ biết rằng họ tuyệt vời. Họ rất giỏi trong việc mình làm. Đó là một hình thức kiến thức cụ thể.

Rõ ràng họ đã học ở đâu đó, nhưng họ không học trong một môi trường học tập. Họ học có lẽ từ thuở thơ ở sân trường, hoặc họ học đàm phán với cha mẹ của mình. Có thể có một yếu tố di truyền trong DNA.

Nhưng bạn có thể cải thiện kỹ năng bán hàng. Bạn có thể đọc Robert Cialdini, bạn có thể tham gia một buổi hội thảo đào tạo bán hàng, bạn có thể làm bán hàng cửa từng ngôi nhà. Điều này khá khắc nghiệt nhưng sẽ huấn luyện bạn rất nhanh chóng. Bạn chắc chắn có thể cải thiện kỹ năng bán hàng của mình.

Khi tôi nói về kiến thức cụ thể, tôi muốn nói về việc tìm hiểu những gì bạn đã làm khi còn là một đứa trẻ hoặc một người trẻ tuổi một cách tự nhiên. Một điều mà bạn thậm chí không coi là một kỹ năng, nhưng những người xung quanh bạn đã nhận ra. Mẹ hoặc bạn thân thời thơ ấu của bạn sẽ biết.

Kiến thức cụ thể không thể được dạy, nhưng có thể được học.

Ví dụ về những gì kiến thức cụ thể của bạn có thể là:

→ Kỹ năng bán hàng

→ Tài năng âm nhạc, với khả năng chơi bất kỳ nhạc cụ nào

→ Một tính cách quá mức quan tâm: bạn đắm chìm vào những điều và nhớ chúng nhanh chóng

→ Đam mê văn học khoa học viễn tưởng: bạn thích đọc sách khoa học viễn tưởng, điều này có nghĩa là bạn hấp thụ rất nhanh chóng nhiều kiến thức

→ Chơi nhiều trò chơi, bạn hiểu rõ lý thuyết trò chơi khá tốt

→ Thích nói chuyện, khám phá mạng lưới bạn bè của bạn. Điều đó có thể biến bạn trở thành một nhà báo rất thú vị.

Kiến thức cụ thể là một sự kết hợp kỳ lạ của những đặc điểm độc đáo từ ADN của bạn, sự nuôi dưỡng độc đáo của bạn và phản ứng của bạn đối với nó. Nó gần như được gắn vào tính cách và danh tính của bạn. Sau đó, bạn có thể hoàn thiện nó.

Không ai có thể cạnh tranh với bạn về việc là chính bạn.

Hầu hết cuộc sống là việc tìm kiếm ai và cái gì cần bạn nhất.

Ví dụ, tôi thích đọc sách và yêu công nghệ. Tôi học rất nhanh và tôi nhanh chóng cảm thấy chán. Nếu tôi đã theo một nghề yêu cầu tôi phải tập trung vào cùng một chủ đề trong hai mươi năm, điều đó sẽ không hoạt động. Tôi đang làm đầu tư mạo hiểm, điều này yêu cầu tôi phải nắm bắt nhanh chóng về các công nghệ mới (và tôi được đền đáp vì chán ngấy vì công nghệ mới xuất hiện). Nó khá phù hợp với kiến thức cụ thể và bộ kỹ năng của tôi. [10]

Tôi muốn trở thành một nhà khoa học. Đó là nơi mà nhiều giá trị đạo đức của tôi đến từ. Tôi coi các nhà khoa học là người dẫn đầu trong chuỗi sản xuất cho nhân loại. Nhóm các nhà khoa học đã đạt được những đột phá và đóng góp thực sự đã góp phần nhiều hơn cho xã hội nhân loại, tôi nghĩ, hơn bất kỳ lớp người nào khác. Không có nghĩa là không có sự đóng góp từ nghệ thuật, chính trị, kỹ thuật hoặc kinh doanh, nhưng nếu không có khoa học, chúng ta vẫn sẽ còn đấu tranh trong bùn đất, chiến đấu với cây gậy và cố gắng châm lửa.

Xã hội, kinh doanh và tiền bạc là kết quả của công nghệ, công nghệ lại là kết quả của khoa học. Khoa học ứng dụng là động cơ của nhân loại.

Hệ quả: Các nhà khoa học ứng dụng là những người mạnh nhất trên thế giới. Điều này sẽ rõ ràng hơn trong những năm tới.

Toàn bộ hệ thống giá trị của tôi được xây dựng xung quanh các nhà khoa học, và tôi muốn trở thành một nhà khoa học vĩ đại. Nhưng khi tôi nhìn lại những gì tôi thực sự giỏi và những gì tôi đã dành thời gian làm, đó là việc kiếm tiền, nghịch ngợm với công nghệ và bán hàng cho mọi người. Giải thích và nói chuyện với mọi người.

Tôi có một số kỹ năng bán hàng, đó là một hình thức của kiến thức cụ thể. Tôi có một số kỹ năng phân tích về cách kiếm tiền. Và tôi có khả năng hấp thụ dữ liệu, ám ảnh về nó và phân tích nó - đó là một kỹ năng cụ thể mà tôi có. Tôi cũng thích nghịch ngợm với công nghệ. Và tất cả những điều này đối với tôi như là trò chơi, nhưng đối với người khác, nó trông giống như công việc.

Có những người khác mà những điều này sẽ khó khăn đối với họ, và họ nói: "Vâng, làm thế nào để tôi trở nên giỏi trong việc ngắn gọn và bán ý tưởng?" Nếu bạn chưa giỏi hoặc nếu bạn không thực sự hứng thú, có lẽ đó không phải là điều thuộc về bạn - hãy tập trung vào điều bạn thực sự hứng thú.

Người đầu tiên thực sự chỉ ra kiến thức cụ thể của tôi là mẹ tôi. Cô ấy nói như một lời nhắc nhở, nói từ bếp, và cô ấy nói khi tôi 15 hoặc 16 tuổi. Tôi đang nói với một người bạn của tôi rằng tôi muốn trở thành một nhà vật lý thiên văn, và cô ấy nói: "Không, con sẽ đi vào kinh doanh." Tôi nghĩ: "Gì, mẹ tôi nói tôi sẽ đi vào kinh doanh? Mẹ không biết mình đang nói gì." Nhưng mẹ tôi biết chính xác mình đang nói gì. [78]

Kiến thức cụ thể được tìm thấy nhiều hơn bằng cách theo đuổi những tài năng bẩm sinh của bạn, sự tò mò chân thành và đam mê thực sự của bạn. Đó không phải là bằng cách đi học cho công việc hot nhất; không phải là bằng cách theo đuổi lĩnh vực nào mà các nhà đầu tư nói là hot nhất.

Rất nhiều khi, kiến thức cụ thể nằm ở biên giới của kiến thức. Đó cũng là những điều chỉ mới được tìm hiểu hoặc rất khó để tìm hiểu. Nếu bạn không tận hưởng 100%, người khác tận

because

Internet đã mở rộng rất nhiều không gian nghề nghiệp có thể có. Hầu hết mọi người vẫn chưa nhận ra điều này.

Bạn có thể truy cập internet và tìm thấy khán giả của mình. Và bạn có thể xây dựng một doanh nghiệp, tạo ra một sản phẩm, tích lũy tài sản và làm người khác hạnh phúc chỉ bằng cách thể hiện bản thân mình qua internet. [78]

Internet cho phép bất kỳ sở thích hẹp nào, miễn là bạn là người giỏi nhất trong lĩnh vực đó để phát triển. Và tin tốt là vì mỗi con người đều khác nhau, mỗi người đều là người giỏi nhất ở một điều gì đó - là chính họ.

Một tweet khác của tôi, không nằm trong chuỗi tweet "Làm thế nào để trở nên giàu có", rất đơn giản: "Thoát khỏi sự cạnh tranh bằng tính chân thực." Đơn giản là khi bạn cạnh tranh với người khác, điều đó xảy ra vì bạn đang sao chép họ. Đó là vì bạn đang cố làm cùng một việc. Nhưng mỗi con người đều khác nhau. Đừng sao chép. [78]

Nếu bạn đang xây dựng và tiếp thị một sản phẩm mà nó là một phần mở rộng của bạn, không ai có thể cạnh tranh với bạn trong việc đó. Ai sẽ cạnh tranh với Joe Rogan hoặc Scott Adams? Điều đó là không thể. Ai khác sẽ đến và viết một bộ Dilbert tốt hơn? Không. Ai đó sẽ cạnh tranh với Bill Watterson và tạo ra một bộ Calvin và Hobbes tốt hơn? Không. Họ đang thể hiện tính chân thực. [78]

Kỹ năng quan trọng nhất để trở nên giàu có là trở thành một người học không ngừng. Bạn phải biết cách học bất cứ điều gì bạn muốn học. Mô hình cũ để kiếm tiền là đi học bốn năm, lấy bằng cấp và làm việc như một chuyên gia trong ba mươi năm. Nhưng mọi thứ thay đổi nhanh chóng bây giờ. Bây giờ, bạn phải nắm bắt kiến thức về một nghề mới trong vòng chín tháng và nó sẽ trở nên lỗi thời sau bốn năm. Nhưng trong những năm sản xuất đó, bạn có thể trở nên rất giàu có.

Công việc tốt nhất không được quy định hoặc định rõ. Chúng là sự thể hiện sáng tạo của những người học liên tục trong thị trường tự do.

Hôm nay, việc có khả năng trở thành một chuyên gia trong một lĩnh vực mới trong khoảng chín đến mười hai tháng là quan trọng hơn việc đã học đúng điều gì đó từ lâu. Bạn quan tâm thực sự đến việc đã học những kiến thức cơ bản, để bạn không sợ hãi trước bất kỳ cuốn sách nào. Nếu bạn đến thư viện và có một cuốn sách mà bạn không thể hiểu, bạn phải đào sâu và nói: "Để hiểu được điều này, tôi cần những kiến thức cơ bản gì?" Kiến thức cơ bản rất quan trọng. [74]

Tính toán cơ bản và khả năng tính toán số học quan trọng hơn trong cuộc sống so với việc tính toán vi phân. Tương tự, khả năng diễn đạt bản thân một cách đơn giản bằng từ ngữ tiếng Anh thông thường quan trọng hơn việc viết thơ, có từ vựng phong phú hoặc nói bảy ngôn ngữ nước ngoài khác nhau.

Biết cách thuyết phục khi nói chuyện quan trọng hơn việc trở thành một chuyên gia tiếp thị kỹ thuật số hoặc tối ưu hóa nhấp chuột. Kiến thức cơ bản là chìa khóa. Tốt hơn nhiều là nắm vững kiến thức cơ bản ở mức 9/10 hoặc 10/10 thay vì cố gắng đi sâu vào những thứ khác.

Bạn cần phải đi sâu vào một cái gì đó vì nếu không, bạn sẽ rộng một dặm và sâu chỉ một inch và bạn sẽ không đạt được những gì bạn muốn trong cuộc sống. Bạn chỉ có thể đạt được sự thành thạo trong một hoặc hai điều. Thường là những điều bạn mê mẩn. [74]

**CHƠI TRÒ CHƠI DÀI HẠN.**

**TẤT CẢ CÁC**

**LỢI NHUẬN TRONG**

**CUỘC SỐNG, DỮ LIỆU**

**VỀ TÀI CHÍNH, MỐI QUAN HỆ,**

**HOẶC KIẾN THỨC, ĐẾN TỪ LỢI SUẤT GIA HẠN.**

### CHƠI TRÒ CHƠI DÀI HẠN VỚI NHỮNG NGƯỜI DÀI HẠN

#### Bạn đã nói: "Tất cả lợi nhuận trong cuộc sống, cho dù là về tài chính, mối quan hệ hay kiến thức, đến từ lợi suất gia hạn." Làm thế nào để biết liệu mình đang có lợi suất gia hạn hay không?

Lợi suất gia hạn là một khái niệm rất mạnh mẽ. Lợi suất gia hạn áp dụng không chỉ cho việc tích lũy vốn. Tích lũy vốn chỉ là khởi đầu.

Lợi suất gia hạn trong mối quan hệ kinh doanh rất quan trọng. Hãy xem xét một số vai trò hàng đầu trong xã hội, ví dụ như tại sao một người làm CEO của một công ty niêm yết hoặc quản lý hàng tỷ đô la. Đó là vì mọi người tin tưởng họ. Họ được tin tưởng vì những mối quan hệ họ đã xây dựng và công việc họ đã làm đã gia tăng. Họ đã kiên trì với công việc và đã chứng minh bản thân (một cách rõ ràng và có trách nhiệm) là những người có đạo đức cao.

Lợi suất gia hạn cũng xảy ra trong danh tiếng của bạn. Nếu bạn có một danh tiếng tốt và bạn tiếp tục xây dựng nó trong hàng thập kỷ, mọi người sẽ nhận thấy. Danh tiếng của bạn sẽ thực sự có giá trị hàng nghìn hoặc hàng chục nghìn lần so với người khác rất tài năng nhưng không duy trì được lợi suất gia hạn trong danh tiếng.

Điều này cũng đúng khi bạn làm việc với từng cá nhân. Nếu bạn đã làm việc với ai đó trong năm hoặc mười năm và bạn vẫn thích làm việc với họ, rõ ràng bạn tin tưởng họ và những điều nhỏ nhặt đã biến mất. Tất cả các cuộc đàm phán thông thường trong mối quan hệ kinh doanh có thể diễn ra rất đơn giản vì bạn tin tưởng nhau - bạn biết rằng mọi thứ sẽ ổn.

Ví dụ, ở Thung lũng Silicon, có một nhà

Tôi thích làm việc với Elad vì tôi biết khi giao dịch được thực hiện, anh ấy sẽ làm mọi cách để mang lại lợi ích cho tôi. Anh ấy luôn làm tròn số lợi ích cho tôi nếu có một đô la thừa. Nếu có một khoản chi phí phải trả, anh ấy sẽ trả bằng tiền của riêng mình, và anh ấy sẽ không đề cập đến điều đó với tôi. Bởi vì anh ấy đã làm nhiều việc để đối xử tốt với tôi, tôi gửi cho anh ấy mọi giao dịch tôi có - tôi cố gắng bao gồm anh ấy vào mọi thứ. Sau đó, tôi cố gắng làm mọi cách để trả cho anh ấy. Sự tích lũy trong những mối quan hệ này rất quan trọng. [10]

Ý định không quan trọng. Hành động mới quan trọng. Đó là lý do tại sao việc đạo đức khó khăn.

Khi bạn tìm ra điều đúng đắn để làm, khi bạn tìm ra những người đúng để làm việc cùng, hãy đầu tư sâu sắc. Kiên trì trong nhiều thập kỷ mới là cách bạn đạt được lợi nhuận lớn trong mối quan hệ và tiền bạc của mình. Vì vậy, lãi kép rất quan trọng. [10]

99% công sức là vô ích.

Rõ ràng, không có gì là hoàn toàn vô ích vì tất cả đều là một bài học. Bạn có thể học từ bất cứ điều gì. Nhưng ví dụ, khi bạn quay trở lại trường học, 99% bài luận bạn làm, sách bạn đọc, bài tập bạn làm, những điều bạn học, chúng không thực sự áp dụng. Bạn có thể đã đọc về địa lý và lịch sử mà bạn không bao giờ sử dụng lại. Bạn có thể đã học một ngôn ngữ mà bạn không còn nói nữa. Bạn có thể đã học một nhánh toán học mà bạn hoàn toàn quên mất.

Tất nhiên, đây là những trải nghiệm học tập. Bạn đã học. Bạn đã học giá trị của công việc chăm chỉ; bạn có thể đã học một cái gì đó đã đi sâu vào tâm lý của bạn và trở thành một phần của những gì bạn đang làm bây giờ. Nhưng ít nhất khi nói đến cuộc sống hướng đến mục tiêu, chỉ khoảng 1% công sức bạn bỏ ra đã thành công.

Một ví dụ khác là tất cả những người bạn hẹn hò cho đến khi bạn gặp chồng hoặc vợ của mình. Đó là thời gian bị lãng phí theo nghĩa mục tiêu. Không phải là lãng phí theo nghĩa mũi nhọn, không phải là lãng phí theo nghĩa học hỏi, nhưng chắc chắn là lãng phí theo nghĩa mục tiêu.

Lý do tôi nói điều này không phải để đưa ra một nhận xét châm biếm về việc 99% cuộc sống của bạn là vô ích và chỉ có 1% là hữu ích. Tôi nói điều này vì bạn nên suy nghĩ kỹ và nhận ra trong hầu hết các vấn đề (mối quan hệ, công việc, thậm chí trong việc học) điều bạn đang cố gắng là tìm ra điều mà bạn có thể đầu tư hết mình để kiếm được lãi kép.

Khi bạn hẹn hò, ngay khi bạn biết mối quan hệ này sẽ không dẫn đến hôn nhân, bạn nên chuyển tiếp. Khi bạn học một môn học như địa lý hoặc lịch sử và bạn nhận ra rằng bạn sẽ không bao giờ sử dụng thông tin đó, hãy bỏ môn học đó. Đó là lãng phí thời gian. Đó là lãng phí năng lượng trí não của bạn.

Tôi không nói là không làm 99%, vì rất khó để xác định điều gì là 1%. Những gì tôi đang nói là: khi bạn tìm ra 1% của sự kiên trì của bạn mà sẽ không bị lãng phí, mà bạn sẽ có thể đầu tư suốt đời và có ý nghĩa với bạn - hãy đặt cược hết mình và quên đi những thứ còn lại. [10]

Ý ĐỊNH KHÔNG QUAN TRỌNG.

Ý ĐỊNH KHÔNG QUAN TRỌNG.

**HÀNH ĐỘNG MỚI QUAN TRỌNG.**

**Hãy chấp nhận trách nhiệm và đảm nhận rủi ro kinh doanh dưới tên của riêng bạn. Xã hội sẽ đền đáp bạn bằng trách nhiệm, sở hữu và đòn bẩy.**

### Hãy chấp nhận trách nhiệm và đảm nhận rủi ro kinh doanh dưới tên của riêng bạn. Xã hội sẽ đền đáp bạn bằng trách nhiệm, sở hữu và đòn bẩy.

Vì vậy, để có được những thứ này, bạn phải xây dựng uy tín, và bạn phải làm điều đó dưới tên của riêng bạn càng nhiều càng tốt, điều này có rủi ro. Vì vậy, trách nhiệm là một thứ có hai mặt. Nó cho phép bạn nhận công lao khi mọi thứ thuận lợi và chịu trách nhiệm khi mọi thứ không tốt. [78]

Trách nhiệm rõ ràng là quan trọng. Thiếu trách nhiệm, bạn không có động lực. Thiếu trách nhiệm, bạn không thể xây dựng uy tín. Nhưng bạn phải đảm nhận rủi ro. Bạn rủi ro thất bại. Bạn rủi ro bị nhục nhã. Bạn rủi ro thất bại dưới tên của riêng bạn.

May mắn thay, trong xã hội hiện đại, không còn tù nợ hay người bị giam giữ hoặc xử tử vì mất tiền của người khác, nhưng chúng ta vẫn có bản năng xã hội không muốn thất bại công khai dưới tên của riêng mình. Những người có khả năng thất bại công khai dưới tên của riêng mình thực sự đạt được rất nhiều quyền lực.

Tôi sẽ kể một câu chuyện cá nhân. Cho đến khoảng năm 2013, 2014, hình ảnh công khai của tôi hoàn toàn xoay quanh các công ty khởi nghiệp và đầu tư. Chỉ khoảng năm 2014, 2015 tôi mới bắt đầu nói về triết học và những vấn đề tâm lý và rộng hơn. Điều này khiến tôi hơi lo lắng vì tôi làm điều đó dưới tên của riêng mình. Chắc chắn có những người trong ngành gửi cho tôi những tin nhắn qua kênh thông tin sau như "Bạn đang làm gì? Bạn đang kết thúc s

Clear

Luckily,

I’ll

I

Trong những ngày xưa, thuyền trưởng được kỳ vọng sẽ ở lại với con tàu. Nếu con tàu đang chìm, thì thực sự người cuối cùng rời khỏi là thuyền trưởng. Trách nhiệm đúng sự thật đến với những rủi ro thực sự, nhưng chúng ta đang nói về ngữ cảnh kinh doanh.

Rủi ro ở đây sẽ là bạn có thể sẽ là người cuối cùng lấy lại vốn của mình. Bạn sẽ là người cuối cùng được trả tiền cho thời gian của bạn. Thời gian bạn bỏ ra, vốn bạn đầu tư vào công ty, đều có nguy cơ. [78]

Nhận ra rằng trong xã hội hiện đại, rủi ro tiêu cực không lớn. Ngay cả khi phá sản cá nhân cũng có thể xóa sạch các khoản nợ trong các hệ sinh thái tốt. Tôi quen thuộc nhất với Silicon Valley, nhưng nói chung, mọi người sẽ tha thứ cho những thất bại miễn là bạn trung thực và nỗ lực cao độ.

Thực sự không có nhiều điều để sợ hãi về thất bại, vì vậy mọi người nên chịu trách nhiệm nhiều hơn so với hiện tại. [78]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

**TRI THỨC**

### XÂY DỰNG HOẶC MUA CỔ PHẦN TRONG MỘT DOANH NGHIỆP

Nếu bạn không sở hữu một phần của một doanh nghiệp, bạn không có con đường đến sự tự do tài chính.

#### Tại sao sở hữu cổ phần trong một doanh nghiệp quan trọng để trở nên giàu có?

Đó là sự sở hữu so với công việc lương. Nếu bạn được trả tiền cho việc cho thuê thời gian của bạn, ngay cả luật sư và bác sĩ, bạn có thể kiếm được một số tiền, nhưng bạn sẽ không kiếm được số tiền mang lại sự tự do tài chính. Bạn sẽ không có thu nhập b passiv khi một doanh nghiệp đang kiếm tiền cho bạn trong khi bạn đang đi nghỉ. [10]

Điều này có lẽ là một trong những điểm quan trọng nhất. Mọi người dường như nghĩ rằng bạn có thể tạo ra giàu có - kiếm tiền thông qua công việc. Điều đó có lẽ sẽ không thành công. Có nhiều lý do cho điều đó.

Nếu không sở hữu, đầu vào của bạn sẽ rất gắn kết với đầu ra của bạn. Trong hầu hết các công việc có lương, ngay cả công việc trả lương cao mỗi giờ như luật sư hoặc bác sĩ, bạn vẫn phải bỏ thời gian vào và mỗi giờ bạn được trả tiền.

Nếu không sở hữu, khi bạn đang ngủ, bạn không kiếm được tiền. Khi bạn nghỉ hưu, bạn không kiếm được tiền. Khi bạn đi nghỉ, bạn không kiếm được tiền. Và bạn không thể kiếm được theo cách phi tuyến tính.

Nếu nhìn vào ngay cả bác sĩ giàu có (thực sự giàu có), đó là vì họ mở một doanh nghiệp. Họ mở một phòng khám riêng. Phòng khám riêng xây dựng một thương hiệu và thu hút

người. Hoặc họ xây dựng một thiết bị y tế, một quy trình hoặc một quy trình có sở hữu trí tuệ.

Về cơ bản, bạn đang làm việc cho người khác, và người đó đang chịu rủi ro và có trách nhiệm, sở hữu trí tuệ và thương hiệu. Họ sẽ không trả cho bạn đủ. Họ sẽ trả cho bạn số tiền tối thiểu nhất mà họ có thể, để bạn làm công việc của họ. Đó có thể là một mức tối thiểu cao, nhưng vẫn không phải là giàu có thực sự khi bạn đã nghỉ hưu nhưng vẫn kiếm tiền. [78]

Sở hữu cổ phần trong một công ty đồng nghĩa với việc bạn sở hữu phần lợi nhuận. Khi bạn sở hữu nợ, bạn sở hữu luồng thu nhập đảm bảo và bạn sở hữu rủi ro. Bạn muốn sở hữu cổ phần. Nếu bạn không sở hữu cổ phần trong một doanh nghiệp, khả năng kiếm tiền của bạn rất nhỏ.

Bạn phải làm việc để đạt được mức độ sở hữu cổ phần trong một doanh nghiệp. Bạn có thể sở hữu cổ phần nhỏ dưới dạng cổ đông nhỏ khi bạn mua cổ phiếu. Bạn cũng có thể sở hữu nó như một chủ sở hữu khi bạn khởi đầu công ty. Sở hữu là rất quan trọng. [10]

Mọi người thực sự kiếm tiền sẽ sở hữu một phần của một sản phẩm, một doanh nghiệp hoặc một số sở hữu trí tuệ. Điều này có thể thông qua các tùy chọn cổ phiếu nếu bạn làm việc tại một công ty công nghệ. Đó là một cách tốt để bắt đầu.

Nhưng thường thì giàu có thực sự được tạo ra bằng cách bắt đầu công ty của riêng bạn hoặc thậm chí bằng cách đầu tư. Trong một công ty đầu tư, họ mua cổ phần. Đây là những con đường đến giàu có. Nó không đến từ số giờ làm việc. [78]

**ĐÒN BẨY**

**1X 1,000X 10,000X**

### TÌM VỊ TRÍ ĐÒN BẨY

Chúng ta sống trong một thời đại của đòn bẩy vô hạn, và phần thưởng kinh tế cho sự tò mò trí tuệ thực sự chưa bao giờ cao hơn. [11] Theo đuổi sự tò mò trí tuệ thực sự của bạn là một nền tảng tốt hơn cho sự nghiệp so với theo đuổi những gì đang kiếm tiền ngay bây giờ. [11]

Tri thức chỉ có bạn biết hoặc chỉ một nhóm nhỏ người biết sẽ xuất phát từ đam mê và sở thích của bạn, kỳ lạ

đủ. Nếu bạn có sở thích xung quanh sự tò mò trí tuệ của bạn, bạn có khả năng phát triển những đam mê này. [1]

Nếu nó giải trí cho bạn bây giờ nhưng sẽ chán bạn một ngày nào đó, đó là sự xao lạc. Tiếp tục tìm kiếm.

Tôi chỉ thực sự muốn làm những điều vì chính nó. Đó là một trong những định nghĩa của nghệ thuật. Dù đó là kinh doanh, tập thể dục, tình yêu, tình bạn, bất cứ điều gì, tôi nghĩ ý nghĩa của cuộc sống là làm những điều vì chính nó. Một cách lạ là khi bạn làm những điều vì chính nó, bạn tạo ra công việc tốt nhất của mình. Ngay cả khi bạn chỉ cố gắng kiếm tiền, bạn sẽ thực sự thành công nhất.

Năm tôi tạo ra nhiều tài sản nhất cho bản thân là năm tôi làm việc ít nhất và không quan tâm nhiều đến tương lai. Tôi chủ yếu làm những việc vì niềm vui của nó. Thực ra, tôi đang nói với mọi người rằng, "Tôi đã nghỉ hưu, tôi không làm việc." Sau đó, tôi có thời gian cho bất kỳ dự án có giá trị cao nhất trước mặt tôi. Bằng cách làm những việc vì chính nó, tôi đã làm chúng tốt nhất. [74]

Càng ít bạn muốn một điều gì đó, càng ít bạn nghĩ về nó, càng ít bạn ám ảnh về nó, bạn sẽ làm nó một cách tự nhiên hơn. Bạn sẽ làm nó vì bản thân bạn. Bạn sẽ làm nó một cách bạn giỏi, và bạn sẽ kiên trì với nó. Những người xung quanh bạn sẽ nhận thấy chất lượng công việc của bạn cao hơn. [1]

Hãy theo đuổi sự tò mò trí tuệ của bạn hơn là những gì "hot" hiện tại. Nếu sự tò mò của bạn dẫn bạn đến một nơi mà xã hội muốn đến cuối cùng, bạn sẽ được trả công rất cao. [3]

Bạn có khả năng có những kỹ năng mà xã hội chưa biết cách đào tạo người khác để làm. Nếu ai đó có thể đào tạo người khác làm một việc gì đó, thì họ có thể thay thế bạn. Nếu họ có thể thay thế bạn, thì họ không cần trả bạn nhiều tiền. Bạn muốn biết làm một việc mà người khác chưa biết làm vào thời điểm mà những kỹ năng đó được yêu cầu. [1]

Nếu họ có thể đào tạo bạn làm việc đó, thì cuối cùng họ sẽ đào tạo một máy tính làm việc đó.

Bạn được xã hội đền đáp bằng cách cung cấp cho nó những gì nó muốn và không biết cách có được ở nơi khác. Rất nhiều người nghĩ rằng bạn có thể đi học và học cách kiếm tiền, nhưng thực tế là không có kỹ năng nào gọi là "kinh doanh". [1]

Hãy suy nghĩ về sản phẩm hoặc dịch vụ mà xã hội muốn nhưng chưa biết cách có được. Bạn muốn trở thành người mang đến và cung cấp nó một cách quy mô. Đó thực sự là thách thức về cách kiếm tiền.

Bây giờ, vấn đề là trở nên giỏi trong việc "nó" là gì. Nó di chuyển từ thế hệ này sang thế hệ khác, nhưng nhiều nó hiện diện trong công nghệ.

Bạn đang chờ đợi khoảnh khắc của mình khi một cái gì đó nổi lên trong thế giới, họ cần một bộ kỹ năng, và bạn có đủ khả năng. Trong thời gian chờ đó, bạn xây dựng thương hiệu của mình trên Twitter, trên YouTube và bằng cách cung cấp công việc miễn phí. Bạn tạo dựng danh tiếng cho mình và bạn đảm đương một số rủi ro trong quá trình. Khi đến lúc tận dụng cơ hội, bạn có thể làm điều đó với sự ảnh hưởng tối đa. [1]

Có ba hình thức chung của sự ảnh hưởng:

There

**Một hình thức của sự ảnh hưởng là lao động - những con người khác làm việc cho bạn. Đây là hình thức ảnh hưởng cổ xưa nhất và thực sự không phải là một hình thức tốt trong thế giới hiện đại. [1] Tôi sẽ cho rằng đây là hình thức ảnh hưởng tồi nhất mà bạn có thể sử dụng. Quản lý người khác thực sự rất rắc rối. Điều đó đòi hỏi kỹ năng lãnh đạo đáng kể. Bạn chỉ cách nhau một bước nhảy từ một cuộc nổi loạn hoặc bị ăn thịt hoặc bị xé xác bởi đám đông. [78]**

**Tiền là một hình thức tốt của sự ảnh hưởng. Điều đó có nghĩa là mỗi khi bạn đưa ra quyết định, bạn nhân lên nó với tiền. [1] Vốn là một hình thức ảnh hưởng khó khăn hơn để sử dụng. Nó hiện đại hơn. Đây là hình thức mà những người đã làm giàu phần nào trong thế kỷ trước đã sử dụng. Đây có thể là hình thức ảnh hưởng chiếm ưu thế trong thế kỷ trước.**

Bạn có thể thấy điều này bằng cách tìm kiếm những người giàu nhất. Đó là các nhà ngân hàng, các chính trị gia trong các nước tham nhũng in tiền, về cơ bản là những người di chuyển số tiền lớn. Nếu nhìn vào vị trí cao nhất của các công ty lớn, ngoài các công ty công nghệ, trong rất nhiều công ty cổ xưa lớn, công việc CEO thực sự là một công việc tài chính.

Nó mở rộng rất, rất tốt. Nếu bạn giỏi trong việc quản lý vốn, bạn có thể quản lý nhiều vốn hơn và dễ dàng hơn là quản lý nhiều người. [78]

Hình thức ảnh hưởng cuối cùng là hoàn toàn mới - hình thức dân chủ nhất. Đó là: "sản phẩm không có chi phí nhân bản".

Điều này bao gồm sách, phương tiện truyền thông, phim và mã nguồn. Mã nguồn có lẽ là hình thức ảnh hưởng mạnh nhất. Bạn chỉ cần một máy tính - bạn không cần sự cho phép của bất kỳ ai. [1]

Quên đi giàu nghèo, cổ áo trắng và cổ áo xanh. Bây giờ là sự ảnh hưởng so với không có sự ảnh hưởng.

Hình thức ảnh hưởng thú vị và quan trọng nhất là ý tưởng về các sản phẩm không có chi phí nhân bản. Đây là hình thức ảnh hưởng mới. Nó chỉ được phát minh trong vài trăm năm qua. Nó bắt đầu với máy in. Nó tăng tốc với phương tiện truyền thông phát thanh, và bây giờ nó thực sự phát triển với internet và mã nguồn. Bây giờ, bạn có thể nhân đôi nỗ lực của mình mà không cần sự tham gia của con người khác và không cần tiền từ con người khác.

Cuốn sách này là một hình thức ảnh hưởng. Lâu đài, tôi sẽ phải ngồi trong một phòng học và giảng dạy từng người trong số các bạn cá nhân. Tôi có thể đã tiếp cận một vài trăm người, và đó sẽ là tất cả. [78]

Hình thức ảnh hưởng mới nhất này là nơi tất cả những tài sản mới được tạo ra, tất cả những tỷ phú mới. Trong thế hệ trước, tài sản được tạo ra bởi vốn. Những người đã tạo ra tài sản là những ng

Nhưng tài sản của thế hệ mới đều được tạo ra thông qua mã code hoặc phương tiện truyền thông. Joe Rogan kiếm từ 50 triệu đến 100 triệu đô la mỗi năm từ podcast của mình. Bạn sẽ có PewDiePie. Tôi không biết anh ấy kiếm được bao nhiêu tiền, nhưng anh ấy lớn hơn cả tin tức. Và tất nhiên, còn Jeff Bezos, Mark Zuckerberg, Larry Page, Sergey Brin, Bill Gates và Steve Jobs. Sự giàu có của họ đều dựa trên mã code. [78]

Có lẽ điều thú vị nhất về các hình thức đòn bẩy mới là chúng không yêu cầu sự cho phép của người khác để bạn sử dụng hoặc thành công. Đối với đòn bẩy lao động, ai đó phải quyết định theo bạn. Đối với đòn bẩy vốn, ai đó phải cho bạn tiền để đầu tư hoặc biến thành sản phẩm. [78]

Việc viết mã, viết sách, ghi âm podcast, tweet, làm YouTube - những điều như vậy không cần sự cho phép của bất kỳ ai. Đó là lý do tại sao chúng rất công bằng. Chúng là những công cụ đòn bẩy tuyệt vời. [78] Mỗi nhà phát triển phần mềm giỏi, ví dụ, hiện nay đều có một đội robot làm việc cho anh ta vào ban đêm trong khi anh ta ngủ, sau khi anh ta đã viết mã và nó đang hoạt động. [78]

Bạn sẽ không bao giờ giàu lên bằng cách cho thuê thời gian của mình.

Bất cứ khi nào bạn có thể trong cuộc sống, tối ưu hóa cho sự độc lập thay vì tiền lương. Nếu bạn có sự độc lập và bạn chịu trách nhiệm với sản phẩm của mình, thay vì công việc của mình - đó là giấc mơ. [10]

Loài người tiến hóa trong các xã hội không có đòn bẩy. Nếu tôi đang chặt gỗ hoặc mang nước cho bạn, bạn biết rằng tám giờ làm việc sẽ tương đương với khoảng tám giờ công việc. Bây giờ chúng ta đã phát minh ra đòn bẩy - thông qua vốn, hợp tác, công nghệ, năng suất, tất cả những phương tiện này. Chúng ta sống trong thời đại của đòn bẩy. Làm việc, bạn muốn có đòn bẩy càng cao càng tốt để có ảnh hưởng lớn mà không cần nhiều thời gian hoặc cố gắng vật lý.

Một công nhân có đòn bẩy có thể sản xuất nhiều hơn một công nhân không có đòn bẩy một nghìn hoặc mười nghìn lần. Với một công nhân có đòn bẩy, sự đánh giá quan trọng hơn rất nhiều so với thời gian và công sức làm việc của họ.

Quên đi lập trình viên 10 lần. Lập trình viên 1.000 lần thực sự tồn tại, chúng ta chỉ không công nhận hoàn toàn. Xem @ID\_AA\_Carmack, @notch, Satoshi Nakomoto, v.v.

Quên đi lập trình viên 10 lần. Lập trình viên 1.000 lần thực sự tồn tại, chúng ta chỉ không công nhận hoàn toàn. Xem @ID\_AA\_Carmack, @notch, Satoshi Nakomoto, v.v.

Quyền kiểm soát thời gian của bạn là điều bạn muốn trong cuộc sống. Bạn muốn có một công việc có đòn bẩy mà bạn kiểm soát thời gian của mình và bạn được theo dõi dựa trên kết quả. Nếu bạn làm một điều gì đó đáng kinh ngạc để thay đổi tình hình kinh doanh, họ phải trả bạn tiền. Đặc biệt nếu họ không biết bạn đã làm điều đó như thế nào vì nó là bẩm sinh trong sự ám ảnh hoặc kỹ năng của bạn, họ sẽ phải tiếp tục trả bạn để làm điều đó.

Nếu bạn có kiến thức cụ thể, bạn có trách nhiệm và bạn có đòn bẩy; họ phải trả bạn những gì bạn xứng đáng. Nếu

họ trả bạn những gì bạn xứng đáng, sau đó bạn có thể lấy lại thời gian của mình - bạn có thể làm việc siêu hiệu quả. Bạn không tham gia các cuộc họp chỉ vì cuộc họp, bạn không cố gắng để gây ấn tượng cho người khác, bạn không viết những điều xuống để làm cho nó trông như bạn đã làm việc. Bạn chỉ quan tâm đến công việc thực sự.

Khi bạn chỉ làm công việc thực sự, bạn sẽ làm việc hiệu quả hơn, hiệu suất cao hơn. Bạn sẽ làm việc khi bạn cảm thấy muốn làm - khi bạn có năng lượng cao - và bạn sẽ không cố gắng vật lộn khi bạn mệt mỏi. Bạn sẽ lấy lại thời gian của mình.

Tuần làm việc 40 giờ là một di sản của thời kỳ Công nghiệp. Công nhân tri thức hoạt động như các vận động viên - tập luyện và chạy nước rút, sau đó nghỉ ngơi và đánh giá lại.

Tuần làm việc 40 giờ là một di sản của thời kỳ Công nghiệp. Công nhân tri thức hoạt động như các vận động viên - tập luyện và chạy nước rút, sau đó nghỉ ngơi và đánh giá lại.

Xây dựng bất kỳ sản phẩm nào và bán bất kỳ sản phẩm nào đều phù hợp với mô tả này. Và về cơ bản, còn gì nữa? Nơi mà bạn không muốn là một vai trò hỗ trợ, như dịch vụ khách hàng. Trong dịch vụ khách hàng, đáng tiếc, đầu vào và đầu ra có liên quan tương đối gần nhau và số giờ bạn làm việc quan trọng. [10]

Công cụ và đòn bẩy tạo ra sự tách rời giữa đầu vào và đầu ra. Càng cao yếu tố sáng tạo của một nghề nghiệp, càng có khả năng tạo ra sự tách rời giữa đầu vào và đầu ra. Nếu bạn nhìn vào những nghề nghiệp mà đầu vào và đầu ra của bạn có mối liên hệ mật thiết, sẽ rất khó để tạo

$100,000

Building

Tools

Nếu bạn muốn trở thành một phần của một công ty công nghệ tuyệt vời, thì bạn cần có khả năng BÁN HÀNG hoặc XÂY DỰNG. Nếu bạn không làm cả hai, hãy học hỏi.

Hãy học cách bán hàng, học cách xây dựng. Nếu bạn có thể làm cả hai, bạn sẽ không thể ngăn cản được.

Đây là hai danh mục rất rộng. Một là xây dựng sản phẩm. Điều này khó khăn và đa biến. Nó có thể bao gồm thiết kế; nó có thể bao gồm phát triển; nó có thể bao gồm sản xuất, vận chuyển, mua hàng; và nó còn có thể là thiết kế và vận hành dịch vụ. Nó có nhiều định nghĩa khác nhau.

Nhưng trong mọi ngành công nghiệp, có một định nghĩa về người xây dựng. Trong ngành công nghệ của chúng ta, đó là CTO, đó là lập trình viên, đó là kỹ sư phần mềm hoặc kỹ sư phần cứng. Nhưng ngay cả trong ngành giặt là, đó có thể là người đang xây dựng dịch vụ giặt là, người đảm bảo tàu chạy đúng giờ, người đảm bảo tất cả quần áo đến đúng nơi đúng thời điểm, và vân vân.

Mặt khác là bán hàng. Một lần nữa, bán hàng có một định nghĩa rất rộng. Bán hàng không chỉ đơn thuần là bán hàng cho khách hàng cá nhân, mà nó còn có thể là tiếp thị, giao tiếp, tuyển dụng, huy động vốn, truyền cảm hứng cho người khác, có thể làm công việc quan hệ công chúng. Đó là một danh mục rộng lớn.

Kiếm tiền bằng trí tuệ, không phải bằng thời gian của bạn.

