

ТИМЪТИ ФЕРИС

**ПОХВАТИТЕ
НА ТИТАНИТЕ**

София, 2018

Преводът е направен по изданието:

TIM FERRISS

TOOLS OF TITANS

THE TACTICS, ROUTINES, AND HABITS OF BILLIONAIRES,

ICONS, AND WORLD-CLASS PERFORMERS

Copyright © 2017 by Timothy Ferriss

Illustrations © 2017 by Remie Geoffroi

All rights reserved

Tools of Titans, Tim Ferriss, Timothy Ferris, The 4-hour, The 4-hour workweek, The 4-hour body, The 4-hour chef, Slow-carb diet, ОТК, and 5-bullet Friday are trademarks or registered trademarks, all under license. All rights reserved.

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Зорница Стоянова-Лечева (въведение, първа част), превод, 2018

Камен Костов, Боян Костов (втора и трета част, заключение), превод, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0238-0

ТИМЪТИ ФЕРИС
ПОХВАТИТЕ
НА
ТИТАНИТЕ



ТАКТИКИТЕ, ПРИНЦИПИТЕ И НАВИЦИТЕ НА
МИЛИАРДЕРИ, ЛЕГЕНДАРНИ ФИГУРИ И ВЕЛИКИ
ХОРА ОТ ВСИЧКИ СФЕРИ НА ЖИВОТА

Превод от английски
Зорница Стоянова-Лечева
Камен Костов
Боян Костов



ОТКАЗ ОТ ПОЕМАНЕ НА ОТГОВОРНОСТ ОТ СТРАНА НА ИЗДАТЕЛЯ

Тази книга представя широк спектър от гледни точки относно разнообразни теми, свързани със здравето и благополучието, включително препоръки, лечебни практики и процедури, които могат да бъдат опасни за здравето и дори противозаконни, ако се прилагат без необходимото медицинско наблюдение. Тези гледни точки отразяват проучванията и идеите на автора или на хората, чиито идеи авторът представя, но нямат за цел да заменят компетентната намеса от страна на квалифицирани медицински специалисти. Консултирайте се с лекуващия си лекар, преди да решите да пристъпите към прилагането на каквито и да било диети, лекарства или комплекси от упражнения. Авторът и издателят не носят отговорност за последствията, произтичащи директно или индиректно от информацията, съдържаща се в тази книга.

ОТКАЗ ОТ ПОЕМАНЕ НА ОТГОВОРНОСТ ОТ СТРАНА НА АВТОРА

Моля, не правете нищо необмислено, което може да застраши живота ви. Това ще направи и мен, и вас безкрайно нещастни. Консултирайте се с лекар, адвокат или подходящ специалист, преди да прилагате на практика каквото и да било от прочетеното в тази книга.

СЪДЪРЖАНИЕ

ПОСВЕЩЕНИЕ	9	ДЖЕЙН МАКГОНИКАЛ	160
ПРЕДГОВОР	10	АДАМ ГАЗАЛИ	163
ВЪРХУ РАМЕНЕТЕ НА ГИГАНТИ	12		

ЗАПОЧНЕТЕ ОТТУК / 15

1 ЧАСТ. ЗДРАВИ / 29

АМИЛИЯ БУН	30
Д-Р РОНДА ПЪРСИВАЛ ПАТРИК	34
КРИСТОФЪР СОМЪР	37
ДОМИНИК Д'АГОСТИНО	50
ПАТРИК АРНОЛД	64
ДЖО ДЕ СЕНА	67
УИМ ХОФ „ЛЕДЕНИЯТ ЧОВЕК“	70
ДЖЕЙСЪН НЕМЪР	75
Д-Р ПИТЪР АТИА	88
ДЖЪСТИН МЕЙДЖЪР	100
ЧАРАС ПОЛИКУИН	102
ПАВЕЛ ЦАПУАИН	113
ЛЕЪРД ХАМИЛТЪН, ГАБИ РИЙС,	
БРАЙЪН МАККЕНЗИ	120
ДЖЕЙМС ФАДИМАН	127
МАРТИН ПОЛАНКО И ДАН ЕНГЪЛ	136
КЕЛИ СТАРЕТ	150
ПОЛ ЛЕВЕК (ТРИТЕ ХИКСА)	156

