

„Toto úplne mení hru. Veľmi odporúčam.“

Dr. STEWART D. FRIEDMAN,

direktor integračného programu Work/Life na Pensylvánskej univerzite

# Štvorhodinový pracovný týždeň



Bestseller  
# 1 podľa  
New York Times,  
Wall Street Journal  
a Business Week

NEPREMRHAJTE CELÉ DNI V PRÁCI, ŽITE  
KDEKOĽVEK NA SVETE A STAŇTE SA  
NOVODOBÝM BOHÁČOM

ROZŠÍRENÉ A AKTUALIZOVANÉ VYDANIE

**TIMOTHY FERRISS**



TATRAN

70

ROKOV



# Štvorhodinový pracovní týždeň



# Štvorhodinový pracovný týždeň

**NEPREMRHAJTE CELÉ DNI V PRÁCI,  
ŽITE KDEKOĽVEK NA SVETE,  
A STAŇTE SA NOVODOBÝM BOHÁČOM**

---

**ROZŠÍRENÉ A AKTUALIZOVANÉ VYDANIE**

---

**TIMOTHY FERRISS**

TATRAN

Z anglického originálu Timothy Ferriss: The 4-Hour Workweek – Escape 9 – 5,  
Live Anywhere, and Join the New Rich (expanded and updated version),  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve the Crown Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC, New York 2009,  
preložila Marianna Bachledová.

Vyšlo v roku 70. výročia Vydavateľstva TATRAN, Bratislava 2017  
ako 5145. publikácia a 148. zväzok edície LUK – Knižnica svetových bestsellerov.  
Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Daniela Šinková

Jazykoví redaktori Marta Bábiková, Marek Zákopčan

Technický redaktor Jaroslav Zdražil

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačila CPI Moravia Books, Pohořelice.

Preklad diela finančne podporil Literárny fond.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

The translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin  
Random House LLC.  
All rights reserved.

Copyright © 2007, 2009 by Carmenere One, LCC  
Translation © Marianna Bachledová 2017  
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2017

ISBN 978-80-222-0895-6

Mojim rodičom

DONALDOVI a FRANCES FERRISSOVCOM,  
ktorí malého fagana naučili, že je dobré pochodovať  
v inom rytme ako ostatní. Oboch vás ľúbim  
a všetko, čo mám, som dosiahol vďaka vám.

PODPORTE SVOJHO MIESTNEHO UČITEĽA –  
autor 10 % svojich tantiém venuje  
vzdelávacím neziskovým organizáciám  
vrátane [Donorschoose.org](https://www.donorschoose.org).





## ► OBSAH

PREDSLOV K ROZŠÍRENÉMU A AKTUALIZOVANÉMU VYDANIU	11
--	----

### Na začiatok

Najčastejšie otázky (pre pochybujúcich)	17
Môj príbeh a načo je vám táto kniha	21
Chronológia jednej abnormality	28

### Prvý krok: D ako definovanie

1 Varovania a porovnaní	35
2 Pravidlá, ktoré menia pravidlá	44
3 Ako sa uhýbať guľkám	54
4 Systémový reštart	59

### Druhý krok: E ako eliminácia

5 Koniec časového manažmentu	83
6 Nízkoinformačná diéta	101
7 Prerušovanie prerušovania a umenie povedať nie	109

### Tretí krok: A ako automatizácia

8 Ako outsourcovať svoj život	135
9 Zárobkový autopilot I	165
10 Zárobkový autopilot II	192
11 Zárobkový autopilot III	213

## Štvrtý krok: L ako oslobodenie

12	Kúzelnický trik	239
13	Spálené mosty	253
14	Minidôchodky	263
15	Ako vyplniť prázdnotu	299
16	13 najčastejších chýb Novodobých boháčov	313
	Posledná kapitola	316

## V neposlednom rade

### TO NAJLEPŠIE Z BLOGU

►	Umenie dať zlým veciam voľný priechod	321
►	Čo sa mi páčilo a čo som sa naučil v roku 2008	323
►	Ako precestovať svet s 10 librami vo vrecku	327
►	Životný štýl s minimom rozhodovania: 6 receptov na lepší výkon a menší pocit preťaženia	330
►	Zoznam vecí, ktoré netreba robiť: týchto 9 zvykov sa rýchlo zbavte	334
►	Manifest o marži: 11 pravidiel dosiahnutia (zdvojnásobenia) zisku za 3 mesiace	337
►	Svätý grál: ako outsourcovať prijaté správy a už nikdy nekontrolovať e-maily	342

### ŽIJEME ŠTVORHODINOVÝ PRACOVNÝ TÝŽDEŇ

	PRÍPADOVÉ ŠTÚDIE, TYPY A ZLEPŠOVÁKY	361
	ODPORÚČANÉ ČÍTANIE	381
	BONUSOVÉ MATERIÁLY	386
	POĎAKOVANIE	387
	REGISTER	390

## ► PRED SLOV K ROZŠÍRENÉMU A AKTUALIZOVANÉMU VYDANIU

**K**nihu *Štvorhodinový pracovný týždeň* odmietlo 26 z 27 vydavateľov.

Keď som ju konečne predal, prezident jedného potenciálneho marketingového partnera – veľkého kníhkupectva mi poslal e-mailom štatistiku o bestselleroch, aby som nečakal, že pôjde o mainstreamový úspech.

