

К☕ФЕБУК + 



Навал Равикант    Эрик Йоргенсон

# Живи здесь и сейчас

Книга-проводник к счастью  
и процветанию

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

P13

Eric Jorgenson  
THE ALMANACK OF NAVAL RAVIKANT  
A Guide to Wealth and Happiness

© 2020 Eric Jorgenson  
All Rights Reserved.

Eric Jorgenson with a foreword by Tim Ferriss

Published by special arrangement with Magrathea, Inc. in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency and co-agent SAS Lester Agency & Associates.

This book has been created as a public service.

- Free versions are available for download at Publisher's website: <https://eksmo.ru/>
- Naval is not earning any money from this book
- Find naval online at [naval](#) and [@naval](#) on twitter.

Бесплатную электронную версию книги можно скачать на сайте <https://eksmo.ru/>

Навал не получает авторские отчисления с этой книги

Более подробно с творчеством Навала можно познакомиться на сайте [naval](#) and [@naval](#) в Твиттере

Оригинальные источники текстов Навала для книги были отредактированы, так что не стоит цитировать их напрямую из книги

Пожалуйста, интерпретируйте все сказанное в книге очень аккуратно

[Navalmanack.com](#) [Naval](#) [Tim.blog](#) [EJorgenson.com](#) [Twitter.com/jackbutcher](#)

### **Равикант, Навал.**

P13

Живи здесь и сейчас : книга-проводник к счастью и процветанию / Навал Равикант, Эрик Йоргенсон ; [перевод с английского И. А. Селивановой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

В сумасшедшей гонке за богатством и успехом давно нет места главному — жизни. Жизни, наполненной счастьем, гармонией и изобилием.

В этой книге нет историй головокружительного успеха или внезапно улыбнувшейся удачи. Здесь ответы только на самые волнующие вопросы: как честность и принципы приведут к богатству, почему то, как все работают, уже не работает и главное — сколько нулей нужно для счастья?

Равикант виртуозно объясняет простыми словами фундаментальные основы бизнеса, философии и физики, следуя которым можно проснуться богатым. И это не просто слова. Все сказанное Навал испробовал на себе. И это сработало. Так почему бы не попробовать и вам?

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Селиванова И.А., перевод на русский язык, 2025  
ISBN 978-5-04-209333-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Моим родителям, которые дали мне все  
и при этом до сих пор умудряются  
находить пути, чтобы дать еще больше*





## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО КНИГЕ .....                   | 11 |
| ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ТИМА ФЕРРИССА .....                | 15 |
| ЗАМЕТКИ ЭРИКА К ЭТОЙ КНИГЕ .....                  | 19 |
| БИОГРАФИЯ НАВАЛА РАВИКАНТА<br>В ДАТАХ .....       | 23 |
| А ТЕПЕРЬ ПУСТЬ НАВАЛ ГОВОРIT САМ<br>ЗА СЕБЯ... .. | 25 |

### ЧАСТЬ I. БОГАТСТВО

|  |    |
|--|----|
| СОЗДАНИЕ БОГАТСТВА .....               | 31 |
| Поймите, как создается богатство ..... | 31 |

|   |            |
|---|------------|
| Находите и накапливайте уникальные знания .....                 | 42         |
| Играйте в долгосрочные игры с долгосрочными<br>людьми .....     | 51         |
| Возьмите на себя ответственность .....                          | 55         |
| Создавайте или покупайте собственный капитал<br>в бизнесе ..... | 58         |
| Найдите свои бизнес-рычаги .....                                | 60         |
| Получайте деньги за высказывание своих<br>суждений .....        | 77         |
| Расставляйте приоритеты и фокусируйтесь .....                   | 79         |
| Найдите работу, которая похожа на игру .....                    | 88         |
| Как стать счастливым .....                                      | 96         |
| Будьте терпеливы .....  | 102        |
| <b>ОБРЕТЕНИЕ РАССУДИТЕЛЬНОСТИ .....</b>                         | <b>107</b> |
| Рассудительность .....  | 107        |
| Как мыслить ясно .....  | 109        |
| Отбросьте свою идентичность, чтобы увидеть<br>реальность .....  | 115        |
| Обучитесь навыку принимать решения .....                        | 119        |
| Коллекционируйте ментальные модели .....                        | 122        |
| Полюбите чтение .....   | 131        |

## **ЧАСТЬ II. СЧАСТЬЕ**

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>ПОЗНАВАЯ СЧАСТЬЕ .....</b>     | <b>147</b> |
| Счастьем можно научиться .....    | 147        |
| Счастье — это выбор .....         | 155        |
| Счастье требует присутствия ..... | 155        |
| Счастье требует покоя .....       | 157        |