Hãy nói thêm về ngành bất động sản. Loại công việc tồi tệ nhất là người làm công để sửa chữa một căn nhà. Có thể bạn được trả mười đô la hoặc hai mươi đô la một giờ. Bạn đến nhà của người khác, sếp yêu cầu bạn phải có mặt lúc 8:00 sáng và bạn sửa chữa một phần của căn nhà. Ở đây, bạn không có sự ảnh hưởng. Bạn có một ít trách nhiệm, nhưng không thực sự, vì trách nhiệm của bạn là với sếp, không phải với khách hàng. Bạn không có bất kỳ kiến thức cụ thể nào, vì những gì bạn làm là công việc mà nhiều người có thể làm. Bạn sẽ không được trả nhiều tiền. Bạn chỉ được trả lương tối thiểu cộng thêm một chút cho kỹ năng và thời gian của bạn.

Cấp độ tiếp theo có thể là nhà thầu chung làm việc trên căn nhà cho chủ sở hữu. Họ có thể được trả 50.000 đô la để thực hiện toàn bộ dự án, sau đó họ trả công cho lao động mười lăm đô la một giờ và giữ phần chênh lệch.

Nhà thầu chung rõ ràng là một vị trí tốt hơn. Nhưng làm thế nào chúng ta đo lường nó? Làm thế nào chúng ta biết nó tốt hơn? Chúng ta biết nó tốt hơn vì người này có một ít trách nhiệm. Họ chịu trách nhiệm về kết quả, họ phải lo lắng vào ban đêm nếu mọi thứ không hoạt động. Nhà thầu có sự ảnh hưởng thông qua lao động làm việc cho họ. Họ cũng có một ít kiến thức cụ thể hơn: cách tổ chức một nhóm, khiến họ đến đúng giờ và cách làm việc với quy định của thành phố.

Cấp độ tiếp theo có thể là nhà phát triển bất động sản. Nhà phát triển là người sẽ mua một tài sản, thuê một số nhà thầu và biến nó thành một cái gì đó có giá trị cao hơn. Họ có thể phải vay một khoản tiền để mua một căn nhà hoặc đến các nhà đầu tư để huy động vốn. Họ mua căn nhà cũ, phá hủy nó, xây dựng lại và bán nó. Thay vì 50.000 đô la như nhà thầu chung, hoặc mười lăm đô la một giờ như công nhân, nhà phát triển có thể kiếm được một triệu đô la hoặc nửa triệu đô la lợi nhuận khi bán căn nhà với giá cao hơn so với giá mua, bao gồm cả chi phí xây dựng. Nhưng bây giờ, hãy chú ý điều gì được yêu cầu từ nhà phát triển: một mức độ trách nhiệm rất cao.

Nhà phát triển đảm nhận nhiều rủi ro hơn, có nhiều trách nhiệm hơn, có sự ảnh hưởng hơn và cần phải có kiến thức cụ thể hơn. Họ cần hiểu về gây quỹ, quy định thành phố, xu hướng thị trường bất động sản và xem xét liệu họ có nên chấp nhận rủi ro hay không. Điều này khó khăn hơn.

Cấp độ tiếp theo có thể là người quản lý tiền trong một quỹ bất động sản. Họ có mức đòn bẩy vốn rất lớn. Họ đang làm việc với rất nhiều nhà phát triển và mua số lượng lớn nhà ở.

Một cấp độ vượt xa hơn có thể là người nói, "Thực ra, tôi muốn mang đến mức đòn bẩy tối đa trong thị trường này và kiến thức cụ thể tối đa." Người đó sẽ nói, "Tôi hiểu về bất động sản và tôi hiểu mọi thứ từ xây dựng nhà cơ bản, đến xây dựng và bán nhà, đến cách thị trường bất động sản di chuyển và phát triển, và tôi cũng hiểu về ngành công nghệ. Tôi hiểu cách tuyển dụng nhà phát triển, cách viết mã, và cách xây dựng một sản phẩm tốt, và tôi hiểu cách huy động vốn từ các nhà đầu tư, cách trả lại vốn và cách mọi thứ đó hoạt động."

Rõ ràng, không phải một người duy nhất có thể biết điều này. Bạn có thể tập hợp một nhóm để làm điều đó, trong đó mỗi người có các kỹ năng khác nhau, nhưng thực thể kết hợp đó sẽ có kiến thức cụ thể về công nghệ và bất động sản. Nó sẽ có trách nhiệm lớn vì tên của công ty đó sẽ là một nỗ lực có rủi ro cao, có tiềm năng lợi nhuận cao liên quan đến toàn bộ vấn đề, và mọi người sẽ cống hiến cuộc đời của họ cho nó và chấp nhận rủi ro đáng kể. Nó sẽ có sự ảnh hưởng trong mã nguồn với nhiều nhà phát triển. Nó sẽ có vốn với các nhà đầu tư đầu tư tiền và vốn của người sáng lập. Nó sẽ có một số lao động chất lượng cao nhất bạn có thể tìm thấy, đó là các k

Obviously, not a single person may know this. You may pull

Then,

Each level has increasing leverage, increasing accountability,

Bạn bắt đầu làm nhân viên lương cố định. Nhưng bạn muốn tiến lên để có thêm sức mạnh, trách nhiệm lớn hơn và kiến thức cụ thể. Sự kết hợp của những yếu tố đó trong một thời gian dài cùng với sức mạnh của lãi kép sẽ làm bạn giàu có. [74]

Một điều bạn phải tránh là rủi ro phá sản.

Tránh phá sản có nghĩa là tránh rơi vào tù. Vì vậy, đừng làm bất cứ điều gì vi phạm pháp luật. Không bao giờ đáng để mặc áo tù màu cam. Tránh mất mát toàn bộ. Tránh phá sản cũng có thể có nghĩa là tránh những điều có thể gây nguy hiểm về thể chất hoặc làm tổn thương cơ thể của bạn. Bạn phải chú ý đến sức khỏe của mình.

gal.

Tránh những điều có thể khiến bạn mất hết vốn, tiết kiệm của bạn. Đừng đánh cược tất cả vào một lần. Thay vào đó, hãy đặt cược một cách lý thuyết lạc quan với những lợi ích lớn. [78]

**KIẾM TIỀN BẰNG TRÍ TUỆ,**

**KHÔNG PHẢI BẰNG THỜI GIAN.**

### NHẬN TIỀN VỚI SỰ ĐÁNH GIÁ CỦA BẠN

Lựa chọn loại công việc, sự nghiệp hoặc lĩnh vực mà bạn tham gia và loại hợp đồng mà bạn sẵn lòng chấp nhận từ nhà tuyển dụng sẽ mang lại cho bạn nhiều thời gian rảnh hơn. Sau đó, bạn không cần phải lo lắng quá nhiều về quản lý thời gian. Tôi muốn được trả tiền chỉ vì sự đánh giá của mình, không phải vì công việc nào đó. Tôi muốn một robot, vốn hoặc máy tính làm công việc, nhưng tôi muốn được trả tiền vì sự đánh giá của mình. [1]

worry

Tôi nghĩ rằng mỗi con người nên khao khát có kiến thức về những điều cụ thể và được trả tiền vì kiến thức độc đáo của chúng ta. Chúng ta có cùng mức đòn bẩy cao nhất có thể trong kinh doanh của chúng ta, dù đó là thông qua robot, máy tính hay bất cứ thứ gì khác. Sau đó, chúng ta có thể là chủ nhân của thời gian của mình vì chúng ta chỉ được theo dõi dựa trên kết quả đạt được mà không phải công sức đầu vào.

Hãy tưởng tượng một người nào đó có khả năng đánh giá tốt hơn một chút. Họ đúng 85% thay vì 75%. Bạn sẽ trả cho họ 50 triệu đô la, 100 triệu đô la, 200 triệu đô la, bất kể số tiền nào cần thiết, vì 10% sự khác biệt tốt hơn trong việc điều khiển một con tàu trị giá 100 tỷ đô la là rất có giá trị. Giám đốc điều hành được trả lương cao vì sức mạnh đòn bẩy của họ. Những khác biệt nhỏ về đánh giá và khả năng thực sự được khuếch đại. [2]

Sự đánh giá đã được chứng minh - sự đáng tin cậy xung quanh sự đánh giá - rất quan trọng. Warren Buffett thành công ở đây vì ông có uy tín lớn. Ông đã chịu trách nhiệm một cách rất cao. Ông đã đúng lần này lại đúng lần khác trong lĩnh vực công khai. Ông đã xây dựng một danh tiếng về tính chính trực rất cao, vì vậy bạn có thể tin tưởng ông. Mọi người sẽ đặt đòn bẩy vô hạn vào ông vì sự đánh giá của ông. Không ai hỏi ông làm việc cực nhọc như thế nào. Không ai hỏi ông thức dậy lúc nào hay đi ngủ lúc nào. Họ chỉ nói: "Warren, hãy làm việc của mình thôi".

Đánh giá - đặc biệt là sự đánh giá đã được chứng minh, với trách nhiệm cao và một lịch sử rõ ràng - là rất quan trọng. [78]

Chỉ từ việc tốt hơn một chút, như chạy một đoạn 400m nhanh hơn một chút, một số người được trả nhiều tiền hơn - hàng trăm lần. Đòn bẩy làm tăng những khác biệt đó hơn nữa. Việc ở mức cực đại trong nghệ thuật của bạn rất quan trọng trong thời đại đòn bẩy. [2]

We

**GIẢI QUYẾT BẰNG CÁCH LẶP LẠI.**



**SAU ĐÓ NHẬN TIỀN BẰNG CÁCH LẶP LẠI.**

### ƯU TIÊN VÀ TẬP TRUNG

Trên con đường của tôi, tôi đã gặp không ít vận may xui xẻo. Số tiền nhỏ đầu tiên tôi kiếm được tôi đã ngay lập tức mất trong thị trường chứng khoán. Số tiền nhỏ thứ hai tôi kiếm được, hoặc nên kiếm được, tôi gần như bị đồng sự kinh doanh lừa dối. Chỉ có lần thứ ba mới thành công.

got

Ngay cả khi đó, đó là một cuộc chiến chậm và kiên nhẫn. Tôi không kiếm được tiền trong cuộc đời mình từ một khoản thanh toán lớn. Đó luôn là một loạt những điều nhỏ nhặt chồng chất. Điều quan trọng hơn là liên tục tạo ra sự giàu có bằng cách tạo ra doanh nghiệp, tạo ra cơ hội và tạo ra đầu tư. Đó không phải là một sự kiện lớn một lần. Sự giàu có cá nhân của tôi không được tạo ra bởi một năm lớn. Nó chỉ chồng chất một chút, một vài viên chip mỗi lần: nhiều lựa chọn hơn, nhiều doanh nghiệp hơn, nhiều đầu tư hơn, nhiều điều tôi có thể làm.

Nhờ internet, cơ hội là vô cùng phong phú. Trên thực tế, tôi có quá nhiều cách để kiếm tiền. Tôi không có đủ thời gian. Tôi thực sự có cơ hội tràn ngập, và tôi luôn thiếu thời gian. Có quá nhiều cách để tạo ra sự giàu có, tạo ra sản phẩm, tạo ra doanh nghiệp và được xã hội trả tiền như một sản phẩm phụ. Tôi chỉ không thể xử lý tất cả. [78]

Value

Không ai sẽ đánh giá bạn cao hơn những gì bạn đánh giá bản thân. Bạn chỉ cần đặt mức giá theo giờ cá nhân rất cao và bạn phải tuân thủ nó. Ngay cả khi tôi còn trẻ, tôi đã quyết định rằng tôi xứng đáng nhiều hơn những gì thị trường nghĩ về giá trị của tôi và tôi đã bắt đầu đối xử với bản thân mình như vậ

Always

Chuyển đến tương lai khi bạn giàu có và chọn một mức giá theo giờ trung gian. Đối với tôi, tin hay không tin, khi bạn có thể thuê tôi... Điều này đúng cách đây mười năm hoặc thậm chí hai thập kỷ trước, trước khi tôi có bất kỳ số tiền thực sự nào. Tôi từng tự nói với mình điều này nhiều lần, mức giá theo giờ của tôi là 5.000 đô la một giờ. Nhìn lại ngày hôm nay, thực ra nó chỉ khoảng 1.000 đô la một giờ.

Tất nhiên, tôi vẫn làm những việc ngu ngốc như tranh cãi với thợ điện hoặc trả lại loa hỏng, nhưng tôi không nên làm như vậy, và tôi làm ít hơn nhiều so với bất kỳ người bạn nào của tôi. Tôi sẽ biểu diễn một vở kịch bằng cách ném một cái gì đó vào đống rác hoặc đưa nó cho Quân đội Cứu trợ thay vì cố gắng trả lại hoặc sửa chữa nó.

Tôi sẽ tranh luận với bạn gái của mình, và ngày hôm nay là vợ tôi, "Tôi không làm điều đó. Đó không phải là vấn đề mà tôi giải quyết." Tôi vẫn tranh luận với mẹ của mình khi cô ấy giao cho tôi những việc nhỏ nhặt. Tôi chỉ đơn giản không làm như vậy. Tôi thà thuê một trợ lý cho bạn. Điều này đúng ngay cả khi tôi chưa có tiền. [78]

Một cách khác để nghĩ về một điều gì đó là, nếu bạn có thể giao việc cho người khác hoặc không làm một việc gì đó với mức giá theo giờ thấp hơn của bạn, hãy giao việc đó cho người khác hoặc không làm. Nếu bạn có thể thuê ai đó làm việc đó với mức giá theo giờ thấp hơn của bạn, hãy thuê họ. Điều này bao gồm cả việc nấu nướng. Bạn có thể muốn ăn những bữa ăn tự nấu lành mạnh của mình, nhưng nếu bạn có thể giao việc đó cho người khác, hãy làm như vậy thay vì tự làm. [78]

Đặt một mức giá theo giờ cao cho bản thân và tuân thủ nó. Nó nên có vẻ và cảm giác vô cùng cao. Nếu không, nó chưa đủ cao. Bất kể bạn chọn mức giá nào, lời khuyên của tôi cho bạn là tăng nó lên. Như tôi đã nói, ngay cả trước khi tôi có tiền, trong một thời gian dài tôi đã sử dụng mức giá 5.000 đô la một giờ. Và nếu bạn tính toán ra mức lương hàng năm, đó là hàng triệu đô la mỗi năm.

Trớ trêu thay, tôi thực sự nghĩ rằng tôi đã vượt qua nó. Tôi không phải là người làm việc chăm chỉ nhất - thực tế tôi là người lười biếng. Tôi làm việc theo những cú hích năng lượng khi tôi thực sự có động lực với một điều gì đó. Nếu tôi thực sự xem xét số tiền tôi đã kiếm được cho mỗi giờ thực tế đã đầu tư, nó có thể cao hơn nhiều so với số đó. [78]

#### Bạn có thể mở rộng về câu nói của bạn, "Nếu bạn thầm khinh thị sự giàu có, nó sẽ tránh xa bạn"?

Nếu bạn có tư duy tương đối, bạn luôn sẽ ghét những người làm tốt hơn bạn, bạn luôn sẽ ghen tị hoặc đố kỵ họ. Họ sẽ cảm nhận được những cảm xúc đó khi bạn cố gắng kinh doanh với họ. Khi bạn cố gắng kinh doanh với ai đó, nếu bạn có bất kỳ suy nghĩ xấu hoặc đánh giá nào về họ, họ sẽ cảm nhận được. Con người được kết nối để cảm nhận những gì người khác thực sự cảm nhận. Bạn phải thoát khỏi tư duy tương đối. [10]

Thực sự, nếu bạn phản đối sự giàu có, bạn sẽ không thể trở thành người giàu có, vì bạn sẽ không có tư duy đúng cho nó, bạn sẽ không có tinh thần đúng và bạn sẽ không giao tiếp với mọi người ở mức độ đúng. Hãy lạc quan, hãy tích cực. Điều này quan trọng. Người lạc quan thực sự làm tốt hơn trong thời gian dài. [10]

Có hai trò chơi lớn trong cuộc sống mà mọi người chơi. Một là trò chơi tiền bạc. Vì tiền bạc không thể giải quyết tất cả vấn đề của bạn, nhưng nó sẽ giải quyết tất cả vấn đề tiền bạc của bạn. Mọi người nhận ra điều đó, vì vậy họ muốn kiếm tiền.

Thế giới kinh doanh có nhiều người chơi trò chơi tổng số không và một số ít người chơi trò chơi tổng số dương tìm kiếm nhau trong đám đông.

Nhưng đồng thời, nhiều người trong số họ, sâu thẳm bên trong, tin rằng họ không thể kiếm tiền. Họ không muốn xảy ra bất kỳ sự tạo ra giàu có nào. Vì vậy, họ tấn công toàn bộ doanh nghiệp bằng cách nói, "Vâng, kiếm tiền là điều ác. Bạn không nên làm điều đó."

Nhưng họ thực sự đang chơi trò chơi khác, đó là trò chơi vị thế. Họ đang cố gắng trở thành người có vị thế cao trong mắt những người khác bằng cách nói, "Vâng, chúng tôi không cần tiền. Chúng tôi không muốn tiền." Vị thế là thứ hạng của bạn trong thang xếp hạng xã hội. [78]

Tạo ra giàu có là một trò chơi tích cực mới trong quá trình tiến hóa. Vị thế là một trò chơi tổng số cũ. Những người tấn công sự tạo ra giàu có thường chỉ đang tìm kiếm vị thế.

Vị thế là một trò chơi tổng số. Đó là một trò chơi cổ xưa. Chúng ta đã chơi nó từ thời kỳ bầy đàn khỉ. Nó có tính phân cấp. Ai là số một? Ai là số hai? Ai là số ba? Và để số ba trở thành số hai, số hai phải rời khỏi vị trí đó. Vì vậy, vị thế là một trò chơi tổng số.

Chính trị là một ví dụ về trò chơi vị thế. Thậm chí thể thao cũng là một ví dụ về trò chơi vị thế. Để trở thành người chiến thắng, phải có người thua. Tôi không thực sự yêu thích trò chơi vị thế. Chúng đóng vai trò quan trọng trong xã hội của chúng ta, để chúng ta có thể xác định ai đang nắm quyền. Nhưng về cơ bản, bạn chơi chúng vì chúng là một cái ác cần thiết. [78]

Vấn đề là, để

Trò chơi về địa vị luôn tồn tại. Không có cách nào để tránh nó, nhưng hãy nhận ra rằng hầu hết thời gian, khi bạn cố gắng tạo ra sự giàu có và bị tấn công bởi người khác, họ đang cố gắng tăng địa vị của mình bằng cách lấy của bạn. Họ đang chơi một trò chơi khác. Và đó là một trò chơi tổng số không, thay vì trò chơi tổng số dương.

Chơi những trò chơi ngu ngốc, nhận những phần thưởng ngu ngốc.

#### Điều quan trọng nhất mà bạn cần làm khi bắt đầu làm việc là gì?

Dành nhiều thời gian hơn để đưa ra những quyết định quan trọng. Có ba quyết định thực sự quan trọng mà bạn đưa ra trong đời sống ban đầu của mình: nơi bạn sống, người bạn sống cùng và công việc bạn làm.

Chúng ta dành rất ít thời gian để quyết định vào mối quan hệ mà chúng ta tham gia. Chúng ta dành rất nhiều thời gian trong công việc, nhưng chúng ta lại dành rất ít thời gian để quyết định công việc mà chúng ta sẽ làm. Việc chọn thành phố để sống có thể hoàn toàn xác định quỹ đạo cuộc sống của bạn, nhưng chúng ta lại dành rất ít thời gian để tìm hiểu thành phố nào để sống.

Lời khuyên cho một kỹ sư trẻ đang xem xét việc chuyển đến San Francisco: "Bạn có muốn để lại bạn bè phía sau? Hay là người bị bỏ lại?"

Advice to a young engineer considering moving to San

Nếu bạn sẽ sống trong một thành phố trong mười năm, làm việc trong một công việc trong năm năm, và có một mối quan hệ trong một thập kỷ, bạn nên dành một đến hai năm để quyết định những điều này. Đây là những quyết định chiếm ưu thế cao. Ba quyết định đó thực sự quan trọng.

Bạn phải từ chối mọi thứ và giành thời gian để giải quyết những vấn đề quan trọng. Ba quyết định đó có thể là ba quyết định quan trọng nhất.

#### Một hoặc hai bước bạn sẽ thực hiện để xung quanh mình với những người thành công là gì?

Tìm hiểu những gì bạn giỏi và bắt đầu giúp đỡ người khác với nó. Hãy cho đi. Hãy trả ơn. Nhân quả hoạt động vì con người luôn kiên nhẫn. Trên một thời gian đủ dài, bạn sẽ thu hút những gì bạn phản chiếu. Nhưng đừng đếm - sự kiên nhẫn của bạn sẽ cạn kiệt nếu bạn đếm.

Một ông chủ cũ từng cảnh báo: "Bạn sẽ không bao giờ giàu có vì bạn rõ ràng thông minh, và luôn có người sẽ đề nghị cho bạn một công việc chỉ đủ tốt."

#### Bạn đã quyết định bắt đầu công ty đầu tiên của mình như thế nào?

Tôi đang làm việc tại một công ty công nghệ gọi là @Home Network, và tôi đã nói với mọi người xung quanh tôi - sếp, đồng nghiệp, bạn bè của tôi, "Ở Silicon Valley, tất cả những người khác đều đang bắt đầu công ty. Có vẻ như họ có thể làm được. Tôi sẽ bắt đầu một công ty. Tôi chỉ ở đây tạm thời. Tôi là một doanh nhân."

...Tôi thực sự không có ý định lừa dối bản thân mình. Đó không phải là một điều cố ý, tính toán.

Tôi chỉ đang than phiền, nói to, thật thà quá mức. Nhưng tôi thực sự không bắt đầu một công ty. Điều này đã xảy ra vào năm 1996, đó là một đề xuất đáng sợ, khó khăn hơn để bắt đầu một công ty vào thời điểm đó. Chắc chắn, mọi người bắt đầu nói "Bạn vẫn còn làm gì ở đây? Tôi nghĩ bạn đã rời đi để bắt đầu một công ty?" và "Wow, bạn vẫn ở đây..." Tôi thực sự bị xấu hổ đến mức phải bắt đầu công ty riêng của mình.

Vâng, tôi biết rằng không phải ai cũng sẵn sàng để trở thành doanh nhân, nhưng trong dài hạn, chúng ta đã đưa ra ý tưởng này rằng việc đúng lý thuyết là mọi người làm việc cho người khác? Đó là một mô hình rất phân cấp.

### TÌM CÔNG VIỆC MÀ CẢM THẤY NHƯ ĐANG CHƠI

Con người đã tiến hóa như những người săn bắn và thu thập nơi chúng ta đều làm việc cho chính mình. Chỉ khi bắt đầu nông nghiệp, chúng ta trở nên phân cấp hơn. Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách Cách cách

failed entrepreneur than someone who never tried. Because even

There are almost 7 billion people on this planet. Someday,

I

Any

Then

Tôi muốn thoát khỏi bánh xe hedonic.

Điều bạn thực sự muốn là tự do. Bạn muốn thoát khỏi vấn đề tiền bạc, phải không? Tôi nghĩ điều đó là đúng. Khi bạn có thể giải quyết vấn đề tiền bạc của mình, bằng cách giảm cấp sống hoặc kiếm đủ tiền, bạn muốn nghỉ hưu. Không phải nghỉ hưu ở tuổi 65, ngồi trong một nhà dưỡng lão nhận tiền hưu - đó là một định nghĩa khác.

Định nghĩa của bạn về nghỉ hưu là gì?

#### Nghỉ hưu là khi bạn ngừng hy sinh hôm nay cho một ngày mai tưởng tượng. Khi hôm nay hoàn chỉnh, riêng biệt, bạn đã nghỉ hưu.

Làm thế nào để đạt được điều đó?

#### Có nhiều cách để đạt được điều đó. Một cách là có đủ tiền tiết kiệm để thu nhập thụ động (mà không cần bạn làm gì) che phủ chi phí sinh hoạt của bạn.

Cách thứ hai là giảm chi phí sinh hoạt của bạn xuống mức không đáng kể - bạn trở thành một nhà sư.

Cách thứ ba là bạn đang làm điều bạn yêu thích. Bạn thích nó đến mức không còn liên quan đến tiền bạc. Vì vậy, có nhiều cách để nghỉ hưu.

Cách để thoát khỏi cái bẫy cạnh tranh là trở nên chân thực, tìm ra điều mà bạn biết làm tốt hơn bất kỳ ai. Bạn biết làm tốt hơn vì bạn yêu thích nó và không ai có thể cạnh tranh với bạn. Nếu bạn yêu thích làm điều đó, hãy chân thực và sau đó tìm cách áp dụng nó vào những gì xã hội thực sự muốn. Áp dụng một số đòn bẩy và đặt tên của bạn lên đó. Bạn chịu rủi ro, nhưng bạn thu được phần thưởng, sở hữu và cổ phần trong những gì bạn đang làm, và chỉ cần tăng tốc độ lên.

The way to get out of the competition trap is to be authen-

#### Sự động lực của bạn để kiếm tiền có giảm sau khi bạn đạt được độc lập tài chính không?

Có và không. Nó giảm đi trong ý nghĩa là không còn tuyệt vọng nữa.

Nhưng nếu có gì, việc tạo ra doanh nghiệp và kiếm tiền giờ đây trở thành một "nghệ thuật".

Dù trong thương mại, khoa học hay chính trị - lịch sử nhớ đến những nghệ sĩ.

Nghệ thuật là sự sáng tạo. Nghệ thuật là bất cứ điều gì được thực hiện vì chính nó. Những điều được thực hiện vì chính nó và không có gì đằng sau? Yêu ai đó, tạo ra điều gì đó, chơi. Đối với tôi, tạo ra doanh nghiệp là một trò chơi. Tôi tạo ra doanh nghiệp vì nó thú vị, vì tôi đam mê sản phẩm đó.

Tôi có thể tạo ra một doanh nghiệp mới trong vòng ba tháng: gọi vốn, tập hợp một đội ngũ và ra mắt. Điều đó thật thú vị đối với tôi. Thật tuyệt khi thấy tôi có thể tạo ra điều gì. Kiếm tiền chỉ là một phần thưởng phụ. Tạo ra doanh nghiệp là trò chơi mà tôi trở nên giỏi. Chỉ có điều động lực của tôi đã chuyển từ mục tiêu sang nghệ thuật. Một cách hài hước, tôi nghĩ tôi giỏi hơn nhiều bây giờ.

Ngay cả khi tôi đầu tư, đó là vì tôi thích những người liên quan, tôi thích dành thời gian với họ, tôi học hỏi từ họ, tôi nghĩ sản phẩm thật tuyệt. Những ngày này, tôi sẽ bỏ qua những cơ hội đầu tư tốt vì tôi không thấy sản phẩm thú vị.

Đây không phải là những điều tuyệt đối hoặc không. Bạn có thể bắt đầu di chuyển ngày càng gần hơn với mục tiêu đó trong cuộc sống của bạn. Đó là một mục tiêu.

Khi tôi còn trẻ, tôi từng tuyệt vọng kiếm tiền đến mức tôi sẵn lòng làm bất cứ điều gì. Nếu bạn xuất hiện và nói: "Ở đây, tôi có một công ty vận chuyển nước thải, bạn muốn tham gia không?" Tôi sẽ nói: "Tuyệt, tôi muốn kiếm tiền!" Cám ơn Chúa trời không ai cho tôi cơ hội đó. Tôi rất vui mình đã đi theo con đường công nghệ và khoa học, điều mà tôi thực sự thích. Tôi đã kết hợp được nghề nghiệp và sở thích của mình.

Tôi luôn "làm việc". Đối với người khác, nó trông giống như công việc, nhưng đối với tôi, nó giống như chơi. Và đó là cách tôi biết không ai có thể cạnh tranh với tôi. Bởi vì tôi chỉ đang chơi, trong mười sáu giờ một ngày. Nếu ai khác muốn cạnh tranh với tôi, họ sẽ phải làm việc và họ sẽ thua vì họ sẽ không làm việc trong mười sáu giờ một ngày, bảy ngày một tuần.

#### Con số nào khiến bạn cảm thấy an toàn về mặt tài chính?

Tiền không phải là nguồn gốc của mọi điều xấu. Không có gì xấu về tiền. Nhưng sự thèm khát tiền là xấu. Sự thèm khát tiền không xấu trong một mặt xã hội. Nó không xấu trong ý nghĩa "bạn là người xấu vì thèm khát tiền". Nó xấu cho bạn.

Sự thèm khát tiền xấu cho chúng ta vì nó là một cái hố không đáy. Nó sẽ luôn chiếm giữ tâm trí của bạn. Nếu bạn yêu tiền và bạn kiếm được nó, không bao giờ đủ. Không bao giờ đủ vì mong muốn đó không tắt ở một số con số nào đó. Điều đó là sai lầm nếu bạn nghĩ rằng nó sẽ tắt ở một số con số nào đó.

Hình phạt cho sự thèm khát tiền được giao cùng lúc với số tiền. Khi bạn kiếm tiền, bạn chỉ muốn nhiều hơn, và bạn trở nên hoang mang và sợ hãi mất những gì bạn đã có. Không có bữa trưa miễn phí.

Bạn kiếm tiền để giải quyết vấn đề tiền bạc và vật chất của bạn. Tôi nghĩ cách tốt nhất để tránh sự thèm khát tiền liên tục này là không nâng cấp cấp sống của bạn khi bạn kiếm tiền. Rất dễ dàng để nâng cấp cấp sống của bạn khi bạn kiếm tiền. Nhưng nếu bạn có thể giữ cố định cấp sống của mình và hy vọng kiếm tiền của bạn dưới dạng số tiền lớn thay vì từng chút một, bạn sẽ không có thời gian để nâng cấp cấp sống của mình. Bạn có thể đi xa hơn và thực sự trở nên tự do tài chính.

Một điều khác cũng giúp đỡ: Tôi đánh giá cao tự do hơn mọi th

Trong mức độ mà tiền bạc mua được sự tự do, nó tuyệt vời. Nhưng trong mức độ nó làm cho tôi ít tự do, điều đó chắc chắn cũng xảy ra, tôi không thích điều đó.

Những người chiến thắng trong bất kỳ trò chơi nào là những người nghiện đến mức tiếp tục chơi ngay cả khi lợi ích từ việc chiến thắng giảm đi.

#### Tôi có phải thành lập một công ty mới để thành công không?

Nhóm người thành công nhất ở Thung lũng Silicon trên một cơ sở liên tục là những nhà đầu tư mạo hiểm (vì họ đã đa dạng hóa và kiểm soát nguồn tài nguyên từng là một nguồn tài nguyên khan hiếm) hoặc những người rất giỏi trong việc nhận biết các công ty vừa đạt được sự phù hợp giữa sản phẩm và thị trường. Những người đó có lý lịch, chuyên môn và tham khảo mà những công ty đó thực sự muốn giúp đỡ để phát triển. Sau đó, họ tham gia vào Dropbox mới nhất hoặc Airbnb mới nhất.

Những người đã từng làm việc tại Google, sau đó gia nhập Facebook khi công ty chỉ có 100 người, và sau đó gia nhập Stripe khi công ty chỉ có 100 người?

#### Khi Zuckerberg chỉ mới bắt đầu mở rộng công ty của mình và hoảng loạn, ông ấy đã nói: "Tôi không biết làm thế nào". Và ông ấy gọi điện cho Jim Breyer [nhà đầu tư mạo hiểm và người sáng lập của Accel Partners]. Và Jim Breyer nói: "Ồ, tôi có một người quản lý sản phẩm rất giỏi ở công ty khác, và bạn cần người này". Những người đó thường làm tốt nhất, điều chỉnh rủi ro trong một khoảng thời gian dài, ngoại trừ những nhà đầu tư mạo hiểm.

Một số người thành công nhất mà tôi đã thấy ở Thung lũng Silicon đã có thành công sớm trong sự nghiệp của họ. Họ được thăng chức lên vị trí phó chủ tịch, giám đốc hoặc CEO, hoặc thành lập một công ty thành công khá sớm. Nếu bạn không được thăng chức qua các cấp bậc, việc bắt kịp sau này sẽ trở nên khó khăn hơn rất nhiều. Việc làm việc trong một công ty nhỏ từ sớm là tốt vì có ít cơ sở hạ tầng để ngăn cản việc thăng chức sớm.

Some

Đối với những người đang ở giai đoạn đầu sự nghiệp của họ (và có thể là sau này), điều quan trọng nhất về một công ty là mạng lưới cựu sinh viên mà bạn sẽ xây dựng. Hãy nghĩ về những người bạn sẽ làm việc cùng và những gì những người đó sẽ làm tiếp theo.

### HOW

#### Tại sao bạn nói, "Trở nên giàu có mà không cần may mắn"?

Trong 1.000 vũ trụ song song, bạn muốn trở nên giàu có trong 999 vũ trụ. Bạn không muốn trở nên giàu có trong năm vũ trụ mà bạn may mắn, vì vậy chúng ta muốn loại bỏ yếu tố may mắn ra khỏi đó.

#### Nhưng việc may mắn sẽ giúp ích, phải không?

Gần đây, Babak Nivi, đồng sáng lập của tôi và tôi đã trò chuyện trên Twitter về cách để có may mắn, và chúng tôi đã nói về bốn loại may mắn chúng tôi đang thảo luận.

Loại may mắn đầu tiên là may mắn mù quáng khi một người chỉ may mắn vì một điều gì đó hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của họ. Điều này bao gồm vận may, số phận, v.v.

Sau đó, có may mắn thông qua sự kiên nhẫn, làm việc chăm chỉ, cố gắng và sự chuyển động. Đây là khi bạn đang chạy quanh tạo ra cơ hội. Bạn tạo ra đủ năng lượng, cố gắng và sự chuyển động để may mắn tìm thấy bạn.

Một cách thứ ba là bạn trở nên rất giỏi trong việc nhận biết may mắn. Nếu bạn rất giỏi trong một lĩnh vực, bạn sẽ nhận ra khi một cơ hội may mắn xảy ra trong lĩnh vực của bạn, trong khi những người khác không nhận ra. Vì vậy, bạn trở nên nhạy cảm với may mắn.

Loại may mắn cuối cùng là loại kỳ lạ, khó nhất, khi bạn xây dựng một cá nhân độc đáo, một thương hiệu độc đáo, một tư duy độc đáo, khiến may mắn tìm thấy bạn.

Ví dụ, hãy nói bạn là người giỏi nhất thế giới trong việc lặn biển sâu. Bạn được biết đến vì thực hiện những cuộc lặn biển sâu mà không ai dám thử. Bởi vận may, ai đó tìm thấy một con tàu chứa kho báu chìm dưới bờ biển mà họ không thể tiếp cận. Vâng, may mắn của họ vừa trở thành may mắn của bạn, vì họ sẽ đến với bạn để trích xuất kho báu và bạn sẽ được trả tiền.

finds a sunken treasure ship off the coast they can’t get to.

Đây là một ví dụ cực đoan, nhưng nó cho thấy là một người đã có may mắn mù quáng tìm thấy kho báu. Việc họ đến với bạn để trích xuất và trả cho bạn một phần không phải là may mắn mù quáng. Bạn đã tạo ra may mắn của riêng mình. Bạn đã đặt mình vào vị trí để tận dụng may mắn hoặc thu hút may mắn khi không ai khác tạo ra cơ hội cho chính họ. Để trở nên giàu có mà không cần may mắn, chúng ta muốn xác định được. Chúng ta không muốn để nó dựa vào sự may mắn.

Cách để có may mắn:

* Hy vọng may mắn tìm thấy bạn.
* Cố gắng cho đến khi bạn tình cờ gặp may mắn.
* Chuẩn bị tâm trí và nhạy bén với những cơ hội mà người khác bỏ qua.
* Trở thành người giỏi nhất trong lĩnh vực bạn làm. Hoàn thiện những gì bạn làm cho đến khi điều này trở thành sự thật. Cơ hội sẽ tìm đến bạn. May mắn trở thành định mệnh của bạn.

Bắt đầu trở nên quá xác định, nó không còn là may mắn nữa. Định nghĩa bắt đầu mờ dần từ may mắn thành số phận. Tóm lại loại thứ tư: xây dựng nhân cách của bạn theo một cách nhất định, sau đó nhân cách của bạn trở thành số phận của bạn.

Một trong những điều tôi nghĩ quan trọng để kiếm tiền là có một danh tiếng khiến người ta thực hiện giao dịch thông qua bạn. Hãy nhớ ví dụ về việc trở thành một người lặn tuyệt vời nơi mà những người săn kho báu sẽ đến và cho bạn một phần của kho báu vì kỹ năng lặn của bạn.

Nếu bạn là một người đáng tin cậy, đáng tin cậy, có đạo đức cao, suy nghĩ dài hạn, khi những người khác muốn thực hiện giao dịch nhưng không biết cách thực hiện chúng một cách đáng tin cậy với người lạ, họ sẽ tiếp cận bạn và cho bạn một phần của giao dịch chỉ vì tính chính trực và danh tiếng mà bạn đã xây dựng.

Warren Buffett được đề nghị giao dịch mua công ty, mua giấy tờ chứng khoán, cứu ngân hàng và làm những việc mà những người khác không thể làm được vì danh tiếng của ông. Tất nhiên, ông phải chịu trách nhiệm và ông có một thương hiệu mạnh.

Nhân cách và danh tiếng của bạn là những điều bạn có thể xây dựng, điều đó sẽ giúp bạn tận dụng cơ hội mà những người khác có thể coi là may mắn, nhưng bạn biết đó không phải là may mắn. Đồng sáng lập của tôi, Nivi, nói: "Trong một trò chơi dài hạn, có vẻ như mọi người đang làm cho nhau giàu. Và trong một trò chơi ngắn hạn, có vẻ như mọi người đang làm cho chính mình giàu."

Tôi nghĩ đó là một công thức tuyệt vời. Trong một trò chơi dài hạn, nó là tích cực. Chúng ta đang cùng nhau nướng bánh. Chúng ta đang cố gắng làm cho nó càng lớn càng tốt. Và trong một trò chơi ngắn hạn, chúng ta đang chia bánh.

#### Networking quan trọng như thế nào?

Tôi nghĩ việc kết nối kinh doanh là một sự lãng phí thời gian hoàn toàn. Và tôi biết có những người và công ty đang phổ biến hóa khái niệm này vì nó phục vụ họ và mô hình kinh doanh của họ tốt, nhưng thực tế là nếu bạn đang xây dựng một cái gì đó thú vị, bạn luôn có nhiều người muốn biết bạn. Cố gắng xây dựng mối quan hệ kinh doanh trước khi thực hiện giao dịch là một sự lãng phí thời gian hoàn toàn. Tôi có một triết lý thoải mái hơn: "Hãy là người tạo ra điều gì đó thú vị mà mọi người muốn. Trình diễn nghề của bạn, thực hành nghề của bạn và những người đúng sẽ tìm thấy bạn cuối cùng."

Và sau khi bạn đã gặp ai đó, làm thế nào để xác định bạn có thể tin tưởng ai đó? Những tín hiệu nào bạn chú ý?

#### Nếu ai đó nói nhiều về sự trung thực của họ, họ có thể không trung thực. Đó chỉ là một dấu hiệu nhỏ mà tôi đã học được. Khi ai đó dành quá nhiều thời gian nói về giá trị của chính mình hoặc tự khen mình, họ đang che đậy điều gì đó.

Cá mập ăn no nhưng sống trong một cuộc sống bị bao quanh bởi cá mập.

Tôi có những người tuyệt vời trong cuộc sống của mình, họ rất thành công, rất đáng mơ ước (như mọi người muốn trở thành bạn của họ), rất thông minh. Tuy nhiên, tôi đã thấy họ làm một hoặc hai việc không tốt đối với người khác. Lần đầu tiên, tôi sẽ nói: "Ừ, tôi nghĩ bạn không nên làm điều này với người khác. Không phải vì bạn sẽ không thoát được, bạn sẽ thoát được, nhưng vì nó sẽ gây tổn thương cho bạn cuối cùng."

Không phải theo cách vũ trụ, vận mệnh, nhưng tôi tin rằng sâu thẳm bên trong, chúng ta đều biết ai chúng ta là. Bạn không thể che giấu bất cứ điều gì khỏi chính mình. Những thất bại của bạn được viết trong tâm thức của bạn và chúng rõ ràng với bạn. Nếu bạn có quá nhiều nhược điểm đạo đức như vậy, bạn sẽ không tôn trọng chính mình. Kết quả tồi nhất trên thế giới này là không có lòng tự trọng. Nếu bạn không yêu chính mình, ai sẽ yêu bạn?

Tôi nghĩ bạn chỉ cần cẩn thận khi làm những việc mà bạn không thể tự hào về, vì chúng sẽ gây tổn thương cho bạn. Lần đầu tiên ai đó hành động như vậy, tôi sẽ cảnh báo họ. Bằng cách này, không ai thay đổi. Sau đó, tôi chỉ cách ly họ. Tôi cắt họ ra khỏi cuộc sống của tôi. Tôi chỉ có câu nói trong đầu: "Bạn muốn tiếp cận gần với tôi, giá trị của bạn càng tốt."

