

LRPISWe know
books

Această traducere este publicată prin acordul cu Harmony Books,
marcă a grupului editorial Crown, o divizie a Penguin Random House LLC

THE 4-HOUR WORKWEEK

Copyright © 2009 by Timothy Ferriss

Copyright © 2007, 2009 by Carmenere One, LLC

Originally published by Crown Archetype, an imprint of the Crown
Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York

© 2022 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Editura ACT și Politon

Str. Încalinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Măriuca Dinu**Editor: **Bianca Stănescu**Redactor: **Lavinia Vasile**Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**Coperta: **Marian Iordache**Copyright Manager: **Andrei Popa****Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României****FERRISS, TIMOTHY****4 ore - Săptămâna de lucru** / Timothy Ferriss; trad.: Măriuca Dinu. -

Ed. a 2-a. - București: ACT și Politon, 2022

ISBN 978-606-913-973-8

I. Dinu, Măriuca (trad.)

159.9

174.4

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vrei să o transmiți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

TIMOTHY FERRISS**4 ORE****SĂPTĂMÂNA DE LUCRU**

Evadează din rutina 9-17 și alătură-te
Noilor oameni bogați

Traducere din limba engleză de
Măriuca Dinu

Ediția a doua

ap!
act și politon

2022

Pentru părinții mei,

DONALD ȘI FRANCES FERRISS

*care l-au învățat pe un drăcușor împielit că să faci
lucrurile în felul tău e ceva bun. Vă iubesc pe amândoi
și vă datorez totul.*

SUȚINE-ȚI PROFESORUL –

10% din drepturile de autor sunt donate sistemului
educațional non-profit, inclusiv Donorchoose.org

CUPRINS

Prefață la ediția în limba română	9
Prefață la ediția extinsă și adăugită	13
Mai întâi de toate	19
Întrebări frecvente - Cei care aveți dubii, citiți asta	21
Povestea mea și de ce ai nevoie de această carte	23
Cronologia unei patologii	33
PASUL I: D de la Definire	39
1. Precauții și comparații: Cum să toc 1.000.000 de dolari pe noapte	41
2. Reguli care schimbă regulile: Tot ce este popular este greșit	53
3. Cum să te ferești de gloanțe: Instalarea fricii și cum să scapi de paralizie	67
4. Resetare de sistem: Să fii nerezonabil și neechivoc	81
PASUL II: E de la Eliminare	103
5. Sfârșitul managementului timpului: Iluzii și italieni	105
6. Dieta săracă în informații: Cultivarea ignoranței selective	129
7. Întreruperea întreruperii și Arta Refuzului	139
PASUL III: A de la Automatizare	171
8. Cum să-ți externalizezi viața: Cum să te descotorosești de surplus și o mostră de geo-arbitraj	173
9. Venituri pe pilot automat I: În căutarea muzei	211
10. Venituri pe pilot automat II: Cum să testezi muza	251
11. Venituri pe pilot automat III: MBA – Management prin absență	281

PASUL IV: L de la Liberare

12. Numărul de dispariție: Cum să evadezi de la birou	317
13. Dincolo de orice remediere: Cum să-ți desființezi slujba	337
14. Mini-retragerile: Adoptarea unui stil de viață mobil	351
15. Umplerea golului: Cum să dai un plus vieții când muncești în minus	401
16. Top13 greșeli ale <i>Noilor oameni bogați</i>	419
Ultimul capitol: Un e-mail pe care trebuie să-l citești	423
Nu în ultimul rând	427
CELE MAI BUNE ARTICOLE DE PE BLOG	429
TRAIUL DUPĂ MODELUL 4 ORE – SĂPTĂMÂNA DE LUCRU: STUDII DE CAZ, POTURI ȘI UNELTE	479
LECTURI CU ACCES RESTRICȚIONAT	508
MATERIAL BONUS	517
MULȚUMIRI	518

► PREFAȚĂ LA EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ

Când *4 ore – săptămâna de lucru* a văzut pentru prima oară lumina tiparului, cu aproape zece ani în urmă, Tim Ferriss nu știa că aceasta va genera o mișcare la nivel mondial.

