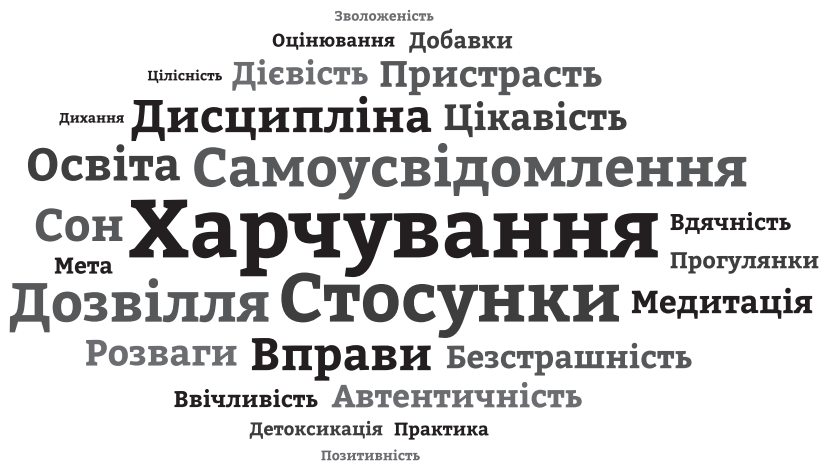


ПЕРЕДМОВА

Уявіть, що ви сіли наодинці з 450 успішними, надзвичайно впливовими людьми й попросили кожного з них поділитися секретами самовдосконалення з огляду на набутий життєвий досвід. Потім витратили час, аналізуючи й систематизуючи їхні відповіді. І що б ви дізналися?

По-перше, використовуючи отримані дані, ви змогли б створити словесну мапу на зразок зазначеної нижче. Що більше слово на ній, то частіше згадані фахівці наголошували, що цей аспект найважливіший.



Упродовж останніх п'яти років я вів такі розмови з людьми, які досягли видатного професійного успіху. Ця книжка ґрунтується на наших інтерв'ю та отриманих даних.

Усе почалося тоді, коли я запустив свій перший подкаст «Куленепробивне радіо» (*Bulletproof Radio*), щоб навчатися в людей, які здобули неймовірний успіх у своїх галузях, хоч часто були в них першопрохідцями. Відтоді цей проєкт еволюціонував в один із найпопулярніших подкастів, що раз по раз посідає найвищі щаблі у відповідній категорії в *iTunes*, набравши приблизно 75 мільйонів завантажень.

Моя цікавість до інтерв'ю з такими фахівцями породжена дев'ятнадцятирічним багатомільйонним квестом, у якому я використовував усі можливі інструменти, щоб удосконалити себе. Ця мандрівка вела мене від центрів противікової терапії, розкиданих по всіх усюдах, до нейронаукових лабораторій, звідти — у далекі тибетські монастирі, а потім — у Кремнієву долину. Не лишилося нічого, що я якнайретельніше не дослідив під час своєї несамовитої місії, прагнучи віднайти найпростіший і найефективніший шлях стати кращим у всьому.

Очевидно, що я потребував допомоги.

Тому я питав поради у науковців-візіонерів, спортсменів світового рівня, біохіміків, прогресивних докторів медицини, шаманів, дієтологів, які працювали з олімпійськими чемпіонами, гуру з медитації, «морських котиків»*, наставників з особистісного розвитку й усіх, хто мав якесь незвичне знання чи вміння, що могло стати в пригоді. Ці люди змінили моє життя. Поєднуючи їхню сукупну мудрість із власними дослідженнями й нескінченними експериментами на собі, зрештою я позбувся десятків зайвих кілограмів, що роками докучали мені. Незмінна завеса в розумі піднялася, тож мій IQ збільшився. Уперше в житті я накачав кубики пресу — і це після сорока! Я навчився зосереджуватися. Позбувся страху, сорому та злості, які були непомітні для неозброєного ока (принаймні мого), але постійно сповільнювали

* Морські котики — спецпризначенці Військово-морських сил США. (Тут і далі прим. пер.)

мене. Я помолодшав. Створив із нуля багатомільйонну компанію, водночас написавши два бестселери за версією *New York Times*, і не переставав бути люблячим чоловіком та батьком двох дітей.

Я навчився робити все це, тренуючись менше часу, ніж коли був гладкий. Я став спати менше, але ефективніше, з'їв достобіса масла з овочами й уперше почав насолоджуватися життям у раніше не помітні способи. Я працюю на такому рівні продуктивності, який здавався недосяжним, і виконую великі та складні завдання легше, ніж дрібнички, з якими колись ніяк не міг упоратися.

