ALMANA CK O F NA V AL RA VIKANT.

**THE**

**ALMAN ACK**

**OF**

**NAVAL RAVI KANT**

Hướng dẫn về sự giàu có và hạnh phúc I

ERIC JORGENSON



Bản quyền © 2020 EriC JorgEnson.

*Tất cả các quyền được bảo lưu.*

Thế Almanack 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 đã được tạo ra như một dịch vụ công cộng. Nó có sẵn để tải về miễn phí dưới dạng phiên bản pdf và e-reader trên 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 B A MẸ CỦA TÔI, NGƯỜI ĐÃ CHO TÔI TẤT CẢ VÀ LUÔN LUÔN CÓ VẺ NHƯ

TÌM MỘT CÁCH ĐỂ ĐÓNG GÓP NHIỀU HƠN.

NỘI DUNG.

QUAN TRỌNG LƯU Ý VỀ CUỐN SÁCH NÀY (MIỄN TRÁCH NHIỆM) 9

[LỜI NÓI ĐẦU. 13](#_TOC_250052)

[ERIC’S NOTE (ABOUT THIS BOOK) 17](#_TOC_250051)

TIMELINE OF NAVAL RAVIKANT Dòng thời gian của Naval Ravikant. 21

[BÂY GIỜ, ĐÂY LÀ NAVAL TRONG NHỮNG LỜI CỦA MÌNH... 23](#_TOC_250050)

[PHẦN I: SỰ GIÀU CÓ](#_TOC_250049)

[XÂY DỰNG SỰ GIÀU CÓ 29](#_TOC_250048)

[Hiện hiểu cách tạo ra sự giàu có. 30](#_TOC_250047)

[Tìm và Xây dựng Kiến thức Cụ thể. 40](#_TOC_250046)

[Chơi trò chơi dài hạn với những người dài hạn. 46](#_TOC_250045)

[Đảm nhận Trách nhiệm 50](#_TOC_250044)

[Xây dựng hoặc Mua cổ phần trong một Doanh nghiệp. 53](#_TOC_250043)

[Tìm một Vị trí của Sức mạnh 55](#_TOC_250042)

[Nhận tiền cho ý kiến của bạn 67](#_TOC_250041)

[Ưu tiên và tập trung. 69](#_TOC_250040)

[Tìm công việc mà cảm giác như chơi. 76](#_TOC_250039)

[Làm thế nào để may mắn. 82](#_TOC_250038)

[Hãy kiên nhẫn. 87](#_TOC_250037)

[XÂY DỰNG SỰ PHÁN XÉT 93](#_TOC_250036)

[Phán quyết. 94](#_TOC_250035)

[Làm thế nào để suy nghĩ một cách rõ ràng. 95](#_TOC_250034)

[Hãy từ bỏ danh tính để nhìn thấy thực tại. 101](#_TOC_250033)

[Học kỹ năng ra quyết định 103](#_TOC_250032)

[Thu thập Mô hình Tâm lý 106](#_TOC_250031)

[Học yêu thích đọc. 114](#_TOC_250030)

PHẦN II: HẠNH PHÚC

[HỌC HẠNH PHÚC 127](#_TOC_250029)

[Hạnh phúc được học. 128](#_TOC_250028)

[Hạnh phúc là một lựa chọn. 133](#_TOC_250027)

[Hạnh phúc đòi hỏi sự hiện diện. 134](#_TOC_250026)

[Hạnh phúc yêu cầu hòa bình. 135](#_TOC_250025)

[Mọi Mong Muốn Là Một Bất Hạnh Được Lựa Chọn 137](#_TOC_250024)

[Thành công không mang lại hạnh phúc. 139](#_TOC_250023)

[Ghen tị là kẻ thù của hạnh phúc. 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 MÌNH 157](#_TOC_250019)

[Lựa chọn là chính mình. 158](#_TOC_250018)

[Chọn chăm sóc bản thân 161](#_TOC_250017)

[Meditation + Sức mạnh tinh thần. 168](#_TOC_250016)

[Xây dựng bản thân 178](#_TOC_250015)

[Lựa chọn để Phát triển Bản thân. 183](#_TOC_250014)

[Lựa chọn tự do cho bản thân 187](#_TOC_250013)

[Triết học 193](#_TOC_250012)

[Các ý nghĩa của Cuộc sống. 194](#_TOC_250011)

[Sống theo Giá trị của Bạn 196](#_TOC_250010)

[Đạo Phật Hợp Lý. 198](#_TOC_250009)

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

[BONUS](#_TOC_250007)

NAVAL ĐỀ XUẤT ĐỌC. 207

[Sách 208](#_TOC_250006)

[Khuyến nghị khác. 221](#_TOC_250005)

[NAVAL'S WRITING 223](#_TOC_250004)

[TIẾP THEO TRÊN HẢI QUÂN 227](#_TOC_250003)

[ĐÁNH GIÁ CAO 229](#_TOC_250002)

[Nguồn. Dịch sang tiếng Việt. . Ngữ pháp chính xác, không tách từ. Loại bỏ dấu ngoặc kép ở đầu và cuối kết quả, chỉ trả về văn bản đã dịch, không bao gồm [[original\_text]], giữ nguyên xuống dòng. 233](#_TOC_250001)

[VỀ TÁC GIẢ. 241](#_TOC_250000)

QUAN TRỌNG LƯU Ý VỀ CUỐN SÁCH NÀY.

DISCL AIMER

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

The transcripts have been edited for clarity and brevity (multiple times).

Không phải tất cả các nguồn đều 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 mọi nguồn tin.

Khái niệm và sự hiểu biết thay đổi theo thời gian, phương tiện và ngữ cảnh.

Vui lòng xác minh cách diễn đạt bằng một nguồn chính trước khi trích dẫn từ văn bản này.

#### Xin hãy hiểu rộng rãi.

The translated text in Vietnamese is: Theo định nghĩa, mọi thứ trong cuốn sách này đều được lấy ra khỏi ngữ cảnh. Cách hiểu sẽ thay đổi theo thời gian. Đọc và hiểu theo cách riêng.

erously. Hiểu rằng ý đồ ban đầu có thể khác với sự hiểu 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 vô tình tái ngữ cảnh, hiểu sai hoặc hiểu lầm những điều. Khi nội dung truyền qua thời gian, không gian và phương tiện, một số cách diễn đạt có thể đã thay đổi trong quá trình. Mọi nỗ lực đã được thực hiện để duy trì ý đồ ban đầu, nhưng khả năng mắc lỗi là (rất) có thể.

Cuộc phỏng vấn đã được ghi chép, 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 ông ấy.

Tất cả sự tuyệt vời trong cuốn sách này là của Naval; mọi sai sót là của tôi.

### TWEETS VÀ TWEETSTORMS.

Tweets được định dạng giống như trích dẫn nhưng lại là nội dung độc đáo. Tôi sử dụng chúng để tóm tắt hoặc nhấn mạnh một ý từ bài viết chính.

Định dạng này cho thấy tôi đang trích dẫn một tweet.

Tweetstorms là các tweet được kết nối, được định dạng như sau.

### BOLDED QUESTIONS. Dịch sang tiếng Việt. . Đúng ngữ pháp, không tách từ. Loại bỏ dấu ngoặc kép ở đầu và cuối kết quả, chỉ trả về văn bản đã dịch, không bao gồm [[original\_text]], giữ nguyên dòng.

Đây là tweet đầu tiên trong một tweetstorm.

↓

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

Nhiều đoạn trích đến từ cuộc phỏng vấn của những người 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.

### NON-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 trọng.

### TÌM HIỂU NÓ

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.

### CITATIONS.

Các trích dẫn (như [1]) chỉ ra sự kết thúc của một đoạn trích. Tôi đã cố gắng giữ nguyên bối cảnh để đọc mượt mà. Các nguồn được đưa trong phụ lục để tham khảo. Một số nguồn xuất hiện nhiều lần và không theo thứ tự.

## LỜI NÓI ĐẦU.

**BỞI TIM FERRISS**

Thưa quý độc giả,

Việc viết những dòng này cảm thấy lạ lẫm đối với tôi, vì nhiều năm trước tôi đã cam kết không bao giờ viết lời tựa.

Tôi đặt một ngoại lệ hiếm hoi trong trường hợp này vì ba lý do. Thứ nhất, 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 thì 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 điều tôi yêu và tôn trọng về anh ấy: bạn không bao giờ phải đoán xem Naval đang nghĩ gì. Tôi chưa bao giờ phải đoán xem 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 đôi 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 một người quan sát người khác tốt, 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, thời kỳ suy thoái, thời kỳ bùng nổ - bạn đặt tên nó.

Chắc chắn, anh ấy là CEO và một trong những người sáng lập của AngelList. Chắc chắn, anh ấy từng là người 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 vài ví dụ.

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 ghế.

Nhưng tôi không coi những quan điểm, nguyên tắc và suy nghĩ của anh ấy một cách 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 điều không tốt cùng với những điều tốt.

Tôi coi Naval một cách nghiêm túc vì anh ấy:

→ Nghi ngờ hầu hết mọi thứ

→ Có thể suy nghĩ từ nguyên tắc cơ bản

→ Kiểm tra mọi thứ một cách tốt

→ Giỏi trong việc không tự lừa dối mình

→ Thay đổi suy nghĩ của mình 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 giúp bạn có một cái nhìn tốt về những gì mà hỗn hợp đạn đạo trong đầu của Naval trông như thế nào.

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 trò chơi 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 sự giàu có 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 thành 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 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 và sự tạo ra của tài sản, anh ấy đã chứng minh được tác động của những nguyên tắc của mình.

Ngày nay, Naval tiếp tục xây dựng và đầu tư vào các công ty một cách gần như không chú ý, theo cách nghệ thuật của riêng mình, trong khi duy trì một cuộc sống lành mạnh, bình yên và cân bằng. Cuốn sách này thu thập và tổ chức

những mẩu tri thức mà anh ấy đã chia sẻ và cho bạn thấy cách để đạt được những điều tương tự cho chính mình.

Câu chuyện cuộc đời của Naval có tính giáo dục. Một người sáng lập suy nghĩ sâu sắc, nhà đầu tư tự học, người vốn là nhà tư bản và kỹ sư chắc chắn có điều gì đó để dạy chúng ta tất cả.

Với tư duy từ nguyên tắc cơ bản mà không sợ nói ra sự thật của mình, suy nghĩ của Naval thường là độc đáo và đáng suy ngẫm. Khả năng nhìn thấu qua vẻ ngoài của cuộc sống của anh 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 anh 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 kỹ lưỡng sự nghiệp của anh ấy đã cho tôi thấy những điều tuyệt vời được thực hiện thông qua những bước nhỏ, kiên nhẫn và tầm ảnh hưởng lớn mà một cá nhân có thể có.

Tôi thường xem lại công việc của anh 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 anh ấy, dù là mới biết đến ý tưởng của Naval hay đã theo dõi anh ấy trong mười năm qua.

Cuốn sách này tập hợp những sự khôn ngoan mà Naval đã chia sẻ trong suốt thập kỷ qua, bằng lời của chính anh ấy thông qua Twitter, bài đăng trên blog và các bản ghi âm podcast. Với cuốn sách này, bạn có thể nhận được những lợi ích của cả đời trong vài giờ.

Tôi tạo ra cuốn sách này như một dịch vụ công cộng. Những tweet, podcast và cuộc phỏng vấn nhanh chóng bị chôn vùi và mất đi. Kiến thức quý giá này xứng đáng có một định dạng lâu dài, 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 anh ấy bằng lời của chính anh ấy, kết hợp chúng thành một dòng văn dễ đọc và tổ chức chúng thành các phần để dễ tra cứu.

Tôi thường xem 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, tự tin và yên bình hơn trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Tôi hy vọng việc đọc nó cũng sẽ mang lại điều tương tự cho 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 cuốn sách giới thiệu về Naval và sâu sắc khám phá hai chủ đề anh ấy nghiên cứu nhiều nhất: giàu có và hạnh phúc. Nếu bạn muốn tiếp tục khám phá Naval và các ý tưởng khác của anh ấy, tôi khuyến khích bạn xem phần "Tiếp theo với Naval" ở cuối cuốn sách này. Tôi đã chia sẻ các chương đã được chỉnh sửa bỏ đi khỏi cuốn sách cuối cùng, cũng như các tài liệu phổ biến khác.

Chúc bạn mạnh khỏe, Eric

## LỊCH SỬ CỦA

NAVAL RAVIKANT

→ 1974 - Sinh ra 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 (học ngành Khoa học Máy tính và Kinh tế)

→ 1999 - 25 tuổi - Sáng lập/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 Thung lũng Silicon

→ 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 với Quốc hội để 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 chỉ có mẹ làm việc, đi học và nuôi dưỡng tôi và anh trai như những đứa trẻ tự lập từ rất sớm. Có rất 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 là một dược sĩ ở Ấn Độ. Nhưng bằng cấp của ông không được chấp nhận ở đây, vì vậy ông 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 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 với bạn. [8]

Công việc đầu tiên của tôi là với một công ty phục vụ ăn uống bất hợp pháp trong một chiếc xe tải phục vụ đồ ăn Ấn Độ khi tôi 15 tuổi. Ngay cả khi còn nhỏ, tôi đã có một công việc phân phối báo và rửa chén trong căn tin.

Tôi là một đứa trẻ hoàn toàn không được biết đến ở New York City từ một gia đình không có gì, một tình huống "những người nhập cư cố gắng sống sót". Sau đó, tôi vượt qua kỳ thi để vào Trường Trung học Stuyvesant. Điều đó đã cứu mạng tôi, vì khi đã 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 thay đổi từ công nhân chân tay thành 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]

Hôm nay, tôi là một nhà đầu tư, cá nhân, đầu tư vào khoảng hai trăm công ty. Tôi là cố vấn cho một nhóm. Tôi là thành viên của nhiều hội đồng quản trị. Tôi cũng là một đối tác nhỏ trong một 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 khốn khổ. Bây giờ tôi khá giả 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 tìm hiểu. Bởi 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, đó là Naval (tiếng vỗ tay…)

Vào ngày 18 tháng 5 năm 2007

# PHẦN I GIÀU CÓ

Làm thế nào để 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 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 lại giàu có vì đó chỉ là một bộ kỹ năng tôi đã phát triển mà bất kỳ ai cũng có thể phát triển. [78]

Điều đó không phải là về làm việc chăm chỉ. Bạn có thể làm việc trong một nhà hàng tám mươi giờ một tuần, và 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 về 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 đúng cách.

Nếu bạn chưa biết bạn nên làm gì, điều quan trọng nhất là tìm hiểu điều đó. 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 thực sự giỏi là nhìn vào các doanh nghiệp và tìm ra điểm tác động lớn nhất để tạo ra sự giàu có 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 có đạo đức là có thể. Nếu bạn thầm khinh bỉ sự giàu có, nó sẽ tránh xa bạn.

↓

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

↓

Bạn sẽ không trở nên giàu có 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 trở nên giàu có bằng cách cung cấp cho xã hội những gì nó muốn nhưng chưa biết cách có được. 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 những lợi tức trong cuộc sống, dù là về tài chính, mối quan hệ hay kiến thức, đều đến từ lợi tức hợp thành.

↓

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

↓

Không hợp tác với những người hoài nghi và bi quan. Niềm tin của họ 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 cho mình kiến thức cụ thể, sự chịu trách nhiệm và sức mạnh.

↓

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 tại.

↓

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

↓

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

↓

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

↓

Đón nhận trách nhiệm, và đảm nhận những rủi ro kinh doanh dưới tên của bạn. Xã hội sẽ đền đáp bạn bằng trách nhiệm, công bằng và sự tăng trưởng.

↓

“Cho tôi một cái càng đủ dài và một nơi để đứng, và tôi sẽ di chuyển trái đất.”

—Archimedes

↓

Fortunes require leverage. Business leverage comes from capital, people, and products with no marginal cost of replication (code and media). Tiền tài cần có 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 tăng vốn, áp dụng kiến thức cụ thể của bạn với sự chịu trách nhiệm và thể hiện sự đánh giá tốt.

↓

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

↓

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

↓

Mã nguồn và phương tiện truyền thông là sức mạnh không cần phép. Chúng là sức mạnh đằng sau những người giàu mới. 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. Hãy sử dụng nó.

↓

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

↓

Sức mạnh đòn bẩy là một bội số cho sự đánh giá của bạn.

↓

Đánh giá yêu cầu 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.

↓

Nghiên cứu 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 nhanh hơn xem.

↓

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

↓

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

↓

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. Những kế hoạch đó chỉ là người khác làm giàu từ bạn.

↓

Áp dụng kiến thức cụ thể, với sức mạnh 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 điều đó không phải là điều bạn đang tìm kiếm từ đầu. Nhưng điều đó là cho một ngày khác. [11]

Tóm tắt: Hãy biến bản thân thành sản phẩm

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

"Biến bản thân thành sản phẩm" và "bản thân". "Bản thân" có tính độc nhất. "Biến bản thân thành sản phẩm" có sức mạnh 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 yếu tố này, bạn có thể kết hợp chúng thành hai từ này.

Nếu bạn đang hướng đến mục tiêu lâu dài là trở nên giàu có, bạn nên tự hỏi mình, "Điều này có phải là thật với tôi không? Tôi đang phản ánh chính mình đúng không?" Và sau đó, "Tôi có đang biến nó thành sản phẩm không? Tôi đang mở rộng nó không? Tôi đang mở rộng với lao động, vốn, mã nguồn hoặc phương tiện truyền thông?" Vì vậy, đây là một cách nhớ đơn giản và hữu ích. [78]

Điều này khó khăn. Đây là lý do tại sao 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 độc nhất. [10]

#### 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." [78]

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 thậm chí là 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 lẽ là một cách sử dụng đất có năng suất thấp hơn so với một doanh nghiệp thương mại nào đó.

Vì vậy, định nghĩa của tôi về giàu có là nhiều hơn là các doanh nghiệp và tài sản có thể kiếm tiền trong khi bạn ngủ. [78]

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

Công nghệ làm cho tiêu thụ dân chủ hóa nhưng tập trung sản xuất. Người giỏi nhất thế giới ở bất cứ điều gì đều được làm cho mọi người.

Hầu hết mọi thứ trong nhà bạn, nơi làm việc và trên đường phố từng là công nghệ tại 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 xem trong số những thứ đó, bạn có thể cung cấp cho xã hội những gì mà nó vẫn 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 thể có. Steve Jobs (và đội ngũ của ông, tất nhiên) đã tìm ra xã hội sẽ muốn điện thoại thông minh. Một máy tính trong túi có tất cả khả năng điện thoại nhân 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. [78]

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



**TIẾP TỤC ĐỊNH NGHĨA LẠI NHỮNG GÌ BẠN LÀM CHO ĐẾN KHI ĐIỀU NÀY ĐÚNG.**

### 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 công ty khởi nghiệp 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 trong thời thơ ấu của mình trên sân trường, hoặc họ học qua việc đàm phán với cha mẹ. 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 buổi hội thảo đào tạo bán hàng, bạn có thể bán hàng cửa từng ngôi nhà. Đó là khắc nghiệt nhưng sẽ đào tạo 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 có nghĩa là tìm hiểu những gì bạn đã làm khi còn là một đứa trẻ hoặc thiếu niên một cách gần như tự nhiên. Một cái gì đó mà bạn thậm chí không coi là một kỹ năng, nhưng những người xung quanh bạn đã nhận thấy. Mẹ hoặc bạn thân nhất của bạn khi còn nhỏ 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, có khả năng chơi bất kỳ nhạc cụ nào

→ Một tính cách ám ảnh: bạn đắm chìm vào những thứ và nhớ chúng nhanh chóng

→ Yêu thích khoa học viễn tưởng: bạn thích đọc sách khoa học viễn tưởng, điều đó có nghĩa là bạn hấp thụ nhiều kiến thức một cách nhanh chóng

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

→ Mò mẫm, khám phá mạng lưới bạn bè của bạn. Điều đó có thể biến bạn 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 DNA của bạn, sự nuôi dưỡng độc đáo của bạn và phản ứng của bạn với nó. Nó gần như được nấu chín vào cá nhân và danh tính của bạn. Sau đó, bạn có thể hoàn thiện nó.

Không ai có thể cạnh tranh với bạn trong việc làm bạn.

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

Ví dụ, tôi thích đọc và yêu công nghệ. Tôi học rất nhanh và tôi nhanh 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 việc trong lĩnh vực 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 nản vì công nghệ mới xuất hiện). Nó khá phù hợp với kiến thức và kỹ năng cụ thể 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 đứng đầu chuỗi sản xuất cho nhân loại. Nhóm các nhà khoa học đã đạt được những đột phá và đóng góp thực sự đã đóng góp nhiều hơn cho xã hội nhân loại, tôi nghĩ, hơn bất kỳ lớp người khác. Không có nghĩa là không có gì đáng giá 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 thực sự nhìn lại những gì tôi giỏi đặc biệt và thời gian tôi đã dành cho việc làm, nó liên quan nhiều hơn đến 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 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 rất thích nghịch ngợm với công nghệ. Và tất cả những điều này đều cảm thấy như trò chơi với tôi, nhưng nó trông giống như công việc với người khác.

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?" Vâng, nếu bạn chưa giỏi hoặc nếu bạn không thực sự thích nó, có lẽ đó không phải là điều của bạn - tập trung vào điều bạn thực sự thích.

Người đầu tiên thực sự chỉ ra kiến thức cụ thể của tôi là mẹ tôi. Cô ấy đã nói điều đó khi tôi mười lăm hoặc mười sáu 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 như: "Cái gì, mẹ tôi nói tôi sẽ đi vào kinh doanh? Tôi sẽ trở thành một nhà vật lý thiên văn. 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 của bạn và đam mê của bạn. Đó không phải là bằng cách đi học cho công việc nóng nhất; không phải bằng cách đi vào lĩnh vực mà các nhà đầu tư nói là nóng 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 100% đam mê nó, ai đó khác mà 100% đam mê nó sẽ vượt trội hơn bạn. Và họ sẽ không chỉ vượt trội hơn bạn một chút - họ sẽ vượt trội hơn bạn rất nhiều

bởi vì bây giờ chúng ta đang hoạt động trong lĩnh vực ý tưởng, lợi tức hợp thành thực sự áp dụng và đòn bẩy thực sự áp dụng. [78]

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

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

Internet cho phép bất kỳ sở thích hẹp nào, miễn là bạn là người giỏi nhất trong đó, mở rộng ra. Và tin tốt là vì mỗi con người đều khác nhau, mỗi người đều là người giỏi nhất trong một điều gì đó - là chính họ.

Một tweet khác của tôi mà đáng để kết hợp vào, nhưng không được đưa vào "Cuộc bão tweet Làm thế nào để trở nên giàu có", rất đơn giản: "Thoát khỏi sự cạnh tranh thông qua tính chân thành." Cơ bản, khi bạn đang cạnh tranh với mọi người, đó là vì bạn đang sao chép họ. Đó là vì bạn đang cố gắng làm cùng một việc. Nhưng mỗi con người đều khác nhau. Đừng sao chép. [78]

Nếu bạn đang xây dựng và tiếp thị một cái gì đó mà là một phần mở rộng của chính bạn, không ai có thể cạnh tranh với bạn về điều đó. Ai sẽ cạnh tranh với Joe Rogan hoặc Scott Adams? Điều đó là không thể. Ai đó sẽ đến và viết một bản 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 là chính họ. [78]

Kỹ năng quan trọng nhất để trở nên giàu có là trở thành một người học suốt đời. Bạn phải biết cách học bất cứ điều gì bạn muốn học. Mô hình cũ để kiếm tiền là đi học trong bốn năm, nhận bằng cấp của bạn 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 trở nên lỗi thời sau bốn năm. Nhưng trong những năm thực hiện hiệu quả đó, bạn có thể trở nên rất giàu có.

Công việc tốt nhất không được quy định hoặc được cấp bằng. Chúng là biểu hiện sáng tạo của những người học liên tục trong các thị trường tự do.

Hôm nay, việc trở thành một chuyên gia trong một lĩnh vực mới trong chín đến mười hai tháng là quan trọng hơn rất nhiều so với việc đã học "đúng" một thời gian dài trước đây. Bạn thực sự quan tâm đến việc đã học những nền tảng, vì vậy bạn không sợ 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, "Nền tảng cần thiết để tôi học điều này là gì?" Nền tảng rất quan trọng.

Toàn bộ các phép tính cơ bản và kiến thức về số học quan trọng hơn rất nhiều trong cuộc sống so với việc làm phép tính cao cấp. Tương tự, khả năng diễn đạt một cách đơn giản bằng từ ngữ tiếng Anh thông thường quan trọng hơn việc viết thơ, có từ vựng phong phú hoặc nói được bảy ngôn ngữ nước ngoài khác nhau.

Biết cách thuyết phục khi nói chuyện quan trọng hơn rất nhiều so với việc là một chuyên gia tiếp thị kỹ thuật số hoặc tối ưu hóa nhấp chuột. Nền tảng là yếu tố quan trọng. Tốt hơn nhiều khi bạn đạt điểm 9/10 hoặc 10/10 về nền tảng thay vì cố gắng đi sâu vào những điều khác.

Bạn thực sự cần phải chìm sâu vào một điều gì đó, vì nếu không, bạn sẽ chỉ rộng một dặm và sâu 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.

**CHƠI TRÒ CHƠI DÀI HẠN.**

**TẤT CẢ CÁC**

**Trả lại vào**

**CUỘC SỐNG, DÙ LÀ**

**TRONG GIÀU CÓ, MỐI QUAN HỆ,**

**HOẶC HIỂU BIẾT, ĐẾN TỪ LỢI SUẤT HỢP CHẤT.**

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

#### Bạn nói, "Tất cả những lợi tức trong cuộc sống, dù là về tài sản, mối quan hệ hay kiến thức, đều đến từ lãi kép." Làm sao để biết mình đang nhận được lãi kép?

Lãi kép là một khái niệm rất mạnh mẽ. Lãi kép áp dụng cho nhiều hơn chỉ việc tích lũy vốn. Tích lũy vốn chỉ là bắt đầu.

Compounding trong các mối quan hệ kinh doanh rất quan trọng. Hãy nhìn vào một số vai trò hàng đầu trong xã hội, như tại sao ai đó lại là 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 mà họ đã xây dựng và công việc mà họ đã làm đã tăng lên. Họ đã kiên trì với công việc và đã chứng minh cho mọi người (một cách rõ ràng và có trách nhiệm) rằng họ là những người có đạo đức cao.

Lãi kép cũng xảy ra trong danh tiếng của bạn. Nếu bạn có một danh tiếng tuyệt vời và bạn tiếp tục xây dựng nó trong nhiều thập kỷ, người ta sẽ nhận thấy. Danh tiếng của bạn sẽ thực sự trở nên hàng ngàn hoặc hàng chục ngàn lần có giá trị hơn so với người khác rất tài năng nhưng không duy trì được lãi kép trong danh tiếng.

Điều này cũng đúng khi bạn làm việc với từng người 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 điểm yếu nhỏ 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 việc sẽ được giải quyết.

Ví dụ, có một Thiên thần khác ở Thung lũng Silicon tên là Elad Gil mà tôi thích làm thỏa thuận với.

Tôi thích làm việc với Elad vì tôi biết khi thỏa thuận được hoàn thành, anh ấy sẽ cố gắng hết sức để cho tôi thêm nhiều hơn. Anh ấy luôn làm tròn lợi ích cho tôi nếu có một đô la thừa.

giao hàng ở đây hoặc đó. Nếu có phí phải trả, anh ấy sẽ trả từ túi của mình và anh ấy sẽ không đề cập đến điều đó với tôi. Bởi vì anh ấy đi xa để đối xử tốt với tôi, tôi gửi cho anh ấy mọi giao dịch tôi có - tôi cố gắng bao gồm anh ấy trong mọi thứ. Sau đó, tôi cố gắng trả tiền cho anh ấy. Sự tăng trưởng trong những mối quan hệ đó rất quý giá.

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

Khi bạn tìm thấy điều đúng để làm, khi bạn tìm thấy những người đúng để làm việc cùng, hãy đầu tư sâu sắc. Kiên trì với nó trong nhiều thập kỷ thực sự là cách bạn đạt được lợi tức lớn trong mối quan hệ và tiền bạc của bạn. Vì vậy, lãi kép rất quan trọng.