I

are

**Đưa cho tôi một cái còi đủ dài**

**Và một nơi để đứng,**

**Và tôi sẽ di chuyển Trái Đất.**

### Hãy kiên nhẫn

Một điều tôi nhận ra sau này trong cuộc sống là (ít nhất trong ngành công nghệ ở Silicon Valley), những người tuyệt vời có kết quả tuyệt vời. Bạn chỉ cần kiên nhẫn. Mỗi người tôi gặp ở đầu sự nghiệp của mình hai mươi năm trước, nơi tôi nhìn vào họ và nói: "Wow, người đó rất có năng lực - rất thông minh và tận tụy"... tất cả họ, gần như không có ngoại lệ,

trở nên vô cùng thành công. Bạn chỉ cần đưa cho họ một thời gian đủ dài. Điều đó không bao giờ xảy ra trong thời gian bạn muốn, hoặc họ muốn, nhưng nó xảy ra.

Áp dụng kiến thức cụ thể với sự tận dụng và cuối cùng, bạn sẽ nhận được những gì bạn xứng đáng.

Điều này mất thời gian - ngay cả khi bạn đã có tất cả những yếu tố này, có một khoảng thời gian không xác định mà bạn phải đầu tư. Nếu bạn đếm, bạn sẽ hết kiên nhẫn trước khi thành công thực sự đến.

Mọi người muốn trở nên giàu ngay lập tức, nhưng thế giới là một nơi hiệu quả; kết quả ngay lập tức không hoạt động. Bạn phải đầu tư thời gian. Bạn phải đầu tư công sức, và vì vậ

Bạn phải thích nó và tiếp tục làm điều đó, tiếp tục làm điều đó và tiếp tục làm điều đó. Đừng theo dõi và đếm số vì nếu bạn làm vậy, bạn sẽ hết thời gian. [78]

Lời khuyên tồi phổ biến nhất mà tôi nghe là: "Bạn còn quá trẻ." Hầu hết lịch sử được xây dựng bởi những người trẻ tuổi. Họ chỉ được công nhận khi họ già đi. Cách duy nhất để thực sự học được điều gì đó là bằng cách thực hiện nó. Vâng, hãy lắng nghe sự hướng dẫn. Nhưng đừng chờ đợi. [3]

Điều này không có nghĩa là nó dễ dàng. Nó không dễ dàng. Nó thực sự rất khó khăn. Đó là điều khó nhất bạn sẽ làm. Nhưng nó cũng đáng làm. Hãy nhìn vào những đứa trẻ sinh ra giàu có - họ không có ý nghĩa trong cuộc sống của họ.

Mọi người có sự nhất quán kỳ lạ. Nhân quả chỉ đơn giản là bạn, lặp lại các mẫu tự, đức hạnh và khuyết điểm của bạn cho đến khi bạn cuối cùng nhận được những gì bạn xứng đáng.

Luôn trả lại điều tốt và đừng đếm số.

Sơ yếu lý lịch thực sự của bạn chỉ là một danh mục của tất cả những khó khăn bạn đã trải qua. Nếu tôi yêu cầu bạn mô tả cuộc sống thực sự của bạn cho chính bạn, và bạn nhìn lại từ giường chết của mình về những điều thú vị bạn đã làm, tất cả sẽ xoay quanh những hy sinh bạn đã làm, những điều khó khăn bạn đã trải qua.

Tuy nhiên, bất cứ điều gì bạn được cho không quan trọng. Bạn có bốn chi, não bộ, đầu, da - đó là tất cả được cho là đương nhiên. Bạn phải làm những điều khó khăn để tạo nên ý nghĩa riêng trong cuộc sống. Kiếm tiền là một điều tốt để lựa chọn. Hãy cố gắng. Đó là khó. Tôi không nói rằng nó dễ. Nó thực sự khó, nhưng tất cả các công cụ đều có sẵn. Tất cả đều có ở đó. [77]

Tiền mua cho bạn sự tự do trong thế giới vật chất. Nó sẽ không làm bạn hạnh phúc, không giải quyết vấn đề sức khỏe của bạn, không làm gia đình bạn trở nên tuyệt vời, không làm bạn khỏe mạnh, không làm bạn bình tĩnh. Nhưng nó sẽ giải quyết nhiều vấn đề bên ngoài. Đó là một bước hợp lý để kiếm tiền. [10]

Điều kiếm tiền sẽ làm là giải quyết vấn đề tiền bạc của bạn. Nó sẽ loại bỏ một số vấn đề có thể gây trở ngại cho việc hạnh phúc, nhưng nó không làm bạn hạnh phúc. Tôi biết nhiều người giàu có rất bất hạnh. Hầu hết thời gian, người bạn phải trở thành để kiếm tiền là một người căng thẳng, làm việc chăm chỉ, cạnh tranh. Khi bạn đã làm điều đó trong hai mươi, ba mươi, bốn mươi, năm mươi năm và bạn đột nhiên kiếm được tiền, bạn không thể tắt nó. Bạn đã huấn luyện bản thân trở thành một người căng thẳng. Sau đó, bạn phải học cách hạnh phúc. [11]

Hãy làm cho bạn giàu trước. Tôi rất thực tế về điều đó vì, bạn biết, Phật đã là một hoàng tử. Anh ấy bắt đầu rất giàu có, sau đó anh ấy được đi ra ngoài rừng.

Trong những ngày xưa, nếu bạn muốn yên bình bên trong, bạn sẽ trở thành một nhà sư. Bạn sẽ từ bỏ tất cả mọi thứ, từ bỏ tình dục, con cái, tiền bạc, chính trị, khoa học, công nghệ, mọi thứ và bạn sẽ ra ngoài rừng một mình. Bạn phải từ bỏ tất cả để được tự do bên trong.

Ngày nay, với phát minh tuyệt vời này gọi là tiền, bạn có thể lưu trữ nó trong tài khoản ngân hàng. Bạn có thể làm việc chăm chỉ, làm những điều tuyệt vời cho xã hội và xã hội sẽ trả tiền cho bạn những thứ nó muốn nhưng không biết cách có được. Bạn có thể tiết kiệm tiền, bạn có thể sống một chút dưới khả năng của bạn và bạn có thể tìm thấy một sự tự do nhất định.

Điều đó sẽ mang lại cho bạn thời gian và năng lượng để theo đuổi sự bình an và hạnh phúc bên trong của riêng bạn. Tôi tin rằng giải pháp để làm cho mọi người hạnh phúc là đưa cho họ những gì họ muốn.

Hãy làm cho tất cả họ giàu có.

Hãy làm cho tất cả họ khỏe mạnh và fit. Sau đó, hãy làm cho tất cả họ hạnh phúc. [77]

Ngạc nhiên bao nhiêu người nhầm lẫn giữa giàu có và khôn ngoan.

## XÂY DỰNG SỰ PHÁN ĐOÁN

Không có lối tắt để thông minh.

### PHÁN ĐOÁN

Nếu bạn muốn kiếm số tiền tối đa có thể, nếu bạn muốn trở nên giàu có trong cuộc đời một cách xác định và dễ dự đoán, hãy luôn nắm bắt xu hướng và nghiên cứu công nghệ, thiết kế và nghệ thuật - trở nên thực sự giỏi ở một điều gì đó. [1]

Bạn không trở nên giàu có bằng cách dành thời gian để tiết kiệm tiền.

Bạn trở nên giàu có bằng cách tiết kiệm thời gian để kiếm tiền.

Làm việc chăm chỉ thực sự bị đánh giá cao quá mức trong nền kinh tế hiện đại.

#### Điều gì bị đánh giá thấp?

Sự phán đoán. Sự phán đoán bị đánh giá thấp. [1]

#### Bạn có thể định nghĩa sự phán đoán không?

Định nghĩa của tôi về sự khôn ngoan là biết được hậu quả dài hạn của hành động của bạn. Sự khôn ngoan được áp dụng vào các vấn đề bên ngoài là sự phán đoán. Chúng có mối liên kết mạnh; biết được hậu quả dài hạn của hành động của bạn và sau đó đưa ra quyết định đúng để tận dụng điều đó. [78]

Trong một thời đại của đòn bẩy, một quyết định đúng có thể giành được tất cả mọi thứ.

Bạn phải dành thời gian, nhưng sự nhận thức quan trọng hơn. Hướng bạn đang đi quan trọng hơn tốc độ bạn di chuyển, đặc biệt là với đòn bẩy. Chọn hướng bạn đang đi cho mỗi quyết định quan trọng hơn rất nhiều so với lực bạn áp dụng. Chỉ cần chọn hướng đúng để bắt đầu đi và bắt đầu đi. [1]

Mà không có công việc chăm chỉ, bạn sẽ không phát triển được sự nhận thức cũng như đòn bẩy.

### CÁCH SUY NGHĨ RÕ RÀNG

"Người suy nghĩ rõ ràng" là một lời khen tốt hơn "thông minh".

Kiến thức thực sự là bản chất và được xây dựng từ cơ bản. Ví dụ về toán học, bạn không thể hiểu được lượng giác mà không hiểu được số học và hình học. Về cơ bản, nếu ai đó sử dụng nhiều từ phức tạp và khái niệm lớn, họ có thể không biết mình đang nói gì. Tôi nghĩ những người thông minh nhất có thể giải thích cho trẻ em hiểu. Nếu bạn không thể giải thích cho trẻ em hiểu, thì bạn không hiểu. Đó là một câu nói phổ biến và rất đúng.

Richard Feynman đã làm điều này rất nổi tiếng trong "Sáu bài giảng dễ dàng", một trong những bài giảng vật lý đầu tiên của ông. Ông đơn giản giải thích toán học trong ba trang. Ông bắt đầu từ đường số - đếm - và sau đó ông đi lên đến tiền cao cấp. Ông chỉ xây dựng nó thông qua một chuỗi logic liên tục. Ông không dựa vào bất kỳ định nghĩa nào.

Những người suy nghĩ thông minh thực sự là những người suy nghĩ rõ ràng. Họ hiểu cơ bản ở một cấp độ rất cơ bản. Tôi thà hiểu rõ cơ bản hơn là ghi nhớ tất cả các khái niệm phức tạp mà tôi không thể kết hợp và không thể tái tạo từ cơ bản. Nếu bạn không thể tái tạo các khái niệm từ cơ bản khi bạn cần chúng, bạn đã bị lạc lối. Bạn chỉ đang ghi nhớ. [4]

Các khái niệm tiên tiến trong một lĩnh vực ít được chứng minh. Chúng ta sử dụng chúng để tín hiệu kiến thức nội bộ, nhưng chúng ta sẽ tốt hơn nếu nắm vững cơ bản. [11]

Người suy nghĩ rõ ràng dựa vào quyền lực của chính họ.

#### Một phần của việc đưa ra quyết định hiệu quả là đối mặt với thực tế. Làm thế nào để đảm bảo bạn đang đối mặt với thực tế khi bạn đưa ra quyết định?

Bằng cách không có ý thức mạnh về bản thân hoặc nhận thức hoặc tâm trí hiện diện. "Tâm trí khỉ" luôn phản ứng với phản ứng cảm xúc tái chế đối với những gì nó nghĩ rằng thế giới nên là. Những mong muốn đó sẽ làm mờ thực tế của bạn. Điều này xảy ra rất nhiều khi người ta kết hợp chính trị và kinh doanh.

Một định nghĩa về khoảnh khắc đau khổ là "khoảnh khắc khi bạn nhìn thấy mọi thứ chính xác như nó là". Suốt thời gian này, bạn đã tin rằng doanh nghiệp của bạn đang làm rất tốt, và thực sự, bạn đã bỏ qua những dấu hiệu nó không tốt. Sau đó, doanh nghiệp của bạn thất bại,

và bạn chịu đau khổ vì bạn đã trì hoãn thực tế. Bạn đã che giấu nó khỏi chính mình.

Tin vui là, khoảnh khắc đau khổ - khi bạn đau đớn - là một khoảnh khắc của sự thật. Đó là một khoảnh khắc mà bạn buộc phải đón nhận thực tế như nó thực sự là. Sau đó, bạn có thể tạo ra thay đổi và tiến bộ có ý nghĩa. Bạn chỉ có thể tiến bộ khi bạn bắt đầu với sự thật.

Điều khó khăn là nhìn thấy sự thật. Để nhìn thấy sự thật, bạn phải loại bỏ cái tôi của mình vì cái tôi của bạn không muốn đối mặt với sự thật. Bạn càng làm cho cái tôi của mình nhỏ hơn, càng làm cho các phản ứng của mình không được điều kiện, càng ít mong muốn bạn có về kết quả bạn muốn, càng dễ dàng để nhìn thấy thực tế.

Những gì chúng ta muốn là sự thật làm mờ nhận thức của chúng ta về sự thật. Đau khổ là khoảnh khắc khi chúng ta không thể từ chối thực tế nữa.

Những gì chúng ta muốn là sự thật làm mờ nhận thức của chúng ta về sự thật. Đau khổ là khoảnh khắc khi chúng ta không thể từ chối thực tế nữa.

Hãy tưởng tượng chúng ta đang trải qua một điều gì đó khó khăn như chia tay, mất việc làm, thất bại kinh doanh hoặc vấn đề về sức khỏe, và bạn bè của chúng ta đang tư vấn cho chúng ta. Khi chúng ta tư vấn cho họ, câu trả lời là rõ ràng. Nó đến với chúng ta trong một phút, và chúng ta nói chính xác, "Ồ cô ấy, quên cô ấy đi, cô ấy không tốt cho bạn đâu. Bạn sẽ hạnh phúc hơn. Tin tôi đi. Bạn sẽ tìm thấy ai đó."

Bạn biết câu trả lời đúng, nhưng bạn bè của bạn không thể nhìn thấy nó, vì họ đang trong khoảnh khắc đau khổ và đau đớn. Họ vẫn mong muốn thực tế khác. Vấn đề không phải là thực tế. Vấn đề là mong muốn của họ va chạm với thực tế và ngăn họ nhìn thấy sự thật, dù bạn nói điều đó như thế nào. Cùng điều đó xảy ra khi tôi đưa ra quyết định.

Càng có nhiều mong muốn về một điều gì đó thành công theo cách nhất định, càng ít khả năng tôi nhìn thấy sự thật. Đặc biệt trong kinh doanh, nếu một điều gì đó không tốt, tôi cố gắng công khai thừa nhận và tôi cố gắng công khai thừa nhận trước các đồng sáng lập và bạn bè và đồng nghiệp của tôi. Sau đó, tôi không che giấu nó khỏi bất kỳ ai khác. Nếu tôi không che giấu nó khỏi bất kỳ ai, tôi sẽ không tự lừa dối bản thân về những gì đang diễn ra thực sự. [4]

The

Những gì bạn cảm nhận không nói cho bạn bi

Thực sự rất quan trọng để có khoảng trống. Nếu bạn không có một hoặc hai ngày trong tuần trên lịch của bạn mà bạn không luôn luôn có cuộc họp và không luôn luôn bận rộn, thì bạn sẽ không thể suy nghĩ được.

Bạn sẽ không thể có những ý tưởng tốt cho doanh nghiệp của bạn. Bạn sẽ không thể đưa ra những quyết định tốt. Tôi cũng khuyến khích bạn dành ít nhất một ngày trong tuần (nên là hai, vì nếu bạn dành hai ngày, bạn sẽ có một ngày) để chỉ có thời gian để suy nghĩ.

Chỉ sau khi bạn chán bạn mới có những ý tưởng tuyệt vời. Điều đó sẽ không bao giờ xảy ra khi bạn căng thẳng, bận rộn, chạy qua chạy lại hoặc vội vã. Hãy dành thời gian. [7]

Những người thông minh rất kỳ quặc vì họ khăng khăng suy nghĩ mọi thứ một cách độc lập.

Một người phản đối không phải lúc nào cũng phản đối - đó là một người tuân thủ theo một cách khác. Một người phản đối suy luận độc lập từ đầu và chống lại áp lực để tuân thủ.

Cynicism dễ dàng. Mimicry dễ dàng. Những người phản đối lạc quan là loài hiếm nhất.

### GỠ BỎ NHẬN DIỆN CỦA BẠN ĐỂ NHÌN THẤY THỰC TẾ

Tự hình thành của chúng ta diễn ra trong những năm đầu đời - hai thập kỷ đầu tiên. Chúng được hình thành bởi môi trường, bố mẹ, xã hội. Sau đó, chúng ta dành phần còn lại của cuộc đời để làm cho bản thân hài lòng. Chúng ta hiểu mọi thứ mới thông qua bản thân: "Làm thế nào để thay đổi thế giới bên ngoài để nó trở nên giống như tôi muốn?" [8]

"Sự căng thẳng là những gì bạn nghĩ bạn nên là. Sự thư giãn là những gì bạn thực sự là."

- Câu nói của người Phật giáo

Bạn tuyệt đối cần những thói quen để hoạt động. Bạn không thể giải quyết mọi vấn đề trong cuộc sống như nếu đó là lần đầu tiên bạn gặp phải. Chúng ta tích lũy tất cả những thói quen này. Chúng ta đặt chúng vào gói nhận diện, cái tôi, chính chúng ta, và sau đó chúng ta gắn kết với chúng. "Tôi là Naval. Đây là cách tôi là."

Rất quan trọng để có khả năng gỡ bỏ nhận diện của bạn, để có khả năng phân tách các thói quen của bạn và nói: "Okay, đây là một thói quen mà tôi có thể đã nhặt được khi tôi còn bé cố gắng thu hút sự chú ý của cha mẹ. Bây giờ tôi đã củng cố nó và củng cố nó, và tôi gọi nó là một phần của bản thân tôi. Nó có còn phục vụ tôi không? Nó làm tôi hạnh phúc hơn không? Nó làm tôi khỏe mạnh hơn không? Nó giúp tôi đạt được những gì tôi đã đề ra không?"

Tôi ít thói quen hơn hầu hết mọi người. Tôi không thích cấu trúc ngày của mình. Trong phạm vi tôi có thói quen, tôi cố gắng làm cho chúng trở nên tỉ mỉ hơn thay vì là tai nạn của lịch sử. [4]

Tôi cố gắng không có quá nhiều điều tôi đã quyết định trước. Tôi nghĩ việc tạo ra nhận diện và nhãn mác khóa bạn lại và ngăn bạn nhìn thấy sự thật.

Bất kỳ niềm tin nào bạn nhận được trong một gói (ví dụ: Dân chủ, Công giáo, Mỹ) đều đáng ngờ và nên được đánh giá lại từ nguyên tắc cơ bản.

Để thành thật, nói mà không có nhận diện.

Trước đây, tôi tự nhận mình là người tự do chủ nghĩa, nhưng sau đó tôi thấy mình bảo vệ những quan điểm mà tôi chưa thực sự suy nghĩ kỹ vì chúng là một phần của tư tưởng tự do chủ nghĩa. Nếu tất cả các niềm tin của bạn khớp vào những gói nhỏ gọn, bạn nên cảnh giác cao độ.

Tôi không thích tự nhận diện ở bất kỳ mức độ nào nữa, điều đó giúp tôi không có quá nhiều niềm tin ổn định như được gọi là vậy. [4]

Mỗi người chúng ta đều có niềm tin phản đối mà xã hội từ chối. Nhưng mức độ mà nhận diện và bộ tộc địa phương của chúng ta từ chối nó, thì nó càng thực tế hơn.

Có hai bài học hấp dẫn về sự đau khổ trong dài hạn. Nó có thể khiến bạn chấp nhận thế giới như nó là. Bài học khác là nó có thể làm thay đổi cái tôi của bạn một cách rất khó khăn.

Có thể bạn là một vận động viên cạnh tranh và bạn bị thương nặng,

như Bruce Lee. Bạn phải chấp nhận việc làm vận động viên không phải là toàn bộ nhận diện của bạn, và có thể bạn có thể tạo ra một nhận diện mới như một triết gia. [8]

Facebook thay đổi thiết kế. Twitter thay đổi thiết kế. Nhân cách, sự nghiệp và các nhóm cũng cần thay đổi thiết kế. Không có giải pháp vĩnh viễn trong một hệ thống động.

**SỰ CĂNG THẲNG LÀ NHỮNG GÌ BẠN NGHĨ BẠN NÊN LÀ.**

**SỰ THƯ GIÃN LÀ NHỮNG GÌ BẠN THỰC**

### HỌC CÁC KỸ NĂNG QUYẾT ĐỊNH

Các đức tính cổ điển đều là các phương pháp quyết định để tối ưu hóa cho dài hạn thay vì ngắn hạn. [11]

Tôi xem nhiều mục tiêu của mình trong vài năm tới là việc không điều kiện hóa các phản ứng đã học trước đó hoặc các phản ứng đã hình thành thói quen, để tôi có thể đưa ra quyết định một cách sạch sẽ trong khoảnh khắc mà không phụ thuộc vào trí nhớ hoặc các phương pháp quyết định đã được đóng gói sẵn và đánh giá. [4]

Những kết luận phục vụ bản thân nên có một ngưỡng cao hơn.

Hầu hết các định kiến đều là các phương pháp quyết định tiết kiệm thời gian. Đối với những quyết định quan trọng, hãy bỏ qua trí nhớ và danh tính, và tập trung vào vấn đề.

Thành thật tuyệt đối chỉ đơn giản là tôi muốn tự do. Một phần của việc tự do là tôi có thể nói những gì tôi nghĩ và nghĩ những gì tôi nói. Chúng rất phù hợp và tích hợp với nhau. Nhà vật lý lý thuyết Richard Feynman từng nổi tiếng nói: "Bạn không bao giờ, bao giờ lừa ai đó, và bạn là người dễ dàng nhất để lừa." Ngay lúc bạn nói một điều gian dối với ai đó, bạn đã nói dối với chính mình. Sau đó, bạn sẽ tin vào lời nói dối của mình, điều này sẽ làm bạn mất kết nối với thực tế và dẫn bạn vào con đường sai lầm.

Tôi không bao giờ hỏi "Tôi thích nó" hay "Tôi không thích nó." Tôi nghĩ "Đây là nó" hoặc "Đây không phải là nó."

- Richard Feynman

Đối với tôi, việc thành thật thực sự quan trọng. Tôi không đi tìm những điều tiêu cực hoặc xấu xa để tự nguyện chia sẻ. Tôi sẽ kết hợp

sự thành thật tuyệt đối với một quy tắc cũ của Warren Buffett, đó là khen ngợi cụ thể, chỉ trích chung chung. Tôi cố gắng tuân thủ điều này. Tôi không luôn tuân thủ, nhưng tôi nghĩ tôi tuân thủ đủ để tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống của mình.

Nếu bạn có một lời phê bình về ai đó, thì đừng chỉ trích người đó - chỉ trích phương pháp chung hoặc chỉ trích lớp hoạt động. Nếu bạn phải khen ngợi ai đó, hãy luôn cố gắng tìm người là ví dụ tốt nhất cho điều bạn đang khen ngợi và khen ngợi người đó, cụ thể. Sau đó, lòng tự ái và bản sắc của mọi người, mà chúng ta đều có, sẽ không làm việc chống lại bạn. Chúng sẽ làm việc vì bạn. [4]

#### Có lời khuyên nào về việc phát triển khả năng thành thật thẳng thắn theo bản năng không?

Nói cho mọi người biết. Bắt đầu ngay bây giờ. Không nhất thiết phải thẳng thắn. Sự quyến rũ là khả năng phản ánh sự tự tin và tình yêu cùng một lúc. Hầu hết thời gian, bạn có thể thành thật và tích cực. [71]

#### Là một nhà đầu tư và CEO của AngelList, bạn được trả để đúng khi người khác sai. Bạn có quy trình nào để ra quyết định không?

Có. Quyết định là tất cả. Trên thực tế, một người ra quyết định đúng 80% thay vì 70% sẽ được đánh giá và đền bù trên thị trường nhiều lần.

Tôi nghĩ mọi người gặp khó khăn trong việc hiểu một sự thật cơ bản về đòn bẩy. Nếu tôi quản lý 1 tỷ đô la và tôi đúng 10% nhiều hơn người khác, quyết định của tôi tạo ra

100 triệu đô la giá trị trên một quyết định dựa trên nhận định. Với công nghệ hiện đại

và lực lượng lao động và vốn lớn, quyết định của chúng ta được đòn bẩy nhiều hơn và nhiều hơn nữa.

Nếu bạn có thể đúng hơn và hợp lý hơn, bạn sẽ nhận được lợi tức phi tuyến tính trong cuộc sống của mình. Tôi rất thích blog Farnam Street vì nó thực sự tập trung vào việc giúp bạn trở nên chính xác hơn, trở thành một người ra quyết định tốt hơn. Quyết định là tất cả. [4]

Càng biết nhiều, càng không đa dạng hóa.

### TẬP HỢP MÔ HÌNH TƯ DUY

Trong quá trình ra quyết định, não bộ là một máy dự đoán trí nhớ.

Một cách kém để dự đoán trí nhớ là "X đã xảy ra trong quá khứ, vì vậy X sẽ xảy ra trong tương lai." Nó quá dựa trên các tình huống cụ thể. Điều bạn muốn là các nguyên tắc. Bạn muốn các mô hình tư duy.

Các mô hình tư duy tốt nhất mà tôi đã tìm thấy đến từ sự tiến hóa, lý thuyết trò chơi và Charlie Munger. Charlie Munger là đối tác của Warren Buffett. Một nhà đầu tư rất giỏi. Ông có rất nhiều mô hình tư duy tuyệt vời. Tác giả và nhà giao dịch Nassim Taleb cũng có những mô hình tư duy tuyệt vời. Benjamin Franklin cũng có những mô hình tư duy tuyệt vời. Tôi thực sự nạp đầy đầu mình với các mô hình tư duy. [4]

Tôi sử dụng các tweet của mình và tweet của người khác như những nguyên tắc giúp nén lại kiến thức của mình và ghi nhớ chúng. Không gian não bộ là hữu hạn - bạn có số lượng tế bào thần kinh hữu hạn - vì vậy bạn có thể nghĩ

rằng đây là các con trỏ, địa chỉ hoặc kỷ niệm giúp bạn nhớ lại các nguyên tắc sâu sắc mà bạn có kinh nghiệm cơ bản để chứng minh.

Nếu bạn không có kinh nghiệm cơ bản, thì nó chỉ đọc như một bộ sưu tập các câu trích dẫn. Nó thú vị, nó truyền cảm hứng trong một khoảnh khắc, có lẽ bạn sẽ làm một tấm áp phích đẹp từ đó. Nhưng sau đó bạn quên nó và tiếp tục. Các mô hình tư duy thực sự chỉ là cách gọn gàng để bạn gọi lại kiến thức của mình. [78]

TIẾN HÓA

Tôi nghĩ rằng nhiều khía cạnh của xã hội hiện đại có thể được giải thích thông qua quá trình tiến hóa. Một lý thuyết cho rằng nền văn minh tồn tại để giải quyết vấn đề ai được giao phối. Nếu nhìn xét từ góc độ lựa chọn tình dục, tinh trùng phong phú và trứng hiếm. Đây là một vấn đề phân bổ.

Thực ra, tất cả các công trình của con người có thể được truy vết về việc người ta cố gắng giải quyết vấn đề này.

Tiến hóa, nhiệt động học, lý thuyết thông tin và độ phức tạp có khả năng giải thích và dự đoán trong nhiều khía cạnh của cuộc sống. [11]

ĐẢO NGƯỢC

Tôi không tin rằng tôi có khả năng nói điều gì sẽ thành công. Thay vào đó, tôi cố gắng loại bỏ những gì không hoạt động. Tôi nghĩ thành công chỉ đơn giản là không mắc sai lầm. Đó không phải là có nhận thức đúng đắn. Đó chỉ là tránh nhận định sai. [4]

LÝ THUYẾT ĐỘ PHỨC TẠP

Tôi đã rất quan tâm đến lý thuyết độ phức tạp vào giữa những năm 90. Càng tìm hiểu sâu, tôi càng hiểu được giới hạn của kiến thức và khả năng dự đoán của chúng ta. Độ phức tạp đã rất hữu ích đối với tôi. Nó giúp tôi xây dựng một hệ thống hoạt động trong bối cảnh không biết. Tôi tin rằng chúng ta về cơ bản là người không biết và rất kém trong việc dự đoán tương lai. [4]

KINH TẾ

Kinh tế vi mô và lý thuyết trò chơi là cơ bản. Tôi nghĩ rằng bạn không thể thành công trong kinh doanh hoặc thậm chí điều hướng trong hầu hết xã hội tư bản hiện đại của chúng ta mà không có hiểu biết rất tốt về cung cầu, lao động so với vốn, lý thuyết trò chơi và những thứ tương tự. [4]

Bỏ qua tiếng ồn. Thị trường sẽ quyết định.

VẤN ĐỀ NGƯỜI ĐẠI DIỆN

Đối với tôi, vấn đề người đại diện là vấn đề cơ bản nhất trong kinh tế vi mô. Nếu bạn không hiểu vấn đề người đại diện, bạn sẽ không biết cách điều hướng trong cuộc sống. Điều này quan trọng nếu bạn muốn xây dựng một công ty thành công hoặc thành công trong giao dịch của bạn.

Đó là một khái niệm rất đơn giản. Julius Caesar đã nổi tiếng nói: "Nếu bạn muốn nó được làm, hãy tự làm. Và nếu không, hãy gửi đi." Ý ông ấy là, nếu bạn muốn nó được làm đúng, bạn phải tự làm. Khi bạn là người đại diện, bạn là chủ sở hữu - bạn quan tâm và bạn sẽ làm công việc tốt. Khi bạn là người đại diện và bạn làm việc thay mặt cho người khác, bạn có thể làm công việc kém. Bạn chỉ không quan tâm. Bạn tối ưu hóa cho bản thân mình thay vì tài sản của người đại diện. [12]

Càng nhỏ công ty, mọi người càng cảm thấy như người đại diện. Bạn cảm thấy ít như người đại diện, công việc bạn làm sẽ càng tốt. Bạn càng liên kết tiền thưởng của ai đó với giá trị chính xác mà họ tạo ra, bạn càng biến họ thành người đại diện và ít biến họ thành người đại diện. [12]

Tôi nghĩ ở mức cơ bản, chúng ta hiểu điều này. Chúng ta được thu hút bởi người đại diện và chúng ta đều kết nối với người đại diện, nhưng truyền thông và xã hội hiện đại dành rất nhiều thời gian để làm bạn tin rằng cần có một người đại diện, một người đại diện quan trọng và người đại diện có kiến thức. [12]

I

LÃI SUẤT HỢP CHẤT

Lãi suất hợp chất - hầu hết các bạn nên biết trong ngữ cảnh tài chính. Nếu không biết, hãy đọc một cuốn sách giáo trình kinh tế vi mô. Đáng đọc một cuốn sách giáo trình kinh tế vi mô từ đầu đến cuối.

Một ví dụ về lãi suất hợp chất - giả sử bạn kiếm được 10% mỗi năm trên số tiền 1 đô la của bạn. Năm đầu tiên, bạn kiếm được 10%, và bạn kết thúc với 1,10 đô la. Năm tiếp theo, bạn kết thúc với 1,21 đô la, và năm sau đó là 1,33 đô la. Nó tiếp tục cộng dồn vào chính nó. Nếu bạn cộng dồn với lãi suất 30% mỗi năm trong ba mươi năm, bạn không chỉ kết thúc với mười hoặc hai mươi lần số tiền của bạn - bạn kết thúc với hàng nghìn lần số tiền của bạn. [10]

Trong lĩnh vực tri thức, lãi suất hợp chất quyết định. Khi bạn nhìn vào một doanh nghiệp với một trăm người dùng tăng trưởng với tốc độ hợp chất 20% mỗi tháng, nó có thể nhanh chóng tích lũy thành hàng triệu người dùng. Đôi khi, ngay cả những người sáng lập của những công ty này cũng bất ngờ với quy mô kinh doanh lớn như thế nào. [10]

you

TOÁN HỌC CƠ BẢN

Tôi nghĩ toán học cơ bản thực sự bị đánh giá thấp. Nếu bạn muốn kiếm tiền, nếu bạn muốn đầu tư tiền, kiến thức toán học cơ bản của bạn nên rất tốt. Bạn không cần học hình học, lượng giác, phép tính, hoặc bất kỳ điều phức tạp nào nếu bạn chỉ muốn kinh doanh. Nhưng bạn cần biết số học, xác suất và thống kê. Đọc một cuốn sách toán học cơ bản và đảm bảo bạn giỏi nhân, chia, cộng, trừ, lãi suất hợp chất, xác suất và thống kê.

NHỮNG CON THỎ ĐEN

Có một nhánh mới của xác suất thống kê, liên quan đến các sự kiện hiếm. Những con thỏ đen là xác suất cực đoan. Một lần nữa, tôi phải nhắc đến Nassim Taleb, người tôi nghĩ là một trong những nhà triết học-khoa học vĩ đại nhất của thời đại chúng ta. Ông đã thực sự làm rất nhiều công việc tiên phong về vấn đề này.

PHÉP TÍNH

Phép tính hữu ích để hiểu về tốc độ thay đổi và cách tự nhiên hoạt động. Nhưng quan trọng hơn là hiểu nguyên tắc của phép tính - nơi bạn đo lường sự thay đổi trong các sự kiện nhỏ rời rạc hoặc liên tục nhỏ. Bạn không cần phải giải các phương trình tích phân hoặc làm các phép tính theo yêu cầu, vì bạn sẽ không cần đến chúng trong thế giới kinh doanh.

KHẢ NĂNG CHỐNG LẠI SAI LẦM.

Nguyên tắc ít được hiểu nhất, nhưng quan trọng nhất đối với bất kỳ ai tuyên bố "khoa học" ở phía họ - khả năng bị chứng minh sai. Nếu nó không đưa ra dự đoán có thể bị chứng minh sai, thì nó không phải là khoa học. Để tin rằng một điều gì đó là đúng, nó phải có sức mạnh dự đoán và phải có khả năng bị chứng minh sai. [11]

Tôi nghĩ về kinh tế vĩ mô, vì nó không đưa ra dự đoán có thể bị chứng minh sai (điều đặc trưng của khoa học), đã bị biến đổi. Bạn không bao giờ có một trường hợp phản chứng khi nghiên cứu về nền kinh tế. Bạn không thể thực hiện hai thí nghiệm khác nhau đồng thời trên nền kinh tế Hoa Kỳ. [4]

NẾU BẠN KHÔNG THỂ QUYẾT ĐỊNH, ĐÁP ÁN LÀ KHÔNG.

Nếu tôi đối mặt với một quyết định khó khăn, như:

→ Tôi có nên kết hôn với người này không?

→ Tôi có nên nhận công việc này không?

→ Tôi có nên mua căn nhà này không?

→ Tôi có nên chuyển đến thành phố này không?

→ Tôi có nên kinh doanh cùng người này không?

Nếu bạn không thể quyết định, đáp án là không. Và lý do là, xã hội hiện đại đầy những lựa chọn. Có hàng tỷ người trên hành tinh này, và chúng ta kết nối với tất cả mọi người trên internet. Có hàng trăm ngàn nghề nghiệp có sẵn cho bạn. Có quá nhiều lựa chọn.

Bạn không được xây dựng sinh học để nhận ra có bao nhiêu lựa chọn. Lịch sử, chúng ta đã tiến hóa trong các bộ tộc có 150 người. Khi có ai đó xuất hiện, họ có thể là lựa chọn duy nhất của bạn cho một đối tác.

Khi bạn chọn một điều gì đó, bạn sẽ bị ràng buộc trong một thời gian dài. Bắt đầu một doanh nghiệp có thể mất mười năm. Bạn bắt đầu một mối quan hệ kéo dài năm năm hoặc có thể lâu hơn. Bạn chuyển đến một thành phố trong khoảng mười đến hai mươi năm. Đây là những quyết định kéo dài rất lâu. Rất, rất quan trọng là chúng ta chỉ nói "có" khi chúng ta khá chắc chắn. Bạn sẽ không bao giờ chắc chắn tuyệt đối, nhưng bạn sẽ rất chắc chắn.

Nếu bạn thấy mình tạo một bảng tính cho một quyết định với danh sách các câu trả lời "có" và "không", lợi ích và bất lợi, kiểm tra và cân nhắc, lý do tại sao điều này tốt hoặc xấu... hãy quên nó. Nếu bạn không thể quyết định, đáp án là không. [10]

CHẠY LÊN ĐỈNH ĐỒI

Heuristic đơn giản: Nếu bạn chia đều trong một quyết định khó khăn, hãy chọn con đường gây đau đớn hơn trong thời gian ngắn.

Nếu bạn có hai lựa chọn và chúng tương đối như nhau, hãy chọn con đường khó khăn và gây đau đớn hơn trong thời gian ngắn.

Điều thực sự xảy ra là một trong những con đường này đòi hỏi đau đớn trong thời gian ngắn. Và con đường kia dẫn đến đau đớn trong tương lai. Và điều não bộ của bạn đang làm thông qua việc tránh xung đột là cố gắng đẩy lùi đau đớn trong thời gian ngắn.

Theo định nghĩa, nếu hai con đường bằng nhau và một con đường có đau đớn trong thời gian ngắn, con đường đó có liên quan đến lợi ích trong tương lai. Với luật lãi kép, lợi ích trong tương lai là điều bạn muốn tiến tới.

Não bộ của bạn đang đánh giá quá cao phía có hạnh phúc trong thời gian ngắn và cố gắng tránh phía có đau đớn trong thời gian ngắn.

Vì vậy, bạn phải hủy bỏ xu hướng đó (đó là một xu hướng tiềm thức mạnh mẽ) bằng cách chịu đau đớn. Như bạn biết, hầu hết những thành tựu trong cuộc sống đến từ sự đau khổ trong thời gian ngắn để bạn có thể được trả công trong tương lai.

Tập thể dục đối với tôi không vui; tôi chịu đau đớn trong thời gian ngắn, tôi cảm thấy đau. Nhưng sau đó trong tương lai, tôi tốt hơn vì tôi có cơ bắp hoặc tôi khỏe mạnh hơn.

Nếu tôi đọc một cuốn sách và tôi bị nhầm lẫn, đó giống như tập thể dục và cơ bắp bị đau hoặc mệt mỏi, ngoại trừ việc bây giờ não bộ của tôi đang bị áp lực. Trong tương lai, tôi thông minh hơn vì tôi tiếp thu các khái niệm mới từ việc làm việc ở giới hạn hoặc ranh giới của khả năng của tôi.

Vì vậy, bạn thường muốn chịu đau đớn trong thời gian ngắn, nhưng có lợi ích trong tương lai.

#### Cách hiệu quả nhất để xây dựng mô hình tư duy mới là gì?

Đọc nhiều - chỉ đơn giản là đọc. [2]

Đọc khoa học, toán học và triết học mỗi ngày một giờ có thể đưa bạn vào hàng ngũ thành công cao nhất của con người trong vòng bảy năm.

### HỌC CÁCH YÊU THÍCH ĐỌC

*(Gợi ý cụ thể cho sách, blog và nhiều hơn nữa có trong phần "Đọc được đề xuất của Naval".)*

Tình yêu chân thành đối với việc đọc chính nó, khi được trau dồi, là một siêu năng lực. Chúng ta sống trong thời đại Alexandria, khi mọi cuốn sách và mọi kiến thức từng được ghi chép đều chỉ cách một cái chạm ngón tay. Các phương tiện học tập rất phong phú - điều hiếm có là mong muốn học tập. [3]

Đọc là tình yêu đầu tiên của tôi. [4]

Tôi nhớ nhà của ông bà tôi ở Ấn Độ. Tôi là một đứa trẻ nhỏ trên sàn nhà đọc tất cả các tạp chí Reader's Digest của ông tôi, đó là tất cả những gì ông ấy có để đọc. Bây giờ, tất nhiên, có rất nhiều thông tin có sẵn - bất kỳ ai cũng có thể đọc bất cứ điều gì bất cứ lúc nào. Lúc đó, nó giới hạn hơn nhiều. Tôi sẽ đọc truyện tranh, sách truyện, bất cứ thứ gì tôi có thể nắm được.

Tôi nghĩ rằng tôi luôn thích đọc vì tôi thực sự là một người hướng nội không thích giao tiếp. Từ khi còn nhỏ, tôi đã lạc vào thế giới của từ ngữ và ý tưởng. Tôi nghĩ một phần là do may mắn khi còn trẻ, không ai ép tôi đọc những thứ cụ thể nào đó.

Tôi nghĩ có xu hướng của các bậc phụ huynh và giáo viên nói rằng, "Ồ, bạn nên đọc cái này, nhưng đừng đọc cái kia." Tôi đã đọc rất nhiều sách mà (theo tiêu chuẩn ngày nay) có thể coi là "thức ăn tinh thần" không có giá trị. [4]

Bạn gần như phải đọc những gì bạn đang đọc, vì bạn thích nó. Bạn không cần lý do khác. Không có nhiệm vụ nào cần hoàn thành ở đây. Chỉ đơn giản là đọc vì bạn thích nó.

