

О чем книга

- Для правильных решений по жизни надо освоить три метода
 - как съесть слона
 - слона надо есть медленно и по кусочкам
 - как съесть лягушку
 - лягушку – глотать первым делом, с утра
 - когда следует есть брокколи
 - брокколи полезна для долголетия - надо ее регулярно есть
- При принятии важных решений на других людей чаще всего не стоит обращать внимание
 - но иногда стоит
 - и надо знать когда!
- Полезные игры
 - Шахматы
 - Покер
 - Magic: The Gathering

1. Коротка ли жизнь

- Тим Феррис говорил что 80% дохода приносит 20% клиентов. Зачем остальные?
 - НО! Часто мы заранее не знаем гениальней ли клиент: много ли принесет дохода и много ли генератор
- На тратить время на срчч в интернете
 - Эти нападения лишь отнимают наше время
- Как вывить важные вещи
 - спросить себя, будет ли это иметь значение в будущем
- Завести привычку нетерпеливого возбуждения относительно вещей, которые вы хотите сделать больше всего

2. Валюта принятия решений

- Каждое решение - упущенная возможность сделать что-то другое
 - альтернативные издержки
 - Решений не существует! Есть только упущенные альтернативы
 - Стив Джобс говорил: «Легко сказать "да". Но настоящую ценность создает только слово "нет"»
 - Уоррен Баффет говорит: «Наро контролировать своё время, и у вас ничего не выйдет, если вы не научитесь отказывать. Невозможно позвать другим людям создавать вашу жизнь»
 - На Марфоне Деваяйская Техника надо было выбросить несколько давно запатентованных и не делавших задач - то что они висят отнимает наше внимание
 - Плохо же это книга - концепция, а Марфон - конкретный Фреймворк
- В каких-то областях мы более эффективны
 - Нужно ли мне учиться продавать? А придумывать свой продукт? Или еще сильнее развивать дальнейшее менеджмент и ИТ?
- особенно хитрая форма procrastination не делать что-то полезное, потому что ты будешь делать что-то полезное (нет!)
 - А как это отличить?
 - А как понять что и не слишком переусердываешь с планированием?
- Концентрация - хорошо
 - Многозадачность плохо
 - НО! В ИТП есть концепция "богатого контекста" - когда мы одним решением сразу накрываем несколько целей
- Первое решение обычно плохое
 - Хороший подход - сначала сделать, а потом через несколько дней вернуться и со свежим взглядом переделать
 - Этому способствует подход откладывания принятия поворотных решений
- Вопросы Хэмминга
 - 1. Какие проблемы в вашей области самые важные?
 - 2. Работаете ли вы над одной из них?
 - 3. Если нет, то почему?
- А надо ли рвать жопу? Другие счастливы особенно не напрягались
 - Концепция овербукинга в MarReduce задача в AWS описанная в книге Martin Kleppmann - Designing Data-Intensive Applications - позволяет на 100% эффективно утилизировать ресурсы - регулярно прибывая некоторые инкогнитивные задачи чтобы сделать их когда важные задачи будут завершены
- Всех дел не сделать. Самые крутые люди много чего не успевают
 - Затрачено на обсуждение проблемы, обычно продумано значимость этой проблемы
 - Свои мнения следует высказывать только там где и продажа работы и могут принести ценность и улучшить принимаемое решение

