

TRIBE OF MENTORS

Timothy Ferriss bij Boekerij:

Een werkweek van 4 uur

Body, een lijfboek

Fit, rijk & slim

Tribe of mentors

TIMOTHY FERRISS

TRIBE OF MENTORS

De meest indrukwekkende mensen ter wereld
delen hun geheimen voor succes & geluk



ISBN 978-90-225-8573-3
ISBN 978-94-023-1352-9 (e-book)
NUR 320

Oorspronkelijke titel: *Tribe of Mentors*
Vertaling: Jonas de Vries
Omslagontwerp: © Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company
Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© 2017 Timothy Ferriss. All rights reserved
© 2019 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company

TRIBE OF MENTORS, TOOLS OF TITANS, TIM FERRISS, TIMOTHY FERRISS,
THE 4-HOUR, THE 4-HOUR WORKWEEK, THE 4-HOUR BODY, THE 4-HOUR CHEF,
SLOW-CARB DIET, OTK, and 5-BULLET FRIDAY are trademarks or registered
trademarks, and are used under license. All rights reserved.

Grafiek op pagina 294: courtesy of Steve Jurvetson / Draper Fisher Jurvetson. Vertaling
Jonas de Vries.

Gedicht op pagina 548-549: "Autobiography in Five Short Chapters" from *There's a Hole
in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery* by Portia Nelson. Copyright © 1993 by
Portia Nelson. Reprinted with the permission of Beyond Words / Atria, a division of
Simon & Schuster, Inc. All rights reserved. Vertaling Jonas de Vries.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie,
internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever.

DISCLAIMER DOOR DE UITGEVER

In dit boek zijn diverse meningen opgenomen over verschillende onderwerpen op het gebied van gezondheid en welzijn, waaronder bepaalde ideeën, behandelingen en procedures die mogelijk schadelijk of illegaal kunnen zijn als ze zonder medisch toezicht in de praktijk worden gebracht. Deze meningen vertegenwoordigen het onderzoek en de opvattingen van de auteur of degenen van wie de auteur de opvattingen presenteert, maar zijn niet bedoeld als alternatief voor het advies van een medicus. Neem contact op met uw huisarts voordat u begint aan een in dit boek beschreven dieet, medicijnenkuur of trainingsregime. De auteur en uitgever accepteren geen enkele aansprakelijkheid voor enige nadelige effecten die direct of indirect het resultaat zijn van de in dit boek opgenomen informatie.

TIMS DISCLAIMER

Doe alsjeblieft niks stoms en probeer niet het loodje te leggen. Daar worden we allebei maar naar van. Spreek met een arts, advocaat of professional met gezond verstand voordat je iets doet wat in dit boek beschreven staat.

Aan al mijn 'reisgezellen', moge jullie een bron van het goede in deze wereld zijn en hetzelfde zien in anderen.

'Wat je zoekt, zoekt jou.'

– RUMI

INHOUD

Inleiding 10

Samir Nosrat 22
Steven Pressfield 26
Susan Cain 31
Kyle Maynard 35
Terry Crews 40
Debbie Millman 45
Naval Ravikant 51
Matt Ridley 55
Bozoma Saint John 57
Tim Urban 60
Janna Levin 69
Ayaan Hirsi Ali 72
Graham Duncan 75
Mike Maples Jr. 82
Soman Chainani 87
Dita Von Teese 92
Jesse Williams 95
Dustin Moskovitz 99
Richa Chadha 101
Max Levchin 108
Neil Strauss 112
Veronica Belmont 116
Patton Oswalt 120
Lewis C. Cantley 123
Jerzy Gregorek 128

Aniela Gregorek 135
Amelia Boone 141
Joel McHale 145
Ben Stiller 148
Anna Holmes 153
Andrew Ross Sorkin 156
Joseph Gordon-Levitt 158

Hoe NEE te zeggen: Wendy MacNaughton 162

Vitalik Buterin 164
Rabbi Lord Jonathan Sacks 168
Julia Galef 173
Turia Pitt 177
Annie Duke 180
Jimmy Fallon 183
Esther Perel 186
Maria Sharapova 189
Adam Robinson 192
Josh Waitzkin 200
Ann Miura-Ko 203
Jason Fried 207
Arianna Huffington 215
Gary Vaynerchuk 219
Tim O'Reilly 223
Tom Peters 229

Bear Grylls 233
Brené Brown 236
Leo Babauta 240
Mike D 243
Esther Dyson 247
Kevin Kelly 250
Ashton Kutcher 254
Brandon Stanton 258
Jérôme Jarre 260
Fedor Holz 268
Eric Ripert 271
Sharon Salzberg 275
Franklin Leonard 279
Peter Guber 282
Greg Norman 284
Daniel Ek 287
Strauss Zelnick 289
Steve Jurvetson 293
Tony Hawk 297
Liv Boeree 299
Annie Mist Þórisdóttir 303
Mark Bell 306
Ed Coan 310
Ray Dalio 318
Jacqueline Novogratz 321
Brian Koppelman 324
Stewart Brand 327
Sarah Elizabeth Lewis 331
Gabor Maté 335
Steve Case 340
Linda Rottenberg 343
Tommy Vietor 347
Larry King 351
Muna AbuSulayman 355
Sam Harris 358
Maurice Ashley 361

Hoe NEE te zeggen:

