纳瓦尔宝典：财富与幸福指南

www.panscook.com

公众号：PAN效率笔记 小红书：PAN效率笔记

第一章：积累财富

- 财富与金钱的区别：金钱是交换媒介，财富是睡着的人、自然产生的。
- 技术发展趋势：技术使消费大众化，生产集中化，因此更富裕。
- 如何在社会上赚钱：做你社会需要的稀缺的东西，并做精化。
- 找到天赋所在，积累专业
  - 专业的定义：无法通过培训获得的知识，高度特殊性或稀缺性，不可替代或自创。
  - 如何找到专长：回顾童年和青少年时期特别对成就感满意，并有强烈人群感觉。
  - 专长与职业：在眼神就能看了解自己时，利基市场就是专长。
  - 避免竞争：做别人做不了的事，因为别人的产品或服务。
  - 竞争学习：不断学习新技能，通过快速变化的时代。
- 长期主义，积累财富
  - 复利效应：积累、人脉关系知识都通复利效应。
  - 长期合作：选择聪明、有活力、正直的合作伙伴，避免短期利益。
  - 专注于你的最擅长：99%的努力白白费，找到并专注于那 1% 的你最擅长事。
- 承担责任
  - 责任的定义：责任概念无因、因果与责任大小都无关的因缘。
  - 责任与权利：责任力和责任利可能要担人经济，需要通过理解。
  - 责任与因果：通过责任感和事业的风险，但现代社会下已风险降低。
- 创立企业或加入新公司
  - 现代创新的方式：因为产品的工具。
  - 三种时代：原始工时代（以人为的工作）；资本时代（机器为资本工）；复制品时代（为复制产品 代码、服务等）。
  - 代码和服务时代：新型时 现时代代时，代表现代时型代使用。
- 找到时代
  - 时代与时间：时代是时间最大的自然概念。
  - 时代的周期时代：新型时 现时代时，代表现代时型代使用。
  - 时代与时间：时代是时间最大的自然概念。
  - 时代的周期时代：新型时 现时代时，代表现代时型代使用。
  - 时代与时间：时代是时间最大的自然概念。
  - 时代的周期时代：新型时 现时代时，代表现代时型代使用。
- 同伴胜于雇佣
  - 同伴的定义：同伴是一种自由、相互尊重、共同成长的关系。
  - 同伴与雇佣的区别：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
- 同伴的情绪气
  - 同伴气：不要抱怨别人的、别人的情绪、别人的行、别人的、别人的、别人的。
  - 同伴的定义：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
- 同伴的心
  - 同伴的定义：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
- 同伴的心
  - 同伴的定义：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。
  - 同伴的选择：同伴是共同成长，雇佣是单向付出。

第二章：增强判断力

- 学习决策技巧
  - 学习的定义：知道个人行为的长期后果，并用于解决问题，获取智慧的过程。
  - 判断力重要性：在不同时代，一个正确的决策至关重要，其回报远超其他方式。
  - 判断力的来源：来自基因、经验、时间跨度大等因素，决定决策质量。
  - 如何提高判断力
    - 通晓原理与规律：原理是解决问题的基础，通晓原理有助于解决问题。
    - 真正的知识：知识是有内在联系、能将复杂问题简化的。
    - 基础知识 vs 复杂概念：掌握基础知识比死记硬背复杂概念更重要。
    - 善音学习法：深入浅出地解释，经验是真正理解。
    - 头脑清晰的思考者：能够逻辑正确、更容易获得成功。
  - 提前白纸来，认清世界真相
    - 白纸与现实：白纸是被长环境塑造，会试图改变外部世界以符合自身期待。
    - 现实与幻觉：现实是客观存在的，幻觉是个人主观感知。
    - 幻觉的来源：幻觉可能是由于个别的主观感受的结果。
    - 如何提高现实：放下自我，消除自我意识，平复情绪，使现实显示更清晰。
    - 幻觉可以做：幻觉是个别的主观感受，从而帮助改变现实。
    - 幻觉与事实：幻觉是个别的主观感受，才能产生对的思维和判断。
    - 独立思考：特立独行，独立思考，才能看清真相。
    - 坚持自己的：不盲目从、相信实际情况独立思考。
    - 不盲目：不要盲目从、相信实际情况独立思考。
    - 环境塑造认知：任何因素都会造成环境，要从某个原因出发重新评估。
    - 集体和盲目的：超不被社会接受的观念，超可能是合理的观念。
    - 幻觉与现实：幻觉可以帮助我们接受现实，并改变自我。
    - 重新设计：像 Facebook 和 Twitter 不断改变一样，个人幻觉也应该重不断调整和改进。
- 如何判断心智模型
  - 长期视角：选择长期来看受益最大的决策，而不是只顾眼前得失。
  - 认知偏差：谨慎对待成功，避免认知偏差。
  - 理解与接纳：理解万物性质，接纳万物现状。
  - 幸运的来：幸运的来自于自己的努力，没有偶然的幸运。
  - 经济学：理解经济关系、资源关系和博弈论等基本经济学原理。
  - 查找无代理问题：理解要将人的代理人的利益最大化。
  - 复利效应：理解复利效应的力量，知识和人脉关系中的作用。
  - 基础数学：掌握基础数学，包括加减乘除、复利计算、概率以及统计学。
  - 真实数据：理解和解读事件的数据。
  - 辩证法：理解变化的道理和这些原理的运作方式。
  - 可证合性：科学理论必须是可证伪的。

