TIMOTHY FERRISS

TRIBUL MENTORILOR

SCURTE SFATURI DE VIAȚĂ DE LA CEI MAI BUNI DIN LUME

Traducere din limba engleză de
Romică Lixandru

ACT și Politon

2020

AVERTISMENTUL EDITURII

Această carte prezintă o gamă largă de opinii cu privire la o varietate de subiecte legate de sănătate și bunăstare, printre care anumite idei, tratamente și proceduri care s-ar putea să fie riscante sau ilegale, dacă au loc fără supraveghere medicală corespunzătoare. Aceste opinii reflectă cercetarea și ideile autorului sau pe cele ale oamenilor pe care el îi prezintă, dar nu au intenția să se substituie serviciilor unui profesionist în domeniul sănătății. Consultă medicul înainte să te apuci să ții vreo dietă, să iei vreun medicament sau să urmezi un program de exerciții fizice. Autorul și editura își declină responsabilitatea pentru orice efecte adverse care ar rezulta, direct sau indirect, din informațiile cuprinse în această carte.

AVERTISMENTUL LUI TIM

Te rog să nu cumva să faci vreun gest prostesc, care să te omoare. Ne-ar face nefericiți pe amândoi. Consultă un medic, un avocat și un specialist în lucruri de bun simț, înainte să te apuci să faci orice se spune în această carte.

Tuturor „tovarăşilor mei de drum", vă doresc să fiţi o forţă a binelui în această lume şi asta să vedeţi şi-n voi.

Şi nu uitaţi:

„Ceea ce cauţi, te caută."

– RUMI

CUPRINS

Introducere **10**

Samin Nosrat 25
Steven Pressfield 30
Susan Cain 36
Kyle Maynard 41
Terry Crews 47
Debbie Millman 53
Naval Ravikant 60
Matt Ridley 64
Bozoma Saint John 66
Tim Urban 70
Janna Levin 81
Ayaan Hirsi Ali 84
Graham Duncan 87
Mike Maples Jr. 96
Soman Chainani 103
Dita Von Teese 109
Jesse Williams 114
Dustin Moskovitz 117
Richa Chadha 120
Max Levchin 128
Neil Strauss 133
Veronica Belmont 138
Patton Oswalt 142
Lewis Cantley 146
Jerzy Gregorek 153
Aniela Gregorek 162
Amelia Boone 169
Sir Joel Edward McHale, Lord Of Winterfell 174
Ben Stiller 178
Anna Holmes 184
Andrew Ross Sorkin 188
Joseph Gordon-Levitt 190

Cum să spui nu: Wendy MacNaughton **195**

Vitalik Buterin 198
Rabin Lord Jonathan Sacks 202
Julia Galef 208
Turia Pitt 213
Annie Duke 217
Jimmy Fallon 221
Esther Perel 225
Maria Șarapova 229
Adam Robinson 233
Josh Waitzkin 244
Ann Miura-Ko 248
Jason Fried 253
Arianna Huffington 263
Gary Vaynerchuk 267
Tim O'Reilly 271
Tom Peters 278

Bear Grylls 283
Brené Brown 286
Leo Babauta 291
Mike D 294
Esther Dyson 299
Kevin Kelly 302
Ashton Kutcher 307
Brandon Stanton 311
Jérôme Jarre 313
Fedor Holz 323
Eric Ripert 327
Sharon Salzberg 331
Franklin Leonard 336
Peter Guber 339
Greg Norman 342
Daniel Ek 345
Strauss Zelnick 348
Steve Jurvetson 353
Tony Hawk 358
Liv Boeree 361
Anníe Mist Þórisdóttir 367
Mark Bell 371
Ed Coan 375
Ray Dalio 384
Jacqueline Novogratz 387
Brian Koppelman 391
Stewart Brand 395
Sarah Elizabeth Lewis 400
Gabor Maté 404
Steve Case 410
Linda Rottenberg 414
Tommy Vietor 418
Larry King 422
Muna Abusulayman 427
Sam Harris 430
Maurice Ashley 433

Cum să spui nu:
Danny Meyer 436

John Arnold 438
Mr. Money Mustache 442
David Lynch 445
Nick Szabo 448
Jon Call 452
Dara Torres 458
Dan Gable 460
Caroline Paul 463
Darren Aronofsky 466
Evan Williams 469
Bram Cohen 472
Chris Anderson 476
Neil Gaiman 479
Michael Gervais 482
Temple Grandin 486
Kelly Slater 489
Katrín Tanja Davíðsdóttir 492
Mathew Fraser 496
Adam Fisher 499
Aisha Tyler 503
Laura R. Walker 509
Terry Laughlin 512
Marc Benioff 518

Marie Forleo 525
Drew Houston 529
Scott Belsky 534
Tim McGraw 540
Muneeb Ali 544

Cum să spui nu: Neal Stephenson 547

Craig Newmark 549
Steven Pinker 552
Gretchen Rubin 556
Whitney Cummings 559
Rick Rubin 566
Ryan Shea 573
Ben Silbermann 576
Vlad Zamfir 582
Zooko Wilcox 587
Stephanie McMahon 591
Peter Attia 597
Steve Aoki 603
Jim Loehr 611
Daniel Negreanu 617
Jocko Willink 621
Robert Rodriguez 626
Kristen Ulmer 632
Yuval Noah Harari 642

Câteva idei de final 651

Resurse recomandate 663

Primele 25 de episoade ale podcastului *The Tim Ferriss Show* *665*

Conversații extinse 669

Indexul mentorilor 671

Indexul întrebărilor 675

Creează-ți propriul index 685

Mulțumiri 689

INTRODUCERE

„Singura călătorie adevărată nu ar fi să călătorești printr-o sută de țări diferite cu aceeași pereche de ochi, ci să vezi aceeași țară printr-o sută de perechi diferite de ochi.”

– MARCEL PROUST

Albert mormăi.

— Știi ce li se întâmplă pușlanilor care pun prea multe întrebări?

Mort se gândi o clipă.

— Nu, zise. Ce anume?

Și se făcu tăcere.

Apoi Albert se ridică și zise:

— Să fiu al naibii dacă știu! Probabil că primesc răspunsurile și așa le trebuie.

– TERRY PRATCHETT, *MORT*

Pentru a vă putea explica *de ce* am scris cartea asta, trebuie neapărat să încep cu *când*.

Două mii şaptesprezece a fost un an neobişnuit pentru mine. Primele şase luni au fost un clocot la foc mic, după care, în decurs de câteva săptămâni, am împlinit 40 de ani, prima mea carte (*4 Ore – Săptămâna de lucru*) a împlinit zece ani, câţiva oameni din cercul meu de prieteni au murit şi eu am urcat pe scenă să povestesc cum am fost foarte aproape să mă sinucid în facultate.*

Sincer să fiu, nu am crezut niciodată că voi ajunge la 40 de ani. Prima carte mi-a fost respinsă de 27 de ori de edituri. Lucrurile care au funcţionat nu *ar fi trebuit* să funcţioneze, aşa că, de ziua mea, mi-am dat seama că nu aveam niciun plan cu privire la ce o să fac după 40 de ani.

Aşa cum se întâmplă deseori în momentele de răscruce – absolvirea facultăţii, criza de la 20 de ani, criza vârstei de mijloc, plecarea copiilor de acasă, ieşirea la pensie – au început să iasă la iveală întrebările.

Obiectivele mele erau chiar ale mele sau erau doar ceea ce credeam că ar trebui să vreau?

Cât ratasem din viaţă pentru că nu planificasem suficient sau pentru că planificasem exagerat?

Cum aş putea să fiu mai bun cu mine însumi?

Cum aş putea să fiu mai eficient când refuz zgomotul pentru a îmbrăţişa aventurile după care tânjesc?

Cum aş putea să-mi reevaluez cel mai bine viaţa, priorităţile, perspectiva asupra lumii, locul şi traiectoria în lume?

Cât de multe lucruri! Chiar toate!

Într-o dimineaţă, am notat întrebările pe măsură ce-mi apăreau în minte, sperând să am un licăr de claritate. În loc de asta, am simţit o undă de neliniște. Lista era copleşitoare. Când am observat că-mi ţin respiraţia, m-am oprit şi mi-am ridicat ochii din hârtie. Atunci, am făcut un lucru pe care îl fac adesea, fie că mă gândesc la o decizie în materie de afaceri, la o relaţie personală sau la altceva: mi-am pus întrebarea care mă ajută să răspund la multe altele...

---

* tim.blog/ted (n.aut.)

Cum ar arăta chestia asta dacă ar fi uşor de făcut?

„Chestia asta" poate fi orice. În dimineaţa aceea răspundeam la o listă cu întrebări importante lungă cât o zi de post.

Cum ar arăta chestia asta dacă ar fi uşor de făcut? este o întrebare foarte drăgălaşă şi extraordinar de mobilizatoare. Este foarte uşor să ne convingem singuri că lucrurile trebuie să fie dificile, că, dacă nu te arunci cu toate forţele în luptă, nu încerci suficient de tare. Asta ne face să căutăm acele căi pe care vom întâmpina cea mai puternică rezistenţă, ajungând să amplificăm inutil dificultatea procesului.

Dar ce se întâmplă atunci când privim lucrurile prin prisma eleganţei, nu prin cea a intensităţii efortului? Uneori, obţinem rezultate incredibile cu uşurinţă, fără stres. Uneori, „soluţionăm" problema dacă o privim din cu totul altă perspectivă.

Şi în dimineaţa aceea, în timp ce făceam însemnări în jurnal cu privire la această întrebare – *Cum ar arăta chestia asta dacă ar fi uşor de făcut?* –, mi-a venit o idee. Nouăzeci şi nouă la sută din ceea ce scrisesem pe pagină era inutil, dar exista grăuntele unei idei posibile...

Ce s-ar întâmpla dacă aş forma un trib de mentori care să mă ajute?

Mai exact, ce s-ar întâmpla dacă aş pune la peste 100 de persoane geniale întrebările la care vreau să răspund singur? Sau dacă i-aş convinge să mă îndrume în direcţia corectă?

Ar funcţiona? Nu aveam nici cea mai vagă idee, dar eram sigur de un lucru: dacă abordarea uşoară avea să dea greş, abordarea de tip muncă-de-ocnaş ar fi rămas accesibilă ca opţiune de rezervă. Durerea poate fi găsită oricând dacă porneşti s-o cauţi.

Atunci, de ce să nu testez calea minimei rezistenţe o săptămână?

Şi aşa a început totul. Mai întâi, am făcut o listă cu persoanele ideale pentru a fi intervievate, listă care la început se întindea pe o pagină, dar care a ajuns rapid să ocupe zece. Trebuia să fie o listă fără restricţii: nimeni nu era prea mare, prea inaccesibil sau prea dificil de găsit. Era posibil să-i iau un interviu lui Dalai Lama? Incredibilului Temple Grandin? Idolului meu, scriitorul Neil Gaiman? Sau lui Ayaan Hirsi Ali? Am făcut cea mai ambiţioasă, eclectică şi neobişnuită listă cu putinţă. După aceea, trebuia să găsesc un stimulent

care să-i încurajeze pe oameni să-mi răspundă, aşa că am încercat să închei o înţelegere. „Vei fi în cartea mea" putea să funcţioneze. Dar celor de la editură le-am spus de la bun început că s-ar putea şi să *nu* funcţioneze, caz în care aveam să înapoiez avansul.

Apoi, am început să fac o prezentare asiduă.

Am trimis aceeaşi serie de 11 întrebări unora dintre cele mai de succes, mai diferite şi mai celebre persoane de pe Pământ cu mesajul: „Răspundeţi la primele 3-5 întrebări preferate ... sau la mai multe, dacă vă îndeamnă spiritul".

După ce am dat clic pe „trimitere" de câteva zeci de ori, mi-am împreunat mâinile şi le-am dus la pieptul meu de scriitor entuziasmat, ţinându-mi respiraţia, lucru la care universul mi-a răspuns prin... tăcere. Se auzeau greierii.

Timp de 12-24 de ore, nimic. Nu s-a clintit nicio fiinţă, nici măcar un şoarece. Apoi, s-a auzit o şoaptă slabă în eter. Un murmur de curiozitate şi câteva întrebări pentru edificare. Au urmat câteva refuzuri politicoase şi, după aceea, a venit puhoiul.

Aproape toţi cei pe care i-am contactat sunt oameni ocupaţi până peste cap şi mă aşteptam să primesc răspunsuri scurte şi scrise la repezeală de la câţiva, în cel mai bun caz. Când colo, mi-au trimis câteva dintre răspunsuri cele mai bine cumpănite pe care le-am primit vreodată în scris, prin viu grai sau altfel. În cele din urmă, mi-au răspuns peste 100 de oameni.

Desigur, calea „uşoară" a însemnat câteva mii de schimburi de e-mailuri şi mesaje pe Twitter, sute de telefoane, multe maratoane la un birou cu bandă de alergat şi un număr măricel de sticle de vin băute în timp ce scriam în timpul nopţii, dar... a funcţionat. Dacă a funcţionat *de fiecare dată*? Nu. Nu l-am prins pe Dalai Lama (de data asta) şi cel puţin jumătate din oamenii de pe lista mea nu au răspuns sau au refuzat invitaţia. Dar a funcţionat *suficient* pentru a conta, şi asta contează.

Atunci când solicitarea a avut sorţi de izbândă, întrebările au făcut partea cea mai grea.

Opt dintre întrebări au fost din cele concepute pentru „tirul rapid" pe care îl folosesc în podcastul meu *The Tim Ferriss Show*, primul podcast de afaceri care a depăşit 200 de milioane de descărcări.