Urobil som, čo bolo v mojich silách. Pri písaní som myslel na svojich dvoch najbližších priateľov, prehováral som priamo k nim a zameral som sa na ich problémy. Sám som sa s podobnými dlho potýkal. Ponúkol som v knihe neobvyklé riešenia, ktoré sa mi samému osvedčili po celom svete.

Hoci som vedel, že je to nepravdepodobný scenár, snažil som sa urobiť všetko pre to, aby sa moja kniha stala hitom. Dúfal som v to najlepšie a pripravil som sa na najhoršie.

2. mája 2007 mi na mobil zavolala moja redaktorka.

„Si v rebríčku, Tim.“

V New Yorku odbilo päť hodín večer a bol som vyčerpaný. Kniha vyšla pred piatimi dňami a ja som práve ukončil sériu viac ako dvadsiatich rozhovorov v rôznych rádiách. Začínal som o šiestej ráno. Neplánoval som ísť s knihou na žiadne turné, chcel som všetko stihnúť v rámci 48-hodinového rádiomaratónu.

„Heather, mám ťa rád, ale prosím ťa, nerob si zo mňa žarty.“

„Nie, Tim, fakt si v rebríčku. Gratulujem, pán spisovateľ, stali ste sa jedným z najlepšie predávaných autorov v rebríčku *New York Times*!“

Oprel som sa o stenu a zošuchol som sa po nej na zem. Zavrel som oči, usmial som sa a zhlboka som sa nadýchol. Veci sa začínali hýbať.

Všetko sa malo zmeniť.

## Dizajn životného štýlu od Dubaja po Berlín

Štvorhodinový pracovný týždeň odvtedy vyšiel v 35 jazykoch. Už dva roky sa drží v rebríčku bestsellerov a každý mesiac prináša nové objavy a príbehy.

Od časopisu *Economist* po prvú stranu sekcie *New York Times o štýle*, od ulíc Dubaja po berlínske kaviarne: dizajn životného štýlu prekročil kultúrne hranice a stáva sa z neho celosvetové hnutie. Pôvodné myšlienky z tejto knihy som rozobral na kusy, vylepšené a otestované v nových podmienkach som ich naspäť poskladal a vyšlo to lepšie, než som dúfal.

Pýtate sa, načo nové vydanie, keď všetko fungovalo? Pretože som vedel, že ešte mám čo vylepšovať, a hlavne tomu chýbalo niečo dôležité: vy.

Aktualizovanú verziu, ktorú teraz držíte v rukách, som rozšíril o ďalších sto strán nového obsahu vrátane informácií o najnovších technológiách a zdrojov otestovaných v teréne. V prvom rade však prináša reálne úspešné prípadové štúdie od čitateľov (môj archív sa medzitým rozrástol o 400 strán).

Rodiny a študenti? Výkonní riaditelia a profesionálni vandrovníci? Stačí si vybrať. Iste tu nájdete niekoho, kým sa môžete aj vy úspešne inšpirovať. Potrebujete návod, ako si so šéfom dohodnúť prácu na diaľku a rok pracovať trebárs z Argentíny? V tomto vydaní ho nájdete.

Blog o experimentovaní s dizajnom životného štýlu ([www.four-hourblog.com](http://www.four-hourblog.com)) som spustil zároveň s vydaním knihy. O šesť mesiacov bol v prvej tisícke najčítanejších blogov na svete (spomedzi vyše 120 miliónov). Tisíce čitateľov sa so mnou podelili o osvedčené nástroje a triky, vďaka ktorým dosahujú nečakané a doslova fenomenálne výsledky. Vždy som túžil po laboratóriu a teraz ho v podobe tohto blogu naozaj mám. Budem rád, keď sa k nám pridáte.

V novej sekcii *To najlepšie z blogov* sa nachádzajú moje najpopulárnejšie články. Na blogu okrem iného zaujímavého obsahu nájdete aj odporúčania od najrôznejších osobností – od Warrena Beattyho (myslím to vážne, dostal som sa k nemu a ukážem vám ako) po šachového génia Josha Waitzkina. Vitajte na mojom ihrisku, kde experimentujeme s maximalizáciou výsledkov a minimalizáciou časovej záťaže.

## „Revidované“ vydanie

**N**ejde o revidované vydanie v tom zmysle, že pôvodná verzia už neplatí. Drobné chyby a preklepy v americkej verzii sa opravili pri predošlých štyridsiatich dotlačiach. Až v tomto vydaní však ide o prvú generálnu opravu, hoci nie z dôvodu, ktorý zrejme očakávate.

Od apríla roku 2007 sa veci dosť dramaticky zmenili. Banky krachujú, dôchodkové fondy sa rúcajú a ľudia rekordnou rýchlosťou prichádzajú o prácu. Čitatelia aj skeptici sa pýtajú: fungujú princípy a techniky v tejto knihe aj v období ekonomickej recesie alebo krízy?