Mișcarea 4HWW (4 hours workweek) era mișcarea oamenilor care nu doreau să mai aștepte 40 de ani, cum făcuseră generațiile de dinaintea lor, pentru a se bucura de rodul muncii de o viață. Hai să fim sinceri: așteptarea generală este ca la 20 de ani fiecare dintre noi să ne găsim un loc de muncă și să mergem la lucru până pe la 60 de ani, urmând ca după pensionare să ne bucurăm de munca tuturor acestor ani. Asta dacă trăim până atunci.

Iar pe parcursul carierei de 40 de ani ne străduim să avansăm până pe poziția maximă pe care o putem atinge, cu toate beneficiile incluse.

Costul pe care-l plătim este timpul pe care îl dedicăm muncii, 10-12 ore pe zi (de multe ori și în weekend) în speranța că într-o bună zi vom avea – la fel ca alții înaintea noastră – o poziție, un renume, beneficii și un anume stil de viață.

Teoria conform căreia e bine să muncim toată viața ca să ne bucurăm la finalul vieții de munca noastră nu mai funcționează astăzi:

În primul rând, dacă reușim ca după toți anii de muncă în care am respectat traseul pe care l-au urmat ceilalți să ajungem la viața pe care ne-o dorim, de obicei suntem bătrâni,

LBRIS

We know
books

Mai întâi de toate

➤ ÎNTREBĂRI FRECVENTE – CEI CARE AVEȚI DUBII, CITIȚI ASTA

Este *lifestyle designul* potrivit pentru tine? Sunt șanse mari să fie. Aici sunt prezentate unele dintre cele mai obișnuite temeri și îndoieli pe care le au oamenii înainte de a face saltul și a li se alătura *Noilor oameni bogați*.

Trebuie să renunț la slujba mea sau să o detest? Trebuie să fiu genul de persoană care-și asumă riscuri?

Nu, la toate cele trei întrebări. De la a folosi trucuri mentale *Jedi* până la a dispărea din birou și a proiecta afaceri care să-ți finanțeze stilul de viață, există căi pentru fiecare nivel de confort. Cum reușește un angajat al unei companii din Fortune 500 să exploreze bijuteriile ascunse ale Chinei, timp de o lună, și să se folosească de tehnologie ca să își ascundă urmele? Cum realizezi o afacere de tip *hands-off** care produce 80.000 de dolari pe lună, fără niciun fel de management? Toate le afli aici.

Trebuie să fiu un celibatar de douăzeci și ceva de ani?

Nicidecum. Cartea aceasta este pentru toți cei ce s-au săturat de planul de viață, mereu tergiversat și care vor să trăiască viața în stil mare, în loc să o amâne. Studiile de caz prezentate variază de la un tânăr de 21 ani ce conduce un Lamborghini, până la o mamă singură care a călătorit prin lume timp de cinci luni, alături de cei doi copii ai săi. Dacă te-ai săturat de

* Fără o implicare directă. (n.red.)

meniul-standard de opțiuni și ești pregătit să intri într-o lume a opțiunilor infinite, cartea aceasta ți se adresează.

Trebuie să călătoresc? Eu vreau doar mai mult timp.

Nu. Asta este doar una dintre opțiuni. Obiectivul este de a crea libertatea de timp și spațiu și de a le folosi pe amândouă în orice fel vrei *tu*.

Trebuie să mă fi născut bogat?

Nu. Părinții mei n-au câștigat niciodată mai mult de 50.000 de dolari pe an, împreună, iar eu lucrez de când aveam 14 ani. Nu sunt vreun Rockefeller, și nici tu nu trebuie să fii.

Trebuie să fiu un absolvent Ivy League*?

Nu. Majoritatea persoanelor date ca exemplu în carte n-au studiat la Harvard sau la alte universități de elită de pe glob, iar unii chiar s-au lăsat de școală. Instituțiile academice de top sunt minunate, dar există beneficii nerecunoscute în a nu fi studiat la una dintre acestea. Absolvenții universităților de top sunt absorbiți în slujbe bine-plătite, de 80 de ore de muncă pe săptămână, și 15-30 de ani de muncă zdrobitoare de suflete sunt acceptați ca fiind calea implicită. Cum de știu eu asta? Am trecut prin așa ceva și am văzut ravagiile. Cartea aceasta inversează situația.