Aceste întrebări au fost perfecţionate de-a lungul a peste 300 de interviuri luate unor invitaţi precum actorul/muzicianul Jamie Foxx, generalul Stanley McChrystal şi scriitoarea Maria Popova. Ştiam că întrebările acestea funcţionează, că persoanelor intervievate le plac în general şi că, în plus, ar fi putut să-mi fie de ajutor în viaţă.

Celelalte trei întrebări erau noi, şi speram că îmi vor rezolva problemele cele mai spinoase. Înainte să ies cu ele în public, le-am testat, le-am verificat şi le-am cizelat cu prieteni care au devenit performeri de clasă mondială prin forţe proprii.

Cu cât înaintez în vârstă, cu atât dedic mai mult timp din zi – procentual vorbind – formulării întrebărilor. Din experienţa mea, de fiecare dată când am reuşit să trec de la rezultate de 1x la rezultate de 10 ori mai bune, de la 10x la 100x şi de la 100x (atunci când Fortuna îmi zâmbeşte realmente) la 1000x mai bune în diferite domenii, reuşita respectivă a fost consecinţa unor întrebări formulate mai bine. Maxima lui John Dewey după care „o problemă bine enunţată este pe jumătate rezolvată" rămâne valabilă.

Viaţa pedepseşte dorinţele vag exprimate şi recompensează solicitările făcute clar. La urma urmei, în cea mai mare parte, gândirea conştientă înseamnă să-ţi pui întrebări şi să răspunzi la ele. Dacă vrei confuzie şi supărare, pune întrebări vagi. Dacă vrei claritate şi rezultate nemaipomenite, pune întrebări nemaipomenit de clare.

Din fericire, această aptitudine poate fi dezvoltată. Nu există carte care să-ţi poată oferi toate răspunsurile, dar cea de faţă te poate ajuta să pui întrebări mai bune. Milan Kundera, autorul cărţii *Insuportabila uşurătate a fiinţei*, spunea că „prostia oamenilor este generată de faptul că au un răspuns pentru orice. Înţelepciunea romanului vine din faptul că are câte o întrebare pentru orice". Înlocuieşte „romanul" cu „maestrul învăţăturii" şi ai obţinut filozofia mea de viaţă. De multe ori, singurul lucru care se interpune între tine şi ceea ce vrei este o serie de întrebări mai bune.

Cele 11 întrebări pe care le-am ales pentru această carte sunt enumerate mai jos. Este important să citeşti întrebările complete şi explicaţiile, pentru că în cuprinsul cărţii le-am redus dimensiunile. Le mulţumesc în mod deosebit lui Brian Koppelman, Ameliei Boone,

lui Chase Jarvis, lui Naval Ravikant şi altora pentru feedbackul lor extraordinar de util.

În primul rând, să parcurgem rapid cele 11 întrebări. La prima vedere, câteva dintre ele ar putea să pară banale sau inutile... Dar ce să vezi! Lucrurile nu sunt mereu ce par a fi.

1. Care este cartea sau cărţile pe care le-ai dăruit cel mai des şi de ce? Sau care ar fi acele 1-3 cărţi care ţi-au influenţat viaţa?
2. Ce achiziţie de 100 $ sau mai puţin a avut cel mai mare impact pozitiv asupra vieţii tale în ultimele şase luni (sau în trecutul apropiat)? Fanilor mei le plac detaliile, cum ar fi brandul şi modelul, unde ai găsit lucrul respectiv etc.
3. Cum a reuşit un eşec, veritabil sau doar aparent, să-ţi pregătească drumul spre succes? Ai vreun „eşec personal preferat"?
4. Dacă ai putea să amplasezi un panou publicitar uriaş oriunde şi ai putea să scrii pe el orice – metaforic vorbind, dacă ai putea să transmiţi un mesaj mai multor milioane sau miliarde de oameni – ce ai scrie şi de ce? Pot fi doar câteva cuvinte sau un paragraf. (Dacă ţi se pare util, poate fi un citat din altcineva. Există citate la care te gândeşti frecvent sau după care îţi conduci viaţa?)
5. Care ar fi una dintre cele mai bune sau cele mai rentabile investiţii pe care le-ai făcut vreodată? (Poate fi vorba de o investiţie de bani, timp, energie etc.)
6. Ai un obicei neobişnuit sau un lucru absurd care îţi place?
7. Ce convingere, comportament sau obişnuinţă nouă ţi-a îmbunătăţit cel mai mult viaţa în ultimii cinci ani?
8. Ce sfat i-ai da unui student inteligent şi motivat care este pe cale să intre „în lumea reală"? Ce sfat ar trebui să ignore?
9. Ce recomandări proaste auzi în meseria ta sau în domeniul tău de competenţă?
10. Care sunt lucrurile pe care ai învăţat să le refuzi mai uşor (distracţii, invitaţii etc.), în ultimii cinci ani? Ce realizări şi/sau metode te-au ajutat? Alte ponturi utile?
11. Ce faci când te simţi copleşit sau când nu te poţi concentra? (Dacă este util: Ce întrebări îţi pui ţie însuţi?)

Acum să le analizăm pe fiecare şi să îţi explic de ce funcţionează. Tu ai putea să întrebi: „De ce m-ar interesa? Eu nu iau interviuri". Răspunsul meu este simplu: „Dacă vrei să-ţi formezi (sau să-ţi cultivi) o reţea de talie mondială, trebuie să interacţionezi într-un mod care să te ajute să o obţii. Toate lucrurile acestea te vor ajuta.

Spre exemplu, mi-am petrecut săptămâni întregi testând ordinea întrebărilor pentru a primi răspunsuri optime. În ceea ce mă priveşte, ingredientul secret este ordinea corectă, indiferent dacă încerci să înveţi o limbă străină în 8-12 săptămâni*, să-ţi învingi fobia de înot pe care o ai de o viaţă** sau să ceri sfatul unui eventual mentor la o cafea. Întrebările bune puse într-o ordine greşită primesc răspunsuri proaste. Invers, dacă te gândeşti la ordinea lor, poţi să obţii rezultate nesperat de bune, deoarece majoritatea oamenilor nu fac asta.

Exemplu: întrebarea cu „panoul publicitar" se numără printre preferatele ascultătorilor şi invitaţilor, dar este dificilă. Încurcă sau intimidează o mulţime de oameni. Nu am vrut să-i sperii şi să-i îndepărtez pe oamenii ocupaţi, care ar fi putut să se retragă cu un „îmi pare rău, Tim, dar momentan chiar nu am resursele necesare să răspund la asta". Şi atunci, ce e de făcut? Simplu: îi las să-şi facă încălzirea cu întrebări de categorie uşoară (de ex., cele mai dăruite cărţi, achiziţii <100$,) care sunt mai puţin abstracte şi mai concrete.

Explicaţiile mele devin mai scurte spre final, pentru că multe detalii se transmit mai departe sau se aplică tuturor întrebărilor.

1. Care este cartea sau cărțile pe care le-ai dăruit cel mai des și de ce? Sau care ar fi acele 1-3 cărți care ți-au influențat viața?

„Care este cartea ta preferată?" pare o întrebare bună. Atât de nevinovată, atât de simplă. În realitate, este groaznică. Oamenii pe care îi intervievez au citit sute sau mii de cărţi, aşa că, pentru ei, găsirea răspunsului presupune efort, şi au dreptate să-şi facă griji când aleg o „preferată", care apoi va fi citată şi introdusă în articole, pe Wikipedia etc. „Cel mai des dăruită" are un grad redus de risc, este mai uşor de căutat în minte (le este mai uşor să-şi amintească) şi are beneficii pentru o varietate mai mare de persoane, însuşiri pe care „preferata" nu le are.

---

* Vezi *The 4-Hour Chef* (n.aut.)

** tim.blog/swimming (n.aut.)

Pentru cei mai curioşi şi mai nerăbdători dintre voi, iată câteva (din numeroasele) cărţi care au fost menţionate de mai multe ori:

Man's Search for Meaning (Omul în căutarea sensului vieții)[*], de Viktor E. Frankl

The Rational Optimist (Optimistul raţional), de Matt Ridley

The Better Angels of Our Nature (Cei mai buni îngeri ai firii noastre)[**], de Steven Pinker

Sapiens. O scurtă istorie a omenirii, de Yuval Noah Harari

Poor Charlie's Almanack (Almanahul sărmanului Charlie), de Charlie Munger

Dacă vrei să vezi *toate* cărţile recomandate adunate laolaltă, inclusiv lista primelor 20 cele mai recomandate cărţi din acest volum şi din *Tools of Titans (Instrumentele titanilor)*[***], poţi găsi toate „bunătăţile" pe *tim.blog/booklist.*

2. Ce achiziție de 100 $ sau mai puțin a avut cel mai mare impact pozitiv asupra vieții tale în ultimele șase luni (sau în trecutul apropiat)? Fanilor mei le plac detaliile specifice, cum ar fi brandul și modelul, unde ai găsit lucrul respectiv etc.

Asta ar putea să pară bună de aruncat, dar nu este aşa. Ea oferă o cale uşoară de a începe interviul pentru intervievaţii ocupaţi, oferindu-le totodată cititorilor un punct de acţiune imediată. Întrebările mai profunde necesită răspunsuri mai profunde, dar, pentru cunoaştere, profunzimea se aseamănă cu fibrele: e nevoie de o digestie îndelungată. Între timp, pentru a-şi continua marşul, fiinţele umane (printre care şi subsemnatul) au nevoie de recompense pe termen scurt. În această carte, eu reuşesc să le obţin prin întrebări care generează răspunsuri tangibile, uşoare şi adeseori amuzante: adevărate recompense pentru sufletul tău harnic. Aceste momente de respiro sunt importante pentru a duce la bun sfârşit sarcinile mai dificile.

---

[*] Apărută cu acest titlu la Editura Meteor Press, Bucureşti, 2009. (n.red.)

[**] Carte apărută cu acest titlu la Editura Publica, Bucureşti, 2019. (n.red.)

[***] Carte apărută cu acest titlu la Editura Act şi Politon, Bucureşti, 2019. (n.red.)

3. Cum a reușit un eșec, veritabil sau doar aparent, să-ți pregătească drumul spre succesul ulterior? Ai vreun „eșec personal preferat"?

Aceasta este deosebit de importantă pentru mine. Așa cum scriam în *Instrumentele titanilor*:

> „Supereroii care îți vin în minte (idolii, figurile emblematice, titanii, miliardarii etc.) sunt aproape fără excepție defecte ambulante care au maximizat 1 sau 2 atuuri. Ființele umane sunt creaturi imperfecte. Nu „reușești" pentru că nu ai nicio slăbiciune; reușești pentru că îți găsești calitățile unice și te concentrezi să construiești obiceiuri în funcție de ele. Fiecare om duce o luptă despre care nu ai nici cea mai vagă idee. Eroii din această carte nu fac excepție. Toată lumea se zbate. Consolează-te cu asta."

4. Dacă ai putea să amplasezi un panou publicitar uriaș oriunde și ai putea să scrii orice pe el – metaforic vorbind, dacă ai putea să transmiți un mesaj mai multor milioane sau miliarde de oameni – ce ai scrie și de ce? Pot să fie doar câteva cuvinte sau un paragraf. (Dacă vi se pare util, poate fi un citat din altcineva: există citate la care te gândești frecvent sau după care îți conduci viața?)

Această întrebare este limpede, așa că voi sări peste comentarii. Totuși, pentru cei care aspiră să ia interviuri, partea cu „Dacă vi se pare util..." este adeseori esențială pentru a obține răspunsuri bune.

5. Care ar fi una dintre cele mai bune sau cele mai rentabile investiții pe care le-ai făcut vreodată? (Poate fi vorba de o investiție de bani, timp, energie etc.)

Și asta este limpede... sau așa pare. În cazul întrebărilor care seamănă cu aceasta sau cu următoarea, mi s-a părut productiv să le ofer persoanelor intervievate un răspuns din lumea reală. Într-un interviu live, lucrul acesta le dă timp de gândire, iar în scris le oferă un model. Spre exemplu, iată ce le-am oferit tuturor pentru această întrebare:

EXEMPLU DE RĂSPUNS de la Amelia Boone, unul dintre cei mai buni sportivi de rezistenţă la nivel mondial, sponsorizată de marile branduri şi de 4 ori campioană mondială în competiţiile de curse cu obstacole:

„În 2011, am scos din buzunar 450 $ pentru a participa la prima ediţie a World's Toughest Mudder, o cursă cu obstacole de 24 de ore, nou-nouţă. Cum eram împovărată de creditul pentru studiile de drept, a fost o cheltuială mare pentru mine şi nu aveam nici cel mai mic motiv să cred că aş putea să termin cursa, ca să nu mai vorbim de concurenţă pentru podium. Dar am ajuns să mă număr printre cei 11 care au încheiat cursa (din 1000 de participanţi) şi asta mi-a schimbat cursul vieţii, purtându-mă spre o carieră în cursele cu obstacole şi spre mai multe campionate mondiale. Dacă nu aş fi pus la bătaie banii pentru taxa de înscriere, nimic din toate acestea nu s-ar fi întâmplat.