Ступаючи на стежку самовдосконалення, я вже мав досить успішну кар'єру, але вона вартувала таких сил і страждань, що я не наважувався собі в них зізнатися. Я не уявляв, скільки ще всього потрібно вдосконалити, доки поступово не відчув, як це — функціонувати на *куленепробивному* рівні ефективності, що й подарував назву моїй компанії. Згаданого рівня можна досягнути, якщо взяти тіло під контроль і поліпшити його оболонку та розум так, щоб вони працювали в унісон. Це дасть змогу вийти далеко за межі очікувань — і не вигорати, не заганяти себе у хвороби й не поводитися як застресований йолоп.

Раніше, щоб знайти покликання й самореалізуватися, потрібне було ціле життя. Тепер відомо, як змінити налаштування розуму й тіла. Ці радикальні зміни доступні кожному, а новітні технології дають змогу отримати результат швидше, ніж будь-коли. І це навдивовижу прекрасно, так чудово, що я мушу поділитися тим, чого навчився.

Я заснував блог 2010-го й вів його, думаючи, що якби дізнався це все у свої шістнадцять, двадцять і навіть тридцять, то не мав би тривалих років боротьби, сотень тисяч доларів, протриньканих незрозуміло на що, і марного болю. Я щиро вірив: якщо принаймні п'ятеро осіб прочитають мій блог і досягнуть таких самих результатів, що і я, це буде вартє докладених зусиль. Я досі в це вірю. Справді, бажання дати іншим людям інструменти, що змінили мое

життя, досі становить рушійну силу всіх моїх проєктів, а особливо «Куленепробивного радіо».

Цей квест подарував рідкісне задоволення — узяти інтерв'ю в приблизно п'ятисот особистостей, які змінили людство винаходами та інноваціями, і сотні тисяч уважно підслухували наші розмови. Ви, певне, чули про декого із запрошених фахівців, наприклад про Джека Кенфілда, автора книжок серії «Курячий бульйон для душі» (*Chicken Soup for the Soul*), Тіма Феррісса, автора книжки «Працюй чотири години на тиждень» (*The 4-Hour Workweek*), Аріанну Гаффінгтон, засновницю інтернет-видання *HuffPost*, Джона Грея, автора книжки «Чоловіки з Марса, жінки з Венери» (*Men Are from Mars, Women Are from Venus*). Однак мої гості здебільшого маловідомі. Це університетські дослідники, які вивчають щось нове; науковці-одинаки, що виконують у лабораторіях неймовірні експерименти; новатори, які започатковують напрями психології; лікарі, що зцілюють невиліковне; письменники, художники й бізнесмени, які вкладають роки досвіду в книжки, що змінюють наші погляди на значення фрази «бути людиною».

Ці фахівці не просто розширюють свої царини, а часто розсувають їх до межі можливого. Вони переписують правила гри, знімають обмеження й допомагають змінити світ на краще для нас усіх. Для мене велика честь спілкуватися зі стількома творцями нового і з перших вуст дізнаватися про їхні ідеї та відкриття. Можете собі уявити, як захопливо впродовж години вивчати роботу всього життя такої особистості? А втім, справжній скарб завжди відкривається наприкінці, коли я запитую про їхній шлях до мети. Питання не в тому, *чого* вони досягли, і не в тому, *як* вони цього досягли, а в тому, *що* найбільше наблизило їх до мети.

Я ставив те саме запитання кожному гостеві: припустімо, завтра до вас хтось прийде, прагнучи стати кращою людиною. Які три головні поради ви дасте, зважаючи на власний досвід? Я навмисне формулював запитання саме так — «стати кращою людиною», а не

просто «стати кращим», адже всі ми маємо різну мету й уявлення про успіх. Можна стати кращим батьком, митцем, учителем, коханцем, науковцем, другом, навчитися краще перекладати або медитувати. Однак я хотів знати, що, на думку фахівців, було найважливіше *в їхньому досвіді*, а не просто в їхніх галузях. Я й гадки не мав, чого чекати від цього проєкту.