Danny Meyer 364

John Arnold 366
Mr. Money Mustache 369
David Lynch 372
Nick Szabo 375
Jon Call 378
Dara Torres 383
Dan Gable 385
Caroline Paul 387
Darren Aronofsky 390
Ev Williams 392
Bram Cohen 395
Chris Anderson 398
Neil Gaiman 401
Michael Gervais 403
Temple Grandin 407
Kelly Slater 410
Katrín Tanja Davíðsdóttir 412
Mathew Fraser 416
Adam Fisher 419
Aisha Tyler 422
Laura Walker 427
Terry Laughlin 430
Marc Benioff 435
Marie Forleo 440
Drew Houston 444
Scott Belsky 448
Muneeb Ali 453

Hoe NEE te zeggen:

Neal Stephenson 455

Craig Newmark 457
Stephen Pinker 460
Gretchen Rubin 463

Whitney Cummings 465
Rick Rubin 470
Ryan Shea 475
Ben Silbermann 478
Vlad Zamfir 483
Zooko Wilcox 487
Stephanie McMahon 490
Peter Attia 495
Steve Aoki 499
Jim Loehr 505
Daniel Negreanu 510
Tim McGraw 514
Jocko Willink 518

Robert Rodriguez 523
Kristen Ulmer 528
Yuval Noah Harari 536

**Enkele afsluitende
gedachten 542**

Dankwoord 551

Register 553

Maak je eigen register 555

INLEIDING

De enige echte reis is niet om met dezelfde bril op door honderd verschillende landen te reizen, maar om een en hetzelfde land door honderd verschillende brillen te bekijken.'

– MARCEL PROUST

'Weet je wel wat er gebeurt met jongens die te veel vragen stellen?' bromde Albert.

Hein dacht eventjes na.

'Nee,' zei hij uiteindelijk. 'Wat gebeurt er dan?'

Stilte.

Toen rechtte Albert de rug en zei: 'Weet ik veel. Maar waarschijnlijk krijgen ze antwoorden. En dat zal ze leren!'

– TERRY PRATCHETT, *HEIN*

Om uit te leggen waarom ik dit boek heb geschreven, moet ik allereerst beginnen met het wanneer.

Het jaar 2017 was een beetje een gek jaar voor me. De eerste zes maanden verliepen geruisloos, maar toen, binnen het tijdsbestek van een paar weken, werd ik veertig, beleefde mijn eerste boek (*Een werkweek van 4 uur*) zijn tienjarige jubileum, kreeg ik te maken met verschillende sterfgevallen in mijn kennis-senkring en kwam ik in de openbaarheid met het verhaal over hoe ik in mijn studietijd schrikbarend dicht bij zelfmoord was gekomen.*

Om eerlijk te zijn had ik nooit gedacht de veertig te halen. Mijn eerste boek werd 27 keer afgewezen door uitgevers. De projecten die wél succesvol waren, hadden eigenlijk nooit succesvol mogen worden, en dus besepte ik op mijn verjaardag: ik heb geen plan voor de toekomst.

Maar zoals wel vaker gebeurt op tweesprongen in het leven, of op momenten van twijfel (afstuderen, quarterlifecrisis, kinderen de deur uit, pensionering), borrelden er ineens allerlei vragen in me op.

Waren mijn doelen wel van mezelf of waren het doelen waarvan ik dacht dat ik ze moest nastreven?

Wat was ik allemaal misgelopen door te weinig of juist te veel te plannen?

Hoe kon ik aardiger zijn voor mezelf?

Hoe kon ik nee zeggen tegen de ruis, om ja te kunnen zeggen tegen die paar projecten en avonturen waar ik echt zin in had?

Hoe kon ik mijn leven, mijn prioriteiten, mijn wereldbeeld, mijn eigen plek in de wereld en de reis die ik aan het maken was het beste herwaarderen?

Zoveel vragen! Er kwam van alles in me op!

Op een ochtend schreef ik alle vragen op die in me opkwamen, hopen op enige duidelijkheid. In plaats daarvan raakte ik alleen maar gestrest. De lijst was eindeloos. Ik merkte dat ik al een tijdje niet meer had ademgehaald en keek op van mijn schrijfwerk. En toen, zoals ik zo vaak doe (of ik nu een zakelijke of persoonlijke beslissing moet nemen, of wat dan ook), stelde ik mezelf die ene vraag die me kon helpen met het beantwoorden van alle andere:

Hoe zou dit eruitzien als het simpel zou zijn?

* tim.blog/ted

‘Dit’ kan van alles zijn. Op die ochtend was het het beantwoord zien te krijgen van een waslijst aan levensvragen.

‘Hoe zou dit eruitzien als het simpel zou zijn?’ Het is zo’n heerlijke, misleidend simpele maar effectieve vraag. We maken onszelf wijs dat alles maar moeilijk moet zijn en dat als je niet in het rood gaat, je niet goed genoeg je best doet. We gaan dus op zoek naar de weg van de meeste weerstand en creëren tegelijkertijd voortdurend nieuwe problemen voor onszelf.

Maar wat zou er gebeuren als we een en ander zo formuleren dat we op zoek moeten naar elegantie in plaats van weerstand? Soms kunnen we zonder enig probleem ongelofelijke resultaten boeken. Soms kunnen we het probleem ‘oplossen’ door het in een geheel ander kader te plaatsen.

En die ochtend, door al mijn gedachten over die vraag (‘Hoe zou dit eruitzien als het simpel zou zijn?’) op papier te zetten, vormde zich langzaam een idee. 99 procent van wat ik opschreef, was onzin, maar ik had de kiem gelegd...