6. Ai un obicei neobișnuit sau un lucru absurd care îți place?

Am fost întrebat pentru prima dată acest lucru atunci când i-am acordat un interviu prietenului meu Chris Young, om de ştiinţă, coautor al cărţii *Modernist Cuisine* (Bucătărie modernistă) şi director general al ChefSteps (caută „Joule sous vide"). Înainte să dau un răspuns şi în timp ce stăteam pe scena Primăriei din Seattle, i-am spus: „Aaa... asta e o întrebare bună. Am să ţi-o fur". Lucru pe care l-am şi făcut. Întrebarea aceasta are ramificaţii mai adânci decât te-ai aştepta. Răspunsurile demonstrează mai multe lucruri utile: 1) Toată lumea este nebună, deci nu eşti singur. 2) Dacă vrei mai multe comportamente specifice tulburării obsesiv-compulsive, persoanele intervievate de mine te vor ajuta cu cea mai mare plăcere, şi 3) Concluzie la nr. 1: oamenii „normali" sunt doar nişte nebuni pe care nu-i cunoşti îndeajuns. Dacă îţi închipui că eşti nevrotic într-un fel unic, îmi pare rău să te anunţ dar toate fiinţele umane sunt Woody Allen într-o anumită parte a vieţii. Iată modelul de răspuns pe care l-am oferit eu la această întrebare, luat dintr-un interviu live şi editat uşor pentru versiunea scrisă:

EXEMPLU DE RĂSPUNS de la Cheryl Strayed, autoarea bestsellerului *Wild (Sălbatic)* (ecranizat într-un film cu Reese Whiterspoon): „Iată teoria mea completă despre sandvici... fiecare îmbucătură ar trebui să semene cât mai mult cu putinţă cu precedenta. Înţelegi? Să nu dai întâi peste o grămadă de roşii, după care să vină humusul – totul trebuie să fie cât mai uniform cu putinţă. Aşa că ori de câte ori primesc un sandvici, îl desfac şi îl refac complet pe loc."

7. Ce convingere, comportament sau obișnuință nouă ți-a îmbunătățit cel mai mult viața în ultimii cinci ani?

Este o întrebare scurtă, eficientă şi nu este deosebit de nuanţată. Se aplică în mod special reevaluării pe care am făcut-o în timpul crizei vârstei de mijloc. Sunt surprins că nu aud mai des întrebări de felul acesta.

8. Ce sfat i-ai da unui student inteligent și motivat care este pe cale să intre „în lumea reală"? Ce sfat ar trebui să ignore?

Cea de a doua întrebare, cea despre „ignorare", este esenţială. Suntem înclinaţi să întrebăm: „Ce ar trebui să fac?", dar nu suntem la fel de înclinaţi să întrebăm: „Ce n-ar trebui să fac?" Din moment ce lucrurile pe care *nu* le facem determină lucrurile pe care *putem* să le facem, îmi place să întreb despre lista cu lucruri pe care să nu le facem.

9. Ce recomandări proaste auzi în meseria ta sau în domeniul tău de competență?

E o rudă apropiată a întrebării anterioare. Multe probleme de „concentrare" sunt soluţionate cel mai bine prin definirea lucrurilor care trebuie ignorate.

10. Care sunt lucrurile pe care ai învățat să le refuzi mai ușor (distracții, invitații etc.) în ultimii cinci ani? Ce realizări și/sau abordări te-au ajutat? Alte ponturi utile?

Este uşor să accepţi. Este greu să refuzi. Aveam nevoie de ajutor la ultima, ca mulţi oameni din carte, şi câteva răspunsuri s-au achitat de această sarcină.

11. Ce faci când te simți copleșit sau când nu te poți concentra? (Dacă este util: Ce întrebări îți pui ție însuți?)

Dacă mintea ta are „lag" (ca atunci când ţi se blochează computerul), nimic nu prea mai contează până nu rezolvi asta. Din nou, întrebarea secundară este adesea esenţială.

Fiindcă valoarea din această carte le aparţine altora, pot spune liniştit că, indiferent în ce punct al vieţii te afli, o parte din lucrurile găsite aici îţi vor plăcea la nebunie. Totodată, indiferent cât m-aş supăra eu şi m-aş îmbufna, unele dintre ele ţi se vor părea plictisitoare, inutile şi aparent prosteşti. Din cele aproximativ 140 de interviuri, mă aştept să-ţi placă 70, să adori 35 şi poate vreo 17 să-ţi schimbe viaţa. Un lucru amuzant: cele 70 care nu-ţi vor plăcea vor fi exact cele 70 de care are nevoie altcineva.

Viaţa ar fi plictisitoare dacă ne-am ghida cu toţii după aceleaşi reguli, aşa că vei vrea să alegi cu mare grijă.

Lucrul cel mai surprinzător la toate astea este că... *Tribul mentorilor* se schimbă *odată cu* tine. Pe măsură ce trece timpul şi viaţa merge mai departe, lucrurile pe care iniţial le-ai dat la o parte ca pe ceva neinteresant pot să se dovedească profunde şi să devină inimaginabil de importante.

Clişeul pe care l-ai ignorat ca pe o prăjitură cu răvaş bună de nimic, capătă brusc sens şi poate mişca munţii din loc. Invers, lucrurile care ţi s-au părut iniţial edificatoare ar putea să ajungă la capăt de linie, cum se întâmplă cu un excelent antrenor de liceu care trebuie să te lase pe mâna unui antrenor de colegiu, ca să poţi trece la nivelul următor.

Sfaturile din această carte nu au termen de valabilitate pentru că nu există uniformitate. În paginile care urmează vei găsi sfaturi atât de la copii minune de 30 şi ceva de ani, cât şi de la veterani experimentaţi de 60 sau 70 de ani. Eu sper că, de fiecare dată când vei deschide cartea, aşa cum ai face-o cu *Yi Ching** sau

---

* *Yi-Jing*, *Yi-Ching* sau *Cartea Prefacerilor*, este unul dintre cele mai vechi texte clasice chinezeşti. Cartea conţine un sistem de divinaţie complex, comparabil cu geomanţia folosit şi în ziua de azi în culturile vestice şi Asia de Est. (n.red.)

Tao Te Ching[*], un lucru nou îți va atrage atenția, va face să se zdruncine felul în care percepi realitatea, îți va ilumina nebuniile, îți va confirma intuițiile sau îți va corecta direcția exact cu acel grad care contează.

În această carte vei găsi toată varietatea de emoții și experiențe umane, de la hilar la ceva ce-ți strânge inima, de la eșec la succes și de la viață la moarte. Sper că le vei primi pe toate cu bucurie.

Pe măsuța mea de cafea de acasă am o bucată de lemn al cărui singur scop este să afișeze un citat de Anaïs Nin, pe care îl văd în fiecare zi:

„Viața se contractă sau se dilată direct proporțional cu curajul tău."

Este un memento scurt care ne spune că, de obicei, succesul se poate măsura prin numărul de conversații incomode pe care suntem dispuși să le purtăm și prin numărul de acțiuni incomode pe care suntem dispuși să le întreprindem.

Cei mai împliniți și eficienți oameni pe care îi cunosc – creatori, miliardari, lideri ai gândirii și alții – consideră că drumul în viață înseamnă, în proporție de 25%, efortul de *a se găsi* pe sine, și, în proporție de 75%, efortul de *a se crea* pe sine.

Această carte nu este gândită ca o experiență pasivă. Este gândită ca o pledoarie pentru acțiune.

Tu ești autorul vieții tale și nu este niciodată prea târziu să înlocuiești poveștile pe care ți le spui ție și lumii. Nu este niciodată prea târziu să începi un capitol nou, să faci o întorsătură spectaculoasă sau să efectuezi o schimbare totală.

Cum ar arăta dacă ar fi ușor de făcut?

Așa că apucă-te de treabă cu zâmbetul pe față. Vin lucruri mari....

Pura vida,
Tim Ferriss
Austin, Texas
august 2017

---

[*] Este un text clasic chinez, scris cam prin 600 î.Hr. și atribuit lui Lao Zi. Este una din scrierile de referință ale filozofiei chineze, deoarece a stat la baza taoismului. (n.red.)

Câteva note organizatorice care ar putea fi utile

- „Citatele la care reflectez" sunt răspândite prin toată cartea. Acestea sunt citate care mi-au schimbat gândirea şi comportamentul în ultimii doi ani. După ce am publicat *Instrumentele titanilor*, cu aproximativ 12 luni în urmă, am avut parte de cel mai productiv an din viaţa mea şi selecţia de cărţi a jucat un rol important. „Citatele la care reflectez" (extrase de obicei din cărţile menţionate) au fost distribuite public în fiecare săptămână abonaţilor la newsletterul meu 5-Bullet Friday (tim.blog/Friday), un newsletter gratuit în care public cele mai cool sau mai utile cinci lucruri (cărţi, articole, gadgeturi, mâncăruri, suplimente, aplicaţii, citate etc.) pe care le-am descoperit în săptămâna respectivă. Sper să vă dea de gândit la fel de mult cum mi-au dat mie.
- Vă amintiţi de toate scrisorile de refuz pe care spuneam că le-am primit pentru această carte? Câteva dintre refuzurile acelea politicoase au fost atât de bune că le-am inclus aici! Sunt trei interludii „Cum să refuzi" în care prezint e-mailuri adevărate.
- Am scurtat aproape toate interviurile şi am ales, subiectiv, „cele mai bune" răspunsuri. Uneori, cele mai bune răspunsuri au însemnat eliminarea repetiţiilor sau axarea pe răspunsuri suficient de detaliate încât să fie practice, dar nu de la sine înţelese.
- La aproape fiecare invitat am precizat cum poţi interacţiona cel mai bine cu el pe reţelele de socializare: TW=Twitter, FB=Facebook, IG=Instagram, LI=LinkedIn, SC= Snapchat şi YT=YouTube.
- Când am contactat invitaţii, le-am pus de fiecare dată aceleaşi întrebări în aceeaşi ordine dar, în paginile următoare,

am rearanjat frecvent răspunsurile în așa fel încât să obțin un flux optim, o lectură mai ușoară și de efect.

- Am inclus câteva non-răspunsuri (de ex., „Nu mă pricep deloc să refuz!") care să te facă să te simți mai bine când te confrunți cu aceleași dificultăți. Nimeni nu este perfect și toți suntem niște opere în curs de creație.

„Finalurile nu trebuie să fie eșecuri, mai ales atunci când alegi să pui punct unui proiect sau să închizi o afacere... nici cele mai bune aranjamente nu durează o veșnicie. Și nici n-ar trebui."

SAMIN NOSRAT
IG: @ciaosamin
FB: /samin.nosrat
saltfatacidheat.com

SAMIN NOSRAT este scriitoare, profesoară și chef. *The New York Times* a numit-o „sursă de referință pentru îmbinarea tehnicilor corecte cu cele mai bune ingrediente", iar la emisiunea *All Things Considered* de la postul de radio NPR a fost numită „următoarea Julia Child"; a devenit chef profesionist din anul 2000, când a ajuns în bucătăria de la Chez Panisse. Este unul dintre cei cinci autori care scrie despre gastronomie pentru *The New York Times Magazine*. Locuiește, gătește, face surfing și grădinărește în Berkeley, California. Este autoarea cărții *Salt, Fat, Acid, Heat: Mastering the Elements of Good Cooking (Sare, grăsimi, acru, foc: cum să stăpânești elementele necesare unui bucătării de calitate)*, bestseller *New York Times*.

Ce achiziție de 100 $ sau mai puțin a avut cel mai mare impact pozitiv asupra vieții tale în ultimele șase luni (sau în trecutul apropiat)?

Suplimentul alimentar Host Defense MyCommunity al lui Paul Stamets pe bază de ciuperci este cel mai bun supliment pentru imunitate pe care l-am luat vreodată (și am luat o mulțime!). Indiferent cât de

mult călătoresc, cât de multe mâini strâng sau cât de epuizată mă simt, nu mă îmbolnăvesc atâta timp cât îl iau constant.

Cum a reușit un eșec, veritabil sau doar aparent, să-ți pregătească drumul spre succesul ulterior? Ai vreun „eșec personal preferat"?

Am avut foarte multe eşecuri spectaculoase dar, când privesc în urmă, văd că fiecare dintre ele m-a adus un pic mai aproape de ceea ce îmi doream să fac în realitate. Cu câţiva ani buni înainte să fiu pregătită să scriu singură o carte, am încurcat rău lucrurile în două rânduri, când s-a ivit ocazia să scriu o carte de bucate în colaborare cu alţi oameni. Greşelile acestea m-au bântuit şi eram sigură că nu voi mai avea niciodată ocazia să scriu vreuna. Dar am aşteptat şi am insistat şi, după 17 ani, am scris cartea la care am visat dintotdeauna.

În 2002, am fost printre finaliştii unei burse Fulbright, dar nu am câştigat-o, şi am crezut că nu voi mai ajunge niciodată să studiez metodele tradiţionale de pregătire a mâncării din Italia. Dar am reuşit să revin în Italia, unde am gătit şi lucrat timp de un an şi jumătate, iar acum, după 15 ani, lucrez la un documentar care mă va duce acolo pentru a studia metodele tradiţionale de pregătire a mâncării!

Am lucrat şi apoi am administrat un restaurant care a mers prost financiar pe toată durata existenţei sale de cinci ani. A fost de-a dreptul chinuitor, mai ales pentru că îmi păsa de el de parcă ar fi fost al meu. După trei ani, am ştiut că şansele noastre de succes erau slabe şi eram pregătită să plec, dar proprietarul, care îmi era şi mentor, nu era pregătit să se dea bătut. Aşa că am mai mers târâş-grăpiş încă doi ani după aceea şi a fost foarte dificil. În unele momente a fost de-a dreptul insuportabil. Când lucrurile s-au încheiat definitiv, eram epuizată şi deprimată şi foarte, foarte nefericită. Aşa eram cu toţii. Dar lucrurile ar fi putut să fie şi altfel.