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ГЛАВИ

СИЛНИ КАТО ГИМНАСТИЦИ	42
САУНАТА НА РИК РУБИН – САУНА ТИП „БЪЧВА“	74
АКРО ЙОГА – ВЪЗДУШНА АКРОБАТИКА ПО ТАЙЛАНДСКИ	81
ДЕКОНСТРУИРАНЕ НА СПОРТНИТЕ И НА ДРУГИ ВИДОВЕ УМЕНИЯ ЧРЕЗ ВЪПРОСИ	86
ПОДРОБНОСТИ ЗА ДИЕТАТА С БАВНИ ВЪГЛЕХИДАТИ	109
МОЯТ ПРЕНОСИМ ФИТНЕС САЛОН ОТ ШЕСТ ЧАСТИ	111
ПЕТ „ИНСТРУМЕНТА“ ЗА ПО-БЪРЗО ЗАСПИВАНЕ И ПО-ДОБЪР СЪН	166
ПЕТ СУТРЕШНИ РИТУАЛА ЗА УСПЕШЕН ДЕН	171
ТРЕНИРОВКА НА УМА	177
ТРИ СЪВЕТА ОТ ЕДИН ГУГЪЛ ПИОНЕР	182
ТРЕНЕР СОМЪР – ЕДНОКРАТНОТО РЕШЕНИЕ	188

2 ЧАСТ. БОГАТИ / 191

КРИС САКА	192	КЕВИН РОУЗ	370
МАРК АНДРИЙСЪН	198	НИЙЛ СТРОС	377
АРНОЛД ШВАРЦЕНЕГЕР	204	МАЙК ШИНОДА	382
ДЕРЕК СИВЪРС	211	ДЖЪСТИН БОРЕТА	386
АЛЕКСИС ОХАНИЯН	220	СКОТ БЕЛСКИ	390
МАТ МЪЛЕНУЕГ	228	ПИТЪР ДИАМАНДИС	401
НИКЪЛЪС МАККАРТИ	234	СОФИЯ АМОРУСО	408
ТОНИ РОБИНС	236	Б. ДЖ. НОВАК	410
КЕЙСИ НЕЙСТАТ	243		
МОРГАН СПЪРЛОК	247		
РИЙД ХОФМАН	254		
ПИТЪР ТИЙЛ	259		
СЕТ ГОДИН	264		
ДЖЕЙМС АЛТЪЧЪР	272		
СКОТ АДАМС	288		
ШОН УАЙТ	297		
ЧЕЙС ДЖАРВИС	306		
ДАН КАРЛИН	311		
РАМИТ СЕТИ	314		
АЛЕКС БЛУМБЪРГ	331		
ЕД КАТМУД	337		
ТРЕЙСИ ДИНУНЦИО	341		
ФИЛ ЛИБИН	343		
КРИС ЙЪНГ	346		
ДЕЙМЪНД ДЖОН	352		
НОА КЕЙГЪН	354		
КАСКЕЙД	359		
ЛУИС ФОН АН	361		

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ГЛАВИ

Трикове за „продуктивност“ за неврастеници, маниакално- депресивни и луди (като мен)	223
Сутрешният ми дневник	250
Магистърска степен по бизнес администрация в реалния свят	276
Законът на категорията	302
1000 верни фенове – преразглеждане	319
Да хакнеш „Кикстартър“	327
Подкаст оборудване, което използвам	334
Стратегията на платното	364
Интуитивно инвестиране	373
Как да отвоюваш свободата си	393
Как да кажеш „не“, когато е най-важно	417