* Ivy League – grup de opt universități de top din America, printre care Harvard, Yale și Columbia. (n. trad.)

► POVEȘTEA MEA ȘI DE CE AI TU NEVOIE DE ACEASTĂ CARTE

Ori de câte ori te găsești de partea majorității, e momentul să iei o pauză și să reflectezi.

– MARK TWAIN

Oricine trăiește în limita posibilităților sale suferă de lipsă de imaginație.

– OSCAR WILDE

Iar îmi transpirau mâinile.

Uitându-mă în jos, la podea, pentru a evita lumina orbitoare din tavan, se presupunea că eram printre cei mai buni din lume, dar mesajul pur și simplu nu ajungea la mine. Partenera mea, Alicia, se muta de pe un picior pe altul, în timp ce stăteam în rând cu alte nouă cupluri, toate alese din peste o mie de competitori din 29 de țări și de pe patru continente. Era ultima zi a semifinalelor Campionatului mondial de tango, iar aceasta era ultima noastră probă în fața juriului, a camerelor de televiziune și a mulțimii care ovaționa. Celelalte cupluri aveau, în medie, câte 15 ani de experiență împreună. Pentru noi era culminarea a cinci luni de antrenamente non-stop de câte 6 ore, iar acum venise momentul spectacolului.

– Cum te simți? m-a întrebat în spaniolă Alicia, o dansatoare profesionistă cu multă experiență, cu accentul ei distinctiv argentinian.

— Fantastic. Grozav. Hai să ne bucurăm de muzică și atât. Uită de mulțimea de oameni – nici măcar nu e aici.

Asta nu era pe de-a-ntregul adevărat. Era greu până și să înțelegi cum încăpeau 50.000 de spectatori și organizatori în La Rural, cu toate că era cea mai mare sală de expoziție din Buenos Aires. Prin ceața groasă, de fum de țigară, de-abia puteai să distingi imensa masă unduitoare de oameni din tribune, iar peste tot zăreai podeaua expusă, cu excepția spațiului „sfânt” de 9x12 metri, din mijloc. Mi-am aranjat costumul cu dungi și-mi tot frământam în mâini batista albastră de mătase, până când a devenit evident că mă foiam pur și simplu.

— Ești neliniștit?

— Nu sunt neliniștit. Sunt emoționat. O să mă distrez, iar restul va veni de la sine.

— Numărul 152, voi urmați.

Însoțitorul nostru își făcuse datoria, iar acum era rândul nostru. I-am șoptit o glumă de-a noastră Aliciei, în timp ce pășeam pe platforma din lemn:

— *Tranquilo* – Cu calm.

Ea a râs, iar eu, chiar în acel moment, m-am gândit în sinea mea: „Ce Dumnezeu aș fi făcut în momentul ăsta, dacă nu mi-aș fi lăsat slujba și n-aș fi părăsit Statele Unite cu mai bine de un an în urmă?”

Gândul a dispărut tot atât de repede pe cât apăruse, când vocea prezentatorului s-a auzit din difuzoare, iar mulțimea a izbucnit în urale:

— *Pareja numero 152, Timothy Ferriss y Alicia Monti, Ciudad de Buenos Aires!!!*

Noi urmam, iar eu radiam.

MI-E GREU SĂ RĂSPUND în ultima vreme la întrebarea americană de primă importanță, și asta din fericire. Dacă n-ar fi fost așa, tu n-ai ține această carte în mână.

„Deci, cu ce te ocupi?”

Presupunând că mă poți găsi (greu de făcut) și, în funcție de când mă întrebi (aș prefera să n-o faci), aș putea să fiu la curse de motociclete prin Europa, la scufundări pe lângă vreo insulă privată din Panama, odihnindu-mă sub un palmier, în pauza dintre antrenamentele de kickboxing în Thailanda sau dansând tango în Buenos Aires. Partea frumoasă e că nu sunt multi-milionar și nici nu am vreo intenție deosebită să devin.