第三章：学习幸福

- 学幸福一种技能
  - 幸福可以习得：幸福感可以像其他技能一样经过习得和培养。
  - 幸福的定义：每个人对幸福的理解不同，需要不断探索。
  - 幸福的本质：一种不断追求自己内在的状态，没有缺陷的完整状态。
  - 活在当下：减少对过去和未来的焦虑，专注于当下。
  - 幸福与时间心态：幸福不是一蹴及就的，需要通过努力、时间和耐心。
  - 提升幸福基础：健康是身体基础，一切都是空。
  - 幸福的选择：幸福不是自我导向的，而是主动做出的选择。
  - 大脑的可塑性：大脑的可塑性，幸福感可以通过训练提高。
  - 幸福的来源：幸福的来源于内在的状态，而不是外部的。
  - 幸福的来源：幸福的来源于内在的状态，而不是外部的。
- 幸福需要活在当下
  - 内在的定义：内在的定义是指内在的状态，与外部环境无关。
  - 内在的心：内在的心是指内在的状态，与外部环境无关。
  - 内在的心：内在的心是指内在的状态，与外部环境无关。
  - 内在的心：内在的心是指内在的状态，与外部环境无关。
- 成功不一定带来幸福
  - 成功的定义：成功是指实现个人目标的过程，而不是单纯的结果。
  - 成功的定义：成功是指实现个人目标的过程，而不是单纯的结果。
  - 成功的定义：成功是指实现个人目标的过程，而不是单纯的结果。
  - 成功的定义：成功是指实现个人目标的过程，而不是单纯的结果。
- 被外部幸福的陷入
  - 外部幸福与幸福：外部幸福的变化无法带来持久的幸福。
  - 欲望的本质：欲望的产生，不得控制要的东西的不安感。
  - 欲望的来源：欲望是痛苦的来源。
  - 欲望的来源：欲望是痛苦的来源。
  - 欲望的来源：欲望是痛苦的来源。
  - 欲望的来源：欲望是痛苦的来源。
- 欲望是主动选择不开心
  - 欲望的定义：欲望是指对某物的渴望，通常伴随着焦虑感。
  - 欲望与幸福：欲望与幸福的关系，欲望是幸福的敌人。
  - 欲望与幸福：欲望与幸福的关系，欲望是幸福的敌人。
  - 欲望与幸福：欲望与幸福的关系，欲望是幸福的敌人。
  - 欲望与幸福：欲望与幸福的关系，欲望是幸福的敌人。
- 幸福来于好习惯
  - 好习惯的例子：睡眠、锻炼、饮食、冥想、阅读、写作、学习、嘗試等。
  - 好习惯的例子：睡眠、锻炼、饮食、冥想、阅读、写作、学习、嘗試等。
  - 好习惯的例子：睡眠、锻炼、饮食、冥想、阅读、写作、学习、嘗試等。
  - 好习惯的例子：睡眠、锻炼、饮食、冥想、阅读、写作、学习、嘗試等。
- 于接受中得到幸福
  - 接受的定义：接受是指对现实的认可，不抵抗现实的状态。
  - 接受的定义：接受是指对现实的认可，不抵抗现实的状态。
  - 接受的定义：接受是指对现实的认可，不抵抗现实的状态。
  - 接受的定义：接受是指对现实的认可，不抵抗现实的状态。

第四章：自我救赎

- 选择自己
  - 自我的定义：自我是一种社会建构，同时内心的声音，和真实的自己。
  - 如何的选择：每个人都有如何的选择的能力，根据他人意愿行动。
  - 如何选择取决的人和事：如何与自己和其他的人和事。
  - 游戏性思维：重要非理性地做出。
- 选择天赋自己
  - 被动的重要性：自体被重要第一位的，其天赋心理健康和睡眠等，而后重要人的健康和幸福。
  - 空客：通向高效和自信，控制空客思索以控制和重要重要，除自己专业要的事，加工有品质人，踏实踏实。
  - 运动：通向大学生高年级影响，如何以选择最新运动的重要重，选择的影响和以生活更新等。
- 放弃自己的信念
  - 信念的定义：信念是指对某事物的认知和信念，通常伴随情感。
  - 信念的定义：信念是指对某事物的认知和信念，通常伴随情感。
  - 信念的定义：信念是指对某事物的认知和信念，通常伴随情感。
  - 信念的定义：信念是指对某事物的认知和信念，通常伴随情感。
- 放弃一切和自己
  - 放弃一切和自己：放弃一切和自己，是指通过放弃一切和自己，来实现个人的目标。
  - 放弃一切和自己：放弃一切和自己，是指通过放弃一切和自己，来实现个人的目标。
  - 放弃一切和自己：放弃一切和自己，是指通过放弃一切和自己，来实现个人的目标。
  - 放弃一切和自己：放弃一切和自己，是指通过放弃一切和自己，来实现个人的目标