3 част. МЪДРИ /435

Би Джей Милър	436	Тара Брак	591
Мария Попова	442	Сам Кас	594
Джоко Уилинк	448	Едуард Нортън	597
Себастиан Юнгер	456	Ричард Бец	600
Марк Гудман	460	Майк Бърбиглия	603
Сами Камкар	463	Малкъам Гладуел	609
Генерал Стенли Маккристъл и Крис Фъсъл	471	Стивън Дж. Дъбнър	612
Шей Карл	477	Джош Уейцкин	615
Уил Макаскил	481	Брене Браун	623
Кевин Костнър	486	Джейсън Силва	626
Сам Харис	489	Джон Фавро	629
Керълайн Пол	494	Джейми Фокс	643
Кевин Кели	505	Брайън Джонсън	648
Уитни Къмингс	512	Брайън Копълман	652
Брайън Калън	518	Робърт Родригес	667
Ален де Ботон	521	Секоу Андриус	680
Кал Фъсман	530		
Джошуа Скийнс	535		
Рик Рубин	537		
Джак Дорси	545		
Паулу Коелю	547		
Ед Кук	553		
Аманда Палмър	556		
Ерик Уайнстайн	559		
Сет Роугън и Евън Голдбърг	567		
Маргарет Чо	574		
Андрю Зимърн	576		
Рейн Уилсън	579		
Навал Равикант	582		
Глен Бек	588		

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ГЛАВИ

Похватите на един хакер	465
Процесът на Дикенс – какво ви костват вашите убеждения?	484
Моето любимо мисловно упражнение: страхополагане	498
От това ли се страхувах толкова много?	509
Мързелив: Манифест	524
Саундтрак за отлични постижения	542
Напътствия за писане от Черил Стрейд	551
Осем тактики за справяне с хейтъри	570

Бурканът за прекрасни неща	607	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	681
Необходимостта		ДВАЙСЕТ И ПЕТТЕ	
от „разтоварващи“ фази	620	НАЙ-ГЛЕДАНИ ЕПИЗОДА	
Тестване на „невъзможното“:		в „Шоуто на Тим Ферис“	683
седемнайсет въпроса,		МОИТЕ СКОРОСТРЕЛНИ ВЪПРОСИ	685
които промениха живота ми	632	НАЙ-ПРЕДПОЧИТАНИТЕ	
Практични размишления		И ПРЕПОРЪЧВАНИ КНИГИ	
за самоубийството	655	ОТ ГОСТИТЕ	686
„Добре“	678	ПРЕДПОЧИТАНИ ФИЛМИ	
		И ТЕЛЕВИЗИОННИ ПРОГРАМИ	703
		БЛАГОДАРНОСТИ	709

ПОСВЕЩЕНИЕ

Първо, отправям благодарност към всички вас, мои „съмишленици“, както би казал Джеймс Фадиман.

Второ, заявявам, че част от приходите от тази книга ще бъдат дарени за следните значими каузи:

- „Афтър-Скул Ол-Старс“ (After-School All-Stars; afterschoolallstars.org) – организация, която предлага програми за извънучилищна дейност с насоченост към безопасността и успешната реализация на децата в училище и в живота.
- „ДонърсЧуз“ (DonorsChoose.org) – организация посредник за частна благотворителност в подкрепа на училища, обучаващи социално слаби ученици, което ни приближава до нация, в която всички деца разполагат с необходимите условия за получаване на добро образование.
- Научни изследвания в институции като Медицинското училище към Университета „Джонс Хопкинс“, изучаващи приложението на ентеогените при неподатлива на лечение депресия, депресия при неизлечимо болни пациенти с рак в последен стадий и други инвалидизиращи състояния.

И трето, пожелавам на всички любознателни читатели да намерят много повече от това, което търсят. Надявам се тази книга да ви бъде полезна.

ПРЕДГОВОР

Аз съм това, което съм, благодарение на много хора.