Nu mi-a făcut niciodată plăcere să răspund la această întrebare de tip cocktail pentru că reflectă o epidemie de care și eu am suferit multă vreme: descrierea slujbei este echivalentă cu descrierea personală. Dacă cineva mă întreabă asta acum fără intenții absolut sincere, îi explic foarte simplu stilul meu de viață cu mijloace misterioase.

— Sunt traficant de droguri.

În general, o formulă de încheiat conversația. În plus, e doar pe jumătate adevărat. Mi-ar lua prea mult să spun adevărul întreg. Cum aș putea să explic că ceea ce fac cu timpul meu și cum îmi câștig banii sunt două noțiuni complet diferite? Că lucrez mai puțin de patru ore pe săptămână și câștig într-o lună mai mult decât câștigam înainte într-un an?

Pentru prima oară, am de gând să vă spun povestea adevărată. Implică o subkultură tăcută de oameni numiți „Noii oameni bogați”.

Ce face un milionar de iglu și nu face un viețuitor de cubicul? Urmează un set neobișnuit de reguli.

Cum poate un angajat al unei corporații de top să evadeze pentru a călători prin lume timp de o lună, fără ca șeful său

să observe măcar? Folosește tehnologia ca să-și ascundă urmele.

Aurul s-a demodat. *Noii oameni bogați* sunt cei care abandonează „planul de viață”, tot tergiversat, și își creează în momentul prezent stiluri de viață luxoasă, folosindu-se de moneda lor de schimb: timpul și mobilitatea. Aceasta este o formă de artă și o știință pe care o vom numi Lifestyle Design (LD – designul stilului de viață).

Mi-am petrecut ultimii trei ani călătorind alături de cei care trăiesc în lumi ce-ți depășesc la ora asta imaginația. În loc să urăști realitatea, îți voi arăta cum să o modelezi după voia ta. E mai ușor decât pare. Călătoria mea de la statutul de funcționar surmenat de atâta muncă și extrem de prost plătit până la cel de membru al *Noilor oameni bogați* pare mai ciudată decât o operă de ficțiune și – acum, că am descifrat codul – simplu de reprodus. Există o rețetă.

Viața nu trebuie să fie atât de grea. Chiar nu trebuie. Majoritatea oamenilor, inclusiv eu, în trecut, petrec prea mult timp convingându-se singuri că viața trebuie să fie grea, o resemnare la programul de lucru de 9-17, în schimbul câtorva weekenduri relaxante (uneori) și a ocazionalei vacanțe de tip „să fie scurtă, altfel ești concediat”.

Adevărul, cel puțin adevărul pe care îl trăiesc eu și pe care îl voi împărtăși în cartea de față, este destul de diferit. De la a profita de diferențele valutare, până la a-ți subcontracta viața, am să-ți arăt cum o mică clasă clandestină se folosește de dexteritatea economică pentru a face ceea ce majoritatea oamenilor consideră imposibil.

Dacă ai pus mâna pe cartea asta, sunt șanse mari să nu vrei să stai în spatele unui birou până la vârsta de 62 de ani. Indiferent dacă visul tău este să scapi din lupta pentru a-ți

câștiga existența, să călătorești pe meleaguri de vis, sau vrei doar o schimbare de carieră, cartea asta îți oferă toate mijloacele de care ai nevoie pentru a-l transforma în realitate aici și acum, în loc de momentul de cele mai multe ori evaziv al „pensiei”. Există o cale de a primi compensațiile unei vieți de muncă fără să mai aștepti până la sfârșit.

Cum? Începe prin a face o distincție pe care cei mai mulți o ratează – una care mie mi-a scăpat vreme de 25 de ani.

Oamenii nu doresc să devină milionari – vor să experimenteze ceea ce cred ei că își permit să cumpere doar milionarii. Cabane de schi, valeți și călătorii exotice intră deseori în acest tablou. Sau poate să-ți masezi burta cu unt de cacao, în timp ce stai în hamac, ascultând valurile care se izbesc ritmic de pontonul bungaloului cu acoperiș de stuf? Sună frumos.