Đọc những gì bạn yêu thích cho đến khi bạn yêu thích đọc.

Ngày nay, tôi thấy mình đọc lại nhiều (hoặc hơn) như tôi đọc mới. Một tweet từ @illacertus nói, "Tôi không muốn đọc tất cả. Tôi chỉ muốn đọc 100 cuốn sách tuyệt vời lần nữa và lần nữa." Tôi nghĩ ý tưởng đó có nhiều ý nghĩa. Điều quan trọng là xác định những cuốn sách tuyệt vời cho bạn vì các cuốn sách khác nhau nói với những người khác nhau. Sau đó, bạn có thể thấm nhuần chúng thực sự.

Đọc một cuốn sách không phải là cuộc đua - cuốn sách càng hay, bạn càng nên đọc chậm hơn.

Tôi không biết về bạn, nhưng tôi có sự chú ý kém. Tôi lướt qua. Tôi đọc nhanh. Tôi nhảy qua. Tôi không thể nói cho bạn biết các đoạn hoặc trích dẫn cụ thể từ sách. Ở một cấp độ sâu xa nào đó, bạn hấp thụ chúng và chúng trở thành những sợi chỉ trong tấm thảm tâm hồn của bạn. Chúng có xuất hiện trong đó.

Chắc chắn bạn đã có cảm giác này khi bạn lấy một cuốn sách và bắt đầu đọc nó, và bạn nghĩ, "Cái này khá thú vị. Cái này khá tốt." Bạn cảm thấy như đang có cảm giác déjà vu ngày càng tăng. Sau một nửa cuốn sách, bạn nhận ra, "Tôi đã đọc cuốn sách này trước đây." Điều đó hoàn toàn bình thường. Điều đó có nghĩa là bạn đã sẵn sàng đọc lại nó. [4]

Thực tế là, tôi không đọc nhiều so với những gì mọi người nghĩ. Tôi có thể đọc một đến hai giờ mỗi ngày. Điều đó đặt tôi vào top 0,00001%. Tôi nghĩ điều đó một mình giải thích cho bất kỳ thành công vật chất nào mà tôi đã đạt được trong cuộc sống và bất kỳ sự thông minh nào mà tôi có. Người thực sự không đọc một giờ mỗi ngày. Người thực sự, tôi nghĩ, chỉ đọc một phút mỗi ngày hoặc ít hơn. Làm cho nó trở thành một thói quen thực sự là điều quan trọng nhất.

Thực ra, tôi không đọc nhiều sách. Tôi lấy nhiều sách và chỉ đọc qua một vài cuốn để xây dựng nền tảng kiến thức của tôi.

Hầu như không quan trọng bạn đọc gì. Cuối cùng, bạn sẽ đọc đủ nhiều thứ (và sở thích của bạn sẽ dẫn bạn đến đó) để cải thiện đáng kể cuộc sống của bạn. Giống như bài tập tốt nhất cho bạn là bài tập mà bạn hào hứng làm mỗi ngày, tôi sẽ nói với sách, blog, tweet hoặc bất cứ điều gì - bất kỳ thứ có ý tưởng và thông tin và học hỏi - những cuốn sách tốt nhất để đọc là những cuốn bạn hào hứng đọc suốt thời gian. [4]

"Miễn là tôi cầm một cuốn sách trong tay, tôi không cảm thấy mình đang lãng phí thời gian."

- Charlie Munger

Não của mỗi người hoạt động khác nhau. Một số người thích ghi chú. Thực ra, cách tôi ghi chú là Twitter. Tôi đọc và đọc. Nếu tôi có một hiểu biết hoặc khái niệm cơ bản "ah-ha", Twitter buộc tôi phải tóm gọn nó thành một vài ký tự. Sau đó, tôi cố gắng đưa nó ra như một câu châm ngôn. Sau đó, tôi bị tấn công bởi những người ngẫu nhiên chỉ ra tất cả các ngoại lệ rõ ràng và chỉ trích tôi. Sau đó, tôi nghĩ, "Tại sao tôi lại làm điều này?" [4]

random

Pointing out obvious exceptions implies either the target

#### Khi bạn lần đầu lấy một cuốn sách, bạn có lướt qua để tìm điều gì đó thú vị không? Bạn đọc nó như thế nào? Bạn chỉ đơn giản lật đến một trang ngẫu nhiên và bắt đầu đọc? Quy trình của bạn là gì?

Tôi sẽ bắt đầu từ đầu, nhưng tôi sẽ di chuyển nhanh. Nếu nó không thú vị, tôi sẽ chỉ lật qua trang tiếp theo, lướt qua hoặc đọc nhanh. Nếu nó không thu hút sự chú ý của tôi trong chương đầu tiên một cách ý nghĩa và tích cực, tôi sẽ bỏ cuốn sách hoặc nhảy qua một vài chương.

Tôi không tin vào việc chờ đợi hưởng thụ khi có vô số cuốn sách để đọc. Có quá nhiều cuốn sách tuyệt vời.

Số lượng sách hoàn thành là một chỉ số vô nghĩa. Khi bạn biết nhiều hơn, bạn để lại nhiều cuốn sách chưa đọc xong. Tập trung vào các khái niệm mới có khả năng dự đoán.

Nói chung, tôi sẽ lướt qua. Tôi sẽ tua nhanh. Tôi sẽ cố tìm một phần để thu hút sự chú ý của mình. Hầu hết các cuốn sách chỉ có một điểm để truyền đạt. (Rõ ràng, đây là sách phi hư cấu. Tôi không nói về tiểu thuyết.)

Có một điểm cần nhấn mạnh, họ đưa ra và sau đó cung cấp ví dụ sau ví dụ sau ví dụ sau ví dụ, và áp dụng nó để giải thích mọi thứ trên thế giới. Khi tôi cảm thấy đã hiểu ý chính, tôi cảm thấy thoải mái để bỏ sách xuống. Có rất nhiều cuốn sách bán chạy dưới dạng những cuốn sách giả khoa học... Mọi người thường hỏi: "Ồ, bạn đã đọc cuốn sách này chưa?" Tôi luôn trả lời là có, nhưng thực tế là tôi chỉ đọc có hai chương của nó. Tôi đã hiểu ý chính.

Nếu họ viết sách để kiếm tiền, đừng đọc.

#### Bạn thực hiện những thực hành nào để tiếp thu/tổ chức thông tin từ việc đọc sách?

Giải thích những gì bạn đã học cho người khác. Dạy học buộc bạn phải học.

Điều này không liên quan đến "đã được giáo dục" và "chưa được giáo dục." Điều quan trọng là "thích đọc" và "không thích đọc."

#### Trong vòng sáu mươi ngày tới, tôi có thể làm gì để trở thành một người suy nghĩ độc lập, rõ ràng hơn?

Đọc những tác phẩm vĩ đại về toán học, khoa học và triết học. Bỏ qua những người đương thời và tin tức. Tránh nhận diện bộ tộc. Đặt sự thật trên sự chấp nhận xã hội. [11]

Không có cuốn sách nào trong thư viện nên làm bạn sợ hãi. Cho dù đó là một cuốn sách về toán học, vật lý, kỹ thuật điện, xã hội học hay kinh tế học. Bạn nên có thể lấy bất kỳ cuốn sách nào xuống và đọc. Một số cuốn sẽ quá khó đối với bạn. Nhưng không sao cả - hãy đọc chúng. Sau đó quay lại và đọc lại chúng.

Học về logic và toán học, vì khi bạn đã thành thạo chúng, bạn sẽ không sợ bất kỳ cuốn sách nào.

Khi bạn đọc một cuốn sách và bạn bối rối, sự bối rối đó tương tự như cảm giác đau khi bạn tập thể dục. Nhưng bạn đang xây dựng cơ bắp tinh thần thay vì cơ bắp cơ thể. Hãy học cách học và đọc sách.

Vấn đề khi chỉ nói "hãy đọc" là có quá nhiều rác rưởi ở ngoài kia. Có nhiều loại tác giả khác nhau như có nhiều người. Nhiều người trong số họ sẽ viết rất nhiều rác rưởi.

Tôi có những người trong cuộc sống của mình mà tôi coi là rất thông thái nhưng không thông minh. Lý do là dù họ đã đọc rất nhiều, họ đọc những thứ sai hoặc chỉ đúng một phần, và những thứ đó đã hình thành các tiên đề của nền tảng cho quan điểm của họ. Sau đó, khi có những ý tưởng mới, họ đánh giá ý tưởng mới dựa trên nền tảng mà họ đã xây dựng. Nền tảng của bạn rất quan trọng.

Vì hầu hết mọi người sợ hãi toán học và không thể đánh giá độc lập, họ đánh giá quá cao ý kiến được hỗ trợ bằng toán học/giả khoa học.

Khi đọc sách, hãy đảm bảo nền tảng của bạn là chất lượng rất cao.

Cách tốt nhất để có một nền tảng chất lượng cao (bạn có thể không thích câu trả lời này), nhưng bí quyết là tập trung vào khoa học và những kiến thức cơ bản. Nói chung, chỉ có một số ít thứ mà mọi người không bất đồng ý. Rất ít người phản đối 2+2=4, phải không? Đó là kiến thức đáng tin cậy. Toán học là một nền tảng vững chắc.

Tương tự, các ngành khoa học cứng là một nền tảng vững chắc. Kinh tế học vi mô là một nền tảng vững chắc. Ngay khi bạn bắt đầu đi ra khỏi những nền tảng vững chắc này, bạn sẽ gặp rắc rối vì bạn không biết điều gì là đúng và điều gì là sai. Tôi sẽ tập trung càng nhiều càng tốt vào việc có những nền tảng vững chắc.

Tốt hơn là thành thạo toán học và hình học hơn là đi sâu vào toán học nâng cao. Tôi sẽ đọc về kinh tế học vi mô suốt cả ngày - Kinh tế học vi mô 101.

Một cách khác để làm điều này là đọc các tác phẩm gốc và đọc các tác phẩm kinh điển. Nếu bạn quan tâm đến sự tiến hóa, hãy đọc Charles Darwin. Đừng bắt đầu với Richard Dawkins (mặc dù tôi nghĩ ông ấy rất tuyệt). Hãy đọc ông sau; hãy đọc Darwin trước.

Nếu bạn muốn tìm hiểu về kinh tế học quốc gia, hãy đọc Adam Smith, đọc von Mises hoặc đọc Hayek. Bắt đầu với các triết gia kinh tế gốc. Nếu bạn quan tâm đến các ý tưởng cộng sản hoặc xã hội chủ nghĩa (mà tôi cá nhân không ủng hộ), hãy bắt đầu bằng việc đọc Karl Marx. Đừng đọc phiên bản hiện tại mà ai đó đang cung cấp cho bạn về cách thực hiện và điều hành các vấn đề.

Nếu bạn bắt đầu với những tác phẩm gốc là nền tảng của bạn, bạn sẽ có đủ kiến thức và hiểu biết để không sợ bất kỳ cuốn sách nào. Sau đó, bạn chỉ cần học hỏi. Nếu bạn là một máy học liên tục, bạn sẽ không bao giờ thiếu lựa chọn để kiếm tiền. Bạn luôn có thể nhìn thấy những gì đang diễn ra trong xã hội, giá trị là gì, nhu cầu ở đâu và bạn có thể học cách nắm bắt. [74]

have

Để suy nghĩ rõ ràng, hiểu những kiến thức cơ bản. Nếu bạn chỉ ghi nhớ các khái niệm nâng cao mà không thể tái tạo chúng khi cần, bạn sẽ lạc lối.

Bây giờ chúng ta đang sống trong thời đại của Twitter và Facebook. Chúng ta đang nhận được những trích dẫn ngắn gọn, thông điệp súc tích, mà thực sự khó tiếp thu. Đối với một người hiện đại, việc đọc sách rất khó vì chúng ta đã được đào tạo. Chúng ta có hai phần đào tạo mâu thuẫn:`

Sự tập trung của chúng ta đã giảm đi vì chúng ta bị tác động bởi quá nhiều thông tin mọi lúc. Chúng ta muốn bỏ qua, tóm tắt và đi thẳng vào vấn đề chính.

Twitter đã làm cho tôi trở thành một người đọc kém hơn nhưng lại trở thành một người viết giỏi hơn rất nhiều.

Tuy nhiên, chúng ta cũng được dạy từ khi còn nhỏ rằng phải đọc xong sách. Sách là thánh thư - khi bạn đi học và được giao đọc một cuốn sách, bạn phải đọc xong cuốn sách đó. Theo thời gian, chúng ta quên cách đọc sách. Tất cả mọi người mà tôi biết đều đang bị mắc kẹt với một cuốn sách nào đó.

Tôi chắc chắn rằng bạn đang bị mắc kẹt với một cái gì đó ngay bây giờ - đó là trang 332,

bạn không thể tiến xa hơn, nhưng bạn biết rằng bạn nên đọc xong cuốn sách. Vậy bạn làm gì? Bạn tạm thời từ bỏ việc đọc sách một thời gian.

Đối với tôi, việc từ bỏ việc đọc sách là một bi kịch. Tôi lớn lên với sách, sau đó tôi chuyển sang đọc blog, sau đó tôi chuyển sang Twitter và Facebook, và tôi nhận ra rằng tôi thực sự không học được gì. Tôi chỉ đang nhận những mẩu tin nhỏ nhặt của dopamine suốt cả ngày. Tôi nhận được những cú nhấp nháy 140 ký tự nhỏ bé. Tôi sẽ Tweet, sau đó xem ai đã retweet Tweet của tôi. Đó là một điều vui và tuyệt vời, nhưng đó chỉ là một trò chơi mà tôi đang chơi.

Tôi nhận ra rằng tôi phải quay trở lại việc đọc sách.

Tôi biết đó là một vấn đề rất khó khăn vì bây giờ não của tôi đã được huấn luyện để dành thời gian trên Facebook, Twitter và những mẩu tin nhỏ khác.

Tôi đã nghĩ ra một cách để xem sách như những bài đăng trên blog hoặc những mẩu tin nhỏ nhặt trên Twitter. Tôi không cảm thấy bất kỳ nghĩa vụ nào để đọc xong một cuốn sách. Bây giờ, khi ai đó nhắc đến một cuốn sách với tôi, tôi mua nó. Vào bất kỳ thời điểm nào, tôi đang đọc từ mười đến hai mươi cuốn sách. Tôi đang lật từng trang.

Nếu cuốn sách trở nên buồn chán một chút, tôi sẽ nhảy qua phần tiếp theo. Đôi khi, tôi bắt đầu đọc một cuốn sách từ giữa vì một đoạn văn nào đó thu hút ánh mắt của tôi. Tôi chỉ đơn giản tiếp tục từ đó, và tôi không cảm thấy bất kỳ nghĩa vụ nào để đọc xong cuốn sách. Bất thình lình, sách lại trở thành một phần của thư viện đọc của tôi. Điều đó tuyệt vời, vì có sự khôn ngoan cổ xưa trong sách.

Khi giải quyết vấn đề: vấn đề càng cũ, giải pháp càng cũ.

Nếu bạn đang cố gắng học lái xe hoặc lái máy bay, bạn nên đọc những gì được viết trong thời đại hiện đại vì vấn đề này được tạo ra trong thời đại hiện đại và giải pháp rất tốt trong thời đại hiện đại.

Nếu bạn đang nói về một vấn đề cũ như cách duy trì sức khỏe cơ thể, làm thế nào để giữ bình tĩnh và yên bình, những hệ thống giá trị nào tốt, cách nuôi dạy gia đình và những vấn đề như vậy, thì những giải pháp cũ có thể tốt hơn.

Bất kỳ cuốn sách nào tồn tại trong hai ngàn năm đã được lọc qua nhiều người. Những nguyên tắc chung có khả năng chính xác hơn. Tôi muốn quay trở lại việc đọc những cuốn sách như thế này.

Bạn biết bài hát mà bạn không thể quên được? Tất cả suy nghĩ hoạt động theo cách đó. Hãy cẩn thận với những gì bạn đọc.

Một tâm trí bình tĩnh, một cơ thể khỏe mạnh và một ngôi nhà tràn đầy tình yêu. Những điều này không thể mua được.

Chúng phải được kiếm được.

# PHẦN II

HẠNH PHÚC

Ba điều quan trọng trong cuộc sống là giàu có, sức khỏe và hạnh phúc. Chúng ta theo đuổi chúng theo thứ tự đó, nhưng tầm quan trọng của chúng lại ngược lại.

## HỌC HẠNH PHÚC

Đừng coi mình quá nghiêm túc. Bạn chỉ là một con khỉ có một kế hoạch.

### HẠNH PHÚC ĐƯỢC HỌC TẬP

Mười năm trước, nếu bạn hỏi tôi hạnh phúc đến đâu, tôi sẽ bỏ qua câu hỏi đó. Tôi không muốn nói về nó.

Trên thang điểm từ 1-10, tôi sẽ nói là 2/10 hoặc 3/10. Có thể là 4/10 vào những ngày tốt nhất của tôi. Nhưng tôi không đánh giá cao việc hạnh phúc.

Hôm nay, tôi đánh giá mức hạnh phúc của mình là 9/10. Và đúng, tiền bạc giúp ích, nhưng thực sự chỉ là một phần rất nhỏ. Hầu hết nó đến từ việc học hỏi qua nhiều năm rằng hạnh phúc của riêng tôi là điều quan trọng nhất đối với tôi, và tôi đã phát triển nó với rất nhiều kỹ thuật.

Có thể hạnh phúc không phải là điều mà bạn thừa kế hoặc thậm chí chọn lựa, mà là một kỹ năng cá nhân mà có thể được học, giống như thể dục hoặc dinh dưỡng.

Hạnh phúc là một điều rất phát triển, tôi nghĩ, giống như tất cả những câu hỏi lớn. Khi bạn còn nhỏ, bạn đến với mẹ và hỏi: "Khi chúng ta chết thì sẽ xảy ra điều gì? Có ông già Noel không? Có Chúa không? Tôi nên hạnh phúc không? Tôi nên kết hôn với ai?" Những câu hỏi như vậy. Không có câu trả lời đơn giản vì không có câu trả lời nào phù hợp với mọi người. Những câu hỏi như vậy cuối cùng cũng có câu trả lời, nhưng chúng có câu trả lời cá nhân.

Câu trả lời hoạt động với tôi sẽ là vô nghĩa với bạn, và ngược lại. Bất kỳ điều gì hạnh phúc có nghĩa với tôi, nó có ý nghĩa khác với bạn. Tôi nghĩ rất quan trọng để khám phá những định nghĩa này.

Đối với một số người mà tôi biết, đó là trạng thái dòng chảy. Đối với một số người, đó là sự hài lòng. Đối với một số người, đó là cảm giác bình yên. Định nghĩa của tôi liên tục phát triển. Câu trả lời mà tôi đã đưa ra cho bạn một năm trước sẽ khác với những gì tôi nói cho bạn bây giờ.

Hôm nay, tôi tin rằng hạnh phúc thực sự là trạng thái mặc định. Hạnh phúc có mặt khi bạn loại bỏ cảm giác thiếu sót trong cuộc sống của bạn.

Today,

Chúng ta là những máy móc sinh tồn và tái sản xuất đánh giá cao. Chúng ta luôn đi xung quanh nghĩ, "Tôi cần điều này," hoặc "Tôi cần điều đó," bị mắc kẹt trong mạng lưới của những mong muốn. Hạnh phúc là trạng thái khi không có gì thiếu sót. Khi không có gì thiếu sót, tâm trí của bạn đóng cửa và ngừng chạy vào quá khứ hoặc tương lai để hối tiếc hoặc lên kế hoạch.

Trong sự vắng mặt đó, trong một khoảnh khắc, bạn có sự yên lặng bên trong. Khi bạn có sự yên lặng bên trong, bạn cảm thấy hài lòng và hạnh phúc. Hãy tự do không đồng ý. Một lần nữa, nó khác nhau đối với mỗi người.

Mọi người sai lầm khi tin rằng hạnh phúc chỉ liên quan đến suy nghĩ tích cực và hành động tích cực. Càng đọc nhiều, tôi càng học hỏi và trải nghiệm (vì tôi xác nhận điều này cho chính mình), mỗi suy nghĩ tích cực thực chất chứa trong nó một suy nghĩ tiêu cực. Đó là sự tương phản với một cái gì đó tiêu cực. Tao Te Ching nói điều này một cách rõ ràng hơn tôi có thể, nhưng đó là sự đối ngẫu và đối lập. Nếu tôi nói tôi hạnh phúc, điều đó có nghĩa là tôi đã buồn một thời điểm nào đó. Nếu tôi nói anh ta hấp dẫn, thì có nghĩa là có người khác không hấp dẫn. Mỗi suy nghĩ tích cực thậm chí còn chứa trong nó một hạt giống của suy nghĩ tiêu cực và ngược lại, đó là lý do tại sao nhiều điều tuyệt vời trong cuộc sống đến từ sự đau khổ. Bạn phải nhìn vào mặt tiêu cực trước khi có thể khao khát và đánh giá cao điều tích cực.

Đối với tôi, hạnh phúc không phải là về suy nghĩ tích cực. Nó không phải là về suy nghĩ tiêu cực. Đó là về sự thiếu mong muốn, đặc biệt là sự thiếu mong muốn về những thứ bên ngoài. Càng ít mong muốn tôi có thể có, càng nhiều tôi có thể chấp nhận trạng thái hiện tại của mọi thứ, tâm trí càng ít di chuyển, vì tâm trí thực sự tồn tại trong chuyển động về tương lai hoặc quá khứ. Càng hiện tại tôi có mặt, tôi càng hạnh phúc và hài lòng. Nếu tôi gắn bó với một cảm giác, nếu tôi nói, "Ồ, tôi hạnh phúc bây giờ," và tôi muốn giữ được hạnh phúc, thì tôi sẽ rơi ra khỏi hạnh phúc đó. Bây giờ, đột nhiên, tâm trí đang di chuyển. Nó đang cố gắng gắn kết vào một cái gì đó. Nó đang cố gắng tạo ra một tình huống cố định từ một tình huống tạm thời.

negative thoughts. It’s about the absence of desire, especially

Đối với tôi, hạnh phúc chủ yếu là không chịu đựng, không khao khát, không nghĩ quá nhiều về tương lai hoặc quá khứ, thực sự chấp nhận hiện tại và thực tế của những gì đang diễn ra, và cách nó diễn ra.

If you ever want to have peace in your life, you have to

Tự nhiên không có khái niệm về hạnh phúc hay bất hạnh. Tự nhiên tuân theo những quy luật toán học không ngừng và một chuỗi nguyên nhân và kết quả từ Big Bang cho đến hiện tại. Mọi thứ hoàn hảo chính xác như nó. Chỉ trong tâm trí đặc biệt của chúng ta, chúng ta không hạnh phúc hoặc không hạnh phúc, và mọi thứ hoàn hảo hoặc không hoàn hảo vì những gì chúng ta khao khát.

Thế giới chỉ phản ánh lại những cảm xúc của bạn. Hiện thực là trung lập. Hiện thực không có những đánh giá. Đối với một cái cây, không có khái niệm về đúng hay sai, tốt hay xấu. Bạn được sinh ra, bạn có một loạt trải nghiệm giác quan và kích thích (ánh sáng, màu sắc và âm thanh), và sau đó bạn chết. Cách bạn lựa chọn để hiểu chúng là do bạn - bạn có sự lựa chọn đó.

Đây là điều tôi muốn nói khi tôi nói hạnh phúc là một sự lựa chọn. Nếu bạn tin rằng đó là một sự lựa chọn, bạn có thể bắt đầu làm việc với nó.

There are no external forces affecting your

Tôi cũng tin vào sự vô nghĩa hoàn toàn của bản thân, và tôi nghĩ rằng điều đó giúp rất nhiều. Ví dụ, nếu bạn nghĩ rằng bạn là điều quan trọng nhất trong Vũ trụ, thì bạn sẽ phải uốn cong cả Vũ trụ theo ý muốn của bạn. Nếu bạn là điều quan trọng nhất trong Vũ trụ, thì làm sao nó không phù hợp với mong muốn của bạn. Nếu nó không phù hợp với mong muốn của bạn, có điều gì đó không đúng.

Tuy nhiên, nếu bạn xem mình là vi khuẩn hoặc amip - hoặc nếu bạn xem tất cả những gì bạn làm như viết trên nước hoặc xây lâu đài trên cát, thì

Happiness

What you’re left with in that neutral state is not neutrality. I

không có suy nghĩ nào về cách nên được thực hiện theo sở thích và mong muốn cá nhân của họ. Tôi nghĩ trạng thái trung lập thực sự là một trạng thái hoàn hảo. Một người có thể rất hạnh phúc miễn là không quá mắc kẹt trong đầu mình. [4]

Cuộc sống của chúng ta chỉ là một cái chớp mắt của một con đom đóm trong đêm. Bạn chỉ tồn tại rất ngắn ngủi. Bạn phải tận dụng tối đa mỗi phút, điều đó không có nghĩa là bạn theo đuổi một mong muốn ngu ngốc trong suốt cuộc đời. Điều đó có nghĩa là mỗi giây bạn có trên hành tinh này rất quý giá, và đó là trách nhiệm của bạn để đảm bảo bạn hạnh phúc và hiểu mọi thứ theo cách tốt nhất có thể. [9]

Chúng ta nghĩ về chúng ta như là cố định và thế giới như là có thể thay đổi, nhưng thực tế là chúng ta là có thể thay đổi và thế giới phần lớn là cố định.

#### Việc thực hành thiền có thể giúp bạn chấp nhận hiện thực không?

Đúng vậy. Nhưng đáng kinh ngạc là nó giúp ít thôi. [cười] Bạn có thể là một người thực hành thiền lâu năm, nhưng nếu ai đó nói sai điều gì đó theo cách sai, bạn lại trở lại bản chất do thái của mình. Nó gần như bạn đang nâng tạ một pound, nhưng sau đó ai đó lại thả một thanh tạ nặng với một đống đĩa lên đầu bạn.

Điều đó tốt hơn là không làm gì cả. Nhưng khi khoảnh khắc thực sự của đau khổ tinh thần hoặc cảm xúc đến, nó vẫn không bao giờ dễ dàng. [8] Hạnh phúc thực sự chỉ đến như một hiệu ứng phụ của sự bình yên. Hầu hết nó sẽ đến từ sự chấp nhận, không phải từ việc thay đổi môi trường bên ngoài của bạn. [8]

Tôi đã giảm bớt danh tính của mình.

Một người có lý trí có thể tìm thấy sự bình yên bằng cách nuôi dưỡng sự thờ ơ đối với những điều nằm ngoài tầm kiểm soát của họ.

Tôi đã giảm bớt tiếng ồn trong đầu.

Tôi không quan tâm đến những điều không quan trọng thực sự. Tôi không tham gia vào chính trị.

Tôi không giao tiếp với những người không hạnh phúc. Tôi thực sự trân trọng thời gian của mình trên trái đất này.

Tôi đọc triết học. Tôi thiền.

Tôi giao tiếp với những người hạnh phúc. Và nó hoạt động.

Bạn có thể cải thiện dần dần và phương pháp hóa điểm cơ bản hạnh phúc của bạn, giống như bạn có thể cải thiện sức khỏe của mình. [10]

### HẠNH PHÚC LÀ MỘT LỰA CHỌN

Hạnh phúc, tình yêu và đam mê... không phải là những thứ bạn tìm thấy - chúng là những lựa chọn bạn đưa ra.

Hạnh phúc là một lựa chọn bạn đưa ra và một kỹ năng bạn phát triển.

Tâm trí cũng có thể thay đổi như cơ thể. Chúng ta dành rất nhiều thời gian và nỗ lực để thay đổi thế giới bên ngoài, những người khác và cơ thể của chúng ta - trong khi chấp nhận chính chúng ta như chúng ta được lập trình từ thuở nhỏ.

Chúng ta chấp nhận giọng nói trong đầu là nguồn gốc của tất cả sự thật. Nhưng tất cả đều có thể thay đổi, và mỗi ngày là mới. Ký ức và danh tính là gánh nặng từ quá khứ ngăn chúng ta sống tự do trong hiện tại. [3]

### HẠNH PHÚC YÊU CẦU SỰ HIỆN DIỆN

Vào bất kỳ thời điểm nào, khi bạn đang đi dọc đường phố, một phần rất nhỏ của não của bạn tập trung vào hiện tại. Phần còn lại đang lập kế hoạch cho tương lai hoặc hối tiếc về quá khứ. Điều này ngăn bạn khỏi có một trải nghiệm tuyệt vời. Nó ngăn bạn nhìn thấy vẻ đẹp trong mọi thứ và biết ơn nơi bạn đang ở. Bạn có thể thực sự phá hủy hạnh phúc của mình nếu bạn dành toàn bộ thời gian sống trong ảo tưởng về tương lai. [4]

Chúng ta khao khát những trải nghiệm sẽ khiến chúng ta hiện diện, nhưng những khao khát đó lại đưa chúng ta ra khỏi hiện tại.

Tôi chỉ không tin vào bất cứ điều gì từ quá khứ của mình. Bất cứ điều gì. Không có ký ức. Không hối tiếc. Không có người. Không có chuyến đi. Không có gì cả. Rất nhiều sự bất hạnh của chúng ta đến từ việc so sánh những điều từ quá khứ với hiện tại. [4]

Có một định nghĩa tuyệt vời mà tôi đã đọc: "Giác ngộ là khoảng trống giữa những suy nghĩ của bạn." Điều đó có nghĩa là giác ngộ không phải là điều bạn đạt được sau ba mươi năm ngồi trên đỉnh núi. Đó là điều bạn có thể đạt được từng khoảnh khắc, và bạn có thể giác ngộ một phần trăm nhất định mỗi ngày. [5]

Sự mong đợi cho những điều xấu hơn của chúng ta kéo chúng ta vào tương lai. Loại bỏ những điều xấu hơn làm cho việc hiện diện dễ dàng hơn.

Tưởng tượng nếu cuộc sống này là thiên đường mà chúng ta đã hứa, và chúng ta chỉ đang lãng phí nó?

### HẠNH PHÚC YÊU CẦU BÌNH YÊN

#### Liệu hạnh phúc và mục đích có liên kết với nhau không?

Hạnh phúc là một từ quá tải, tôi không chắc chắn nó có ý nghĩa gì. Đối với tôi những ngày này, hạnh phúc nhiều hơn là về sự bình yên hơn là về niềm vui. Tôi không nghĩ rằng sự bình yên và mục đích đi cùng nhau.

Nếu đó là mục đích nội tại của bạn, điều bạn muốn làm nhất, thì chắc chắn bạn sẽ hạnh phúc khi làm điều đó. Nhưng một mục đích do người khác áp đặt, như "xã hội muốn tôi làm X", "tôi là con trai đầu lòng của con trai đầu lòng nên tôi nên làm Y", hoặc "tôi có một khoản nợ hoặc gánh nặng tôi đã đảm nhận", tôi không nghĩ rằng nó sẽ làm bạn hạnh phúc.

Tôi nghĩ rằng nhiều người trong chúng ta có cảm giác lo lắng tồn tại suốt thời gian. Nếu bạn chú ý đến tâm trí của mình, đôi khi bạn chỉ đang chạy quanh làm việc của mình mà không cảm thấy tốt, và bạn nhận ra tâm trí của mình đang nói chuyện và nói chuyện về một cái gì đó. Có thể bạn không thể ngồi yên... Có một thứ gọi là "nexting" khi bạn ngồi ở một chỗ nghĩ về nơi bạn nên đến tiếp theo.

Luôn luôn là điều tiếp theo, sau đó là điều tiếp theo, điều tiếp theo sau đó, sau đó tạo ra sự lo lắng tồn tại suốt thời gian này.

Điều này rõ nhất khi bạn chỉ ngồi xuống và cố gắng không làm gì cả, không làm gì cả. Ý tôi là không đọc sách, không nghe nhạc, ý tôi là chỉ ngồi xuống và không làm gì cả. Bạn không thể làm được điều đó, vì luôn có sự lo lắng cố gắng khiến bạn đứng dậy và đi, đứng dậy và đi, đứng dậy và đi. Tôi nghĩ rằng quan trọng là chỉ nhận thức rằng sự lo lắng đang làm bạn không hạnh phúc. Sự lo lắng chỉ là một chuỗi suy nghĩ liên tục.

It’s

Cách tôi đối phó với sự lo lắng: Tôi không cố gắng chống lại nó, tôi chỉ nhận thức rằng tôi lo lắng vì tất cả những suy nghĩ này. Tôi cố gắng tìm hiểu, "Liệu tôi có muốn có suy nghĩ này vào lúc này, hay tôi có muốn có sự bình yên của mình?" Bởi vì miễn là tôi có suy nghĩ của mình, tôi không thể có sự bình yên của mình.

Bạn sẽ nhận thấy khi tôi nói về hạnh phúc, tôi có nghĩa là sự bình yên. Khi nhiều người nói về hạnh phúc, họ có nghĩa là niềm vui hoặc hạnh phúc, nhưng tôi sẽ chọn sự bình yên.

Một người hạnh phúc không phải là người luôn luôn hạnh phúc.

Đó là người dễ dàng giải thích các sự kiện sao cho họ không mất đi sự bình yên bẩm sinh của mình.

**SỰ KHÁT VỌNG**

**LÀ MỘT HỢP ĐỒNG BẠN KÝ KẾT**

**VỚI CHÍNH BẢN THÂN BẠN**

**ĐỂ KHÔNG HẠNH PHÚC CHO ĐẾN KHI BẠN ĐẠT ĐƯỢC**

**NHỮNG GÌ BẠN MUỐN.**

### MỌI KHÁT VỌNG ĐỀU LÀ SỰ KHÁT VỌNG ĐÃ CHỌN

TÌNH TRẠNG KHÔNG HẠNH PHÚC

Tôi nghĩ sai lầm phổ biến nhất của con người là tin rằng bạn sẽ được hạnh phúc vì một số tình huống bên ngoài. Tôi biết điều đó không mới. Đó không phải là sự khôn ngoan cơ bản của Phật giáo - tôi không đòi công nhận điều đó. Tôi nghĩ rằng tôi thực sự chỉ nhận ra điều đó ở mức cơ bản, bao gồm cả bản thân tôi.

Chúng tôi đã mua một chiếc xe mới. Bây giờ, tôi đang chờ chiếc xe mới đến. Tất nhiên, mỗi đêm, tôi đọc về chiếc xe trên các diễn đàn. Tại sao? Đó là một vật thể ngớ ngẩn. Đó là một chiếc xe ngớ ngẩn. Nó sẽ không thay đổi cuộc sống của tôi nhiều hoặc hoàn toàn. Tôi biết ngay khi chiếc xe đến, tôi sẽ không quan tâm đến nó nữa. Vấn đề là, tôi nghiện việc khao khát. Tôi nghiện ý tưởng rằng vật thể bên ngoài này sẽ mang lại cho tôi một ít hạnh phúc và niềm vui, và điều này hoàn toàn sai lầm.

Nhìn ra bên ngoài để tìm mọi thứ là sự mê tín cơ bản. Điều đó không có nghĩa là bạn không nên làm những điều bên ngoài. Bạn hoàn toàn nên làm. Bạn là một sinh vật sống. Có những việc bạn làm. Bạn đảo ngược cục diện mục tiêu. Đó là lý do bạn ở đây.

Bạn định làm thay đổi một cái gì đó trong thế giới bên ngoài, và điều đó sẽ mang lại cho bạn sự bình yên, niềm vui và hạnh phúc vĩnh cửu mà bạn xứng đáng, đó là một sự mê tín cơ bản mà chúng ta đều chịu đựng, kể cả tôi. Sai lầm lặp đi lặp lại là nói, "Ồ, tôi sẽ hạnh phúc khi tôi có được điều đó," bất kể điều đó là gì. Đó là sai lầm cơ bản chúng ta mắc phải, 24/7, suốt cả ngày.

Sự mê tín cơ bản: Có một cái gì đó bên ngoài sẽ làm tôi hạnh phúc và thỏa mãn mãi mãi.

Sự khát vọng là một hợp đồng bạn ký kết với chính bản thân mình để không hạnh phúc cho đến khi bạn đạt được những gì bạn muốn. Tôi không nghĩ rằng hầu hết chúng ta nhận ra điều đó. Tôi nghĩ chúng ta cả ngày khao khát những thứ và sau đó tự hỏi tại sao chúng ta không hạnh phúc. Tôi thích giữ ý thức về điều đó, vì khi đó tôi có thể lựa chọn khát vọng của mình rất cẩn thận. Tôi cố gắng không có nhiều hơn một khát vọng lớn trong cuộc sống của mình vào bất kỳ thời điểm nào, và tôi cũng nhận ra đó là trục của sự đau khổ của tôi. Tôi nhận ra khu vực mà tôi đã chọn để không hạnh phúc.

Desire is a contract you make with yourself to be

Một điều tôi đã học gần đây: việc hoàn thiện những khát vọng của bạn quan trọng hơn việc cố gắng làm điều gì đó mà bạn không 100% khao khát. [1]

Khi bạn còn trẻ và khỏe mạnh, bạn có thể làm nhiều hơn. Bằng cách làm nhiều hơn, bạn thực sự đang đảm nhận nhiều khát vọng hơn. Bạn không nhận ra rằng điều này đang từ từ phá hủy hạnh phúc của bạn. Tôi thấy những người trẻ tuổi ít hạnh phúc hơn nhưng khỏe mạnh hơn. Những người lớn tuổi hạnh phúc hơn nhưng khỏe mạnh kém hơn.

Khi bạn còn trẻ, bạn có thời gian. Bạn có sức khỏe, nhưng bạn không có tiền. Khi bạn trung niên, bạn có tiền và bạn có sức khỏe, nhưng bạn không có thời gian. Khi bạn già, bạn có tiền và bạn có thời gian, nhưng bạn không có sức khỏe. Vì vậy, việc cố gắng có cả ba thứ cùng một lúc là điều khó khăn.

Đến khi mọi người nhận ra rằng họ đã có đủ tiền, họ đã mất đi thời gian và sức khỏe của mình. [8]

### THÀNH CÔNG KHÔNG ĐEM LẠI HẠNH PHÚC

Hạnh phúc là sự hài lòng với những gì bạn có.

Thành công đến từ sự không hài lòng. Hãy lựa chọn.

#### Confucius nói rằng bạn có hai cuộc sống, và cuộc sống thứ hai bắt đầu khi bạn nhận ra rằng bạn chỉ có một cuộc sống. Khi và làm thế nào để cuộc sống thứ hai của bạn bắt đầu?

Đó là một câu hỏi rất sâu sắc. Hầu hết những người đã trải qua một độ tuổi nhất định đã có cảm giác hoặc hiện tượng này; họ đã sống cuộc sống theo một cách nhất định và sau đó đạt đến một giai đoạn nhất định và phải thực hiện những thay đổi lớn. Tôi cũng chắc chắn ở trong tình huống đó.

Tôi đã gặp khó khăn trong suốt cuộc đời để đạt được những thành công vật chất và xã hội nhất định. Khi tôi đạt được những thành công vật chất và xã hội đó (hoặc ít nhất là vượt qua một điểm mà chúng không còn quan trọng như trước), tôi nhận ra rằng những người xung quanh tôi đã đạt được những thành công tương tự và đang trên đường đạt được nhiều hơn không có vẻ hạnh phúc. Trong trường hợp của tôi, chắc chắn có sự thích nghi hưởng thụ: tôi sẽ rất nhanh chóng quen với bất cứ điều gì.

I struggled for a lot of my life to have certain material and social

Điều này dẫn tôi đến kết luận, điều đó có vẻ như là điều tầm thường, rằng hạnh phúc là nội tại. Kết luận đó đã đưa tôi vào con đường làm việc nhiều hơn cho bản thân và nhận ra rằng thành công thực sự là nội tại và không liên quan nhiều đến hoàn cảnh bên ngoài.

Một người phải làm việc bên ngoài dù sao. Chúng ta được kết nối sinh học. Nói rằng, "Bạn chỉ cần tắt nó đi." Kinh nghiệm sống của bạn sẽ đưa bạn trở lại con đường nội tại. [7]

Vấn đề khi trở nên giỏi trong một trò chơi, đặc biệt là một trò chơi có phần thưởng lớn, là bạn tiếp tục chơi nó sau khi bạn nên đã vượt qua nó.

Sự sống còn và sao chép đẩy chúng ta vào băng chuyền công việc. Sự thích nghi hưởng thụ giữ chúng ta ở đó. Bí quyết là biết khi nào nên nhảy ra và chơi thay vì tiếp tục.

#### Bạn nghĩ ai là người thành công?

Hầu hết mọi người nghĩ rằng ai đó thành công khi họ thắng trong một trò chơi, bất kể trò chơi mà họ chơi. Nếu bạn là một vận động viên, bạn sẽ nghĩ đến một vận động viên hàng đầu. Nếu bạn là doanh nhân, bạn có thể nghĩ đến Elon Musk.