Винаги когато изнасям реч на някоя бизнес среща, говоря пред студенти или давам интервю, все някой ми задава следния въпрос:

„Губернаторе/ Арнолд/ Арни/ Шварци/ Шницел (в зависимост от аудиторията), каква е тайната на вашия успех?“

И винаги ги изненадвам, когато им отговоря: „Задължен съм на много хора за успеха си. Много хора са ми подали ръка, за да стигна дотук.“

Вярно е, че съм израснал в Австрия в къща без водопровод. Вярно е, че съм дошъл в Америка съвсем сам, с един спортен сак на рамо. Вярно е, че съм работил като зидар и съм инвестирал в имоти, за да стана милионер, далеч преди да размахам мечата в „Конан Варварина“.

Не е вярно обаче, че съм постигнал всичко сам. Както всички, така и аз трябва да стъпя върху раменете на гиганти, за да стигна там, където се намирам сега.

Дължа това, което съм, на родителите, треньорите и учителите си; на добряците, които са ме пускали да спя върху дюшеците в малките стаички зад тренировъчните зали; на менторите, които са ми давали мъдри съвети; на знаменитостите, които са ме мотивирали от кориците на списанията (а по-късно и при личните контакти помежду ни).

Имах големи мечти и голяма амбиция. Но не бих стигнал доникъде без майка ми, който ми помагаше с домашните (и строго ме наказваше, когато не исках да уча); без баща ми, който ме учеше, че трябва да бъда „полезен“; без хората, които ме въведоха в света на бизнеса и без треньорите, които ми дадоха основите в спорта.

Ако не бях попаднал на едно списание с Редж Паркър на корицата и не бях прочел за трансформацията му от Мистър Вселена до Херкулес на големия екран, навярно все още щях да пея тиролски песни в Австрийските Алпи. Убеден бях, че искам да напусна Австрия и че мястото ми е именно в Америка, но Редж беше човекът, който разпали огъня и ми подсказа какъв е пътят.

Джо Уийдър ме доведе в Америка и ме взе под крилото си, подкрепи ме в кариерата ми на културист и ме въведе в тайните на бизнеса. Люсил Бол пое огромен риск, като ме покани да участвам в един от филмите ѝ¹, което беше първи-

¹ Първият филм с епизодично участие на Арнолд Шварценегер от 1974 г. – „Честита годишнина и довиждане“ (*Happy Anniversary and Goodbye*) с актрисата Люсил Бол в главната женска роля. (Бележките под линия, за които не е посочено, че са на автора, са на преводачите.)

ят ми голям пробив в Холивуд. А през 2003 г., ако не бях получил подкрепата на 4 206 284 калифорнийци, никога нямаше да бъда избран за губернатор на щата Калифорния.

Как тогава мога да твърдя, че всичко, което съм постигнал, е само моя заслуга? Ако го направя, това означава да омаловажа всички хора и всички съвети, благодарение на които съм стигнал дотук. И да отправя погрешно послание – че човек може да се справи сам.

Не бих могъл да го направя. А истината е, че и вие не бихте могли.

Всички имаме нужда от допълнителен заряд. Без помощта, съветите и вдъхновението на хората около нас, умът ни зацикля и накрая блокираме.

Аз бях благословен с шанса да срещам забележителни личности навсякъде, накъдето се обърна в живота си, както и да се запозная лично с голяма част от тях. От Джо Уайдър до Нелсън Мандела, от Михаил Горбачов до Мохамед Али, от Анди Уорхол до Джордж Х. У. Буш – никога не съм се притеснявал да черпя мъдрост от другите, която разпалва огъня в мен.

Сигурно сте слушали подкастовете на Тим (аз лично горещо ви препоръчвам онзи с чаровния културист с австрийски акцент). Той използва платформата си, за да ви запознае с мъдростта на огромен брой личности от сферата на бизнеса, шоубизнеса и спорта. Обзалагам се, че сте научили нещо от тях – и че често се е случвало да откривате нещо, за което въобще не сте и подозирали.