Experienţa aceea m-a învăţat să preiau controlul asupra vieţii mele profesionale şi că finalurile nu trebuie să fie eşecuri, mai ales atunci când alegi să pui punct unui proiect sau să închizi o afacere. La scurt timp după închiderea restaurantului, am înfiinţat un magazin alimentar ca un mic proiect secundar, care a ajuns să aibă un succes incredibil. Presa vorbea despre noi şi aveam mai mulţi clienţi decât puteam servi. Aveam investitori care se agitau să intre în afacere. Dar eu nu-mi doream decât să scriu. Nu mai voiam să

administrez un magazin alimentar şi, cum era asociat cu numele meu, nu voiam nici să îl vând. Aşa că am ales să îl închid în termenii mei şi m-am asigurat că toată lumea ştie asta. A constituit un contrast pozitiv faţă de experienţa dură a închiderii restaurantului. Acum am învăţat să-mi imaginez finalul ideal al oricărui proiect înainte să-l încep: nici cele mai bune aranjamente nu durează o veşnicie. Şi nici n-ar trebui.

La o scară mult, mult mai mică, cât am gătit, am stricat mai multe mâncăruri decât îmi amintesc. Dar partea minunată a gătitului este că procesul în sine este destul de rapid şi că nu-ţi lasă mult timp să te ataşezi de rezultate. Aşa că, indiferent dacă mâncarea pregătită este de toată jena sau iese excelent, a doua zi trebuie să o iei din nou de la zero. Nu ai ocazia să stai degeaba şi să-ţi plângi de milă (sau să te umfli în pene). Tot ce contează este să înveţi din fiecare eşec şi să încerci să nu-l repeţi.

Care ar fi una dintre cele mai bune sau cele mai rentabile investiţii pe care le-ai făcut vreodată?

Cu zece ani în urmă, când administram un restaurant, mi-am făcut timp să iau parte la un curs ţinut la Graduate School of Journalism din cadrul Universităţii Berkeley din California, curs ţinut de Michael Pollan. Pe atunci părea o nebunie să lipsesc trei ore de la restaurant o dată pe săptămână şi să stau într-o sală de curs, să mă întorc acasă după o zi în care lucrasem câte 15 ore şi să citesc cărţile şi articolele din programa cursului. Dar o voce mică dinlăuntrul meu îmi spunea că trebuie să găsesc o cale să fac asta şi mă bucur foarte mult că am făcut-o. Cursul acela mi-a schimbat viaţa – m-a introdus într-o comunitate extraordinară de scriitori, jurnalişti şi documentarişti care m-au inspirat şi sprijinit de-a lungul acestui drum nebunesc. Am ajuns să-l cunosc pe Michael care m-a încurajat să scriu. Tot el m-a angajat să-l învăţ să gătească şi, pe parcursul acelor lecţii, m-a încurajat să-mi oficializez filozofia unică în materie de gătit într-un curs propriu-zis, să ies în lume, să-i învăţ şi pe alţii şi să o transform într-o carte. Aceasta a devenit *Salt, Fat, Acid, Heat* care este acum bestseller *New York Times* şi este pe cale să devină o serie documentară. O adevărată nebunie.

Un exemplu de obicei neobișnuit sau de lucru absurd care îți place?

Brânza americană. Nu mănânc prea des, dar felul în care se topește pe burger mi se pare absolut irezistibil.

Ce convingere, comportament sau obișnuință nouă ți-a îmbunătățit cel mai mult viața în ultimii cinci ani?

Trebuie să fiu *prezentă* în cea mai mare parte a timpului, fie ca să pot să gândesc și să scriu limpede, fie ca să predau și să discut despre gătit. Ambele părți ale jobului meu îmi solicită o cantitate extraordinară de energie.

În ultimii cinci ani am început să fiu mult mai atentă la diferitele modalități în care trebuie să am grijă de mine însămi. Și primul lucru de pe lista aceasta este somnul. Am nevoie de opt sau nouă ore de somn pentru a funcționa corespunzător și am început să-mi apăr fără milă timpul alocat somnului. Îmi petrec mult mai multe nopți liniștite acasă și atunci când ies în oraș să iau cina, insist să fac o rezervare cât mai devreme sau termin repede. Se știe deja că plec la culcare în timp ce oaspeții mei continuă să petreacă. Ei sunt fericiți, eu sunt fericită, totul este în regulă. Obsesia pentru somn mi-a îmbunătățit viața incredibil de mult.

Ce sfat i-ai da unui student inteligent și motivat care este pe cale să intre „în lumea reală"?

Atunci când nu știi ce să faci, lasă bunătatea și compasiunea să te ghideze. Și nu-ți fie teamă să greșești.

Care sunt lucrurile pe care ai învățat să le refuzi mai ușor în ultimii cinci ani?

Sinceră să fiu, încă fac eforturi pentru a învăța să refuz. Dar pot să spun că, cu cât văd mai limpede care îmi sunt obiectivele, cu atât îmi este mai ușor să refuz. Am un carnețel în care mi-am notat tot felul de obiective, și mari, și mici, pe parcursul ultimilor 10 ani. Atunci când îmi fac timp să formulez ce vreau să realizez, îmi este simplu să mă uit pe listă și să văd dacă acceptarea unei oportunități mă va aduce mai aproape sau mă va îndepărta de realizarea obiectivului respectiv. Încep să accept lucruri la întâmplare doar atunci când

sunt confuză în privința direcției în care merg. Și m-am ars de prea multe ori din cauza unor decizii motivate de FOMO* sau de orgoliu, ca să știu că voi regreta mereu că am ales să fac ceva mânată de un motiv greșit.

Ce faci când te simți copleșită sau când simți că nu te poți concentra?

Încerc să ies din minte și să revin în corp. În zilele dedicate scrisului, asta înseamnă de obicei că mă ridic și fac o plimbare prin centrul Oaklandului. Uneori mă dau bătută cu totul și mă duc să înot. Alteori, iau hotărârea să merg prin piață și să privesc, să ating, să miros și să gust produsele, lăsându-mi simțurile să mă călăuzească când hotărăsc ce voi pregăti pentru masa de seară.

Când gătesc sau fac vreun alt tip de muncă fizică și mă simt copleșită, de obicei se întâmplă fiindcă nu am grijă de mine, așa că iau o pauză. Îmi pregătesc o gustare sau o ceașcă de ceai. Sau beau un pahar cu apă și stau jos undeva afară, câteva minute. Lucrurile acestea reușesc de obicei să mă calmeze și să-mi limpezească mintea.

Dar o baie în ocean este lucrul care mă ajută de fiecare dată. Are efectul acesta din copilărie. Am iubit mereu oceanul și acum, ori de câte ori pot, mă duc la plajă să înot, să fac surf sau doar să plutesc. Nimic nu mă revigorează ca oceanul.

* Fear of missing out – teama de a nu rata ceva. (n.tr.)

„Boala timpurilor noastre este că trăim la suprafață. Suntem ca râul Platte, avem un kilometru lățime și trei centimetri adâncime."

STEVEN PRESSFIELD
TW: @spressfield
stevenpressfield.com

STEVEN PRESSFIELD a reuşit să aibă succes ca scriitor în cinci domenii diferite: advertising, scenariu de film, ficţiune, nonficţiune şi self-help. A scris atât bestsellerurile *The Legend of Bagger Vance (Legenda cerşetorului Vance)*, *Gates of Fire (Porţile de foc)*[*], *The Afghan Campaign* (*Compania afgană*) şi *The Lion's Gate* (*Poarta Leului*), cât şi clasicele *The War of Art (*Războiul *artei)*, *Turning Pro (Cum să devii pro*) şi *Do the Work (Fă treaba)* despre creativitate. Rubrica sa din fiecare miercuri de pe stevenpressfield.com este una dintre cele mai populare serii despre scrierea creativă de pe web.

Un exemplu de obicei neobișnuit sau de lucru absurd care îți place?

S-ar putea să pară ceva nebunesc, dar am anumite locuri în care mă duc, singur de obicei, şi care îmi amintesc de perioade anterioare din viaţa mea. Timpul este o chestie ciudată. Uneori, poţi să apreciezi mai mult un moment anterior în prezent decât l-ai apreciat atunci când se întâmpla. Locurile în care merg sunt mereu altele şi, de obicei, sunt prozaice, ridicol de prozaice. O benzinărie. O bancă

---

[*] Carte apărută cu acest titlu la Editura All, Bucureşti, 2016. (n.red.)

de pe stradă. Uneori, iau avionul până în celălalt capăt al ţării doar ca să ajung într-unul din aceste locuri. Alteori, găsesc unul când sunt în vacanţă sau într-o călătorie de afaceri în care mă însoţeşte familia sau alţi oameni. Este posibil să nici nu le spun. Sau poate o fac. Uneori, iau pe cineva cu mine, deşi, de obicei, nu funcţionează (cum ar putea să funcţioneze?).

Ce sfat i-ai da unui student inteligent și motivat care este pe cale să intre „în lumea reală"? Ce sfat ar trebui să ignore?

Probabil că sunt cât se poate de demodat, dar sfatul meu ar fi să capete experienţă în lumea reală. Fii cowboy. Condu un camion. Înrolează-te la Puşcaşii Marini. Renunţă la mentalitatea extrem de competitivă de tip „eficientizează-ţi viaţa"*. Eu am 74 de ani. Crede-mă, ai tot timpul din lume. Ai zece vieţi în faţă. Nu-ţi face griji că prietenii te vor „învinge" sau că vor „ajunge undeva" înaintea ta. Intră în lumea reală şi plină de mizerie şi apucă-te să faci greşeli. De ce îţi spun asta? Pentru că scopul este să creezi o legătură cu sinele tău, cu sufletul tău. Dificultăţile. Toată lumea îşi iroseşte viaţa încercând să le evite. Şi eu la fel. Dar cele mai bune lucruri care mi s-au întâmplat s-au produs în perioadele în care dezastrul ajunsese la apogeu şi nu aveam nimic şi pe nimeni care să mă ajute. Cine eşti tu cu adevărat? Ce vrei tu *cu adevărat*? Ieşi în lume, loveşte-te de eşec şi descoperă.

Care este cartea sau cărțile pe care le-ai dăruit cel mai des și de ce? Sau care ar fi acele 1-3 cărți care ți-au influențat viața?

Cartea care m-a influenţat cel mai mult este probabil ultima carte din lume pe care ar vrea cineva s-o citească: *Războiul peloponeziac* de Tucidide. Este densă, dificilă, lungă şi plină de sânge şi maţe scoase. Chiar Tucidide spune la început că n-a fost scrisă să fie lejeră sau distractivă. Este încărcată de adevăruri dure şi eterne şi povestea pe care o spune ar trebui să fie o lectură obligatorie pentru toţi cetăţenii unei democraţii.

Tucidide a fost un general atenian care a fost învins şi dezonorat într-o bătălie la începuturile conflagraţiei de 27 de ani care avea să se numească Războiul Peloponesiac. A hotărât să se retragă de pe câmpul de bătălie şi să se dedice consemnării, cât mai detaliate

* *Life hack*, în original. (n.red.)

cu putință, a acestui conflict, despre care era sigur că avea să se dovedească cel mai mare și mai semnificativ război purtat până atunci. Și asta a și făcut.

Ai auzit de discursul funerar al lui Pericle? Tucidide a fost acolo. El l-a transcris.

A fost prezent și când au avut loc dezbaterile în adunarea atenia-nă cu privire la tratamentul insulei Melos, celebrul dialog melian. Chiar dacă nu se afla acolo atunci când flota ateniană a fost învinsă la Siracuza sau când Alcibiade a trădat Atena, cunoștea oameni care au fost martori și a făcut imposibilul ca să consemneze ce i-au spus. La fel ca toți contemporanii săi greci, Tucidide nu era îngrădit de teologia creștină, de dogmele marxiste, de psihologia freudiană sau de vreun alt „ism" care încearcă să ne convingă că omul este bun în esență sau poate perfectibil. După părerea mea, el vedea lucrurile așa cum erau. Este o perspectivă întunecată, dar enorm de înviorătoare și influentă pentru că este adevărată. Pe insula Corcyra (Corfu), o mare putere navală în epocă, o facțiune din rândurile cetățenilor și-au asediat vecinii și concetățenii corcyreni refugiați într-un templu. Le-au masacrat copiii în fața ochilor și, atunci când aceștia s-au predat, încrezându-se în promisiunile de iertare și în jurămintele făcute înaintea zeilor, asediatorii i-au masacrat și pe ei. Nu era un război în care luptau o națiune contra alteia, aici luptau frate contra frate, într-unul dintre cele mai civilizate orașe de pe fața pământului. Citindu-l pe Tucidide putem vedea lumea noastră în microcosmos. Este o analiză a felului în care democrațiile se distrug singure atunci când se dezintegrează în facțiuni care se războiesc: Cei Puțini contra Celor Mulți. În greacă, *Hoi polloi* înseamnă „cei mulți." *Oligoi* înseamnă „cei puțini".

Nu vă pot recomanda Tucidide dacă vreți să vă amuzați, dar, dacă vreți să cunoașteți un intelect impozant care scrie despre cele mai profunde lucruri imaginabile, puteți să încercați.

Ce achiziție de 100 $ sau mai puțin a avut cel mai mare impact pozitiv asupra vieții tale în ultimele șase luni (sau în trecutul apropiat)?

Asta a costat mult mai mult de o sută de dolari, dar am cumpărat o mașină electrică, o Kia Soul, și panouri solare pentru plafon. Faptul că mă deplasez utilizând energie solară îmi dă o satisfacție enormă, crede-mă.

Cum a reușit un eșec, veritabil sau doar aparent, să-ți pregătească drumul spre succesul ulterior? Ai vreun „eșec personal preferat"?

Am scris de curând o carte intitulată *The Knowledge* (*Cunoașterea*) despre eșecul meu preferat și ghici ce s-a întâmplat? Și ea s-a dovedit un eșec. Ca să fiu sincer, atunci când cel de al treilea roman al meu (care nu a fost publicat niciodată, la fel ca primele două) s-a prăbușit în mod umilitor, conduceam un taxi prin New York. În anul acela se împlineau cam 15 ani de când încercam să public ceva. Am hotărât să mă dau bătut și să mă mut la Hollywood, să văd dacă n-aș putea găsi de lucru scriind scenarii. Să nu mă întrebi ce filme am scris. Nu-ți voi spune niciodată. Și dacă afli prin alte mijloace, nu te uita la ele. TE AVERTIZEZ! Dar faptul că am lucrat „în domeniu" m-a transformat într-un profesionist și a pregătit terenul pentru succesele care au venit într-un final.