Wat als ik een groep mentors om me heen zou verzamelen, om me te helpen?

Specifieker gezegd, wat als ik gewoon aan een honderdtal briljante mensen de vragen zou stellen die ik voor mezelf beantwoord zou willen zien? Of hen zover zou kunnen krijgen me in de juiste richting te duwen?

Zou dat werken? Ik wist het niet, maar één ding wist ik wel: als de gemakkelijke manier zou mislukken, was de levenslang-met-zware-arbeid-methode nog altijd beschikbaar. Pijn is altijd wel te vinden als je ernaar op zoek gaat.

Waarom dus niet een weekje het pad van de minste weerstand verkennen? Nee had ik, ja kon ik krijgen.

En zo begon het dus. Ik maakte een lijst met gedroomde gesprekspartners. De lijst besloeg aanvankelijk nog één velletje papier, maar al snel een stuk of tien. Het moest een lijst zonder beperkingen worden, met bekende en minder bekende en meer of minder goed benaderbare mentors. Kon ik de dalai lama krijgen? De ongelofelijke Temple Grandin? Mijn persoonlijke witte walvis, schrijver Neil Gaiman? Of Ayaan Hirsi Ali? Ik stelde een zo ambitieus, eclecticisch en ongebruikelijk mogelijke lijst op. Toen moest ik iets verzinnen om die mensen over de streep te trekken, en dus kwam ik met het idee van het boek. ‘Dan kom je in mijn boek’ zou kunnen werken. Ik vertelde mijn uitgever meteen dat het misschien niet zou werken, in welk geval ik zijn voorschot zou retourneren.

Daarna stortte ik mijn hart uit.

Ik verstuurde een identieke lijst van elf vragen naar enkele van de meest succesvolle, afwijkende en bekende persoonlijkheden ter wereld. De inleidende vraag? ‘Beantwoord je favoriete drie tot vijf vragen... of meer, mocht je er zin in hebben.’

Nadat ik tientallen keren op ‘Verzenden’ had geklikt, vouwde ik met ingehouden adem en vol spanning mijn handen voor de schrijversborst, waarop het universum reageerde met... stilte. Doodse stilte.

Gedurende 12 tot 24 uur: niets. Niemand die reageerde. Zelfs de muizen bleven stil. Maar toen, een zacht gekraak in de ether. Voorzichtige tekenen van nieuwsgierigheid en een handjevol bescheiden verzoeken om meer informatie. Een paar beleefde afwijzingen, en toen kwam de stortvloed.

Bijna iedereen die ik had benaderd, heeft een tjokvolle agenda, en in het beste geval verwachtte ik korte, gehaaste reacties van een enkeling. Maar wat ik kreeg, waren enkele van de meest bedachtzame antwoorden die ik ooit had gekregen, op papier, in een persoonlijk gesprek of anderszins. Uiteindelijk reageerden er meer dan honderd mensen.

Toegegeven, dit ‘pad van de minste weerstand’ vergde duizenden e-mailtjes heen en weer en persoonlijke Twitter-berichten, honderden telefoongesprekken, talloze marathons op de loopband en aardig wat flessen wijn tijdens nachtelijke schrijfsessies, maar... het werkte. Werkte het altijd? Nee. Ik kreeg de dalai lama (dit keer) niet te pakken, en ten minste de helft van de mensen op mijn lijst reageerde niet of sloeg de uitnodiging af. Maar het werkte genoeg om van belang te zijn, en dat is waar het om ging.

In die gevallen waarin mijn verzoek werd gehonoreerd, werd het meeste werk verzet door de vragen zelf.

Acht van de vragen waren zorgvuldig geformuleerde, ‘snelle’ vragen uit mijn podcast, *The Tim Ferriss Show*, de eerste businesspodcast met meer dan tweehonderd miljoen downloads. Ik heb deze vragen uitgewerkt gedurende de circa driehonderd interviews met gasten zoals acteur/muzikant Jamie Foxx, generaal Stanley McChrystal en schrijfster Maria Popova, om de best mogelijke antwoorden te krijgen. Ik wist dat de vragen werkten, dat ze over het algemeen gewaardeerd werden door mijn gasten en dat ze me konden helpen in mijn eigen leven.

De overige drie vragen waren nieuw en ik hoopte dat ze mijn grootste chronische problemen konden helpen oplossen. Voordat ik ze de wijde wereld in stuurde, testte ik ze op vrienden die op hun eigen terrein tot de wereldtop behoren.

Hoe ouder ik word, hoe meer tijd ik besteed – als percentage van elke dag – aan het formuleren van betere vragen. Wat mijn eigen leven betreft was de stap van 1x naar 10x, van 10x naar 100x en van 100x naar 1000x (als het lot me echt goed was gezind) in verschillende ondernemingen het resultaat van betere vragen. Ook hier geldt John Dewey's uitspraak, dat ‘een goed geformuleerd probleem al voor de helft is opgelost’.

Het leven bestraft de vage wens en beloont het specifieke verzoek. Bewust nadenken omvat immers het stellen en beantwoorden van vragen in je eigen hoofd. Als je uit bent op verwarring en hartzeer, stel dan onduidelijke vragen. Wil je liever helderheid en resultaat, stel dan duidelijke vragen.