99% của nỗ lực là vô ích.

Rõ ràng, không có gì bao giờ hoàn toàn bị lãng phí vì tất cả đều là một khoảnh khắc học hỏi. Bạn có thể học từ bất cứ điều gì. Nhưng ví dụ, khi bạn quay trở lại trường học, 99% bài luận học kỳ bạn đã làm, sách bạn đã đọc, bài tập bạn đã làm, những điều bạn đã học, chúng không thực sự áp dụng. Bạn có thể đã đọc 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 hỏi. Bạn đã học. Bạn đã học được giá trị của công việc chăm chỉ; bạn có thể đã học được một điều gì đó đã thấm sâu vào tâm hồn và trở thành một phần của bạn.

Những gì bạn đang làm hiện tại. Nhưng ít nhất khi nói đến cuộc sống mục tiêu, chỉ khoảng 1 phần trăm những nỗ lực bạn đã làm 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 đã 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 lời nhận xét nhẹ nhàng về việc 99 phần trăm cuộc sống của bạn bị lãng phí và chỉ có 1 phần trăm hữu ích. Tôi nói điều này vì bạn nên suy nghĩ kỹ và nhận ra trong hầu hết mọi thứ (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 lợi tức hợp thành.

Khi bạn đang hẹn hò, ngay khi bạn nhận ra rằng mối quan hệ này không phải là một mối quan hệ dẫn đến hôn nhân, bạn nên tiếp tục điều đó. Khi bạn đang 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 của não của bạn.

Tôi không nói là không làm phần trăm 99, vì rất khó xác định phần trăm 1 là gì. Nhưng điều tôi muốn nói là: khi bạn tìm thấy phần trăm 1 của sự chuyên môn của mình mà sẽ không bị lãng phí, mà bạn có thể đầu tư cho đến cuối đời và có ý nghĩa với bạn - hãy tận hưởng và quên đi phần còn lại.

**Ý ĐỊNH KHÔNG QUAN TRỌNG.**

**HÀNH ĐỘNG LÀM.**

### Đảm nhận trách nhiệm

Đón nhận trách nhiệm và đảm đương những rủi ro kinh doanh dưới tên của bạn. Xã hội sẽ đền đáp bạn bằng trách nhiệm, công bằng và sự ảnh hưởng.

Để trở nên giàu có, bạn cần sử dụng đòn bẩy. Đòn bẩy có thể đến từ lao động, vốn, hoặc có thể đến từ mã nguồn hoặc phương tiện truyền thông. Nhưng hầu hết những thứ này, như lao động và vốn, người khác phải cung cấp cho bạn. Đối với lao động, ai đó phải theo bạn. Đối với vốn, ai đó phải cung cấp tiền, tài sản để quản lý hoặc máy móc.

Vì vậy, để có được những điều 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, sự chịu trách nhiệm là một thứ có hai mặt. Nó cho phép

Bạn phải nhận trách nhiệm khi mọi việc diễn ra tốt và chịu trách nhiệm khi mọi việc diễn ra không tốt.

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 chấp nhận rủi ro. Bạn rủi ro thất bại. Bạn rủi ro bị nhục nhã. Bạn rủi ro thất bại dưới tên của mình.

May mắn thay, trong xã hội hiện đại, không còn nhà tù nợ nần và người ta không bị bỏ tù hoặc hành quyết vì mất tiền của người khác, nhưng chúng ta vẫn được kết nối xã hội để không thất bại trước công chúng dưới tên của chúng ta. Những người có khả năng thất bại trước công chúng 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 chúng của tôi hoàn toàn xoay quanh các công ty khởi nghiệp và đầu tư. Chỉ từ khoảng năm 2014, 2015 tôi mới bắt đầu nói về triết học, tâm lý và những vấn đề 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 đã gửi cho tôi những tin nhắn qua kênh thông tin nội bộ như "Bạn đang làm gì vậy? Bạn đang chấm dứt sự nghiệp của mình. Điều này ngu ngốc."

Tôi chỉ cứ làm theo cảm giác. Tôi đã mạo hiểm. Cũng như với tiền điện tử. Ngay từ đầu, tôi đã mạo hiểm. Nhưng khi bạn đặt tên của mình ra đó, bạn mạo hiểm với những điều nhất định. Bạn cũng được hưởng lợi. Bạn nhận được những lợi ích.

Trong những ngày xưa, thuyền trưởng được mong đợi phải chết cùng con tàu. Nếu con tàu đang chìm, thì thực sự người cuối cùng rời khỏi là thuyền trưởng. Trách nhiệm đi kèm 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 nhận lại vốn của mình. Bạn sẽ là người cuối cùng được trả tiền cho thời gian của bạn. Thời gian mà bạn bỏ ra, vốn mà bạn đầu tư vào công ty, đều có nguy cơ.

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 nợ nần trong các hệ sinh thái tốt. Tôi quen thuộc nhất với Thung lũng Silicon, nhưng nói chung, mọi người sẽ tha thứ cho những thất bại miễn là bạn trung thực và nỗ lực với tinh thần cao.

Không có thực sự nhiều điều để sợ hãi về thất bại, và vì vậy mọi người nên đảm nhận trách nhiệm nhiều hơn so với hiện tại.

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

**KIẾN THỨC**

**PHÂN BỔPHÂN BỔ**

### 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 để thuê thời gian của mình, 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 cho bạn. Bạn sẽ không có thu nhập thụ động khi một doanh nghiệp đang kiếm tiền cho bạn trong khi bạn đang đi nghỉ.

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.

Mà không có sở hữu, đầu vào của bạn rất chặt chẽ liên quan đến 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 làm việc trong một khoảng thời gian nhất định, và mỗi giờ bạn được trả lương.

Mà không có 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 bạn nhìn vào ngay cả các bác sĩ trở nên giàu có (như 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 thương hiệu thu hút

mọi người. Hoặc họ xây dựng một loại 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 mà họ phải trả để bạn làm công việc của họ. Điều 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 phiếu 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 mặt trái. Bạn muốn sở hữu cổ phiếu. Nếu bạn không sở hữu cổ phiếu trong một doanh nghiệp, khả năng kiếm tiền của bạn rất nhỏ.

Bạn phải làm việc để có thể sở hữu cổ phiếu trong một doanh nghiệp. Bạn có thể sở hữu cổ phiếu như một cổ đông nhỏ nơi bạn mua cổ phiếu. Bạn cũng có thể sở hữu nó như một chủ sở hữu nơi bạn bắt đầu công ty. Sở hữu là rất quan trọng. [10]

Mọi người thực sự kiếm tiền tại một thời điểm nào đó đều sở hữu một phần của một sản phẩm, một doanh nghiệp hoặc một sở hữu trí tuệ nào đó. Điều đó 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 thông thường, 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 phiếu. Đây là những con đường để tạo ra giàu có. Nó không đến từ số giờ làm việc. [78]

**ĐÒN BẨY**

**1X 1.000X 10.000X**

### TÌM VỊ TRÍ CÓ ĐÒN BẨY

Chúng ta sống trong một thời đại có 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]

Kiến thức chỉ có bạn biết hoặc chỉ một nhóm nhỏ người biết sẽ xuất phát từ đam mê và sở thích của bạn, một cách 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, nó chỉ là một sự xao lạc. Tiếp tục tìm kiếm.

Tôi chỉ thực sự muốn làm những điều vì chính nó. Đó là một 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 trớ trêu, khi bạn làm những điều vì chính nó, bạn tạo ra công việc tốt nhất của mình. Ngay cả khi bạn chỉ đang cố kiếm tiền, bạn sẽ thực sự thành công nhất.

Năm tôi tạo ra nhiều tài sản nhất cho chính mình thực sự là năm tôi làm việc ít nhất và không quan tâm ít nhất về tương lai. Tôi chủ yếu chỉ làm những điều vì niềm vui tột đỉnh 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 điều vì chính nó, tôi đã làm chúng tốt nhất. [74]

Bạn càng không muốn một điều gì đó, bạn càng ít nghĩ về nó, bạn càng không ám ảnh về nó, bạn sẽ làm nó theo một cách tự nhiên. Bạn sẽ làm nó vì chính bạn. Bạn sẽ làm nó theo 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" ngay bây giờ. Nếu sự tò mò của bạn dẫn bạn đến một nơi mà xã hội cuối cùng muốn đến, bạn sẽ được trả rất tốt. [3]

Bạn có khả năng có những kỹ năng mà xã hội chưa biết cách đào tạo người khác 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 phải trả bạn nhiều tiền. Bạn muốn biết làm thế nào để làm một việc mà người khác không biết làm vào thời điểm khi những kỹ năng đó được yêu cầu. [1]

Nếu họ có thể đào tạo bạn làm điều đó, thì cuối cùng họ sẽ đào tạo một máy tính làm điều 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 mang đến ở quy mô lớn. Đó thực sự là thách thức của cách kiếm tiền.

Bây giờ, vấn đề là trở thành giỏi trong bất kỳ "nó" là gì. Nó di chuyển từ thế hệ này sang thế hệ khác, nhưng rất nhiều nó xảy ra trong công nghệ.

Bạn đang chờ đợi khoảnh khắc của mình khi một điều gì đó nổi lên trong thế giới, họ cần một bộ kỹ năng và bạn là người đặc biệt đủ điều kiện. Bạn xây dựng thương hiệu của mình trong thời gian chờ đợi 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 di chuyển.

Trên cơ hội, bạn có thể làm điều đó với đòn bẩy - đòn bẩy tối đa có thể.

Có ba lớp đòn bẩy rộng rãi:

**Một hình thức đòn bẩy là lao động - những con người khác làm việc cho bạn. Đây là hình thức đòn bẩy cổ xưa nhất và thực sự không phải là một hình thức tốt trong thế giới hiện đại. Tôi sẽ cho rằng đây là hình thức đòn bẩy tồi tệ nhất mà bạn có thể sử dụng. Quản lý người khác là một việc rất rối ren. Điều này đòi hỏi kỹ năng lãnh đạo vô cùng lớn. Bạn chỉ cách một bước nhảy ngắn để bị nổi loạn hoặc bị ăn thịt hoặc bị xé xác bởi bọn đông đảo.**

**Tiền là tốt như một hình thức đòn bẩy. Điều này có nghĩa là mỗi khi bạn đưa ra quyết định, bạn nhân lên nó với tiền. Vốn là một hình thức đòn bẩy khó khăn hơn để sử dụng. Nó hiện đại hơn. Đây là hình thức mà mọi người đã sử dụng để trở nên giàu có vô cùng trong thế kỷ qua. Nó có lẽ đã là hình thức đòn bẩy chiếm ưu thế trong thế kỷ qua.**

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

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

Hình thức đòn bẩy cuối cùng là hoàn toàn mới - hình thức phổ biến nhất. Đó là: "sản phẩm không có chi phí biên giới nhân bản".

Điều này bao gồm sách, phương tiện truyền thông, phim và mã. Mã có lẽ là hình thức tác động mạnh nhất không cần phép. Bạn chỉ cần một máy tính - bạn không cần phép của bất kỳ ai.

Quên đi giàu nghèo, cổ áo trắng so với áo xanh. Bây giờ là có đòn bẩy so với không có đòn bẩy.

Hình thức tác động thú vị nhất và quan trọng nhất là ý tưởng về các sản phẩm không có chi phí nhân bản. Đây là hình thức tác động 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 hiện nay nó đã phát triển mạnh mẽ với internet và việc lập trình. 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 đòn bẩy. Lâu đài, tôi đã phải ngồi trong một phòng học và giảng dạy từng người một. Tôi có thể đã tiếp cận được vài trăm người, và đó sẽ là tất cả.

Đây là hình thức đòn bẩy mới nhất, nơi mà 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 người như Warren Buffett trên thế giới.

Nhưng tài sản của thế hệ mới đều được tạo ra thông qua mã 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 ta kiếm được bao nhiêu tiền, nhưng anh ta lớn hơn cả tin tức. Và tất nhiên, còn có 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 cần ghi nhớ 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.

Lập trình, viết sách, ghi âm podcast, tweet, làm video trên YouTube - những việc như thế này không cần phải xin phép ai đó. Đó là lý do tại sao chúng rất công bằng. Chúng là những công cụ tạo sự cân bằng về quyền lực. Mỗi nhà phát triển phần mềm giỏi, ví dụ, hiện nay đều có một đội quân robot làm việc cho mình vào ban đêm trong khi họ ngủ, sau khi họ đã viết mã và nó đang hoạt động.

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

Khi 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 bạn - đó là giấc mơ.

Con người tiến hóa trong các xã hội không có đòn bẩy. Nếu tôi chặt gỗ hoặc mang nước cho bạn, bạn biết rằng tám giờ làm việc sẽ tương đương với khoảng tám giờ sản xuất. Bây giờ chúng ta đã phát minh ra đòn bẩy - thông qua vốn, sự hợp tác, công nghệ, năng suất, tất cả những phương tiện này. Chúng ta sống trong thời đại của đòn bẩy. Là một người lao động, bạn muốn được đòn bẩy càng nhiều càng tốt.

Vì vậy, bạn có một tác động 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 từ một nghìn đến mười nghìn lần. Với một công nhân có đòn bẩy, sự đánh giá quan trọng hơn rất nhiều so với thời gian họ dành ra hoặc cách họ làm việc chăm chỉ.

Quên đi những lập trình viên 10x. Lập trình viên 1,000x thực sự tồn tại, chúng ta chỉ không công nhận hoàn toàn. Xem @ID\_AA\_Carmack, @notch, Satoshi Nakomoto, v.v.

Ví dụ, một kỹ sư phần mềm giỏi, chỉ bằng cách viết một đoạn mã đúng và tạo ra một ứng dụng đúng, có thể tạo ra giá trị trị giá nửa tỷ đô la cho một công ty. Nhưng mười kỹ sư làm việc mười lần cố gắng hơn, chỉ vì họ chọn sai mô hình, sai sản phẩm, viết sai cách, hoặc đặt vào vòng lặp lan truyền sai, thực chất đã lãng phí thời gian của họ. Các đầu vào không phù hợp với đầu ra, đặc biệt đối với những người lao động có đòn bẩy.

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

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

họ trả cho 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 cuộc họp chỉ vì cuộc họp, bạn không cố gắng để impression người khác, bạn không viết những điều xuống để làm cho nó trông như bạn đã làm việc. Tất cả những gì bạn quan tâm chỉ là công việc thực tế.

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

Bốn mươi giờ làm việc một tuần là một di sản của thời đại 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.

Bán hàng là một ví dụ - đặc biệt là bán hàng cao cấp. Nếu bạn là một môi giới bất động sản bán nhà, đó không phải là một công việc tuyệt vời, không nhất thiết. Nó rất đông đúc. Nhưng nếu bạn là một môi giới bất động sản hàng đầu, bạn biết cách tiếp thị bản thân và bạn biết cách bán nhà, có thể bạn có thể bán được những biệt thự trị giá 5 triệu đô la trong một phần mười thời gian trong khi người khác đang gặp khó khăn trong việc bán hàng.

100,000 đô la căn hộ hoặc chung cư. Môi giới bất động sản là một công việc với đầu vào và đầu ra không liên kết.

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 ở đó là một vai trò hỗ trợ, như dịch vụ khách hàng. Trong dịch vụ khách hàng, không may, đầu vào và đầu ra liên quan tương đối gần nhau, và số giờ bạn đầu tư cũng quan trọng.

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 đang xem xét các nghề nghiệp mà đầu vào và đầu ra của bạn có mối liên kết cao, việc tạo ra và làm giàu cho chính mình trong quá trình đó sẽ rất khó khăn.

Nếu bạn muốn trở thành một phần của một công ty công nghệ tuyệt vời, thì bạn cần phải biết BÁN hoặc XÂY DỰNG. Nếu bạn không làm cả hai, hãy học.

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 sắm; và nó thậm chí có thể là thiết kế và vận hành dịch vụ. Nó có nhiều, nhiều định nghĩa.

Nhưng trong mọi ngành công nghiệp, có một định nghĩa về người xây dựng. Trong ngành công nghệ thông tin của chúng ta, đó là CTO, là lập trình viên, 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.

Phía bên kia của nó là bán hàng. Một lần nữa, bán hàng có một định nghĩa rất rộng. Bán hàng không nhất thiết chỉ có nghĩa là bán cho khách hàng cá nhân, mà nó có thể có nghĩa là tiếp thị, có thể có nghĩa là.

giao tiếp, nó có thể có nghĩa là tuyển dụng, có thể có nghĩa là gây quỹ, có thể có nghĩa là truyền cảm hứng cho mọi người, có thể có nghĩa là làm công việc quan hệ công chúng. Đó là một danh mục rộng lớn.

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

Hãy nói thêm về ngành bất động sản. Loại công việc tồi tệ nhất là làm việc lao động 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 y

Cấp độ tiếp theo có thể là nhà thầu chung làm việc trên ngôi 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 lao động mười lăm đô la một giờ và giữ phần chênh lệch.

Một nhà thầu chung rõ ràng là một nơi tốt hơn để có. 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 số 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 sức mạnh thông qua lao động làm việc cho họ. Họ cũng có kiến thức cụ thể hơn một chút: cách tổ chức một đội, khiến họ xuất hiện đúng giờ và cách giải quyết các quy định của thành phố.

Cấp độ tiếp theo có thể là một nhà phát triển bất động sản thực sự. Một nhà phát triển là người sẽ mua một tài sản, thuê một đám thầu và biến nó thành một cái gì đó có giá trị cao hơn. Họ có thể phải vay một khoản

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

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

Một cấp độ vượt xa điều đó có thể là người nói, "Thực ra, tôi muốn mang đến sự tác động tối đa trong thị trường này và kiến thức cụ thể tối đa." Người đó sẽ nói, "Tôi hiểu về bất động sản, và t

Rõ ràng, không một người duy nhất có thể biết điều này. Bạn có thể tập hợp một nhóm để thực hiện nó, 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

Sau đó, bạn có thể kết thúc với một công ty Trulia, Redfin hoặc Zillow, và sau đó tiềm năng lợi nhuận có thể lên đến hàng tỷ đô la hoặc hàng trăm triệu đô la.

Mỗi cấp độ có đòn bẩy tăng lên, trách nhiệm tăng lên, kiến thức càng cụ thể hơn. Bạn đang thêm đòn bẩy dựa trên tiền vào đòn bẩy dựa trên lao động. Thêm đòn bẩy dựa trên mã vào tiền và lao động cho phép bạn thực sự tạo ra một cái gì đó lớn hơn và lớn hơn và tiến gần hơn đến việc sở hữu toàn bộ lợi ích, không chỉ là nhận lương.

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

Một điều bạn phải tránh là nguy cơ phá sản.

Tránh đổ vỡ có nghĩa là tránh vào tù. Vì vậy, đừng làm bất cứ điều gì bất hợp pháp.

gal. Không bao giờ đáng để mặc một bộ đồ nhảy màu cam. Hãy tránh mất mát toàn diện. Tránh đổ nát cũng có thể đồng nghĩa với việc tránh những điều có thể gây nguy hiểm về thể chất hoặc làm tổn thương cơ thể của bạn. Bạn phải chăm sóc sức khỏe của mình.

Hãy tránh những việc có thể khiến bạn mất hết vốn, mất hết 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.

**KIẾM TIỀN BẰNG TRÍ TUỆ CỦA BẠN.**

**KHÔNG PHẢI LÚC CỦA BẠN.**

### NHẬN TIỀN CHO QUAN ĐIỂM CỦA BẠN

Chọn loại công việc, nghề 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.

Không lo 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. Tôi muốn một robot, vốn hoặc máy tính làm công việc, nhưng tôi muốn được trả tiền vì sự đánh giá của mình.

Tôi nghĩ mỗi con người nên khao khát trở thành người có kiến thức về những điều cụ thể và được trả công cho sự hiểu biết độc đáo của chúng ta. Chúng ta có nhiều đòn bẩy như có thể trong công việc của chúng ta, dù đó là thông qua robot hay máy tính hoặc bất cứ thứ gì khác. Sau đó, chúng ta có thể trở thành chủ nhân của thời gian của chúng ta vì chúng ta chỉ được theo dõi dựa trên sản phẩm đầu ra và không phải đầu vào.

Hãy tưởng tượng rằng có một người đến và chứng minh rằng họ 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 khả năng đánh giá tốt hơn 10% khi điều hành một con tàu trị giá 100 tỷ đô la là rất quý giá. CEO được trả lương cao vì sự ảnh hưởng của họ. Những khác biệt nhỏ về khả năng đánh giá và năng lực thực sự được khuếch đại.

Sự đánh giá đã được chứng minh - sự đáng tin cậy về đánh giá - rất quan trọng. Warren Buffett chiến thắng ở đây vì ông có sự đáng tin cậy vô cùng lớn. Ông đã chịu trách nhiệm rất cao. Ông đã đúng lần sau lần 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 ủng hộ ông vô hạn 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".

Sự phán xét - đặc biệt là sự phán xét được thể hiện rõ ràng, có trách nhiệm cao và có một lịch sử rõ ràng - là rất quan trọng.

Chỉ từ việc tốt hơn một chút, như chạy một phần tỷ giây nhanh hơn một đoạn đường dài, một số người được trả nhiều tiền hơn - nhiều hơn một số lần. Đòn bẩy làm tăng những khác biệt đó càng nhiều hơn. Việc ở mức cực độ trong nghệ thuật của bạn rất quan trọng trong thời đại đòn bẩy.

Chúng ta lãng phí thời gian với suy nghĩ ngắn hạn và công việc bận rộn. Warren Buffett dành một năm để quyết định và một ngày để hành động. Hành động đó kéo dài hàng thập kỷ.

**GIẢI BẰNG PHƯƠNG PHÁP LẶP. Dịch sang tiếng Việt. Đúng ngữ pháp, không tách từ. Loại bỏ dấu ngoặc kép ở đầu và cuối kết quả, chỉ trả về văn bản đã dịch, không bao gồm [[original\_text]], giữ nguyên xuống dòng.**



**Sau đó nhận tiền qua việc lặp lại.**

### Ưu tiên và tập trung

Tôi đã gặp rất nhiều rủi ro xui xẻo trên đường đi. 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 thực ra là...

đã bị lừa dối bởi đối tác kinh doanh của tôi. Đây chỉ là lần thứ ba mà đã thành công.

Dù vậy, đó đã là một cuộc đấu tranh chậm và kiên nhẫn. Tôi chưa từng kiếm được tiền trong đời mình một lần trả tiền lớn. Đó luôn là một loạt những việc nhỏ chồng chất. Điều quan trọng hơn là liên

Nhờ vào internet, cơ hội là vô cùng phong phú. Thực tế, tôi có quá nhiều cách để kiếm tiền. Tôi không có đủ thời gian. Tôi thực sự có cơ hội tràn ngập trong tai, và tôi luôn hết thời gian. Có rất 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 chúng.

Đánh giá thời gian của bạn theo mức giá theo giờ và dùng một cách tàn nhẫn để tiết kiệm thời gian với mức giá đó. Bạn sẽ không bao giờ có giá trị hơn những gì bạn nghĩ bạn có.

Không ai sẽ đánh giá bạn cao hơn bạn đánh giá bản thân mình. Bạn chỉ cần đặt một mức giá hàng giờ cá nhân rất cao và bạn phải tuân thủ nó. Ngay cả khi tôi còn trẻ, tôi chỉ đơn giản quyết định rằng tôi xứng đáng nhiều hơn giá trị mà thị trường đánh giá, và tôi bắt đầu đối xử với bản thân mình theo cách đó.

Luôn luôn tính đến thời gian trong mỗi quyết định. Mất bao lâu? Mất một giờ để đi từ một đầu thành phố sang đầu kia. Nếu bạn đánh giá bản thân mình là một trăm đô la một giờ, đó chẳng khác nào bạn đang vứt đi một trăm đô la từ túi của mình. Bạn có làm điều đó không?

Chuyển đến bản thân giàu có của bạn và chọn một mức giá giờ trung bình. Đối với tôi, tin hay không, trước đây khi bạn có thể thuê tôi... Điều này đương nhiên là không thể nữa, nhưng trước đây 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. Mức giá theo giờ của tôi, tôi từng tự nói với mình đi đi đi, là 5.000 đô la một giờ. Hôm nay khi nhìn lại, thực ra chỉ khoảng 1.000 đô la một giờ.

Tất nhiên, tôi vẫn cuối cùng lại 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 rất nhiều so với bất kỳ người bạn nào của tôi. Tôi sẽ biểu diễn một buổi trình diễn như thể ném một thứ gì đó vào đống rác hoặc đưa nó cho Quân đội Cứu trợ thay vì cố gắng trả lại hoặc đưa một thứ gì đó cho người khác thay vì cố gắng sửa chữa.

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

Một cách suy nghĩ khác về một điều gì đó là, nếu bạn có thể giao việc cho người khác hoặc không làm một việc gì đó với giá thấp hơn mức lương hàng giờ của bạn, hãy giao việc đó hoặc không làm nó. Nếu bạn có thể thuê ai đó làm việc đó với giá thấp hơn mức lương hàng giờ của bạn, hãy thuê họ. Điều đó bao gồm cả việc nấu ăn. 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 điều đó thay vì.

Đặt một mức giá theo giờ cao cực kỳ 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 hãy tăng nó lên. Như tôi đã nói, ngay cả trước khi tôi có tiền, trong một thời gian dài tôi đã sử dụng 5.000 đô la một giờ. Và nếu bạn tính toán ra mức lương hàng năm dựa trên mức đó, nó là hàng triệu đô la mỗi năm.

Một cách trớ trêu, thực sự tôi nghĩ rằng tôi đã vượt qua nó. Tôi không phải người làm việc chăm chỉ - thực tế tôi là người lười biếng. Tôi làm việc theo những cú hích năng lượng khi tôi thực sự được động viên bởi 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 lẽ cao hơn nhiều so với con số đó.

#### Có thể bạn mở rộng ý kiến của bạn, "Nếu bạn thầm thì ghét 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.

Thực sự, việc phản đối giàu có sẽ ngăn bạn trở thành người giàu có, bởi vì bạn sẽ không có tư duy đúng để làm điều đó, 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 rất quan trọng. Người lạc quan thực sự sẽ làm tốt hơn trong thời gian dài.

Có hai trò chơi lớn trong cuộc sống mà mọi người thường chơi. Một trong số đó là trò chơi tiền bạc. Bởi vì tiền không thể giải quyết tất cả vấn đề của bạn, nhưng nó sẽ giải quyết tất cả vấn đề về 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 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 sự tạo ra của tài sản xảy ra. Vì vậy, họ tấn công toàn bộ doanh nghiệp bằng cách nói rằng, "Nhưng kiếm tiền là điều ác. Bạn không nên làm điều đó."

Nhưng thực tế họ đang chơi trò chơi khác, đó là trò chơi về địa vị. Họ đang cố gắng trở thành người có địa vị cao trong mắt những người khác bằng cách nói: "Thôi, tôi không cần tiền. Chúng tôi không muốn tiền." Địa vị là vị trí của bạn trong thang xếp hạng xã hội.

Sự tạo ra của giàu có là một trò chơi cộng dồn tích cực mới phát triển theo tiến hóa. Địa vị là một trò chơi cộng dồn không tích cực cũ. Những người tấn công sự tạo ra của giàu có thường chỉ tìm kiếm địa vị.

Trạng thái là một trò chơi không có lợi. Đó là một trò chơi rất cổ xưa. Chúng ta đã chơi nó từ thời các bộ tộc khỉ. Nó có tính phân cấp. Ai là số một? Ai là số hai? Ai là số ba? Và để số ba chuyển lên số hai, số hai phải rời khỏi vị trí đó. Vì vậy, trạng thái là một trò chơi không có lợi.

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 là người đứng đầu. Nhưng về cơ bản, bạn chơi chúng vì chúng là một ác quỷ cần thiết.

Vấn đề là, để chiến thắng trong trò chơi địa vị, bạn phải đánh đổ người khác. Đó là lý do tại sao bạn nên tránh trò chơi địa vị trong cuộc sống của bạn - nó biến bạn thành một người tức giận, đối đầu. Bạn luôn luôn đấu tranh để đánh đổ người khác, để đưa chính mình và những người bạn thích lên.