Nu 1.000.000 de dolari în bancă reprezintă fantezia. Fantezia este stilul de viață care presupune aparent o libertate totală. Atunci întrebarea este *cum poate cineva să trăiască precum un milionar, în libertate totală, fără să aibă mai întâi 1.000.000 de dolari?*

În ultimii cinci ani, am răspuns acestei întrebări pentru mine însumi, iar această carte îți va oferi răspunsul și ție. Am să-ți arăt exact cum am reușit eu să separ venitul de timp și cum mi-am creat între timp stilul ideal de viață, călătorind prin lume și bucurându-mă de tot ce poate oferi mai bun această planetă. Cum am reușit eu să trec de la zilele de muncă de câte 14 ore și de la venitul anual de 40.000 de dolari, la 4 ore de muncă pe săptămână și la un venit de 40.000 de dolari pe lună?

E bine de știut cum a început totul. Destul de curios, s-a întâmplat în timpul unui curs pentru viitorii bancheri de investiții.

În 2002, übermentor-ul și fostul meu profesor de management High-Tech de la Universitatea Princeton, Ed Zschau, m-a solicitat să vin acolo și să vorbesc la curs despre aventurile mele antreprenoriale din lumea reală. Am rămas perplex. Deja mai vorbeau multimilionari la același curs, și, chiar dacă eu construiseam o companie profitabilă de suplimente sportive, mărșăluiau în cu totul alt ritm decât al lor.

Cu toate acestea, în următoarele câteva zile, mi-am dat seama că toată lumea părea să discute despre cum să construiești niște companii mari și de succes, cum să vândă totul și să trăiască bine. Destul de rezonabil. Întrebarea pe care nu părea să și-o pună nimeni era „Ce motiv aș avea să fac asta? Ce mare răsplată ar justifica irosirea celor mai frumoși ani din viață în speranța de a obține, într-un final, fericirea?”

Conferințele pe care le-am elaborat în cele din urmă, intitulate „Traficul de droguri pentru distracție și profit”, porneau de la o premisă simplă: să testezi presupunerile de bază ale ecuației viață-muncă:

- Cum se vor schimba deciziile tale dacă retragerea din câmpul muncii nu mai este o opțiune?
- Ce-ar fi să experimentezi o mini-retragere, ca probă pentru mult tergiversatul plan de pensie, înainte de a munci 40 de ani pentru asta?
- Chiar e necesar să muncești ca un sclav ca să trăiești ca un milionar?

Nici nu-mi imaginam eu unde aveau să mă ducă întrebările de acest tip.

Concluzia neobișnuită? Regulile de bun-simț ale „lumii reale” sunt o colecție fragilă de iluzii implementate la nivel social. Cartea aceasta te va învăța cum să recunoști și să profiți de opțiunile pe care alții le trec cu vederea.

Ce face ca această carte să fie diferită?

Mai întâi, n-am de gând să petrec multă vreme cu problema asta. Voi presupune că suferi de foame de timp, de o teamă înfiorătoare sau – în cel mai rău caz – că duci o existență tolerabilă și confortabilă, desfășurând o activitate care nu te împlinește. Ultima variantă este cea mai comună și mai insidioasă.

În al doilea rând, cartea aceasta nu vorbește despre economii și nu-ți recomandă să renunți la paharul tău zilnic cu vin roșu, pentru un milion de dolari peste 50 de ani. Mai degrabă aș alege vinul. N-am să-ți cer să alegi între distracția de acum și banii de mai târziu. Cred că le poți avea pe amândouă acum. Țelul este distracția și profitul.

În al treilea rând, cartea aceasta nu este despre găsirea unei „slujbe de vis”. Iau ca fapt sigur că pentru cei mai mulți oameni, cam șase-șapte miliarde dintre ei, slujba perfectă este una care-ți ocupă cel mai puțin timp. Cei mai mulți oameni nu-și vor găsi niciodată o slujbă care să fie o sursă nesfârșită de împliniri, așa că nu acesta este scopul aici. Timpul liber și venitul automat sunt scopul.