Независимо дали става въпрос за сутрешни навици, възгледи за живота, методи на трениране, или просто мотивация за деня, няма човек, на когото да не му се отрази добре малко помощ отвън.

Винаги съм възприемал света около себе си като класна стая и съм бил отворен за всякакви уроци и истории, които са ме тласкали напред. Надявам се и вие да сте като мен.

Най-голямата грешка е да смятате, че това, което знаете, ви е достатъчно.

Никога не спирайте да учите. Никога.

Затова сте си купили тази книга. Знайте, че в живота винаги има моменти, в които човек се нуждае от външен стимул и ясен поглед. Понякога, когато не намиращ отговор или мотивация, се налага да ги потърсиш извън себе си.

Трябва да приемете, че не можете да се справите сами. Абсолютно сигурно е, че не можете. Никои не може.

А сега разгърнете следващите страници и научете нещо ново.

Арнолд Шварценегер

ВЪРХУ РАМЕНЕТЕ НА ГИГАНТИ

Аз не съм експерт. Само експериментатор, който записва отговорите и задава въпросите.

Ако нещо в тази книга ви заинтригува, заслугата е на блестящите умове, от които съм черпил мъдрост и които са били мои критици, сътрудници, коректори и съветници. Ако ли пък нещо ви се стори нелепо, то е защото аз не съм се вслушал в съветите им или съм сгрешил някъде.

Макар да съм задължен на стотици хора, тук бих искал специално да благодаря на множеството гости в моите подкастове, които имам честта да ви представя на страниците на тази книга.

Адам Газали – Adam Gazzaley (163)	Брайън Копълман – Brian Koppelman (652)	Джеймс Алтъчър – James Altucher (272)
Алекс Блумбърг – Alex Blumberg (331)	Брайън Маккензи – Brian MacKenzie (120)	Джеймс Фадиман – James Fadiman (127)
Алексис Оханян – Alexis Ohanian (220)	Брене Браун – Brene Brown (623)	Джейн Макгонигал – Jane McGonigal (160)
Ален де Ботон – Alain de Botton (521)	Габи Рийс – Gabby Reece (120)	Джейсън Немър – Jason Nemer (75)
Аманда Палмър – Amanda Palmer (556)	Ген. Стан Маккристъл – Gen. Stan McChrystal (471)	Джейсън Силва – Jason Silva (626)
Амилия Бун – Amelia Boone (30)	Глен Бек – Glenn Beck (588)	Джо де Сена – Joe De Sena (67)
Андрю Зимърн – Andrew Zimmern (576)	Дан Енгъл – Dan Engle (136)	Джоко Уилинк – Jocko Willink (448)
Арнолд Шварценегер – Arnold Schwarzenegger (204)	Дан Карлин – Dan Carlin (311)	Джон Фавро – Jon Favreau (629)
Б. Дж. Милър – BJ Miller (436)	Деймънд Джон – Daymond John (352)	Джош Уейцкин – Josh Waitzkin (615)
Б. Дж. Новак – B.J. Novak (410)	Дерек Сивърс – Derek Sivers (211)	Джошуа Скийнс – Joshua Skenes (535)
Брайън Джонсън – Bryan Johnson (648)	Джак Дорси – Jack Dorsey (545)	Джъстин Борета – Justin Boreta (386)
Брайън Калън – Bryan Callen (518)	Джейми Фокс – Jamie Foxx (643)	Джъстин Мейджър – Justin Mager (100)