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 bạn bị tấn công bởi người khác, họ đang cố gắng tăng địa vị của riêng mình bằng cách lấy của bạn. Họ đang chơi một trò chơi khác. Và đó là một trò chơi tổng số không.

Chơi trò ngu ngốc, nhận giải thưởng ngu ngốc.

#### Cái quan trọng nhất cần làm cho những người trẻ bắt đầu 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 sớm của mình: nơi bạn sống, người bạn ở bên cạnh và công việc bạn làm.

Chúng ta dành rất ít thời gian để quyết định mối quan hệ nào để tham gia. Chúng ta dành rất nhiều thời gian trong công việc, nhưng lại dành rất ít.

thời gian quyết định công việc nào để tham gia. Lựa chọn thành phố để sống có thể hoàn toàn xác định quỹ đạo cuộc sống của bạn, nhưng chúng ta dành rất ít thời gian để tìm hiểu xem nên sống ở thành phố nào.

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 trở thành người bị bỏ lại?"

Nếu bạn sẽ sống trong một thành phố trong mười năm, nếu bạn sẽ làm công việc trong năm năm, nếu bạn đang trong một mối quan hệ trong một thập kỷ, bạn nên dành từ một đến hai năm để quyết định những điều này. Đây là những quyết định quan trọng. Ba quyết định này thực sự quan trọng.

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

#### Có một hoặc hai bước bạn sẽ thực hiện để xung quanh mình với những người thành công?

Tìm hiểu điều bạn giỏi và bắt đầu giúp đỡ người khác với điều đó. Hãy cho đi. Trả lại. Nhân quả hoạt động vì con người luôn kiên nhẫn. Trên một thời gian đủ dài, bạn sẽ thu hút những gì bạn phản ánh. 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 vì bạn rõ ràng thông minh, và luôn có người sẽ đề nghị cho bạn một công việc chỉ đủ tốt."

#### Làm sao bạn quyết định bắt đầu công ty đầu tiên của bạn?

Tôi đang làm việc tại công ty công nghệ này gọi là @Home Network, và tôi nói với mọi người xung quanh tôi - sếp, đồng nghiệp, bạn bè của tôi, "Ở Thung lũng Silicon, tất cả những người khác đang thành lập công ty. Dường như họ có thể làm được. Tôi sẽ thành lập 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 hành động cố ý, tính toán.

Tôi chỉ đang giãi bày, nói ra to, thậm chí quá thành thật. Nhưng tôi thực sự không bắt đầu một công ty. Điều này đã xảy ra vào năm 1996, khi đó việc bắt đầu một công ty là một nhiệm vụ đáng sợ và khó khăn hơn nhiều. Chắc chắn, mọi người bắt đầu nói "Bạn vẫn còn ở đây à? Tôi nghĩ bạn đã ra đi để bắt đầu một công ty?" và "Ồ, bạn vẫn ở đây à..." Tôi thực sự bị xấu hổ đến mức phải bắt đầu công ty của riêng mình.

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

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

Con người tiến hóa thành người săn bắn và thu thập, nơi chúng ta tất cả làm việc cho chính mình. Chỉ khi bắt đầu nông nghiệp, chúng ta trở nên phân cấp hơn. Cuộc Cách mạng Công nghiệp và nhà máy đã làm cho chúng ta cực kỳ phân cấp vì một cá nhân không nhất thiết phải sở hữu hoặc xây dựng một nhà máy, nhưng bây giờ, nhờ vào internet, chúng ta đang trở lại một thời đại mà ngày càng có nhiều người có thể làm việc cho chính mình. Tôi thà làm một

Thành công hay thất bại, một người thử sức kinh doanh vẫn hơn người chưa từng thử. Bởi vì ngay cả một người thất bại trong kinh doanh cũng có kỹ năng để tự mình thành công.

Có gần 7 tỷ người trên hành tinh này. Một ngày nào đó, tôi hy vọng, sẽ có gần 7 tỷ công ty.

Tôi đã học cách kiếm tiền vì nó là một sự cần thiết. Sau khi nó không còn là một sự cần thiết nữa, tôi không còn quan tâm đến nó. Ít nhất đối với tôi, công việc chỉ là một phương tiện để đạt được mục đích. Kiếm tiền chỉ là một phương tiện để đạt được mục đích. Tôi quan tâm nhiều hơn đến việc giải quyết vấn đề hơn là kiếm tiền.

Bất kỳ mục tiêu cuối cùng nào cũng chỉ dẫn đến mục tiêu khác, dẫn đến mục tiêu khác. Chúng ta chỉ chơi trò chơi trong cuộc sống. Khi bạn trưởng thành, bạn đang chơi trò chơi trường học, hoặc bạn đang chơi trò chơi xã hội. Sau đó, bạn đang chơi trò chơi tiền bạc, và sau đó bạn đang chơi trò chơi địa vị. Những trò chơi này chỉ có tầm nhìn sống lâu hơn và lâu hơn. Đến một lúc nào đó, ít nhất là tôi tin, những thứ này chỉ là trò chơi. Đây là những trò chơi mà kết quả thực sự không còn quan trọng nữa khi bạn nhìn thấy qua trò chơi.

Sau đó bạn chỉ cảm thấy mệt mỏi với trò chơi. Tôi sẽ nói rằng tôi đang ở giai đoạn mệt mỏi với trò chơi. Tôi không nghĩ rằng có bất kỳ mục tiêu cuối cùng hoặc mục đích nào. Tôi chỉ sống cuộc sống theo ý muốn của mình. Tôi đang làm điều đó từng khoảnh khắc.

Tôi muốn thoát khỏi bánh xe hedonic.

Bạn thực sự muốn là tự do. Bạn muốn tự do khỏi vấn đề tiền bạc của mình, phải không? Tôi nghĩ điều đó là được. Một khi bạn có thể giải quyết được.

vấn đề tiền bạc của bạn, bằng cách giảm cấp sống hoặc kiếm đủ tiền, bạn muốn nghỉ hưu. Không phải nghỉ hưu ở tuổi 65, ngồi trong viện dưỡng lão nhận tiền nghỉ hưu - đó là một định nghĩa khác.

#### Cuộc sống sau khi nghỉ hưu của bạn là gì?

Hưu trí là khi bạn ngừng hy sinh hôm nay cho một ngày mai tưởng tượng. Khi hôm nay hoàn thành, trong chính nó, bạn đã hưu trí.

#### Làm sao để đến đó?

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

Một giây là bạn chỉ cần giảm tốc độ tiêu thụ của mình xuống còn 0 - bạn trở thành một nhà sư.

Một trong số đó là bạn đang làm điều mà bạn yêu thích. Bạn thích nó đến mức không phải vì tiền bạc. Vì vậy, có nhiều cách để về hưu.

Cách thoát khỏi cái bẫy cạnh tranh là trở nên chân thật, 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 thật 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 những rủi ro, nhưng bạn thu được phần thưởng, sở hữu và cổ phần trong những gì bạn đang làm, và chỉ cần tăng tốc.

#### Có ý định kiếm tiền của bạn giảm sau khi bạn trở nên độc lập về tài chính không?

Có và không. Nó đã trong ý nghĩa là sự tuyệt vọng đã biến mất.

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

Dù trong thương mại, khoa học hay chính trị - lịch sử ghi nhớ 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 chúng là gì? Yêu ai đó, tạo ra điều gì đó, chơi. Đối với tôi, việc tạo ra doanh nghiệp là một trò chơi. Tôi tạo ra doanh nghiệp vì nó thú vị, vì tôi đam mê sản phẩm.

Tôi có thể tạo ra một doanh nghiệp mới trong vòng ba tháng: gọi vốn, tập hợp một đội ngũ và khởi động nó. Điều đó thật vui vẻ với tôi. Thật tuyệt khi thấy tôi có thể tạo ra những gì. Kiếm tiền chỉ là một hiệu ứng phụ. Tạo ra doanh nghiệp là trò chơi mà tôi đã trở thành người giỏi. Chỉ có điều động lực của tôi đã chuyển từ mục tiêu thành nghệ thuật. Trớ trêu thay, tôi nghĩ rằng tôi giỏi hơn nhiều bây giờ.

Ngay cả khi tôi đầu tư, điều đó là vì tôi thích những người liên quan, tôi thích dành thời gian với họ, tôi học hỏi từ họ, tôi nghĩ rằng sản phẩm thật sự tuyệt vời. 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 100% hoặc không gì cả. Bạn có thể bắt đầu di chuyển ngày càng gần hơn đến mục tiêu đó trong cuộc sống của bạn. Đó là một mục tiêu.

Khi tôi còn trẻ, tôi từng rất tuyệt vọng để kiếm tiền đến mức tôi đã sẵn lòng làm bất cứ điều gì. Nếu bạn đến và nói, "Ồ, tôi có một công việc vận chuyển chất thải, bạn muốn tham gia không?" Tôi sẽ nói, "Tuyệt, tôi muốn kiếm tiền!" Cám ơn Chúa, không ai cho tôi cơ hội đó. Tôi rất vui mình đã theo đuổi 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 như trò chơi. Và đó là cách tôi biết không ai có thể cạnh tranh với tôi về điều đó. Bởi vì tôi chỉ đang chơi, trong mười sáu giờ mỗi ngày. Nếu những người khác muốn cạnh tranh với tôi, họ sẽ phải làm việc, và họ sẽ thua vì họ không thể làm được trong mười sáu giờ mỗi ngày, bảy ngày một tuần.

#### Bạn đã có con số nào mà bạn nghĩ rằng bạn đã đủ an toàn về mặt tài chính?

Tiền không phải là gốc của mọi ác; không có gì ác độc về nó. Nhưng sự thèm khát tiền bạc là xấu. Sự thèm khát tiền bạc không xấu trong một mặt xã hội. Nó không xấu trong ý nghĩa "bạn là một người xấu vì thèm khát tiền bạc." Nó xấu cho bạn.

Lòng tham tiền bạc là xấu cho chúng ta vì nó là một cái hố không đáy. Nó luôn chiếm giữ tâm trí của bạn. Nếu bạn yêu tiền bạc và kiếm được nó, thì không bao giờ đủ. Không bao giờ đủ vì mong muốn luôn được bật và không tắt ở một con số nào đó. Điều này là một sai lầm khi nghĩ rằng nó tắt ở một con số nào đó.

Hình phạt cho tình yêu tiền bạc được thực hiện cùng lúc với tiền bạc. Khi bạn kiếm tiền, bạn chỉ muốn có thêm nhiều hơn, và bạn trở nên hoang mang và sợ mất đi 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 yêu thích tiền bạc liên tục này là không nâng cấp lối sống của bạn khi bạn kiếm tiền. Rất dễ dàng để tiếp tục nâng cấp lối sống của bạn khi bạn kiếm tiền. Nhưng nếu bạn có thể giữ nguyên lối 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 lối sống của mình. Bạn có thể đi xa đến mức thực sự trở nên tự do tài chính.

Một điều khác giúp ích: Tôi đánh giá cao tự do hơn tất cả mọi thứ. Mọi loại tự do: tự do làm những gì tôi muốn, tự do thoát khỏi những việc tôi không muốn làm, tự do thoát khỏi cảm xúc của chính mình hoặc những điều có thể làm phiền sự thanh thản của tôi. Đối với tôi, tự do là giá trị hàng đầu.

Trong mức độ mà tiền 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 nó.

Người chiến thắng của 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.

#### Có phải tôi phải thành lập một công ty để thành công không?

Lớp người thành công nhất ở Thung lũng Silicon trên cơ sở kiên định là những nhà đầu tư mạo hiểm (vì họ đã đa dạng hóa và kiểm soát những gì trước đây là nguồn tài nguyên khan hiếm) hoặc những người rất giỏi trong việc nhận diện 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 thực sự muốn giúp đỡ.

Họ mở rộng quy mô. Sau đó, họ đi vào Dropbox mới nhất hoặc Airbnb mới nhất.

#### Những người đã ở Google, sau đó gia nhập Facebook khi nó chỉ có một trăm người, và sau đó gia nhập Stripe khi nó cũng chỉ có một trăm người?

Khi Zuckerberg chỉ mới bắt đầu mở rộng công ty của mình và hoảng loạn, ông ấy nói: "Tôi không biết làm thế nào". Và ông ấy gọi 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 các nhà đầu tư mạo hiểm chính mình.

Một số người thành công nhất mà tôi đã thấy ở Thung lũng Silicon đã có những bước phát triển rất sớm trong sự nghiệp của họ. Họ được thăng chức lên làm phó chủ tịch, giám đốc hoặc CEO, hoặc thành lập một công ty thành công khá sớm. Nếu bạn không được thăng tiến 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 hơn cơ sở hạ tầng để ngăn chặn việc thăng chức sớm.

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

### LÀM THẾ NÀO ĐỂ MAY MẮN.

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

Trong 1.000 vũ trụ song song, bạn muốn giàu có trong 999 vũ trụ. Bạn không muốn 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 có may mắn sẽ giúp được, phải không?

Gần đây, Babak Nivi, đồng sáng lập của tôi và tôi đã trò chuyện trên Twitter về cách một người may mắn, và thực sự có bốn loại may mắn chúng tôi đang nói về.

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 đã xảy ra. Điều này bao gồm vận may, số phận, v.v.

Sau đó, có may mắn thông qua kiên nhẫn, công việc chăm chỉ, sự nỗ lực và sự chuyển động. Đây là khi bạn đang chạy quanh tạo ra cơ hội. Bạn tạo ra rất nhiều năng lượng, bạn làm rất nhiều để kích thích mọi thứ. Đó gần như là việc kết hợp một bát chất chứa vi khuẩn hoặc kết hợp một số chất xúc tác và xem chúng kết hợp như thế nào. Bạn chỉ tạo ra đủ lực, sự nỗ lực và năng lượng 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 có một cơ hội may mắn trong lĩnh vực của bạn, trong khi những người khác không nhạy bén với điều đó sẽ không nhận ra. Vì vậy, bạn trở nên nhạy cảm với may mắn.

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

Ví dụ, hãy nói rằng bạn là người giỏi nhất thế giới về lặn biển sâu. Bạn được biết đến là người thực hiện những chuyến lặn biển sâu mà không ai dám thử. Với sự may mắn, có ai đó.

Tìm một con tàu chứa kho báu chìm dưới đáy biển mà họ không thể tiếp cận. Tuy nhiên, may mắn của họ cũng trở thành may mắn của bạn, vì họ sẽ đến gặp bạn để tiếp cận kho báu và bạn sẽ được trả tiền vì điều đó.

Đây là một ví dụ cực kỳ, nhưng nó cho thấy làm sao một người đã có may mắn mù quáng tìm thấy kho báu. Họ đến gặp bạn để khai thác nó và chia sẻ một nửa 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 làm theo quy luật. Chúng ta không muốn để nó dựa vào sự may mắn.

Cách để may mắn:

* Chúc may mắn tìm thấy bạn.
* Hãy cố gắng cho đến khi bạn vấp phải nó.
* Chuẩn bị tâm hồn và nhạy bén với những cơ hội mà người khác bỏ qua.
* Trở thành người giỏi nhất trong những gì bạn làm. Tinh chỉnh những gì bạn làm cho đến khi điều này trở thành sự thật. Cơ hội sẽ tìm đến bạn. May mắn trở thành số phận 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 vật của bạn theo một cách nhất định, sau đó nhân vật của bạn trở thành số phận của bạn.

Một trong những điều tôi nghĩ là 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 các thợ săn kho báu sẽ đến và trao cho bạn một phần của kho báu để thể hiện kỹ năng lặn của bạn.

Nếu bạn là một người làm ăn đáng tin cậy, đáng tin cậy, có đạo đức cao, suy nghĩ lâu dài, khi những người khác muốn thực hiện các thỏa thuận nhưng không biết cách thực hiện chúng một cách đáng tin cậy với những người lạ, họ sẽ đến gần bạn và chia sẻ một phần của thỏa thuận chỉ vì tính chính trực và danh tiếng mà bạn đã xây dựng được.

Warren Buffett nhận được các giao dịch mua công ty, mua giấy tờ chứng khoán, cứu ngân hàng và làm những việc mà 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 mẽ.

Nhân cách và danh tiếng của bạn là những thứ bạn có thể xây dựng, điều đó sẽ giúp bạn tận dụng những cơ hội mà người khác có thể coi là may mắn, nhưng bạn biết rằng đó không phải là may mắn. [78] Đồng sáng lập viên của tôi, Nivi, đã nói: "Trong một trò chơi dài hạn, có vẻ như mọi người đang làm cho nhau giàu có. Và trong một trò chơi ngắn hạn, có vẻ như mọi người đang làm cho chính mình giàu có."

Tôi nghĩ rằng đó là một công thức tuyệt vời. Trong một trò chơi dài hạn, nó là tổng cộng tích cực. Chúng ta đang cùng nhau làm 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. 78

#### Networking is important.

Tôi nghĩ việc kết nối kinh doanh là một sự lãng phí hoàn toàn thời gian. Và tôi biết có những người và công ty đang phổ biến khái niệm này vì nó phục vụ cho 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 hơn. Cố gắng xây dựng mối quan hệ kinh doanh trước khi làm kinh doanh là một sự lãng phí hoàn toàn thời gian. Tôi có một triết lý thoải mái hơn nhiều: "Hãy là người làm ra điều gì đó thú vị".

"mọi người muốn. Hiển thị nghệ thuật của bạn, luyện tập nghệ thuật của bạn, và người đúng sẽ tìm thấy bạn cuối cùng."

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

Nếu ai đó nói nhiều về sự thành thật của mình, họ có thể không thành thật. 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 mình hoặc tự khen mình, họ đang che đậy điều gì đó.

Cá mập ăn ngon 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 đều muốn làm bạn với 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: "Hey, tôi không nghĩ bạn nên làm điều này với người khác. Không phải vì bạn sẽ không thoát được, bạn sẽ thoát được, nhưng vì nó sẽ làm tổn thương bạn cuối cùng".

Không phải theo cách vũ trụ hay luật nhân quả, nhưng tôi tin rằng sâu thẳm trong lòng chúng ta, 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 hồn 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 tệ nhất trong thế giới này là không có lòng tự trọng. Nếu bạn không yêu chính mình, ai sẽ yêu bạn?

Tôi nghĩ bạn chỉ cần rất cẩn thận khi làm những việc bạn

Sẽ không có gì để 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. Thật ra, không ai thay đổi. Sau đó, tôi chỉ cách xa họ. Tôi loại bỏ họ khỏi cuộc sống của tôi. Tôi chỉ có câu nói trong đầu: "Càng muốn gần tôi, giá trị của bạn càng phải tốt hơn."

**CHO TÔI MỘT CÁI CÀNG 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 nói chung (ít nhất trong lĩnh vực công nghệ ở Silicon Valley), những người tuyệt vời sẽ có kết quả tuyệt vời. Bạn chỉ cần kiên nhẫn. Mỗi người mà tôi gặp ở đầu sự nghiệp của mình hai mươi năm trước, khi tôi nhìn họ và nói: "Wow, người đó rất có năng lực - thông minh và tận tụy"... tất cả họ, gần như không có ngoại lệ nào,

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

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

Mất thời gian - ngay cả khi bạn đã có tất cả những mảnh ghép này, có một lượng thời gian không xác định mà bạn phải bỏ vào. Nếu bạn đếm, bạn sẽ hết kiên nhẫn trước khi thành công thực sự đến.

Mọi người đều muốn trở nên giàu có ngay lập tức, nhưng thế giới là một nơi hiệu quả; ngay lập tức không hoạt động. Bạn phải dành thời gian cho nó. Bạn phải dành thời gian làm việc, và vì vậy tôi nghĩ bạn phải đặt mình vào vị trí với kiến thức cụ thể, có trách nhiệm, có đòn bẩy, có bộ kỹ năng chính xác mà bạn có, để trở thành người giỏi nhất thế giới trong lĩnh vực bạn đang làm.

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 đừng đếm vì nếu bạn làm vậy, bạn sẽ hết thời gian.

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

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

Mọi người thật kỳ lạ nhất định. Nhân quả chỉ là bạn, lặp lại các mô hình, đức hạnh và khuyết điểm của bạn cho đến khi bạn cuối cùng nhận được những gì bạn xứng đáng.

Luôn trả ơn. Và đừng đếm số lần.

Cuộc đời thực của bạn chỉ là một danh mục của tất cả những khổ đau mà bạn đã trải qua. Nếu tôi yêu cầu bạn mô tả cuộc sống thực của mình cho chính bạn, và bạn nhìn lại từ giường chết của mình những điều thú vị mà bạn đã làm, tất cả sẽ xoay quanh những hy sinh mà bạn đã đưa ra, những điều khó khăn mà bạn đã trải qua.

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

Tiền mua cho bạn sự tự do trong thế giới vật chất. Nó không làm bạn hạnh phúc, không giải quyết vấn đề sức khỏe, không làm gia đình bạn tuyệt vời, không giúp bạn thể dục, không làm bạn bình tĩnh. Nhưng nó sẽ giải quyết rất nhiều vấn đề bên ngoài. Điều đó là một bước hợp lý để kiếm tiền.

Những gì 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 thể làm bạn hạnh phúc. Tôi biết nhiều ng

Hãy làm cho bạn giàu trước. Tôi rất thực tế về điều này vì, bạn biết, Phật đã là một hoàng tử. Anh ấy bắt đầu rất giàu có, sau đó anh ấy được đi vào 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 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 bạc, bạn có thể lưu trữ nó trong tài khoản ngân hàng. Bạn có thể làm việc chăm chỉ, làm những việc tuyệt vời cho xã hội, và xã hội sẽ trao cho bạn tiền bạc cho những thứ nó muốn nhưng không biết cách có được. Bạn có thể tiết kiệm tiền, bạn có thể sống một chút dưới mức sống của bạn, và bạn có thể tìm được 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 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 sung sức. Sau đó, hãy làm cho tất cả họ hạnh phúc.

Đáng kinh ngạc là có bao nhiêu người nhầm lẫn giữa giàu có và trí tuệ.

## XÂY DỰNG SỰ PHÁN ĐOÁN

Không có lối tắt để trở nên thông minh.

### PHÁN ĐOÁN

Nếu bạn muốn kiếm được số tiền lớn nhất có thể, nếu bạn muốn trở nên giàu có trong cuộc đời một cách xác định được dự đoán, hãy luôn nắm bắt xu hướng và nghiên cứu công nghệ, thiết kế và nghệ thuật - trở nên thật giỏi ở một điều gì đó.

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. Cách bạn làm việc chăm chỉ quan trọng ít hơn trong nền kinh tế hiện đại.

#### Điều gì bị đánh giá thấp?

Sự phán đoán. Sự phán đoán bị đánh giá thấp.

#### 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 mẽ; biết được hậu quả dài hạn của hành động của bạn và sau đó đưa ra quyết định đúng để tận dụng điều đó.

Trong thời đại của sự kế thừa, một quyết định đúng có thể giành được tất cả.

Bạn phải dành thời gian, nhưng sự phán đoán quan trọng hơn. Hướng bạn đang đi quan trọng hơn tốc độ di chuyển, đặc biệt là với sự kế thừa. Chọn hướng bạn đang đi cho mỗi quyết định quan trọng hơn rất nhiều so với lực lượng bạn áp dụng. Chỉ cần chọn hướng đúng để bắt đầu đi và bắt đầu đi.

Mà không cần làm việc chăm chỉ, bạn sẽ không phát triển được sự phán đoán hoặc sự kế thừa.

### 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 nó 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. Thực ra, nếu ai đó sử dụng rất nhiều từ phức tạp và khái niệm lớn, họ có thể không biết họ đang nói gì. Tôi nghĩ những người thông minh nhất có thể giải thích những điều đó cho một đứa trẻ. Nếu bạn không thể giải thích cho một đứa trẻ hiểu, thì bạn không biết nó. Đó là một câu nói phổ biến và rất đúng.

Richard Feynman đã làm điều này một cách rất nổi tiếng trong "Sáu bài giảng dễ dàng", một trong những bài giảng vật lý sớm của ông. Ông ta đơn giản là 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, rất cơ bản. Tôi thà hiểu rõ cơ bản hơn là ghi nhớ tất cả những khái niệm phức tạp mà tôi không thể kết hợp và không thể suy ra từ cơ bản. Nếu bạn không thể suy ra các khái niệm từ cơ bản khi bạn cần chúng, bạn đã bị lạc. Bạn chỉ đang ghi nhớ.

Các khái niệm nâng cao 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.

Người suy nghĩ rõ ràng dựa vào sự uy tín của chính mình.

#### 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 đang đưa ra quyết định?

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

Điều gì làm mờ chúng ta không thể nhìn thấy hiện thực là chúng ta có những quan niệm trước về cách nó nên là.

Một định nghĩa về khoảnh khắc đau khổ là "khoảnh khắc khi bạn nhìn thấy mọi thứ chính xác như chúng 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 rằng nó không hoạt động tốt. Sau đó, doanh nghiệp của bạn thất bại.

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

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

Việc khó nhất là nhìn thấy sự thật. Để nhìn thấy sự thật, bạn phải đẩy bỏ cái tôi của mình vì cái tôi không muốn đối mặt với sự thật. Càng làm cho cái tôi của bạn nhỏ đi, càng giảm điều kiện của phản ứng của bạn, càng ít mong muốn bạn có về kết quả bạn muốn, càng dễ dàng để nhìn thấy hiện thực.

Những gì chúng ta mong muốn là đúng làm mờ đi cái nhìn của chúng ta về sự thật. Đau khổ là khoảnh khắc khi chúng ta không thể từ chối hiện thực 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 với họ chính xác, "Ồ cô gái đó, hãy quên cô ấy đi, cô ấy không phải là người tốt cho bạn đâu. Bạn sẽ hạnh phúc hơn. Tin tôi đi. Bạn sẽ tìm được người khác."

Bạn biết câu trả lời đúng, nhưng bạn của bạn không thể nhìn thấy nó, vì họ đang trong thời điểm đau khổ và đau đớn. Họ vẫn mong muốn thực tế khác đi. Vấn đề không phải là thực tế. Vấn đề là mong muốn của họ đang va chạm với thực tế và

ngăn cản họ nhìn thấy sự thật, dù bạn nói đi nữa. Cùng điều xảy ra khi tôi đưa ra quyết định.

Càng có nhiều mong muốn để mọi việc diễn ra theo cách nhất định, tôi càng ít có khả năng nhìn thấy sự thật. Đặc biệt trong kinh doanh, nếu một việc không thuận lợi, tôi cố gắng công khai thừa nhận nó và công khai thừa nhận nó 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 mình đánh lừa về những gì đang diễn ra thực sự.

Cảm giác của bạn không nói gì về sự thật - nó chỉ nói về ước lượng của bạn về sự thật.

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

Bạn sẽ không thể có ý tưởng tốt cho doanh nghiệp của mình. Bạn sẽ không thể đưa ra những quyết định tốt. Tôi cũng khuyến khích bạn dành ít nhất một ngày trong tuần (nếu có thể là hai ngày, 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, hoặc bận rộn, chạy qua chạy lại. Hãy dành thời gian.

Người thông minh thường có xu hướng kỳ quặc vì họ khăng khăng suy nghĩ mọi thứ một cách tự lập.

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

**Người chống đối**

Cynicism is easy. Mimicry is easy. Optimistic contrarians are the rarest breed.

**Lạc quan lạc quan.**

### HÃY TỪ BỎ DANH TÍNH ĐỂ NHÌN THẤY THỰC TẾ.

Egos của chúng ta được hình thành trong những năm đầu đời - hai thập kỷ đầu tiên của chúng ta. Chúng được hình thành bởi môi trường, bởi cha mẹ và xã hội của chúng ta. Sau đó, chúng ta dành phần còn lại của cuộc đời để cố gắng làm cho ego của chúng ta hạnh phúc. Chúng ta hiểu bất cứ điều gì mới thông qua ego của chúng ta: "Làm thế nào để thay đổi thế giới bên ngoài để nó trở nên giống như tôi muốn?"

“Căng thẳng là những gì bạn nghĩ bạn nên là. Thư giãn là những gì bạn thực sự là.”

—Câu nói Phật giáo.

Bạn hoàn toàn cần có những thói quen để hoạt động. Bạn không thể giải quyết mọi vấn đề trong cuộc sống như nếu đó là lần đầu tiên nó được ném vào bạn. Chúng ta tích lũy tất cả những thói quen này. Chúng ta đặt chúng vào gói danh tính, cái tôi, chính chúng ta, và sau đó chúng ta gắn kết với chúng. "Tôi là Naval. Đây là cách tôi làm việc".