Một vài năm trước, tôi đã nói Steve Jobs, vì ông là một phần của lực lượng thúc đẩy tạo ra một cái gì đó đã thay đổi cuộc sống của toàn nhân loại. Tôi nghĩ Marc Andreessen thành công, không phải vì sự tái hiện gần đây của ông như một nhà đầu tư mạo hiểm, mà là vì công việc đáng kinh ngạc mà ông đã làm với Netscape. Satoshi Nakamoto thành công vì ông đã tạo ra Bitcoin, một sáng tạo công nghệ tuyệt vời này sẽ có tác động trong nhiều thập kỷ tới. Tất nhiên, Elon Musk, vì ông đã thay đổi quan điểm của mọi người về những gì có thể thực hiện được với công nghệ hiện đại và khởi nghiệp. Tôi coi những người tạo ra và tiếp thị thành công.

Đối với tôi, những người thắng cuộc thực sự là những người rời khỏi trò chơi hoàn toàn, người không chơi trò chơi, người vươn lên trên trò chơi. Đó là những người có sự kiểm soát tâm lý và nhận thức về bản thân nội tại, họ không cần gì từ bất kỳ ai khác. Có một vài nhân vật như vậy trong cuộc sống của tôi. Jerzy Gregorek - tôi coi ông là thành công vì ông không cần gì từ bất kỳ ai. Ông yên bình, ông khỏe mạnh và việc ông kiếm được nhiều tiền hơn hay ít tiền hơn so với người khác không ảnh hưởng đến tâm trạng của ông.

Lịch sử, tôi sẽ nói là Đức Phật huyền thoại hoặc Krishnamurti, những người tôi thích đọc, họ thành công trong việc rời khỏi trò chơi hoàn toàn. Thắng hay thua không quan trọng với họ.

Có một câu nói từ Blaise Pascal tôi đã đọc. Cơ bản, nó nói: "Mọi rắc rối của con người phát sinh vì ông ta không thể ngồi trong một căn phòng yên tĩnh một mình." Nếu bạn chỉ có thể ngồi trong ba mươi phút và cảm thấy hạnh phúc, bạn đã thành công. Đó là một nơi rất mạnh mẽ, nhưng rất ít người trong chúng ta đạt được điều đó. [6]

man’s

Tôi nghĩ về hạnh phúc như một thuộc tính nổi lên từ sự bình yên. Nếu bạn yên bình bên trong và bên ngoài, điều đó sẽ cuối cùng dẫn đến hạnh phúc. Nhưng sự bình yên là một điều rất khó đạt được. Nghịch lý

Trên thực tế, hòa bình không phải là một sự đảm bảo. Nó luôn luôn chảy đi. Nó luôn luôn thay đổi. Bạn muốn học kỹ năng cốt lõi của việc chảy theo cuộc sống và chấp nhận nó trong hầu hết các trường hợp.

Bạn có thể đạt được gần như bất cứ điều gì bạn muốn trong cuộc sống, miễn là đó là một điều và bạn muốn nó hơn bất cứ điều gì khác.

Trong trải nghiệm cá nhân của tôi, nơi tôi thường đến nhất là mong muốn được yên bình.

Hòa bình là hạnh phúc trong sự nghỉ ngơi, và hạnh phúc là hòa bình trong sự chuyển động. Bạn có thể chuyển đổi hòa bình thành hạnh phúc bất cứ lúc nào bạn muốn. Nhưng hòa bình là điều bạn muốn hầu hết thời gian. Nếu bạn là một người hòa bình, bất kỳ điều gì bạn làm cũng sẽ là một hoạt động hạnh phúc.

Hiện nay, cách chúng ta nghĩ bạn có được hòa bình là bằng cách giải quyết tất cả các vấn đề bên ngoài của bạn. Nhưng có vô số vấn đề bên ngoài.

Cách duy nhất để thực sự có được hòa bình bên trong là từ bỏ ý tưởng về vấn đề này.

### Ghen tị là kẻ thù của hạnh phúc.

Tôi không nghĩ cuộc sống khó như vậy. Tôi nghĩ chúng ta làm cho nó khó. Một trong những điều tôi đang cố gắng loại bỏ là từ "nên". Khi từ "nên" xuất hiện trong tâm trí bạn, đó là cảm giác tội lỗi hoặc lập trình xã hội. Làm một điều gì đó vì bạn "nên" là thực sự có nghĩa là bạn không thực sự muốn làm nó. Nó chỉ làm bạn khổ sở, vì vậy tôi đang cố gắng loại bỏ càng nhiều "nên" khỏi cuộc sống của mình càng tốt.

Kẻ thù của sự yên tâm là kỳ vọng được đóng đinh vào bạn bởi xã hội và những người khác.

Xã hội, chúng ta được nói, "Hãy tập thể dục. Hãy trông đẹp." Đó là một trò chơi cạnh tranh đa người chơi. Người khác có thể nhìn thấy xem tôi làm việc tốt hay không. Chúng ta được nói, "Hãy kiếm tiền. Hãy mua một ngôi nhà lớn." Một lần nữa, đó là một trò chơi cạnh tranh đa người chơi bên ngoài. Tự rèn luyện để hạnh phúc hoàn toàn nội tại. Không có tiến bộ bên ngoài, không có sự chứng nhận bên ngoài. Bạn đang cạnh tranh với chính mình - đó là một trò chơi đơn chơi.

Chúng ta giống như ong hoặc kiến. Chúng ta là những sinh vật xã hội đến mức chúng ta được lập trình và thúc đẩy từ bên ngoài. Chúng ta không biết cách chơi và chiến thắng những trò chơi đơn chơi này nữa. Chúng ta chỉ cạnh tranh hoàn toàn trong những trò chơi đa người chơi.

Thực tế là cuộc sống là một trò chơi đơn chơi. Bạn sinh ra một mình. Bạn sẽ chết một mình. Tất cả các giải thích của bạn đều là một mình.

Tất cả ký ức của bạn đều là một mình. Bạn sẽ biến mất trong ba thế hệ, và không ai quan tâm. Trước khi bạn xuất hiện, không ai quan tâm. Đó là một mình.

Có lẽ một trong những lý do tại sao yoga và thiền định khó duy trì là vì chúng không có giá trị bên ngoài. Chúng chỉ là những trò chơi đơn chơi.

#### Buffett có một ví dụ tuyệt vời khi ông hỏi bạn có muốn trở thành người tình giỏi nhất thế giới và được biết đến là tồi nhất, hay trở thành người tình tồi nhất thế giới và được biết đến là giỏi nhất? [được diễn giải] liên quan đến một bảng điểm nội tại hoặc bên ngoài.

Chính xác. Tất cả các bảng điểm thực sự đều nội tại.

Ghen tị là một cảm xúc rất khó để vượt qua đối với tôi. Khi tôi còn trẻ, tôi rất ghen tị. Dần dần, tôi đã học cách loại bỏ nó. Nó vẫn xuất hiện đôi khi. Nó là một cảm xúc độc hại vì cuối cùng, bạn không tốt hơn với ghen tị. Bạn không hạnh phúc hơn và người mà bạn ghen tị vẫn thành công hoặc đẹp trai hoặc bất cứ điều gì họ là.

Một ngày nọ, tôi nhận ra với tất cả những người mà tôi ghen tị, tôi không thể chỉ chọn một số khía cạnh nhỏ của cuộc sống của họ. Tôi không thể nói rằng tôi muốn có cơ thể của anh ta, tôi muốn có tiền của cô ấy, tôi muốn có tính cách của anh ta. Bạn phải trở thành người đó. Bạn có muốn thực sự trở thành người đó với tất cả những phản ứng, mong muốn, gia đình, mức độ hạnh phúc, quan điểm về cuộc sống, hình ảnh bản thân của họ? Nếu bạn không sẵn lòng hoán đổi toàn bộ, 24/7, 100% với người đó là ai, thì không có ý nghĩa gì trong việc ghen tị.

Một khi tôi nhận ra điều đó, ghen tị đã phai nhạt vì tôi không muốn trở thành ai khác. Tôi hoàn toàn hạnh phúc khi là chính mình. Bằng cách nói, ngay cả điều đó cũng nằm trong tầm kiểm soát của tôi. Để hạnh phúc khi là chính mình. Chỉ là không có phần thưởng xã hội cho nó.

### HẠNH PHÚC ĐƯỢC XÂY DỰNG BỞI THÓI QUEN

Khám phá đáng ngạc nhiên nhất của tôi trong năm năm qua là hòa bình và hạnh phúc là những kỹ năng. Đây không phải là những điều bạn được sinh ra có. Đúng, có một phạm vi di truyền. Và rất nhiều điều đó là do môi trường của bạn, nhưng bạn có thể thay đổi và tái điều chỉnh bản thân.

Bạn có thể tăng cường hạnh phúc của mình theo thời gian, và nó bắt đầu bằng việc tin rằng bạn có thể làm được.

Đó là một kỹ năng. Giống như dinh dưỡng là một kỹ năng, ăn kiêng là một kỹ năng, tập thể dục là một kỹ năng, kiếm tiền là một kỹ năng, gặp gỡ cô gái và chàng trai là một k

When working, surround yourself with people

Khi chơi, hãy bao quanh bản thân bằng những người vui vẻ hơn bạn.

#### Kỹ năng hạnh phúc là loại kỹ năng nào?

Đó chỉ là thử và sai. Bạn chỉ cần thử xem điều gì hoạt động. Bạn có thể thử thiền ngồi. Điều đó có hiệu quả với bạn không? Đó có phải là thiền Tantra hay là thiền Vipassana? Đó có phải là một khóa tập huấn trong mười ngày hay là hai mươi phút là đủ?

Được rồi. Không cái nào hoạt động. Nhưng nếu tôi thử yoga? Nếu tôi lướt ván cánh buồm? Nếu tôi đua xe? Nếu tôi nấu ăn? Điều đó có làm tôi thư thái không? Bạn thực sự phải thử tất cả những điều này cho đến khi bạn tìm ra điều gì hoạt động với bạn.

Khi đến với thuốc cho tâm trí, hiệu ứng giả dược có hiệu quả 100%. Khi đến với tâm trí của bạn, bạn muốn có một tư duy tích cực, không nghi ngờ. Nếu nó hoàn toàn nội tại, bạn nên có một tư duy tích cực.

Ví dụ, tôi đang đọc cuốn Sức Mạnh Của Hiện Tại của Eckhart Tolle, đó là một cuốn sách giới thiệu tuyệt vời về việc hiện diện, dành cho những người không có tôn giáo. Ông ta chỉ cho bạn điều quan trọng nhất là hiện diện và nhấn mạnh điều đó lần lượt cho đến khi bạn hiểu được.

Ông ta viết về bài tập năng lượng cơ thể này. Bạn nằm xuống và cảm nhận năng lượng di chuyển trong cơ thể bạn. Lúc đó, tôi trước đây đã bỏ sách xuống và nói: "Ồ, điều đó là vớ vẩn." Nhưng tôi mới nói: "Ồ, nếu tôi tin vào nó, có lẽ nó sẽ hoạt động." Tôi đã tiếp cận nó với một tư duy tích cực. Tôi nằm xuống và thử thiền. Bạn biết không? Nó cảm giác rất tốt.

#### Làm thế nào để xây dựng kỹ năng hạnh phúc?

Bạn có thể xây dựng những thói quen tốt. Không uống rượu sẽ giữ tâm trạng của bạn ổn định hơn. Không ăn đường sẽ giữ tâm trạng của bạn ổn định hơn. Không sử dụng Facebook, Snapchat hoặc Twitter sẽ giữ tâm trạng của bạn ổn định hơn.

Chơi trò chơi điện tử sẽ làm bạn hạnh phúc hơn trong thời gian ngắn - và tôi từng là một người chơi game nhiệt tình - nhưng trong thời gian dài, nó có thể làm hỏng hạnh phúc của bạn. Bạn đang được cung cấp dopamine và dopamine bị rút khỏi bạn theo những cách nhỏ nhặt không thể kiểm soát. Caffeine là một loại thuốc khác mà bạn đổi lấy lợi ích ngắn hạn cho lợi ích dài hạn.

Về cơ bản, bạn phải thay thế những thói quen xấu không suy nghĩ của bạn bằng những thói quen tốt, cam kết trở thành một người hạnh phúc hơn. Vào cuối ngày, bạn là sự kết hợp của những thói quen và những người bạn dành nhiều thời gian nhất.

Khi chúng ta còn là trẻ em, chúng ta chỉ có rất ít thói quen. Theo thời gian, chúng ta học những điều chúng ta không nên làm. Chúng ta trở nên tự ý thức. Chúng ta bắt đầu hình thành những thói quen và thói quen hàng ngày.

Nhiều sự khác biệt giữa những người trở nên hạnh phúc hơn khi họ già đi và những người không thể giải thích bằng những thói quen họ đã phát triển. Đó có phải là những thói quen sẽ tăng hạnh phúc lâu dài hơn là hạnh phúc ngắn hạn? Bạn có bao quanh bản thân bằng những người tích cực và lạc quan? Những mối quan hệ đó có dễ dàng duy trì không? Bạn có ngưỡng mộ và tôn trọng nhưng không ghen tị họ?

Có lý thuyết "lý thuyết năm con tinh tinh" trong đó bạn có thể dự đoán hành vi của một con tinh tinh dựa trên năm con tinh tinh mà nó gắn bó nhiều nhất. Tôi nghĩ rằng điều đó cũng áp dụng cho con người. Có thể nói rằng việc chọn bạn bè của bạn một cách khôn ngoan là không chính trị. Nhưng bạn không nên chọn họ một cách ngẫu nhiên dựa trên người bạn sống cạnh hoặc người bạn làm việc cùng. Những người hạnh phúc và lạc quan nhất chọn năm con tinh tinh đúng đắn.

Quy tắc đầu tiên để xử lý xung đột là: Đừng gắn bó với những người liên tục tham gia vào xung đột. Tôi không quan tâm đến bất cứ điều gì không bền vững hoặc thậm chí khó duy trì, bao gồm cả mối quan hệ khó khăn.

Nếu bạn không thể nhìn thấy mình làm việc với ai đó suốt đời, đừng làm việc với họ trong một ngày.

Có một người bạn của tôi, một người Ba Tư tên là Behzad. Anh ấy thích cuộc sống và không có thời gian cho bất kỳ ai không hạnh phúc.

Nếu bạn hỏi Behzad bí quyết của anh ấy là gì? Anh ấy chỉ nhìn lên và nói: "Hãy ngừng hỏi tại sao và bắt đầu nói 'wow'." Thế giới này thật tuyệt vời. Như con người, chúng ta đã quen với việc coi mọi thứ là hiển nhiên. Giống như những gì bạn và tôi đang làm bây giờ. Chúng ta đang ngồi trong nhà, mặc quần áo, no bụng và giao tiếp với nhau qua không gian và thời gian. Chúng ta nên là hai con khỉ ngồi trong rừng ngay bây giờ, nhìn mặt trời lặn và tự hỏi chúng ta sẽ ngủ ở đâu.

Khi chúng ta có được một điều gì đó, chúng ta cho rằng thế giới nợ nó cho chúng ta. Nếu bạn hiện diện, bạn sẽ nhận ra có bao nhiêu món quà và sự phong phú xung quanh chúng ta vào mọi thời điểm. Đó là tất cả những gì bạn thực sự cần làm. Tôi ở đây ngay bây giờ và tôi có tất cả những điều tuyệt vời này trong tầm tay.

Mẹo quan trọng nhất để hạnh phúc là nhận ra rằng hạnh phúc là một kỹ năng bạn phát triển và một lựa chọn bạn thực hiện. Bạn chọn để hạnh phúc, và sau đó bạn làm việc với nó. Đó giống như xây cơ bắp. Đó giống như giảm cân. Đó giống như thành công trong công việc của bạn. Đó giống như học tính toán.

Bạn quyết định rằng điều đó quan trọng với bạn. Bạn ưu tiên nó hơn tất cả mọi thứ khác. Bạn đọc tất cả mọi thứ về ch

HAPPINESS

I have a series of tricks I use to try and be happier in the

The

Chỉ cần luôn tỉnh táo trong mỗi khoảnh khắc. Nếu tôi bắt gặp mình đánh giá ai đó, tôi có thể dừng lại và nói với mình, "Diễn giải tích cực của điều này là gì?" Trước đây, tôi thường bực tức về những điều đó. Nhưng bây giờ tôi luôn tìm mặt tích cực của chúng. Trước đây, tôi phải cố gắng lý thuyết. Tôi phải mất vài giây để tìm ra một mặt tích cực. Nhưng bây giờ tôi có thể làm điều đó trong tích tắc.

Tôi cố gắng để da của mình tiếp xúc với ánh sáng mặt trời nhiều hơn. Tôi nhìn lên và mỉm cười.

Mỗi khi bạn bắt gặp mình mong muốn một điều gì đó, hãy nói, "Nó có quan trọng đến mức tôi sẽ không hạnh phúc trừ khi điều này xảy ra theo ý của tôi?" Bạn sẽ nhận ra rằng với đa số các điều, điều đó không đúng.

Tôi nghĩ việc bỏ cafe đã làm tôi hạnh phúc hơn. Nó làm tôi trở thành một người ổn định hơn.

Tôi nghĩ việc tập thể dục mỗi ngày đã làm tôi hạnh phúc hơn. Nếu bạn có sự yên bình trong cơ thể, dễ dàng hơn để có sự yên tĩnh trong tâm trí.

Bạn càng đánh giá người khác, bạn càng tách bản thân mình ra. Bạn sẽ cảm thấy tốt trong một khoảnh khắc, vì bạn tự hào về bản thân, nghĩ rằng bạn tốt hơn ai đó. Nhưng sau đó, bạn sẽ cảm thấy cô đơn. Sau đó, bạn sẽ thấy tiêu cực ở khắp mọi nơi. Thế giới chỉ phản ánh lại những cảm xúc của bạn.

Hãy nói với bạn bè rằng bạn là một người hạnh phúc. Sau đó, bạn sẽ bị ép buộc phải tuân thủ điều đó. Bạn sẽ có xu hướng kiên nhẫn. Bạn phải sống lên điều đó. Bạn bè của bạn sẽ mong đợi bạn là một người hạnh phúc.

Tiết kiệm thời gian và hạnh phúc bằng cách giảm thiểu việc sử dụng ba ứng dụng điện thoại thông minh này: điện thoại, lịch và đồng hồ báo thức.

Bạn càng có nhiều bí mật, bạn càng không hạnh phúc.

Bị mắc kẹt trong tình trạng buồn bã? Sử dụng thiền, âm nhạc và tập thể dục để làm mới tâm trạng của bạn. Sau đó, chọn một con đường mới để đổ năng lượng cảm xúc cho phần còn lại của ngày.

Sự thích nghi hưởng thụ mạnh mẽ hơn đối với những thứ do con người tạo ra (xe hơi, nhà cửa, quần áo, tiền bạc) hơn là những thứ tự nhiên (thức ăn, tình dục, tập thể dục).

Không có ngoại lệ - tất cả các hoạt động trên màn hình đều liên quan đến ít hạnh phúc, tất cả các hoạt động không liên quan đến màn hình đều liên quan đến nhiều hạnh phúc.

Một chỉ số cá nhân: bao nhiêu thời gian trong ngày được dành cho những việc làm vì nghĩa vụ chứ không phải vì quan tâm?

Nhiệm vụ của tin tức là làm bạn lo lắng và tức giận. Nhưng các xu hướng khoa học, kinh tế, giáo dục và xung đột bên dưới đều tích cực. Hãy giữ lòng lạc quan.

Chính trị, học thuật và địa vị xã hội đều là trò chơi không có lợi ích chung. Trò chơi có lợi ích chung tạo ra những người tích cực.

Tăng serotonin trong não mà không cần dùng thuốc: Ánh sáng mặt trời, tập thể dục, suy nghĩ tích cực và tryptophan.

THAY ĐỔI THÓI QUEN:

Chọn một điều. Nuôi dưỡng mong muốn. Hình dung nó. Lập kế hoạch cho một con đường bền vững.

Xác định nhu cầu, kích hoạt và thay thế. Nói với bạn bè của bạn.

Theo dõi một cách tỉ mỉ.

Tự kỷ luật là một cây cầu đến một hình ảnh mới về bản thân.

Ghi vào hình ảnh mới về bản thân. Đó là bạn - bây giờ.

Trước tiên, bạn biết nó. Sau đó, bạn hiểu nó. Sau đó, bạn có thể giải thích nó. Sau đó, bạn có thể cảm nhận nó. Cuối cùng, bạn là nó.

### TÌM HẠNH PHÚC TRONG SỰ CHẤP NHẬN

Trong bất kỳ tình huống nào trong cuộc sống, bạn luôn có ba lựa chọn: bạn có thể thay đổi nó, bạn có thể chấp nhận nó, hoặc bạn có thể rời bỏ nó.

Nếu bạn muốn thay đổi nó, thì đó là một mong muốn. Nó sẽ gây đau khổ cho bạn cho đến khi bạn thành công trong việc thay đổi nó. Vì vậy, đừng chọn quá nhiều trong số đó. Chọn một mong muốn lớn trong cuộc sống của bạn vào bất kỳ thời điểm nào để mang lại mục đích và động lực cho bản thân.

Tại sao không hai?

#### Bạn sẽ bị phân tâm.

Ngay cả một cái cũng đã khó đủ. Sự yên bình đến từ việc tâm trí của bạn trong sạch không có suy nghĩ. Và sự rõ ràng nhiều đến từ việc sống trong hiện tại. Rất khó để sống trong hiện tại nếu bạn đang nghĩ, "Tôi cần phải làm điều này. Tôi muốn cái đó. Điều này phải thay đổi."

Even one is hard enough. Being peaceful comes from having your mind clear of thoughts. And a lot of clarity comes from

Bạn luôn có ba lựa chọn: bạn có thể thay đổi nó, bạn có thể chấp nhận nó, hoặc bạn có thể rời bỏ nó. Lựa chọn không tốt là ngồi xung quanh mong muốn thay đổi nó nhưng không thay đổi nó, mong muốn rời bỏ nó nhưng không rời bỏ nó và không chấp nhận nó. Cuộc đấu tranh hoặc sự chống đối đó là nguyên nhân chính gây ra nhiều khổ đau cho chúng ta. Cụm từ tôi thường sử dụng nhiều nhất trong đầu tôi chỉ là một từ: "chấp nhận".

#### Chấp nhận trông như thế nào đối với bạn?

Đó là việc cảm thấy ổn định dù kết quả cuối cùng là gì. Đó là việc cân bằng và tâm trí. Đó là việc lùi lại và nhìn nhận cái nhìn tổng quan hơn.

Chúng ta không luôn nhận được những gì chúng ta muốn, nhưng đôi khi những gì đang xảy ra là tốt nhất. Càng sớm bạn chấp nhận nó như một hiện thực, càng sớm bạn có thể thích nghi với nó.

Đạt được sự chấp nhận rất khó khăn. Tôi có một số cách tiếp cận nhưng tôi không thể nói chắc chắn chúng hoàn toàn thành công.

Một cách để giải quyết vấn đề là lùi lại và nhìn lại những khó khăn mà tôi đã trải qua trong cuộc sống. Tôi viết chúng xuống. "Lần cuối cùng bạn chia tay với ai đó, lần cuối cùng bạn gặp thất bại trong kinh doanh, lần cuối cùng bạn gặp vấn đề về sức khỏe, điều gì đã xảy ra?" Tôi có thể theo dõi sự phát triển và cải thiện sau nhiều năm.

Tôi có một cách khác để giải quyết những điều phiền toái nhỏ. Khi chúng xảy ra, một phần của tôi sẽ tức giận ngay lập tức. Nhưng tôi đã học cách tự hỏi mình trong tâm trí, "Tình huống này có điều tích cực gì không?"

"Okay, tôi sẽ đến muộn buổi họp. Nhưng điều lợi ích cho tôi là gì? Tôi có thể thư giãn và ngắm chim một chút. Tôi cũng sẽ tiết kiệm thời gian trong buổi họp nhàm chán đó." Hầu như luôn có một điều tích cực nào đó.

Ngay cả khi bạn không thể tìm ra điều tích cực nào, bạn có thể nói, "Vậy thì Vũ trụ sẽ dạy cho tôi điều gì bây giờ. Bây giờ tôi có thể lắng nghe và học hỏi."

Để cho bạn một ví dụ đơn giản nhất: Tôi đang tham dự một sự kiện và sau đó, có người gửi cho tôi một loạt ảnh trong hộp thư đến của tôi.

Có một lời phán xét nhỏ nói, "Điều gì thế, sao bạn không chỉ chọn một vài tấm đẹp nhất? Ai gửi đi một trăm ảnh?" Nhưng ngay lập tức tôi hỏi mình, "Điều tích cực là gì?" Điều tích cực là tôi có thể chọn ra năm tấm ảnh yêu thích của mình. Tôi có thể sử dụng sự đánh giá của mình.

Trong suốt năm qua, bằng cách thực hành cách này đủ nhiều, tôi đã thành thạo việc suy nghĩ và phản ứng trong chỉ vài giây, thậm chí gần như tức thì. Đó là một thói quen bạn có thể tự rèn luyện.

now

#### Làm thế nào để chấp nhận những điều bạn không thể thay đổi?

Về cơ bản, nó dựa trên một cách giải quyết lớn: chấp nhận cái chết.

Cái chết là điều quan trọng nhất sẽ xảy ra với bạn. Khi bạn nhìn vào cái chết của mình và công nhận nó, thay vì chạy trốn, nó sẽ mang ý nghĩa lớn đến cuộc sống của bạn. Chúng ta dành quá nhiều thời gian trong cuộc đời cố gắng tránh cái chết. Rất nhiều điều chúng ta đấu tranh cho có thể được xem như một cuộc tìm kiếm bất tử.

Nếu bạn có đạo và tin rằng có một kiếp sau, thì bạn sẽ được chăm sóc. Nếu bạn không có đạo, có lẽ bạn sẽ có con cái. Nếu bạn là một nghệ sĩ, một họa sĩ hoặc một doanh nhân, bạn muốn để lại một di sản.

Đây là một gợi ý hữu ích: Không có di sản. Không có gì để để lại. Chúng ta sẽ mất đi. Con cái chúng ta sẽ mất đi. Công trình của chúng ta sẽ trở thành bụi. Nền văn minh của chúng ta sẽ trở thành bụi. Hệ mặt trời của chúng ta sẽ trở thành bụi. Trong quy luật tổng thể, Vũ trụ đã tồn tại trong mười tỷ năm. Nó sẽ tồn tại trong thêm mười tỷ năm nữa.

Cuộc sống của bạn chỉ là một nhấp nháy của một con đom đóm trong đêm. Bạn ở đây trong một khoảng thời gian ngắn đến mức đáng kể. Nếu bạn thừa nhận hoàn toàn sự vô ích của những gì bạn đang làm, tôi nghĩ nó có thể mang lại niềm hạnh phúc và sự bình yên vì bạn nhận ra đây chỉ là một trò chơi. Nhưng đó là một trò chơi thú vị. Quan trọng nhất là bạn trải nghiệm thực tế của mình khi bạn sống cuộc đời. Tại sao không hiểu nó theo cách tích cực nhất có thể?

Bất kỳ khoảnh khắc nào bạn không có thời gian tuyệt vời, khi bạn không thực sự hạnh phúc, bạn không làm lợi cho bất kỳ ai. Điều đó không có nghĩa là sự bất hạnh của bạn làm cho họ tốt hơn somehow. Bạn chỉ đang lãng phí thời gian quý giá và nhỏ bé mà bạn có trên Trái đất này. Giữ cái chết trên tâm trí và không phủ nhận nó là rất quan trọng.

Mỗi khi tôi bị cuốn vào những cuộc chiến của bản ngã, tôi chỉ nghĩ về những nền văn minh đã tồn tại và biến mất. Ví dụ, hãy xem người Sumer. Tôi chắc chắn họ là những người quan trọng và đã làm những việc tuyệt vời, nhưng hãy nói cho tôi biết một người Sumer duy nhất. Hãy cho tôi biết bất cứ điều gì thú vị hoặc quan trọng mà người Sumer đã làm và còn tồn tại. Không có gì.

Vì vậy, có thể sau mười nghìn năm hoặc một trăm nghìn năm nữa, mọi người sẽ nói, "Ồ, người Mỹ. Tôi đã nghe về người Mỹ."

Một ngày nào đó, bạn sẽ chết và không có điều gì trong này sẽ còn quan trọng. Vì vậy, hãy tận hưởng cuộc sống của bạn. Hãy làm điều tích cực. Hãy truyền tải tình yêu. Làm cho ai đó hạnh phúc. Cười một chút. Trân trọng khoảnh khắc. Và làm công việc của bạn.

## SAVING

Doctors won’t make you healthy.

Mentors won’t make you

Ultimately, you have to take

### CHOOSING

A

Tất cả những gì bạn cần làm là làm những gì bạn muốn. Nếu bạn ngừng cố gắng tìm hiểu cách làm việc theo cách mà người khác muốn bạn làm, bạn sẽ được lắng nghe giọng nói nhỏ bên trong đầu bạn muốn làm việc theo một cách nhất định. Sau đó, bạn sẽ được là chính bạn.

Tôi chưa bao giờ gặp người hướng dẫn tuyệt vời nhất của mình. Tôi muốn trở nên giống anh ấy rất nhiều. Nhưng thông điệp của anh ấy lại ngược lại: Hãy là chính bạn, với sự nhiệt huyết mãnh liệt.

Không ai trên thế giới có thể vượt qua bạn trong việc là chính bạn. Bạn sẽ không bao giờ giỏi hơn trong việc làm như tôi. Tôi sẽ không bao giờ giỏi hơn trong việc làm như bạn. Tất nhiên, hãy lắng nghe và tiếp thu, nhưng đừng cố gắng bắt chước. Đó là một công việc ngu ngốc. Thay vào đó, mỗi người đều có khả năng đặc biệt trong một lĩnh vực nào đó. Họ có một số kiến thức, khả năng và mong muốn cụ thể mà không ai khác trên thế giới có được, hoàn toàn từ sự kết hợp của DNA và phát triển con người.

Sự kết hợp của DNA và kinh nghiệm con người là rất đáng kinh ngạc. Bạn sẽ không bao giờ gặp hai con người nào có thể thay thế cho nhau.

Mục tiêu của bạn trong cuộc sống là tìm ra những người, doanh nghiệp, dự án hoặc nghệ thuật cần bạn nhất. Có một điều gì đó chỉ dành riêng cho bạn. Những gì bạn không muốn là xây dựng danh sách kiểm tra và khung quyết định dựa trên những gì người khác đang làm. Bạn sẽ không bao giờ trở thành họ. Bạn sẽ không bao giờ giỏi trong việc làm người khác. [4]

Để đóng góp gốc, bạn phải mê mẩn một cách phi lý với một điều gì đó.

### CHỌN LO LẮNG CHO BẢN THÂN

Ưu tiên số một của tôi trong cuộc sống, trên hạnh phúc của tôi, trên gia đình của tôi, trên công việc của tôi, là sức khỏe của riêng tôi. Nó bắt đầu từ sức khỏe thể chất của tôi. Thứ hai, đó là sức khỏe tâm lý của tôi. Thứ ba, đó là sức khỏe tinh thần của tôi. Sau đó, đó là sức khỏe của gia đình tôi. Sau đó, đó là sự phúc lợi của gia đình tôi. Sau đó, tôi có thể đi ra ngoài và làm bất cứ điều gì tôi cần làm với phần còn lại của thế giới. [4]

Không có gì giống một vấn đề sức khỏe để làm nổi bật hơn cho phần còn lại của cuộc sống.

#### Điều gì trong thế giới hiện đại khiến chúng ta đi xa khỏi cách con người được sinh sống?

Có rất nhiều điều.

Có một số điều về mặt vật lý. Chúng ta có chế độ ăn uống mà chúng ta không tiến hóa để ăn. Một chế độ ăn đúng nên có vẻ gần với chế độ ăn theo phong cách cổ, chủ yếu ăn rau và một ít thịt và quả mọng.

Về mặt tập thể dục, chúng ta có lẽ nên chơi thay vì chạy trên máy chạy bộ. Chúng ta có lẽ tiến hóa để sử dụng tất cả năm giác quan của chúng ta một cách bình đẳng thay vì ưu tiên vỏ não thị giác. Trong xã hội hiện đại, hầu hết các thông tin và giao tiếp của chúng ta đều là hình ảnh. Chúng ta không được sinh ra để đi giày. Nhiều vấn đề về lưng và chân đến từ việc đi giày. Chúng ta không được sinh ra để mặc quần áo giữ ấm suốt thời gian. Chúng ta được sinh ra để tiếp xúc với lạnh. Nó khởi động hệ miễn dịch của bạn.

Chúng ta không tiến hóa để sống trong một môi trường hoàn toàn sạch sẽ và vô trùng. Điều này dẫn đến dị ứng và hệ miễn dịch không được đào tạo. Đây được gọi là giả thuyết về vệ sinh. Chúng ta tiến hóa để sống trong các bộ tộc nhỏ hơn và có nhiều gia đình xung quanh chúng ta. Tôi đã sống một phần thời thơ ấu ở Ấn Độ, và ở Ấn Độ, mọi người đều can thiệp vào cuộc sống của bạn. Có một người em họ, một người cô, một người chú đang đối diện với bạn, điều này làm cho việc trầm cảm trở nên khó khăn, vì bạn không bao giờ cô đơn. (Tôi không đề cập đến những người bị trầm cảm do chất lượng hóa học. Tôi đang nói về sự lo lắng và sự mất tinh thần tồn tại mà tuổi teen dường như trải qua.) Nhưng mặt khác, bạn không có sự riêng tư, vì vậy bạn không thể tự do. Có những sự đánh đổi.

ronment.

Chúng ta không được sinh ra để kiểm tra điện thoại mỗi năm năm phút. Sự thay đổi tâm trạng liên tục từ việc nhận được một "thích" sau đó là một bình luận tức giận khiến chúng ta trở thành những sinh vật lo lắng. Chúng ta tiến hóa để sống trong điều kiện khan hiếm nhưng lại sống trong sự sung túc. Luôn có một cuộc chiến không ngừng nghỉ để nói không khi gen của bạn luôn muốn nói có. Có vẻ có lợi cho đường đường. Có vẻ có lợi cho việc ở lại mối quan hệ này. Có vẻ có lợi cho đường đường. Cơ thể chúng ta không biết nói không. [8]

Khi mọi người đều bị ốm, chúng ta không còn coi đó là một căn bệnh.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

Ngoài toán học, vật lý và hóa học, không có nhiều "khoa học đã được giải quyết". Chúng ta vẫn đang tranh luận về chế độ ăn uống lý tưởng là gì.

#### Bạn có ý kiến về chế độ ăn ketogenic không?

Có vẻ rất khó để tuân thủ. Có lý thuyết cho việc não và cơ thể có cơ chế dự phòng. Ví

Tôi nghĩ sự tương tác giữa đường và chất béo thật thú vị. Chất béo là nguyên nhân khiến bạn cảm thấy no. Thức ăn có nhiều chất béo khiến bạn cảm thấy no. Cách dễ nhất để cảm thấy no là ăn theo chế độ ăn ketogenic, trong đó bạn ăn rất nhiều thịt xông khói và bạn sẽ cảm thấy buồn nôn và không muốn nhìn vào chất béo nữa.

Đường làm bạn đói. Đường gửi tín hiệu cho cơ thể của bạn rằng "Có một nguồn thực phẩm tuyệt vời trong môi trường mà chúng ta không tiến hóa cho nó", vì vậy bạn vội vàng ra ngoài để tìm đường. Vấn đề là tác động của đường áp đảo tác động của chất béo. Nếu bạn ăn một bữa ăn có nhiều chất béo và bạn thêm đường vào, đường sẽ gây ra cảm giác đói và chất béo sẽ cung cấp calo và bạn sẽ ăn quá nhiều. Đó là lý do tại sao tất cả các món tráng miệng đều là sự kết hợp lớn của chất béo và carbohydrate.

Trong tự nhiên, rất hiếm khi tìm thấy carbohydrate và chất béo cùng nhau. Trong tự nhiên, tôi thấy carbohydrate và chất béo cùng nhau trong dừa, xoài, có thể là chuối, nhưng chủ yếu là các loại trái cây nhiệt đới. Sự kết hợp của đường và chất béo cùng nhau thật nguy hiểm. Bạn phải cẩn trọng với điều đó trong chế độ ăn của bạn.

Tôi không phải là chuyên gia, và vấn đề là chế độ ăn và dinh dưỡng giống như chính trị: mọi người đều cho rằng họ là chuyên gia. Danh tính của họ liên quan đến điều đó vì những gì họ đã ăn hoặc những gì họ nghĩ rằng họ nên ăn là câu trả lời đúng đắn. Mỗi người đều có một tín ngưỡng nhỏ - đó chỉ là một chủ đề rất khó khăn để nói về. Tôi chỉ muốn nói chung, bất kỳ chế độ ăn nào hợp lý đều tránh sự kết hợp của đường và chất béo cùng nhau.

to

Dietary fat drives satiety. Dietary sugar drives hunger. The sugar effect dominates. Control your appetite

Hầu hết những người khỏe mạnh và có thể dẻo dai tập trung nhiều hơn vào những gì họ ăn hơn là số lượng. Kiểm soát chất lượng dễ hơn và dẫn đến kiểm soát số lượng.

Ironically, fasting (from a low-carb/paleo base) is easier

Điều tôi tự hỏi về bánh mì Wonder là làm thế nào nó có thể mềm ở nhiệt độ phòng trong vài tháng. Nếu vi khuẩn không ăn nó, bạn có nên ăn không?

Đã năm ngàn năm trôi qua và chúng ta vẫn tranh cãi về việc thịt có độc hại hay cây có độc hại. Hãy bỏ những người cực đoan và bất kỳ loại thực phẩm nào được phát minh trong vài trăm năm qua.

Khi nói đến y tế và dinh dưỡng, hãy trừ đi trước khi thêm vào.

Huấn luyện viên của tôi gửi cho tôi những bức ảnh về bữa ăn của anh ấy, và nó nhắc tôi rằng chúng ta đều là những người nghiện hương vị.

Bạn không cần quan tâm cách bạn tạo ra một thói quen. Hãy làm một điều gì đó mỗi ngày. Nó gần như không quan trọng bạn làm gì. Những người mải mê với việc liệu có nên tập thể dục, chơi tennis, Pilates, phương pháp tập luyện cao cường độ, "The Happy Body" hay bất kỳ thứ gì khác. Họ đã bỏ qua điểm chính. Điều quan trọng là làm một điều gì đó mỗi ngày. Không quan trọng bạn làm gì. Bài tập tốt nhất cho bạn là bài tập mà bạn hào hứng làm mỗi ngày.

World’s

The

#### What

The daily morning workout. That has been a complete game- changer.

Cuộc tập thể dục hàng ngày buổi sáng. Đó đã thay đổi hoàn toàn cuộc sống của tôi. Nó khiến tôi cảm thấy khỏe mạnh, trẻ trung hơn. Nó bắt đầu từ một điều đơn giản, đó là mọi người thường nói "Tôi không có thời gian." Thực ra, khi bạn đưa bất kỳ thói quen tốt nào cho ai đó, họ sẽ tìm ra lý do cho bản thân mình. Thông thường, lý do phổ biến nhất là "Tôi không có thời gian." "Tôi không có thời gian" chỉ là cách khác để nói "Đó không phải là ưu tiên." Điều quan trọng là bạn phải nói xem đó có phải là ưu tiên hay không. Nếu một điều gì đó là ưu tiên số một của bạn, thì bạn sẽ làm nó. Đó chỉ là cách cuộc sống hoạt động. Nếu bạn có một rổ mơ hồ với mười hoặc mười lăm ưu tiên khác nhau, bạn sẽ không đạt được bất kỳ điều gì.

ing

It’s

One month of consistent yoga and I feel 10 years younger.

Cách bạn tạo ra một thói quen không quan trọng. Hãy làm một điều gì đó mỗi ngày. Nó gần như không quan trọng bạn làm gì. Những người mải mê với việc liệu có nên tập thể dục, chơi tennis, Pilates, phương pháp tập luyện cao cường độ, "The Happy Body" hay bất kỳ thứ gì khác. Họ đã bỏ qua điểm chính. Điều quan trọng là làm một điều gì đó mỗi ngày. Không quan trọng bạn làm gì. Bài tập tốt nhất cho bạn là bài tập mà bạn hào hứng làm mỗi ngày.

Cuộc họp đi bộ:

* Não hoạt động tốt hơn
* Tập thể dục và ánh sáng mặt trời
* Ngắn hơn, ít lời chào hỏi
* Nhiều cuộc trò chuyện, ít diễn thuyết
* Không có trang trình chiếu
* Kết thúc dễ dàng bằng cách đi lại

Giống như mọi thứ trong cuộc sống, nếu bạn sẵn lòng hy sinh ngắn hạn, bạn sẽ có lợi ích dài hạn. Huấn luyện viên thể chất của tôi (Jerzy Gregorek) là một người rất thông thái, tài năng. Anh ấy luôn nói, "Lựa chọn dễ dàng, cuộc sống khó khăn. Lựa chọn khó khăn, cuộc sống dễ dàng."

