

OBSAH

PŘEDMLUVA ix

NA RAMENOU VELIKÁNŮ xi

ČTĚTE NEJDŘÍV – JAK ZACHÁZET S TOUHLE KNÍŽKOU xvi

ČÁST 1: ZDRAVÍ

Amelia Boone **2**

Rhonda Perciavalle
Patrick, PhD **6**

Christopher Sommer **9**

Dominic
D'Agostino **21**

Patrick Arnold **35**

Joe De Sena **38**

Wim „The Iceman“
Hof **41**

Jason Nemer **46**

Dr. Peter Attia **59**

Justin Mager, MD **72**

Charles Poliquin **74**

Pavel Tsatsouline **85**

Laird Hamilton,
Gabby Reece
a Brian MacKenzie **92**

James Fadiman **100**

Martin Polanco
a Dan Engle **109**

Kelly Starrett **121**

Paul Levesque
(Triple H) **127**

Jane McGonigal **130**

Adam Gazzaley **133**

TEMATICKÉ KAPITOLY

Silný jako gymnasta **14**

Sudová sauna Ricka Rubina **45**

Akrojóga – thajská masáž a let **52**

Rozbor sportu a dovedností v otázkách **57**

Tahák slow-carb diety **81**

Moje šestidílná tělocvična v tašce **83**

5 nástrojů pro rychlejší usnutí a lepší
spánek **136**

5 ranních rituálů, které mi pomáhají
zvládnout den na jedničku **141**

Základy tréninku mysli **146**

Tři tipy od průkopníka Googlu **151**

Trenér Sommer – jediné rozhodnutí **156**

ČÁST 2: BOHATÍ

Chris Sacca **160**
 Marc Andreessen **165**
 Arnold
 Schwarzenegger **171**
 Derek Sivers **178**
 Alexis Ohanian **188**
 Matt Mullenweg **196**
 Nicholas McCarthy **202**
 Tony Robbins **204**
 Casey Neistat **211**
 Morgan Spurlock **215**
 Reid Hoffman **222**
 Peter Thiel **226**
 Seth Godin **231**
 James Altucher **239**
 Scott Adams **253**
 Shaun White **262**
 Chase Jarvis **271**
 Dan Carlin **275**
 Ramit Sethi **278**
 Alex Blumberg **295**
 Ed Catmull **301**

Tracy DiNunzio **305**
 Phil Libin **307**
 Chris Young **310**
 Daymond John **315**
 Noah Kagan **317**
 Kaskade **321**
 Luis von Ahn **323**
 Kevin Rose **331**

Neil Strauss **338**
 Mike Shinoda **343**
 Justin Boreta **347**
 Scott Belsky **351**
 Peter Diamandis **360**
 Sophia Amoruso **366**
 B. J. Novak **368**

TEMATICKÉ KAPITOLY

Tipy k produktivitě pro neurotiky, maniakálně
 depresivní a bláznivé (jako jsem já) **191**
 Jak vypadá můj ranní deník **218**
 Jak absolvovat praktické MBA **243**
 Zákon kategorie **267**
 Tisíc skutečných fanoušků – na druhý pohled **284**
 Jak hacknout Kickstarter **291**
 Moje vzbava na nahrávání podcastů **298**
 Strategie plátna **326**
 Emoční investování **334**
 Jak získat svou svobodu **354**
 Jak říct „ne“, když na tom opravdu záleží **374**

ČÁST 3: MOUDŘÍ

BJ Miller **390**
 Maria Popova **396**
 Jocko Willink **402**
 Sebastian Junger **410**

Marc Goodman **414**
 Samy Kamkar **417**
 Generál Stanley McChrystal
 a Chris Fussell **425**

Shay Carl **431**
 Will MacAskill **436**
 Kevin Costner **441**
 Sam Harris **444**

Caroline Paul 449	Mike Birbiglia 556	Jon Favreau 582
Kevin Kelly 460	Malcolm Gladwell 562	Jamie Foxx 594
Whitney Cummings 467	Stephen J. Dubner 564	Bryan Johnson 599
Bryan Callen 473	Josh Waitzkin 567	Brian Koppelman 603
Alain de Botton 476	Brené Brown 576	Robert Rodriguez 618
Cal Fussman 485	Jason Silva 579	Sekou Andrews 632
Joshua Skenes 489		
Rick Rubin 491		
Jack Dorsey 499		
Paulo Coelho 501		
Ed Cooke 507		
Amanda Palmer 510		
Eric Weinstein 513		
Seth Rogen a Evan Goldberg 521		
Margaret Cho 528		
Andrew Zimmern 530		
Rainn Wilson 533		
Naval Ravikant 536		
Glenn Beck 543		
Tara Brach 545		
Sam Kass 548		
Edward Norton 551		
Richard Betts 553		
	TEMATICKÉ KAPITOLY	
	Nástroje hackera 419	
	Dickensovský proces – co vás stojí vaše přesvědčení? 439	
	Mé oblíbené cvičení: vytyčování strachu 453	
	Tak tohohle jsem se tak bál? 464	
	Nicnedělání: manifest 479	
	Soundtrack mistrů 496	
	Spisovatelský odrazový můstek od Cheryl Strayed 505	
	8 taktik, jak na hatery 524	
	Sklenice báječnosti 560	
	Proč je v životě potřeba čas od času zvolnit 573	
	Testování „nemožného“: 17 otázek, které mi změnily život 584	
	Několik praktických úvah o sebevraždě 606	
	„Dobrá“ 630	

ZÁVĚR 633

25 NEJOBLÍBENĚJŠÍCH DÍLŮ THE TIM FERRISS SHOW (SHOW TIMA FERRISSE) **636**

MÉ BLESKOVÉ OTÁZKY **639**

KNIHY, KTERÉ HOSTÉ NEJČASTĚJI DOPORUČUJÍ NEBO DÁVAJÍ JAKO DÁREK **641**

OBLÍBENÉ FILMY A TELEVIZNÍ SERIÁLY **657**

PODĚKOVÁNÍ **663**