Rất quan trọng để có thể tự giải phóng bản thân, để có thể phân tách các thói quen của bạn và nói, "Okay, đây là một thói quen mà tôi có thể đã nhận từ 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 đặt ra không?"

Tôi ít có 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 những tai nạn của lịch sử.

Tôi cố gắng không quá nhiều điều tôi đã quyết định trước. Tôi nghĩ việc tạo ra danh tính 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 các nguyên tắc cơ bản.

Để thành thật, nói mà không có danh tính.

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 cực kỳ đề phòng.

Tôi không thích tự nhận mình ở bất kỳ mức độ nào nữa, điều này giúp tôi tránh có quá nhiều niềm tin ổn định như được gọi là.

Mỗi người chúng ta đều có một niềm tin trái ngược mà xã hội từ chối. Nhưng mức độ mà danh tính và bộ tộc địa phương của chúng ta từ chối nó, thì nó càng thực tế hơn.

Có hai bài học hấp dẫn về 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 danh tính của bạn, và có thể bạn có thể tạo ra một danh tính mới như một triết gia.

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 LÀ.**

### HỌC CÁC KỸ NĂNG QUYẾT ĐỊNH

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

Tôi xem rất nhiều mục tiêu của mình trong vài năm tới là giải phóng các phản ứng đã học trước đó hoặc các phản ứng đã hình thành thói quen, để tôi có thể ra quyết định một cách sạch sẽ hơn trong khoảnh khắc mà không phụ thuộc vào trí nhớ hoặc các phương pháp và nhận định đã được đóng gói sẵn.

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

Hầu hết các định kiến đều là các phương pháp 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 được 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. Nhà vật lý lý thuyết Richard Feynman đã nổi tiếng nói, "Bạn không bao giờ, bao giờ lừa dối bất kỳ ai, và bạn là người dễ dàng nhất để lừa dối." Ngay lúc bạn nói một điều gì đó không trung thực với ai đó, bạn đã nói dối với chính mình. Sau đó, bạn sẽ bắt đầu tin vào lời nói dối của chính mình, điều đó sẽ làm bạn mất kết nối với thực tại và dẫn bạn vào con đường sai.

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

- Richard Feynman

Đối với tôi, việc thành thật thực sự quan trọng. Tôi không đi ra khỏi đường để tình nguyện những điều tiêu cực hoặc xấu xa. Tôi sẽ kết hợp

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

Nếu bạn có một lời phê phán 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 danh tính của mọi người, mà chúng ta đều có, sẽ không làm việc chống lại bạn. Chúng sẽ làm việc vì bạn.

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

Nói cho tất cả 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, việc thành thật và tích cực là hoàn toàn có thể.

#### 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. Việc ra quyết định là tất cả. Trên thực tế, người nào đưa 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. Với công nghệ hiện đại.

Công nghệ và lực lượng lao động lớn, cùng với vốn, quyết định của chúng tôi được tận dụng ngày càng nhiều.

Nếu bạn có thể trở nên đúng hơn và hợp lý hơn, bạn sẽ đạt được lợi tức phi tuyến trong cuộc sống của mình. Tôi yêu thích blog Farnam Street vì nó thực sự tập trung vào việc giúp bạn trở nên chính xác hơn, trở thành người ra quyết định tốt hơn tổng thể. Ra quyết định là tất cả mọi thứ.

Càng biết nhiều, càng ít đa dạng hóa.

### Thu thập mô hình tư duy.

Trong quá trình ra quyết định, não là một máy dự đoán ký ức.

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. Những gì bạn muốn là 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. 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 v basically load đầu của tôi full of mô hình tư duy.

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

Các biến này có thể được coi như con trỏ, địa chỉ hoặc từ gợi nhớ để giúp bạn nhớ những nguyên tắc sâu sắc mà bạn đã có kinh nghiệm để chứng minh.

Nếu bạn không có kinh nghiệm cơ bản, thì nó chỉ đọc như một tập hợp các câu trích dẫn. Nó thú vị, truyền cảm hứng trong một khoảnh khắc, có thể bạn sẽ làm một tấm áp phích đẹp từ đó. Nhưng sau đó bạn quên nó và tiếp tục điều khác. Mô hình tư duy thực sự chỉ là cách gọn nhẹ để bạn ghi nhớ kiến thức của chính mình.

TIẾN HÓA

Tôi nghĩ rằng nhiều khía cạnh của xã hội hiện đại có thể được giải thích thông qua tiến hóa. Một lý thuyết là nền văn minh tồn tại để trả lời câu hỏi về ai được giao phối. Nếu bạn nhìn xung quanh, từ quan điểm chọn lọc tình dục thuần túy, tinh trùng phong phú và trứng hiếm. Đó là một vấn đề phân bổ.

Thực ra tất cả các tác phẩm của con người và phụ nữ 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 sức giải thích và dự đoán trong nhiều khía cạnh của cuộc sống. [11]

INVERSION

Tôi không tin rằng tôi có khả năng nói điều gì sẽ thành công. Thay vào đó, tôi cố gắng loại bỏ những điều không thành công. 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 những nhận thức sai lầm.

Lý thuyết phức tạp.

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

KINH TẾ.

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

Bỏ qua tiếng ồn. Thị trường sẽ quyết định.

Vấn đề nguyên tắc-đại diện.

Đối với tôi, vấn đề nguyên tắc-đại diện là vấn đề cơ bản nhất trong kinh tế học vi mô. Nếu bạn không hiểu vấn đề nguyên tắc-đại diện, bạn sẽ không biết cách điều hướng trong thế giới này. 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 đi. Và nếu không, hãy gửi đi." Ý ông ấy là, nếu bạn muốn nó được làm đúng, thì bạn phải tự đi và làm. Khi bạn là người chủ, thì bạn là chủ sở hữu - bạn.

Chăm chỉ và bạn sẽ làm tốt công việc. Khi bạn là người đại diện và làm việc thay mặt cho người khác, bạn có thể làm việc không tốt. Bạn chỉ đơn giản không quan tâm. Bạn tối ưu hóa cho bản thân mình thay vì tài sản của người chủ.

Càng nhỏ công ty, mọi người càng cảm thấy như là chủ. Càng ít cảm thấy như là đại lý, công việc càng tốt hơn bạn sẽ làm. Càng liên kết mạnh mẽ giữa đền bù của ai đó với giá trị chính xác mà họ tạo ra, bạn càng biến họ thành chủ, và càng ít biến họ thành đại lý.

Tôi nghĩ ở mức cơ bản, chúng ta hiểu điều này. Chúng ta được hấp dẫn bởi nguyên tắc, và chúng ta tất cả kết nối với nguyên tắc, nhưng truyền thông và xã hội hiện đại dành rất nhiều thời gian để tẩy não bạn về việc cần có một đại lý, một đại lý quan trọng và đại lý có kiến thức.

Lãi kép

Lãi kép - hầu hết các bạn nên biết nó trong ngữ cảnh tài chính. Nếu bạn không biết, hãy mở một cuốn sách kinh tế học vi mô. Đáng đọc một cuốn sách kinh tế học vi mô từ đầu đến cuối.

Một ví dụ về lãi kép - giả sử bạn đang kiếm được 10 phần trăm mỗi năm trên số tiền 1 đô la của bạn. Năm đầu tiên, bạn kiếm được 10 phần trăm và bạn có được 1,10 đô la. Năm tiếp theo, bạn có được 1,21 đô la và năm sau đó là 1,33 đô la. Nó tiếp tục tăng lên. Nếu bạn tích lũy với tỷ lệ 30 phần trăm mỗi năm trong ba mươi năm, bạn không chỉ có được mười hoặc hai mươi lần số tiền của bạn - bạn có được hàng nghìn lần số tiền của bạn.

Trong lĩnh vực tri thức, lãi kép là quy tắc. Khi

Bạn nhìn vào một doanh nghiệp với một trăm người dùng tăng trưởng với tỷ lệ hợp thành 20 phần trăm mỗi tháng, nó có thể nhanh chóng tăng lên 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 vậy.

BASIC MATH

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, phân tích, hoặc bất kỳ thứ phức tạp nào nếu bạn chỉ muốn kinh doanh. Nhưng bạn cần biết cộng trừ nhân chia, xác suất và thống kê. Những điều đó rất quan trọng. Mở một cuốn sách toán học cơ bản và đảm bảo bạn giỏi trong việc nhân, chia, tích lũy, xác suất và thống kê.

BLACK SWANS

Có một nhánh mới của thống kê xác suất, thực sự xoay quanh các sự kiện đuôi. Những con chim thiên nga 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 thời đại chúng ta. Anh ấy đã thực sự làm rất nhiều công việc tiên phong về vấn đề này.

CALCULUS

Calculus rất 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 vi phân - nơi bạn đo lường sự thay đổi trong các sự kiện nhỏ rời rạc hoặc nhỏ liên tục. Không quan trọng bạn giải tích phân hoặc thực hiện các phép tính vi phân theo yêu cầu, vì bạn sẽ không cần thiết trong thế giới kinh doanh.

FALSIFIABILITY

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

Tôi nghĩ rằng kinh tế vĩ mô, vì nó không đưa ra những dự đoán có thể bác bỏ (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 trên nền kinh tế Hoa Kỳ cùng một lúc.

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

Nếu tôi đối mặt với một lựa chọn khó khăn, như là:

Tôi có nên kết hôn với người này?

Có nên tôi nhận công việc này?

Tôi nên mua căn nhà này không?

Tôi nên chuyển đến thành phố này không?

Có nên hợp tác kinh doanh với người này không?

Nếu bạn không thể quyết định, câu trả lời là không. Và lý do là, xã hội hiện đại đầy những lựa chọn. Có hàng tấn và hàng tấn lựa chọn. Chúng ta sống trên một hành tinh có bảy tỷ người, và chúng ta kết nối với mọi người trên internet. Có hàng trăm ngàn nghề nghiệp có sẵn cho bạn. Có quá nhiều sự 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 bộ tộc gồm 150 người. Khi 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 khóa trong một thời gian dài. Bắt đầu một doanh nghiệp có thể mất mười năm. Bạn bắt đầu một mối quan hệ sẽ kéo dài năm năm hoặc có thể lâu hơn. Bạn chuyển đến một thành phố trong khoảng từ mười đến hai mươi năm. Đây là những quyết định sống lâu rất 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 đang tạo một bảng tính cho một quyết định với một danh sách các câu trả lời là có hoặc không, lợi và hại, kiểm tra và cân nhắc, tại sao điều này tốt hoặc xấu... hãy quên nó. Nếu bạn không thể quyết định, câu trả lời là không.

CHẠY LÊN ĐỒI

Quy tắc đơn giản: Nếu bạn đang phân vân giữa hai 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 bằng nhau, hãy chọn con đường khó khăn và đau đớn hơn trong thời gian ngắn.

Thực tế đang diễn ra là một trong những con đường này đòi hỏi đau đớn ngắn hạn. Và con đường khác dẫn đến đau đớn xa hơn trong tương lai. Và điều não của bạn đang làm thông qua tránh xung đột là cố gắng đẩy lùi đau đớn ngắn hạn.

The translation of the given text to Vietnamese is: Theo định nghĩa, nếu cả hai đều là số chẵn và một trong hai gặp đau đớn ngắn hạn, con đường đó sẽ có lợi ích lâu dài. Với luật lãi kép, lợi ích lâu dài là điều bạn muốn hướng đến.

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

Vì vậy, bạn phải loại bỏ xu hướng đó (đó là một xu hướng tiềm thức mạnh mẽ) bằng cách đối mặt với 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 thưởng trong thời gian dài.

Đối với tôi, tập thể dục không vui; tôi chịu đau trong thời gian ngắn, tôi cảm thấy đau. Nhưng sau đó trong thời gian dài, tôi tốt hơn vì tôi có cơ bắp hoặc tôi khỏe mạnh hơn.

Nếu tôi đang đọc một cuốn sách và tôi đang bối rối, đó giống như tập thể dục và cơ bắp bị đau hoặc mệt mỏi, chỉ khác là bây giờ não của tôi đang bị áp lực quá lớn. Trong tương lai, tôi trở nên 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 mình.

Vì vậy, bạn thường muốn đối mặt với những điều có đau đớn ngắn hạn, nhưng lợi ích lâu dài.

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

Đọc nhiều - chỉ đơn giản là đọc.

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

### HỌC CÁCH YÊU THÍCH ĐỌC

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

Tình yêu chân thành cho 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 viết ra đều chỉ cách một cái nhấp chuột. Các phương tiện học tập rất phong phú - điều hiếm có là mong muốn học tập.

Đọc là tình yêu đầu tiên của tôi.

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 nội, đó là tất cả những gì ông ta 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 mọi lúc. Ngày xưa, nó giới hạn hơn nhiều. Tôi đã đọc truyện tranh, sách truyện, bất cứ thứ gì tôi có thể có trong tay.

Tôi nghĩ tôi luôn thích đọc vì tôi thực sự là một người hướng nội không thích giao tiếp xã hội. Tôi đã lạc trong thế giới của từ ngữ và ý tưởng từ khi còn nhỏ. Tôi nghĩ một phần đến từ tình cờ hạnh phúc khi tôi còn nhỏ, không ai ép tôi đọc những thứ cụ thể nào đó.

Tôi nghĩ có xu hướng giữa các bậc cha mẹ và giáo viên nói, "Ồ, bạn nên đọc cái này, nhưng đừng đọc cái kia." Tôi đã đọc rất nhiều những gì (theo tiêu chuẩn ngày nay) được coi là thức ăn tinh thần vô giá trị.

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 ở đây để hoàn thành. Chỉ đơn giản đọc vì bạn thích nó.

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

Ngày nay, tôi thấy mình đọc lại nhiều (hoặc hơn) như tôi đọc. Một tweet từ @illacertus nói, "Tôi không muốn đọc tất cả. Tôi chỉ muốn đọc 100 cuốn sách tuyệt vời lần lượt." Tôi nghĩ ý tưởng đó có nhiều ý nghĩa. Nó thực sự liên quan đến việc 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 rất kém. Tôi lướt qua. Tôi đọc nhanh. Tôi nhảy múa. 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 tiếp thu chúng và chúng trở thành những sợi chỉ trong bức tranh tâm hồn của bạn. Chúng có xu hướng thêu vào đó.

Tôi chắc chắn bạn đã có cảm giác này khi bạn lấy một cuốn sách và bắt đầu đọc nó, và bạn nghĩ, "Điều này khá thú vị. Điều này khá tốt." Bạn cảm thấy ngày càng có cảm giác déjà vu. 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 để đọc lại nó.

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 thông minh nào mà tôi có thể 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 tạo nên nền tảng kiến thức của tôi.

Nó gần 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 đủ để làm mỗi ngày, tôi sẽ nói với sách, blog, tweet hoặc bất cứ điều gì - bất cứ thứ gì có ý tưởng và thông tin và học hỏi - những cuốn sách tốt nhất để đọc là những cuốn bạn hào hứng đọc mọi lúc.

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

—Charlie Munger

Mọi người có não bộ hoạt động khác nhau. Một số người thích viết ghi chú. Thực ra, việc ghi chú của tôi là Twitter. Tôi đọc và 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 ra đó như một câu châm ngôn. Sau đó, tôi bị tấn công bởi

random people who point out all kinds of obvious exceptions and jump down my throat. Then I think, “Why did I do this again?” [4]

Chỉ ra những ngoại lệ rõ ràng ngụ ý rằng hoặc mục tiêu không thông minh hoặc bạn không thông minh.

#### Khi bạn lần đầu nhặt một cuốn sách, bạn có đang 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 đơn giản là lật trang, 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 sách hoặc nhảy qua một vài chương.

Tôi không tin vào sự trì hoãn hưởng thụ khi có vô số sách để đọc. Có quá nhiều sách tuyệt vời.

Số lượng sách hoàn thành là một chỉ số tự hào. Khi bạn biết nhiều hơn, bạn để lại nhiều sách chưa hoàn thành hơn. Tập trung vào các khái niệm mới có sức mạnh dự đoán.

Thường thì, 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 đều có một điểm để truyền đạt. (Rõ ràng, đây là sách phi hư cấu. Tôi không nói về tiểu thuyết.) Chúng

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

Nếu họ viết để kiếm tiền, đừng đọc nó.

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

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

Không phải vấn đề là "học thức" so với "không học thức". Đó là vấn đề "thích đọc" và "không thích đọc".

#### Tôi có thể làm gì trong vòng sáu mươi ngày tới để trở thành một người suy nghĩ sáng suốt, độc lập 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.

Không có cuốn sách nào trong thư viện nên làm bạn sợ hãi. Dù đó là cuốn sách 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 khỏi kệ và đọc nó. Một số cuốn sẽ quá khó đối với bạn. Điều đó không sao cả - hãy đọc chúng dù sao. Sau đó quay lại và đọc lại chúng.

Học logic và toán học, vì sau khi bạn đã nắm vững chúng, bạn sẽ không sợ bất kỳ cuốn sách nào.

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

Vấn đề khi nói "chỉ cần đọc" là có quá nhiều rác rưởi ở đây. 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 mà tôi coi là rất thông thái nhưng không thông minh. Lý do là bởi vì dù họ rất thông thái, họ đọc những thứ sai trong thứ tự sai. Họ bắt đầu đọc một tập hợp những điều sai hoặc chỉ đúng một cách yếu ớt, và những điều đó tạo nên các tiên đề của nền tảng cho quan điểm của họ. Sau đó, khi có những điều mới xuất hiện, họ đánh giá ý tưởng mới dựa trên một nền tảng mà họ đã xây dựng sẵn. Nền tảng của bạn là quan trọng.

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

Khi đến việc đọc, hãy đảm bảo nền tảng của bạn là chất lượng rất, 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 tuân thủ khoa học và tuân thủ những điều cơ bản. Nói chung, chỉ có một số ít điều mà mọi người không tranh cãi. Rất ít người không đồng ý rằng 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. Khi bạn bắt đầu đi lang thang ra khỏi những nền tảng vững chắc này, bạn sẽ gặp rắc rối vì bây giờ 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.

Điều quan trọng hơn là giỏi toán học và hình học thực sự hơn là sâu vào toán học nâng cao. Tôi sẽ đọc về kinh tế vi mô suốt cả ngày - Kinh tế 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 (dù tôi nghĩ ông ấy rất tuyệt). Hãy đọc ông sau; hãy đọc Darwin trước.

Nếu bạn muốn học về kinh tế học, hãy đọc Adam Smith, đọc von Mises hoặc đọc Hayek trước. Bắt đầu với những triết gia gốc của nền kinh tế. Nếu bạn quan tâm đến 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 những diễn giải hiện tại mà ai đó đang cung cấp cho bạn về cách thức và cách điều hành.

Nếu bạn bắt đầu với những bản gốc làm nền tảng, sau đó bạn.

có đủ kiến thức và hiểu biết để bạn 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 cách kiếm tiền. Bạn luôn có thể nhìn thấy những gì đang diễn ra trong xã hội, giá trị của nó, nơi có nhu cầu và bạn có thể học cách nắm bắt.

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

Chúng ta đang sống trong thời đại của Twitter và Facebook. Chúng ta đang nhận được những thông tin ngắn gọn, súc tích, rất khó tiếp thu. Sách rất khó đọc đối với một người hiện đại vì chúng ta đã được đào tạo. Chúng ta có hai phần đào tạo mâu thuẫn nhau:

Một trong những điều là sự tập trung của chúng ta đã giảm đi đáng kể vì chúng ta luôn bị đổ dồn thông tin. 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 là một người viết giỏi hơn rất nhiều.

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

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

bạn không thể đi xa hơn nữa, nhưng bạn biết rằng bạn nên hoàn thành cuốn sách. Vậy bạn làm gì? Bạn tạm thời từ bỏ việc đọc sách.

Đối với tôi, việc từ bỏ việc đọc 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 món ăn nhẹ dopamine nhỏ suốt cả ngày. Tôi nhận được cú hích dopamine 140 ký tự nhỏ. Tôi sẽ Tweet, sau đó nhìn xem ai 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 tôi phải quay lại đọc sách.

Tôi biết đó là một vấn đề rất khó 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 tweet hoặc bài đăng nhỏ. Tôi không cảm thấy bất kỳ nghĩa vụ nào để hoàn thành bất kỳ cuốn sách nào. 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 qua chúng.

Nếu cuốn sách trở nên hơi nhàm chán, tôi sẽ nhảy tới phần sau. Đôi khi, tôi bắt đầu đọc một cuốn sách từ giữa vì một đoạn văn nào đó thu hút tôi. Tôi chỉ tiếp tục từ đó, và tôi không cảm thấy bất kỳ nghĩa vụ nào để hoàn thành cuốn sách. Đột nhiên, sách lại trở thành một phần của thư viện đọc của tôi. Điều đó tuyệt vời, bởi vì có sự khôn ngoan cổ xưa trong sách.

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

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

Nếu bạn đang nói về một vấn đề cũ như cách duy trì sức khỏe cơ thể, cách giữ bình tĩnh và thanh bình, những hệ thống giá trị nào tốt, cách nuôi dạy gia đình và những vấn đề như vậy, thì các giải pháp cũ có lẽ 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 lại việc đọc những loại sách này.

Bạn biết bài hát nào không thể thoát khỏi đầu bạn? Tất cả suy nghĩ đều 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.

Họ phải 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 độ quan trọng của chúng lại ngược lại.

## HỌC HẠNH PHÚC.

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

### HẠNH PHÚC ĐƯỢC HỌC TẬP

Mười năm trước, nếu bạn đã hỏi tôi về mức độ hạnh phúc của mình, tôi đã từ chối câu hỏi đó. Tôi không muốn nói về nó.

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

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

Có lẽ hạnh phúc không phải là điều mà bạn thừa kế hoặc thậm chí là lựa chọn, mà là một kỹ năng cá nhân cao cấp có thể học được, 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 một ông trời không? Tôi nên hạnh phúc không? Tôi nên lấy ai?" Những câu hỏi như thế. Không có câu trả lời đơn giản vì không có câu trả lời nào áp dụng cho tất cả mọi người. Những câu hỏi như thế này cuối cùng cũng có câu trả lời, nhưng chúng có câu trả lời cá nhân.

Câu trả lời mà hoạt động cho tôi sẽ là vô nghĩa đối với bạn, và ngược lại. Bất kể hạnh phúc có nghĩa gì đối với tôi, nó có ý nghĩa khác với bạn. Tôi nghĩ rằng việc khám phá những định nghĩa này rất quan trọng.

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 một cảm giác hài lòng. Định nghĩa của tôi liên tục thay đổi. 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 mình.

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

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

Mọi người sai lầm khi tin rằng hạnh phúc chỉ đơn giản là về suy nghĩ tích cực và hành động tích cực. Càng đọc nhiều, tôi càng học hỏi nhiều và trải nghiệm nhiều hơn (vì tôi xác nhận điều này

Đối với tôi, hạnh phúc không phải là về những 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, tôi càng có thể chấp nhận trạng thái hiện tại của mọi thứ,

Hạnh phúc đối với tôi chủ yếu là không chịu đau khổ, không khao khát, không suy nghĩ quá nhiều về tương lai hoặc quá khứ, thực sự đón nhận khoảnh khắc hiện tại và thực tế của điều gì đang xảy ra, và cách nó là.

Nếu bạn muốn có hòa bình trong cuộc sống của bạn, bạn phải vượt qua điều tốt và xấu.

Tự nhiên không có khái niệm về hạnh phúc hay bất hạnh. Tự nhiên tuân theo các luật toán học không ngừng và một chuỗi nguyên nhân và kết quả từ Big Bang cho đến hiện tại. Mọi thứ hoàn hảo đúng như nó là. Chỉ trong tâm trí riêng của chúng ta chúng ta không hạnh phúc hoặc không hạnh phúc, và mọi thứ hoàn hảo hoặc không hoàn hảo là do những gì chúng ta mong muốn. [4]

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 ý tôi khi nói rằng 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. [77]

Không có lực lượng bên ngoài ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn - dù cho có cảm giác như vậy.

Tôi cũng tin rằng 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 tuân theo ý muốn của bạn. Nếu nó không tuân theo ý muốn của bạn, có điều gì đó không đúng.

Tuy nhiên, nếu bạn coi mình là vi khuẩn hoặc một tế bào amoeba - hoặc nếu bạn coi tất cả những công việc của mình như viết trên nước hay xây lâu đài trên cát, thì bạn không có kỳ vọng về cách cuộc sống "thực sự" nên như thế nào. Cuộc sống chỉ đơn giản là như nó là. Khi bạn chấp nhận điều đó, bạn không có lý do để hạnh phúc hay không hạnh phúc. Những điều đó gần như không áp dụng.

Hạnh phúc là điều có mặt khi bạn loại bỏ cảm giác rằng có điều gì đó thiếu trong cuộc sống của bạn.

Những gì bạn còn lại trong trạng thái trung lập đó không phải là tính trung lập. Tôi nghĩ mọi người tin rằng tính trung lập sẽ là một sự tồn tại rất nhạt nhẽo. Không, đây là sự tồn tại của trẻ nhỏ. Nếu bạn nhìn vào trẻ nhỏ, tổng thể, họ thường khá hạnh phúc vì họ thực sự đắm chìm trong môi trường và khoảnh khắc đó,

mà không có suy nghĩ về cách nó nên là dựa trên 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 mới ở đây một cách thoáng qua. Bạn phải tận dụng tối đa mỗi phút, điều đó không có nghĩa là bạn theo đuổi một số 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 một cách tốt nhất. [9]

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

#### Việc luyện tập 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 thiền lâu năm, nhưng nếu ai đó nói sai điều gì đó theo cách sai, bạn sẽ trở lại với bản thân do thái độ tự ái. 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 quen biết với những người không hạnh phúc. Tôi rất trân trọng thời gian của mình trên trái đất này.

Tôi đọc triết học. Tôi thiền.

Tôi quen biết với những người hạnh phúc. Và nó hoạt động.

Bạn có thể cải thiện từ từ nhưng kiên nhẫn và phương pháp nền tảng hạnh phúc của bạn, giống như bạn có thể cải thiện sức khỏe của mình. [10]

### HẠNH PHÚC LÀ MỘT SỰ LỰA CHỌN

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

Hạnh phúc là một sự lựa chọn bạn thực hiện và một kỹ năng bạn phát triển.

Tâm trí cũng linh hoạt 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 cách 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 ĐÒI HỎI SỰ HIỆN DIỆN

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

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

Tôi không tin vào bất cứ điều gì từ quá khứ của mình. Bất cứ điều gì. Không có kỷ niệm. Không hối tiếc. Không có người. Không có chuyến đi. Khá 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 với một tỷ lệ nhất định mỗi ngày. [5]

Sự mong đợi cho những điều xấu hổ của chúng ta kéo chúng ta vào tương lai. Loại bỏ những điều xấu hổ 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 ĐÒI HỎI SỰ BÌNH YÊN

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

Hạnh phúc là một từ quá tải, tôi không chắc nó có ý nghĩa gì. Đối với tôi, hạnh phúc ngày nay nói về sự bình yên hơn là niềm vui. Tôi không nghĩ 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 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 của gia đình này, vì vậy tôi nên làm Y", hoặc "tôi có nợ hoặc gánh nặng này", tôi không nghĩ nó sẽ làm bạn hạnh phúc.

Tôi nghĩ rằng rất nhiều trong chúng ta có cảm giác lo lắng tiềm tàng mức độ thấp. Nếu bạn chú ý đến tâm trí của mình, đôi khi bạn chỉ đang chạy quanh làm việc của mình và bạn không cảm thấy tốt, và bạn nhận ra tâm trí của mình đang lẩm bẩm và lẩm bẩm về

điều gì đó. Có thể bạn không thể ngồi yên... Có điều gì đó "tiếp theo" 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 là điều tiếp theo tạo ra sự lo lắng tiềm tàng này.

Điều đó rõ nhất nếu 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 chạy theo.

Cách tôi chống lại sự lo lắng: Tôi không cố gắng đấu tranh với nó, tôi chỉ nhận thấy 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 nghĩ đến sự bình yên. Khi nhiều người nói về hạnh phúc, họ nghĩ đến niềm vui hoặc hạnh phúc, nhưng tôi sẽ chọn sự bình yên. [2]

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

Đó là người dễ dàng hiểu sự kiện một cách sao cho họ không mất đi sự bình yên bẩm sinh của mình.