Dacă ai putea să amplasezi un panou publicitar uriaș oriunde și ai putea să scrii orice pe el, ce ai scrie și de ce?

Nu aș folosi niciun panou și le-aș da jos și pe cele pe care le-ar pune ceilalți.

Care ar fi una dintre cele mai bune sau cele mai rentabile investiții pe care le-ai făcut vreodată?

Nu am investit niciodată la bursă și nu mi-am asumat niciodată riscul de a paria pe altceva în afară de mine. Am hotărât cu multă vreme în urmă că voi paria doar pe mine. Că voi risca doi ani cu o carte care probabil va cădea direct în cap. Nu mă deranjează. Am încercat. Nu a mers. Eu cred că trebuie să-ți investești în inimă. Eu numai asta fac. Sunt un slujitor al Muzei. Mi-am pariat toți banii pe ea.

Ce convingere, comportament sau obișnuință nouă ți-a îmbunătățit cel mai mult viața în ultimii cinci ani?

Am fost mereu pasionat de sala de sport şi sunt foarte matinal. Dar cu câţiva ani în urmă am fost invitat să mă antrenez cu T.R. Goodman într-un loc numit Pro Camp. Da, există un „sistem" dar, în esenţă, ceea ce facem este să tragem din greu (însă e o chestie de *grup*, indubitabil, căci ne antrenăm împreună câte trei sau patru). Nu-mi place deloc, dar este excelent. Când plecăm, după antrenament, T.R. spune: „Niciunul dintre lucrurile cu care vă veţi confrunta astăzi nu va fi mai dificil decât ceea ce aţi făcut aici."

Care sunt lucrurile pe care ai învățat să le refuzi mai ușor (distracții, invitații etc.)? Ce realizări și/sau abordări te-au ajutat, în ultimii cinci ani?

Acum câţiva ani am avut ocazia să vizitez o firmă de securitate, unul dintre locurile acelea care păzesc vedetele şi le protejează viaţa privată – cu alte cuvinte, o afacere al cărei unic rol este să spună nu. Persoana care mă luase în primire mi-a spus că firma verifică toate scrisorile care sosesc, toate solicitările, e-mailurile etc. şi hotărăşte care ajung până la client. „Cât de multe trec mai departe?" l-am întrebat. „Practic, niciuna", mi-a răspuns. M-am hotărât să îmi verific corespondenţa întocmai cum făcea firma respectivă. Dacă aş fi fost un expert în securitate care avea sarcina să mă protejeze de solicitările false, de cele sociopate sau de cele tâmpite, care ar fi cele pe care le-aş arunca la coş? Asta m-a ajutat foarte mult.

Ce faci când te simți copleșit sau când nu te poți concentra?

La sala de sport am un prieten care l-a cunoscut pe Jack LaLanne (caută-l pe Google dacă nu ştii cine e). Jack spunea că este în regulă să lipseşti o zi de la antrenamente. Dar în ziua aceea nu ai voie să mănânci. Acesta este un alt mod de a spune că nu ai voie să-ţi pierzi concentrarea. Ia o vacanţă. Adună-te. Dar înţelege că singurul motiv pentru care te găseşti pe această planetă este să-ţi urmezi steaua şi să faci ce-ţi spune Muza. Este uimitor cum efortul depus într-o zi te va face să te simţi din nou în largul tău.

Ce recomandări proaste auzi în meseria ta sau în domeniul tău de competență?

O întrebare foarte, foarte bună. În lumea scrisului, toți vor să reușească *imediat*, fără chin și fără efort. Serios? Sau le place să scrie cărți despre cum să scrii cărți, în loc să scrie cu adevărat... o carte care ar putea să aibă un subiect. Găsești sfaturi proaste la tot pasul. Câștigă-ți un public. Stabilește o platformă. Învață cum să păcălești sistemul. Cu alte cuvinte, fă toate chestiile superficiale, dar să nu te atingi deloc de munca adevărată de care ai nevoie pentru a produce efectiv ceva de valoare. Boala timpurilor noastre este că trăim la suprafață. Suntem ca râul Platte, avem un kilometru lățime și trei centimetri adâncime. Eu spun mereu: „Dacă vrei să devii miliardar, inventează ceva care să le permită oamenilor să se lase pradă propriei Rezistențe." Cineva *chiar* a inventat asta. Vorbim despre internet. Despre rețelele de socializare. Acel tărâm de basm în care putem sări de la o distracție superficială și prostească la alta, rămânând mereu superficiali, fără să ne îndepărtăm niciodată mai mult de 2-3 centimetri de suprafața lucrurilor. Munca și satisfacția autentică provin din opusul lucrurilor pe care ni le oferă web-ul. Ele apar atunci când pătrunzi în *adâncurile* unui lucru – cartea pe care o scrii, albumul, filmul – și rămâi acolo multă, multă vreme.

„S-a întâmplat atât de repede și de cinematografic că ar putea să pară incredibil: mi-am amintit că de fapt îmi dorisem mereu să fiu scriitoare. Așa că am început să scriu chiar din seara aceea."

SUSAN CAIN
TW: @susancain
FB: /authorsusancain
quietrev.com

SUSAN CAIN este cofondatoarea companiei Quiet Revolution și autoarea bestsellerurilor *Quiet Power: The Secret Strengths of Introverted Kids (Puterea tăcută. Forța secretă a copiilor introvertiți)* și *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking* (*Tăcere. Puterea introvertiților într-o lume asurzitoare)*[*], care au fost traduse în peste 40 de limbi și s-au menținut peste patru ani în lista bestsellerurilor *New York Times*. *Quiet* a fost desemnată drept cea mai bună carte a anului de revista *Fast Company* care a numit-o pe Susan drept unul dintre „Cei mai creativi oameni din lumea afacerilor". Susan este cofondatoare a The Quiet Schools Network și The Quiet Leadership Institute și articolele sale au apărut în *The New York Times*, *The Atlantic*, *The Wall Street Journal* și în alte publicații. Conferința ei TED a fost vizualizată de peste 17 milioane de ori și Bill Gates a numit-o una dintre conferințele sale preferate din toate timpurile.

---

* Carte apărută cu acest titlu la Editura Publica, București, 2018. (n.red.)

Cum a reușit un eșec, veritabil sau doar aparent, să-ți pregătească drumul spre succesul ulterior? Ai vreun „eșec personal preferat"?

Cu multă, multă vreme în urmă, lucram ca avocat într-o companie. Eram un avocat corporatist nehotărât în cel mai bun caz şi oricine ar fi putut să spună că îmi alesesem greşit meseria, însă investisem foarte mult timp (trei ani de studii postuniversitare de drept, un an în care lucrasem ca grefier pentru un judecător federal şi şase ani şi jumătate petrecuţi într-o firmă de pe Wall Street, ca să fiu exactă) şi aveam numeroase relaţii strânse şi preţioase cu colegi avocaţi. Dar, deşi parcursesem o mare parte din drumul spre statutul de partener, a venit ziua când partenerul vechi din firmă a venit la mine în birou şi mi-a spus că nu voi fi pe lista candidaţilor când urma să vină momentul. Nici în ziua de azi nu ştiu dacă a vrut să spună că nu voi fi niciodată propusă sau că nominalizarea mea va întârzia foarte mult timp. Tot ce ştiu este că am izbucnit în lacrimi în faţa lui, după care am cerut câteva zile libere. Am plecat de la birou chiar în după-amiaza aceea şi am făcut mai multe ture cu bicicleta prin Central Park din NYC, neştiind ce să fac mai departe. Mă gândeam să călătoresc. Mă gândeam să mă uit la ziduri o vreme.

Dar apoi – şi totul s-a întâmplat atât de repede şi de cinematografic că ar putea să pară incredibil – mi-am amintit că de fapt îmi dorisem mereu să fiu scriitoare. Aşa că am început să scriu chiar din seara aceea. A doua zi m-am înscris la un curs de scriere creativă de nonficţiune la Universitatea din New York, iar în săptămâna următoare am participat la prima întâlnire din cadrul cursului şi am ştiut că ajunsesem în sfârşit acasă. Nu mă aşteptam nici pe departe să-mi câştig existenţa din scris dar, din momentul acela, mi-a fost absolut clar că scrisul avea să devină preocuparea mea centrală şi că voi căuta să lucrez ca freelancer, ca să am cât mai mult timp liber la dispoziţie pentru a mă putea ocupa de asta.

Dacă s-ar fi respectat etapele şi aş fi „reuşit" să ajung partener, poate că aş negocia şi acum tranzacţii corporatiste câte 16 ore pe zi, simţindu-mă mizerabil. Nu vreau să spun că nu m-am gândit niciodată ce altceva mi-ar plăcea să fac în afară de drept, vreau să spun că am putut să-mi dau seama ce vreau să fac cu adevărat abia atunci când am avut timpul şi spaţiul necesare pentru a medita la viaţă, nemaifiind îngrădită de cultura închisă a practicării dreptului.

Care ar fi una dintre cele mai bune sau cele mai rentabile investiții pe care le-ai făcut vreodată?

Perioada de șapte ani în care am scris *Quiet*. Nu-mi păsa cât de mult avea să dureze, și, deși îmi doream ca această carte să aibă parte de succes, eram împăcată cu timpul investit în ea indiferent care avea să fie rezultatul – pentru că eram sigură că scrisul în general, și scrierea cărții respective în special, era ceea ce trebuia să fac.

Am predat o versiune preliminară după doi ani, versiune pe care editoarea mea a declarat-o mizerabilă (pe bună dreptate). Doar că ea a fost ceva mai delicată. Mi-a spus: „Ia-ți tot timpul de care ai nevoie, începe de la zero și fă-o cum trebuie." Am ieșit din biroul ei în culmea fericirii, pentru că eram de acord cu ea. Știam că am nevoie de ani întregi ca să fac lucrurile cum trebuie (în fond, nu publicasem nimic înainte de *Quiet*, așa că învățam de la zero cum se scrie o carte) și eram încântată că-mi lasă timpul necesar. Majoritatea editurilor se grăbesc să lanseze cărțile pe piață cu mult înainte să fie finisate. Dacă ar fi procedat așa, nu ar mai fi existat nicio revoluție tăcută.

Un exemplu de obicei neobișnuit sau de lucru absurd care îți place?

Îmi place muzica tristă/în tonalitate minoră. Mi se pare înălțătoare și transcendentă și deloc tristă în realitate. Cred că explicația ar fi că genul acesta de muzică vorbește de fapt despre fragilitatea și, deci, despre prețiozitatea vieții și a iubirii.

Leonard Cohen este sfântul meu ocrotitor. Încearcă „Dance Me to the End of Love", „Famous Blue Raincoat" sau orice altă piesă scrisă de el, inclusiv „Hallelujah", care este cel mai cunoscut cântec al său dar care, de fapt, este doar vârful aisbergului pe nume Leonard! De asemenea, „Hinach Yafah (You Are Beautiful)", cântată de Idan Raichel. Este un cântec superb despre dorul după cel iubit dar, de fapt, despre dor în general.

Cuvântul meu preferat din toate limbile este *saudade* – cuvânt portughez care se află în centrul culturii braziliene și portugheze. Înseamnă, aproximativ, o nostalgie după ceva sau cineva drag care, probabil, nu se va mai întoarce niciodată. Încearcă muzica lui Madredeus sau a Cesáriei Évora. Următoarea mea carte va trata (oarecum) subiectul acesta!

Ce sfat i-ai da unui student inteligent și motivat care este pe cale să intre „în lumea reală"? Ce sfat ar trebui să ignore?

Se aud foarte multe povești despre oameni care au riscat totul pentru a atinge cutare sau cutare obiectiv, în special în domeniul creativității. Dar eu nu cred că reușim să facem cea mai bună muncă de creație atunci când suntem stresați fiindcă ne clătinăm la un pas de faliment sau de alte dezastre personale. Ba chiar din contră. Ar trebui să-ți aranjezi viața astfel încât să fie cât mai comodă și mai fericită cu putință *și* în așa fel încât să se armonizeze cu munca ta de creație.

Eu mă întreb adeseori dacă toți anii petrecuți ca juristă pe Wall Street n-au fost cumva irosiți, dat fiind că menirea mea dintotdeauna era aceea de a explora psihicul uman și de a spune adevărul (în scris) despre ce înseamnă să fii viu. Și răspunsul este că nu, nu au fost irosiți, din mai multe motive. În primul rând, pentru că am învățat foarte multe despre așa-zisa „lume reală", lucruri care ar fi rămas definitiv un mister; în al doilea rând, pentru că un loc lângă scena pe care se desfășoară negocierile de pe Wall Street este o poziție foarte bună din care să studiezi ridicolul ocazional al ființelor umane; și, în final, pentru că mi-a oferit o siguranță financiară, ca să încerc să am o viață creativă atunci când voi fi gata. Nu era o siguranță foarte mare pentru că nu economisisem chiar așa de mulți bani. Dar a contat extrem de mult. Chiar și după ce mi-am început viața de scriitoare, mi-am petrecut foarte mult timp punând la punct o afacere modestă ca freelancer (predam competențe de negociere), care să mă ajute să mă întrețin oricât ar fi fost nevoie. Mi-am spus că obiectivul meu ca scriitoare era să public ceva până la împlinirea vârstei de 75 de ani. Îmi doream ca scrisul să fie o sursă permanentă de plăcere și să nu fie niciodată asociat cu stresul financiar sau, la un nivel mai general, cu presiunea de a avea succes.