ÎNCEP FIECARE curs explicând importanța unică de a fi un „negociator”. Manifestul unui negociator este simplu: realitatea este negociabilă. În afara științei și a legii, toate regulile pot fi adaptate sau încălcate, iar asta nu presupune să fii lipsit de etică.

Arta negocierilor* poate fi reprezentată prin acronimul DEAL pentru procesul prin care devii un membru al *Noilor oameni bogați*.

* În lb. engleză, „deal making”. (n. red.)

Strategiile și pașii pot fi folosiți cu rezultate incredibile... indiferent că ești angajat sau antreprenor. Poți să faci tot ce am făcut eu cu un șef? Nu. Poți să folosești aceleași principii pentru a-ți dubla venitul, a-ți înjumătăți orele de muncă, sau măcar pentru a-ți dubla durata concediului? În mod sigur.

Iată procesul pas-cu-pas pe care-l vei folosi pentru a te reinventa:

D de la Definiție – răstoarnă cu susul în jos bunul-simț prost ghidat și introdu regulile și obiectivele noului joc. Înlocuiește considerațiile contrare propriilor interese și explică noțiuni precum bogăția relativă și eustress-ul*. Cine sunt *Noii oameni bogați* și cum acționează ei? Această secțiune explică rețeta generală de lifestyle design – fundamentele acesteia – înainte să adăugăm cele trei ingrediente.

E de la Eliminare – spulberă definitiv noțiunea depășită de management al timpului. Arată exact cum am folosit cuvintele unui economist italian, adesea uitat, pentru a transforma zilele de 12 ore în zile de două ore... în doar 48 de ore. Să-ți sporești rezultatele pe oră de câte peste zece ori, folosind tehnici contraintuitive de tipul celor ale *Noilor oameni bogați* pentru a cultiva ignoranța selectivă, elaborând o dietă săracă în informații și altminteri ignorând aspectele lipsite de importanță. Această secțiune furnizează cel dintâi ingredient din cele trei specifice proiectării unei vieți de lux: timpul.

* Termenii neobișnuiți care sunt enumerați în carte ca noțiuni apar pentru prima oară. Dacă există ceva neclar sau ai nevoie de o trimitere rapidă, te rog să vizitezi www.fourhourweek.com pentru glosar și alte surse. (n. aut.)

A de la Automatizare – pune fluxul de bani pe pilot automat folosind arbitrajul geografic, externalizarea și regulile de nondecizie. De la închiderea între paranteze la rutina celor mai de succes *Noii oameni bogați*, totul e cuprins aici. Această secțiune furnizează cel de-al doilea ingredient al proiectării unei vieți de lux: venitul.

L de la Liberare – este manifestul mobilității celor cu înclinații globale. Este introdus conceptul de mini-retragere, precum și mijloacele infailibile de control de la distanță și de eliberare de șef. Liberarea nu înseamnă să călătorești pe bani puțini; ci să spargi definitiv barierele care te țin legat de un singur loc. Această secțiune oferă cel de-al treilea și ultimul ingredient al proiectării unei vieți de lux: mobilitatea.

E cazul să subliniez că șefii nu sunt tocmai încântați dacă petreci o singură oră la birou pe zi, prin urmare angajații ar trebui să citească pașii în ordinea DEAL, gândită din perspectivă antreprenorială, dar să-i implementeze ca DELA. Dacă te hotărăști să-ți păstrezi slujba curentă, este necesar ca mai întâi să-ți creezi o libertate a locației înainte să-ți scurtezi programul de lucru cu 80%. Chiar dacă nu ai luat niciodată în considerare varianta de a deveni un antreprenor în sensul modern al cuvântului, procesul DEAL te va transforma într-unul, în cel mai pur sens, după cum a fost acesta inventat de economistul francez J.B. Say la 1.800 – unul care manevrează resurse economice dintr-o arie joasă de interes într-una superioară.

Ultimul lucru pe listă, dar nu ca importanță, trebuie spus că multe din recomandările mele par imposibile și ofensatoare la adresa bunului-simț – mă aștept la așa ceva. Pentru început, testează conceptele ca un exercițiu de gândire alternativă.