Gelukkig is dat een vaardigheid die je kunt ontwikkelen. Geen enkel boek heeft alle wijsheid in pacht, maar dit boek kan je wel helpen betere vragen te stellen. Schrijver Milan Kundera zei eens over zijn boek *De ondraaglijke lichtheid van het bestaan*: 'De stupiditeit van mensen komt voort uit het feit dat ze overal een antwoord op hebben. De wijsheid van deze roman komt voort uit het feit dat hij overal vragen bij stelt.' Vervang 'roman' door 'leerling' en je hebt mijn levensmotto te pakken. Vaak is een aantal betere vragen het enige wat tussen jou en wat je wilt in staat.

Dus wat zijn de elf vragen die ik voor dit boek heb uitgekozen?

Die vind je hieronder. Het is belangrijk om de volledige vragen en bijbehorende uitleg te lezen, aangezien ik ze in de rest van dit boek heb ingekort. Mijn dank gaat uit naar Brian Koppelman, Amelia Boone, Chase Jarvis en anderen, voor hun zeer nuttige feedback.

Laten we eerst de elf vragen doornemen. Sommige lijken op het eerste gezicht nogal simplistisch, nutteloos zelfs, maar dat is slechts schijn.

- 1 Welk boek of welke boeken heb je het vaakst aan andere mensen gegeven, en waarom? Of noem maximaal drie boeken die van grote invloed zijn geweest op je leven.
- 2 Welke aanschaf van honderd dollar of minder heeft je leven het afgelopen half jaar (of in je recente verleden) het meest beïnvloed? Mijn lezers zijn dol op details zoals merk en model, hoe je eraan gekomen bent enzovoort.
- 3 Hoe heeft een mislukking, of vermeende mislukking, later toch succes opgeleverd? Heb je in die zin een favoriete mislukking?
- 4 Als je ergens een gigantisch billboard zou kunnen neerzetten, met elke gewenste boodschap – metaforisch gesproken natuurlijk, om je boodschap te verkondigen aan miljoenen anderen – wat zou er dan op staan en waarom? Dit zouden een paar woorden of zinnen kunnen zijn. (Mocht het helpen, dan kan dit ook een citaat zijn: zijn er uitspraken van mensen waaraan je vaak moet denken of die een leidmotief zijn geworden?)
- 5 Wat is de beste of meest lonende investering die je ooit hebt gedaan? (Dit kan een investering van geld, tijd, energie of iets anders zijn.)
- 6 Noem iets ongebruikelijks of absurds waar je gek op bent.

- 7 Welke nieuwe overtuiging, handelswijze of gewoonte heeft je leven in de afgelopen vijf jaar het meest verbeterd?
- 8 Welk advies over de 'echte wereld' zou je geven aan een slimme, ambitieuze student? En welk advies zou hij of zij moeten negeren?
- 9 Wat zijn slechte tips die je hoort in je beroepsgroep of op je expertisegebied?
- 10 Waar heb je in de afgelopen vijf jaar beter nee tegen leren zeggen (afleidingen, uitnodigingen enzovoort)? Welk nieuw besef en/of welke nieuwe insteek heeft je daarbij geholpen? Heb je wat dat betreft nog andere tips?
- 11 Als je je overdonderd of afgeleid voelt, of tijdelijk je focus kwijt bent, wat doe je dan? (Mocht het helpen: welke vragen stel je jezelf dan?)

Laten we nu elke vraag wat beter bekijken, zodat ik kan uitleggen hoe en waarom ze zo goed werken. Nu kun je vragen: 'Wat maakt mij dit allemaal uit? Ik ben geen interviewer.' Mijn antwoord op deze vraag is simpel: als je een netwerk van wereldklasse wilt op- of uitbouwen, moet je op de juiste manier contact leggen. En deze vragen helpen daarbij.

Zo heb ik wekenlang de volgorde van de vragen getest om de optimale respons te krijgen. Voor mij is die volgorde het geheime ingrediënt, of je nu in acht tot twaalf weken een nieuwe taal wilt leren,* je diepgewortelde angst voor water probeert kwijt te raken** of onder het genot van een kop koffie raad wilt vragen aan een mentor. Of je ze nu in je eigen hoofd of in een gesprek met iemand anders stelt, goede vragen in de verkeerde volgorde ontlocken de verkeerde antwoorden. Omgekeerd kun je boven jezelf uitstijgen door goed na te denken over de volgorde, iets wat de meeste mensen niet doen.

Voorbeeld: de 'billboard'-vraag is favoriet bij mijn podcastluisteraars en -gasten, maar is nogal ernstig. Veel mensen raken erdoor geïntimideerd of weten er even niets op te zeggen. Ik wilde niet dat al die drukbezette mensen de vraag aangrepen om te zeggen: 'Sorry, Tim, hier heb ik even geen tijd voor.' Wat te doen? Geen probleem: warm ze eerst even op met wat lichtere vragen (bijvoorbeeld die over boeken, de aanschaf van honderd dollar of minder), die wat concreter zijn.

Duidelijk zo? Prima. Dan kunnen we beginnen.

Mijn uitleg wordt korter naarmate we bij de laatste vragen komen, aangezien veel van wat ik hier schrijf voor alle vragen geldt.

* Zie *The 4-Hour Chef*

** tim.blog/swimming

1. Welk boek of welke boeken heb je het vaakst aan andere mensen gegeven, en waarom? Of noem maximaal drie boeken die van grote invloed zijn geweest op je leven.