Firește, nu vreau să spun că studentul inteligent și motivat din întrebarea ta ar trebui să-și petreacă zece ani în domeniul financiar înainte să se lanseze pe orbita creativității! Dar ar trebui să planifice felul în care se va întreține. În felul acesta, în timpul pe care și-l dedică proiectelor de creație – indiferent că este vorba de 30 de minute sau de zece ore pe zi – se poate axa pe concentrare, flux și pe străfulgerări ocazionale de bucurie.

Ce faci când te simți copleșită sau când nu te poți concentra?

Ador cafeaua espresso şi aş bea-o bucuroasă toată ziua. Dar îmi îngădui un singur *latte* pe zi şi am stabilit să îl beau atunci când fac muncă de creaţie; în parte, pentru că-mi ajută mintea să demareze aproape ca prin farmec şi, pe de alta, pentru că asta m-a condiţionat, în sens pavlovian, să asociez scrisul cu plăcerea cafelei.

„Dacă mă gândesc la ceea ce mă face *fericit* nu ajung la claritatea pe care o ating atunci când mă gândesc la ceea ce mă umple de *beatitudine*."

KYLE MAYNARD
IG: @kylemaynard
FB: /kylemaynard.fanpage
kyle-maynard.com

KYLE MAYNARD este autor de bestselleruri, antreprenor şi sportiv specializat în arte marţiale combinate, câştigător al unui premiu ESPY*, cunoscut pentru că a devenit prima persoană fără mâini şi fără picioare care a ajuns pe vârful muntelui Kilimanjaro şi al muntelui Aconcagua fără ajutorul protezelor. Oprah Winfrey l-a numit pe Kyle „unul dintre tinerii cei mai capabili să inspire de care veţi auzi vreodată". Arnold Schwarzenegger l-a descris ca pe o „fiinţă umană campioană" şi până şi Wayne Gretzky a vorbit despre „măreţia" lui. Kyle s-a născut cu o afecţiune rară în urma căreia braţele i se termină la coate şi picioarele aproape de genunchi. În ciuda acestui lucru şi fiind sprijinit de familie, Kyle a învăţat de mic să trăiască independent, fără proteze. A ajuns campion de wrestling (recrutat în The National Wrestling Hall of Fame), instructor acreditat de CrossFit, proprietar al sălii de fitness No Excuses, halterofil deţinător al unui record mondial şi alpinist experimentat.

* Excellence in Sports Performance Yearly Award. (n.red.)

Care este cartea sau cărțile pe care le-ai dăruit cel mai des și de ce? Sau care ar fi acele 1-3 cărți care ți-au influențat viața?

Dune, de Frank Herbert
Străinul, de Albert Camus
Eroul cu o mie de chipuri, de Joseph Campbell

Cum a reușit un eșec, veritabil sau doar aparent, să-ți pregătească drumul spre succesul ulterior? Ai vreun „eșec personal preferat"?

Aproape că îmi este mai greu să mă gândesc la o perioadă în care un eşec aparent *nu* mi-a pregătit drumul spre un succes ulterior. Eşecurile sunt inextricabil legate de toate succesele majore pe care le-am avut.

Eşecul meu preferat este primul din viaţa mea. Bunica mea Betty avea un borcan verde închis din care mă ruga să-i dau zahăr iar eu, neavând mâini, trebuia să-mi folosesc ambele braţe ca să apuc ceva, însă în borcan nu-mi încăpea decât unul. Încercam ore întregi şi nu reuşeam deloc să nu vărs lingura cu un singur braţ. Ajungeam cu ea până aproape de margine şi apoi îmi scăpa. După alte 50 de încercări, o ridicam din nou aproape până sus, şi iar îmi scăpa. Într-un final, şi, uneori, spre surpriza mea, reuşeam. Acest lucru nu numai că mi-a sporit dexteritatea şi concentrarea, dar m-a şi ajutat să-mi întăresc voinţa. Pot descrie acest sentiment cel mai bine prin cuvântul finlandez *sisu* – tăria mentală de a continua să încerci şi după ce ai senzaţia că ai ajuns la limita capacităţii. Eu nu cred că eşecul face parte din proces doar uneori – face parte întotdeauna. Atunci când simţi că nu mai poţi continua, trebuie să înţelegi că abia ai început.

Dacă ai putea să amplasezi un panou publicitar uriaș oriunde și ai putea să scrii orice pe el, ce ai scrie și de ce? Există citate la care te gândești frecvent sau după care îți conduci viața?

Citatul pe care l-aş pune pe un panou îi aparţine prietenului meu Richard Machowicz, fost membru Navy SEALS: „Cât nu sunt mort, nu pot să mă dau bătut". Câţiva oameni au spus că părinţii mei au ajuns la limita abuzului de minori fiindcă m-au lăsat să merg mai departe cu wrestlingul după ce am pierdut primele 35 de meciuri. După mai puţin de un deceniu, [aceiaşi oameni] spuneau că eram

avantajat pe nedrept. Surorile mele au început să plângă când au citit comentarii care spuneau că ar fi nevoie de 20 de secunde ca să devin primul om de la arte marțiale mixte care moare în direct la televizor. Alertă *spoiler*: n-am murit. Alții au spus că o să-i fac pe cei din echipa mea să moară pe muntele Kilimanjaro și pe muntele Aconcagua. Sunt gata să pariez că majoritatea criticilor respectivi nu au ajuns niciodată în vârful acestor munți ca mine și ca prietenii mei. Iată motivul pentru care ador acest citat. Este mantra mea în cele mai dificile momente. Richard a pierdut lupta cu cancerul anul acesta*, dar a trecut prin mai multe experiențe într-o viață decât ar putea majoritatea în zece vieți și a trăit în concordanță cu acest citat până la ultima suflare.

Un exemplu de obicei neobișnuit sau de lucru absurd care îți place?

Cred că suferința este probabil cel mai absurd lucru pe care îl iubesc. Suferința este cel mai bun dascăl pe care l-am avut. Sentimentul că sunt diferit de restul copiilor pentru că m-am născut fără mâini și picioare, situațiile când eram făcut afiș de copiii mai mari la fotbal, nasul rupt în campionatele statale și naționale de wrestling, senzația că îngheț și că sunt zdrobit fizic pe panta muntelui, starea de nervozitate și de îngrijorare întrebându-mă dacă voi putea să-mi acopăr cheltuielile cu sala de fitness – nu erau întotdeauna distractive când se produceau, dar se numără printre momentele mele preferate. Și îi iubesc pe cei care iubesc suferința. Cel mai bun prieten al meu, Jeff Gum, a avut nevoie de trei încercări pentru a termina BUD/S**, trecând prin „Hell Week"*** în timp ce suferea de gastroenterită virală și de rabdomioliză****. În ziua în care a împlinit zece

* Richard Machowicz a murit în 2 ianuarie 2017. (n.red.)

** Basic Underwater Demolition/SEAL. Toți membrii Navy SEALs trebuie să frecventeze și să absolve școala BUD/S care durează 24 de săptămâni, un curs de bază de paraşutism, și programul SEAL Qualification Training de 26 de săptămâni. (n.red.)

*** Hell Week (săptămâna infernală) este a patra săptămână din programul de antrenament, timp în care stagiarii se antrenează aproape fără oprire cinci zile și cinci nopți și dorm maximum patru ore. În această săptămână renunță cei mai mulți stagiari. (n.red.)

**** Rabdomioliza este un sindrom caracterizat de distrugerea țesuturilor musculare scheletice fie din cauza unei leziuni directe, fie din cauza unei leziuni indirecte. (n.red.)

ani ca membru Navy SEAL, l-am întrebat care a fost cel mai bun moment și mi-a răspuns că a fost cel în care totul mergea pe dos și îi vedea pe instructori făcând tot ce puteau ca să-l convingă să se dea bătut.

Ce sfat i-ai da unui student inteligent și motivat care este pe cale să intre „în lumea reală"? Ce sfat ar trebui să ignore?

De când am citit fraza lui Josepeh Campbell despre „urmărirea beatitudinii", aceasta a devenit busola mea. Mă ajută în momentele în care privesc în gol ore în șir la duș, când sunt ca hipnotizat. Dacă mă gândesc la ceea ce mă face *fericit* nu ajung la claritatea pe care o ating atunci când mă gândesc la ceea ce mă umple de *beatitudine*. Pentru mine este vorba de libertatea pe care o simt în vârful muntelui sau de briza pe care o simt când stau întins pe plasa unui catamaran aflat în celălalt capăt al lumii. Beatitudinea este punctul cel mai de sus al lucrurilor care te bucură. Dacă fericirea este puțin deasupra statu-quo-ului, beatitudinea este cea care te face să te simți mai viu ca niciodată. Așteaptă-te să ai nevoie de curaj pentru a-ți urmări beatitudinea și așteaptă-te să fie nasol uneori. Așteaptă-te să fie nevoie să-ți asumi riscuri pentru asta. Așteaptă-te ca restul oamenilor să nu înțeleagă. Și mai așteaptă-te ca lucrul care te umple de beatitudine astăzi să nu fie același cu lucrul care te va umple de beatitudine mâine. Și atunci pornește din nou în urmărirea lui.

Ce recomandări proaste auzi în meseria ta sau în domeniul tău de competență?

Cel mai prost sfat pe care l-am primit vreodată a fost acela de a nu crește onorariul pe care îl percepeam pentru a ține un discurs de deschidere. Mi s-a spus că voi fi eliminat de pe piață din cauza prețului exagerat, că presa nu a vorbit suficient despre mine pentru a concura cu speakerii bine-cunoscuți, bla, bla, bla. Am hotărât să cresc prețul chiar și așa – cu pași mici la început, după care l-am dublat. Acum primesc de două ori mai multe solicitări și oamenii chiar negociază mai puțin cu mine. Îmi doresc s-o fi făcut mai devreme. Mi-a adus mult mai multă libertate. În timp ce scriu rândurile acestea, îmi petrec o săptămână pe un iaht în Croația și îmi voi petrece restul verii călătorind prin Europa. Timpul este singurul

lucru pe care nu-l putem recupera. Sper că până vei citi tu asta, voi fi aproape să-l dublez din nou.

Care sunt lucrurile pe care ai învățat să le refuzi mai ușor în ultimii cinci ani?

Cea mai mare schimbare s-a produs după ce am ascultat un director general de succes vorbind despre filozofia lui de angajare. Atunci când compania lui s-a dezvoltat și nu a mai avut timp să se ocupe personal de interviuri, le-a cerut angajaților să noteze candidații pe o scară de la 1 la 10. Singura condiție era că nu aveau voie să noteze cu 7. Mi-am dat imediat seama că multor invitații pe care le primeam le-aș fi dat nota 7 – discursuri, nunți, cafele, chiar și întâlniri. Dacă mă gândeam că ceva e de nota 7, existau șanse mari să mă simt obligat să o fac. Dar dacă trebuie să aleg între un 6 și un 8, îmi este mult mai ușor să stabilesc rapid dacă să-i acord sau nu atenție.

CITATELE LA CARE REFLECTEZ

(Tim Ferriss: 18 sept. - 2 oct. 2015)

„Oamenii cred că a te concentra înseamnă să răspunzi afirmativ lucrului pe care trebuie să te concentrezi. Dar nu înseamnă nici pe departe asta. Înseamnă să refuzi celelalte sute de idei bune care există. Trebuie să alegi cu foarte multă atenție. De fapt, eu sunt la fel de mândru de lucrurile pe care nu le-am făcut pe cât sunt de lucrurile pe care le-am făcut. Inovația înseamnă să refuzi 1000 de lucruri."

– STEVE JOBS

cofondator și fost director general la Apple

„Ceea ce cauți te caută."

– RUMI

poet persan din secolul al XIII-lea și maestru sufist

„Cine se întinde doar cât îi e plapuma suferă de lipsă de imaginație."

– OSCAR WILDE

scriitor irlandez, autorul *Portretului lui Dorian Gray*

„Pentru a «avea» trebuie să «faci» și pentru a «face» trebuie să «fii».”

TERRY CREWS
TW/IG: @terrycrews
FB: /realterrycrews
terrycrews.com

TERRY CREWS este actor și fost jucător în Liga Națională de Fotbal (Los Angeles Rams, San Diego Chargers, Washington Redskins și Philadelphia Eagles). Printre diversele sale succese se numără reclamele originale la Old Spice care au devenit virale, serialele TV ca *The Newsroom*, *Arrested Development* și *Everybody Hates Chris* și filme ca *White Chicks*, franciza *Expendables*, *Bridesmaids* și *The Longest Yard*. În prezent joacă în sitcom-ul *Brooklyn Nine-Nine* de pe Fox, care a câștigat un Glob de Aur. În 2014, Terry și-a publicat autobiografia *Manhood: How to Be a Better Man – or Just Live with One (Despre bărbăție: cum să fii un bărbat mai bun sau cum să trăiești cu unul)*.

Care este cartea sau cărțile pe care le-ai dăruit cel mai des și de ce? Sau care ar fi acele 1-3 cărți care ți-au influențat viața?

The Master Key System (Sistemul secret al maestrului)[*], de Charles F. Haanel. Am citit sute de cărți de dezvoltare personală, dar aceasta este cea care mi-a arătat limpede cum să vizualizez, să contemplu și

[*] Carte apărută cu titlul *Sistemul maestrului*, la Editura Adevăr Divin, Brașov, 2009. (n.red.)

să mă concentrez pe ceea ce vreau cu adevărat. Mi-a dezvăluit că primim doar ceea ce ne dorim cel mai mult şi că trebuie să mă concentrez cu o precizie de laser pe un obiectiv, o sarcină sau un proiect. Că pentru a „avea" trebuie să „fac" şi pentru a „face" trebuie să «fiu» – şi procesul acesta este imediat. Chiar dacă dorinţele au nevoie de timp pentru a se manifesta în lumea materială, tu *trebuie* să vezi lucrul pe care ţi-l doreşti încheiat, terminat şi real *acum*. Cu cât poţi să faci asta mai bine, cu atât poţi să realizezi mai multe. Am cumpărat mai multe exemplare ale acestei cărţi şi le-am împărţit familiei şi prietenilor. O recitesc probabil o dată pe lună pentru a-mi menţine viziunea clară.