**KHÁT VỌNG**

**LÀ MỘT HỢP ĐỒNG MÀ BẠN KÝ KẾT**

**VỚI CHÍNH BẠN**

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

**NHỮNG GÌ BẠN MUỐN.**

### MỌI KHÁT VỌNG ĐỀU LÀ SỰ KHÔNG HẠNH PHÚC ĐƯỢC LỰA CHỌN

Tôi nghĩ sai lầm phổ biến nhất của nhân loại là tin rằng bạn sẽ được hạnh phúc vì một số tình huống bên ngoài. Tôi biết điều đó không mới. Đó là trí tuệ cơ bản của Phật giáo - tôi không đòi hỏi sự công nhận cho nó. Tôi chỉ thực sự 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 đợi chiếc xe mới đến. Tất nhiên, mỗi đêm, tôi đang trên diễn đàn đọc về chiếc xe. Tại sao? Đó là một vật thể ngớ ngẩn. Đó là một chiếc xe ngớ ngẩn. Nó 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 kiếm bất cứ điều gì là sự hiểu lầm cơ bản. Không có nghĩa là bạn không nên làm những việc bên ngoài. Bạn hoàn toàn có thể làm. Bạn là một sinh vật sống. Có những việc bạn làm. Bạn đảo ngược năng lượng mục đích tại địa phương. Đó là lý do tại sao bạn ở đây.

Bạn định làm gì đó. Bạn không chỉ định nằm ở đó trên cát và thiền suốt cả ngày. Bạn nên tự thực hiện. Bạn nên làm những gì bạn định làm.

Ý tưởng rằng bạn sẽ thay đổi điều 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, là một ảo tưởng cơ bản mà chúng ta đều mắc phải, 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 mà chúng ta đều mắc phải, 24/7, suốt cả ngày.

Sự ảo tưởng cơ bản: Có một cái gì đó ở ngoài kia sẽ làm cho tôi hạnh phúc và thỏa mãn mãi mãi.

Sự khao khát là một hợp đồng mà bạn ký với chính 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 điều và sau đó tự hỏi tại sao chúng ta không hạnh phúc. Tôi thích tỉnh táo về điều đó, vì khi đó tôi có thể lựa chọn khao khát của mình rất cẩn thận. Tôi cố gắng không có nhiều hơn một khao khát lớn trong cuộc sống của mình vào bất kỳ thời điểm nào, và tôi cũng nhận ra đó là trục đau khổ của mình. Tôi nhận ra khu vực mà tôi đã chọn để không hạnh phúc.

Khao khát là một hợp đồng mà bạn ký với chính mình để không hạnh phúc cho đến khi bạn đạt được những gì bạn muốn.

Một điều tôi đã học gần đây: việc hoàn thiện những mong muốn của bạn quan trọng hơn rất nhiều so với việc cố gắng làm điều gì đó mà bạn không mong muốn 100%.

Khi bạn còn trẻ và khỏe mạnh, bạn có thể làm nhiều hơn. Bằng cách làm nhiều hơn, bạn thực sự đang đón nhận nhiều và nhiều mong muốn. Bạn không nhận ra rằng điều này đang từ từ phá hủy hạnh phúc của bạn. Tôi thấy người trẻ tuổi ít hạnh phúc hơn nhưng khỏe mạnh hơn. Người già hơn 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, mục tiêu là cố gắng có cả ba thứ cùng một lúc.

Khi mọi người nhận ra rằng họ đã có đủ tiền, họ đã mất đi thời gian và sức khỏe của mình.

### THÀNH CÔNG KHÔNG KIẾM ĐƯỢC HẠNH PHÚC

Hạnh phúc là 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. Cuộc sống thứ hai của bạn bắt đầu khi nào và như thế nào?

Đó là một câu hỏi rất sâu sắc. Hầu hết những người đã trải qua một tuổi nào đó đã có cảm giác hoặc hiện tượng này; họ đã trải qua.

qua cuộc sống một cách nhất định và sau đó đạt đến một giai đoạn nhất định và phải thực hiện một số thay đổi lớn. Tôi chắc chắn cũng 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 đến những thành công khác không có vẻ hạnh phúc lắm. Trong trường hợp của tôi, chắc chắn có sự thích nghi hưởng thụ: tôi rất nhanh chóng quen với bất cứ điều gì.

Điều này đã dẫn đến kết luận của tôi, mà có vẻ như là điều tầm thường, rằng hạnh phúc là nội tại. Kết luận đó đã đưa tôi vào một con đường làm việc nhiều hơn với bản thân nội tại 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 "Bạn chỉ cần tắt nó đi" là lời nói hời hợt. Kinh nghiệm cuộc sống của bạn sẽ đưa bạn trở lại con đường nội tâm.

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 đã vượt qua nó từ lâu.

Sống sót và sao chép đẩy chúng ta vào máy chạy công việc. Sự thích nghi hưởng thụ giữ chúng ta ở đó. Bí quyết là biết khi nào nhảy ra và chơi thay vì.

#### Ai bạn nghĩ là thành công?

Hầu hết mọi người nghĩ rằng ai đó thành công khi họ chiến thắng 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 làm kinh doanh, bạn có thể nghĩ đến Elon Musk.

Một vài năm trước, tôi đã nói Steve Jobs, bởi vì ông là một phần của lực lượng thúc đẩy tạo ra một cái gì đó đã thay đổi cuộc sống cho toàn bộ nhân loại. Tôi nghĩ Marc Andreessen thành công, không phải vì sự tái hiện g

Đối với tôi, những người thực sự thành công là những người rời khỏi trò chơi hoàn toàn, người không tham gia vào trò chơi, người vượt lên trên nó. Đó là những người có kiểm soát tâm lý và tự nhận thức nội tại mạnh m

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

Có một câu từ Blaise Pascal tôi đã đọc. Cơ bản, nó nói: "Tất cả của"

Vấn đề của con người phát sinh vì họ không thể ngồi trong một căn phòng yên tĩnh một mình." Nếu bạn có thể ngồi trong ba mươi phút và cảm thấy hạnh phúc, bạn đã thành công. Đó là một nơi rất mạnh mẽ để có, nhưng rất ít người trong chúng ta đạt được điều đó.

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 bình yên là một điều rất khó có được. Nghịch lý là cách mà hầu hết chúng ta cố gắng tìm kiếm bình yên là thông qua chiến tranh. Khi bạn bắt đầu một doanh nghiệp, một cách nào đó, bạn đang đi vào cuộc chiến. Khi bạn đấu tranh với bạn cùng phòng về việc ai nên rửa chén, bạn đang đi vào cuộc chiến. Bạn đang đấu tranh để có một chút cảm giác an toàn và bình yên sau này.

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 nó chỉ là một điều và bạn muốn nó nhiều hơn bất cứ điều gì khác.

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

Hòa bình là hạnh phúc ở yên lặng, và hạnh phúc là hòa bình trong 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 hơn cả. Nếu bạn là người hòa bình, bất cứ điều gì bạn làm cũng sẽ là một hoạt động hạnh phúc.

Hôm nay, cách chúng ta nghĩ rằng 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 sự bình yên bên trong là từ bỏ ý tưởng về vấn đề.

### Ghen tức 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 đầu bạn, đó là cảm giác tội lỗi hoặc lập trình xã hội. Làm một việc gì đó vì bạn "nên" là thực sự có nghĩa là bạn không 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 bình tâm là những 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 căn 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 người chơi.

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

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

Tất cả những kỷ niệm của bạn đều cô đơn. Bạn biến mất trong ba thế hệ, và không ai quan tâm. Trước khi bạn xuất hiện, không ai quan tâm. Tất cả đều là trò chơi đơn thủ.

Có lẽ một trong những lý do tại sao yoga và thiền định khó duy trì là vì chúng không có giá trị ngoại lai. Chỉ là những trò chơi đơn người.

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

Chính xác. Tất cả các bảng điểm thực tế đều là nội bộ.

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

Một ngày nọ, tôi nhận ra rằng với tất cả những người mà tôi ghen tị, tôi không thể chỉ chọn những khía cạnh nhỏ nhặt trong cuộc sống của họ. Tôi không thể nói rằng tôi muốn có cơ thể của anh ta, ti

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

### 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 điều kiện từ môi trường của bạn, nhưng bạn có thể gỡ bỏ và tái điều kiện bản thân.

Bạn có thể tăng 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 cả con gái và con trai là một kỹ năng, có mối quan hệ tốt là một kỹ năng, thậm chí tình yêu cũng là một kỹ năng. Nó bắt đầu bằng việc nhận ra rằng chúng là những kỹ năng bạn có thể học được. Khi bạn đặt ý định và tập trung vào nó, thế giới có thể trở nên tốt đẹp hơn.

Khi làm việc, hãy xung quanh bản thân với những người thành công hơn bạn.

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

#### Loại kỹ năng nào là hạnh phúc?

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

Okay. Không có cái nào trong số đó hoạt động. Nhưng nếu tôi thử yoga thì sao? Nếu tôi lướt ván buồm thì sao? Nếu tôi tham gia đua xe ô tô thì sao? Còn nấu ăn thì sao? 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 nói đến thuốc cho tâm trí, hiệu ứng giả dược là 100% hiệu quả. Khi nói đến tâm trí của bạn, bạn muốn có tư duy tích cực, không nghi ngờ vào niềm tin. Nếu nó hoàn toàn nội tại, bạn nên có một tư duy tích cực.

Ví dụ, tôi đang đọc Cuốn Sách Hiện Tại của Eckhart Tolle, một cuốn sách tuyệt vời giới thiệu về việc hiện diện, dành cho những người không có tín ngưỡng. Ông ta cho bạn thấy điều quan trọng nhất là phải 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 xung quanh cơ thể bạn. Tại thời điểm đó, người cũ của tôi đã đặt sách xuống và nói: "Ồ, điều đó là vớ vẩn". Nhưng người mới của tôi nói: "Ồ, nếu tôi tin vào nó, có lẽ nó sẽ hoạt động". Tôi tiếp cận nó với 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.

Tâm trạng của bạn ổn định hơn. Chơi game video sẽ làm bạn vui hơn trong thời gian ngắn - và tôi từng là một game thủ 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 không thể kiểm soát này. Caffeine là một loại khác, nơi bạn đổi lấy lợi ích ngắn hạn cho lợi ích dài hạn.

Cơ bản, bạn phải đi qua cuộc sống của mình thay thế những thói quen xấu không suy nghĩ 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 mà bạn dành nhiều thời gian nhất.

Khi chúng ta còn nhỏ, chúng ta có rất ít thói quen. Theo thời gian, chúng ta học được những điều chúng ta không nên làm. Chúng ta trở nên tự ý thức. Chúng ta bắt đầu hình thành thói quen và lịch trình.

Nhiều sự khác biệt giữa những người trở nên hạnh phúc hơn khi lớn tuổi và những người không có thể được giải thích bằng những thói quen họ đã phát triển. Đó có phải là những thói quen sẽ tăng cường hạnh phúc lâu dài của bạn hơn là hạnh phúc ngắn hạn? Bạn có xung quanh mình 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 không?

Có "lý thuyết năm con tinh tinh" nơi bạn có thể dự đoán hành vi của một con tinh tinh bằng năm con tinh tinh mà nó thường xung quanh. Tôi nghĩ rằng điều đó cũng áp dụng cho con người. Có lẽ nó không chính trị chính xác khi nói rằng bạn nên lựa chọn bạn bè của mình rất khôn ngoan. Nhưng bạn không nên chọn họ 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.

Quy tắc đầu tiên trong xử lý xung đột là: Đừng lưu lại gần những người liên tục tham gia vào xung đột. Tôi không quan tâm đến bất cứ điều gì không bền vững hoặc khó bền vững, bao gồm cả mối quan hệ khó khăn. [5]

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 chàng trai 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. Là con người, chúng ta đã quen với việc coi mọi thứ là hiển nhiên. Giống như việc bạn và tôi đang làm ngay 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 đang ngồi trong rừng ngay bây giờ, ngắm 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. [8]

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 để đạt được điều đó. Đó giống như việc xây dựng cơ bắp. Đó giống như việc giảm cân. Đó giống như việc thành công trong công việc của bạn. Đó giống như việc học tính toán.

Bạn quyết định điều đó quan trọng với bạn. Bạn ưu tiên nó hơn tất cả mọi thứ khác. Bạn đọc tất cả mọi thứ về chủ đề đó. [7]

THÓI QUEN HẠNH PHÚC

Tôi có một loạt các mẹo tôi sử dụng để cố gắng hạnh phúc hơn trong khoảnh khắc. Ban đầu, chúng thật ngớ ngẩn và khó khăn và yêu cầu nhiều sự chú ý, nhưng giờ đây một số trong số chúng đã trở thành thói quen tự nhiên. Bằng cách làm chúng một cách tận tâm, tôi đã thành công trong việc nâng cao mức độ hạnh phúc của mình khá nhiều.

Một điều rõ ràng là thiền - thiền sáng suốt. Làm việc với một mục đích cụ thể trên đó, đó là cố gắng hiểu cách tư duy của tôi hoạt động. [7]

Chỉ cần tỉnh táo trong mỗi khoảnh khắc. Nếu tôi bắt gặp mình đánh giá ai đó, tôi có thể dừng lại và nói: "Diễn giải tích cực của điều này là gì?" Tôi từng bực tức về những điều đó. Bây giờ tôi luôn tìm mặt tích cực của nó. Trước đây, điều đó đòi hỏi một nỗ lực lý thuyết. Trước đây, tôi mất vài giây để tìm ra một điều tích cực. Bây giờ tôi có thể làm điều đó trong thời gian ngắn hơn một giây. [7]

Tôi cố gắng để có thêm ánh sáng mặt trời trên da. Tôi nhìn lên và mỉm cười. [7]

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 theo ý của tôi?" Bạn sẽ nhận ra với đa số lớn các điều đó chỉ không đúng. [7]

Tôi nghĩ việc bỏ cafe đã làm tôi hạnh phúc hơn. Nó làm tôi trở thành một người ổn định hơn. [7]

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 tâm trong tâm trí. [7]

Bạn càng đánh giá cao, bạn càng tách biệt bản thân mình. Bạn sẽ cảm thấy tốt trong một khoảnh khắc, vì bạn cảm thấy tốt về bản thân, nghĩ rằng bạn tốt hơn ai đó. Sau đó, bạn sẽ cảm thấy cô đơn. Sau đó, bạn sẽ nhìn thấy sự tiêu cực ở khắp mọi nơi. Thế giới chỉ phản ánh lại những cảm xúc của bạn. [77]

Nói với bạn bè rằng bạn là một người hạnh phúc. Sau đó, bạn sẽ bị ép buộc phải tuân thủ nó. Bạn sẽ có một định kiến nhất quán. Bạn phải sống lên nó. Bạn bè của bạn sẽ mong đợi bạn là một người hạnh phúc. [5]

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. [11]

Bạn càng có nhiều bí mật, bạn càng ít hạnh phúc. [11]

Bị mắc kẹt trong một tình trạng buồn? Sử dụng thiền, âm nhạc và tập thể dục để đặt lại tâm trạng của bạn. Sau đó, chọn một con đường mới để cống hiến năng lượng cảm xúc trong suốt cả ngày. [11]

Sự thích nghi hedonic 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). [11]

Không có ngoại lệ - tất cả các hoạt động trên màn hình liên quan đến ít hạnh phúc, tất cả các hoạt động không liên quan đến màn hình liên quan đến nhiều hạnh phúc hơn. [11]

Một chỉ số cá nhân: bao nhiêu thời gian trong ngày được dành cho những việc làm vì nghĩa vụ chứ không phải vì sở thích? [11]

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 đằng sau nó đều tích cực. Hãy giữ lòng lạc quan. [11]

Chính trị, học thuật và địa vị xã hội đều là trò chơi không có lợi ích chung. Các trò chơi có lợi ích chung tạo ra những người tích cực. [11]

Tăng serotonin trong não mà không cần dùng thuốc: Ánh sáng mặt trời, tập thể dục, suy nghĩ tích cực và tryptophan. [11]

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 kiểm điểm là một cây cầu đến một hình ảnh mới về bản thân.

Nướng trong hình ảnh mới của bản thân. Đó là ai bạn là - bây giờ.

Đầu 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 ra cho bạn.

chịu đựng cho đến khi bạn thành công thay đổi nó. Vì vậy, đừng chọn quá nhiều trong số đó. Chọn một ước 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 điều cũng khó đủ. Sự hòa bình đến từ việc tâm trí của bạn trong sạch không suy nghĩ. Và rất nhiều sự rõ ràng 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."

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

#### Nhìn như thế nào là sự chấp nhận đối với bạn?

Điều quan trọng là hãy bình tĩnh và cân bằng dù kết quả ra sao. Hãy lùi lại và nhìn nhận mọi thứ theo quy mô lớn 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 là rất khó khăn. Tôi có một vài mẹo tôi thử, nhưng tôi không thể nói chúng hoàn toàn thành công.

Một cách để vượt qua là lùi lại và nhìn lại những khoảnh khắc khó khăn trong cuộc sống của tôi. Tôi viết chúng xuống. "Lần cuối bạn chia tay với ai đó, lần cuối bạn gặp thất bại trong kinh doanh, lần cuối 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 mẹo khác mà tôi sử dụng cho 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 trong tâm trí mình, "Tình huống này có điều tích cực gì không?"

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

Dù bạn không thể nghĩ ra điều gì tích cực, bạn có thể nói, "Tốt, Vũ trụ sẽ dạy cho tôi điều gì đó bây giờ. Bây giờ tôi được lắng nghe và học hỏi."

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

Có một lời phán xét nhỏ bé nói, "Điều đó không thể được chọn một vài tấm đẹp nhất à? Ai lại gửi trăm tấm ảnh?" Nhưng ngay lập tức tôi tự hỏi, "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 phán đoán của mình.

Trong suốt năm qua, bằng cách luyện tập đủ nhiều, tôi đã thành công trong việc mất chỉ vài giây để nghĩ về một câu trả lời.

bây giờ não tôi làm điều đó gần như tức thì. Đó là một thói quen bạn có thể tự rèn luyện.

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

Từ căn bản, nó rút xuống thành một cuộc hack lớn: chấp nhận cái chết.

Sự chết là điều quan trọng nhất mà bạn từng trải qua. Khi bạn nhìn vào cái chết của mình và công nhận nó, thay vì chạy trốn khỏi nó, nó sẽ mang ý nghĩa lớn đến cuộc sống của bạn. Chúng ta dành quá nhiều thời gian trong cuộc đời cố gắng tránh xa cái chết. Rất nhiều thứ chúng ta đấu tranh cho có thể được phân loại như một cuộc tìm kiếm bất tử.

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

Đây là một lời khuyên nóng: Không có di sản. Không có gì để để lại. Chúng ta sẽ mất hết. Con chúng ta sẽ mất. Công trình của chúng ta sẽ trở thành bụi. Nền văn minh của chúng ta sẽ trở thành bụi. Hành tinh 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 là một cái chớp mắt của một con đom đóm trong đêm. Bạn ở đây trong một khoảng thời gian ngắn ngủi. Nếu bạn hoàn toàn nhận thức được sự vô ích của những gì bạn đang làm, thì tôi nghĩ nó có thể mang lại niềm hạnh phúc và sự bình yên lớn vì bạn nhận ra đây là một trò chơi. Nhưng đó là một trò chơi vui vẻ. Điều quan trọng là bạn trải nghiệm thực tế của mình khi bạn sống qua cuộc đời. Tại sao không hiểu nó theo cách tích cực nhất có thể?

Bất kỳ khoảnh khắc nào mà bạn không có thời gian tuyệt vời, khi bạn không thực sự hạnh phúc, bạn không làm lợi cho bất kỳ ai cả. Điều đó không có nghĩa là sự bất hạnh của bạn làm cho họ tốt hơn một cách nào đó. Tất cả những gì bạn đang làm là lãng phí thời gian nhỏ bé và quý giá này mà bạn có trên Trái đất. 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 qua đi. Ví dụ, hãy xem người Sumer. Tôi chắc chắn rằng họ là những người quan trọng và đã làm những việc tuyệt vời, nhưng hãy nêu cho tôi một người Sumer duy nhất. Nói cho tôi bất cứ điều gì thú vị hoặc quan trọng mà người Sumer đã làm và tồn tại. Không có gì cả.

Vì vậy, có thể sau mười nghìn năm hoặc một trăm nghìn năm nữa, mọi người sẽ nói, "Ồ, người Mỹ. Tôi đã nghe nói về người Mỹ." [8]

Một ngày nào đó bạn sẽ chết, và không có điều gì trong này sẽ có ý nghĩa. Vì vậy, hãy tận hưởng cuộc sống của bạn. Hãy làm điều tích cực. Lan tỏa tình yêu. Làm cho ai đó hạnh phúc. Cười một chút. Trân trọng khoảnh khắc. Và làm công việc của bạn. [8]

**NHỮNG LỰA CHỌN DỄ DÀNG,**

**CUỘC SỐNG KHÓ KHĂN.**

**NHỮNG LỰA CHỌN KHÓ KHĂN,**

**CUỘC SỐNG DỄ DÀNG.**

## TỰ CỨU LẤY BẢN THÂN

Bác sĩ không thể làm cho bạn khỏe mạnh. Chuyên gia dinh dưỡng không thể làm cho bạn gầy. Giáo viên không thể làm cho bạn thông minh. Gurus không thể làm cho bạn bình tĩnh.

Người hướng dẫn không thể làm cho bạn giàu có. Huấn luyện viên không thể làm cho bạn khỏe mạnh.

Cuối cùng, bạn phải chịu trách nhiệm. Tự cứu lấy bản thân.

### LỰA CHỌN LÀM CHÍNH MÌNH

Rất nhiều điều đang diễn ra ngày nay là những gì nhiều người trong số các bạn đang làm ngay bây giờ - tự trừng phạt bản thân và viết ghi chú và nói, "Tôi cần phải làm điều này, và tôi cần phải làm điều đó, và tôi cần phải làm..." Không, bạn không cần phải làm bất cứ điều gì cả.

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

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 mình, với sự nhiệt huyết mãnh liệt.

Không ai trên thế giới này có thể vượt qua bạn trong việc là chính mình. Bạn sẽ không bao giờ giỏi như tôi trong việc làm chính mình. Tôi sẽ không bao giờ giỏi như bạn trong việc làm chính mình. Chắc chắn, 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 số điều. Họ có một số kiến thức, khả năng và mong muốn cụ thể mà không ai khác trên thế giới này có, hoàn toàn từ sự kết hợp của DNA và phát triển con người.

Sự kết hợp của DNA và kinh nghiệm con người là khổng lồ. 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 làm là xây dựng danh sách kiểm tra và khung quyết định dựa trên những gì người khác đang làm. Bạn sẽ không bao giờ là họ. Bạn sẽ không bao giờ giỏi như ai đó khác. [4]

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

### LỰA CHỌN CHĂM SÓC 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 bằng 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 sự tương phản 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 ra để sống?

Có rất nhiều điều.

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

Trong việc tập thể dục, chúng ta có thể nên chơi thay vì chạy trên máy chạy bộ. Chúng ta có thể đã 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 dựa trên thị giác. Chúng ta không được thiết kế để đi giày. Rất nhiều vấn đề về lưng và chân xuất phát từ việc mang giày. Chúng ta không được thiết kế để luôn luôn mặc quần áo giữ ấm. Chúng ta cần phải tiếp xúc với lạnh một chút. Điều này sẽ kích hoạt hệ miễn dịch của bạn.

Chúng ta không tiến hóa để sống trong một môi trường hoàn toàn sạch sẽ và khử trùng.

Môi trường sạch sẽ dẫn đến dị ứng và hệ miễn dịch chưa được đào tạo. Điều này được gọi là giả thuyết về vệ sinh. Chúng ta đã tiến hóa để sống trong các bộ tộc nhỏ hơn và có nhiều gia đình xung quanh chú

Chúng ta không được định kiểm tra điện thoại mỗi năm phút. Những biến 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 sự khan hiếm nhưng lại sống trong sự phong phú. Luôn có một cuộc đấu tranh không ngừng để nói không khi gen của bạn luôn muốn nói có. Có với đường. Có với việc ở lại trong mối quan hệ này. Có với rượu. Có với ma túy. Có, có, có. Cơ thể chúng ta không biết nói không.

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

DIET

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 tối ưu là gì.

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

Dường như rất khó để theo dõi. Điều này có ý nghĩa cho não bộ và cơ thể có một cơ chế dự phòng. Ví dụ, trong thời kỳ Băng hà, con người tiến hóa mà không có nhiều loại cây có sẵn. Đồng thời, chúng ta đã ăn cây trong hàng ngàn năm... Tôi không nghĩ rằng cây cỏ là xấu cho bạn, nhưng điều gì đó gần với chế độ ăn theo kiểu cổ đại có lẽ là chính xác.

Tôi nghĩ sự tương tác giữa đường và chất béo thật sự thú vị. Chất béo là thứ 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 suốt thời gian, và bạn sẽ cảm thấy buồn nôn và không muốn nhìn vào chất béo nữa.

Đường làm bạn đói. Đường gửi tín hiệu đến cơ thể của bạn, "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 lấy đường. Vấn đề là tác động của đường áp đảo tác động của chất béo. Nếu bạn ăn một bữa ăn chứa nhiều chất béo và bạn thêm một ít đường vào, đường sẽ gây ra cảm giác đói và chất béo sẽ cung cấp calo và bạn chỉ đơn giản là 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 cùng nhau.

Trong tự nhiên, rất hiếm khi tìm thấy carbs và fat cùng nhau. Trong tự nhiên, tôi thấy carbs và fat cùng nhau trong dừa, trong xoài, có thể trong chuối, nhưng chủ yếu là các loại trái cây nhiệt đới. Sự kết hợp giữa đường và mỡ cùng nhau thực sự nguy hiểm. Bạn phải cẩn thận với điều đó trong chế độ ăn của bạn.

Tôi không phải là một chuyên gia, và vấn đề là chế độ ăn uống và dinh dưỡng giống như chính trị: mọi người đều cho rằng họ là chuyên gia. Danh tính của họ liên quan đến nó vì những gì họ đã ăn hoặc những gì họ nghĩ rằng họ nên ăn là câu trả lời chính xác. Mọi người đều có một chút tôn giáo - đó chỉ là một chủ đề rất khó khăn.

để nói chung, bất kỳ chế độ ăn uống hợp lý nào cũng tránh kết hợp đường và chất béo với nhau.

Dầu thực phẩm tạo cảm giác no. Đường thực phẩm tạo cảm giác đói. Hiệu ứng của đường chiếm ưu thế. Kiểm soát cảm giác thèm ăn của bạn phù hợp.

Hầu hết những người khỏe mạnh và thể hình tập trung nhiều hơn vào thức ăn họ ăn chứ không phải số lượng. Kiểm soát chất lượng dễ dàng hơn (và dẫn đến) kiểm soát số lượng.

Một cách trớ trêu, ăn kiêng (từ một cơ sở ăn ít tinh bột / paleo) dễ dàng hơn việc kiểm soát khẩu phần. Khi cơ thể phát hiện thức ăn, nó ghi đè lên não.

Cái mà tôi thắc mắc về Wonder Bread là làm sao nó có thể giữ mềm ở nhiệt độ phòng trong suốt vài tháng. Nếu vi khuẩn không ăn được nó, bạn có nên ăn không?

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

Khi nói đến y học và dinh dưỡng, trừ trước khi cộng.

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.

BÀI TẬP

Chế độ ăn đơn giản nhất trên thế giới: Càng thực phẩm được chế biến nhiều, càng ít người nên tiêu thụ.

Càng tập luyện càng dễ dàng ngày hôm đó.