- Доминик Д'Агостино –
 Dominic D'Agostino (50)
- Евън Голдбърг –
 Evan Goldberg (567)
- Ед Катмул –
 Ed Catmull (337)
- Ед Кук –
 Ed Cooke (553)
- Едуард Нортън –
 Edward Norton (597)
- Ерик Уайнстайн –
 Eric Weinstein (559)
- Кал Фъсман –
 Cal Fussman (530)
- Каскейд –
 Kaskade (359)
- Кевин Кели –
 Kevin Kelly (505)
- Кевин Костнер –
 Kevin Costner (486)
- Кевин Роуз –
 Kevin Rose (370)
- Кейси Нейстат –
 Casey Neistat (243)
- Кели Старет –
 Kelly Starrett (150)
- Керълайн Пол –
 Caroline Paul (494)
- Крис Ъънг –
 Chris Young (346)
- Крис Сака –
 Chris Sacca (192)
- Крис Фъсел –
 Chris Fussell (471)
- Кристофър Сомър –
 Christopher Sommer (37)
- Лейрд Хамилтън –
 Laird Hamilton (120)
- Луис фон Ан –
 Luis von Ahn (361)
- Майк Бърбиглия –
 Mike Birbiglia (603)
- Майк дел Понте –
 Mike Del Ponte (327)
- Майк Шинода –
 Mike Shinoda (382)
- Малкълам Гладуел –
 Malcolm Gladwell (609)
- Маргарет Чо –
 Margaret Cho (574)
- Мария Попова –
 Maria Popova (442)
- Марк Андрийсън –
 Marc Andreessen (198)
- Марк Гудман –
 Marc Goodman (460)
- Мартин Поланко –
 Martin Polanco (136)
- Мат Мъленуег –
 Matt Mullenweg (228)
- Морган Спърлок –
 Morgan Spurlock (247)
- Навал Равикант –
 Naval Ravikant (582)
- Нийл Строс –
 Neil Strauss (377)
- Никълъс Маккарти –
 Nicholas McCarthy (234)
- Ноа Кейгън –
 Noah Kagan (354)
- Павел Цацулин –
 Pavel Tsatsouline (113)
- Патрик Арнолд –
 Patrick Arnold (64)
- Паулу Коелю –
 Paulo Coelho (547)
- Питър Атиа –
 Peter Attia (88)
- Питър Диамандис –
 Peter Diamandis (401)
- Питър Тийл –
 Peter Thiel (259)
- Пол Левек –
 Paul Levesque (156)
- Райън Холидей –
 Ryan Holiday (364)
- Рамит Сети –
 Ramit Sethi (314)
- Рейн Уилсън –
 Rainn Wilson (579)
- Рийд Хофман –
 Reid Hoffman (254)
- Рик Рубин –
 Rick Rubin (537)
- Ричард Бетс –
 Richard Betts (600)
- Робърт Родригес –
 Robert Rodriguez (667)
- Ролф Потс –
 Rolf Potts (393)
- Ронда Патрик –
 Rhonda Patrick (34)
- Сам Кас –
 Sam Kass (594)
- Сам Харис –
 Sam Harris (489)
- Сами Камкар –
 Samy Kamkar (463)
- Себастиан Юнгер –
 Sebastian Junger (456)
- Секоу Андриус –
 Sekou Andrews (680)
- Сет Годин –
 Seth Godin (264)
- Сет Роугън –
 Seth Rogen (567)
- Скот Адамс –
 Scott Adams (288)
- Скот Белски –
 Scott Belsky (390)

София Аморусо – Sophia Amoruso (408)	Уил Макаскил – Will MacAskill (481)	Чейс Джарвис – Chase Jarvis (306)
Стивън Дж. Дъбнър – Stephen J. Dubner (612)	Уим Хоф – Wim Hof (70)	Черил Стрейд – Cheryl Strayed (551)
Тара Брак – Tara Brach (591)	Уитни Къмингс – Whitney Cummings (512)	Шей Карл – Shay Carl (477)
Тим Крайдър – Tim Kreider (524)	Фил Либин – Phil Libin (343)	Шон Уайт – Shaun White (297)
Тони Робинс – Tony Robbins (236)	Чарлс Поликуин – Charles Poliquin (102)	
Трейси ДиНунцио – Tracy DiNunzio (341)	Чейд-Менг Тан – Chade-Meng Tan (182)	