Alte două ar fi incredibila *Omul în căutarea sensului vieţii* a lui Viktor E. Frankl şi *You Are Not So Smart* (*Nu eşti chiar aşa de deştept*) a lui David McRaney. Ambele cărţi îmi sunt indispensabile pentru a-mi păstra obiectivitatea într-o lume în schimbare.

Cum a reuşit un eşec, veritabil sau doar aparent, să-ţi pregătească drumul spre succesul ulterior? Ai vreun „eşec personal preferat"?

1986 era ultimul meu an de liceu la Flint Academy în Flint, Michigan. Eu eram pivot în echipa de baschet de clasă C. Anul acela aveam o echipă grozavă şi lumea se aştepta să ajungem foarte departe, dacă nu chiar până la capăt, în meciurile de departajare la nivel statal. În finala pe regiune am jucat cu Burton Atherton şi oamenii se aşteptau să-i batem măr, dar ei au încercat un lucru pe care nu-l mai văzusem până atunci. Nu jucau. Băteau mingea pe teren şi o pasau de la unul la altul prin faţa zonei de restricţie. Nu exista un interval de timp în care să fie obligaţi să arunce la coş, aşa că au făcut asta la nesfârşit. Am înscris o singură dată, când am reuşit să furăm mingea. Dar antrenorul nostru a hotărât, din nu ştiu ce motiv, să îi lăsăm să continue. Îmi amintesc cum stăteam cu mâinile ridicate, în defensivă, urmărindu-i cum ţin mingea fără să încerce să lanseze un atac. Eram frustrat şi toate încercările mele de a ieşi din perimetrul defensiv erau respinse de antrenorul nostru. Metoda aceasta dădea roade pentru ei, fiindcă mai rămăseseră doar cinci secunde din meci şi ei ne conduceau cu 47-45.

Unul din jucătorii lor a făcut o greşeală şi a încercat o pasă lungă de-a lungul terenului, aşa că am furat mingea. Am driblat disperat

pe toată lungimea terenului... 5, 4, 3, 2, 1... pentru singura noastră şansă de a câştiga. Am ratat. Fanii lor au luat-o razna pentru că era cea mai mare răsturnare de situaţie din anul acela, în timp ce eu m-am prăbuşit şi am rămas nemişcat, gândindu-mă că viaţa mea s-a sfârşit. După aceea, antrenorul a spus întregii echipe că nu era treaba mea să încerc să înscriu şi că ar fi trebuit să pasez mingea vedetei noastre. A doua zi au scris în ziar că am ratat şi am fost ridiculizat atât de elevi cât şi de profesori. Eram mai mult decât zdrobit. Eram înconjurat de un nor negru oriunde mergeam în timp ce eu acceptam pierderea.

După câteva zile, când negura eşecului a început să se împrăştie, îmi amintesc că am avut parte de rara ocazie de a sta puţin singur în cameră (de obicei, o împărţeam cu fratele meu). Stând aşa în tăcere, un cu totul alt gând mi s-a ivit din tristeţe: „Dar am încercat să înscriu." Era un gând care mă înviora, ba chiar mă entuziasma. „Hei, când riscai să pierzi totul, tu nu ţi-ai lăsat viitorul în mâinile celorlalţi, TU AI ÎNCERCAT SĂ ÎNSCRII." M-am simţit imediat liber şi mi-am recăpătat controlul. Din momentul acela am ştiut că pot să am curajul să ratez în condiţiile stabilite de mine. Din momentul acela, am hotărât că de mine depinde dacă reuşesc sau dau greş. Şi asta m-a schimbat pentru totdeauna.

Dacă ai putea să amplasezi un panou publicitar uriaș oriunde și ai putea să scrii orice pe el, ce ai scrie și de ce?

„Dumnezeu nu-şi va manifesta lucrarea prin cei laşi." – Ralph Waldo Emerson

Ador citatul acesta pentru că se referă la înfrângerea fricii. Toate realizările mari şi neobişnuite din lumea aceasta au fost făcute prin curaj. Ce naiba, nici măcar nu te-ai fi născut dacă mama ta nu ar fi avut curajul să te aibă. Repet fraza aceasta atunci când sunt îngrijorat sau neliniştit de ceva. Mă întreb care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla. De obicei, răspunsul este: „Ai putea să mori." Chestie la care răspund din nou: „Aş prefera să mor făcând un lucru pe care îl consider grozav şi uimitor decât să mă simt comod şi în siguranţă ducând o viaţă pe care o detest." Vorbesc foarte mult cu mine însumi şi citatul acesta mă ajută să-mi lămuresc temerile şi să

le rezolv. Cu cât fugi mai mult de fricile tale, cu atât devin mai mari, dar cu cât le analizezi mai mult, cu atât tind să dispară ca un miraj.

Ce sfat i-ai da unui student inteligent și motivat care este pe cale să intre „în lumea reală"? Ce sfat ar trebui să ignore?

Există o foarte mare diferență între inteligență și înțelepciune. Mulți se lasă păcăliți crezând că sunt unul și același lucru, dar nu e adevărat. Am văzut criminali în serie inteligenți, dar niciunul nu era înțelept. Ființele umane inteligente capătă o poziție artificială în societate datorită căreia, doar pentru că sunt inteligente, trebuie să fie ascultate, și eu am observat că este extrem de periculos. La un moment dat am făcut parte dintr-o sectă creștină alături de alți oameni foarte inteligenți dar, când privesc înapoi, cred că, dacă aș fi plecat urechea la înțelepciune, mi-aș fi dat seama că eram cu toții pe un drum greșit. Inteligența înseamnă să urmezi traseul ales de GPS care te duce în ocean, unde te îneci. Înțelepciunea înseamnă să te uiți la traseu dar, atunci când trebuie să cotești spre ocean, nu iei cotitura și găsești un alt drum, mai bun. Înțelepciunea este atotstăpânitoare.

Ignoră toate sfaturile care-ți spun că vei rata ceva. Toate greșelile pe care le-am comis în afaceri, în căsnicie și în plan personal s-au întâmplat întrucât credeam că, dacă nu fac sau nu primesc *ceva* acum, nu se va mai întâmpla niciodată. Seamănă cu ce fac majoritatea cluburilor din LA. Șmecheria este să menții o coadă cât mai lungă la ușă, în timp ce clubul rămâne gol. „Aura de exclusivitate" este de fapt un limbaj cifrat pentru „atmosferă proastă". Ai tot ce-ți trebuie pentru a face ce-ți dorești să faci.

Ce recomandări proaste auzi în meseria ta sau în domeniul tău de competență?

„Muncește din greu ca să învingi concurența." În realitate, concurența este *opusul* creativității. Dacă muncesc din greu ca să înving concurența, nu voi mai putea să gândesc creativ, ca să depășesc toate conceptele concurenței. Când jucam fotbal, mi se spunea să trag tare, ca să pot concura cu echipa cealaltă, cu o viitoare amenințare imaginată (recruți noi, vârsta sau accidentarea) și chiar cu actualii coechipieri. Ca actor, ți se cere să arăți într-un anumit fel sau să faci lucruri cu care nu ești de acord pentru a „intra în competiție".

Mentalitatea aceasta competitivă îi *distruge* pe oameni. Este o modalitate de gândire care pârjolește pământul în urma ta și arde pe toată lumea.

Adevărul este că ai nevoie de succesul tuturor persoanelor din domeniul tău pentru a ajunge la succesul propriu. Creativitatea operează diferit. Munceşti intens pentru că eşti *inspirat* s-o faci, nu pentru că trebuie. Munca devine distractivă şi te bucuri de energie mai multe zile, pentru că viaţa aceasta nu este un „joc de om tânăr", ci un „*joc de om inspirat*". Cheile se află în mâinile celor inspiraţi, indiferent cine sunt ei, şi niciun sex, nicio vârstă, niciun gen şi niciun context cultural nu are monopol asupra inspiraţiei. Atunci când eşti creativ, îţi depăşeşti concurenţa, fiindcă tu eşti unic şi *nimeni* nu poate să facă lucrurile aşa cum le faci tu. Să nu-ţi faci niciodată griji din cauza competiţiei. De fapt, atunci când eşti creativ, poţi să-i încurajezi şi să-i aclami pe ceilalţi, ştiind că succesul lor va deveni fără îndoială şi al tău.

Care sunt lucrurile pe care ai învățat să le refuzi mai ușor în ultimii cinci ani? Ce realizări și/sau abordări te-au ajutat?

Mi-am dat seama că trebuie să las oamenii să plece din viaţa mea şi să nu se mai întoarcă niciodată. Toate relaţiile pe care le am, de la familie şi prieteni la partenerii de afaceri, trebuie să fie relaţii voluntare. Soţia mea poate să plece în orice clipă. Membrii familiei mă pot suna sau nu. Partenerii de afaceri pot lua decizia să se apuce de altceva şi nu este nicio problemă. Dar lucrul acesta este valabil şi în ceea ce mă priveşte. Dacă spun că acum sunt pregătit să trec mai departe şi cineva nu vrea să accepte, avem o problemă. Îmi amintesc că am încercat să renunţ la un prieten apropiat pentru că avea un comportament cu care nu eram de acord. La scurt timp după aceea, am primit o scrisoare recomandată prin care eram ameninţat că voi fi dat în judecată pentru un milion de dolari din cauza stingerii „prieteniei" noastre. Era ridicol şi e ridicol şi acum, aşa că am înrămat scrisoarea şi o folosesc să-mi amintesc că trebuie să las oamenii să plece şi să merg mai departe. Una dintre metodele mele este să apelez la nişte strănepoţi imaginari. Vorbesc mereu cu ei. Îi întreb despre decizii şi despre relaţii, dacă e bine sau nu să le continui. Ei obişnuiesc să vorbească tare şi răspicat. „Străbunicule, nu ar

trebui să faci asta sau ar trebui să-i laşi pe oamenii aceştia în pace, pentru că ne vor afecta negativ pe noi sau, şi mai rău, nu vom mai exista". Aceste momente îmi demonstrează că toată povestea asta e mai mare decât mine. Îmi dau seama că există o „dorinţă a plăcerii", o „dorinţă a puterii" şi, după cum spune Viktor Frankl, o „dorinţă a sensului". Nu vei sări în faţa unui glonţ pentru plăcere sau putere, dar o vei face dacă are un sens. Aşa că uneori trebuie să faci ceea ce eu numesc o „reducere a mulţimii". O singură persoană nepotrivită în cercul tău de prieteni îţi poate distruge tot viitorul. Iată cât este de important.

„Ești ocupat pentru că așa ai hotărât.”

DEBBIE MILLMAN
TW/IG: @debbiemillman
debbiemillman.com

DEBBIE MILLMAN a fost numită „unul dintre cei mai influenți designeri care lucrează în ziua de azi” de Graphic Design USA. Ea este fondatoarea și gazda podcastului *Design Matters*, primul și cel mai lung podcast despre design din lume, în care a intervievat aproape 300 de zei ai designului și comentatori culturali, printre care Massimo Vignelli și Milton Glaser. Lucrările sale artistice au fost expuse în întreaga lume. Ea a proiectat de toate, de la hârtie de împachetat la prosoape de plajă, de la felicitări la cărți de joc, de la carnețele la tricouri și de la obiecte Star Wars la rebranding-ul global al Burger King. Debbie este președinte emerit al AIGA* (una din cele cinci femei care au ocupat postul respectiv în istoria de 100 de ani a organizației), director editorial și de creație al revistei *Print* și autoare a șase cărți. În 2009 (împreună cu Steven Heller), Debbie a înființat primul program de master în branding în cadrul Școlii de Arte Vizuale din New York City, care s-a bucurat de recunoaștere internațională.

* AIGA – American Institute of Graphic Arts. (n.red.)

Care este cartea sau cărțile pe care le-ai dăruit cel mai des și de ce? Sau care ar fi acele 1-3 cărți care ți-au influențat viața?

Una dintre cărţile care mi-au influenţat viaţa şi la care revin mereu este antologia *The Voice That Is Great Within Us: American Poetry of the 20th Century (Vocea măreaţă dinlăuntrul nostru: poezia americană a secolului XX)*. Editată superb, foarte atent şi cu multă grijă de Hayden Carruth, era o lectură obligatorie la un curs de vară din facultate la care am participat la începutul anilor ’80. În această carte care arăta ciudat am descoperit poemul meu preferat, cu care rezonez cel mai mult, „Maximus to Himself”, de Charles Olson, care de atunci a devenit planul general al vieţii mele, precum şi poeziile Denisei Levertov, Adriennei Rich, Ezra Pound, Wallace Stevens şi ale multor altora. Am şi acum exemplarul original şi, chiar dacă i s-a dezlipit coperta şi cotorul s-a rupt în mai mult multe locuri, nu îl voi înlocui niciodată.

Ce achiziție de 100 $ sau mai puțin a avut cel mai mare impact pozitiv asupra vieții tale în ultimele șase luni (sau în trecutul apropiat)?

Achiziţia care m-a influenţat cel mai mult în ultimele şase luni este un dispozitiv Apple Pencil. Eu fac foaaaarte multe ilustraţii de mână şi acum există un dispozitiv pe care îl percep ca pe un creion „adevărat” şi cu care pot să desenez electronic. Mi-a transformat cu totul metoda de lucru.