3. Выделяем главное

- Закон тривальности aka "эффект волосинчатого сараа"
 - Нельзя придавать одинаковый вес каждому мнению
 - Надо ценить мнение тех, кто проделал необходимую работу
 - Свои мнения следует высказывать только там где и продажа работы и могут принести ценность и улучшить принимаемое решение
- Если цель встречи - принять решение, вам нужно меньше людей
 - НО! Текущие тенденции в управлении - саморегулирующиеся команды, роль руководителя сводится к фасилитации, а ключевой способ принятия решений - коллективный. В эту же сторону Социократы. Все крутые компании прямо бегут в эту сторону
- Лучше в мире инвесторы концентрируются только на пресс-релизах компаний и исходных бухгалтерских документах
 - А на сколько это правда? Баффет и Марнер уже не тот! Фундаментальный анализ вроде как перестал работать. Рунет Илона Маска, Кэти Вуд, а также Реддиты/телеграм каналы и инсайдеры
- Методы фильтрации и обработки задач
 - концентрируетесь на понимании базовых, вечных, основных принципов функционирования этого мира и используйте их для фильтрации идей, проектов и даже людей (в том смысле, что не общайтесь с Офисом, говномотом и антикрасотой)
 - тратить время на то, чтобы обдумать, чего вы хотите достичь, и 2-3 фактора, которые влияют на результат больше всего
 - убирайте всё ненужное из жизни, думайте задач наперед, избегая самых плохих исходов
- Можно думать обо всем - даже о том о чем другие взрослые уже не думают
 - Оставайтесь детьми, это полезно и может принести вам Нобелевскую премию!

4. Исключаем провал

- Отсечь возможные манипуляции
 - 1. Поймите, какие силы влияют на процесс.
 - 2. Поймите, как ваше подознание может вас обмануть.
- Зачем избегать тупости
 - Профессиональный теннис - игра победителя
 - Любительский теннис - игра лузера
 - Вместо того, чтобы пытаться обогреть, надо пытаться избежать проигрыша
 - НО! В психологии это плохо - избегание провала часто притягивает провал
- Сили, действующие на предмет наших раздумий
 - Почему то автор обзывает ТРИЗ. Вероятно он его не знает. ТРИЗ не дает никакой волшебной формулы.
 - аккумуляция небольшой выборки на полную совокупность
 - придирчивость к своим убеждениям
- Дела, которые делать не нужно
 - Звонящих "как дела?"
 - Сразу спрашивать "о чем дело?" / "Давая х делу"
 - Пишущих "привет"
 - Игнорировать
 - Предлагают звонок
 - Спрашивать вопросы которые будут обсуждаться
 - Выгодное предложение
 - Пришлите на емейл
 - Иметь приоритеты у задач
 - Иначе все дела будут важными и срочными

5. Привычки против целей

- привычки - это алгоритмы, работающие в фоновом режиме
- Почему сила воли работает плохо?
 - Критикует Limosity - типа мозг не развивает
 - Нужно не развивать силу воли а сокращать кол-во соблазнов!
 - Чтобы не нужно было провалить силу воли
- Чему же нам следует научиться?
 - Структурирование жизни важно!
 - Расписание для занятий спортом, медитацией
 - Не проходите мимо кондитерской
 - Представить себе что эфир не включен! Не включен и открывай от него
- Надежность превращает все в успех
 - Создание привычки повышает шансы на успех
 - Сила воли истощается
 - Выгоднее заводить привычки а не цели
- Преимущества привычек
 - Привычки работают как сложный процент
 - мини-привычки
 - Главное - начать

6. Как перестать жить и начать беспокоиться

- Куда потратить 10 тысяч часов
 - Только 18% успеха зависит от большого кол-ва тренировок
 - Важнее правильная методика, учить, и свои исходные физические данные
 - Например для меня продажи
 - ОТВЕТ В СЛЕД. ГЛАВЕ - в осознанной практике
- Как начать что-то кругое
 - Оптимизм вместо критики
 - Атмосфера Кремниевой Долины
 - Хорошая работа не делается скромными людьми. Поэтому главная обязанность любого преподавателя по любому предмету - уменьшить самоуверенность и значимость предмета для жизни, и свою значимость в этой области
 - Преувеличить важность того что в долую поможет отключить страх
- Как избежать страха
 - Помогает ещё и небольшая самоуверенность
 - Пожокий эффект у невежества
 - Окружить себя правильными людьми
 - те, кто работает над своими собственными проектами
 - Полезно видеть что все постоянно улучшается
 - Сразу назвать то что делаем - прототип/эскиз - это снижает ожидания и страх что сделал гавно
 - Думать о проекте как о способе изучить что-то новое, как об эксперименте
 - Полезно изучать историю успешных людей - с чего они начинали и какие убогие были их первые результаты
- Учись учиться
 - Описать идио языком для пятиклассника
 - Учить надо обязательно!
 - Если кто-то другой рассказывает что-то сложное заумно то попросить объяснить его мне это как для пятиклассника
 - Надо хвалить детей за проявленную упорство
 - круто сделано, ты очень умный
 - круто сделано, ты очень много работал

