

樊登读书《纳瓦尔宝典》思维导图

关于获得财富与幸福的人生箴言

① 获得财富

财富的本质

财富是你睡着了之后，依然能创造金钱的东西

如何拥有财富

把自己产品化

自己：找到自己的独特性和专长

产品化：找到放大自我能力的杠杆

三大杠杆

劳动力杠杆：雇佣、办厂等

资本杠杆：投资、理财等

边际成本为零的载体：代码、电影、书、媒体等

如何实现杠杆效应

找热爱、不跟风

用头脑赚钱，而非时间

培养构建能力或销售能力

退休状态

退休的定义

不再为了想象中的明天而牺牲今天

活在当下，内心充盈地度过每一天

如何进入退休状态

增加存款

降低开销

去做热爱的事情，当你乐在其中时，就达到了退休状态

② 获得幸福

幸福的定义

幸福是一种不需要主动作为的状态

如何获得幸福

剔除缺憾感

活在当下，享受此刻

接纳当下境遇

欲望是主动选择的不开心

幸福指数

取决于个人生活习惯

取决于你花时间最多与之相处的人

如果不想和一个人共事一生，那就一天都不要和他共事

③ 自我救赎

关爱自己

坚持做自己

非理性地痴迷于热爱的事情

坚持运动、保持健康

冥想

冥想的定义

冥想是思想意识的间歇性禁食

屏蔽社会的噪声，倾听自己的声音

冥想的方式

徒步旅行

写日记

冲澡

静坐

解脱

从期待中解脱，勇气就是学会不在乎别人怎么想

从雇佣心态中解脱，找到自己的杠杆

从愤怒中解脱，愤怒无效

从不受控的思考中解脱

④ 人生哲学

生命的意义

生命的意义需要自己去寻找

生命可能没有意义，一切终将归于热寂

生命的意义可能是推动宇宙更快走向热寂

我们唯一拥有的是当下

过去不可得，未来不可得

如果不能安住当下，这一刻又变成了过去