Odpoveď je áno.

Otázky z mojich prednášok spred ekonomickej krízy vrátane otázky „Ako by sa zmenili vaše priority a rozhodnutia, ak by ste nikdy nemohli ísť do dôchodku?“ už viac nie sú len hypotetické. Miliónom ľudí klesla hodnota úspor o 40 % a viac a teraz vymýšľajú

plány C a D. Mohli by situáciu s neistým dôchodkom vyriešiť tak, že si ho rozložia na celý život? Mohli by každých pár mesiacov stráviť nejaký čas na Kostarike alebo v Thajsku, aby zo svojich scvrknutých úspor vyťažili čo najviac? Mohli by ponúkať svoje služby britským spoločnostiam, aby zarábali v silnejšej mene? Odpoveď na všetky tieto otázky je viac ako kedykoľvek predtým „áno“.

Dizajn životného štýlu dnes solidne nahrádza viacstupňové plánovanie kariéry. Je flexibilnejší a umožňuje skúšať rôzne druhy životného štýlu bez nutnosti plánovať si dôchodok 10 či 20 rokov vopred. Takéto dôchodkové sporenie totiž ohrozujú ekonomické fluktuácie, ktoré nemôžeme nijako ovplyvniť. Keď overené možnosti začínajú zlyhávať, ľudia sa viac otvárajú novým prístupom (a menej to zazlievajú aj ostatným).

Keď sa vám všetko rúca pred očami, čo riskujete, ak trochu zaexperimentujete za hranicou normy? Pováčšine nič. Predstavte si, že je rok 2011 a vy ste na pracovnom pohovore. Pýtajú sa vás, ako to, že ste si dali na rok pauzu.

„Všade sa prepúšťalo, tak som využil svoju životnú šancu precestovať svet. Bolo to úžasné.“

Maximálne sa vás opýtajú, ako na to. Scenáre v tejto knihe sú stále aktuálne. Facebook a sieť LinkedIn vznikli po tzv. „kríze“ post-2000 .com. Z recesie sa zrodili aj iné deti, napríklad hra Monopoly, Apple, potraviny Clif Bar, Scrabble, KFC, Pizza Domino's, kuriérska služba FedEx či Microsoft. Nejde o náhodu, pretože pokles ekonomiky znižuje náklady na infraštruktúru, núti najlepších profesionálov na voľnej nohe robiť za výpredajové ceny a umožňuje získať reklamu za pár korún. To by sme tu nemali, keby sa ekonomike darilo.

Či už ide o rok tvorivej dovolenky, nový podnikateľský nápad, lepšiu pozíciu v korporátnom pekle alebo stále odkladané sny, práve teraz je najvhodnejší čas experimentovať.

Čo najhoršie sa vám môže stať?

Keď pochopíte, aké možnosti nájdete za hranicami svojej komfortnej zóny, majte túto otázku na pamäti. Obdobie kolektívnej pa-

niky je vašou príležitosťou zmeniť svoj život.

Je pre mňa ctou, že posledné dva roky sa so mnou čitatelia po celom svete delia o svoje skúsenosti, a dúfam, že vás nové vydanie tejto knihy bude baviť aspoň tak, ako mňa bavilo jej písanie.

Som a vždy budem vaším skromným žiakom.

*Un abrazo fuerte,*

TIM FERRISS

*San Francisco, Kalifornia*

*1. apríl 2009*





Na začiatok



## ► NAJČASTEJŠIE OTÁZKY (PRE POCHYBUJÚCICH)

**J**e dizajn životného štýlu určený práve vám? Je tu veľká šanca, že áno. Tu je zoznam otázok, ktoré ľudí najčastejšie trápia, kým sa odhodlajú pridať k Novodobým boháčom.

**Musím odísť z práce alebo ju aspoň neznášať? Musím mať odvahu riskovať?**

Trikrát nie. Pre každého sa nájde riešenie: od psychologických trikov rytierov Jedi, vďaka ktorým zmiznete z kancelárie, po model podnikania, ktorý vám pomôže financovať váš životný štýl. Ako môže zamestnanec firmy v prvej päťstovke časopisu *Fortune* na mesiac odcestovať za stratenými pokladmi Číny a svoje stopy zamiesť pomocou technológií? Ako sa dá vybudovať podnik s mesačným ziskom 80 tisíc dolárov bez toho, aby ste sa oň museli starať? Všetko nájdete v tejto knihe.

**Musím byť slobodný dvadsiatnik?**

Ani náhodou. Táto kniha je pre každého, kto má plné zuby neustáleho odkladania vlastného života a chce z neho konečne niečo mať tu a teraz. V prípadových štúdiách sa dočítate o 21-ročnom majiteľovi Lamborghini, ale aj o slobodnej mamičke, ktorá päť mesiacov s dvoma deťmi cestovala po svete. Ak sa vám už zo štandardného menu možností dvíha žalúdok a ste pripravení vstúpiť do sveta nekonečných príležitostí, táto kniha je pre vás.