#### Quy tắc này có thể giúp bạn đạt được mục tiêu của mình.

Buổi tập thể dục hàng ngày buổi sáng. Điều đó đã thay đổi hoàn toàn cuộc sống của tôi. Nó khiến tôi cảm thấy khỏe mạnh hơn, trẻ trung hơn. Nó khiến tôi không đi ra ngoài muộn. Nó bắt nguồn từ một

What I did was decide my number one priority in life, above my happiness, above my family, above my work, is my own health. It starts with my physical health. Because my physical health became my number one priority, then I could never say I don’t have time. In the morning, I work out, and however long it takes is how long it takes. I do not start my day until I’ve worked out. I don’t care if the world is imploding and melting. Vietnamese translation: Những gì tôi đã làm là quyết định ưu tiên hàng đầu của 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. Bởi vì sức khỏe thể chất của tôi trở thành ưu tiên hàng đầu, tôi không bao giờ có thể nói rằng tôi không có thời gian. Buổi sáng, tôi tập thể dục, và bất kể mất bao lâu là bao lâu. Tôi không bắt đầu ngày của mình cho đến khi tôi đã tập thể dục. Tôi không quan tâm nếu thế giới đang sụp đổ và tan chảy.

đợi thêm ba mươi phút nữa cho đến khi tôi tập xong.

Hầu như mỗi ngày. Có một vài ngày tôi phải nghỉ vì tôi đang đi du lịch, hoặc tôi bị thương hoặc bị bệnh gì đó. Tôi có thể đếm trên đầu ngón tay số lần tôi nghỉ trong một năm. 4.

Một tháng thực hiện yoga đều đặn và tôi cảm thấy trẻ hơn 10 năm. Để duy trì sự linh hoạt là để trẻ mãi.

Làm thế nào để hình thành một thói quen không quan trọng. Hãy làm một việc gì đó mỗi ngày. Nó gần như không quan trọng bạn làm gì. Những người mải mê suy nghĩ về việc có nên tập thể dục, chơi tennis, Pilates, phương pháp tập luyện cao cường độ, "The Happy Body" hay bất cứ điều gì khác. Họ đã bỏ qua điểm chính. Điều quan trọng là làm một việc gì đó mỗi ngày. Không quan trọng việc đó là gì. Bài tập tốt nhất cho bạn là bài tập mà bạn hào hứng đủ để làm mỗi ngày.

Cuộc họp đi bộ.

* Não há tradução exata para "Brain works better" em vietnamita, mas uma possível tradução seria "Não há tradução exata para 'Brain works better' em vietnamita, mas uma possível tradução seria 'O cérebro funciona melhor'".
* Bài tập và ánh sáng mặt trời.
* Ngắn hơn, ít lời chào hỏi.
* Nhiều đối thoại, ít độc thoại
* Không có trang trình chiếu.
* Kết thúc dễ dàng bằng cách đi lại

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 giỏi. Anh ấy luôn nói: "Lựa chọn dễ dàng, cuộc sống khó khăn. Lựa chọn khó khăn, cuộc sống dễ dàng."

Basically, if you are making the hard choices right now in what to eat, you’re not eating all the junk food you want, and making the hard choice to work out. So, your life long-term will be easy. You won’t be sick. You won’t be unhealthy. The same is true of values. The same is true of saving up for a rainy day. The same is true of how you approach your relationships. If you make the easy choices right now, your overall life will be a lot harder.

**THIỀN TĨNH TÂM**

**INTERMITTENT**

**CHAY.**

**CHO TÂM HỒN.**

### MEDITATION + MENTAL STRENGTH. Dịch sang tiếng Việt: THIỀN + SỨC MẠNH TÂM LÝ.

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

#### Tại sao thiền định lại mạnh mẽ đến 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 một sự nhấn mạnh vào hơi thở vì nó là cánh cửa vào hệ thần kinh tự động của bạn. Có rất nhiều trường hợp trong văn học y học và tâm linh của những người kiểm soát cơ thể của họ ở mức độ tự động.

Tâm trí của bạn là một thứ mạnh mẽ. Có gì lạ khi não trước của bạn gửi tín hiệu đến não sau và não sau định tuyến nguồn lực cho toàn bộ cơ thể của bạn?

Bạn có thể làm điều đó chỉ bằng cách thở. Hơi thở thư giãn cho biết cơ thể bạn an toàn. Sau đó, não trước của bạn không cần nhiều tài nguyên như bình thường. Bây giờ, năng lượng dư thừa có thể được gửi đến não sau của bạn và nó có thể chuyển hướng các tài nguyên đó đến phần còn lại của cơ thể bạn.

Tôi không nói rằng bạn có thể đánh bại bất kỳ bệnh tật nào bạn đang mắc phải chỉ vì bạn đã kích hoạt hệ thần kinh sau não. 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 nghị nghe podcast của Tim Ferriss với Wim Hof. Ông ta là một phép lạ đi bộ. Biệt danh của Wim là Người Băng. Ông giữ kỷ lục thế giới về thời gian dừng trong bồn đá và bơi trong nước lạnh đóng băng. Tôi rất cảm hứng bởi ông ta, không chỉ vì ông có khả năng vượt qua những thành tựu vật lý siêu nhân, mà còn vì ông làm điều đó trong khi rất tử tế và hạnh phúc - điều không dễ dàng để đạt được.

Ông ủng hộ tiếp xúc với lạnh, bởi ông tin rằng con người đã quá xa rời môi trường tự nhiên của mình. Chúng ta luôn mặc quần áo, ăn uống và ấm áp. Cơ thể chúng ta đã mất đi sự tiếp xúc với lạnh. Lạnh rất quan trọng vì nó có thể kích hoạt hệ miễn dịch.

Vì vậy, anh ấy tán thành việc tắm băng lâu. Là người đến từ bán đảo Ấn Độ, tôi mạnh mẽ phản đối ý tưởng tắm băng. Nhưng Wim đã truyền cảm hứng cho tôi để thử tắm nước lạnh. Và tôi đã làm điều đó bằng cách sử dụng phương pháp hô hấp Wim Hof. Nó liên quan đến việc thở nhanh để đưa thêm oxy vào máu, từ đó làm tăng nhiệt độ cơ bản của bạn. Sau đó, bạn có thể vào nhà tắm.

Các buổi tắm lạnh đầu tiên thật hài hước vì tôi từ từ đi vào, cảm thấy đau đớn suốt quãng đường. Tôi bắt đầu khoảng bốn hoặc năm tháng trước. Bây giờ, tôi mở vòi hoàn toàn và đi vào ngay lập tức. Tôi không cho bản thân thời gian để do dự. Ngay khi tôi nghe giọng nói trong đầu nói với tôi về độ lạnh của nó, tôi biết tôi phải đi vào.

Tôi đã học một bài học rất quan trọng từ điều này: hầu hết nỗi đau khổ của chúng ta đến từ việc tránh né. Hầu hết nỗi đau khổ từ một buổi tắm lạnh là việc đi chân mỏi mòn vào. Một khi bạn đã vào, bạn đã vào. Đó không phải là nỗi đau khổ. Đó chỉ là lạnh. Cơ thể bạn nói rằng nó lạnh khác với tâm trí bạn nói rằng nó lạnh. Hãy công nhận rằng cơ thể của bạn.

Cơ thể nói rằng trời lạnh. Nhìn vào nó. Đối mặt với nó. Chấp nhận nó, nhưng đừng gánh chịu tinh thần vì nó. Tắm lạnh trong hai phút không thể giết chết bạn.

Một buổi tắm lạnh giúp bạn học lại bài học đó mỗi sáng. Bây giờ, việc tắm nước nóng chỉ là một điều ít hơn mà tôi cần trong cuộc sống.

Meditation là chế độ ăn kiêng không liên tục cho tâm trí.

Quá nhiều đường dẫn đến cơ thể nặng nề, và quá nhiều sự xao lạc dẫn đến tâm trí nặng nề.

Thời gian dành để tập trung và ở một mình, 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 mà 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. Nhóm người thực sự thiền định thường xuyên, tôi đã tìm thấy, khá hiếm. Tôi đã xác định và thử ít nhất bốn hình thức thiền định khác nhau.

Phương pháp tôi thấy tốt nhất là gọi là Nhận thức không lựa chọn, hoặc Nhận thức không phê phán. Khi bạn đang làm việc hàng ngày (hy vọng có một chút thiên nhiên) và bạn không nói chuyện với ai khác, bạn thực hành học cách chấp nhận khoảnh khắc mà bạn đang trải qua mà không đưa ra nhận xét. Bạn không nghĩ, "Ồ, có một người vô gia cư ở đằng kia, tốt hơn là qua đường".

hoặc nhìn ai đó chạy qua và nói, "Anh ta không còn cân đối, và tôi có thể thể hình tốt hơn anh ta."

Nếu tôi thấy một chàng trai có một ngày tóc xấu, ban đầu tôi sẽ nghĩ "Haha, anh ấy có một ngày tóc xấu". Tốt, tại sao tôi lại cười nhạo anh ấy để làm tôi cảm thấy tốt hơn về bản thân? Và tại sao tôi lại cố gắng làm cho bản thân tôi cảm thấy tốt hơn về mái tóc của mình? Bởi vì tôi đang mất tóc, 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.

Bạn không đưa ra bất kỳ quyết định nào. Bạn không phán xét 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 rơi vào trạng thái yên bình và biết ơn rất nhiều. Nhận thức không lựa chọn hoạt động tốt với tôi.

Bạn cũng có thể thực hiện thiền siêu hình, trong đó bạn sử dụng việc ngâm thần lặp đi lặp lại để tạo ra một tiếng ồn trắng trong đầu để chôn vùi suy nghĩ của bạn. Hoặc bạn có thể chỉ đơn giản là tỉnh táo và cảnh giác để nhận thức rõ ràng về suy nghĩ 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. Ngay khi bạn nhận ra một nỗi sợ, nó tự nhiên biến mất mà không cần cố gắng. Sau một thời gian, tâm trí của bạn trở nên yên lặng.

Khi tâm trí của bạn yên lặng, bạn ngừng coi thường mọi thứ xung quanh. Bạn bắt đầu chú ý đến những chi tiết. Bạn nghĩ, "Wow, 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 mình."

Nó đẩy chúng ta ra khỏi câu chuyện mà chúng ta liên tục kể cho bản thân mình. Nếu bạn ngừng nói chuyện với chính mình chỉ trong mười phút, nếu bạn ngừng.

suy nghĩ quá nhiều về câu chuyện của bạn, bạn sẽ nhận ra rằng chúng ta thực sự ở rất cao trên thang nhu cầu của Maslow và cuộc sống khá tốt đẹp.

Cuộc sống-hack: Khi ở trong giường, thiền. Bạn sẽ có một trạng thái thiền sâu hoặc ngủ một giấc. Thắng lợi dù cách nào đi nữa.

Một phương pháp khác mà tôi đã học là chỉ cần ngồi đó và nhắm mắt trong ít nhất một giờ mỗi ngày. Bạn đầu hàng cho bất cứ điều gì xảy ra - không cần phải cố gắng gì cả. Bạn không cố gắng cho điều gì đó, và bạn không cố gắng chống lại bất cứ điều gì. Nếu có suy nghĩ chạy qua đầu bạn, bạn để cho suy nghĩ chạy.

Trong suốt cuộc đời của bạn, 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 vài điều đã dính với bạn. Theo thời gian, càng ngày càng nhiều điều dính với bạn, và chúng gần như trở thành những con rêu phủ trên bạn.

Bạn đã mất đi cảm giác kỳ diệu của tuổi thơ và cảm giác hiện diện và hạnh phúc. Bạn đã mất đi niềm hạnh phúc bên trong vì bạn đã xây dựng lên một cái tôi của nỗi đau chưa được giải quyết, lỗi lầm, nỗi sợ hãi và khát vọng đã dính chặt vào bạn như một đám rong rêu.

Làm sao để loại bỏ những vảy cá trên bạn? Những gì xảy ra trong thiền 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 khổng lồ 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 mất nhiều thời gian.

Bất kỳ công việc nào - bạn chỉ quan sát chúng. Bây giờ bạn đã trưởng thành với một khoảng cách, thời gian và không gian từ những sự kiện trước đó, và bạn chỉ có thể giải quyết chúng. Bạn có thể khách quan hơn về cách bạn nhìn nhận chúng.

The translated Vietnamese text is: Với thời gian, bạn sẽ giải quyết được rất nhiều những vấn đề sâu sắc chưa được giải quyết trong tâm trí của bạn. Một khi chúng được giải quyết, sẽ đến một ngày bạn ngồi xuống để thiền, và bạn sẽ đạt được trạng thái "hòm thư đến không có gì". Khi bạn mở "email" tâm trí và không có gì, đó là một cảm giác tuyệt vời.

Đó là một trạng thái của niềm vui, hạnh phúc và hòa bình. Một khi bạn có nó, bạn không muốn từ bỏ nó. Nếu bạn có thể có một giờ hạnh phúc miễn phí mỗi sáng chỉ bằng cách ngồi và nhắm mắt, thì nó có giá trị như vàng. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn.

Tôi khuyên bạn thiền mỗi buổi sáng một giờ vì bất kỳ thời gian nào ít hơn cũng không đủ để thực sự đi sâu vào nó. Tôi khuyên nếu bạn thực sự muốn thử thiền, hãy thử trong sáu mươi ngày, mỗi ngày một giờ, ngay từ sáng sớm. Sau khoảng sáu mươi ngày, bạn sẽ chán ngấy việc lắng nghe suy nghĩ của chính mình. Bạn sẽ đã giải quyết được rất nhiều vấn đề, hoặc bạn đã nghe đủ để nhìn thấu qua những nỗi sợ hãi và vấn đề đó.

Thiền không khó. Bạn chỉ cần ngồi đó và không làm gì cả. Chỉ cần ngồi xuống. Nhắm mắt lại và nói, "Tôi chỉ muốn nghỉ ngơi một giờ. Đây là giờ nghỉ của tôi, tôi sẽ không làm gì cả."

Nếu suy nghĩ đến, suy nghĩ đến. Tôi sẽ không đối đầu với chúng. Tôi sẽ không ôm chúng. Tôi sẽ không suy nghĩ sâu hơn về chúng. Tôi sẽ không từ chối chúng. Tôi chỉ sẽ ngồi đây trong một giờ với mắt đóng, và tôi sẽ làm.

Không có gì. Làm sao khó đến vậy? Tại sao bạn không thể làm gì đó trong một giờ? Điều gì khó khăn về việc cho mình một giờ nghỉ dài?

#### Có một khoảnh khắc bạn nhận ra rằng bạn có thể kiểm soát cách bạn hiểu và phản ứng với một tình huống không? Tôi nghĩ một vấn đề mà nhiều 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 có thể xảy ra. Có một bài giảng tuyệt vời của Osho, có tựa đề "Sự hấp dẫn của ma túy là tâm linh." Ông ta nói về lý do tại sao mọi người sử

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 cảm giác khoái lạc - bất kỳ trạng thái nào mà mọi người cố gắng đạt được đều là cách mọi người cố gắng thoát khỏi đầu óc của mình. Họ đang cố gắng tránh xa giọng nói trong đầu - cái ý thức quá phát triển về bản thân.

Ít nhất, tôi không muốn ý thức về bản thân của mình tiếp tục phát triển và mạnh mẽ 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 nó rất nhiều như một đứa trẻ.

Điều đầu tiên cần nhận ra là bạn có thể quan sát trạng thái tâm lý của mình. Thiền không có nghĩa là bạn đột ngột sẽ đạt được.

sức mạnh siêu năng để kiểm soát trạng thái nội tâm của bạn. 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, la hét và phá vỡ mọi thứ. Nó hoàn toàn không thể kiểm soát. Nó giống như một người điên hoàn toàn không kiểm soát.

Bạn phải thấy con quái vật điên này hoạt động trước khi bạn cảm thấy một sự ghê tởm nhất định đối với nó và bắt đầu tách rời bản thân khỏi 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 mất kiểm soát như vậy?" Chỉ có ý thức mà thôi đã làm bạn bình tĩnh.

Insight meditation allows you to run your brain in debug mode until you realize you are just a subroutine in a larger program.

Tôi cố gắng để ý đến lời nói trong đầu của mình. Đôi khi không thành công. Trong ngữ cảnh lập trình máy tính, tôi cố gắng chạy não mình ở chế độ "gỡ lỗi" càng nhiều càng tốt. Khi tôi đang nói ch

Tôi nói, "Tại sao tôi lại suy nghĩ về tương lai tưởng tượng? Tại sao tôi không thể đứng ở đây và đánh răng?" Đó là ý thức của tôi rằng não của tôi đang chạy theo tương lai và lập kế hoạch cho một kịch bản tưởng tượng dựa trên lòng tự ái. Tôi tự hỏi, "Thực sự tôi có quan tâm nếu tôi làm mất mặt không?"

Tôi? Ai quan tâm? Tôi sẽ chết thôi. Mọi thứ này sẽ trở thành không, và tôi sẽ không nhớ gì cả, vì vậy điều này vô nghĩa.

Sau đó, tôi tắt nguồn và quay lại đánh răng. Tôi nhận ra rằng bàn chải đánh răng rất tốt và cảm giác rất tốt. Sau đó, trong chớp mắt tiếp theo, tôi lại nghĩ về một điều 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 không?"

Ninety-five percent of what my brain runs off and tries to do, I don’t need to tackle in that exact moment. If the brain is like a muscle, I’ll be better off resting it, being at peace. When a particular problem arises, I’ll immerse myself in it. Ninety-five percent of what my brain runs off and tries to do, I don’t need to tackle in that exact moment. If the brain is like a muscle, I’ll be better off resting it, being at peace. When a particular problem arises, I’ll immerse myself in it.

Bây giờ khi chúng ta đang nói chuyện, tôi thích tập trung hoàn toàn vào cuộc trò chuyện và tập trung 100% vào nó thay vì suy nghĩ về "Ồ, khi tôi đánh răng, liệu tôi đã làm đúng cách không?".

Khả năng tập trung đơn lẻ liên quan đến khả năng mất bản thân và hiện diện, hạnh phúc và (một cách mỉa mai) hiệu quả hơn. [4]

#### Đó gần như như bạn 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.

Buddhist đề cập đến ý thức so với cái tôi. Họ thực sự đang nói về cách bạn có thể nghĩ về não bộ của mình, ý thức của bạn, như một cơ chế đa tầng. Có một lõi cơ bản, hệ điều hành cấp kernel đang chạy. Sau đó, có các ứng dụng chạy phía trên. (Tôi thích nghĩ về nó như là ngôn ngữ máy tính và kỹ thuật.)

Tôi thực sự đang quay trở lại mức nhận thức của tôi về hệ điều hành, đó là

luôn bình tĩnh, luôn thanh thản và thường hạnh phúc và hài lòng. Tôi đang cố gắng duy trì chế độ nhận thức và không kích hoạt tâm hồn khỉ, luôn lo lắng, sợ hãi và lo lắng. Nó phục vụ mục đích tuyệt vời, nhưng tôi cố gắng không kích hoạt tâm hồn khỉ cho đến khi tôi cần nó. Khi tôi cần nó, tôi chỉ muốn tập trung vào điều đó. Nếu tôi chạy nó 24/7, tôi lãng phí năng lượng và tâm hồn khỉ trở thành tôi. Tôi là hơn tâm hồn khỉ của mình.

Một điều khác: tâm linh, tôn giáo, đạo Phật hoặc bất cứ điều gì bạn theo đuổi sẽ dạy bạn theo 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 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.

Bạn về cơ bản là một chuỗi DNA đã phản ứng với tác động môi trường khi bạn còn trẻ. Bạn đã 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 đã tích lũy là rất, rất lớn. Những phản ứng thường xuyên này cuối cùng trở thành những đoàn tàu hàng chạy không kiểm soát tâm trạng của bạn. Chúng ta nên kiểm soát tâm trạng của chính m

Tâm trí chính nó là một cơ bắp - nó có thể được huấn luyện và điều chỉnh. Nó đã được huấn luyện một cách tình cờ bởi xã hội để trở nên ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Nếu bạn nhìn vào tâm trí của mình với ý thức và ý định (một công việc 24/7 bạn đang làm vào mỗi khoảnh khắc), 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 định là tắt bỏ xã hội và lắng nghe chính mình. Nó chỉ "hoạt động" khi được thực hiện vì chính nó.

Leo núi là thiền đi bộ. 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

Khả năng lớn nhất của siêu năng lực là khả năng thay đổi chính mình.

#### Cuộc sống của bạn, bạn đã mắc phải sai lầm lớn nhất là gì và bạn đã phục hồi như thế nào?

Tôi đã mắc phải một loạt lỗi mà tôi sẽ tóm tắt theo cùng một cách. Những lỗi này chỉ rõ ràng khi nhìn lại qua một bài tập, đó là tự hỏi: khi bạn 30 tuổi, bạn sẽ đưa lời khuyên gì cho bản thân 20 tu

Cuộc sống sẽ diễn ra theo cách nó muốn diễn ra. Sẽ có những điều tốt và những điều xấu. Hầu hết những điều đó chỉ là cách bạn hiểu và đánh giá. Bạn được sinh ra, bạn có một loạt trải nghiệm cảm giác, và sau đó bạn chết. Cách bạn lựa chọn để hiểu những trải nghiệm đó là do bạn, và mọi người khác hiểu chúng theo cách khác nhau.

Thực sự, tôi ước rằng tôi đã làm tất cả những điều tương tự, 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 đã kiện một số người liên quan. Cuối cùng, đó là một kết quả tốt cho tôi và mọi thứ đã ổn, nhưng có rất nhiều sự lo lắng và giận dữ.

Hôm nay, tôi sẽ không còn cảm thấy bực tức và tức giận nữa. Tôi chỉ đơn giản đi đến gặp mọi người và nói, "Nghe, đây là điều 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 đã nhận ra rằng sự tức giận và cảm xúc là hậu quả lớn, hoàn toàn không cần thiết. Bây giờ, tôi đang cố gắng học từ đó và làm những điều tôi nghĩ là đúng mà không có sự tức giận và với một mục tiêu dài hạn rất lớn.

Nếu bạn nhìn từ một góc độ dài hạn và loại bỏ cảm xúc ra khỏi đó, tôi sẽ không còn coi những điều đó là những sai lầm nữa.

Lại, thói quen là tất cả - tất cả chúng ta. 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 trở thành một tập hợp hàng ngàn thói quen luôn chạy tự động trong tiềm thức. Chúng ta có một chút sức mạnh não bộ thêm vào vùng neocortex để giải quyết những 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 đưa ra một chế độ tập luyện để tôi thực hiện hàng ngày. Trước đây, tôi chưa bao giờ tập luyện hàng ngày. Đây là một bài tập nhẹ nhàng. Nó không gây căng thẳng cho cơ thể, nhưng tôi đã thực hiện bài tập này hàng ngày. Tôi nhận ra sự thay đổi đáng kinh ngạc, đáng ngạc nhiên mà nó mang lại cho cả thể chất và tinh thần của tôi.

Để có tâm trí yên bình, bạn phải có thân thể yên bình trước.

Điều này đã giúp tôi nhận ra sức mạnh của thói quen. Tôi bắt đầu nhận ra rằng tất cả đều xoay quanh thói quen. Bất cứ lúc nào, tôi đang cố gắng tạo thêm một thói quen tốt hoặc loại bỏ một thói quen xấu trước đó. Điều này mất thời gian.

Nếu ai đó nói, "Tôi muốn có thân hình săn chắc, tôi muốn khỏe mạnh. Hiện tại, tôi không có dáng vóc và tôi béo." Thôi, không có gì bền vững sẽ hoạt động cho bạn trong ba tháng. Ít nhất cũng phải là

một hành trình mười năm. Mỗi sáu tháng (tùy vào tốc độ bạn có thể làm được), bạn sẽ bỏ những thói quen xấu và học những thói quen tốt.

Một trong những điều Krishnamurti nói về là ở trong một trạng thái nội tâm của cuộc cách mạng. Bạn luôn nên sẵn sàng nội tâm cho một sự thay đổi hoàn toàn. Khi nào chúng ta nói rằng chúng ta sẽ cố gắng làm điều gì đó hoặc cố gắng hình thành một thói quen, chúng ta đang lảng tránh.

Chúng ta chỉ đang nói với chính mình, "Tôi sẽ dành 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," thì thực ra bạn đang trì hoãn. Bạn đang tạo cho mình một lối thoát. Ít nhất nếu bạn tự nhận thức được, 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 thôi."

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 ra lời hứa của mình."

Đó là tất cả những gì bạn cần làm. Tiến lên, đúng không? Nhưng hầu hết chúng ta nói rằng chúng ta chưa sẵn sàng hoàn toàn. Chúng ta biết rằng chúng ta không muốn cam kết bên ngoài. Quan trọng là thật thà với chính mình và nói, "Okay, tôi chưa sẵn sàng từ bỏ hút thuốc. Tôi thích nó quá nhiều, việc từ bỏ sẽ quá khó đối với tôi."

Thay vào đó, "Tôi sẽ đặt một mục tiêu hợp lý hơn cho bản thân; Tôi sẽ giảm xuống mức sau đây. Tôi có thể cam kết điều đó bên ngoài. Tôi sẽ làm việc với mục tiêu đó trong ba hoặc sáu tháng. Khi tôi đạt được".

"đó, tôi sẽ đi tiếp, thay vì tự trách mình vì điều đó."

Khi bạn thực sự muốn thay đổi, bạn chỉ cần thay đổi. Nhưng hầu hết chúng ta không thực sự muốn thay đổi - chúng ta không muốn trải qua đau đớn ngay lúc này. Ít nhất hãy nhận ra điều đó, nhận thức về nó và tự đặt ra một thay đổi nhỏ hơn mà bạn có thể thực hiện được.

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 đợi? Bạn không còn trẻ trung nữa. Cuộc sống của bạn đang trôi qua. Bạn không muốn dành thời gian chờ đợi trong hàng đợi. Bạn không muốn dành thời gian đi lại. Bạn không muốn dành thời gian làm những việc bạn biết rõ cuối cùng không phải là phần của sứ mệnh của bạn.

Khi bạn làm chúng, bạn muốn làm chúng càng nhanh càng tốt với sự tập trung đầy đủ của bạn. 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 các sản phẩm. Mất thời gian để mọi người cảm thấy thoải mái khi làm việc cùng nhau. Mất thời gian để các sản phẩm tuyệt vời xuất hiện khi bạn mài dũa, mài dũa, mài dũa. 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.

**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: "Thiết lập hệ thống, không phải mục tiêu." Sử dụng sự đánh giá của bạn để tìm ra 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 thông minh có thể lựa chọn môi trường sắp tới của nó.

Tôi không muốn trở thành người thành công nhất trên hành tinh, cũng không muốn như vậy. 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 tôi diễn ra 1.000 lần, Naval thành công 999 lần. Anh ấy không phải là tỷ phú, nhưng mỗi lần anh ấy đều làm tốt. Anh ấy có thể không hoàn hảo trong mọi mặt, nhưng anh ấy thiết lập hệ thống để tránh thất bại ở rất ít nơi.

Nhớ rằng tôi bắt đầu từ một đứa trẻ nghèo ở Ấn Độ, đúng không? Nếu tôi có thể làm được, bất kỳ ai cũng có thể, trong ý nghĩa đó. Rõ ràng, tôi có tất cả các chi, các khả năng tư duy của mình và tôi đã có một bản giáo dục. Có một số tiền đề mà bạn không thể vượt qua. Nhưng nếu bạn đang đọc cuốn sách này, bạn có thể có các phương tiện cần thiết, đó là một cơ thể hoạt động và một tâm trí hoạt động.

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?

Phần lớn thời gian, tôi chỉ tập trung vào những kiến thức cơ bản. Ngay cả khi học vật lý hay khoa học, tôi vẫn giữ vững những kiến thức cơ bản. Tôi đọc các khái niệm vì niềm vui. Tôi thích làm những việc có liên quan đến phép tính hơn là tính toán. Tôi sẽ không trở thành một nhà vật lý giỏi ở thời điểm này. Có lẽ ở kiếp sau hoặc con tôi sẽ làm được, nhưng đối với tôi thì đã quá muộn. Tôi phải tập trung vào những gì tôi thích.

Khoa học là việc nghiên cứu sự thật đối với tôi. Đó là môn học duy nhất có thể đưa ra những dự đoán có thể bị chứng minh sai. Nó thực sự thay đổi thế giới. Khoa học ứng dụng trở thành công nghệ, và công nghệ là điều tách biệt chúng ta với động vật và cho phép chúng ta có những thứ như điện thoại di động, nhà cửa, ô tô, nhiệt độ và điện năng.

Khoa học, đối với tôi, là nghiên cứu về sự thật và toán học là ngôn ngữ của khoa học và thiên nhiên.