Сказати, що їхні відповіді пролили світло на моє запитання, це нічого не сказати. Так, деякі мене шокували. Інші були передбачувані. Проте по-справжньому я оцінив їх, зібравши чималий стосик нотаток із понад 450 інтерв'ю, щоб виконати статистичний аналіз. Зрештою, досить легко спитати успішну людину про те, що вона робила, і скопіювати ці дії. Однак деякі її фішки та трюки можуть не допомогти — просто тому, що ви інші. У вас інша ДНК. Ви зростали в іншій родині. У вас інші турботи та інші можливості. Опитавши сотні особистостей про те, що було найважливіше на їхньому шляху до успіху, я отримав безліч даних і помітив певні шаблони. Здійснивши статистичне дослідження, я виявив, що ці збіги відкривають ліпші можливості, щоб досягти омріяного.

Проаналізувавши відповіді, я дійшов висновку, що більшість шаблонів можна поділити на три категорії: ті, які роблять людину *розумнішою, швидшою та щасливішою*. Опитані новатори здатні ставати успішнішими, бо серед їхніх пріоритетів є розвиток можливостей.

Однак *несказане* виявилось так само інформативним, як і сказане. Відповіді цих особистостей були радше спрямовані на те, щоб зробити важливий внесок у розвиток світу, аніж на те, що допомогло б їм досягти успіху у звичному розумінні. Серед моїх гостей були знані бізнесмени та виконавчі директори, але *ніхто* не назвав гроші, владу чи привабливу зовнішність ключем до успіху. А втім, більшість упродовж усього життя прагне саме цих трьох речей. То чого ж насправді варто хотіти?

Якщо ви читали мою книжку «Сила в голові» (*Head Strong*), то знаєте, що нейрони утворені з органел, які продукують енергію, — *мітохондрій*. Мітохондрії унікальні тим, що, на відміну від інших органел, були ще в доісторичних бактерій, а сьогодні їх мільярди в людському організмі. Вони досить примітивні. Їхня роль проста — підтримувати наше життя, щоб ми могли продовжувати рід. Отже, вони впливають на нервову систему, тому ми несвідомо зосереджуємося на трьох моделях поведінки, спільних для всіх організмів, як розумних, так і нерозумних. Назвімо їх «три С»: страх (тікай, ховайся або бийся з тим, хто потенційно може загрожувати життю), споживання (їж усе, що бачиш, щоб не вмерти з голоду й виконати перше С) і... третє С, яке забезпечує продовження роду.

Зрештою, тигр здатен убити миттєво. Нестача харчів уб'є за місяць або два. А неможливість розмножуватися вб'є цілий вид усього за одне покоління. Мітохондрії стоять біля стерна неврологічної панелі керування: саме вони натискають на кнопки, змушуючи нас відступати, переїдати, витратити забагато часу, щоб привернути увагу інших. Ми налаштовані на автоматичну потребу в цьому й не завжди встигаємо зупинитися та поміркувати, чи справді, задовольнивши її, станемо успішними або щасливими. Ці бажання невблаганно зводитимуть на манівці, коли не навчитися керувати ними.

Якщо міркувати в такий спосіб, то стає сумно, що наші типові означення успіху презентують три моделі поведінки бактерій. Влада дає певну безпеку, завдяки якій можна не тікати чи не боротися з чимось страхітливим. Гроші гарантують, що ніколи не бракуватиме їжі. А зовнішня привабливість — це запорука того, що ви матимете партнера для розмноження.

Влада, гроші та секс. Більшість витрачає ціле життя, щоб досягти цих трьох цілей, продиктованих мітохондріями. До речі, останні становлять досить примітивну форму життя, адже надто малі, щоб мати мозок. Тому мітохондрії мільйони разів на секунду повторюють

простий алгоритм із трьох етапів. Коли це одночасно робить квадрильйон мітохондрій, виникає складна система із власним розумом. Одна з таких систем, яку ви, імовірно, знаєте найкраще, — его. Я маю на увазі, що ваше его — це біологічний феномен, який походить з основних інстинктів і дає змогу плоті залишатися живою достатньо довго, щоб розмножуватися. Сумно... Однак є й чудова новина: мітохондрії також живлять усі ваші «високі» думки й загалом усе, що ви робите, щоб досягти успіху. Дурні, а проте корисні.

Люди, змінивши правила гри, не зосереджуються на меті, на яку скероване его чи мітохондрії. Вони розпоряджаються енергією, яку дають останні. Ці особистості змогли переступити базові інстинкти й уповні використати їх, щоб показати шлях і рухатися вперед для себе й решти людства. Звідси, зрештою, приходять справжні щастя та повноцінність — і успіх!