‘Wat is je favoriete boek?’ klinkt als een goede vraag. Onschuldig en simpel. In de praktijk is het een verschrikkelijke vraag. De mensen die ik heb geïnterviewd, hebben honderden, zo niet duizenden boeken gelezen, en dus is dit een zeer lastige vraag voor hen, en ze maken zich terecht zorgen dat een door hen gekozen ‘favoriet’ meteen geciteerd wordt en in artikelen, op Wikipedia enzovoort terecht komt. ‘Meest gegeven’ is minder riskant, is gemakkelijker te ontdekken (want: gemakkelijker te herinneren) en impliceert voordelen voor een grotere groep mensen, wat het idiosyncratische ‘favoriete boek’ niet doet.

Voor de nieuwsgierigen en ongeduldigen onder jullie, bij deze een paar boeken die vaak werden genoemd (uit een groot aantal):

Man’s Search for Meaning van Viktor E. Frankl

The Rational Optimist van Matt Ridley

The Better Angels of Our Nature van Steven Pinker

Sapiens van Yuval Noah Harari

Poor Charlie’s Almanack van Charlie Munger

Als je alle aanbevolen boeken op één plek wilt zien, evenals een lijst met de top twintig van meest aanbevolen boeken in dit boek en *Fit, rijk & slim*, kijk dan op tim.blog/booklist.

2. Welke aanschaf van honderd dollar of minder heeft je leven het afgelopen half jaar (of in je recente verleden) het meest beïnvloed? Mijn lezers zijn dol op details zoals merk en model, hoe je eraan gekomen bent enzovoort.

Dit klinkt als een nietszeggende vraag, maar niets is minder waar. De vraag vormt een goed startpunt voor de drukbezette geïnterviewde en geeft de lezers meteen iets waarmee ze wat kunnen. Diepzinnige vragen ontlokken vaak diepzinnige antwoorden, maar diepzinnige antwoorden zijn de vezels van de kenniswereld – je hebt tijd nodig om ze te verteren. Om in gang te blijven hebben mensen (ook jij) snelle suikers nodig. In dit boek lever ik die suikers met vragen die tastbare, simpele en vaak leuke antwoorden opleveren. Snelle suikers voor de hardwerkende ziel. Voor het zwaardere werk zijn deze intermezzo’s broodnodig.

3. Hoe heeft een mislukking, of vermeende mislukking, later toch succes opgeleverd? Heb je in die zin een favoriete mislukking?

Met name deze vraag is belangrijk voor mij. Zoals ik al in *Fit, rijk & slim* schreef:

De superhelden aan wie je denkt (idolen, iconen, reuzen, miljardairs enzovoort) zijn bijna allemaal gebrekkige wezens die één of twee sterke punten optimaal benutten. Mensen zijn verre van perfect. Je wordt niet ‘succesvol’ omdat je geen zwakke punten hebt, maar omdat je je unieke sterke punten kent en die vervolgens gebruikt om er bepaalde gewoontes op te baseren [...] Iedereen heeft wel zijn innerlijke demonen. De reuzen in dit boek vormen daarop geen uitzondering. Iedereen heeft het soms moeilijk. Put daar troost uit.

4. Als je ergens een gigantisch billboard zou kunnen neerzetten, met elke gewenste boodschap – metaforisch gesproken natuurlijk, om je boodschap te verkondigen aan miljoenen anderen – wat zou er dan op staan en waarom? Dit zouden een paar woorden of zinnen kunnen zijn. (Mocht het helpen, dan kan dit ook een citaat zijn: zijn er uitspraken van mensen waaraan je vaak moet denken of die een leidmotief zijn geworden?)

Deze vraag spreekt voor zichzelf en dus zal ik hier verder niets over zeggen. Voor de beginnende interviewer is het ‘Mocht het helpen’-gedeelte vaak erg belangrijk om een goed antwoord te ontlokken.

5. Wat is de beste of meest lonende investering die je ooit hebt gedaan? (Dit kan een investering van geld, tijd, energie of iets anders zijn.)

Ook deze vraag is duidelijk, of dat zou je tenminste denken. Met vragen zoals deze en de volgende heb ik gemerkt dat het je extreem veel oplevert als je de geïnterviewde een voorbeeld uit de praktijk geeft. In een live-interview krijgen ze zo tijd om na te denken, en in een schriftelijk interview krijgen ze een sjabloon voor hun antwoord. Zo gaf ik bij deze vraag iedereen het volgende voorbeeld:

VOORBEELDANTWOORD van Amelia Boone, een van 's werelds beste duurtletten, gesponsord door grote merken en viervoudig wereldkampioen in obstacle running: ‘In 2011 betaalde ik 450 dollar om deel te kunnen nemen aan de eerste World’s Toughest Mudder, een spiksplinternieuwe 24-uurs obstacle run. Inder tijd was dat een fikse investering, gezien de hoge studieschuld die ik had opgelopen, en ik maakte me geen enkele illusie dat ik kon winnen. Uiteindelijk was ik een van de elf die de race daadwerkelijk uitliepen, van de duizend deelnemers.

Een keerpunt in mijn leven: ik koos voor een carrière in obstacle running en won daarop meerdere wereldtitels. Als ik toen dat inschrijfgeld niet had betaald, was dat allemaal nooit gebeurd.'