Tôi không tôn giáo, nhưng tôi có tinh thần. Đối với tôi, đó là điều tôn giáo nhất mà tôi có thể làm, để nghiên cứu các luật của Vũ trụ. Cùng một cảm giác mà ai đó có thể nhận được khi ở Mecca.

Khi tôi nghiên cứu khoa học, tôi cảm nhận được sự kinh ngạc và nhỏ bé như khi đến Medina và kính phục vị tiên tri. Đối với tôi, điều này không thể so sánh và tôi thích ở lại ở những điều cơ bản. Đây là vẻ đẹp của việc đọc.

#### Bạn đồng ý với ý kiến "Nếu bạn đọc những gì mọi người khác đang đọc, bạn sẽ nghĩ như mọi người"?

Tôi nghĩ hầu hết mọi thứ mà mọi người đọc ngày nay đều được thiết kế để được chấp nhận xã hội.

Tôi biết những người đã đọc một trăm cuốn sách tái bản về tiến hóa và họ chưa bao giờ đọc Darwin. Hãy nghĩ về số lượng các nhà kinh tế học vĩ mô hiện có. 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 đàn. Đó không phải là nơi mà cuộc sống đem lại lợi ích. Lợi ích trong cuộc sống là khi bạn không thuộc đàn.

Sự chấp thuận xã hội nằm bên trong đám đông. Nếu bạn muốn được chấp thuận xã hội, hãy chắc chắn đọc những gì đám đông đang đọc. Điều này đòi hỏi một mức độ trái ngược để nói, "Không. Tôi chỉ làm theo cách riêng của mình. Bất kể kết quả xã hội, tôi sẽ học bất cứ điều gì tôi nghĩ là thú vị."

#### Bạn có nghĩ rằng có sự sợ mất mát ở đó không? Bởi vì khi bạn đi sai hướng, bạn không chắc chắn liệu bạn đang đi sai hướng đến một kết quả tích cực hay tiêu cực?

Tuyệt đối. Tôi nghĩ đó là lý do tại sao thông minh nhất và thành công nhất

Những người thành công mà tôi biết đều bắt đầu như những kẻ thất bại. Nếu bạn coi mình là một kẻ thua cuộc, như một người bị xã hội đày đọa và không có vai trò trong xã hội bình thường, thì bạn sẽ làm điều của riêng mình và có khả năng tìm thấy con đường thành công. Bắt đầu bằng cách 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 không có những gì mà những đứa trẻ khác có. Tôi chỉ cần hạnh phúc với chính mình."

Đối với việc tự cải thiện mà không có kỷ luật bản thân, hãy cập nhật hình ảnh bản thân của bạn.

Mọi người đều có động lực với một cái gì đó. Chỉ cần tùy thuộc vào cái đó. Ngay cả những người mà chúng ta nói là không có động lực cũng trở nên rất động lực khi chơi game. Tôi nghĩ động lực là tương đối, vì vậy bạn chỉ cần tìm thứ mà bạn thích.

Mài mò và đổ mồ hôi, lao động và chảy máu, đối mặt với vực thẳm. Đó là tất cả những phần để trở thành một thành công bất ngờ qua đêm.

#### Nếu bạn phải truyền lại cho con cái mình một hoặc hai nguyên tắc, thì đó sẽ là gì?

Số một: đọc. Đọc tất cả mọi thứ bạn có thể. Và không chỉ những thứ mà xã hội nói là tốt hoặc ngay cả những cuốn sách mà tôi nói bạn nên đọc. Chỉ đơn giản là đọc vì chính nó. Phát triển tình yêu đối với nó. Ngay cả khi bạn phải đọc tiểu thuyết lãng mạn hoặc sách bìa mềm hoặc truyện tranh. Không có gì là rác rưởi. Hãy đọc tất cả. Cuối cùng, bạn sẽ tự dẫn mình đến những thứ mà 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 qua thế giới thực.

Có kỹ năng thuyết phục là quan trọng vì nếu bạn có thể ảnh hưởng đến đồng loại của mình, 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 không quá khó để làm được.

Toàn học giúp đỡ với tất cả những vấn đề phức tạp và khó khăn trong cuộc sống. Nếu bạn muốn kiếm tiền, nếu bạn muốn làm khoa học, nếu bạn muốn hiểu lý thuyết trò chơi hoặc chính trị hoặc kinh tế hoặc đầu tư hoặc máy tính, tất cả những điều này đều có toán học làm nền tảng. Nó là ngôn ngữ cơ bản của tự nhiên.

Tự nhiên nói bằng toán học. Toán học là chúng ta đảo ngược kỹ thuật ngôn ngữ của tự nhiên, và chúng ta chỉ mới chọc thủng bề mặt. Tin tốt là bạn không cần phải biết nhiều toán. Bạn chỉ cần biết thống kê cơ bản, số học, v.v. Bạn nên biết thống kê và xác suất đi từ trước ra sau và từ trong ra ngoài.

### LỰA CHỌN TỰ DO BẢN THÂN

Cái khó nhất không phải là làm những gì bạn muốn - mà là biết bạn muốn gì.

Hãy nhận thức rằng không có "người lớn". Mọi người tự tạo ra như họ đi. Bạn phải tìm con đường riêng của mình, lựa chọn và loại bỏ như bạn thấy phù hợp. Tự tìm hiểu và làm điều đó.

#### Làm thế nào giá trị của bạn đã thay đổi?

Khi tôi còn trẻ, tôi thực sự, thực sự đánh giá cao tự do. Tự do là một trong những giá trị cốt lõi của tôi. Một cách trớ trêu, nó vẫn là như vậy. Có lẽ đó là một trong ba giá trị hàng đầu của tôi, nhưng hiện tại nó có một định nghĩa tự do khác.

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 muốn, bất cứ khi nào tôi muốn. Bây giờ, tự do mà tôi đang tìm kiếm là tự do nội tâm. Đó là "tự do khỏi". Tự do khỏi phản ứng. Tự do khỏi cảm giác tức giận. Tự do khỏi cảm giác buồn. Tự do khỏi bị ép buộc làm việc. Tôi đang tìm kiếm "tự do khỏi", 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 và công việc tồi tệ suốt nhiều năm thay vì chỉ trong vài phút.

TỰ DO KHỎI KỲ VỌNG

Tôi không đo đạc hiệu quả của mình. Tôi không tin vào việc tự đo đạc. Tôi cảm thấy như đây là một hình thức tự kỷ luật, tự trừng phạt và tự xung đột.

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 gì 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 nổi bật của tôi là sự kết hợp giữa sự thiếu kiên nhẫn và ý chí mạnh mẽ. Tôi không thích chờ đợi. Tôi ghét lãng phí thời gian. Tôi nổi tiếng vì thường xuyên gây mất lịch sự tại các buổi tiệc, sự kiện, bữa tối, nơi mà ngay khi tôi nhận ra đó là sự lãng phí thời gian của tôi, tôi sẽ rời đi ngay lập tức.

Dũng cảm không phải là lao vào một tổ máy súng. Dũng cảm là không quan tâm đến ý kiến của người khác.

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 dành thời gian của mình để làm những gì bạn muốn, và bạn không kiếm được tiền, và bạn không học hỏi - thì bạn đang làm gì vậy?

Đừng dành thời gian của bạn để làm cho người khác hạnh phúc. Việc làm cho người khác hạnh phúc là vấn đề của họ, không phải của bạn. Nếu bạn hạnh phúc, nó sẽ làm cho 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 là người chịu trách nhiệm để làm cho người khác hạnh phúc.

TỰ DO KHỎI CĂM GIẬN

Căm giận là gì? Căm giận là cách để bạn tín hiệu mạnh mẽ nhất cho bên kia rằng bạn có khả năng sử dụng bạo lực. Căm giận là tiền đề cho bạo lực.

Quan sát khi bạn tức giận - sự tức giận là sự mất kiểm soát về tình huống. Căm giận là một hợp đồng bạn ký với chính mình để trở nên rối loạn về mặt vật lý, tâm lý và cảm xúc cho đến khi hiện thực thay đổi.

Căm giận là sự trừng phạt của nó. Một người tức giận cố gắng đẩy đầu bạn xuống dưới nước cũng đang chìm trong cùng một thời điểm.

TỰ DO KHỎI 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 tự do có thể làm cho bạn không thể được tuyển dụng.

TỰ DO KHỎI SỰ SUY NGẪM KHÔNG KIỂM SOÁT

Một thói quen lớn mà tôi đang cố gắng làm 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 trên đường, 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 lập kế hoạch xa hơn. Điều đó có thể tốt khi bạn giải quyết vấn đề. Đối với chúng ta như những máy sinh tồn và nhân bản, điều đó là tốt.

Tôi nghĩ rằng điều đó thực sự rất xấu 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 người lái của tôi 24/7.

Tôi muốn bỏ thói quen suy nghĩ không kiểm soát, điều đó khó khăn.

Một 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 khám phá bản thân. Đó là một quá trình cả 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 được giác ngộ này. Có lẽ một số trong chúng ta sẽ đạt được điều đó, nhưng tôi không có khả năng, vì tôi đã tham gia quá nhiều vào cuộc đua. 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.

Cuộc đấu tranh 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 vụn, tin tức clickbait, 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. Chỉ có thể được khám phá, thì thầm và có thể đọc.

### NHỮNG Ý NGHĨA CỦA CUỘC SỐNG

#### Một câu hỏi thực sự vô hạn, lớn lao: ý nghĩa và mục đích của cuộc sống là gì?

Đó là một câu hỏi lớn. Vì là một câu hỏi lớn, tôi sẽ đưa cho bạn ba câu trả lời.

**Câu trả lời 1: Đó là cá nhân. Bạn phải tìm ra ý nghĩa của riêng mình. Bất kỳ lời khuyên nào mà bất kỳ ai khác đưa cho bạn, dù là của Đức Phật hay của tôi, đều sẽ nghe như vô nghĩa. Về cơ bản, bạn phải tìm ra nó cho chính 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.**

**Đáp án 2: Không có ý nghĩa trong cuộc sống. Không có mục đích trong cuộc sống. Osho đã nói: "Đó giống như viết trên nước hoặc xây nhà bằng cát." Sự thật là bạn đã chết trong suốt lịch sử Vũ trụ, 10 tỷ năm trở lại đây. Bạn sẽ chết trong khoảng 70 tỷ năm tiếp theo, cho đến khi Vũ trụ chết do nhiệt.**

Bất cứ điều gì bạn làm sẽ phai nhạt. Nó sẽ biến mất, giống như con người sẽ biến mất và hành tinh sẽ biến mất. Ngay cả nhóm người định cư sao Hỏa cũng sẽ biến mất. Không ai sẽ nhớ đến 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, hay bất kỳ ai khác. Không có ý nghĩa nào cả.

Bạn phải tạo ra ý nghĩa riêng của mình, đó là điều quan trọng nhất. Bạn phải quyết định:

"Đây có phải là một vở kịch mà tôi chỉ đang xem?"

Có một điệu nhảy tự thực hiện đang diễn ra không?

Có một điều cụ thể mà tôi mong muốn chỉ vì vui thôi à? Đây là tất cả những ý nghĩ mà bạn tự tạo ra.

Không có mục đích cơ bản, bản chất tự nhiên của Vũ trụ. Nếu có, bạn chỉ đơn giản là hỏi câu hỏi tiếp theo. Bạn sẽ nói, "Tại sao đó là ý nghĩa?" Nó sẽ như nhà vật lý Richard Feynman nói, nó sẽ là "rùa cả đường xuống." 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 "tại sao" khác.

Tôi không tin vào những câu trả lời về kiếp sau vĩnh cửu vì đối với tôi, không có bằng chứng nào cả, việc tin vào việc sau khi sống 70 năm trên hành tinh này, bạn sẽ trải qua vĩnh hằng, một khoảng thời gian rất dài, trong một kiếp sau là điều điên rồ. Loại Thiên Chúa ngớ ngẩn nào lại xét đoán 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 không? Nó sẽ chỉ như vậy thôi.

Trước khi bạn sinh ra, bạn không quan tâm đến bất cứ điều gì hoặc ai đó, bao gồm cả những người thân yêu, bao gồm cả chính bạn, bao gồm cả con người, bao gồm cả việc chúng ta đi đến Sao Hỏa hay ở lại trên Trái Đất, bao gồm cả việc 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 ra cho bạn là một chút phức tạp hơn. Từ những gì tôi đã đọc trong khoa học (có những người bạn của tôi đã viết sách về vấn đề này), tôi đã ghép lại một số lý thuyết. Có thể có một ý nghĩa trong cuộc sống, nhưng nó không phải là một mục đích thỏa đáng.**

Cơ bản, trong vật lý, mũi tên thời gian xuất phát từ nhiệt động học.

Định luật thứ hai của nhiệt động học nói rằng năng lượng mất tổ chức chỉ tăng lên, điều này có nghĩa là sự mất tổ chức trong Vũ trụ chỉ tăng lên, điều này có nghĩa là năng lượng tự do tập trung chỉ giảm đi. Nếu bạn nhìn vào các hệ thống sống (con người, thực vật, nền văn minh, bất kỳ thứ gì), những hệ thống này đang đảo ngược mất tổ chức ở cấp địa phương. Con người đảo ngược mất tổ chức ở cấp địa phương vì chúng ta có hành động.

Trong quá trình đó, chúng ta tăng tốc nhiệt độ toàn cầu cho đến khi sự chết của Vũ trụ. Bạn có thể đưa ra một lý thuyết tưởng tượng nào đó, mà tôi thích, rằng chúng ta đang tiến tới sự chết 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, dù đó là thông qua máy tính, nền văn minh, nghệ thuật, toán học, hoặc việc tạo ra một gia đình - thực tế là bạn đang tăng tốc cho sự chết nhiệt của Vũ trụ. Bạn đang đẩy chúng ta tiến gần đến điểm cuối cùng khi chúng ta trở thành một thứ duy nhất.

### SỐNG THEO GIÁ TRỊ CỦA BẠN

#### Bạn có những giá trị cốt lõi nào?

Tôi chưa từng liệt kê chúng một cách đầy đủ, nhưng có một vài ví dụ:

Chân thành là một giá trị cốt lõi, cốt lõi, cốt lõi. Bằng sự chân thành, tôi muốn có thể chỉ là chính mình. Tôi không bao giờ muốn ở trong một môi trường hoặc xung quanh những người mà tôi phải cẩn thận với những gì tôi nói. Nếu tôi tách ra những gì tôi đang nghĩ ra khỏi những gì tôi đang nói, nó tạo ra nhiều luồng suy nghĩ trong đầu tôi. Tôi không còn ở hiện tại nữa - bây giờ tôi phải suy nghĩ về tương lai hoặc hối tiếc về quá khứ mỗi khi nói chuyện.

Ai đó. Bất kỳ ai xung quanh mà tôi không thể thật lòng, tôi không muốn ở bên cạnh.

Trước khi bạn có thể nói dối người khác, bạn phải trước tiên nói dối chính mình.

Một ví dụ khác về giá trị cơ bản: 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 mu

Một điều khác là tôi chỉ tin vào mối quan hệ đồng nghiệp. Tôi không tin vào mối quan hệ phân cấp. Tôi không muốn đứng trên ai cả, và cũng không muốn đứng dưới ai cả. Nếu tôi không thể đối xử với ai đó như một đồng nghiệp và nếu họ không thể đối xử với tôi như một đồng nghiệp, tôi chỉ đơn giản không muốn tương tác với họ.

Một người khác: Tôi không còn tin vào sự tức giận nữa. Tức giận đã tốt khi tôi còn trẻ và tràn đầy testosterone, nhưng bây giờ tôi thích câu nói của người Phật tử, "Tức giận là một viên than nóng bạn cầm trong tay trong khi đợi để ném vào ai đó." Tôi không muốn tức giận và không muốn sống bên cạnh những người tức giận. Tôi chỉ cắt họ ra khỏi cuộc sống của tôi. Tôi không đánh giá họ. Tôi cũng đã trải qua rất nhiều tức giận. Họ phải tự giải quyết vấn đề đó. Hãy tức giận với ai đó khác, ở nơi khác.

Tôi không biết liệu chúng có thuộc vào định nghĩa cổ điển hay không.

[[translated\_text]]: "Giá trị không phải là một tập hợp các giá trị, nhưng đó là một tập hợp những điều tôi không bao giờ đánh đổi và tôi sống cả cuộc đời của mình dựa trên đó. Tôi nghĩ mọi người đều có giá trị. Rất nhiều trong việc tìm kiếm mối quan hệ tuyệt vời, đồng nghiệp tuyệt vời, người yêu tuyệt vời, vợ chồng, là tìm người khác mà giá trị của bạn trùng khớp. Nếu giá trị của bạn trùng khớp, những điều nhỏ bé không quan trọng. Thông thường, tôi thấy nếu mọi người đang tranh cãi hoặc gây gổ về một điều gì đó, đó là vì giá trị của họ không trùng khớp. Nếu giá trị của họ trùng khớp, những điều nhỏ bé sẽ không quan trọng."

Gặp vợ tôi là một bài kiểm tra tuyệt vời vì tôi thực sự muốn ở bên cô ấy, trong khi cô ấy ban đầu không chắc chắn. Cuối cùng, chúng tôi đã đến với nhau vì cô ấy nhìn thấy giá trị của tôi. Tôi may mắn vì đã phát triển những giá trị đó đến thời điểm đó. Nếu không, tôi sẽ không có được cô ấy. Tôi sẽ không xứng đáng có cô ấy. Như nhà đầu tư Charlie Munger nói, "Để tìm một người bạn đáng kính, hãy xứng đáng với một người bạn đáng kính."

Vợ tôi là một người rất đáng yêu, gia đình hướng nội, và tôi cũng vậy. Đó là một trong những giá trị cốt lõi đã đưa chúng tôi đến bên nhau.

Khi bạn có một đứa trẻ, điều đó thật 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 cơ thể bạn sang cơ thể của đứa trẻ. Điều đó thay đổi bạn. Giá trị của bạn trở nên ít ích kỷ hơn rất nhiều.

### RATIONAL BUDDHISM

Càng cũ câu hỏi, càng cũ câu trả lời.

#### Bạn đã gọi triết lý của mình là Phật giáo 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 cho chính mình. Ví dụ, thiền có tốt cho bạn không? Có. Việc làm sạch tâm trí có tốt không? Có. Có một tầng nhận thức cơ bản dưới tâm trí khỉ của bạn không? Có. Tất cả những điều này tôi đã xác minh được cho chính mình.

Một số niềm tin từ đạo Phật tôi tin và theo vì, một lần nữa, tôi đã xác minh hoặc lập luận bằng các thí nghiệm tư duy của chính mình. Những điều tôi sẽ không chấp nhận là như thế này, "Có một kiếp trước bạn đang trả nợ cho những điều tốt đẹp." Tôi chưa thấy điều đó. Tôi không nhớ bất kỳ kiếp trước nào. Tôi không có bất kỳ ký ức nào. Tôi chỉ cần không tin vào điều đó.

Khi mọi người nói rằng chakra thứ ba của bạn đang mở ra, v.v. - Tôi không biết - đó chỉ là thuật ngữ phức tạp. Tôi không thể xác minh hoặc xác nhận bất cứ điều gì đó bằng chính mình. Nếu tôi không thể xác minh nó bằng chính mình hoặc nếu tôi không thể đạt được điều đó thông qua khoa học, thì có thể đó là đúng, có thể đó là sai, nhưng nó không thể bị chứng minh sai, vì vậy tôi không thể coi nó là một sự thật cơ bản.

Mặt khác, tôi biết rằng tiến hóa là đúng. Tôi biết rằng chúng ta đã tiến hóa thành những máy sinh tồn và sao chép. Tôi biết rằng chúng ta có cái tôi, vì vậy chúng ta đứng dậy khỏi 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 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 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 loại bỏ những gì không hữu ích.

Tôi sẽ nói triết lý của tôi rơi vào điều này - ở một cực là tiến hóa như một nguyên tắc ràng buộc vì nó giải thích rất nhiều về con người, ở cực kia là đạo Phật, đó là triết lý tâm linh cổ nhất, được thử nghiệm thời gian nhất về trạng thái nội tâm của mỗi người chúng ta.

Tôi nghĩ rằng những điều đó hoàn toàn có thể hòa giải. 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 đạo Phật, đặc biệt là những nguyên tắc không hư cấu, trực tiếp vào một mô phỏng thực tế ảo.

Mọi người bắt đầu trong sạch. Mọi người bị hủy hoại. Sự khôn ngoan là việc loại bỏ những tật xấu và trở lại đức hạnh, thông qua tri thức.

#### Làm thế nào để bạn định nghĩa sự khôn ngoan?

Hiện thực hậu quả lâu dài của hành động của bạn.

Nếu khôn ngoan có thể được truyền đạt chỉ qua lời nói, chúng ta đã xong ở đây rồi.

### HIỆN TẠI LÀ TẤT CẢ CHÚNG TA CÓ

Thực ra, không có gì ngoài khoảnh khắc này. Chưa ai từng quay trở lại quá khứ và chưa ai từng có thể dự đoán thành công tương lai theo bất kỳ cách nào quan trọng. Thực sự, chỉ có điều duy nhất tồn tại là điểm chính xác này mà bạn đang ở trong không gian vào thời điểm chính xác mà bạn đang ở đây.

Như tất cả những sự thật sâu sắc và tuyệt vời, tất cả đều là những nghịch lý. Bất kỳ hai điểm nào cũng vô tận khác biệt. Mỗi khoảnh khắc đều hoàn hảo độc đáo. Mỗi khoảnh khắc chính nó trôi qua nhanh chóng đến nỗi bạn không thể nắm bắt được nó.

Bạn đang chết đi và được tái sinh ở mỗi khoảnh khắc. Điều đó phụ thuộc vào bạn liệu có quên đi hay nhớ lại điều đó.

Mọi thứ đều đẹp hơn vì chúng ta định mệnh. Bạn sẽ không bao giờ đẹp hơn như bạn đang là bây giờ, và chúng ta sẽ không bao giờ quay lại đây nữa.

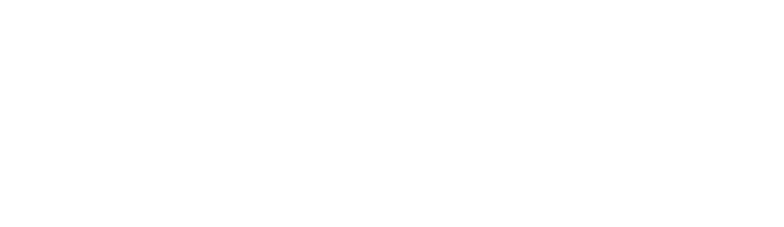
—Homer, The Iliad

Tôi thậm chí không nhớ được những gì tôi nói cách đây hai phút. Tốt nhất, quá khứ chỉ là một cuộn băng ký ức 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.

Cảm hứng là thứ dễ mất đi - hãy hành động ngay lập tức.

**INSPIRAT**

**ION LÀ MỘT MẶT HÀNG DỄ HỎNG, HÃY XỬ LÝ NGAY LẬP TỨC.**



**ON IS PERISHABLE, ACT ON IT IMMEDIATELY.**

# BONUS.

Sự dân chủ hóa 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.

## NAVAL’S.

ĐỌC GỢI Ý

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 muốn có một bản sao kỹ thuật số. Truy cập Navalmanack.com để lấy một phiên bản kỹ thuật số của chương này cho sự tiện lợi của bạn.*

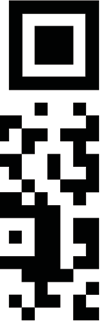
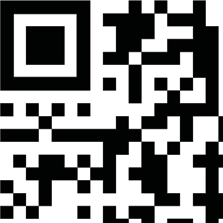
Đọc đủ, bạn trở thành một người sành điệu. Sau đó, bạn tự nhiên hướng tới lý thuyết, khái niệm, sách phi hư cấu.

Phi hư cấu.

##### Bắt đầu của Vô tận: Giải thích biến đổi thế giới của David Deutsch.

Không phải là đọc dễ nhất, nhưng nó đã làm tôi thông minh hơn. 79.

##### Sapiens: Một Lịch Sử Ngắn Về Loài Người.



bởi Yuval Noah Harari

Một lịch sử về loài người. Những quan sát, khung cảnh và mô hình tư duy sẽ khiến bạn nhìn vào lịch sử.

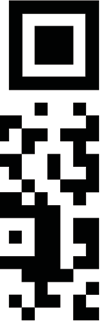
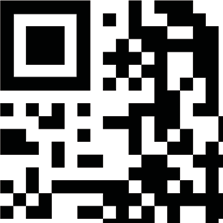
vietnamese text: và bạn đồng loại của bạn khác nhau.

*Sapiens là cuốn sách hay nhất trong thập kỷ qua mà tôi đã đọc. Ông ấy đã mất nhiều thập kỷ để viết Sapiens. Có rất nhiều ý tưởng tuyệt vời trong đó và nó đầy ắp chúng, mỗi trang đều đầy.*

***The Rational Optimist: Cách thịnh vượng tiến hóa của Matt Ridley.***

Cuốn sách tuyệt vời và sáng suốt nhất mà tôi đã đọc trong nhiều năm. Anh ấy đã viết bốn trong số hai mươi cuốn sách hàng đầu của tôi.

Mọi thứ khác được viết bởi Matt Ridley. 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.



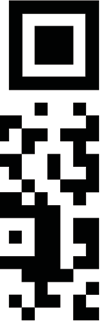
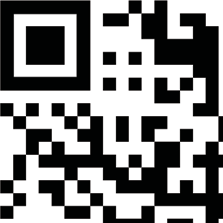
Genome: Tự truyện của một loài trong 23 chương.

The Red Queen: Giới tính và Sự tiến hóa của Tính cách Con người.

The Origins of Virtue: Bản năng con người và sự tiến hóa của sự hợp tác.

The Evolution of Everything: Cách ý tưởng mới nảy sinh

***Skin in the Game của Nassim Taleb***



Cuốn sách tốt nhất mà tôi đã đọc trong năm 2018, tôi rất khuyến nghị nó. Có rất nhiều ý tưởng tuyệt vời trong đó. Rất nhiều mô hình tư duy và khung tạo tốt. Anh ta có chút thái độ.

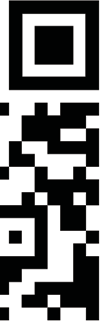
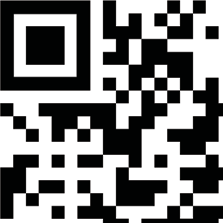
Nhưng anh ta có điều đó vì anh ta thông minh, và không sao cả. Vì vậy, hãy bỏ qua thái độ và đọc sách, học các khái niệm. Đây là một trong những cuốn sách kinh doanh tốt nhất mà tôi từng đọc. Và may mắn thay, nó không giả vờ là một cuốn sách kinh doanh.

##### Giường của Procrustes: Các châm ngôn triết học và thực hành.

bởi Nassim Taleb.

Đây là bộ sưu tập của ông về trí tuệ cổ xưa. Ông cũng nổi tiếng với cuốn The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable, Antifragile: Things That Gain from Disorder và Fooled by Randomness: The Hidden Role of Chance in Life and in the Markets, tất cả đều đáng đọc.

##### Sáu Bài Học Dễ Dàng: Những Điều Cơ Bản về Vật Lý Được Giải Thích bởi Giáo Sư Sáng Giá Nhất của Nó Richard Feynman.

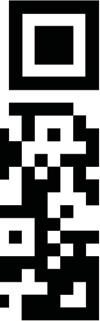


Tôi sẽ cho con tôi một bản sao của Sáu Bài Giảng Dễ Dàng của Richard Feynman và Sáu.

*Không phải là những mảnh ghép dễ dàng: Tương đối của Einstein, đối xứng và không gian- thời gian. Richard Feynman là một nhà vật lý nổi tiếng. Tôi yêu cả sự thái độ và hiểu biết về vật lý của ông.*

Tôi cũng đã đọc Perfectly Reasonable Deviations from the Beaten Track của Feynman và đọc lại Genius: The Life and Science of Richard Feynman, một cuốn tiểu sử về ông.