Я зазнав такої перемини в житті на шляху до куленепробивності. Замолоду як кмітливий та успішний товстун із безліччю таємних страхів я не один рік долав згадані інстинкти — прагнув заробити гроші, намагався здобути владу, щоб забезпечити себе, шукав партнерок для сексу, переймався через зайву вагу і, якщо відверто, відчував злість і невдоволення. Застосовуючи техніки, викладені в цій книжці, я нарешті перестав марнувати енергію на накази мітохондрій і почав спрямовувати її на справді важливі речі. Тоді я помітив, що коли роблю це, то успіх приходить сам собою, як побічний ефект усунування его й переслідування справжньої мети.

А мета в кожного своя. Ця книжка не вчитиме вас, що робити. Вона радше дасть дорожню карту, що допоможе розставити пріоритети, і підкаже техніки, завдяки яким ви помітно збільшите ефективність на шляху до мети. Послідовність дій має значення. Якщо намагатиметеся випробувати інструменти й техніки, перш ніж визначите пріоритети, нічого не вдасться. Однак, досліджуючи пріоритети тих, хто змінює правила гри, визначаючи власні пріоритети, а потім вибираючи в цій книжці найвідповідніші

способи як досягти мети, ви зможете поліпшити найважливіші сфери свого життя.

Щоб спростити завдання, усі техніки розбиті на розділи відповідно до законів, що узагальнюють основні поради моїх високо-ефективних гостей; деякі методи концентровані, інші натомість розбавлені хитрощами, які ви, імовірно, схочете випробувати, якщо вони збагатимуться з вашими вподобаннями. На таку структуру та стиль мене надихнула книжка «48 законів влади» (*The 48 Laws of Power*) Роберта Гріна, одного зі світочів, у якого я брав інтерв'ю під час програми й чий книжки змінили життя мільйонів людей, зокрема й моє. Закони розподілені на три категорії; якщо зосередитесь на них, зможете розширити свій горизонт та навчитися любити життя, досягаючи вершин, — і станете розумнішими, швидшими та щасливішими.

Розумнішими написано першим, адже все стає простим, коли розум досягає піка ефективності. Усього десять років тому люди були впевнені, що стати розумнішим майже неможливо. Якби ви тоді заговорили про вживання ноотропіків — так званих «розумних пігулок» — чи вдосконалення пам'яті, вас вважали б за божевільного. Повірте, я знаю. У 2000 році у профілі в *LinkedIn* я написав, що п'ю ноотропіки, і люди буквально глузували з мене. Однак часи змінилися, тож тепер уже майже стало мейнстрімом обговорювати мікродози ЛСД, покликані посилити когнітивні функції. Коли вибираєш між експериментами з медичними засобами та вдосконаленням розуму за допомогою візуалізації, нормально якомога підвищувати потенціал свого мозку, щоб досягти більшого. Так ви збережете енергію для інших важливих справ. Перша частина книжки пояснить, як це зробити.

Далі йде *швидшими* — мета, яку люди переслідували споконвіку. Якщо тисячі років тому хтось якнайшвидше розпалював вогнище в печері, він перемагав, бо виживав. Ми й досі не зупинилися в гонитві за швидкістю. Закони, подані в цьому розділі,

допоможуть ліпше організувати власне тіло, тож, як наслідок, ви матимете більше сил (як розумових, так і фізичних), щоб виконати всі справи. Складно змінити правила гри, коли ви слабкі й незграбні, проте якщо поліпшите продуктивність, використовуючи всі приступні засоби, зможете досягти більшого, ніж уявляли.

Щасливішими ви станете лише тоді, коли здобудете владу над розумом і тілом, саме тому ця частина розміщена наприкінці книжки. Було дивовижно дізнаватися, як багато визначних особистостей мали своєрідні звички, що допомагали їм ставати впевненішими, зосередженішими та мотивованішими, і як усі ці практики зробили тих людей щасливішими. Багато з них говорили про медитацію й дихальні техніки як шлях до миру та спокою. І я не випитував цього на інтерв'ю — мої гості розповідали самі.

Пам'ятайте: вони могли відповісти що завгодно. Одна людина навіть сказала, що до переліку найважливіших пунктів входили кавові клізми! Проте переважна більшість довіряла якійсь давній практиці, що допомагала їм віднайти справжнє щастя. Я анітрохи не сумніваюся, що такі речі справді відіграли вагому роль, сприяючи успішності моїх гостей. Люди, які зрушують цей світ, найперше ставлять за мету спокій та щастя, бо знають, що наприкінці робочого дня не важливі розум чи швидкість; якщо ти посередність, то посередністю й залишишся. Тому багато уваги в книжці я приділив щастю.