6. Noem iets ongebruikelijks of absurds waar je gek op bent.

Ik kwam voor het eerst in aanraking met deze vraag toen ik geïnterviewd werd door mijn vriend Chris Young, wetenschapper, coauteur van *Modernist Cuisine* en CEO van ChefSteps (googlel op 'joule sous vide'). Voordat ik antwoord gaf, op het podium van de Town Hall in Seattle, zei ik: 'O, wat een goeie vraag, die ga ik van je stelen.' Aldus geschiedde. De vraag is diepzinniger dan je zou denken. De antwoorden dragen verschillende lessen in zich: 1) iedereen is zo gek als een deur en je bent dus niet de enige; 2) als je nóg wat neurotischer wilt worden, zijn mijn gesprekspartners je graag van dienst; en 3), als uitvloeisel van #1, 'normale' mensen zijn gewoon knotsgekke mensen die je nog niet goed genoeg kent. Als je denkt dat je de enige neuroot op aarde bent, heb ik slecht nieuws voor je: iedereen heeft op enig moment wel iets van Woody Allen in zich. Hieronder een simpel antwoord, overgenomen uit een live-interview en iets bewerkt om er een vloeiende tekst van te maken:

SIMPEL ANTWOORD van Cheryl Strayed, auteur van de bestseller *Wild* (later ook verfilmd, met Reese Witherspoon in de hoofdrol): 'Dit is mijn eigen theorie over de sandwich [...] Elke hap moet zoveel mogelijk lijken op de vorige. Snap je? [Niet dat je] hier een berg tomaat hebt, en daar een klodder hummus [...] alles moet zo gelijk mogelijk verdeeld zijn. Als ik dus een sandwich krijg, klap ik hem even open om de boel netjes te verdelen.'

7. Welke nieuwe overtuiging, handelswijze of gewoonte heeft je leven in de afgelopen vijf jaar het meest verbeterd?

Dit is kort gezegd een effectieve vraag en niet noodzakelijk een vraag met veel diepgang. De vraag bleek met name relevant toen ik mijn eigen leven onder de loep nam. Het verbaast me dat ik niet vaker dit soort vragen hoor.

8. Welk advies over de 'echte wereld' zou je geven aan een slimme, ambitieuze student? En welk advies zou hij of zij moeten negeren?

Met name het tweede deel van deze vraag is erg belangrijk. We vragen ons vaak af wat we moeten doen, maar vaak niet wat we vooral níét zouden moeten doen. En aangezien dat wat we níét doen bepalend is voor wat we kúnnen doen, vraag ik vaak naar dingen die we zouden moeten nalaten.

9. Wat zijn slechte tips die je hoort in je beroepsgroep of op je expertisegebied?

Een neefje van de voorgaande vraag. Veel problemen met focus kunnen het beste worden opgelost door te bepalen wat je zou moeten nalaten.

10. Waar heb je in de afgelopen vijf jaar beter nee tegen leren zeggen (afleidingen, uitnodigingen enzovoort)? Welk nieuw besef en/of welke nieuwe insteek heeft je daarbij geholpen? Heb je wat dat betreft nog andere tips?

Ja zeggen is gemakkelijk. Nee zeggen is moeilijk. Ik had hulp nodig met dat laatste, net zoals veel anderen in dit boek, en sommige antwoorden bleken zeer verhelderend.

11. Als je je overdonderd of afgeleid voelt, of tijdelijk je focus kwijt bent, wat doe je dan? (Mocht het helpen: welke vragen stel je jezelf dan?)

Als je hersenen even een BSOD'tje doen (nerdy verwijzing naar computers), heeft het weinig zin meer om door te gaan. Wederom is het tweede deel van de vraag van cruciaal belang.

Aangezien alle geniale inzichten in dit boek door anderen zijn verzorgd, durf ik gerust te beweren dat je delen van dit boek op prijs zult stellen, wie je ook bent of in welke fase van je leven je je ook mag bevinden. Tegelijkertijd zul je andere delen maar saai vinden, zinloos of ogenschijnlijk stupide. Van de ruwweg 140 profielen zul je er waarschijnlijk zeventig wel aardig vinden, 35 zeer goed en zeventien levensveranderend. Grappig genoeg zullen de twintig die je maar niks vindt juist de twintig zijn waaraan anderen juist behoefte hebben.

Dat is ook de bedoeling. Het leven zou maar saai zijn als we allemaal dezelfde regels zouden volgen. Je wilt zelf kunnen kiezen.

Het verrassende van dit alles is dat dit boek *samen met jou verandert*. Naarmate de tijd verstrijkt en je leven in een andere fase terechtkomt, zullen de dingen die je eerder nog had genegeerd ineens relevant en ongelooflijk belangrijk voor je worden.

Die uitspraak die je eerder nog had verworpen als goedkoop cliché? Ineens zal die een gevoelige snaar raken en je leven op zijn kop zetten. Aan de andere kant zullen uitspraken die je eerder nog verhelderend vond ineens afgezaagd overkomen, als een goede schoolcoach die je overdraagt aan een collega die je verder kan helpen met je ontwikkeling.

De adviezen in dit boek hebben geen uiterste houdbaarheidsdatum en worden gekenmerkt door variatie. Op de volgende bladzijden vind je de adviezen

van zowel getalenteerde dertigers als ervaren veteranen van zestig, zeventig jaar oud. Net zoals voor de *I Ching* of *Tao Te Ching* geldt, hoop ik dat dit boek je bij elke lezing iets nieuws leert, je anders naar het leven en je fouten laat kijken, je instincten bevestigt en je leven net dat zetje in de goede richting geeft.

Dit boek omvat het gehele spectrum van menselijke emoties en ervaringen, van hilarisch tot hartverscheurend, van mislukking tot succes, en van het leven tot de dood. Dat je van alles maar iets kunt oppikken.

Op de salontafel bij mij thuis ligt een stuk drijfhout waar ik elke dag weer even naar kijk. Erop staat een uitspraak van Anaïs Nin: 'Het leven biedt meer of minder kansen, al naargelang je moed.'