Về cơ bản, nếu bạn đang đưa ra những quyết định khó khăn ngay bây giờ về việc ăn uống, bạn không ăn tất cả thức ăn vặt mà bạn muốn và đưa ra quyết định khó khăn để tập thể dục. Vì vậy, cuộc sống của bạn trong dài hạn sẽ dễ dàng hơn. Bạn sẽ không bị bệnh. Bạn sẽ không bị không khỏe. Điều tương tự cũng đúng với giá trị. Điều tương tự cũng đúng với việc tiết kiệm cho những ngày mưa. Điều tương tự cũng đúng với cách bạn tiếp cận mối quan hệ của mình. Nếu bạn đưa ra những quyết định dễ dàng ngay bây giờ, cuộc sống tổng thể của bạn sẽ khó khăn hơn rất nhiều. [4]

Basically,

**THIỀN LÀ**

**CHẾ ĐỘ**

**ĂN UỐNG**

**TƯ DUY.**

### THIỀN + SỨC MẠNH TÂM LÝ

Một cảm xúc là sự tiên đoán của sinh học tiến hóa của chúng ta về tác động trong tương lai của một sự kiện hiện tại. Trong môi trường hiện đại, nó thường được phóng đại hoặc sai lệch.

#### Tại sao thiền lại mạnh mẽ như vậy?

Hơi thở của bạn là một trong số ít nơi mà hệ thần kinh tự động của bạn gặp gỡ hệ thần kinh tự nguyện của bạn. Nó là bất tự chủ, nhưng bạn cũng có thể kiểm soát nó.

Tôi nghĩ rằng nhiều phương pháp thiền đặt sự nhấn mạnh vào hơi thở vì nó là cửa vào hệ thần kinh tự động của bạn. Có rất nhiều trường hợp trong y học và văn học tâm linh của những người kiểm soát cơ thể của mình ở mức độ nên tự động.

Tâm trí của bạn là một thứ mạnh mẽ. Điều gì làm cho việc não trước của bạn gửi tín hiệu đến não sau và não sau của bạn chuyển hướng nguồn lực đến toàn bộ cơ thể của bạn trở nên không bình thường?

Bạn có thể làm điều đó chỉ bằng cách thở. Hơi thở thư giãn cho cơ thể của bạn biết rằng bạn an toàn. Sau đó, não trước của bạn không cần nhiều nguồn lực như bình thường. Bây giờ, năng lượng dư thừa có thể được gửi đến não sau của bạn và nó có thể chuyển hướng những nguồn lực đó đến phần còn lại của cơ thể bạn.

Tôi không nói rằng bạn có thể chữa bệnh bất kỳ bệnh tật nào bạn đang mắc chỉ vì bạn đã kích hoạt não sau của mình. Nhưng bạn đang dành phần lớn năng lượng thông thường cần thiết để quan tâm đến môi trường bên ngoài cho hệ miễn dịch.

Tôi rất khuyến khích bạn nghe podcast của Tim Ferriss với Wim Hof. Anh ấy là một phép lạ đi bộ. Biệt danh của Wim là Người Băng. Anh ấy giữ kỷ lục thế giới về thời gian dừng lại trong bồn nước đá và bơi trong nước lạnh đóng băng. Tôi rất cảm hứng bởi anh ấy, không chỉ vì anh ấy có thể thực hiện những kỳ tích về thể chất siêu phàm, mà còn vì anh ấy làm điều đó trong khi rất tử tế và hạnh phúc - điều không dễ dàng để đạt được.

Anh ấy ủng hộ tiếp xúc với lạnh, vì anh ấy tin rằng con người quá xa rời môi trường tự nhiên của mình. Chúng ta luôn mặc quần áo, ăn uống và ấm áp. Cơ thể của chúng ta đã mất liên lạc với lạnh. Lạnh là quan trọng vì nó có thể kích hoạt hệ miễn dịch.

Vì vậy, anh ấy ủng hộ việc tắm băng lâu. Là người đến từ bán đảo Ấn Độ, tôi rất phản đối ý tưởng về tắm băng. Nhưng Wim đã truyền cảm hứng cho tôi để thử tắm lạnh. Và tôi đã làm điều đó bằng cách sử dụng phương pháp hơi thở Wim Hof. Nó bao gồm hô hấp nhanh để đưa thêm oxy vào máu, làm tăng nhiệt độ cơ bản của bạn. Sau đó, bạn có thể vào phòng tắm.

Một vài lần tắm lạnh đầu tiên thật hài hước vì tôi từ từ đi vào, khẽ khàng suốt quãng đường. Tôi bắt đầu khoảng bốn hoặc năm tháng trước. Bây giờ, tôi mở vòi hoàn toàn và sau đó tôi đi vào ngay. Tôi không để bất kỳ thời gian nào để do dự. Ngay khi tôi nghe thấy giọng nói trong đầu nói với tôi rằng nó sẽ lạnh như thế nào, tôi biết tôi phải đi vào.

Tôi đã học một bài học rất quan trọng từ đó: hầu hết sự đau khổ của chúng ta đến từ việc tránh né. Hầu hết sự đau khổ từ việc tắm lạnh là từ việc đi vào từ từ. Một khi bạn đã vào, bạn đã vào. Đó không phải là đau khổ. Chỉ là lạnh. Cơ thể của bạn nói rằng nó lạnh khác với tâm trí nói rằng nó lạnh. Nhận thức về cơ thể của bạn nói rằng nó lạnh. Nhìn vào nó. Đối mặt với nó. Chấp nhận nó, nhưng đừng chịu đựng đau khổ tâm lý vì nó. Tắm lạnh trong hai phút không thể giết chết bạn.

body

Việc tắm lạnh giúp bạn học lại bài học đó mỗi buổi sáng. Bây giờ, việc tắm nóng chỉ là một điều ít hơn mà tôi cần trong cuộc sống. [2]

Meditation

Too

Thời gian dành riêng một mình, không bị xao lạc và không bị xao lạc, trong việc tự kiểm tra, viết nhật ký, thiền định, giải quyết những vấn đề chưa được giải quyết và giúp chúng ta trở nên tinh thần khỏe mạnh.

#### Bạn có thực hành thiền hiện tại không?

Tôi nghĩ thiền định giống như việc ăn kiêng, nơi mọi người đều được cho là tuân thủ một chế độ. Mọi người đều nói họ làm điều đó, nhưng thực tế là không ai thực sự làm. Tôi đã xác định và thử ít nhất bốn hình thức thiền định khác nhau.

Hình thức tôi thấy phù hợp nhất với mình được gọi là Thiền Tự Do, hoặc Thiền Không Phê Phán. Khi bạn đang làm việc hàng ngày (hy vọng có một chút thiên nhiên) và bạn không nói chuyện với bất kỳ ai khác, bạn thực hành học cách chấp nhận khoảnh khắc bạn đang trải qua mà không đưa ra nhận xét. Bạn không nghĩ, "Ồ, có một người vô gia cư ở đó, tốt hơn là tôi qua đường" hoặc nhìn người đang chạy qua và nói, "Anh ta không có dáng, còn tôi thì có dáng hơn anh ta."

Nếu tôi thấy một người có một ngày tóc xấu, ban đầu tôi sẽ nghĩ "Haha, anh ta có một ngày tóc xấu." Tại sao tôi cười nhạo anh ta để làm tôi cảm thấy tốt hơn về bản thân? Và tại sao tôi cố gắng làm cho mình cảm thấy tốt hơn về mái tóc của mình? Bởi vì tóc của tôi đang rụng, và tôi sợ nó sẽ mất đi. Những gì tôi nhận thấy là 90% suy nghĩ của tôi dựa trên nỗi sợ hãi. 10% còn lại có thể dựa trên mong muốn.

If

Bạn không đưa ra bất kỳ quyết định nào. Bạn không phê phán bất cứ điều gì. Bạn chỉ chấp nhận mọi thứ. Nếu tôi làm điều đó trong mười hoặc mười lăm phút khi đi dạo, tôi sẽ trở nên rất bình an và biết ơn. Thiền Tự Do hoạt động tốt với tôi.

Bạn cũng có thể thực hành thiền vô thức, nơi bạn sử dụng việc ngâm điều trùng điều để tạo ra một tiếng ồn trắng trong đầu để chôn vùi suy nghĩ của bạn. Hoặc, bạn có thể chỉ chú ý và tỉnh táo đối với suy nghĩ của mình khi chúng xảy ra. Khi bạn quan sát suy nghĩ của mình, bạn nhận ra có bao nhiêu suy nghĩ dựa trên nỗi sợ hãi. Khi bạn nhận ra một nỗi sợ hãi, ngay cả khi không cố gắng, nó sẽ biến mất. Sau một thời gian, tâm trí của bạn yên lặng.

Khi tâm trí của bạn yên lặng, bạn ngừng coi mọi thứ xung quanh là hiển nhiên. Bạn bắt đầu chú ý đến những chi tiết. Bạn nghĩ, "Ồ, tôi sống ở một nơi đẹp như vậy. Thật tuyệt vời khi tôi có quần áo và có thể đến Starbucks để uống cà phê bất cứ lúc nào. Nhìn những người này - mỗi người đều có một cuộc sống hoàn chỉnh và hợp lý đang diễn ra trong đầu họ."

Nó giúp chúng ta thoát khỏi câu chuyện chúng ta liên tục kể cho chính mình. Nếu bạn ngừng nói chuyện với chính mình chỉ trong mười phút, nếu bạn ngừng ám ảnh bởi câu chuyện của mình, bạn sẽ nhận ra rằng chúng ta thực sự đã đi xa trên thang nhu cầu Maslow và cuộc sống khá tốt đẹp.

obsessing

Mẹo sống: Khi ở trong giường, thiền định. Bạn có thể có một trạng thái thiền sâu hoặc ngủ. Thắng lợi bất kể cách nào.

Một phương pháp khác mà tôi đã học là chỉ đơn giản ngồi đó và nhắm mắt ít nhất một giờ mỗi ngày. Bạn đơn giản là đồng ý với bất cứ điều gì xảy ra - không cần phải cố gắng gì cả. Bạn không cố gắng cho điều gì đó, và bạn không chống lại bất cứ điều gì. Nếu có những suy nghĩ chạy qua đầu bạn, bạn để cho những suy nghĩ đó chạy.

Suốt cuộc đời, có những điều đã xảy ra với bạn. Một số tốt, một số xấu, hầu hết trong số đó bạn đã xử lý và giải quyết, nhưng một số ít vẫn còn với bạn. Theo thời gian, càng nhiều điều còn với bạn, và chúng gần như trở thành những cái móc dính bám vào bạn.

Bạn đã mất đi sự kỳ diệu và sự hiện diện và hạnh phúc bên trong. Bạn đã mất đi sự hạnh phúc bên trong vì bạn đã xây dựng lên một cá nhân của những nỗi đau chưa được giải quyết, sai lầm, nỗi sợ hãi và mong muốn mà dính vào bạn như một đám rong rêu.

Làm thế nào để loại bỏ những cái móc đó khỏi bạn? Điều gì xảy ra trong thiền định là bạn ngồi đó và không chống lại tâm trí của mình. Những điều này sẽ bắt đầu nổi lên. Đó giống như một hộp thư đến lớn của những email chưa được trả lời, từ thời thơ ấu của bạn. Chúng sẽ xuất hiện từng cái một, và bạn sẽ bị buộc phải đối mặt với chúng.

Bạn sẽ bị buộc phải giải quyết chúng. Giải quyết chúng không đòi hỏi bất kỳ công việc nào - bạn chỉ cần quan sát chúng. Bây giờ bạn là một người trưởng thành với một khoảng cách, thời gian và không gian từ những sự kiện trước đó, và bạn có thể giải quyết chúng. Bạn có thể nhìn nhận chúng một cách khách quan hơn.

any

Theo thời gian, bạn sẽ giải quyết được nhiều vấn đề chưa được giải quyết sâu sắc này trong tâm trí của bạn. Khi chúng được giải quyết, sẽ đến một ngày bạn ngồi xuống để thiền định, và bạn sẽ đạt được trạng thái "hộp thư đến không có email". Khi bạn mở "email" tâm trí của mình và không có email nào, đó là một cảm giác tuyệt vời.

Đó là một trạng thái của niềm vui, hạnh phúc và bình an. Một khi bạn có nó, bạn sẽ không muốn từ bỏ. Nếu bạn có thể có một giờ hạnh phúc miễn phí mỗi sáng chỉ bằng cách ngồi xuống và nhắm mắt, điều đó có giá trị như vàng. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn.

Tôi khuyên bạn nên thiền định một giờ mỗi sáng vì bất kỳ thời gian nào ngắn hơn không đủ để thực sự đi sâu vào nó. Tôi khuyên nếu bạn thực sự muốn

Meditation

Nếu suy nghĩ đến, suy nghĩ đến. Tôi sẽ không đấu tranh với chúng. Tôi sẽ không ôm chúng. Tôi sẽ không suy nghĩ sâu hơn về chúng. Tôi sẽ không từ chối chúng. Tôi chỉ đơn giản ngồi đây trong một giờ với mắt đóng, và tôi sẽ không làm gì cả.

Điều đó khó như thế nào? Tại sao bạn không thể không làm gì trong một giờ? Điều gì khó khăn khi bạn cho mình một khoảng thời gian nghỉ một giờ? [74]

#### Bạn có nhận ra một khoảnh khắc mà bạn nhận ra bạn có thể kiểm soát cách bạn hiểu và phản ứng với một tình huống không? Tôi nghĩ một vấn đề mà mọi người gặp phải là không nhận ra rằng họ có thể kiểm soát cách họ hiểu và phản ứng với một tình huống.

Tôi nghĩ mọi người đều biết điều đó là có thể. Có một bài giảng tuyệt vời của Osho, có tựa đề "Sự hấp dẫn của ma túy là tâm linh." Ông ta nói về tại sao mọi người sử dụng ma túy (từ rượu đến chất kích thích thần kinh đến cần sa). Họ làm điều đó để kiểm soát trạng thái tâm lý của mình. Họ làm điều đó để kiểm soát cách họ phản ứng. Một số người uống rượu vì nó giúp họ không quan tâm nhiều hơn, hoặc họ là người nghiện cần sa vì họ có thể lơ mình, hoặc họ sử dụng chất kích thích thần kinh để cảm nhận sự hiện diện hoặc kết nối với thiên nhiên. Sự hấp dẫn của ma túy là tâm linh.

Tất cả xã hội đều làm điều này một cách nào đó. Mọi người theo đuổi những trạng thái hưng phấn trong môn thể thao hành động hoặc trạng thái dòng chảy hoặc cực khoái tình dục - bất kỳ trạng thái nào mà mọi người cố gắng đạt được đều là cố gắng thoát khỏi suy nghĩ của chính mình - sự phát triển quá mức của bản thân.

Ít nhất, tôi không muốn ý thức về bản thân của mình tiếp tục phát triển và mạnh mẽ hơn khi tôi già đi. Tôi muốn nó yếu hơn và nhạt nhẽo hơn để tôi có thể sống trong hiện thực hàng ngày, chấp nhận tự nhiên và thế giới như nó là, và đánh giá cao nó như một đứa trẻ. [4]

Điều đầu tiên để nhận ra là bạn có thể quan sát trạng thái tâm lý của mình. Thiền định không có nghĩa là bạn đột ngột có được siêu năng lực để kiểm soát trạng thái nội tâm của mình. Lợi ích của thiền định là nhận ra rằng tâm trí của bạn hoàn toàn không kiểm soát. Nó giống như một con khỉ ném phân, chạy quanh phòng, gây rối, hét lên và phá vỡ mọi thứ. Nó hoàn toàn không thể kiểm soát. Nó giống như một người điên không kiểm soát.

Bạn phải nhìn thấy con quái vật điên này hoạt động trước khi bạn cảm thấy một sự chán ghét nhất định và bắt đầu tách rời nó. Trong sự tách rời đó là sự giải thoát. Bạn nhận ra, "Ồ, tôi không muốn trở thành người đó. Tại sao tôi lại không kiểm soát được?" Chỉ sự nhận thức một mình đã làm bạn bình tĩnh. [4]

You

Thiền định giúp bạn chạy não của mình ở chế độ gỡ lỗi cho đến khi bạn nhận ra rằng bạn chỉ là một phần con chương trình lớn hơn.

Tôi cố gắng để ý đến cuộc đối thoại nội tâm của mình. Điều này không luôn luôn thành công. Theo nghĩa của lập trình máy tính, tôi cố gắng chạy não của mình ở chế độ "gỡ lỗi" càng nhiều càng tốt. Khi tôi đang nói chuyện với ai đó, hoặc khi tôi tham gia vào một hoạt động nhóm, điều này gần như không thể vì não của bạn có quá nhiều việc để xử lý. Nếu tôi ở một mình, như sáng nay, tôi đang đánh răng và tôi bắt đầu nghĩ về một bản podcast. Tôi bắt đầu tưởng tượng mình trả lời một loạt câu hỏi từ Shane. Sau đó, tôi nhận ra. Tôi đặt não của mình vào chế độ gỡ lỗi và chỉ xem mỗi hướng dẫn nhỏ đi qua.

Tôi nói, "Tại sao tôi đang tưởng tượng về tương lai? Tại sao tôi không thể chỉ đứng đây và đánh răng?" Đó là ý thức rằng não của tôi đang chạy về tương lai và lập kế hoạch cho một tình huống tưởng tượng nào đó dựa trên cái tôi. Tôi nghĩ, "Ồ, liệu tôi có quan tâm thực sự nếu tôi làm mất mặt không? Ai quan tâm? Tôi sẽ chết mà thôi. Mọi thứ này sẽ trở thành không có giá trị, và tôi sẽ không nhớ gì, vì vậy điều này là vô nghĩa."

Sau đó, tôi tắt đi và tiếp tục đánh răng. Tôi nhận thấy cảm giác tốt của bàn chải đánh răng và cảm giác tốt của nó. Sau đó, trong khoảnh khắc tiếp theo, tôi lại nghĩ về điều gì khác. Tôi phải nhìn vào não của mình một lần nữa và nói, "Liệu tôi thực sự cần giải quyết vấn đề này ngay bây giờ?"

Then,

95% những gì não của tôi chạy và cố gắng làm, tôi không cần phải giải quyết trong thời điểm đó. Nếu não là một cơ bắp, tôi sẽ tốt hơn nếu nghỉ ngơi, yên bình. Khi một vấn đề cụ thể xuất hiện, tôi sẽ đắm mình vào đó.

Lúc này khi chúng ta đang nói chuyện, tôi thà tận dụng để hoàn toàn lạc quan trong cuộc trò chuyện và tập trung 100% vào nó thay vì nghĩ về "Ồ, khi tôi đánh răng, liệu tôi đã làm đúng cách không?"

Khả năng tập trung duy nhất liên quan đến khả năng mất bản thân và hiện diện, hạnh phúc và (một cách mỉa mai) hiệu quả hơn. [4]

#### Đôi khi bạn như đang đưa mình ra khỏi một khung cảnh nhất định và bạn đang quan sát mọi thứ từ một góc nhìn khác mặc dù bạn đang ở trong tâm trí của mình.

Người Phật giáo nói về ý thức so với cái tôi. Họ thực sự đang nói về cách bạn có thể nghĩ về não của mình, ý thức của bạn, như một cơ chế đa tầng. Có một hệ điều hành cốt lõi chạy. Sau đó, có các ứng dụng chạy trên đó. (Tôi thích ngh

I’m

always calm, always peaceful, and generally happy and con-

Một điều nữa: tâm linh, tôn giáo, đạo Phật, hoặc bất cứ điều gì bạn theo đuổi sẽ dạy bạn qua thời gian rằng bạn không chỉ là tâm trí của mình. Bạn không chỉ là những thói quen của mình. Bạn không chỉ là sở thích của mình. Bạn là một mức độ nhận thức. Bạn là một cơ thể. Con người hiện đại, chúng ta không sống đủ trong cơ thể của mình. Chúng ta không sống đủ trong nhận thức của mình. Chúng ta sống quá nhiều trong cuộc đối thoại nội tâm trong đầu chúng ta. Tất cả những điều đó chỉ là những gì xã hội và môi trường đã lập trình vào bạn khi bạn còn nhỏ.

Bản thân bạn chỉ là một chuỗi DNA phản ứng với tác động môi trường khi bạn còn nhỏ. Bạn ghi lại những trải nghiệm tốt và xấu, và bạn sử dụng chúng để đánh giá mọi thứ đối mặt với bạn. Sau đó, bạn sử dụng những trải nghiệm đó, liên tục cố gắng dự đoán và thay đổi tương lai.

Khi bạn già đi, tổng số sở thích bạn tích lũy là rất lớn. Những phản ứng thường xuyên này cuối cùng trở thành những chuyến tàu hàng chạy không kiểm soát tác động đến tâm trạng của bạn. Chúng ta nên kiểm soát tâm trạng của chính mình. Tại sao chúng ta không nghiên cứu cách kiểm soát tâm trạng của chúng ta? Đó sẽ là một điều tuyệt vời nếu bạn có thể nói, "Bây giờ tôi muốn ở trong trạng thái tò mò," và sau đó bạn thực sự có thể đưa mình vào trạng thái tò mò. Hoặc nói, "Tôi muốn ở trong trạng thái tang thương. Tôi đang tang thương người thân và tôi muốn than khóc cho họ. Tôi thực sự muốn cảm nhận điều đó. Tôi không muốn bị xao lạc bởi một vấn đề lập trình máy tính cần hoàn thành vào ngày mai."

Tâm trí chính nó là một cơ bắp - nó có thể được huấn luyện và điều chỉnh. Nó đã được lập trình một cách tình cờ để nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Nếu bạn nhìn vào tâm trí của mình với sự nhận thức và ý định (một công việc 24/7 bạn đang làm tại mọi thời điểm), tôi nghĩ bạn có thể giải mã tâm trí của mình, cảm xúc, suy nghĩ và phản ứng của bạn. Sau đó, bạn có thể bắt đầu cấu hình lại. Bạn có thể bắt đầu viết lại chương trình này theo ý muốn của bạn.

Thiền là tắt bỏ xã hội và lắng nghe chính mình. Nó chỉ "hoạt động" khi được thực hiện vì chính nó.

Đi bộ đường dài là thiền đi. Viết nhật ký là thiền viết. Cầu nguyện là thiền biết ơn. Tắm là thiền tình cờ.

Ngồi yên lặng là thiền trực tiếp.

### LỰA CHỌN XÂY DỰNG BẢN THÂN

Siêu năng lực lớn nhất là khả năng thay đổi bản thân.

#### Lỗi lớn nhất bạn đã mắc phải trong cuộc đời và bạn đã phục hồi như thế nào?

Tôi đã mắc phải một loại lỗi tôi sẽ tóm tắt theo cách như nhau. Những sai lầm chỉ rõ ràng khi nhìn lại qua một bài tập, đó là hỏi bản thân: khi bạn 30 tuổi, bạn sẽ đưa lời khuyên gì cho bản thân 20 tuổi? Và khi bạn 40 tuổi, bạn sẽ đưa lời khuyên gì cho bản thân 30 tuổi? (Có thể nếu bạn còn trẻ hơn, bạn có thể làm điều đó mỗi năm.) Ngồi xuống và nói, "Okay, năm 2007, tôi đang làm gì? Tôi đang cảm thấy thế nào? Năm 2008, tôi đang làm gì? Tôi đang cảm thấy thế nào? Năm 2009, tôi đang làm gì? Tôi đang cảm thấy thế nào?"

Cuộc sống sẽ diễn ra theo cách nó diễn ra. Sẽ có những điều tốt và những điều xấu. Hầu hết chúng thực sự chỉ phụ thuộc vào cách bạn hiểu và đánh giá. Bạn được sinh ra, bạn có một loạt trải nghiệm giác quan, và sau đó bạn chết đi. Cách bạn chọn cách hiểu những trải nghiệm đó là do bạn, và mỗi người sẽ hiểu theo cách khác nhau.

Thực sự, tôi ước rằng tôi đã làm tất cả những điều giống như trước đây, nhưng ít cảm xúc hơn và ít giận dữ hơn. Ví dụ nổi tiếng nhất là khi tôi còn trẻ, tôi đã thành lập một công ty. Công ty này đã thành công, nhưng tôi không thành công, vì vậy tôi kiện một số người liên quan. Cuối cùng, đó là một kết quả tốt đối với tôi, và mọi thứ đã ổn, nhưng có rất nhiều sự lo lắng và giận dữ.

Hôm nay, tôi sẽ không có sự lo lắng và giận dữ. Tôi chỉ đơn giản tiến đến những người đó và nói, "Nghe, đây là những gì đã xảy ra. Đây là những gì tôi sẽ làm. Đây là cách tôi sẽ làm. Đây là điều công bằng. Đây là điều không công bằng."

Tôi sẽ nhận ra rằng sự giận dữ và cảm xúc là hậu quả rất lớn, hoàn toàn không cần thiết. Bây giờ, tôi đang cố gắng học từ đó và làm những điều giống như trước đây tôi nghĩ là đúng nhưng không có sự giận dữ và với một quan điểm rất dài hạn.

Nếu bạn có quan điểm rất dài hạn và loại bỏ cảm xúc ra khỏi đó, tôi sẽ không còn coi những điều đó là lỗi nữa.

Một lần nữa, thói quen là tất cả - tất cả chúng ta là những thói quen. Chúng ta được huấn luyện trong thói quen từ khi còn nhỏ, bao gồm việc đi vệ sinh, khi nào khóc và khi nào không, cách cười và khi nào không. Những điều này trở thành thói quen - những hành vi chúng ta học và tích hợp vào bản thân.

Khi chúng ta già đi, chúng ta là một tập hợp hàng ngàn thói quen luôn chạy dưới tiềm thức. Chúng ta có một chút sức mạnh não bộ thừa trong vỏ não mới giải quyết các vấn đề mới. Bạn trở thành những thói quen của mình.

Điều này trở nên rõ ràng với tôi khi huấn luyện viên của tôi cho tôi một chế độ tập luyện hàng ngày. Trước đây, tôi chưa bao giờ t

To

Điều này đã giúp tôi nhận ra sức mạnh của thói quen. Tôi bắt đầu nhận ra rằng tất cả đều liên quan đến thói quen. Bất cứ lúc nào, tôi đang cố gắng tạo thói quen tốt hoặc loại bỏ thói quen xấu trước đó. Điều này mất thời gian.

Nếu ai đó nói, "Tôi muốn có thân hình đẹp, tôi muốn khỏe mạnh. Hiện tại, tôi không có dáng vóc và tôi béo." Thì không có gì bền vững sẽ hoạt động cho bạn trong ba tháng. Điều đó sẽ mất ít nhất mười năm. Mỗi sáu tháng (tùy thuộc vào tốc độ bạn có thể làm được), bạn sẽ phá vỡ những thói quen xấu và tạo thói quen tốt. [6]

Một trong những điều Krishnamurti nói về là ở trong một trạng thái nội tại của cuộc cách mạng. Bạn luôn sẵn sàng nội tại cho một sự thay đổi hoàn toàn. Khi chúng ta nói chúng ta sẽ cố gắng làm điều gì đó hoặc cố gắng tạo thói quen, chúng ta đang lảng tránh.

Chúng ta chỉ đang nói với chính mình, "Tôi sẽ mua thêm thời gian cho mình." Thực tế là khi cảm xúc của chúng ta muốn chúng ta làm điều gì đó, chúng ta chỉ đơn giản là làm. Nếu bạn muốn tiếp cận một cô gái xinh đẹp, nếu bạn muốn uống một ly, nếu bạn thực sự khao khát điều gì đó, bạn chỉ đơn giản là làm.

Khi bạn nói, "Tôi sẽ làm điều này," và "Tôi sẽ trở thành người đó," bạn thực sự đang trì hoãn. Bạn đang tạo cho mình một lối thoát. Ít nhất nếu bạn tự nhận thức, bạn có thể nghĩ, "Tôi nói tôi muốn làm điều này, nhưng thực sự tôi không muốn vì nếu tôi thực sự muốn làm, tôi chỉ đơn giản là làm."

Cam kết với đủ người bên ngoài. Ví dụ, nếu bạn muốn bỏ thuốc lá, bạn chỉ cần đến với mọi người bạn biết và nói, "Tôi bỏ thuốc lá. Tôi đã làm được. Tôi đưa lời hứa."

Đó là tất cả những gì bạn cần làm. Hãy làm đi, đúng không? Nhưng hầu hết chúng ta nói rằng chúng ta chưa sẵn sàng. Chúng ta biết chúng ta không muốn cam kết bên ngoài. Quan trọng là trung thực với chính mình và nói, "Okay, tôi chưa sẵn sàng từ bỏ hút thuốc lá. Tôi thích nó quá nhiều, nó sẽ quá khó để từ bỏ."

Thay vào đó, hãy nói, "Tôi sẽ đặt mục tiêu hợp lý hơn cho mình; tôi sẽ giảm xuống một lượng nhất định. Tôi có thể cam kết với điều đó bên ngoài. Tôi sẽ làm việc với điều đó trong ba hoặc sáu tháng. Khi đạt được điều đó, tôi sẽ tiến bước tiếp theo, thay vì tự trừng phạt mình vì điều đó."

Khi bạn thực sự muốn thay đổi, bạn chỉ cần thay đổi. Nhưng hầu hết chúng ta thực sự không muốn thay đổi - chúng ta không muốn trải qua đau khổ ngay lúc này. Ít nhất hãy nhận ra điều đó, nhận thức nó và đặt cho mình một thay đổi nhỏ hơn mà bạn thực sự có thể thực hiện được. [6]

there, I’ll take the next step, as opposed to beating myself up

When

Sự không kiên nhẫn với hành động, kiên nhẫn với kết quả.

Bất cứ điều gì bạn phải làm, hãy làm ngay. Tại sao phải chờ? Bạn không còn trẻ hơn nữa. Cuộc sống của bạn đang trôi qua. Bạn không muốn dành nó để đứng chờ đợi. Bạn không muốn dành nó để đi lại qua lại. Bạn không muốn dành nó để làm những việc bạn biết cuối cùng không phải là mục tiêu của bạn.

Khi bạn làm chúng, bạn muốn làm chúng càng nhanh càng tốt với sự tập trung đầy đủ. Nhưng sau đó, bạn chỉ cần kiên nhẫn với kết quả vì bạn đang làm việc với các hệ thống phức tạp và nhiều người.

Mất rất nhiều thời gian để thị trường chấp nhận sản phẩm. Mất thời gian để mọi người cảm thấy thoải mái khi làm việc với nhau. Mất thời gian để sản phẩm tuyệt vời nổi lên khi bạn mài mòn, mài mòn, mài mòn. Sự không kiên nhẫn với hành động, kiên nhẫn với kết quả. Như Nivi đã nói, cảm hứng là không bền vững. Khi bạn có cảm hứng, hãy hành động ngay lập tức. [78]

**THỜI GIAN**



 **HÀNH ĐỘNG ** **KẾT QUẢ**

### LỰA CHỌN PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Tôi không tin vào mục tiêu cụ thể. Scott Adams đã nổi tiếng nói, "Hãy thiết lập hệ thống, chứ không phải mục tiêu." Sử dụng sự đánh giá của bạn để tìm hiểu loại môi trường mà bạn có thể phát triển và sau đó tạo ra một môi trường xung quanh bạn để bạn có khả năng thành công theo thống kê.

Môi trường hiện tại lập trình não, nhưng não bộ thông minh có thể chọn môi trường sắp tới của nó.

Tôi sẽ không trở thành người thành công nhất trên hành tinh, cũng không muốn trở thành. Tôi chỉ muốn trở thành phiên bản thành công nhất của chính mình trong khi làm việc ít nhất có thể. Tôi muốn sống một cách sao cho nếu cuộc đời của tôi diễn ra 1.000 lần, Naval thành công 999 lần. Anh ấy không phải là tỷ phú, nhưng mỗi lần anh ấy làm tốt. Anh ấy có thể không hoàn toàn thành công trong mọi khía cạnh của cuộc sống, nhưng anh ấy thiết lập hệ thống để thất bại ít nhất có thể. [4]

Hãy nhớ rằng tôi bắt đầu từ một đứa trẻ nghèo ở Ấn Độ, đúng không? Nếu tôi có thể làm được, bất cứ ai cũng có thể, trong trường hợp đó. Rõ ràng, tôi có đủ chiếc cánh tay, khả năng tư duy và tôi đã có một bằng cấp. Có một số điều kiện tiên quyết mà bạn không thể vượt qua. Nhưng nếu bạn đang đọc cuốn sách này, bạn có khả năng cần thiết trong tầm tay, đó là một cơ thể hoạt động và một tâm trí hoạt động. [78]

Nếu có điều gì bạn muốn làm sau này, hãy làm ngay bây giờ. Không có "sau này".

#### Làm thế nào bạn cá nhân học về các chủ đề mới?

Hầu hết thời gian, tôi chỉ tập trung vào những kiến thức cơ bản. Ngay cả khi tôi học về vật lý hay khoa học, tôi vẫn chỉ tìm hiểu những kiến thức cơ bản. Tôi đọc các khái niệm vì thú vị. Tôi thích làm những việc có liên quan đến số học hơn là tính toán. Hiện tại, tôi không thể trở thành một nhà vật lý giỏi. Có lẽ ở kiếp sau hoặc con tôi sẽ làm được, nhưng đối với tôi, đã quá muộn để thay đổi. Tôi phải tập trung vào những gì tôi thích.

Đối với tôi, khoa học là nghiên cứu về sự thật. Đó là môn học duy nhất vì nó có thể đưa ra những dự đoán có thể bị chứng minh sai. Khoa học thực sự thay đổi thế giới. Khoa học ứng dụng trở thành công nghệ, và công nghệ là điều tách biệt chúng ta với các loài động vật khác và cho phép chúng ta có những thứ như điện thoại di động, nhà cửa, ô tô, sưởi ấm và điện.

Đối với tôi, khoa học là nghiên cứu về sự thật và toán học là ngôn ngữ của khoa học và tự nhiên.

Tôi không theo đạo, nhưng tôi có tinh thần. Đối với tôi, đó là điều tôn kính nhất mà tôi có thể làm, là nghiên cứu các quy luật của Vũ trụ. Cảm giác hồi hộp và nhỏ bé khi tôi nghiên cứu khoa học cũng giống như cảm giác mà ai đó có thể nhận được khi đến Mecca hoặc Medina và cúi đầu trước tiên tri. Đối với tôi, đó là một trải nghiệm không thể so sánh và tôi thích tập trung vào những kiến thức cơ bản. Đây là vẻ đẹp của việc đọc sách.

or

#### Bạn có đồng ý với ý kiến "Nếu bạn đọc những gì mọi người khác đang đọc, bạn sẽ nghĩ như mọi người" không?

Tôi nghĩ hầu hết những gì mọi người đọc ngày nay đều được thiết kế để được chấp nhận xã hội.

Tôi biết những người đã đọc hàng trăm cuốn sách tái bản về tiến hóa nhưng chưa bao giờ đọc cuốn sách của Darwin. Hãy nghĩ về số lượng nhà kinh tế lớn làm việc ở nhiều lĩnh vực. Tôi nghĩ hầu hết họ đã đọc rất nhiều luận văn về kinh tế nhưng chưa đọc bất kỳ cuốn sách nào của Adam Smith.

Ở một mức độ nào đó, bạn làm điều đó để được chấp nhận xã hội. Bạn làm điều đó để phù hợp với những con khỉ khác. Bạn phù hợp để hòa nhập với đám đông. Đó không phải là nơi bạn tìm được thành công trong cuộc sống. Thành công trong cuộc sống đến từ việc không giống ai khác.

Sự chấp nhận xã hội nằm trong đám đông. Nếu bạn muốn được chấp nhận xã hội, hãy chắc chắn đọc những gì đám đông đang đọc. Để làm điều đó, bạn cần có tính đối lập để nói, "Không. Tôi chỉ làm điều riêng của mình. Bất kể kết quả xã hội, tôi sẽ học bất cứ điều gì tôi thấy thú vị."

#### Bạn có nghĩ rằng có sự tránh mất mát ở đó không? Vì khi bạn đi theo một hướng khác, bạn không chắc chắn liệu bạn đang đi theo một kết quả tích cực hay tiêu cực?

Chắc chắn. Tôi nghĩ đó là lý do tại sao những người thông minh và thành công nhất mà tôi biết đều bắt đầu như những kẻ thua cuộc. Nếu bạn coi mình là một kẻ thua cuộc, một người bị xã hội đày đọa và không có vai trò trong xã hội thông thường, bạn sẽ làm điều riêng của mình và có khả năng tìm được con đường thành công. Bắt đầu bằng việc nói, "Tôi sẽ không bao giờ được phổ biến. Tôi sẽ không bao giờ được chấp nhận. Tôi đã là một kẻ thua cuộc. Tôi sẽ hạnh phúc chỉ là chính mình."

cessful

For self-improvement without self-discipline, update

Mọi người đều có động lực với một cái gì đó. Điều đó chỉ phụ thuộc vào cái gì. Ngay cả những người mà chúng ta nói là không có động lực đột nhiên trở nên rất động lực khi chơi game. Tôi nghĩ động lực là tương đối, vì vậy bạn chỉ cần tìm thứ mà bạn quan tâm.

Grind

#### Nếu bạn phải truyền lại cho con cái một hoặc hai nguyên tắc, đó sẽ là gì?

Số một: đọc sách. Đọc mọi thứ bạn có thể. Và không chỉ những gì xã hội nói là tốt hoặc những cuốn sách mà tôi nói bạn nên đọc. Hãy đọc vì chính nó. Phát triển tình yêu đọc. Ngay cả khi bạn phải đọc tiểu thuyết lãng mạn hoặc sách bìa mềm hoặc truyện tranh. Không có thứ gọi là sách vô giá trị. Hãy đọc tất cả. Cuối cùng, bạn sẽ tự dẫn mình đến những cuốn sách bạn nên và muốn đọc.

Liên quan đến kỹ năng đọc là kỹ năng toán học và thuyết phục. Cả hai kỹ năng này giúp bạn điều hướng trong thế giới thực.

Kỹ năng thuyết phục quan trọng vì nếu bạn có thể ảnh hưởng đến con người đồng loại, bạn có thể làm được rất nhiều việc. Tôi nghĩ thuyết phục là một kỹ năng thực sự. Vì vậy, bạn có thể học nó và nó không khó khăn lắm.

Toán học giúp đỡ trong tất cả những vấn đề phức tạp và khó khăn trong cuộc sống. Nếu bạn muốn kiếm tiền, muốn làm khoa học, muốn hiểu về lý thuyết trò chơi hoặc chính trị hoặc kinh tế hoặc đầu tư hoặc máy tính, tất cả những thứ này đều có toán học làm nền tảng. Đó là ngôn ngữ cơ bản của tự nhiên.

Tự nhiên nói bằng toán học. Toán học là chúng ta đảo ngược ngôn ngữ của tự nhiên và chúng ta chỉ mới khám phá một phần nhỏ. Tin vui là bạn không cần phải biết nhiều toán học. Bạn chỉ cần biết thống kê cơ bản, số học, v.v. Bạn nên biết thống kê và xác suất thuận và nghịch và từ trong ra ngoài.

### CHOOSING

The hardest thing is not doing what you want—it’s

Hãy nhận thức rằng không có "người lớn". Mọi người tự tạo ra cuộc sống của mình khi họ đi qua. Bạn phải tìm con đường riêng của mình, lựa chọn và loại bỏ những điều phù hợp với bạn. Tự tìm hiểu và làm điều đó.

#### Giá trị của bạn đã thay đổi như thế nào?

Khi tôi còn trẻ, tôi rất, rất coi trọng tự do. Tự do là một trong những giá trị cốt lõi của tôi. Một cách trớ trêu, nó vẫn là một trong ba giá trị hàng đầu của tôi, nhưng định nghĩa tự do đã khác đi.

Định nghĩa cũ của tôi là "tự do để". Tự do để làm bất cứ điều gì tôi muốn. Tự do để làm bất cứ điều gì tôi cảm thấy thích, bất cứ khi nào tôi muốn. Bây giờ, tự do mà tôi đang tìm kiếm là tự do nội tâm. Đó là "tự do từ". Tự do không phản ứng. Tự do không tức giận. Tự do không buồn. Tự do không bị ép buộc phải làm những điều. Tôi đang tìm kiếm "tự do từ", cả bên trong và bên ngoài, trong khi trước đây tôi đang tìm kiếm "tự do để".

Lời khuyên cho bản thân khi còn trẻ: "Hãy là chính bạn."

Giữ lại có nghĩa là ở trong mối quan hệ xấu và công việc tồi tệ trong nhiều năm thay vì vài phút.