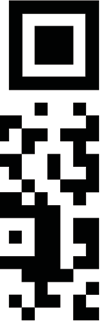
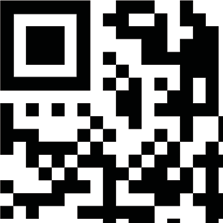
***Thing Explainer: Các Điều Phức Tạp bằng Cách Dùng Từ Đơn Giản của Randall Munroe***



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.

rất phức tạp, từ những khái niệm như biến đổi khí hậu đến hệ thống vật lý đến tàu ngầm chỉ bằng cách sử dụng nghìn từ phổ biến nhất trong tiếng Anh. 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 cái đi lên. Trẻ em hiểu ngay lập tức.

***Thinking Physics: Hiểu hiện thực thực tế bằng Lewis Carroll Epstein.***



Có một cuốn sách tuyệt vời khác gọi là Think- ing Physics. Tôi mở cuốn này mọi lúc. Tôi thích trên mặt sau nó có cái này.

một lời giới thiệu tuyệt vời nói rằng, "Đây là cuốn sách duy nhất được sử dụng cả trong trường tiểu học và trường đại học." Đúng vậy. Tất cả đều là những câu đố vật lý đơn giản có thể giải thích cho một đứa trẻ mười hai tuổi và cũng có thể giải thích cho một sinh viên cao học năm hai mươi lăm tuổi học về vật lý. Tất cả đều có những hiểu biết cơ bản về vật lý. Chúng đều hơi khó khăn, nhưng bất kỳ ai cũng có thể đến được đáp án thông qua lập luận hợp lý hoàn toàn.

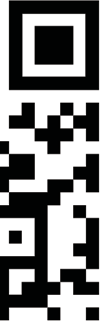
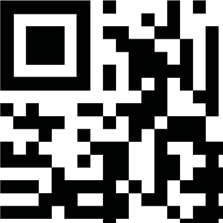
***Các Bài Học của Lịch Sử bởi Will và Ariel Durant.***

Đây là một cuốn sách tuyệt vời mà tôi thực sự thích, nó 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 gọn và bao quát nhiều lĩnh vực.

***The Sovereign Individual: Chinh phục Sự chuyển đổi sang Kỷ nguyên Thông tin của James Dale Davidson và Lord William Rees-Mogg.***

Đây là cuốn sách tốt nhất mà tôi đã đọc kể từ Sapiens (tuy không phổ biến nhưng rất hay).

***Poor Charlie’s Almanack: Sự thông minh và sự khôn ngoan của Charles T. Munger bởi Charlie Munger (chỉnh sửa bởi Peter Kaufman).***



Đây giả vờ là một cuốn sách kinh doanh, nhưng thực ra chỉ là Charlie Munger (của.

Lời khuyên của Berkshire Hathaway về việc vượt qua chính mình để sống một cuộc sống thành công và đạo đức.

##### Thực tế không phải là những gì dường như: Hành trình đến Trọng lực Lượng tử.

bởi Carlo Rovelli.

Đây là cuốn sách tốt nhất mà tôi đã đọc trong năm vừa qua. Vật lý, thơ ca, triết học và lịch sử được đóng gói trong một hình thức rất dễ tiếp cận.

***Bảy Bài Học Ngắn Về Vật Lý của Carlo Rovelli Tôi đã đọc cuốn này ít nhất hai lần.***

Đối với lý thuyết trò chơi, ngoài việc chơi các trò chơi chiến lược, bạn có thể muốn 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. [11]

Triết học và Tâm linh

Mọi thứ bởi Jed McKenna.

Jed nói ra sự thật tươi sống. Phong cách của anh ta có thể làm người ta không thích, nhưng sự tận tụy với sự thật là không thể sánh bằng. [79]

*Lý thuyết về Tất cả (Quan điểm Thức tỉnh) - Bộ ba Trạng thái Mơ.*

*Jed McKenna’s Notebook Jed Talks #1 và #2.*

Tất cả bởi Kapil Gupta, MD.

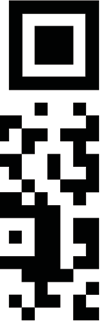
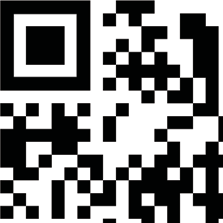
Kapil gần đây trở thành người tư vấn và huấn luyện cá nhân của tôi, và điều này đến từ một người không tin vào huấn luyện viên.

*Một Bí Mật của Người Thầy Thì Thầm: Dành cho những người ghét tiếng ồn và tìm Kiến Thức... về cuộc sống và cách sống.*

*Direct Truth: Sự Thật Trực Tiếp: Những Sự Thật không thỏa hiệp đối với những câu hỏi vĩnh cửu của cuộc sống.*

*Atmamun: Con đường đạt được niềm hạnh phúc của các vị tu sĩ Himalaya. Và 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 Ấn Độ sống vào cuối thế kỷ trước và rất ảnh hưởng đến tôi. Ông là một người không thỏa hiệp.

Một người rất thẳng thắn, luôn nhắc bạn phải nhìn vào tâm trí của mình. Tôi đã bị ảnh hưởng rất nhiều bởi ông ấy. Có lẽ cuốn sách tốt nhất là Cuốn Sách Cuộc Sống, được tạo thành từ các đoạn trích trong các bài diễn thuyết và sách của ông ấy.

Tôi sẽ cho con tôi một bản sao của Cuốn Sách Cuộc Sống. Tôi sẽ nói với chúng rằng họ nên giữ nó cho đến khi trưởng thành vì khi còn nhỏ chúng sẽ không hiểu nhiều.

***Toàn bộ Tự do: Bộ sách cần thiết của Krishnamurti do Jiddu Krishnamurti viết.***

Tôi thích cuốn sách này dành cho những người đã tiến xa hơn. Một hướng dẫn về lý thuyết hợp lý về những nguy hiểm của tâm trí con người. Cuốn sách "tâm linh" mà tôi luôn quay trở lại.

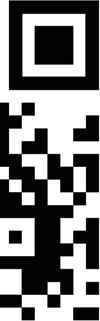
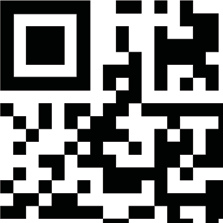
***Siddhartha của Herman Hesse.***

Tôi yêu cuốn sách này như một cuốn sách cổ điển về triết học, một sự giới thiệu tốt cho ai đang bắt đầu. Tôi đã tặng nhiều bản sao của cuốn sách này hơn bất kỳ cuốn sách nào khác.

Update: Bây giờ tôi sẽ thêm Jed McKenna, Kapil Gupta, Vashistha Yoga và Schopenhauer vào danh sách đó.

Tôi thường xuyên đọc lại một cái gì đó của Krishnamurti hoặc Osho. Đó là những nhà triết học yêu thích của tôi.

##### The Book of Secrets: 112 Meditations to Discover the Mystery Within by Osho



Hầu hết các kỹ thuật thiền là phương pháp tập trung, và có rất nhiều kỹ thuật thiền. Nếu bạn.

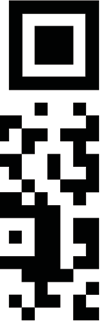
muốn chạy qua một đống chúng, bạn có thể nhặt một cuốn sách gọi là Sách Bí Mật của Osho. Tôi biết gần đây ông ấy đã bị chỉ trích, nhưng ông ấy là một người khá thông minh. Thực tế đó là một bản dịch của một cuốn sách cổ tiếng Sanskrit với 112 thiền định khác nhau. Bạn có thể thử từng cái và xem cái nào phù hợp với bạn.

*Cuộc Thách Thức Vĩ Đại: Khám Phá Thế Giới Bên Trong của Osho.*

*Con Đường Tình Yêu: Những Lời Truyền Cảm Hứng Cuối Cùng của Anthony de Mello.*

*The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself by Michael Singer.*

***Suy ngẫm của Marcus Aurelius***



Marcus Aurelius đã thực sự thay đổi cuộc đời của tôi. Đây là nhật ký cá nhân của hoàng đế La Mã. Đây là một người đàn ông có lẽ là quyền lực nhất.

human being on Earth at the time he lived. He’s writing a diary to himself, never expecting it to be published. When you open this book, you realize he had all the same issues and all the same mental struggles; he was trying to be a better person. Right there, you figure out success and power don’t improve your internal state—you still have to work on it.

***Yêu Bản Thân Như Cuộc Sống Của Bạn Phụ Thuộc Vào Nó bởi Kamal Ravikant.***

Tôi thực sự đã đọc cuốn sách của anh trai tôi, Hãy Yêu Bản Thân Như Cuộc Sống Của Bạn Phụ Thuộc Vào Nó. Tôi nghĩ rằng nó được viết rất ngắn gọn. (Rõ ràng là một lời quảng cáo cho anh trai tôi.)

Ông ấy là nhà triết học trong gia đình - tôi chỉ là người nghiệp dư. Ông ấy có một câu nói tuyệt vời trong cuốn sách của mình:

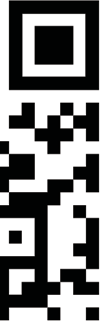
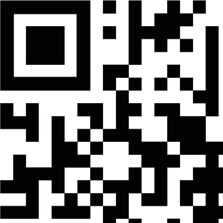
Một lần tôi hỏi một vị sư niệm làm thế nào để tìm thấy bình an.

Tôi nói 'đồng ý'," anh ấy đã nói. "Với tất cả những điều xảy ra, tôi nói 'đồng ý'."

##### The Tao of Seneca: Những lá thư thực tế từ một vị thầy Stoic.

Cuốn sách nói được nghe nhiều nhất của tôi. Cuốn sách nói quan trọng nhất mà tôi từng nghe.

***Làm thế nào để Thay đổi Tư duy của bạn bởi Michael Pollan.***



Có một cuốn sách hay mà Michael Pollan viết gần đây có tên là Làm thế nào để Thay đổi.

*Tâm trí của bạn, và tôi nghĩ đó là một cuốn sách tuyệt vời mà mọi người nên đọc.*

Sách này thảo luận về chất kích thích tâm trí. Chất kích thích tâm trí là một phương pháp gian lận nhỏ trong quá trình tự quan sát. Tôi không khuyến nghị sử dụng ma túy cho bất kỳ ai - bạn có thể làm tất cả thông qua thiền định thuần túy. Nếu bạn muốn tiến nhanh hơn, bạn biết đấy, chất kích thích tâm trí rất tốt cho việc đó.

##### Striking Thoughts: Sự khôn ngoan của Bruce Lee trong cuộc sống hàng ngày.

Lạ thay, Bruce Lee đã viết một số triết lý tuyệt vời và.

*Striking Thoughts là một tóm tắt tốt về một số triết lý của ông.*

***Nhà tiên tri của Kahlil Gibran.***

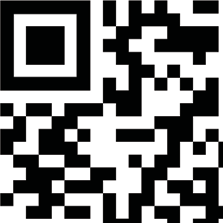
Cuốn sách này đọc như một bản thánh thư tôn giáo hiện đại. Nó nằm trong hàng ngũ với Bhagavad Gita, Tao Te Ching, Kinh Thánh và Qur'an. Nó được viết theo phong cách mang cảm giác tôn giáo và sự thật, nhưng rất dễ tiếp cận, đẹp đẽ, không thuộc tôn giáo cụ thể và không thuộc phái. Tôi rất yêu cuốn sách này.

Ông ấy có một tài trong việc miêu tả thơ ca những gì trẻ em giống như thế nào, những người yêu nhau giống như thế nào, hôn nhân nên như thế nào, cách bạn nên đối xử với kẻ thù và bạn bè, cách bạn n

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. Tiếp theo là tâm lý học, khoa học phổ thông và công nghệ.

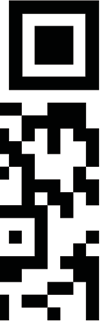
***Ficciones của Jorge Luis Borges.***



Tôi yêu Jorge Luis Borges, một tác giả người Argentina. Bộ truyện ngắn của ông, Ficciones hoặc Labyrinths, thật tuyệt vời. Borges có lẽ vẫn là người có ảnh hưởng mạnh nhất.

erful author I have read who wasn’t just outright writing philosophy. There was philosophy in there with the sci-fi. [1]

***Câu chuyện về Cuộc sống của bạn và những người khác của Ted Chiang.***



Câu chuyện ngắn khoa học viễn tưởng yêu thích hiện tại của tôi: có lẽ là "Hiểu" của Ted Chiang. Nó nằm trong một tập hợp được gọi là Những câu chuyện của bạn.

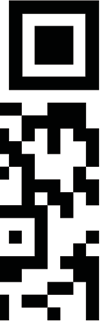
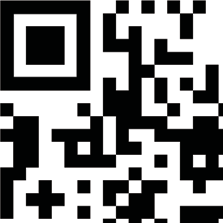
*Cuộc sống và Những người khác. "Story of Your Life" đã được chuyển thể thành bộ phim mang tên Arrival.*

***Exhalation: Các câu chuyện của Ted Chiang.***

Điều 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.

***Cuộc sống của các đối tượng phần mềm của Ted Chiang Một kiệt tác khác trong thể loại khoa học viễn tưởng của Ted Chiang.***

***Tuyết Rơi của Neal Stephenson.***



*Snow Crash là một cuốn sách tuyệt vời, tuyệt vời. Không có gì tương tự Snow Crash. Snow Crash nằm trong một hạng riêng của nó. Stephenson cũng đã viết The.*

*Diamond Age.*

**Câu chuyện ngắn "The Last Question" của Isaac Asimov.**

Tôi thường trích dẫn "Câu Hỏi Cuối Cùng" suốt thời gian. Tôi rất thích nó khi còn nhỏ.

#### Bạn đang đọc lại những cuốn sách nào?

Đó là một câu hỏi hay. Tôi sẽ mở ứng dụng Kindle của tôi khi chúng ta nói chuyện. Thông thường, tôi luôn đọc lại một số 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 tuyệt vời.

Tôi đang đọc một cuốn sách, Thermoinfocomplexity. Thực ra, nó được viết bởi một người bạn của tôi, Behzad Mohit. Tôi vừa mới đọc xong Pre-Suasion: Một Cách Cách Mới để Ảnh Hưởng và Thuyết Phục, hoặc có thể nói là

Tôi có một đứa trẻ nhỏ bây giờ, nên tôi có rất nhiều sách về nuôi dạy trẻ em.

Tôi sử dụng nhiều như tài liệu tham khảo hơn là bất cứ điều gì khác. Gần đây tôi đã đọc một số tác phẩm 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 cũng lấy nó lên đọc lại. Có rất nhiều. Tôi có thể liệt kê mãi mãi. Có cuốn sách của Nietzsche ở đây. Có cuốn sách 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.

Một chút Dale Carnegie ở đây. Vấn đề Ba Cơ Thể [Cixin Liu]. Tìm Kiếm Ý Nghĩa Cuộc Sống [Viktor E. Frankl]. Có rất nhiều. Tình Dục Lúc Bình Minh [Christopher Ryan]. Có rất nhiều sách ở đây.

Nhân tiện, khi tôi nói với mọi người về những gì tôi đang đọc, tôi bỏ qua hai phần ba cuốn sách của mình. Lý do tôi bỏ qua hai phần ba là vì chúng xấu hổ. Chúng không nghe có vẻ như là những cuốn sách tốt để đọc. Chúng sẽ 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 thứ mà người khác coi là rác rưởi hoặc thậm chí là đáng trách. Tôi đọc mọi thứ mà tôi không đồng ý với vì chúng làm thay đổi suy nghĩ.

Tôi luôn chi tiêu tiền cho sách. Tôi không bao giờ coi đó là một khoản chi phí. Đối với tôi, đó là một khoản đầu tư.

BÀI VIẾT.

*Vì có quá nhiều liên kết trong phần này, bạn có thể muốn có một bản sao kỹ thuật số. Truy cập Navalmanack.com để lấy một phiên bản kỹ thuật số của chương này cho sự tiện lợi của bạn.*

Có một số blog tuyệt vời ở đó:

@KevinSimler—Melting Asphalt, https://meltingasphalt.com/.

Farnam Street, Một Tín Hiệu Trong Một Thế Giới Đầy Tiếng Ồn, https://fs.blog/

Stratchery, https://stratechery.com/ Idle Words, https://idlewords.com/ [4]

#### "The Munger Operating System: Cách Sống Một Cuộc Sống Thực Sự Hiệu Quả" bởi Farnam Street

Những quy tắc để sống và thịnh vượng.

**"Ngày Bạn Trở Thành Một Nhà Văn Giỏi Hơn" bởi Scott Adams**

Dù tôi là một nhà văn rất giỏi và tôi đã viết rất nhiều từ khi còn nhỏ, tôi vẫn mở bài đăng trên blog đó và để nó ở nền 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 "Ngày Bạn Trở Thành Một Nhà Văn Giỏi Hơn". Nó thật mạnh mẽ. Anh ta dạy bạn trong một bài đăng blog nhỏ nhặt đó 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 ngôi thứ nhất chủ động, vv. Bài đăng blog này sẽ thay đổi phong cách viết của bạn mãi mãi nếu bạn đặt lòng tự ái xuống và tiếp thu nó một cách đúng đắn. [6]

Muốn trở nên thông minh trong mười phút? Tiếp thu điều này: "Crony Beliefs" bởi Kevin Simler.

Bài viết hay nhất mà tôi đã đọc về "Quyết định về Sự nghiệp" (ở Silicon Valley/ công nghệ) bởi Elad Gil

Sapiens của Harari dưới dạng bài giảng/ khóa học trên YouTube.

Mọi trường kinh doanh nên có một khóa học về Lý thuyết Tổng hợp. Hoặc học từ chính người thầy, benthompson, nhà phân tích tốt nhất trong công nghệ.

Đọc hay. "Vật lý lượng tử không 'kỳ quặc'. Bạn mới kỳ quặc." - "Think Like Reality" [Eliezer Yudkowsky]

Phải đọc. "Lãnh đạo lười biếng" bởi Awilkinson

Sự khôn ngoan không giới hạn 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" khuyên bạn, bạn sẽ kết thúc bị suy 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 phân bố không đều. [4]

Phải đọc. (Dãy tweet về "tích lũy trí tuệ" bởi @zaoyang). [11]

Thực ra có một số tiểu thuyết đồ họa rất hay. Nếu bạn mở lòng với yếu tố hài hước của nó, Transmetropoli- tan [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 tốt nhất của thời đại chúng ta. Tôi cũng lớn lên như một cậu bé đọc truyện tranh, vì vậy tôi có thể rất thiên vị với những thứ đó. [1]

***Rick and Morty (chương trình truyền hình + truyện tranh)***

Rick and Morty là chương trình tốt nhất trên truyền hình (theo ý kiến của tôi, tất nhiên). Chỉ cần xem tập đầu tiên - đó là tất cả những gì cần thiết. Đó là sự kết hợp giữa Back to the Future và The Hitchhiker's Guide to the Galaxy.

Truyện tranh Rick and Morty [bởi Zac Gorman] cũng thật thông minh như chương trình.

**"Bạn và Nghiên cứu Của Bạn" bởi 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 cho mọi lĩnh vực. Đó 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 mà tôi đã 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. 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 sức cản cao + 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 từ 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 làm điều gì đó mà xã hội chưa thể dễ dàng đào tạo cho người khác

Lợi tức 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)

→ Giận dữ như một viên than nóng bạn cầm trong tay trong khi chờ đợi ném nó vào ai đó. (Phật)

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

→ Đọc sách (học hỏi) là kỹ năng siêu việt và có thể trao đổi được bằng bất cứ thứ 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.

→ 99% công sức đều bị lãng phí.

→ Luôn luôn trung thực tuyệt đối. Hầu như luôn có thể trung thực 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?")

→ Mọi vĩ đại đều 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 tự thân hoàn chỉnh. [5]

Sức khỏe, tình yêu và sứ mệnh của bạn, theo thứ tự đó. Chẳng có điều gì quan trọng hơn.

## TIẾP THEO VỚI NAVAL

Nếu bạn yêu thích 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

→ Các startup

→ Tiền điện tử

→ 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 podcast của Joe Rogan

Readwise.io đã tạo ra một bộ sưu tập các đoạn trích từ cuốn sách này, có sẵn qua Readwise.io/naval. Bạn sẽ nhận được một email hàng tuần với các đoạn trích 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 tác phẩm 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 thấy tràn đầy hạnh phúc khi nghĩ về tất cả những người đã đóng góp một phần của họ để tạo ra cuốn sách này. Tôi cảm nhận được sự biết ơn và tình cảm ấm áp đang tăng lên đối với tất cả các bạn.

Đây là bài diễn thuyết của tôi để cảm ơn và đánh giá:

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 rộng lượng 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 uốn cong quy tắc sắt của bạn 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 trí tuệ của Naval.

Các khối xây dựng của cuốn sách này là các đoạn trích từ các cuộc phỏng vấn xuất sắc của các nhà sáng tạo như Shane Parrish, Joe Rogan, Sarah Lacy và Tim Ferriss. Tôi rất biết ơn tất cả những nỗ lực mà bạn đã đầu tư vào cuộc phỏng vấn của mình. Việc tạo ra cuốn sách này đã mang lại cơ hội cho tôi và những người khác để học sâu hơn từ công việc của bạn.

Tôi biết ơn Jack Butcher đã liên lạc và đề nghị đóng góp tài năng lớn của mình vào việc 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 thiên tài, và chúng ta đều may mắn có những nỗ lực của anh ấy trong những trang sách này.

Tôi biết ơn cha mẹ tôi vì mọi món quà, nỗ lực và hy sinh đã đặt tôi vào vị trí để tạo ra cuốn sách này. Cha mẹ đã xây dựng nền tảng cho mọi việc tôi làm, và tôi sẽ không bao giờ quên điều đó. Phong tục gia đình "nôn 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 đầy tình yêu và động viên. Bạn là một nguồn cảm hứng vô tận, kiên nhẫn và tư vấn tốt. Cảm ơn bạn vì luôn giữ tinh thần cao.

Tôi rất biết ơn Kathleen Martin vì đã là một biên tập viên đáng kính 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. Anh ấy là một người tin tưởng sớm, một người đọc sớm và một sự giúp đỡ lớn khi dự án này còn trẻ và mong manh. Tôi đánh giá cao anh và cảm ơn anh vì sự phục vụ của anh.

Tôi biết ơn Max Olson, Emily Holdman và Taylor Pear-

Con các bạn. Các bạn là những người bạn tuyệt vời đã trở thành những người tư vấn hữu ích vô cùng đối với tôi trong quá trình xây dựng và xuất bản cuốn sách này. Nếu không có các bạn, tôi vẫn sẽ phải tìm kiếm thông tin trên Google và rủa thề trong im lặng.

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 không thể trở thành như vậy nếu không có bạn. Sự đánh giá cao

Tôi biết ơn các tác giả và nhà sáng tạo đã truyền cảm hứng cho cuốn sách này. Sự động viên để tạo ra và chia sẻ cuốn sách này đến trực tiếp 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 đó.

→ Sách Poor Charlie’s Almanack được chỉnh sửa bởi Peter Kaufman (của công trình của Char- lie Munger).

→ "Từ không đến một" của Blake Masters (của tác phẩm của Peter Thiel)".

→ Tìm kiếm Sự khôn ngoan (và những người khác) của Peter Bevelin (công trình của Buffett và Munger).

Berkshire Hathaway Letters to Shareholders được chỉnh sửa bởi Max Olson (của công việc của Buffett).

Nguyên tắc 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 vì đã tạo ra Scribe, thuê một đội ngũ tuyệt vời và dành sự quan tâm và nỗ lực rất cá nhân cho dự án này. Tôi đánh giá cao sự sẵn lòng của bạn để làm tổn thương cảm xúc của tôi trong việc tìm kiếm 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 đội ngũ tại Zaarly vì sự kiên nhẫn và tinh thần lạc quan của họ đối với cuốn sách này và những nỗ lực đã được đầu tư vào đó.

Tôi biết ơn sự hỗ trợ của nhiều bạn bè và người lạ trên mạng đã ủng hộ và động viên tôi trong suốt dự án này. Hộp thư tin nhắn của tôi tràn đầy những lời khen ngợi và câu hỏi 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.

## NGUỒN.

1. Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." Periscope, January 20, 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. Bộ tư duy của những người hướng dẫn: 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. Công cụ của Titans: Chiến thuật, Routines và Thói quen của tỷ phú, biểu tượng và những người biểu diễn hàng đầu 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 chương trình Tim Ferriss - Bản dịch." The Tim Ferriss Show, 2019. https://tim.blog/naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-show-transcript/.
4. *Cuộc phỏng vấn Killing Buddha. "Giám đốc điều hành triết gia: 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; "Giám đốc điều hành triết gia: 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; "Giám đốc điều hành triết gia: 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; "Giám đốc điều hành triết gia: Naval Ravikant về Sự cho và nhận trong thế giới hiện đại." Killing Buddha, 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/23/*

old-bodies-in-a-new-world; "Giám đốc điều hành triết gia: 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 của mình." Killing Buddha, 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/12/28/naval-ravikant-on-advice-to-his-children.

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.

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 tới một 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 vị sư trong Thung lũng Silicon nói với chúng ta rằng ông 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 tuyển dụng." Naval, ngày 13 tháng 12 năm 2011. https://startupboy.com/2011/12/13/why-you-cant-hire/.
9. Ravikant, Naval. "Lợi nhuận từ việc 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 giải tán của ngành công nghệ tài chính rủi ro." Naval, ngày 1 tháng 12 năm 2010. https://startupboy.com/2010/12/01/the-unbundling-of-the-venture-capital-industry/.

*Naval, ngày 1 tháng 12 năm 2010. https://startupboy.com/2010/12/01/funding-markets-develop-in-reverse/.*

1. Ravikant, Naval. "Thị trường tài trợ phát triển ngược." Naval, ngày 1 tháng 12 năm 2010. https://startupboy.com/2010/12/01/funding-markets-develop-in-reverse/.
2. Nivi, Babak. "Các startup đã đến để cứu thế giới." Venture Hacks, ngày 7 tháng 2 năm 2013. https://venturehacks.com/articles/save-the-world.
3. Nivi, Babak. "Thời đại khởi nghiệp." 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. "Một Venture SLA." Naval, ngày 28 tháng 6 năm 2013. https://startupboy.com/2013/06/28/a-venture-sla/.
6. Nivi, Babak. "Không có sự đánh đổi giữa chất lượng và quy mô." Venture Hacks, ngày 18 tháng 2 năm 2013. https://venturehacks.com/there-is-no-finish-line-for-entrepreneurs.
7. Ravikant, Naval, "Một 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. "Công cụ của Titans - Một số món quà từ phòng cắt." 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 đã từ một kẻ bị tẩy chay trong Dot-Com thành một 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 giờ đây làm phiền, tất cả những gì bạn nói về là 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 non trẻ 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 giới thiệu, 400 đầu tư, và đó chỉ là dữ liệu chúng tôi có thể nói cho bạn biết." 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 buộc tội nhà đầu tư đã 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 đồng sáng lập AngelList 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 điểm đau 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 trong số 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 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 các cựu thành viên AngelList và 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 điện tử, 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. "Tập 3: Naval Ravikant vượt ra ngoài Blockchain." Ngày 5 tháng 12 năm 2018. Video YouTube, 6:01. https://www.youtube.com/watch?v=jCtOHUMaUY8.
40. Ravikant, Naval. "Sự thật về làm việc chăm chỉ." Naval, ngày 25 tháng 12 năm 2018. https://startupboy.com/2018/12/25/the-truth-about-hard-work/.
41. "Live Stories: 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 việc theo cách hỗn loạn trung lập." 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 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 đầu tiên trong ngành công nghệ." 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 giàu: 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 nhà chiến lược sản phẩm và nhà văn. Vào năm 2011, ông đã tham gia vào đội ngũ sáng lập của Zaarly, một công ty tận tụy giúp người dân tìm kiếm nhà cung cấp dịch vụ đáng tin cậy. Blog kinh doanh của ông, Evergreen, giáo dục và giải trí cho hơn một triệu độc giả.

Eric đang trên một cuộc hành trình để tạo ra - và ăn - sandwich hoàn hảo. Ông sống tại Kansas City cùng với Jeannine, người phụ nữ tuyệt vời nhất thế giới. Theo dõi ông trên Twitter @ericjorgenson, hoặc kiểm tra những dự án mới của ông trên ejorgenson.com.