Het is een herinnering aan het feit dat succes doorgaans gemeten kan worden aan de hand van het aantal ongemakkelijke gesprekken dat we bereid zijn te voeren en het aantal ongemakkelijke handelingen dat we wensen te verrichten.

Dit boek is niet bedoeld als passieve leeservaring. Het is bedoeld als aansporing tot actie.

De meest geslaagde en effectieve mensen die ik ken (wereldberoemde schepers, miljardairs, thought leaders) zien hun leven als volgt: 25 procent is zichzelf vinden en 75 procent is iets creëren.

Jij bent de schrijver van je eigen levensverhaal en het is nooit te laat om de verhalen die je aan jezelf en aan anderen vertelt te vervangen. Het is nooit te laat om aan een nieuw hoofdstuk te beginnen, een nieuwe plotwending te introduceren of op een geheel ander genre over te stappen.

Hoe zou het eruitzien als het simpel zou zijn?

Pak die pen op, en verheug je. Er staat iets moois te gebeuren...

Pura vida,

Tim Ferriss
Austin, Texas
augustus 2017

ENKELE OPMERKINGEN DIE MISSCHIEN KUNNEN HELPEN

- * Her en der in dit boek tref je ‘Citaten waarover ik aan het nadenken ben’. Dit zijn citaten die mijn denken en gedrag in het afgelopen jaar hebben veranderd. Sinds *Fit, rijk & slim* zo’n twaalf maanden geleden verscheen, heb ik mijn productiefste jaar ooit gehad, en mijn boekenkeuze speelde hierbij een belangrijke rol. Deze citaten (meestal uit de eerder genoemde boeken) deelde ik wekelijks met de abonnees van mijn *5-Bullet Friday*-nieuwsbrief (tim.blog/friday), een gratis nieuwsbrief waarin ik de vijf coolste of handigste dingen deel (boeken, artikelen, gadgets, voedsel, supplementen, apps, citaten enzovoort) die ik die week heb ontdekt. Ik hoop dat je ze even inspirerend vindt als ik.
- * Herinner je je nog al die afwijzingen die ik voor dit boek heb ontvangen? Sommige beleefde afwijzingen waren zo geniaal en navolgenswaardig dat ik ze in dit boek heb opgenomen! Er zijn drie ‘Hoe nee te zeggen’-secties waarin ik de e-mails zelf heb opgenomen.
- * We hebben bijna alle profielen ingekort en de ‘beste’ antwoorden geselecteerd. Dit betekende soms dat we herhalingen schraptten of de focus legden op antwoorden die gedetailleerd genoeg waren om niet vanzelfsprekend te zijn en om er iets mee te kunnen doen.
- * In bijna alle profielen geef ik aan hoe je het best met de geïnterviewde in kwestie in contact kunt treden: TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, LI = LinkedIn, SC = Snapchat en YT = YouTube.
- * In het contact met de geïnterviewde heb ik altijd dezelfde volgorde van vragen gebruikt, maar in dit boek heb ik geschoven met de antwoorden voor optimale flow, leesbaarheid en impact.
- * Sommige non-antwoorden (zoals ‘Ik kan nooit nee zeggen!’) heb ik ook opgenomen, om je het gevoel te geven dat je niet de enige bent met zulke problemen. We hebben allemaal onze fouten. Zinloos om je anders voor te doen, toch? Je staat niet alleen.

‘Stoppen hoeft niet automatisch falen te betekenen, zeker niet in het geval van projecten of ondernemingen [...] Zelfs de grootste projecten houden ooit op. En dat is prima.’

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

SAMIN NOSRAT is schrijver, docent en chef-kok. Ze is door *The New York Times* ‘dé specialist in het combineren van de juiste technieken met de beste ingrediënten’ genoemd en in het radioprogramma *All Things Considered* van NPR werd ze aangekondigd als ‘de nieuwe Julia Child’. Ze kookt professioneel sinds 2000, toen ze voor het eerst de keuken van Chez Panisse binnentommelde. Samin is een van de vijf voedselcolumnisten van *The New York Times Magazine*. Ze woont, kookt, surft en tuiniert in Berkeley, Californië, en is de schrijver van de *New York Times*-bestseller *Salt, Fat, Acid, Heat: Mastering the Elements of Good Cooking*.

Welke aanschaf van honderd dollar of minder heeft je leven het afgelopen half jaar (of in je recente verleden) het meest beïnvloed?

De Host Defense MyCommunity-paddenstoelencapsules van Paul Stamets zijn het beste supplement voor je weerstand dat ik ooit heb gebruikt (en ik heb er veel geprobeerd!). Hoe vaak ik ook op reis ga, hoeveel handen ik ook schud of hoe uitgeput ik ook ben, ik word niet ziek zolang ik braaf dit supplement blijf slikken.

Hoe heeft een mislukking, of vermeende mislukking, later toch succes opgeleverd? Heb je in die zin een favoriete mislukking?

Ik heb talloze spectaculaire mislukkingen gekend, maar als ik erop terugkijk,

merk ik dat elke mislukking me iets dichterbij in de buurt heeft gebracht van wat ik altijd al heb willen doen. Jaren voordat ik aan mijn eigen boek durfde te beginnen, verprutste ik twee kansen om samen met anderen een kookboek te schrijven. Dat bleef me maar achtervolgen en ik wist zeker dat ik nooit meer een kans zou krijgen om te schrijven. Maar ik wachtte af en hield vol, en zeventien jaar later schreef ik het boek dat ik altijd al had willen schrijven.