7. Едим слона

- Осознанная практика
 - Роберт Грин "Погрузишься в творческий процесс, им чувствуешь себя живее, чем когда-либо. Потому что в этот момент мы не пытаемся, а создаем. Создаем мы не просто работу, мы создаем небольшую новую реальность"
 - Нужно не просто делать в тренажер. Практика должна вести к улучшению навыка
 - Должно быть понимание того какой элемент навыка мы хотим улучшить
 - поиск объективных стандартов работы
 - Ключ к развитию
 - изучение лучших профессионалов в своем деле
 - разработка плана для того, чтобы повторить их достижения
- Из чего состоит путь наверх
 - Фокусироваться на своих слабых местах которые сильнее всего тормозят процесс и их улучшить
 - Работать новых на мини-элементах и составлять план по их улучшению
 - Но это опять противоречит фокусу на своих сильных сторонах
 - Всегда начинай с главного С крупных камней
- Кто-то имеет преимущество с рождения
 - Важнейший скилл - понять, что пора менять предмет изучения - он уже не актуален
 - Причина того, что люди достигают успеха один и тот же, и при этом остаются на любительском уровне, заключается в самодовольстве - они просто не хотят заставлять себя двигаться вперед. Потому что для роста необходимо пытаться делать те вещи, которые нам пока не по зубам.
- Масса неудобств
 - Нет смысла преследовать лежачие цели. Нужно развивать в себе инстинкт искать то, что едва достижимо с помощью величайших усилий
 - Осознанная практика не может быть скучной или "на автомате"
 - Как только вам стало комфортно, пришло время поднять ставки
- Проблема бесконечности
 - Чернить осознанно тренировался перед каждым выступлением
 - Изучал лучших ораторов и практиковал свои фишки
- Отдых и восстановление
 - Топовые профессионалы постоянно исследуют свои прошлые выступления, чтобы найти места для улучшения
 - Нужно искать метрики
 - И это не должны быть метрики тщеславия!
- Измерение и обратная связь
 - Эффективнее всего, когда есть тренер, преподаватель или наставник
 - Лучшие гольфисты мира все еще нанядают тренеров - которые, несомненно, играют хуже них
 - Лучшие атлеты наблюдают за собой очень пристально
- Внутренняя мотивация
 - Нужна сильная мотивация, причём такая, которая исходит изнутри
 - отдых очень важен: он помогает не терять мотивацию
 - внешняя мотивация не всегда бесполозна
 - важно иногда награждать себя
- Эффект интервала
 - Практика, разбитая на интервалы, требует меньше времени, чем несколько больших сессий
 - Каждый раз, когда вы изучаете новый аспект какого-то навыка, наметайте день его повторения
 - Через час, день, неделю, две недели, ежесемьдечно, каждые полгода, каждый год
 - Если быстро получается - на след уровень
 - Если плохо - на предыдущий уровень

8. Когда-то придётся есть брокколи

- Желочасы
 - Надо быть одержимым своей идеей
 - Что делают успешные люди
 - Окружение тоже влияет
 - Успех притягивает успех
 - Денги делают деньги
- Мифы современной Калифорнии
 - Влияние удачи часто занижают
 - Удача сильно помогла многим
 - Вероятно, понимае что удача сильно влияет богатые кому она помогла и соглашаются платить прогрессивные налоги, отдавая деньги на благотворительность итд
 - Каждый получает деньги за работу, а удача облагается налогом
 - НО! А как же то что "удача любит подделывать"
- Кому нужна удача? Победитель получает всё
 - Дешевые вина и дорогие скрипки
 - Люди не могут их различить
 - Уже генетика и родители - это удача
 - Кто выше - тому проще стать лидером
 - Поэтому выгоднее пойти в школу
 - У топовых спортсменов день рождения, как правило, в начале года
- Когда и где начнется удача
 - Нужно признаваться что мне помогла удача
 - Это сделает меня счастливее
 - Другие люди будут обо мне лучшего мнения
- Полоби случайность
 - Но успешные чаще неуспешные признают таковой туру в не удачу главной причине своего успеха
 - Выгоднее все-таки попытаться на трудолюбие и настойчивость
 - Эффект сложного процента