TỰ DO TỪ SỰ KỲ VỌNG

Tôi không đo hiệu quả của mình. Tôi không tin vào việc tự đo lường. Tôi cảm thấy đây là một hình thức tự kỷ, tự trừng phạt và xung đột với chính mình.

Nếu bạn làm tổn thương người khác vì họ có kỳ vọng vào bạn, đó là vấn đề của họ. Nếu họ có một thỏa thuận với bạn, đó là vấn đề của bạn. Nhưng nếu họ có kỳ vọng vào bạn, đó hoàn toàn là vấn đề của họ. Điều đó không liên quan đến bạn. Họ sẽ có rất nhiều kỳ vọng trong cuộc sống. Càng sớm bạn có thể làm tan vỡ kỳ vọng của họ, càng tốt.

Bất kỳ ai đã biết tôi trong một thời gian dài đều biết đặc điểm quan trọng nhất của tôi là sự kiên nhẫn và ý chí mạnh mẽ. Tôi không thích chờ đợi. Tôi ghét lãng phí thời gian. Tôi nổi tiếng vì thô lỗ tại các buổi tiệc, sự kiện, bữa tối, nơi mà ngay khi tôi nhận ra đó là lãng phí thời gian của tôi, tôi ngay lập tức rời đi.

Dũng cảm không phải là lao vào một tổ máy súng. Dũng cảm là không quan tâm những người khác nghĩ gì.

Trân trọng thời gian của bạn. Đó là tất cả những gì bạn có. Nó quan trọng hơn tiền của bạn. Nó quan trọng hơn bạn bè của bạn. Nó quan trọng hơn bất cứ điều gì khác. Thời gian của bạn là tất cả những gì bạn có. Đừng lãng phí thời gian của bạn.

Điều này không có nghĩa là bạn không thể thư giãn. Miễn là bạn đang làm những gì bạn muốn, đó không phải là lãng phí thời gian của bạn. Nhưng nếu bạn không dùng thời gian của mình để làm những gì bạn muốn, và bạn không kiếm được, và bạn không học hỏi - thì bạn đang làm gì thế?

Đừng dùng thời gian của bạn để làm người khác hạnh phúc. Hạnh phúc của người khác là vấn đề của họ. Đó không phải là vấn đề của bạn. Nếu bạn hạnh phúc, nó làm người khác hạnh phúc. Nếu bạn hạnh phúc, người khác sẽ hỏi bạn làm thế nào để trở nên hạnh phúc và họ có thể học từ đó, nhưng bạn không phải chịu trách nhiệm để làm người khác hạnh phúc.

TỰ DO TỪ SỰ TỨC GIẬN

Sự tức giận là cách để bạn tín hiệu mạnh nhất cho bên kia biết rằng bạn có khả năng sử dụng bạo lực. Sự tức giận là tiền đề cho bạo lực.

Quan sát khi bạn tức giận - tức giận là mất kiểm soát với tình huống. Tức giận là một hợp đồng bạn ký với chính mình để trở thành hỗn loạn về mặt vật lý, tâm lý và cảm xúc cho đến khi hiện thực thay đổi.

Sự tức giận là sự trừng phạt của nó. Một người tức giận cố gắng đẩy đầu bạn xuống dưới nước cũng đang chìm trong nước.

TỰ DO TỪ VIỆC LÀM

Những người sống dưới mức sống của họ tận hưởng một sự tự do mà những người bận rộn nâng cấp lối sống của họ không thể hiểu được.

Một khi bạn thực sự kiểm soát số phận của mình, cho tốt hay xấu, bạn sẽ không bao giờ để ai khác nói bạn phải làm gì.

Một chút sự tự do có thể làm bạn không thể được tuyển dụng.

TỰ DO TỪ SỰ TƯ DUY KHÔNG KIỂM SOÁT

Một thói quen lớn mà tôi đang cố gắng thay đổi là cố gắng tắt "tâm trí khỉ" của mình. Khi chúng ta còn là trẻ em, chúng ta khá trống rỗng. Chúng ta sống rất nhiều trong hiện tại. Thực chất, chúng ta chỉ phản ứng với môi trường xung quanh thông qua bản năng của chúng ta. Chúng ta sống trong cái tôi gọi là "thế giới thực". Tuổi dậy thì là sự xuất hiện của mong muốn - lần đầu tiên bạn thực sự, thực sự muốn một điều gì đó và bạn bắt đầu lập kế hoạch xa hơn. Bạn bắt đầu suy nghĩ nhiều, xây dựng một bản sắc và cái tôi để đạt được những gì bạn muốn.

Nếu bạn đi dọc đường phố và có một ngàn người trong đường phố, tất cả ngàn người đó đều đang nói chuyện với chính mình trong đầu vào bất kỳ thời điểm nào. Họ liên tục đánh giá mọi thứ họ nhìn thấy. Họ chơi lại những bộ phim về những điều đã xảy ra với họ ngày hôm qua. Họ sống trong thế giới tưởng tượng về những gì sẽ xảy ra ngày mai. Họ chỉ bị rút ra khỏi hiện thực cơ bản. Điều đó có thể tốt khi bạn l

Tôi nghĩ rằng điều này thực sự không tốt cho hạnh phúc của bạn. Đối với tôi, tâm trí nên là một người hầu và một công cụ, không phải là một người chủ và một người lái. Tâm trí của tôi không nên kiểm soát và thúc đẩy tôi 24/7.

Tôi muốn phá vỡ thói quen suy nghĩ không kiểm soát, điều này rất khó khăn. [4]

Tâm trí bận rộn làm tăng tốc độ trôi qua của thời gian chủ quan.

Không có điểm dừng cho việc tự nhận thức và tự khám phá. Đó là một quá trình suốt đời mà bạn hy vọng sẽ ngày càng trở nên tốt hơn. Không có một câu trả lời có ý nghĩa duy nhất và không ai sẽ giải quyết hoàn toàn nó trừ khi bạn là một trong những nhân vật đã giác ngộ này. Có thể một số trong chúng ta sẽ đạt được điều đó, nhưng tôi không có khả năng, vì tôi đã tham gia vào cuộc đua chuột. Trường hợp tốt nhất là tôi là một con chuột có thể nhìn lên mây một lúc.

Tôi nghĩ chỉ việc nhận thức rằng bạn là một con chuột trong cuộc đua là xa như hầu hết chúng ta có thể đạt được. [8]

Cuộc chiến hiện đại:

Các cá nhân đơn độc triệu hồi sức mạnh ý chí phi nhân tính, ăn kiêng, thiền định và tập thể dục...

Đối đầu với đội quân các nhà khoa học và nhà thống kê biến thực phẩm phong phú, màn hình và thuốc men thành thức ăn vặt, tin tức clickbait, phim khiêu dâm vô tận, trò chơi vô tận và ma túy gây nghiện.

## TRIẾT HỌC

Những sự thật thực sự là những điều kịch liệt. Chúng không thể được nói ra. Chỉ có thể khám phá, thì thầm và có thể đọc.

### Ý NGHĨA CỦA CUỘC SỐNG

#### Một câu hỏi thực sự vô hạn: ý nghĩa và mục đích của cuộc sống là gì?

Đó là một câu hỏi lớn. Vì nó là một câu hỏi lớn, tôi sẽ đưa ra ba câu trả lời cho bạn.

**Câu trả lời 1: Đó là cá nhân. Bạn phải tìm ra ý nghĩa riêng của mình. Bất kỳ mẩu triết lý nào mà bất kỳ ai khác đưa cho bạn, dù đó là Phật hay tôi, đều sẽ nghe như vô nghĩa. Về cơ bản, bạn phải tìm hiểu nó cho riêng mình, vì vậy phần quan trọng không phải là câu trả lời, mà là câu hỏi. Bạn chỉ cần ngồi đó và đào sâu với câu hỏi. Điều này có thể mất bạn nhiều năm hoặc thập kỷ. Khi bạn tìm ra một câu trả lời mà bạn hài lòng, nó sẽ trở thành cơ bản cho cuộc sống của bạn.**

**Câu trả lời 2: Không có ý nghĩa cuộc sống. Không có mục đích cuộc sống. Osho nói, "Đó giống như viết trên nước hoặc xây nhà bằng cát." Sự thực là bạn đã chết trong suốt lịch sử Vũ trụ, 10 tỷ năm hoặc hơn. Bạn sẽ chết trong khoảng 70 tỷ năm tới, cho đến khi Vũ trụ chết do nhiệt. Bất cứ điều gì bạn làm cũng sẽ phai nhạt. Nó sẽ biến mất, giống như con người sẽ biến mất và hành tinh sẽ biến mất. Ngay cả nhóm định cư sao Hỏa cũng sẽ biến mất. Không ai sẽ nhớ bạn qua một số thế hệ nhất định, cho dù bạn là một nghệ sĩ, một nhà thơ, một nhà chinh phục, một người nghèo, hoặc bất kỳ ai khác. Không có ý nghĩa.**

Bạn phải tạo ra ý nghĩa riêng của mình, đó là điều mà nói chung. Bạn phải quyết định:

"Đây có phải là một vở kịch mà tôi chỉ đang xem?"

"Có một điệu nhảy tự thực hiện mà tôi đang thực hiện?"

"Có một điều cụ thể mà tôi mong muốn chỉ vì sự vui thú?" Đây đều là những ý nghĩa mà bạn tự tạo ra.

Không có ý nghĩa cố định, bản chất của Vũ trụ. Nếu có, bạn chỉ cần đặt câu hỏi tiếp theo. Bạn sẽ nói, "Tại sao đó là ý nghĩa?" Đó sẽ là, như nhà vật lý Richard Feynman đã nói, "rùa cứ tiếp diễn." Các câu hỏi "tại sao" sẽ tiếp tục tích lũy. Không có câu trả lời mà bạn có thể đưa ra mà không có một câu hỏi "tại sao" khác.

There

Tôi không tin vào những câu trả lời về kiếp sau vĩnh cửu vì đối với tôi, không có bằng chứng nào để tin rằng vì cách bạn sống trong bảy mươi năm ở trên hành tinh này, bạn sẽ trải qua vĩnh hằng, một khoảng thời gian rất dài, trong một kiếp sau. Loại Thiên Chúa ngớ ngẩn nào lại xét xử bạn trong vĩnh hằng dựa trên một khoảng thời gian nhỏ ở đây? Tôi nghĩ sau cuộc sống này, nó sẽ rất giống như trước khi bạn sinh ra. Nhớ điều đó không? Nó sẽ giống như vậy.

Trước khi bạn sinh ra, bạn không quan tâm đến bất cứ điều gì hoặc ai, bao gồm người thân yêu của bạn, bao gồm chính bạn, bao gồm con người, bao gồm việc chúng ta đi đến Sao Hỏa hay chúng ta ở lại trên hành tinh Trái Đất, bao gồm có AI hay không. Sau khi chết, bạn cũng không quan tâm.

**Câu trả lời 3: Câu trả lời cuối cùng mà tôi sẽ đưa cho bạn phức tạp hơn một chút. Từ những gì tôi đã đọc trong khoa học (có bạn bè của tôi đã viết sách về điều này), tôi đã ghép lại một số lý thuyết. Có thể có ý nghĩa trong cuộc sống, nhưng nó không phải là một mục đích thỏa mãn.**

Basically,

The second law of thermodynamics states entropy only goes

Trong quá trình đó, chúng ta tăng tốc toàn cầu hóa nhiệt động đến khi vũ trụ chết do nhiệt. Bạn có thể đưa ra một lý thuyết tưởng tượng, mà tôi thích, rằng chúng ta đang tiến tới sự chết do nhiệt của vũ trụ. Trong cái chết đó, không có năng lượng tập trung, và mọi thứ đều ở cùng một mức năng lượng. Do đó, chúng ta là một thứ duy nhất. Thực chất, chúng ta không thể phân biệt được.

Những gì chúng ta làm như các hệ thống sống tăng tốc đến trạng thái đó. Hệ thống phức tạp hơn bạn tạo ra, cho dù thông qua máy tính, văn minh, nghệ thuật, toán học, hoặc việc tạo ra gia đình - thực tế là bạn đang tăng tốc sự chết do nhiệt của vũ trụ. Bạn đang đẩy chúng ta tiến tới điểm mà chúng ta trở thành một thứ duy nhất.

### SỐNG THEO GIÁ TRỊ CỐT LÕI CỦA BẠN

#### Giá trị cốt lõi của bạn là gì?

Tôi chưa từng liệt kê đầy đủ chúng, nhưng một số ví dụ:

Trung thực là một giá trị cốt lõi, một giá trị cốt lõi, một giá trị cốt lõi. Bằng trung thực, tôi có nghĩa là tôi muốn có thể chỉ là chính tôi. Tôi không bao giờ muốn ở trong một môi trường hoặc xung quanh những người mà tôi phải cẩn thận những gì tôi nói. Nếu tôi tách ra những gì tôi đang nghĩ ra khỏi những gì tôi đang nói, nó tạo ra nhiều suy nghĩ trong tâm trí tôi. Tôi không còn ở hiện tại nữa - bây giờ tôi phải lập kế hoạch cho tương lai hoặc hối tiếc về quá khứ mỗi khi nói chuyện với ai đó. Tôi không muốn ở bên cạnh bất kỳ ai mà tôi không thể trung thực hoàn toàn.

Trước khi bạn có thể nói dối người khác, bạn phải nói dối chính mình trước.

Before

Một ví dụ khác về giá trị cốt lõi: Tôi không tin vào bất kỳ suy nghĩ hoặc giao dịch ngắn hạn nào. Nếu tôi làm kinh doanh với ai đó và họ suy nghĩ theo cách ngắn hạn với người khác, thì tôi không muốn làm kinh doanh với họ nữa. Mọi lợi ích trong cuộc sống đều đến từ lãi kép, cho dù là tiền bạc, mối quan hệ, tình yêu, sức khỏe, hoạt động hoặc thói quen. Tôi chỉ muốn ở bên những người tôi biết rằng tôi sẽ ở bên cả đời. Tôi chỉ muốn làm việc vào những điều tôi biết sẽ có lợi lâu dài.

Một giá trị khác là tôi chỉ tin vào mối quan hệ ngang hàng. Tôi không tin vào mối quan hệ phân cấp. Tôi không muốn ở trên ai đó, và tôi cũng không muốn ở dưới ai đó. Nếu tôi không thể đối xử với ai đó như một người đồng nghiệp và nếu họ không thể đối xử với tôi như một người đồng nghiệp, tôi chỉ không muốn tương tác với họ.

Một giá trị khác: Tôi không còn tin vào sự tức giận nữa. Tức giận tốt khi tôi còn trẻ và đầy testosterone, nhưng bây giờ tôi thích câu nói của người Phật giáo: "Tức giận là một viên than nóng bạn cầm trong tay trong khi đợi ném nó vào ai đó." Tôi không muốn tức giận, và tôi không muốn ở bên những người tức giận. Tôi chỉ loại bỏ họ khỏi cuộc sống của tôi. Tôi không đánh giá họ. Tôi đã trải qua rất nhiều sự tức giận. Họ phải tự giải quyết nó. Hãy tức giận với người khác ở nơi khác.

Tôi không biết liệu chúng có thuộc vào định nghĩa cổ điển của giá trị hay không, nhưng đó là một tập hợp những điều tôi không chấp nhận và tôi sống cả cuộc đời của mình dựa trên chúng. Tôi nghĩ mọi người đều có giá trị. Việc tìm kiếm mối quan hệ tuyệt vời, đồng nghiệp tuyệt vời, người yêu tuyệt vời, vợ chồng tuyệt vời, là tìm kiếm những người khác có giá trị của bạn. Nếu giá trị của bạn khớp, những điều nhỏ nhặt không quan trọng. Thông thường, tôi thấy nếu mọi người đang tranh cãi về điều gì đó, đó là vì giá trị của họ không khớp. Nếu giá trị của họ khớp, những điều nhỏ nhặt sẽ không quan trọng.

tion

Gặp vợ tôi là một bài kiểm tra tuyệt vời vì tôi thực sự muốn ở bên cô ấy, và cô ấy không chắc chắn lắm ở đầu. Cuối cùng, chúng tôi đã ở bên nhau vì cô ấy nhìn thấy giá trị của tôi. Tôi may mắn đã phát triển chúng vào thời điểm đó. Nếu không, tôi sẽ không có cô ấy. Tôi không xứng đáng có cô ấy. Như nhà đầu tư Charlie Munger nói, "Để tìm một người bạn đáng kính, hãy xứng đáng trở thành người bạn đáng kính."

Vợ tôi là một người rất đáng yêu, quan tâm đến gia đình, và tôi cũng vậy. Đó là một trong những giá trị cốt lõi đã đưa chúng tôi đến với nhau.

Khi bạn có một đứa con, điều đó thực sự kỳ lạ, nhưng nó trả lời câu hỏi về ý nghĩa cuộc sống, mục đích của cuộc sống. Bất ngờ, điều quan trọng nhất trong Vũ trụ chuyển từ trong cơ thể bạn sang cơ thể của đứa trẻ. Điều đó thay đổi bạn. Giá trị của bạn tự nhiên trở nên ích kỷ hơn rất nhiều.

### RATIONAL

Câu hỏi càng cũ, câu trả lời càng cũ.

#### Bạn đã gọi triết lý của mình là Đạo Phật Hợp lý. Nó khác với Phật giáo truyền thống như thế nào? Bạn đã trải qua loại khám phá nào?

Phần hợp lý có nghĩa là tôi phải hòa hợp với khoa học và tiến hóa. Tôi phải từ chối những phần tôi không thể xác minh được. Ví dụ, thiền có tốt cho bạn không? Có. Việc làm sạch tâm trí có tốt không? Có. Có một tầng lớp nhận thức cơ bản dưới tâm trí khỉ của bạn không? Có. Tất cả những điều này tôi đã xác minh được.

Một số niềm tin từ Phật giáo tôi tin và tuân theo vì, một lần nữa, tôi đã xác minh hoặc suy luận bằng thử nghiệm tư duy của riêng mình. Những gì tôi s

When

Mặt khác, tôi biết rằng sự tiến hóa là đúng. Tôi biết rằng chúng ta đã tiến hóa thành những máy sinh tồn và nhân bản. Tôi biết rằng chúng ta có một cái tôi, vì vậy chúng ta đứng dậy từ mặt đất và giun không ăn chúng ta và chúng ta thực sự hành động. Đối với tôi, Phật giáo hợp lý có nghĩa là hiểu về công việc nội tâm mà Phật giáo tuyên bố để làm cho bản thân bạn hạnh phúc hơn, tốt hơn, hiện diện hơn và kiểm soát cảm xúc của bạn - trở thành một con người tốt hơn.

Tôi không tin vào bất cứ điều gì phong phú chỉ vì nó được viết trong một cuốn sách. Tôi không nghĩ rằng tôi có thể bay lên. Tôi không nghĩ rằng thiền định sẽ mang lại cho tôi siêu năng lực và những thứ như vậy. Hãy thử mọi thứ, kiểm tra nó cho chính bạn, hãy hoài nghi, giữ những gì hữu ích và bỏ đi những gì không hữu ích.

Tôi sẽ nói triết lý của tôi rơi vào điều này - một bên là tiến hóa như một nguyên tắc gắn kết vì nó giải thích rất nhiều về con người, một bên khác là Phật giáo, là triết học tâm linh cổ nhất và được kiểm chứng thời gian về trạng thái nội tâm của mỗi người chúng ta.

Tôi nghĩ rằng những điều đó hoàn toàn có thể hòa hợp. Thực ra, tôi muốn viết một bài đăng trên blog vào một thời điểm nào đó về cách bạn có thể ánh xạ các nguyên tắc của Phật giáo, đặc biệt là những nguyên tắc không phong phú, trực tiếp vào một mô phỏng thực tế ảo.

Mọi người đều bắt đầu trong sạch. Mọi người đều bị hủy hoại. Sự khôn ngoan là việc từ bỏ những điều ác và trở lại đức hạnh, thông qua kiến thức.

#### Bạn định nghĩa sự khôn ngoan như thế nào?

Hiểu được hậu quả dài hạn của hành động của bạn.

Nếu sự khôn ngoan có thể được truyền đạt chỉ qua lời nói, chúng ta đã hoàn thành ở đây.

### HIỆN TẠI LÀ TẤT CẢ NHỮNG GÌ CHÚNG TA CÓ

Thực tế là không có gì ngoài khoảnh khắc này. Không ai từng quay trở lại quá khứ, và không ai từng có thể dự đoán tương lai một cách thành công theo bất kỳ cách nào quan trọng. Đúng vậy, chỉ có điều tồn tại là điểm chính xác này mà bạn đang ở trong không gian vào thời điểm chính xác bạn đang ở đây.

Giống như tất cả những sự thật sâu sắc tuyệt vời khác, tất cả đều là những nghịch lý. Bất kỳ hai điểm nào cũng vô tận khác nhau. Bất kỳ khoảnh khắc nào cũng hoàn hảo duy nhất. Mỗi khoảnh khắc chính nó trôi qua nhanh chóng đến mức bạn không thể nắm bắt được nó.

Bạn đang chết và được tái sinh ở mỗi khoảnh khắc. Điều đó phụ thuộc vào bạn liệu quên hay nhớ điều đó.

"Mọi thứ đều đẹp hơn vì chúng ta đang bị đoạn tuyệt. Bạn sẽ không bao giờ đẹp hơn bạn đang ở đây, và chúng ta sẽ không bao giờ quay lại đây nữa."

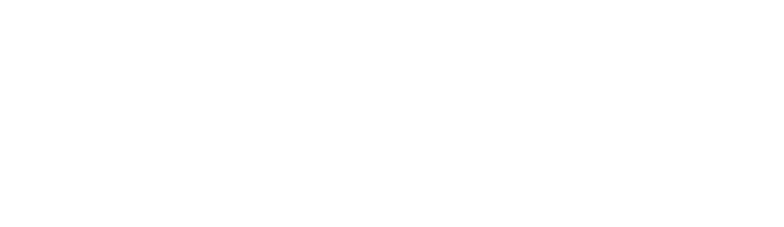
- Homer, Iliad

Tôi thậm chí không nhớ những gì tôi nói hai phút trước. Tốt nhất, quá khứ chỉ là một băng ghi nhớ hư cấu nhỏ trong đầu tôi. Đối với tôi, quá khứ của tôi đã chết. Nó đã mất. Tất cả cái chết thực sự có nghĩa là không còn những khoảnh khắc tương lai nữa.

Sự truyền cảm hứng là không bền vững - hãy hành động ngay lập tức.

**SỰ TRUYỀN CẢM HỨNG**

**SỰ TRUYỀN CẢM HỨNG LÀ KHÔNG BỀN VỮNG, HÀNH ĐỘNG NGAY LẬP TỨC.**



**HÀNH ĐỘNG NGAY LẬP TỨC, SỰ TRUYỀN CẢM HỨNG**

# THÊM

Sự phổ cập công nghệ cho phép bất kỳ ai trở thành người sáng tạo, doanh nhân, nhà khoa học. Tương lai sáng sủa hơn.

Có khả năng thống kê rằng có nhiều nền văn minh ngoài hành tinh tiên tiến hơn ở đó.

Hy vọng rằng họ là những người bảo vệ môi trường tốt và thấy chúng ta dễ thương.

## ĐỌC SÁCH ĐƯỢC ĐỀ XUẤT BỞI NAVAL

ĐỌC SÁCH ĐƯỢC ĐỀ XUẤT

Sự thật là, tôi không đọc để tự cải thiện. Tôi đọc vì sự tò mò và quan tâm. Cuốn sách tốt nhất là cuốn bạn sẽ nuốt chửng.

### SÁCH

*(Vì có quá nhiều liên kết trong phần này, bạn có thể thích bản sao điện tử. Truy cập Navalmanack.com để có được phiên bản số của chương này cho sự tiện lợi của bạn.)*

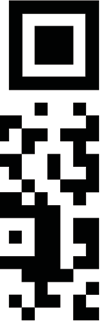
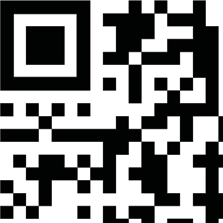
Đọc đủ, và bạn trở thành một người sành điệu. Sau đó, bạn tự nhiên hướng tới lý thuyết, khái niệm, phi hư cấu.

PHI HƯ CẤU.

##### *Bắt đầu của Vô tận: Những giải thích thay đổi thế giới bởi David Deutsch*

Không phải là cuốn sách dễ đọc nhất, nhưng nó đã làm tôi thông minh hơn. [79]

##### *Sapiens: Một lược sử ngắn về loài người*



bởi Yuval Noah Harari

Một lịch sử về loài người. Những quan sát, khung tư duy và mô hình tư duy sẽ khiến bạn nhìn nhận lịch sử và đồng loại của mình khác biệt. [1]

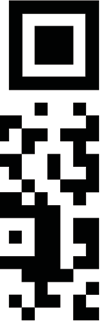
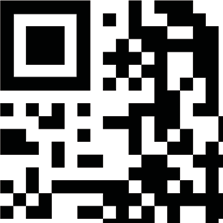
Sapiens là cuốn sách tốt nhất trong thập kỷ qua mà tôi đã đọc. Ông đã mất hàng thập kỷ để viết Sapiens. Có rất nhiều ý tưởng tuyệt vời trong đó và nó đầy ý tưởng, trang nào cũng đầy. [1]

*Sapiens*

***The Rational Optimist: Làm thế nào sự thịnh vượng tiến hóa bởi Matt Ridley***

Cuốn sách tuyệt vời và khai sáng nhất mà tôi đã đọc trong nhiều năm. Ông đã viết bốn cuốn sách trong danh sách hai mươi cuốn sách hàng đầu của tôi. [11]

Tất cả những gì Matt Ridley đã viết. Matt là một nhà khoa học, một người lạc quan và một tư duy tiến bộ. Một trong những tác giả yêu thích của tôi. Tôi đã đọc tất cả những gì ông viết và đọc lại tất cả những gì ông viết. [4]



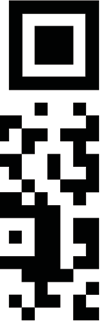
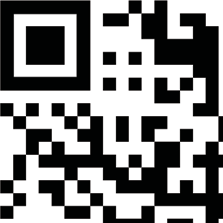
→ Genome: Tự truyện của một loài trong 23 chương

→ The Red Queen: Tình dục và sự tiến hóa của bản chất con người

→ The Origins of Virtue: Bản năng con người và sự tiến hóa của sự hợp tác

→ The Evolution of Everything: Làm thế nào ý tưởng mới nảy sinh

***Skin in the Game bởi Nassim Taleb***



Cuốn sách tốt nhất mà tôi đã đọc trong năm 2018, tôi rất khuyến nghị. Có rất nhiều ý tưởng tuyệt vời trong đó. Có rất nhiều mô hình tư duy và khung tư duy tốt. Ông có chút thái độ, nhưng ông có thái độ đó vì ông thông minh, và điều đó không sao cả. Vì vậy, hãy bỏ qua thái độ và đọc cuốn sách, học những khái niệm. Đây là một trong những cuốn sách kinh doanh tốt nhất mà tôi đã đọc. Và may mắn thay, nó không giả vờ là một cuốn sách kinh doanh. [10]

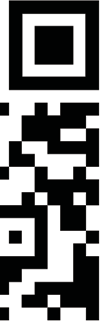
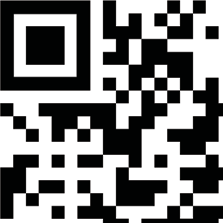
but

##### *The Bed of Procrustes: Các châm ngôn triết học và thực hành*

bởi Nassim Taleb

Đây là bộ sưu tập của ông về tri thức cổ xưa. Ông cũng nổi tiếng với cuốn The Black Swan: Tác động của những điều rất không thể, Antifrag- ile: Những thứ tăng trưởng từ sự rối loạn và Fooled by Randomness: Vai trò ẩn của sự ngẫu nhiên trong cuộc sống và trên thị trường, tất cả đều đáng đọc. [7]

##### *Six Easy Pieces: Những điều cơ bản về Vật lý được giải thích bởi giáo sư Richard Feynman*

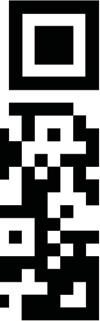


Tôi sẽ tặng con cái tôi một bản của Six Easy Pieces và Six

*Not-So-Easy Pieces: Thuyết tương đối của Einstein, Đối xứng và Không gian-Thời gian. Richard Feynman là một nhà vật lý nổi tiếng. Tôi yêu cả thái độ và hiểu biết của ông về vật lý.*

Tôi cũng đã đọc Perfectly Reasonable Deviations from the Beaten Track của Feynman và đọc lại Genius: Cuộc đời và Khoa học của Richard Feynman, một cuốn tiểu sử về ông. [8]

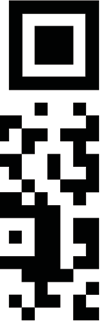
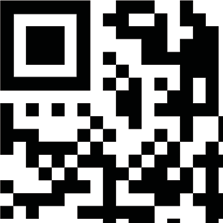
***Thing Explainer: Giải thích những thứ phức tạp bằng từ ngữ đơn giản của Randall Munroe***



Một cuốn sách tuyệt vời của Randall Munroe (người sáng tạo xkcd, một webcomic rất hướng về khoa học). Trong cuốn sách này, ông giải thích các khái niệm rất phức tạp, từ biến đổi khí hậu đến hệ thống vật lý đến tàu ngầm chỉ bằng cách sử dụng ngôn ngữ tiếng Anh phổ biến nhất. Ông gọi tên tên lửa Saturn Five là "Up Goer Five". Bạn không thể định nghĩa một tên lửa là một tàu vũ trụ hoặc một tên lửa. Nó tự tham chiếu. Ông nói "up goer". Đó là thứ đi lên. Trẻ em hiểu ngay lập tức. [4]

very

***Thinking Physics: Hiểu hiện thực thực tế bằng Lewis Carroll Epstein***



Có một cuốn sách tuyệt vời khác mang tên Thinking Physics. Tôi mở cuốn sách này mọi lúc. Tôi thích trên bìa sau nó có một câu quảng cáo tuyệt vời nói rằng "Đây là cuốn sách duy nhất được sử dụng cả trong trường tiểu học và trường đại học." Đúng vậy. Đó là những câu đố vật lý đơn giản mà có thể giải thích cho một đứa trẻ mười hai tuổi và có thể giải thích cho một sinh viên cao học 25 tuổi học về vật lý. Tất cả đều có những hiểu biết cơ bản về vật lý. Tất cả đều hơi khó, nhưng bất kỳ ai cũng có thể đến được đáp án thông qua lập luận hợp lý. [4]

great

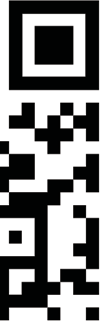
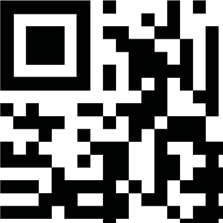
***The Lessons of History bởi Will và Ariel Durant***

Đây là một cuốn sách tuyệt vời mà tôi thực sự thích, tóm tắt một số chủ đề lớn của lịch sử; nó rất sắc bén. Và khác với hầu hết các cuốn sách lịch sử, nó thực sự rất nhỏ và bao quát nhiều lĩnh vực. [7]

***The Sovereign Individual: Thống trị trong thời kỳ Chuyển đổi sang Kỷ nguyên Thông tin bởi James Dale Davidson và Lord William Rees-Mogg***

Đây là cuốn sách tốt nhất mà tôi đã đọc kể từ Sapiens (tuy nhiên ít phổ biến hơn).

***Poor Charlie's Almanack: Trí tuệ và trí tuệ của Charles T. Munger bởi Charlie Munger (chỉnh sửa bởi Peter Kaufman)***



Cuốn sách này giả vờ là một cuốn sách kinh doanh, nhưng thực sự chỉ là lời khuyên của Charlie Munger (của Berkshire Hathaway) về việc vượt qua chính mình để sống một cuộc sống thành công và đạo đức. [7] [80]

Berkshire

##### *Reality Is Not What It Seems: Hành trình đến Lý thuyết Trọng lực Lượng tử.*

Đây là cuốn sách tốt nhất mà tôi đã đọc trong năm qua. Vật lý, thơ ca, triết học và lịch sử được đóng gói trong một hình thức rất dễ tiếp cận.

Tôi đã đọc cuốn này ít nhất hai lần. Bảy Bài Học Ngắn Về Vật Lý của Carlo Rovelli.

***Đối với lý thuyết trò chơi, ngoài việc chơi các trò chơi chiến lược, bạn có thể thử The Compleat Strategyst: Being a Primer on the Theory of Games of Strategy của J.D. Williams và The Evolution of Cooperation của Robert Axelrod.***

For game theory, in addition to playing strategy games, you

TRIẾT HỌC VÀ TÂM LINH

Tất cả sách của Jed McKenna.

Jed nói ra sự thật trần trụi. Phong cách của anh ấy có thể khiến bạn không thích, nhưng sự tận tâm với sự thật là không thể so sánh.

*Theory of Everything (The Enlightened Perspective) - Dream- state Trilogy.*

*Jed McKenna’s Notebook Jed Talks #1 và #2.*

Tất cả sách của Kapil Gupta, MD.

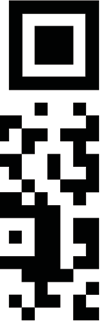
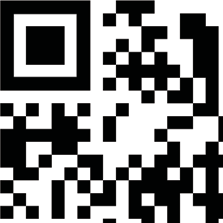
Kapil gần đây đã trở thành người tư vấn và huấn luyện cá nhân của tôi, và điều này đến từ một người không tin vào huấn luyện.

*A Master’s Secret Whispers: Dành cho những người ghét tiếng ồn và tìm hiểu Sự Thật... về cuộc sống và cách sống.*

*Direct Truth: Những Sự Thật không thỏa hiệp và không đưa ra chỉ định cho những câu hỏi về cuộc sống lâu dài.*

*Atmamun: Con đường đạt được niềm hạnh phúc của các vị Swami Himalaya. Và sự tự do của một vị thần sống.*

***Cuốn Sách Cuộc Sống của Jiddu Krishnamurti.***



Krishnamurti là một người ít được biết đến, một triết gia người Ấn Độ sống vào cuối thế kỷ trước và rất có ảnh hưởng đối với tôi. Anh ấy là một người không thỏa hiệp, rất trực tiếp và thường nói với bạn hãy nhìn vào tâm trí của chính mình. Tôi đã bị ảnh hưởng rất nhiều bởi anh ấy. Có lẽ cuốn sách tốt nhất là Cuốn Sách Cuộc Sống, đó là những đoạn trích từ các bài diễn thuyết và sách khác của anh ấy được ghép lại.

ing,

Tôi sẽ tặng con cái tôi một bản sao của Cuốn Sách Cuộc Sống. Tôi sẽ nói với họ để giữ nó cho đến khi họ lớn lên vì khi còn nhỏ nó sẽ không có nhiều ý nghĩa.

***Total Freedom: The Essential Krishnamurti của Jiddu Krishnamurti.***

Tôi thích cuốn này cho những người đã tiến xa hơn. Một hướng dẫn về lý thuyết cho những nguy hiểm của tâm trí con người. Đây là cuốn "tâm linh" mà tôi luôn quay lại.

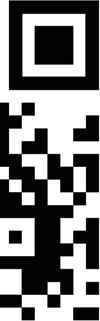
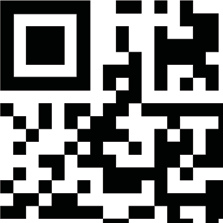
***Siddhartha của Herman Hesse.***

Tôi yêu cuốn sách này như một cuốn sách kinh điển về triết học, một sự giới thiệu tốt cho những người mới bắt đầu. Tôi đã tặng nhiều bản sao của cuốn sách này hơn bất kỳ cuốn sách nào khác.

[Cập nhật: Bây giờ tôi sẽ thêm Jed McKenna, Kapil Gupta, Vashistha Yoga và Schopenhauer vào danh sách đó.]

I’m

##### *The Book of Secrets: 112 Meditations to Discover the Mystery Within của Osho.*



Hầu hết các phương pháp thiền định là các phương pháp tập trung, và có rất nhiều phương pháp thiền định. Nếu bạn muốn thử qua một loạt các phương pháp, bạn có thể đọc cuốn sách The Book of Secrets của Osho. Tôi biết gần đây anh ấy đã bị chỉ trích, nhưng anh ấy là một người khá thông minh. Đó thực sự là một bản dịch của một cuốn sách cổ Sanskrit với 112 phương pháp thiền định khác nhau. Bạn có thể thử từng phương pháp và xem phương pháp nào phù hợp với bạn.

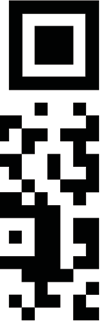
want

*The Great Challenge: Khám phá Thế Giới Bên Trong của Osho.*

*The Way to Love: Những Lời Cuối Cùng của Anthony de Mello của Anthony de Mello.*

*The Untethered Soul: Hành Trình Vượt Qua Chính Mình của Michael Singer.*

***Meditations của Marcus Aurelius.***



Marcus Aurelius đã thay đổi cuộc đời tôi hoàn toàn. Đó là nhật ký cá nhân của hoàng đế La Mã. Đây là một người đã có thể là người mạnh nhất trên Trái Đất vào thời điểm ông sống. Ông viết nhật ký cho chính mình, không bao giờ mong đợi nó được xuất bản. Khi bạn mở cuốn sách này, bạn nhận ra ông đã trải qua những vấn đề và những cuộc đấu tranh tâm lý giống như chúng ta; ông đang cố gắng trở thành một người tốt hơn. Ngay từ đó, bạn nhận ra rằng thành công và quyền lực không cải thiện trạng thái nội tâm của bạn - bạn vẫn phải làm việc với nó.

human

***Love Yourself Like Your Life Depends on It của Kamal Ravikant.***

Thực ra, tôi đã đọc cuốn sách của anh trai tôi, Love Yourself Like Your Life Depends on It. Tôi nghĩ nó được viết rất ngắn gọn. (Rõ ràng là một lời quảng cáo cho anh trai tôi.)

Anh ấy là triết gia trong gia đình - tôi chỉ là người nghiệp dư. Anh ấy có một câu nói tuyệt vời trong cuốn sách của mình:

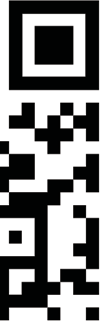
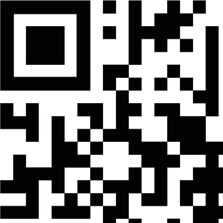
I

"Tôi nói 'đồng ý'," anh ta đã nói. "Với tất cả những gì xảy ra, tôi nói 'đồng ý'." [7]

##### *Đạo của Seneca: Những lá thư thực tế từ một vị thầy Stoic*

Cuốn sách nói chung mà tôi nghe nhiều nhất. Cuốn sách âm thanh quan trọng nhất mà tôi từng nghe.

***Làm thế nào để thay đổi tư duy của bạn bởi Michael Pollan***



Có một cuốn sách tuyệt vời mà Michael Pollan viết gần đây có tên Làm thế nào để thay đổi

*Tư duy của bạn, và tôi nghĩ rằng đó là một cuốn sách xuất sắc mà ai cũng nên đọc.*

Cuốn sách thảo luận về chất kích thích. Chất kích thích là một loại mã cheat trong tự quan sát. Tôi không khuyến nghị sử dụng thuốc cho bất kỳ ai - bạn có thể làm tất cả thông qua thiền định thuần túy. Nếu bạn muốn tiến nhanh hơn, bạn biết, chất kích thích là tốt cho việc đó. [74]

##### *Những suy nghĩ đáng chú ý: Trí tuệ của Bruce Lee cho cuộc sống hàng ngày của bạn bởi Bruce Lee*

Kỳ lạ thay, Bruce Lee đã viết một số triết học tuyệt vời, và

*Những suy nghĩ đáng chú ý là một bản tóm tắt tốt về một số triết học của ông.*

***Nhà tiên tri bởi Kahlil Gibran***

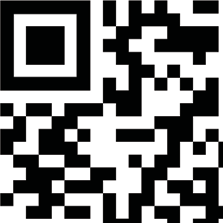
Cuốn sách này đọc như một tác phẩm thần thánh tôn giáo hiện đại. Nó nằm trong số các tác phẩm như Bhagavad Gita, Tao Te Ching, Kinh Thánh và Qur'an. Nó được viết theo phong cách có cảm giác tôn giáo và sự thật, nhưng rất dễ tiếp cận, đẹp đẽ, không thuộc tôn giáo và không thuộc phái. Tôi rất thích cuốn sách này.