In 2002 maakte ik een goede kans op een buitenlandbeurs, maar ik viel net buiten de boot en had het gevoel dat ik nooit de traditionele bereidingswijzen in Italië zou kunnen bestuderen. Maar uiteindelijk reisde ik toch af naar Italië om daar anderhalf jaar te koken en te werken. En nu, vijftien jaar later, ben ik bezig met een documentaire waarin ik weer naar Italië mag om de traditionele kooktechnieken daar te onderzoeken!

Ik heb gewerkt in en kreeg uiteindelijk de leiding over een restaurant dat in zijn gehele vijfjarige bestaan zieltoegend was. Dat was verschrikkelijk, vooral omdat ik mijn hart en ziel aan de zaak had verpand, alsof het mijn eigen zaak was. Na drie jaar wist ik dat de kans klein was dat het nog goed zou komen en stond ik op het punt ontslag te nemen. Maar de eigenaar, tevens mijn mentor, was er nog niet klaar voor om de stekker eruit te trekken. Dus modderden we nog twee jaar door, wat enorm moeilijk was – zo nu en dan zelfs ondragelijk. Tegen de tijd dat het over was, was ik uitgeput, gedeprimeerd en gewoon vreselijk ongelukkig. En dat gold voor ons allemaal. Maar dat had helemaal niet gemoeten.

Want door die ervaring leerde ik om verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen professionele loopbaan, en dat stoppen niet automatisch falen hoeft te betekenen, zeker in het geval van projecten of ondernemingen. Kort na de sluiting van het restaurant richtte ik bij wijze van afleiding een voedselmarkt op, en dat werd een enorm succes. Ik kreeg meer klanten en media-aandacht dan ik aankon. Er waren investeerders die een graantje wilden meepikken. Maar het enige wat ik wilde, was schrijven. Ik wilde geen voedselmarkt runnen, en aangezien mijn naam eraan verbonden was, wilde ik de boel ook niet aan iemand anders overdragen. Ik besloot dus te stoppen en bracht iedereen daarvan op de hoogte. Alles bij elkaar een zeer positieve ervaring vergeleken met het gedonder met dat restaurant. Ik heb geleerd om me een beeld te vormen van de ideale eindfase van projecten voordat ik eraan begin. Zelfs de grootste projecten houden ooit op. En dat is prima.

Op veel, veel kleinere schaal: tijdens het koken heb ik veel meer gerechten verpest dan ik me kan heugen. Maar het mooie van koken is dat het redelijk snel gaat en je hebt dus niet veel tijd om aan het eindresultaat te blijven hangen. Of een gerecht nu totaal mislukt of fantastisch uitpakt, de volgende dag moet je

gewoon weer bij nul beginnen. Je hebt geen tijd voor zelfmedelijden of zelfverheerlijking. Belangrijk is dat je leert van je fouten en probeert om die fouten in de toekomst te vermijden.

Wat is de beste of meest lonende investering die je ooit hebt gedaan?

Tien jaar geleden, toen ik nog een restaurant runde, maakte ik tijd vrij om aan de Graduate School of Journalism van de University of California Berkeley een college te volgen van Michael Pollan. Indertijd leek het waanzin om eenmaal per week drie uur vrij te maken om in een collegezaal te gaan zitten en na een werkdag van vijftien uur thuis nog de boeken en artikelen van de syllabus te lezen. Maar een stemmetje in mijn hoofd zei dat ik het toch moest proberen, en ik ben blij dat ik geluisterd heb. Dat college veranderde mijn leven en liet me kennismaken met een waanzinnige gemeenschap van schrijvers, journalisten en documentairemakers, die me nadien geïnspireerd en ondersteund hebben. Ik leerde Michael kennen, die me aanmoedigde te gaan schrijven. Hij huurde me ook in om hem te leren koken en tijdens die lessen raadde hij me aan om mijn unieke kookopvattingen te formaliseren in een echt curriculum, om de wijde wereld in te trekken en les te geven, en een en ander op papier te zetten. Dat werd uiteindelijk *Salt, Fat, Acid, Heat*, inmiddels een *New York Times*-bestseller en binnenkort een documentairereeks. Ongelofelijk.

Noem iets ongebruikelijks of absurds waar je gek op bent.

Amerikaanse kaas. Ik eet het niet vaak, maar ik vind de manier waarop de kaas smelt op een hamburger onweerstaanbaar.

Welke nieuwe overtuiging, handelswijze of gewoonte heeft je leven in de afgelopen vijf jaar het meest verbeterd?

Ik moet voortdurend 'aanstaan' om te kunnen denken en schrijven, of om les te kunnen geven en anderen te vertellen over koken. Beide aspecten van mijn werk vereisen ongelofelijk veel energie.

De afgelopen vijf jaar ben ik me bewuster geworden van de manieren waarop ik beter voor mezelf kan zorgen. En bovenaan het lijstje staat slapen. Ik heb acht tot negen uur slaap nodig om goed te kunnen functioneren en zorg ervoor dat ik die uren ook haal. Ik blijf 's avonds steeds vaker thuis en als ik toch uit eten ga, ga ik vroeg of vertrek ik meteen na het toetje. Ik ben wel eens naar bed gegaan terwijl mijn gasten er nog waren. Zij blij, ik blij, iedereen blij. Mijn obsessie met slaap heeft mijn leven drastisch verbeterd.