Cum a reușit un eșec, veritabil sau doar aparent, să-ți pregătească drumul spre succesul ulterior? Ai vreun „eșec personal preferat”?

La începutul lui 2003, un prieten bun mi-a trimis un e-mail cu următorul subiect: „Înainte să-l deschizi, apucă-te să bei serios”. E-mailul conţinea un link care mă ducea la un blog numit *Speak Up*, primul forum online despre designul grafic şi despre branding din lume. Brusc, m-am trezit citind un articol care îmi ponegrea întreaga carieră. Venit laolaltă cu o serie de respingeri şi de alte piedici, articolul m-a aruncat în ghearele unei depresii profunde şi m-am gândit foarte serios să abandonez cu totul domeniul designului. Totuşi, în cei 14 ani scurşi de la această întâmplare – de la această critică a tot ceea ce făcusem până atunci (şi a tot ceea ce am considerat că este un eşec complet şi total multă vreme) – ea a devenit fundaţia tuturor

lucrurilor pe care le-am făcut de atunci. *Tot* ce fac acum a răsărit din seminţele unor lucruri ce datează din perioada respectivă. S-ar părea că cea mai rea experienţă profesională cu care m-am confruntat a devenit cea mai importantă şi cea mai definitorie experienţă din viaţa mea.

Dacă ai putea să amplasezi un panou publicitar uriaș oriunde și ai putea să scrii orice pe el, ce ai scrie și de ce?

Pe panoul meu ar scrie aşa: „Eşti ocupat pentru că aşa ai hotărât." Şi iată de ce: din foarte bogatul arsenal de scuze de care se folosesc oamenii pentru a motiva de ce nu pot să facă un anumit lucru, scuza „Sunt prea ocupat" este cea mai neautentică şi demonstrează totodată cea mai mare lene. Eu nu cred în „prea ocupat". Cum spuneam, eşti ocupat pentru că aşa ai hotărât. Facem lucrurile pe care vrem să le facem, punct. Dacă spunem că suntem prea ocupaţi, asta este doar un fel de a zice că „nu este suficient de important". Înseamnă că ai prefera să faci alt lucru pe care îl consideri mai important. „Lucrul" acela ar putea să fie să dormi, să faci sex sau să te uiţi la *Urzeala Tronurilor*. Atunci când ne folosim de scuza că suntem prea ocupaţi ca să facem ceva, ceea ce spunem în realitate este că lucrul respectiv nu este o prioritate.

Mai simplu spus: nu trebuie să-ţi *găseşti* timp pentru un anumit lucru, ci să-ţi *faci* timp.

În prezent, trăim într-o societate care consideră adjectivul *ocupat* o decoraţie. Scuza „sunt prea ocupat" ca motiv să nu facem nimic din ce nu avem chef să facem a devenit un semn de distincţie culturală. Iată care e problema: dacă găseşti mereu un pretext ca să nu faci ceva, atunci nu vei face niciodată lucrul respectiv. Dacă vrei să faci ceva, nu poţi să laşi ca acest *prea ocupat* să-ţi stea în cale, chiar dacă tu chiar eşti ocupat. Fă-ţi timp să faci lucrurile pe care vrei să le faci, apoi fă-le.

Care ar fi una dintre cele mai bune sau cele mai rentabile investiții pe care le-ai făcut vreodată?

Cea mai bună investiţie pe care am făcut-o eu a fost în psihoterapie. Când am început, aveam 30 de ani şi costurile practic mă omorau. Dar ştiam că trebuie să înţeleg profund toate lucrurile pe care le

făceam, pentru a putea încerca să duc o viaţă remarcabilă şi îmi doream asta mai mult decât orice. Cu trecerea anilor, încă mai simt uneori că mă ustură când mă uit la facturile lunare, dar nu m-am îndoit nicio clipă că această investiţie m-a ajutat profund să mă transform în persoana care am devenit. Chiar dacă cred în continuare că mai am de lucru, asta mi-a schimbat şi apoi mi-a salvat viaţa în toate felurile imaginabile.

Eu fac psihoterapie psihanalitică (altfel spus: psiho-analiză cu accent pe „psihologia-sinelui"). Terapia prin vorbire este singurul lucru de care m-am simţit atrasă vreodată. Lucrurile de genul EMDR* şi modificarea comportamentală mi se par prea voodoo.

Iată câteva lucruri pe care le cred suficient de importante pentru a fi luate în considerare, exclusiv din perspectiva mea:

- Terapia o dată pe săptămână nu funcţionează bine. Dacă faci două şedinţe sau mai multe, ai parte de continuitate şi ai ocazia să progresezi într-un fel la care nu ai avea acces cu o şedinţă pe săptămână. În plus, o dată pe săptămână pare doar o „punere la curent".
- Terapia durează mult timp. Este nevoie de dedicare, anduranţă, robusteţe, perseverenţă şi curaj. Nu este o soluţie facilă şi nici rapidă, dar mi-a salvat viaţa.
- Spune-i totul terapeutului tău. Dacă nu spui exact cine eşti, dacă te prefaci că eşti ceva ce nu eşti sau proiectezi cine sau cum ai vrea să fii văzut, va dura şi mai mult. Fii doar tu însuţi. Dacă te temi că terapeutul te va judeca, spune-i. Este important să vorbeşti despre toate aceste lucruri.
- Nu ai de ce să te simţi ruşinat de faptul că simţi ruşine. Aproape toate lumea o simte şi terapia te va ajuta să o înţelegi. Nimic nu se compară cu înţelegerea motivaţiilor şi nesiguranţelor tale care te ajută să-ţi integrezi aceste sentimente în psihic în cel mai sănătos şi autentic mod cu putinţă.
- Nu ţi-aş recomanda să mergi la un terapeut la care merge şi vreun prieten al tău. (Majoritatea terapeuţilor respectă regula

* EMDR – Eye movement desensitization and reprocessing (Desensibilizare şi reprocesare prin mişcarea ochilor). (n.red.)

aceasta acum.) Lucrurile devin foarte neclare şi hotarele stranii.

- Da, va fi scump. Dar există ceva mai de preţ decât să înţelegi mai bine cine eşti, să renunţi la obiceiurile intrinsec rele, să-ţi depăşeşti mare parte din problemele personale (sau, cel puţin, să înţelegi motivele pentru care faci ce faci, în primul rând) şi, în general, să-ţi creezi o viaţă mai fericită, mai mulţumită şi mai liniştită?
- Tuturor celor care caută un terapeut le sugerez să se asigure că acesta este „calificat" (adică, are un doctorat, plus pregătire post-doctorală).

Un exemplu de obicei neobișnuit sau de lucru absurd care îți place?

Cum îmi place să născocesc cântecele caraghioase pe care le cânt apoi în tot felul de situaţii şi întâmplări absurde, mi s-a spus că încerc să-mi transform viaţa într-un musical hollywoodian. Probabil că nu pot să-i contrazic.

Ce convingere, comportament sau obișnuință nouă ți-a îmbunătățit cel mai mult viața în ultimii cinci ani?

După interviul *Design Matters* cu marea scriitoare Dani Shapiro, am început să discutăm despre rolul încrederii în obţinerea succesului. Ea a spus că are impresia că rolul încrederii este mult exagerat. Asta m-a intrigat pe loc. Mi-a explicat că i se pare că oamenii excesiv de încrezători sunt foarte enervanţi. Şi că oamenii cei mai încrezători sunt de obicei aroganţi. Ea consideră că, atunci când cineva etalează o încredere atât de mare, e semn sigur că persoana respectivă vrea să ascundă o tulburare interioară de vreun fel.

Dani a declarat că curajul este mai important decât încrederea. Atunci când acţionezi bazându-te pe curaj, transmiţi că, indiferent ce crezi despre tine însuţi, despre oportunităţi sau despre rezultat, îţi vei asuma un risc şi vei face un pas înspre ceea ce vrei. Nu aştepţi să apară încrederea în mod miraculos. Eu cred acum că încrederea este obținută prin succese repetate în orice demers. Cu cât faci mai mult un lucru, cu atât vei deveni mai bun şi, în timp, încrederea ta va creşte.

Ce sfat i-ai da unui student inteligent și motivat care este pe cale să intre „în lumea reală"? Ce sfat ar trebui să ignore?

De când predau, am o mulțime de opinii despre sfaturile pe care ar trebui să le dăm studenților. Cred că unul dintre cele mai importante se referă la vânătoarea de joburi. La fel ca în cazul oricărui alt lucru semnificativ din viață, ai nevoie de practică pentru a deveni mai bun atunci când vânezi un loc de muncă. Nu găsești și *primești* un job grozav așa din senin. Găsești și *câștigi* un job grozav învingând un grup de candidați foarte competitivi care s-ar putea să-și dorească jobul la fel de mult sau chiar mai mult decât tine. Găsirea și câștigarea unui job grozav este un sport competitiv în care ai nevoie de o energie și de o perseverență dedicate carierei egale cu ale sportivilor care vor să se califice la Jocurile Olimpice. Trebuie să fii în cea mai bună formă posibilă ca să câștigi.

Norocul are un rol foarte mic aici. Câștigarea jobului tău de vis înseamnă muncă intensă, anduranță, rezistență psihică, ingeniozitate și sincronizare. Lucrurile care ar putea să pară apanajul norocului sunt doar roadele unei munci intense. Acestea sunt întrebările pe care îi învăț pe studenții mei să și le pună singuri atunci când pornesc la drum în lumea „reală":

- Îmi petrec suficient timp căutând, găsind și lucrând pentru câștigarea unui job grozav?
- Îmi rafinez și perfecționez constant competențele? La ce pot să mă perfecționez în continuare și să devin mai competitiv?
- Muncesc mai intens decât toți ceilalți? Dacă nu, ce altceva aș putea să fac?
- Ce lucruri fac oamenii cu care concurez, și eu nu le fac?
- Fac tot ce pot – în absolut fiecare zi – pentru a mă menține „în formă din punct de vedere profesional"? Dacă nu, ce altceva ar trebui să fac?

Unul dintre sfaturile pe care cred că ar trebui să le ignore este valoarea „sociabilității". *Nu-i pasă nimănui dacă ești sociabil*. Formează-ți un punct de vedere și susține-l cu argumente, atent și cu convingere.

Ce recomandări proaste auzi în meseria ta sau în domeniul tău de competență?

Eu nu cred în echilibrul dintre muncă și viață. Cred că, dacă îți percepi munca drept vocație, aceasta devine o muncă făcută din dragoste, nu un efort greoi. Atunci când munca ta este o chemare, nu te raportezi la numărul de ore pe care le lucrezi cu un sentiment de groază și nici nu numeri minutele până la venirea weekendului. Chemarea ta poate să devină un angajament care susține viața și care îți oferă echilibru și hrană spirituală. Lucrul ironic este că, pentru a realiza asta, este necesară foarte multă muncă.

Dacă ai 20-30 de ani și îți dorești o carieră remarcabilă care să te împlinească, trebuie să muncești din greu. Dacă nu muncești mai mult decât toți ceilalți, nu te vei număra printre primii. Mai mult, dacă la 20-30 de ani cauți un echilibru între muncă și viață, probabil că ți-ai ratat cariera. Dacă faci un lucru pe care îl iubești, nu vrei un echilibru între muncă și viață.

Ce faci când te simți copleșită sau când nu te poți concentra?

Cum sunt din naștere o newyorkeză cu gura mare, am regretat adesea când am acționat impulsiv din cauza furiei sau frustrării. Acum, de fiecare dată când simt obișnuitul impuls să răspund defensiv, să spun lucruri pe care nu le cred cu adevărat sau să trântesc o replică de ființă rănită prin e-mail sau sms, *aștept*. Mă forțez să respir, să fac un pas înapoi și *aștept* înainte să răspund. Doar o oră sau două sau simpla trecere a nopții contează enorm. Și dacă toate dau greș, încerc să urmez sfatul unui mesaj pe care l-am găsit într-o prăjitură chinezească cu răvaș (și pe care mi l-am lipit pe laptop): „Ferește-te să înrăutățești lucrurile”.

„Stima de sine este doar reputația pe care o ai față de tine însuți. Tu vei ști întotdeauna care este .”

NAVAL RAVIKANT
TW: @naval
startupboy.com

NAVAL RAVIKANT este director general și cofondator al AngelList. Înainte de asta, a fost cofondator al Vast.com și Epinions.com, care au ajuns să fie cotate la bursă ca parte a Shopping.com. Este un *angel investor*[*] activ și a investit în peste 100 de companii, inclusiv în numeroși „unicorni” de mega-succes. Printre reușitele sale se numără Twitter, Uber, Yammer, Postmates, Wish, Thumbtack și OpenDNS. În ultimii ani, el a fost omul pe care l-am sunat cel mai des pentru sfaturi în materie de startupuri.

Care este cartea sau cărțile pe care le-ai dăruit cel mai des și de ce? Sau care ar fi acele 1-3 cărți care ți-au influențat viața?

Total Freedom (Libertate totală), de Jiddu Krishnamurti. Ghidul raționalistului în cazul pericolelor minții omenești. Cartea „spirituală” la care revin mereu.

---

[*] Un *angel investor* sau un *business angel* este de obicei primul investitor într-o afacere care nu îi aparține și care, pentru aportul adus, primește între 5-25% din părțile sociale/acțiunile firmei. Investitorii privați de acest fel aleg să-și investească propriile resurse și acceptă, în general, să își asume un risc mult mai mare fără garanții. Acest lucru înseamnă că urmăresc să obțină câștiguri mult mai mari din investiții, cum ar fi de peste zece ori valoarea inițială a investițiilor într-o perioadă de cinci ani. (n.red.)