9. Понты, деньги и удача

- Шансы на удачу можно немного поднять, если выучить правила игры
 - Автор считает что визуализация не работает
 - Не соглашусь - психологически
- Избегайте зазудств!
 - неzelать людей, которые вас достают
 - нельзя быть самым скучным человеком в комнате
 - Привлекаем много возможностей
 - Привлекаем внимание
 - Хотя из-за этого и что-то упустим
- Смотреть что делают другие интересные люди
 - при прочих равных выбирать/более простой вариант решения или более простой метод работы
 - после минимальных действий что-то уже работает!
- Четырёхлистый клевер
 - Ментальные модели
 - «Бритва Оккама»
 - «Бритва Хэллоча»
 - при прочих равных выбирать/более простой вариант решения или более простой метод работы
 - после минимальных действий что-то уже работает!
 - при прочих равных нетравильное и не рациональное поведение других людей правильно объяснить на эпизодичность, а не на талант
- Самые удачливые люди работают как хорошие покеристы: они постоянно ищут способы захватить систему
 - Играют в рулетку с мышлением покериста гораздо полезнее, чем играть в покер с мышлением игрока в рулетку
 - если все остальные факторы равны, просто выберите тот путь, который кажется вам самым перспективным
 - не упускайте возможностей из-за глуповатости и лени
 - Yes Man!
- Готовность заплатить цену
 - Надо тупо выебывать
 - Баффет не умнее остальных - он дисциплинированнее!
- Желочасы
 - Надо быть одержимым своей идеей
 - Что делают успешные люди
 - Окружение тоже влияет
 - Успех притягивает успех
 - Денги делают деньги

10. Успешный успех

- Что мы думаем о них
 - Эффект Матфея
 - Денги делают деньги
- Эффект выжившего
 - С одной стороны не всегда надо придавать особого значения выдающимся чертам успешного человека
 - survivorship bias
 - «эффект иллюзии» или «ристор-эффект»
 - С другой стороны они его выделяют и могут помочь
 - Женщина в мужской профессии
 - Особый внешний вид
 - Но это может работать и в минус!
- Успех не сделает вас счастливым
 - Человек, кто НЕ выбирает счастье
 - Люди НЕ выбирают для счастья неужел успех, почти всегда будет несчастлив
 - Живу ли я лучше, чем раньше?
 - Живу ли я лучше, чем другие?
- Кому завидуют богатые?
 - Счастье приходит значимо больше от 10млн\$ и если деньги достались законным путем
 - НО! Сколько вы миллионеров у вас не было, вам всё равно будет нужен ещё один
 - Потому лучше искать другую причину счастья
- Дорожка к счастью
 - Нематериальное приносит больше счастья и оно дольше не на дождает
 - Надо начать чинить отношения
 - Больше уделять внимание детям
- Пусть друг метит выше
 - Хорошоно отнудить другого человека - одна из самых ценных вещей, которые можно сделать со своим временем.
 - Играют в рулетку с мышлением покериста гораздо полезнее, чем играть в покер с мышлением игрока в рулетку
- Иельский метод
 - Тратить время и деньги на такие вещи, которые кончатся
 - НО! Тут вопрос что покупать только впечатление не разумно - на старости ничего кроме них не будет?)
 - И периодически заставляй себя покинуть какие-то время без каких-либо значительных и приятных вещей

Алексей Марков - Лягушка, Слон и Брокколи

Много других полезных майнд-мапов: <https://t.me/lnn1n1n1/>

У американцев самые неудачные мессы - это июнь и июль

У топовых спортсменов день рождения, как правило, в начале года