Ông có một tài năng để mô tả bằng thơ những đứa trẻ như thế nào, những người yêu nhau như thế nào, hôn nhân nên như thế nào, cách bạn nên đối xử với kẻ thù và bạn bè, cách bạn nên làm việc với tiền bạc, bạn có thể nghĩ gì mỗi khi bạn phải giết một cái gì đó để ăn. Tôi cảm nhận được, giống như các cuốn sách tôn giáo vĩ đại, nó đưa ra một câu trả lời rất sâu sắc, triết học nhưng rất đúng đắn về cách tiếp cận với các vấn đề lớn trong cuộc sống. Tôi khuyến nghị Nhà tiên tri cho bất kỳ ai, dù bạn có tôn giáo hay không. Dù bạn là Kitô hữu, Hindu, Do Thái hay vô thần. Tôi nghĩ đó là một cuốn sách tuyệt đẹp và đáng đọc. [7]

Khoa học viễn tưởng

Tôi bắt đầu với truyện tranh và khoa học viễn tưởng. Sau đó, tôi quan tâm đến lịch sử và tin tức. Sau đó là tâm lý học, khoa học phổ biến, công nghệ.

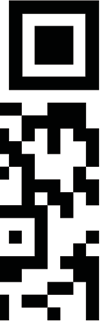
***Ficciones của Jorge Luis Borges***



Tôi yêu Jorge Luis Borges, một tác giả người Argentina. Bộ truyện ngắn Ficciones, hoặc Labyrinths, của ông thật tuyệt vời. Borges có lẽ vẫn là tác giả mạnh mẽ nhất mà tôi đã đọc mà không chỉ viết triết học một cách trực tiếp. Có triết học trong đó kết hợp với khoa học viễn tưởng. [1]

erful author I have read who wasn’t just outright writing philosophy.

***Những câu chuyện về cuộc sống của bạn và những người khác bởi Ted Chiang***



Truyện ngắn khoa học viễn tưởng yêu thích hiện tại của tôi: có lẽ là "Hiểu biết" của Ted Chiang. Nó nằm trong một bộ sưu tập có tên Những câu chuyện về cuộc sống của bạn

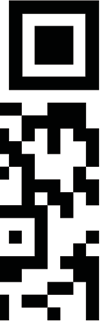
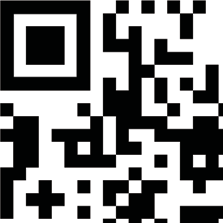
*và những người khác. "Câu chuyện về cuộc sống của bạn" đã được chuyển thể thành phim có tên Đến Rồi. [1]*

***Exhalation: Những câu chuyện của Ted Chiang***

Cuốn sách này suy ngẫm về kỳ diệu của nhiệt động học từ nhà văn truyện ngắn khoa học viễn tưởng xuất sắc nhất thời đại chúng ta.

***Vòng đời của các đối tượng phần mềm bởi Ted Chiang Một kiệt tác khác về khoa học viễn tưởng của Ted Chiang.***

***Snow Crash của Neal Stephenson***



*Snow Crash là một cuốn sách tuyệt vời, tuyệt vời. Không có gì tương tự Snow Crash. Snow Crash thuộc một hạng riêng. Stephenson cũng đã viết The*

*Diamond Age.*

**"Câu hỏi cuối cùng," một truyện ngắn của Isaac Asimov**

Tôi thường trích dẫn "Câu hỏi cuối cùng". Tôi thích nó từ khi còn là một đứa trẻ.

#### Những cuốn sách bạn đang đọc lại hiện tại?

Đó là một câu hỏi hay. Tôi sẽ mở ứng dụng Kindle của mình khi chúng ta nói chuyện. Thông thường, tôi luôn đang đọc lại một số cuốn sách về khoa học.

Tôi đang đọc một cuốn sách về lý thuyết mô phỏng của René Girard. Đó là một cuốn sách tổng quan hơn, vì tôi không thể đọc được những bài viết thực sự của ông. Tôi đang đọc Tools of Titans, cuốn sách của Tim Ferriss về những gì ông học được từ nhiều người biểu diễn xuất sắc.

Tôi đang đọc một cuốn sách, Thermoinfocomplexity. Thực ra, nó do một người bạn của tôi, Behzad Mohit, viết. Tôi vừa đọc xong Pre-Suasion: Một cách cách mạng để ảnh hưởng và thuyết phục, hoặc tôi nên nói tôi vừa đọc qua Pre-Suasion của Robert Cialdini. Tôi không nghĩ rằng tôi cần đọc toàn bộ cuốn sách để hiểu ý chính, nhưng vẫn tốt để đọc những gì tôi đã đọc. Đó là một cuốn sách lịch sử nhỏ tuyệt vời. Hiện tại, tôi đang đọc The Story of Philos- ophy: Cuộc sống và quan điểm của các nhà triết học vĩ đại, cũng của Will Durant.

Hiện tại tôi có một đứa con nhỏ, nên tôi có rất nhiều sách về nuôi dạy trẻ em

Tôi sử dụng chúng nhiều như tài liệu tham khảo hơn là gì khác. Gần đây, tôi đã đọc một số sách của Emerson và Chesterfield. Tôi có một cuốn sách của Leo Tolstoy ở đây.

Alan Watts. Scott Adams. Tôi đã đọc lại God's Debris gần đây. Tao Te Ching, một người bạn của tôi đang đọc lại nó, vì vậy tôi lại đọc nó. Có rất nhiều sách. Ý tôi là, tôi có thể liệt kê mãi mãi. Có cuốn sách của Nietzsche ở đây. Có cuốn The Undercover Economist [Tim Harford]. Cuốn sách của Richard Bach [Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah]. Có một số cuốn sách của Jed McKenna.

Có một chút Dale Carnegie ở đây. Cuốn The Three-Body Problem [Cixin Liu]. Cuốn Man's Search for Meaning [Viktor E. Frankl]. Có rất nhiều sách. Cuốn Sex at Dawn [Christopher Ryan]. Có rất nhiều sách trên thị trường.

Nhân tiện, khi tôi nói với mọi người về những gì tôi đang đọc, tôi bỏ qua hai phần ba số sách của mình. Lý do tôi bỏ qua hai phần ba là vì chúng thật xấu hổ. Chúng không nghe có vẻ như là những cuốn sách tốt để đọc. Chúng có thể nghe như là những cuốn sách nhẹ nhàng hoặc ngớ ngẩn. Ai quan tâm? Tôi không cần phải kể cho mọi người biết tất cả những gì tôi đọc. Tôi đọc mọi loại sách mà người khác coi là rác hoặc thậm chí là đáng trách. Tôi đọc mọi loại sách mà tôi không đồng ý với vì chúng làm thay đổi suy nghĩ. [4]

Tôi luôn chi tiêu tiền cho sách. Tôi không bao giờ coi đó là một khoản chi tiêu. Đối với tôi, đó là một khoản đầu tư. [4]

BLOGS

*(Vì có quá nhiều liên kết trong phần này, bạn có thể muốn có một bản sao điện tử. Truy cập Navalmanack.com để lấy phiên bản số điện tử của chương này cho sự tiện lợi của bạn.)*

Một số blog tuyệt vời:

@KevinSimler—Melting Asphalt, https://meltingasphalt.com/

@farnamstreet—Farnam Street, A Signal in a World Full of Noise, https://fs.blog/

@benthompson—Stratchery, https://stratechery.com/ @baconmeteor—Idle Words, https://idlewords.com/ [4]

#### "The Munger Operating System: How to Live a Life That Really Works" by @FarnamStreet

Những quy tắc để sống và thịnh vượng.

**"The Day You Became a Better Writer" by Scott Adams**

Mặc dù tôi là một người viết rất giỏi và tôi đã viết rất nhiều từ khi còn nhỏ, nhưng tôi vẫn mở bài viết blog đó và để nó chạy ngầm mỗi khi tôi viết bất cứ điều gì quan trọng. Nó thật tuyệt vời. Tôi sử dụng nó như mẫu cơ bản để viết tốt. Hãy nghĩ về tiêu đề "The Day You Became a Better Writer". Đó là một tiêu đề rất mạnh mẽ. Anh ta dạy bạn trong một bài viết blog nhỏ về sự quan trọng của sự bất ngờ, sự quan trọng của tiêu đề, sự quan trọng của việc ngắn gọn và chỉ đạo, không sử dụng một số tính từ và trạng từ, sử dụng câu chủ động chứ không phải câu bị động, v.v. Bài viết blog này sẽ thay đổi phong cách viết của bạn mãi mãi nếu bạn đặt lòng tự ái xuống và tiếp thu nó đúng cách. [6]

Muốn trở nên thông minh trong mười phút? Tiếp thu điều này: "Crony Beliefs" của Kevin Simler.

Bài viết hay nhất mà tôi đã đọc về "Quyết định về sự nghiệp" (ở Silicon Valley/ công nghệ) của @eladgil

Sapiens của Harari dưới dạng bài giảng/ khóa học trên YouTube.

Mọi trường kinh doanh nên có một khóa học về Aggregation Theory. Hoặc học từ chính ông thầy @benthompson, nhà phân tích tốt nhất trong công nghệ.

Đọc tuyệt vời. "Vật lý lượng tử không 'kỳ quặc'. Bạn mới là kỳ quặc." - "Think Like Reality" [Eliezer Yudkowsky]

Phải đọc. "Lazy Leadership" của @Awilkinson

Sự khôn ngoan không bị kiềm chế từ một người tự thân thành công. Mọi thứ trên trang web của @EdLatimore đều đáng đọc cho những người vượt trội: https://edlatimore.com/

Nếu bạn ăn, đầu tư và suy nghĩ theo những gì "tin tức" khuyến nghị, bạn sẽ kết thúc với sự suy nhược về dinh dưỡng, tài chính và đạo đức.

### NHỮNG ĐỀ XUẤT KHÁC

Tài khoản Twitter như:

@AmuseChimp (tài khoản Twitter yêu thích của tôi) @mmay3r

@nntaleb

Art De Vany (trên Facebook)

Thiên tài ở đây, chỉ là phân bố không đều. [4]

Phải đọc. (Dãy tweet trên "tích lũy trí tuệ" của @zaoyang). [11]

Trên thực tế, có một số tiểu thuyết đồ họa rất hay. Nếu bạn mở lòng với yếu tố hình vẽ, Transmetropolitan [Warren Ellis], The Boys [Garth Ennis], Planetary [Warren Ellis] và The Sandman [Neil Gaiman]... một số trong số này, tôi nghĩ, là những tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời nhất của thời đại chúng ta. Tôi cũng đã lớn lên như một cậu bé đọc truyện tranh, vì vậy tôi có thể rất thiên vị với những cuốn sách đó. [1]

***Rick and Morty (chương trình truyền hình + truyện tranh)***

Rick and Morty là chương trình truyền hình tốt nhất (theo ý kiến của tôi, tất nhiên). Chỉ cần xem tập đầu tiên - đó là đủ. Nó là sự kết hợp giữa Back to the Future và The Hitchhiker's Guide to the Galaxy.

Truyện tranh Rick and Morty [của Zac Gorman] cũng thông minh như bộ phim.

**"Bạn và Nghiên cứu của Bạn" của Richard Hamming**

Một bài tiểu luận tuyệt đẹp, tôi rất khuyến nghị đọc nó. Nó được viết cho những người đang nghiên cứu khoa học, nhưng tôi nghĩ nó áp dụng rộng rãi. Đây chỉ là một bài tiểu luận của người già về cách làm việc tuyệt vời. Nó làm tôi nhớ đến những gì Richard Feynman thường nói, mặc dù tôi nghĩ Hamming đã diễn đạt nó một cách trôi chảy hơn hầu hết nơi khác tôi từng thấy. [74]

## VIẾT CỦA NAVAL

### CÔNG THỨC CUỘC SỐNG I (2008)

Đây là ghi chú cho chính tôi. Khung tham chiếu của bạn, và do đó các tính toán của bạn, có thể khác nhau. Đây không phải là định nghĩa - đây là thuật toán cho thành công. Đóng góp được hoan nghênh.

→ Hạnh phúc = Sức khỏe + Tài sản + Mối quan hệ tốt

→ Sức khỏe = Tập thể dục + Chế độ ăn + Giấc ngủ

→ Tập thể dục = Tập luyện chống lại lực + Thể thao + Nghỉ ngơi

→ Chế độ ăn = Thực phẩm tự nhiên + Ẩn ăn không đều + Cây cỏ

→ Giấc ngủ = Không đặt báo thức + 8-9 giờ + Nhịp sinh học

→ Tài sản = Thu nhập + Tài sản \* (Lợi nhuận đầu tư)

→ Thu nhập = Trách nhiệm + Đòn bẩy + Kiến thức cụ thể

→ Trách nhiệm = Xây dựng thương hiệu cá nhân + Nền tảng cá nhân

+ Liều lĩnh?

→ Đòn bẩy = Vốn + Con người + Sở hữu trí tuệ

→ Kiến thức cụ thể = Biết cách làm điều gì đó mà xã hội chưa thể dễ dàng đào tạo người khác làm

→ Lợi nhuận đầu tư = "Mua và giữ" + Định giá + Biên an toàn [72]

### QUY TẮC CỦA NAVAL (2016)

→ Hãy hiện diện trên tất cả mọi thứ.

→ Sự khao khát là đau khổ. (Phật giáo)

→ Giận dữ là một viên than nóng bạn cầm trong tay trong khi đợi ném nó vào ai đó. (Phật giáo)

→ Nếu bạn không thể nhìn thấy mình làm việc với ai đó suốt đời, đừng làm việc với họ một ngày.

→ Đọc sách (học hỏi) là kỹ năng siêu việt và có thể đổi lấy bất cứ điều gì khác.

→ Tất cả những lợi ích thực sự trong cuộc sống đều đến từ lãi kép.

→ Kiếm tiền bằng trí tuệ, không phải bằng thời gian của bạn.

→ 99% công sức đều bị lãng phí.

→ Thành thật tuyệt đối vào mọi thời điểm. Hầu hết thời gian, bạn có thể thành thật và tích cực.

→ Khen ngợi cụ thể, chỉ trích chung chung. (Warren Buffett)

→ Sự thật là điều có khả năng dự đoán.

→ Theo dõi mọi suy nghĩ. (Hỏi "Tại sao tôi có suy nghĩ này?")

→ Vĩ đại đến từ sự đau khổ.

→ Tình yêu được trao, không được nhận.

→ Giác ngộ là khoảng trống giữa những suy nghĩ của bạn. (Eckhart Tolle)

→ Toán học là ngôn ngữ của tự nhiên.

→ Mỗi khoảnh khắc phải hoàn chỉnh trong chính nó. [5]

Sức khỏe, tình yêu và sứ mệnh của bạn, theo thứ tự đó. Không có gì quan trọng hơn.

## TIẾP THEO VỚI NAVAL

Nếu bạn yêu cuốn sách này, có nhiều cách để khám phá sâu hơn về Naval. Tôi đang xuất bản các bài viết ngắn "Navalmanack" trên Navalmanack.com. Đây là các phần đã được chỉnh sửa từ bản gốc (rất lớn) của cuốn sách này. Tôi đã đăng chúng trực tuyến cho những người quan tâm đến những cái nhìn cụ thể hơn của Naval về:

→ Giáo dục

→ Câu chuyện về AngelList

→ Đầu tư

→ Khởi nghiệp

→ Crypto

→ Mối quan hệ

Naval tiếp tục tạo ra và chia sẻ những cái nhìn tuyệt vời:

→ Trên Twitter: Twitter.com/Naval

→ Trên podcast của mình: Naval

→ Trên trang web của mình: https://nav.al/

Những tài liệu phổ biến nhất của Naval vào thời điểm viết:

→ Tổng hợp các tập podcast của Naval: Làm thế nào để trở nên giàu có

→ Phỏng vấn trên The Knowledge Project

→ Phỏng vấn trên Joe Rogan Podcast

Readwise.io đã tạo ra một bộ sưu tập trích dẫn từ cuốn sách này, có sẵn qua Readwise.io/naval. Bạn sẽ nhận được một email hàng tuần với các trích dẫn quan trọng từ cuốn sách này để giữ các khái niệm trong tâm trí sau khi bạn đã đọc xong.

Nếu bạn yêu thích những hình minh họa của Jack Butcher, bạn có thể tìm thấy nhiều hình minh họa về ý tưởng của Naval trên Navalmanack.com và nhiều công việc khác của anh ấy tại VisualizeValue.com.

## SỰ ĐÁNH GIÁ CAO

Có rất nhiều điều để biết ơn và rất nhiều người để biết ơn. Tôi cảm động và hạnh phúc khi nghĩ đến tất cả những người đã đóng góp phần của họ để tạo ra cuốn sách này. Tôi cảm nhận được sự biết ơn sâu sắc đối với tất cả các bạn.

Đây là bài diễn thắng giải Oscar của tôi để cảm ơn và đánh giá cao:

Tôi rất biết ơn Naval đã tin tưởng một người lạ từ internet để tạo ra một cuốn sách từ những lời của mình. Mọi thứ bắt đầu từ một tweet không đầy đủ, và trở thành một điều tuyệt vời nhờ sự tin tưởng và hỗ trợ của bạn. Tôi đánh giá cao sự phản hồi, sự hào phóng và sự tin tưởng của bạn.

Tôi biết ơn Babak Nivi vì lời khuyên viết ngắn gọn và chính xác nhất mà tôi từng nhận được. Bạn đã rất hào phóng với thời gian của mình để làm cho cuốn sách này tốt hơn, và tôi thực sự đánh giá cao điều đó.

Tôi biết ơn Tim Ferriss đã linh hoạt và viết lời tựa cho cuốn sách này. Sự hiện diện của bạn trong dự án này có ý nghĩa rất lớn đối với tôi và chắc chắn sẽ giúp nhiều người khác tìm đến sự khôn ngoan của Naval.

Các khối xây dựng của cuốn sách này là các đoạn trích từ các cuộc phỏng vấn xuất sắc của những người sáng tạo như Shane Parrish, Joe Rogan, Sarah Lacy và Tim Ferriss. Tôi rất đánh giá cao tất cả những nỗ lực mà bạn đã đổ vào cuộc phỏng vấn của mình. Việc tạo ra cuốn sách này đã mang lại cho tôi và những người khác cơ hội học hỏi sâu sắc từ công việc của bạn.

Tôi biết ơn Jack Butcher đã liên hệ và đề nghị sử dụng tài năng vô cùng lớn của mình để tạo ra các hình minh họa cho cuốn sách này. Công việc của anh ấy tại Visualize Value luôn khiến tôi ngưỡng mộ với sự đơn giản và thiên tài, và chúng ta đều may mắn khi có sự đóng góp của anh ấy trong những trang sách này.

Tôi biết ơn cha mẹ của mình vì mọi món quà, nỗ lực và sự hy sinh đã đưa tôi vào vị trí để tạo ra cuốn sách này. Bạn đã xây dựng nền tảng cho mọi thứ tôi từng làm, và tôi sẽ không bao giờ quên điều đó. Phong tục gia đình "nói ra những nghi ngờ của bạn" vẫn còn sống và phát triển trong dự án này.

Tôi biết ơn Jeannine Seidl vì đã là một hệ thống hỗ trợ duy nhất của tình yêu và động viên. Bạn là một nguồn cảm hứng vô tận, sự kiên nhẫn và lời khuyên tốt. Cảm ơn bạn vì luôn giữ tinh thần cao.

Tôi biết ơn Kathleen Martin vì đã là một biên tập viên tuyệt vời và đã làm việc tốt nhất của mình trong dự án này. (Và cảm ơn David Perell đã giới thiệu chúng tôi.)

Tôi biết ơn Kusal Kularatne vì những đóng góp của anh ấy. Bạn đã tin tưởng từ sớm, là một người đọc sớm và rất hữu ích khi dự án này còn non trẻ và mong manh. Tôi đánh giá cao bạn và cảm ơn bạn vì sự hỗ trợ của bạn.

Tôi biết ơn Max Olson, Emily Holdman và Taylor Pearson. Bạn đều là những người bạn tuyệt vời đã trở thành những người tư vấn hữu ích đối với tôi trong quá trình xây dựng và xuất bản cuốn sách này. Nếu không có bạn, tôi vẫn sẽ tìm kiếm thông tin trên Google và càu nhàu.

Tôi biết ơn nhóm độc giả sớm của mình vì thời gian, chỉnh sửa và lời khuyên thông minh của họ. Mỗi người trong số bạn đã đóng góp quý giá cho cuốn sách này, và nó sẽ không như hiện tại nếu thiếu đi sự đóng góp của bạn. Sự đánh giá cao sâu sắc nhất dành cho mỗi người trong số bạn: Andrew Farah, Tristan Homsi, 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, Natala Constantine, Ben Jackson, Noah Madden, Chris Gillett, Megan Darnell và Zach Anderson Pettet.

Tôi biết ơn các tác giả và người sáng tạo đã truyền cảm hứng cho cuốn sách này. Động lực của tôi để tạo ra và chia sẻ cuốn sách này xuất phát từ sự đánh giá cao sâu sắc về tác động thay đổi cuộc sống của những cuốn sách tương tự, và tôi muốn đặc biệt nhắc đến một số cuốn sách như sau:

→ Poor Charlie's Almanack được biên tập bởi Peter Kaufman (của công việc của Charlie Munger)

→ Zero to One của Blake Masters (của công việc của Peter Thiel)

→ Seeking Wisdom (và những cuốn sách khác) của Peter Bevelin (của công việc của Buffett và Munger)

→ Berkshire Hathaway Letters to Shareholders được biên tập bởi Max Olson (của công việc của Buffett)

→ Principles của Ray Dalio (và nhóm)

Tôi biết ơn đội ngũ tại Scribe, vì đã là những người ủng hộ sớm và chân thành của cuốn sách này. Zach Obront cung cấp những lời khuyên tuyệt vời, và Hal Clifford là một biên tập viên kiên nhẫn và kiên trì.

Tôi biết ơn Tucker Max đã tạo ra Scribe, thuê một đội ngũ tuyệt vời và đặc biệt là sự quan tâm và nỗ lực cá nhân trong dự án này. Tôi đánh giá cao sự sẵn lòng của bạn để làm tổn thương cảm xúc của tôi để tạo ra một sản phẩm tuyệt vời. Và tôi rất biết ơn sự tin tưởng của bạn vào khả năng của tôi để làm việc tốt.

Tôi biết ơn Bo và toàn bộ nhóm tại Zaarly vì sự kiên nhẫn và nhân từ của họ đối với sự ám ảnh của tôi với cuốn sách này và công sức đã đổ vào đó.

Tôi biết ơn sự hỗ trợ của nhiều bạn bè và người lạ trực tuyến đã ủng hộ và động viên tôi trong suốt dự án này. Hộp thư trực tuyến của tôi tràn ngập những lời nói tốt đẹp và những yêu cầu hăng hái. Tôi đánh giá cao mọi động thái. Năng lượng của bạn đã giúp tôi vượt qua hàng ngàn giờ đồng hồ để tạo ra điều này cho bạn.

I

## NGUỒN

1. Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." Periscope, ngày 20 tháng 1 năm 2018. https://www.pscp.tv/w/1eaKbqrWloRxX.
2. Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." Periscope, ngày 11 tháng 2 năm 2018. https://www.pscp.tv/w/1MnGneBLZVmKO.
3. Ferriss, Tim. Tribe of Mentors: Lời khuyên ngắn về cuộc sống từ những người giỏi nhất trên thế giới. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. https://amzn.to/2U2kE3b.
4. Ravikant, Naval và Shane Parrish. "Naval Ravikant: Nhà triết gia thiên thần."

*Farnam Street, 2019. https://fs.blog/naval-ravikant/.*

1. Ferriss, Tim. Tools of Titans: Chiến thuật, thói quen và phong cách sống của tỷ phú, biểu tượng và những người xuất sắc nhất thế giới. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2016.
2. Ferriss, Tim. "Người tôi gọi nhiều nhất để nhờ tư vấn khởi nghiệp (#97)." The Tim Ferriss Show, ngày 18 tháng 8 năm 2015. https://tim.blog/2015/08/18/the-evolutionary-angel-naval-ravikant/.
3. Ferriss, Tim. "Naval Ravikant trên The Tim Ferriss Show - Bản ghi âm." The Tim Ferriss Show, 2019. https://tim.blog/naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-show-transcript/.
4. *Killing Buddha Interviews. "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant về Sự đau khổ và Sự chấp nhận." Killing Buddha, 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/7/naval-ravikant-ceo-of-angellist; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant về Kỹ năng hạnh phúc." Killing Buddha, 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/10/chief-executive-philosopher-naval-on-happiness-as-peace-and-choosing-your-desires-carefully; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant về Những người mà ông ngưỡng mộ." Killing Buddha, 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/19/naval-ravikant-on-who-he-admires; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant về Sự cho đi và nhận lại trong thế giới hiện đại." Killing Buddha, 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/23/old-bodies-in-a-new-world; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant về Việc đi du lịch nhẹ nhàng." Killing Buddha, 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/9/19/naval-ravikant-on-travelling-lightly; "Naval Ravikant về Wim Hof, Lời khuyên cho con cái và Cách ông muốn nhìn lại cuộc đời mình." Killing Buddha, 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/12/28/naval-ravikant-on-advice-to-his-children.*

old-bodies-in-a-new-world; “Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant

1. DeSena, Joe. "155: Tất cả đều liên quan đến những khát vọng của bạn, theo AngelList Founder Naval Ravikant." Spartan Up!, 2019. https://player.fm/series/spartan-up-audio/155-its-all-about-your-desires-says-angel-list-founder-naval-ravikantunder-naval-ravikant.

spartan-up-audio/155-its-all-about-your-desires-says-angel-list-founder-naval-

1. "Naval Ravikant đã phát trực tiếp." Periscope, ngày 29 tháng 4 năm 2018. https://www.pscp.tv/w/1lDGLaBmWRwJm.
2. Ravikant, Naval. Twitter, Twitter.com/Naval.
3. Naval Ravikant, "Những gì những người thông minh nhất thế giới làm khi họ muốn tiến lên tầm cao mới," phỏng vấn bởi Adrian Bye, MeetInnovators, Adrian Bye, ngày 1 tháng 4 năm 2013. http://meetinnovators.com/2013/04/01/naval-ravikant-angellist/.
4. "Tập 2 - Khái niệm về Vốn và Naval Ravikant của Angellist," Origins từ SoundCloud. https://soundcloud.com/notation-capital.
5. "Naval Ravikant - Một nhà sư ở Thung lũng Silicon nói với chúng ta rằng ông là tàn nhẫn với thời gian." Outliers với Panjak Mishra từ Soundcloud, 2017. https://soundcloud.com/factordaily/ep-06-naval-ravikant-angellis.
6. Ravikant, Naval và Babak Nivi. "Trước khi có Sự phù hợp giữa Sản phẩm và Thị trường, hãy tìm Sự phù hợp giữa Đam mê và Thị trường." Venture Hacks, ngày 17 tháng 7 năm 2011. https://venturehacks.com/articles/passion-market.
7. Cohan, Peter. "AngelList: Cách một tỷ phú Thung lũng Silicon tìm thấy đam mê của mình." Forbes, ngày 6 tháng 2 năm 2012. https://www.forbes.com/sites/petercohan/2012/02/06/angellist-how-a-silicon-valley-mogul-found-his-passion/#729d979bbbe6.
8. Ravikant, Naval. "Tại sao bạn không thể thuê." Naval, ngày 13 tháng 12 năm 2011. https://startupboy.com/2011/12/13/why-you-cant-hire/.
9. Ravikant, Naval. "Lợi nhuận từ khởi nghiệp." Naval, ngày 9 tháng 11 năm 2009. https://startupboy.com/2009/11/09/the-returns-to-entrepreneurship/.
10. Ravikant, Naval. "Xây dựng một đội ngũ có thể giao hàng." Naval, ngày 27 tháng 4 năm 2012. https://startupboy.com/2012/04/27/build-a-team-that-ships/.
11. Ravikant, Naval. "Thuyết mê 80 giờ." Naval, ngày 29 tháng 11 năm 2005. https://startupboy.com/2005/11/29/the-80-hour-myth/.
12. Ravikant, Naval. "Sự phân mảnh của ngành công nghiệp vốn rủi ro."

*Naval, ngày 1 tháng 12 năm 2010. https://startupboy.com/2010/12/01/the-unbundling-of-the-venture-capital-industry/.*

1. Ravikant, Naval. "Funding Markets Develop in Reverse." Naval, ngày 1 tháng 12 năm 2010. https://startupboy.com/2010/12/01/funding-markets-develop-in-reverse/.
2. Nivi, Babak. "Startups Are Here to Save the World." Venture Hacks, ngày 7 tháng 2 năm 2013. https://venturehacks.com/articles/save-the-world.
3. Nivi, Babak. "The Entrepreneurial Age." Venture Hacks, ngày 25 tháng 2 năm 2013. https://venturehacks.com/articles/the-entrepreneurial-age.
4. Ravikant, Naval. "VC Bundling." Naval, ngày 1 tháng 12 năm 2005. https://startupboy.com/2005/12/01/vc-bundling/.
5. Ravikant, Naval. "A Venture SLA." Naval, ngày 28 tháng 6 năm 2013. https://startupboy.com/2013/06/28/a-venture-sla/.
6. Nivi, Babak. "No Tradeoff between Quality and Scale." Venture Hacks, ngày 18 tháng 2 năm 2013. https://venturehacks.com/there-is-no-finish-line-for-entrepreneurs.
7. Ravikant, Naval, "Cuộc phỏng vấn với Naval Ravikant," phỏng vấn bởi Elad Gil, High Growth Handbook, Stripe Press, 2019. http://growth.eladgil.com/book/cofounders/managing-your-board-an-interview-with-naval-ravikant-part-1/.
8. Ferriss, Tim. "Tools of Titans—A Few Goodies from the Cutting Room Floor." The Tim Ferriss Show, ngày 20 tháng 6 năm 2017. https://tim.blog/2017/06/20/tools-of-titans-goodies/.
9. Delevett, Peter. "Naval Ravikant của AngelList từ kẻ bị tẩy chay trong Dot-Com đến nhà môi giới quyền lực ở Silicon Valley." The Mercury News, ngày 6 tháng 2 năm 2013. https://www.mercurynews.com/2013/02/06/naval-ravikant-of-angellist-went-from-dot-com-pariah-to-silicon-valley-power-broker/.
10. Coburn, Lawrence. "Sự tăng trưởng yên lặng của AngelList." The Next Web, ngày 4 tháng 10 năm 2010. https://thenextweb.com/location/2010/10/04/the-quiet-rise-of-angellist/.
11. Loizos, Conny. "Thương hiệu của ông được mài dũa, Naval Ravikant kế hoạch quỹ mới với Babak Nivi." The PEHub Network, ngày 5 tháng 11 năm 2010.
12. Nivi, Babak. "Venture Hacks Sucks Now, All You Talk About Is AngelList." Venture Hacks, ngày 17 tháng 2 năm 2011, https://venturehacks.com/articles/venture-hacks-sucks.
13. Kincaid, Jason. "Danh sách khởi nghiệp Venture Hacks giúp các startup mới thành lập tiếp cận các nhà đầu tư thiên thần hàng đầu." TechCrunch, ngày 3 tháng 2 năm 2010. https://techcrunch.com/2010/02/03/startuplist-angel-investors/.
14. Babak, Nivi. "1.5 Năm của AngelList: 8000 Lời giới thiệu, 400 Đầu tư, và Đó chỉ là Dữ liệu Chúng Tôi Có Thể Kể Bạn Nghe." Venture Hacks, ngày 25 tháng 7 năm 2011. https://venturehacks.com/articles/centi-sesquicentennial.
15. Smillie, Eric. "Avenging Angel." Dartmouth Alumni Magazine, Mùa Đông 2014. https://dartmouthalumnimagazine.com/articles/avenging-angel.
16. Babak, Nivi. "Danh sách đọc mới của nhân viên AngelList." Venture Hacks, ngày 26 tháng 10 năm 2013. https://venturehacks.com/articles/reading.
17. Babak, Nivi. "Những điều chúng tôi quan tâm tại AngelList." Venture Hacks, ngày 11 tháng 10 năm 2013. http://venturehacks.com/articles/care.
18. Rivlin, Gary. "Những người sáng lập trang web cáo buộc nhà đầu tư lừa dối họ." The New York Times, ngày 26 tháng 1 năm 2005. https://www.nytimes.com/2005/01/26/technology/founders-of-web-site-accuse-backers-of-cheating-them.html.
19. PandoDaily. "PandoMonthly: Cuộc trò chuyện lửa với AngelList Co-Founder Naval Ravikant." Ngày 17 tháng 11 năm 2012. Video YouTube, 2:03:52. https://www.youtube.com/watch?v=2htl-O1oDcI.
20. Ravikant, Naval. "Ep. 30—Naval Ravikant—AngelList (1 trong số 2)." Phỏng vấn bởi Kevin Weeks. Venture Studio, 2016.
21. Sloan, Paul. "AngelList tấn công một vấn đề đau đầu khác của startup: phí pháp lý." CNet, ngày 5 tháng 9 năm 2012. https://www.cnet.com/news/angellist-attacks-another-startup-pain-point-legal-fees/.
22. Ravikant, Naval. "Naval Ravikant về cách Crypto đang ép các nhà đầu tư mạo hiểm, làm trở ngại cho các cơ quan quản lý và mang lại sự lựa chọn cho người dùng." Phỏng vấn bởi Laura Shin. UnChained, ngày 29 tháng 11 năm 2017. http://unchainedpodcast.co/naval-ravikant-on-how-crypto-is-squeezing-vcs-hindering-regulators-and-bringing-users-choice.
23. Ravikant, Naval. "Giới thiệu: Venture Hacks." Naval, ngày 2 tháng 4 năm 2007. https://startupboy.com/2007/04/02/introducing-venture-hacks/.
24. Ravikant, Naval. "Ep. 31—Naval Ravikant—AngelList (2 of 2)." Phỏng vấn bởi Kevin Weeks. Venture Studio, 2016.
25. AngelList. "Syndicates/For Investors." https://angel.co/syndicates/ for-investors#syndicates.
26. Ferriss, Tim. "Bạn muốn trở thành nhà đầu tư thiên thần? Đây là cách bạn có thể đầu tư vào các giao dịch của tôi..." The Tim Ferriss Show, ngày 23 tháng 9 năm 2013. https://tim.blog/2013/09/23/ youd-like-to-be-an-angel-investor-heres-how-you-can-invest-in-my-deals/.
27. Buhr, Sarah. "AngelList mua lại Product Hunt." TechCrunch, ngày 1 tháng 12 năm 2016. https://techcrunch.com/2016/12/01/angelhunt/.
28. Wagner, Kurt. "AngelList đã mua lại Product Hunt với giá khoảng 20 triệu đô la." Vox, ngày 1 tháng 12 năm 2016. https://www.recode.net/2016/12/1/13802154/ angellist-product-hunt-acquisition.
29. Hoover, Ryan. "Kết nối các điểm." Ryan Hoover, ngày 1 tháng 5 năm 2013. http://ryanhoover. me/post/49363486516/connect-the-dots.
30. "Naval Ravikant." Angel. https://angel.co/naval.
31. Babak, Nivi. "Chào mừng Quỹ Kauffman." Venture Hacks, ngày 5 tháng 10 năm 2010. http://venturehacks.com/articles/kauffman.
32. "Giới thiệu CoinList." Medium, ngày 20 tháng 10 năm 2017. https://medium.com/@ coinlist/introducing-coinlist-16253eb5cdc3.
33. Hochstein, Marc. "Người có ảnh hưởng nhất trong lĩnh vực Blockchain năm 2017 #4: Naval Ravikant." CoinDesk, ngày 31 tháng 12 năm 2017. https://www.coindesk.com/ coindesk-most-influential-2017-4-naval-ravikant/.
34. Henry, Zoe. "Tại sao một nhóm nhà đầu tư thiên thần và cựu nhân viên Uber đã ra mắt trang web gây quỹ mới này." Inc., ngày 18 tháng 7 năm 2016. https://www.inc.com/zoe-henry/ republic-launches-with-angellist-and-uber-alumni.html.
35. "Tác động mới, sự bao gồm mới trong gây quỹ vốn chủ sở hữu." Republic, ngày 18 tháng 7 năm 2016. https://republic.co/blog/new-impact-new-inclusion-in-equity-crowdfunding.
36. AngelList. "Các giao dịch đã hoàn thành." https://angel.co/done-deals.
37. Ravikant, Naval. "Bitcoin - Internet của tiền tệ." Naval, ngày 7 tháng 11 năm 2013. https://startupboy.com/2013/11/07/bitcoin-the-internet-of-money/.
38. Token Summit. "Token Summit II - Tiền mã hóa, tiền tệ và tương lai với Naval Ravikant." Ngày 22 tháng 12 năm 2017. Video YouTube, 32:47. https://www.youtube. com/watch?v=few99D5WnRg.
39. Blockstreet HQ. "Beyond Blockchain Tập 3: Naval Ravikant." Ngày 5 tháng 12 năm 2018. Video YouTube, 6:01. https://www.youtube.com/watch?v=jCtOHUMaUY8.
40. Ravikant, Naval. "Sự thật về công việc chăm chỉ." Naval, ngày 25 tháng 12 năm 2018. https://startupboy.com/2018/12/25/the-truth-about-hard-work/.
41. "Câu chuyện trực tiếp: Hiện tại và tương lai của Crypto với Naval Ravikant và Balaji Srinivasan." Listen Notes, ngày 16 tháng 11 năm 2018.
42. Blockstack. "Bảng đầu tư: Naval Ravikant, Meltem Demirors, Garry Tan." Ngày 11 tháng 8 năm 2017. Video YouTube, 27:16. https://www.youtube.com/ watch?v=o1mkxci6vvo.
43. Yang, Sizhao (@zaoyang). "1/Tại sao cơ hội ICO tồn tại?" Ngày 19 tháng 8 năm 2017, 1:43 chiều. https://twitter.com/zaoyang/status/899008960220372992.
44. Ravikant, Naval. "Hướng tới một quốc gia biết chữ." Naval, ngày 11 tháng 12 năm 2011. https:// startupboy.com/2011/12/11/towards-a-literate-nation/.
45. Ravikant, Naval. "Hãy làm một người trung lập hỗn loạn." Naval, ngày 31 tháng 10 năm 2006. https://startupboy. com/2006/10/31/be-chaotic-neutral/.
46. AngelList. "AngelList Year in Review." 2018. https://angel.co/2018.
47. Ravikant, Naval. "Giao thức thứ năm." Naval, ngày 1 tháng 4 năm 2014. https://startupboy. com/2014/04/01/the-fifth-protocol/.
48. "Naval Ravikant có phải là người đàn ông tốt nhất trong ngành công nghệ?" Product Hunt, ngày 21 tháng 9 năm 2015. https://blog.producthunt.com/ is-naval-ravikant-the-nicest-guy-in-tech-7f5261d1c23c.
49. Ravikant, Naval. "Công thức cuộc sống I." Naval, ngày 8 tháng 2 năm 2008. https://startupboy. com/2008/02/08/life-formulas-i/.
50. @ScottAdamsSays. "Scott Adams nói chuyện với Naval..." Periscope, 2018. https://www. pscp.tv/w/1nAKERdZMkkGL.
51. @Naval. "Naval Ravikant đã phát trực tiếp." Periscope, tháng 2 năm 2019. https://www.pscp.tv/w/1nAKEyeLYmRKL.
52. "4 Loại may mắn." https://nav.al/money-luck.
53. Kaiser, Caleb. "Hướng dẫn của Naval Ravikant để chọn công việc công nghệ thông tin đầu tiên của bạn." AngelList, ngày 21 tháng 2 năm 2019. https://angel.co/blog/naval-ravikants-guide-to-choosing-your-first-job-in-tech?utm\_campaign=platform-newsletter&utm\_medium=email.
54. PowerfulJRE. "Trải nghiệm Joe Rogan #1309 - Naval Ravikant." Ngày 4 tháng 6 năm 2019. Video YouTube, 2:11:56. https://www.youtube.com/watch?v=3qHkcs3kG44.
55. Ravikant, Naval. "Làm thế nào để trở nên giàu có: Mỗi tập." Naval, ngày 3 tháng 6 năm 2019. https://nav.al/how-to-get-rich.
56. Ravikant, Naval. Nội dung gốc được tạo cho cuốn sách này, tháng 9 năm 2019.
57. Jorgenson, Eric. Nội dung gốc được viết cho cuốn sách này, tháng 6 năm 2019.

## VỀ TÁC GIẢ

ERIC JORGENSON là một chiến lược sản phẩm và nhà văn. Vào năm 2011, anh đã tham gia vào đội ngũ sáng lập của Zaarly, một công ty chuyên giúp người dân tìm nhà cung cấp dịch vụ đáng tin cậy. Blog kinh doanh của anh, Evergreen, giáo dục và giải trí hơn một triệu độc giả.

Eric đang trên hành trình tạo ra - và ăn - sandwich hoàn hảo. Anh sống ở Kansas City với Jeannine, người phụ nữ tuyệt vời nhất thế giới. Theo dõi anh trên Twitter @ericjorgenson, hoặc kiểm tra các dự án mới của anh trên ejorgenson.com.