Звісно, усі розділи й закони цього видання нерозривно пов'язані між собою. Наприклад, якщо виконуєте щось, прагнучи стати швидшим, ви отримуєте енергію, щоб зосередитися на роботі; завдяки цьому ви почуватиметеся щасливішим, адже швидше життя вже не таке складне. Якщо практикуватимете дихальні вправи, збільшуючи об'єм кисню, що надходить до головного мозку та м'язів, то зможете швидше позбутися ментального й фізичного стресу. Змінюючи самопочуття та сприйняття світу, ви почуватиметеся щасливішими.

Зрештою, змінюючи свій внутрішній і зовнішній світ, ви здобудете контроль над біологічними процесами, замість того щоб вас «засмикали» базові інстинкти. Ваша біологія охоплює все: і тіло, і розум, і навіть дух. І саме це — ключове означення біо-хакінгу, яким, як виявилось, професори, дослідники та буддійські монахи послуговувалися задовго до того, як я запропонував згаданий термін і почав просувати цей рух. Щоб стати найкращим, потрібно навчитися створювати середовище, у якому можливий самоконтроль. Ця книжка пропонує 46 «законів», що перевертають життя догори дригом. Вони підкажуть, із чого найліпше почати. Кожне інтерв'ю — це приблизно вісім годин підготовки; як помножити їх на 450 інтерв'ю, перетворені на закони, то матимемо 3600 годин дослідження, а отже, приблизно два роки безперервної роботи.

Хотів би я мати інформацію, викладену в цій книжці (і бути досить мудрим, щоб дослухатися до неї), двадцять років тому, коли був нещасним повільним товстуном та сприймав життя як постійну боротьбу, женучись за тим, чого насправді не потребував, і дивуючись, що, здобувши його, я не відчував щастя. Я міг би зекономити сотні тисяч доларів і зберегти роки марно витрачених зусиль. Однак я вдячний долі за кожную дрібку складнощів: інакше не зумів би поділитися з вами всім, чого навчився.

Тепер ви можете дізнатися про все заздалегідь. У мудрості цих сторінок — сотні тисяч людино-годин навчання, експериментів і результатів. Такого вас не вчили в школі, бо це секрети, почуті безпосередньо від людей, які досягли успіху у своїй галузі. Як змінилося б ваше життя, якби ви були трохи розумніші, швидші, щасливіші? Здобувши владу, ви могли б змінити не лише своє життя, а й цілий світ. Що більше нас — тих, хто змінює правила гри, — то ліпше ми можемо по-новому означити словосполучку «бути людиною». Запрошую вас долучитися до кардинального змінення правил.

ЗМІСТ

Передмова	7
Частина перша. СТАТИ РОЗУМНІШИМ	17
<i>Розділ 1.</i> Зацикленість на слабкостях робить слабшим	18
<i>Розділ 2.</i> Нехай жага знань стане вашою звичкою	44
<i>Розділ 3.</i> Щоб побачити, що коїться у вашій голові, потрібно вийти за її межі	67
<i>Розділ 4.</i> Знищте страх	104
<i>Розділ 5.</i> Навіть у Бетмена є печера	128
Частина друга. СТАТИ ШВИДШИМ	147
<i>Розділ 6.</i> Секс — це змінений стан	148
<i>Розділ 7.</i> Яка тварина — тотем вашого сну?	171
<i>Розділ 8.</i> Замість гнатися за зайцем, киньте в нього каменем	193
<i>Розділ 9.</i> Скільки вкладаєте, стільки й отримуєте	212
<i>Розділ 10.</i> Якщо хочете стати біохакером — станьте ним просто зараз	243
Частина третя. СТАТИ ЩАСЛИВІШИМ	265
<i>Розділ 11.</i> Щастя не приходять з багатством, але багатство може прийти зі щастям	266
<i>Розділ 12.</i> Ваше оточення — це ваше середовище	284

<i>Розділ 13.</i> Скиньте налаштування	301
<i>Розділ 14.</i> Гуляйте на сонці. Вимащуйтеся у багні.....	320
<i>Розділ 15.</i> Перезавантажте мозок вдячністю.....	339
Післямова	359
Подяка	362
Авторські примітки	365
Про автора	380