|  |            |
|--|------------|
| Каждое желание — это выбранная несчастьность . . . . | 159        |
| Успех не приносит счастья . . . . .                  | 162        |
| Зависть — враг счастья . . . . .                     | 166        |
| Счастье строится на привычках . . . . .              | 169        |
| Найдите счастье в принятии . . . . .                 | 177        |
| <b>СПАСАЯ СЕБЯ . . . . .</b>                         | <b>183</b> |
| Выберите быть собой . . . . .                        | 184        |
| Выберите заботу о себе . . . . .                     | 186        |
| Медитации + ментальные силы . . . . .                | 194        |
| Выберите создание себя . . . . .                     | 206        |
| Выберите личностный рост . . . . .                   | 211        |
| Выберите свободу . . . . .                           | 216        |
| Свобода от ожиданий . . . . .                        | 217        |
| Свобода от гнева . . . . .                           | 219        |
| Свобода от трудоустройства . . . . .                 | 219        |
| Свобода от неконтролируемого мышления . . . . .      | 220        |
| <b>ФИЛОСОФИЯ . . . . .</b>                           | <b>222</b> |
| Смысл жизни . . . . .                                | 222        |
| Живите в соответствии со своими ценностями . . . . . | 225        |
| Рациональный буддизм . . . . .                       | 228        |
| Настоящее — это все, что у нас есть . . . . .        | 231        |
| <b>БОНУС . . . . .</b>                               | <b>233</b> |
| <b>РЕКОМЕНДАЦИИ К ЧТЕНИЮ ОТ НАВАЛА . . .</b>         | <b>234</b> |
| <b>КНИГИ . . . . .</b>                               | <b>234</b> |
| <b>БЛОГИ . . . . .</b>                               | <b>248</b> |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| ДРУГИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....    | 250 |
| ЗАМЕТКИ НАВАЛА .....         | 252 |
| ФОРМУЛЫ ЖИЗНИ I (2008) ..... | 252 |
| ПРАВИЛА НАВАЛА (2016) .....  | 253 |
| ЕЩЕ О НАВАЛЕ .....           | 255 |
| БЛАГОДАРНОСТИ .....          | 257 |
| СПИСОК ИСТОЧНИКОВ .....      | 261 |
| ОБ АВТОРЕ .....              | 269 |



## ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО КНИГЕ

**Я** составил «Навальманах» исключительно из цитат самого Навала. Собрал под одной обложкой его твиты, стенограммы выступлений, бесед. Все это сделано, чтобы представить Навала его собственными словами. Тем не менее тут стоит отметить несколько важных моментов.

- Стенограммы были отредактированы мною для ясности и краткости (иногда по несколько раз).
- Не все источники являются первичными (некоторые выдержки взяты у других авторов, цитировавших Навала).

- Я не могу быть на сто процентов уверен в подлинности каждого источника.
- Концепции и интерпретации со временем меняются и обусловлены медиа, где они были озвучены, а также контекстом.
- Пожалуйста, сверьте фразу с первоисточником, прежде чем выдергивать цитату Навала из этого текста.
- Пожалуйста, воспринимайте все с великодушием.

По определению все в этой книге выдернуто из контекста. Со временем интерпретации поменяются. Поэтому, пожалуйста, будьте снисходительны. Поймите, что первоначальное намерение может отличаться от вашего толкования в другое время, в другом СМИ и в другом формате.

Создавая альманах, я, возможно, ошибочно воспринял контекст или неправильно трактовал некоторые вещи. Хотя я и пытался максимально сохранить первоначальное намерение, ошибки весьма вероятны.

Интервью были переписаны, отредактированы, перепорядочены и переработаны для удобства чтения. При этом я изо всех сил старался передать идеи Навала его словами.

Все достоинства этой книги — заслуга Навала, а все ошибки — мои.

## ТВИТЫ И ТВИТ-ШТОРМЫ

Твиты Навала отформатированы как цитаты, но представляют уникальный контент. Я использую их, чтобы обобщить или выделить идею из основного текста.



---

ТАКОЕ ФОРМАТИРОВАНИЕ ПОКАЗЫВАЕТ,  
ЧТО Я ЦИТИРУЮ ТВИТ.

---

Твит-штормы — это цепочки связанных твитов, нечто похожее на запись в блоге. Твит-штормы отформатированы следующим образом:



---

ЭТО ПЕРВЫЙ ТВИТ В ТВИТ-ШТОРМЕ.



ЭТО ВТОРОЙ ТВИТ.

---

## **ВОПРОСЫ, ВЫДЕЛЕННЫЕ ЖИРНЫМ ШРИФТОМ**

Многие выдержки взяты из интервью таких выдающихся людей, как Шейн Пэрриш, Сара Лейси, Джо Роган, Тим Феррисс и другие. Вопросы выделены жирным шрифтом. Для удобства чтения я решил не обозначать многочисленных интервьюеров.

## ЭТО НЕ НЕПРЕРЫВНОЕ ПОВЕСТВОВАНИЕ

Эта книга необычна по структуре. Перед вами не непрерывный рассказ, а приключение, которое вы выбираете сами. Переходите к тому, что вас интересует, и пропускайте то, что кажется неважным.

## ЗАДЕЙСТВУЙТЕ ПОИСКОВИКИ

Если вам вдруг встретится незнакомое слово или понятие, просто найдите его в дополнительных источниках. Или продолжайте читать. Некоторые упомянутые идеи рассматриваются более подробно в последующих главах.

## СНОСКИ

Сноски (например, [1]) указывают на конец отрывка. Я сделал все возможное, чтобы сохранить контекст для более плавного чтения. Цитируемые источники приведены в приложении «Для справки». Некоторые из них появляются много раз и не отображаются по порядку.



## ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ТИМА ФЕРРИССА

**Д**орогой читатель, мне кажется странным писать предисловие, поскольку много лет назад я зарекся это делать.

В этом конкретном случае я пошел на редкое исключение по трем причинам. Во-первых, миру предлагается бесплатная версия этой книги в цифровом/электронном/Kindle формате без каких-либо условий. Во-вторых, я знаю Навала более десяти лет и давно хотел, чтобы кто-нибудь составил такую книгу. В-третьих, тем самым я увеличиваю вероятность того, что следующего ребенка Навала назовут Тимом (я соглашусь и на Тимбо, если ему так больше нравится).