

## 4 ORE – SĂPTĂMÂNA DE LUCRU

Această traducere este publicată prin acordul cu Harmony Books, marcă a grupului editorial Crown, o divizie a Penguin Random House LLC

THE 4-HOUR WORKWEEK

Copyright © 2009 by Timothy Ferriss

Copyright © 2007, 2009 by Carmenere One, LLC

Originally published by Crown Archetype, an imprint of the Crown

Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York

© 2016 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

### **Editura ACT și Politon**

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: [office@actsipoliton.ro](mailto:office@actsipoliton.ro)

[www.actsipoliton.ro](http://www.actsipoliton.ro) | [actsipoliton.ro/blog](http://actsipoliton.ro/blog)

Traducător: **Măriuca Dinu**

Redactor: **Lavinia Vasile**

Lectura: **Cosmin Șofron**

Prefață la ediția în limba română: **Florin Roșoga**

Sunet: **Alexandru Cosmescu**

Coperta: **Mădălina Ioniță**

Muzica: **Kevin MacLeod (incompetech.com)**

Licensed under Creative Commons: By Attribution 3.0 License

<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

## CUPRINS

### CD 1

00 – Avertisment	– 00:00:45
01 - Prefață de Florin Roșoga	– 00:07:34
02 - Prefață la ediția extinsă și adăugită	– 00:10:13
03 - Mai întâi de toate	– 00:23:03
04 - Cronologia unei patologii	– 00:13:50
05 - Pasul I - Capitolul 1 - Precauții și comparații	– 00:22:39
06 - Capitolul 2 - Reguli care schimbă regulile	– 00:25:16
07 - Capitolul 3 - Cum să te ferești de gloanțe	– 00:26:20
08 - Capitolul 4 - Resetare de sistem	– 00:36:49
09 - Pasul II - Capitolul 5 - Sfârșitul managementului timpului	– 00:46:25
10 - Capitolul 6 - Dieta săracă în informații	– 00:19:31
11 - Capitolul 7 - Întreruperea întreruperii și arta refuzului	– 00:38:38
12 - Capitolul 7 - Întreruperea întreruperii și arta refuzului (2)	– 00:19:06
13 - Pasul III - A de la Automatizare	– 00:37:42
14 - Pasul III - A de la Automatizare (2)	– 00:33:27
15 - Capitolul 9 - În căutarea muzei	– 00:33:46
16 - Capitolul 9 - În căutarea muzei (2)	– 00:39:19

### CD2

17 - Capitolul 10 - Cum să testezi muza	– 00:26:03
18 - Capitolul 10 - Cum să testezi muza(2)	– 00:25:35
19 - Capitolul 11 - MBA - Management prin absență	– 00:33:26
20 - Capitolul 11 - MBA - Management prin absență (2)	– 00:21:19
21 - Pasul IV - L de la Liberare - Capitolul 12 - Numărul de dispariție	– 00:34:44
22 - Capitolul 13 - Dincolo de orice remediare - cum să-ți desființezi slujba	– 00:19:17
23 - Capitolul 14 - Mini-retragerile	– 00:27:57
24 - Capitolul 14 - Mini-retragerile (2)	– 00:35:30
25 - Capitolul 14 - Mini-retragerile (3)	– 00:27:00
26 - Capitolul 15 - Umplerea golului	– 00:34:09
27 - Capitolul 16 - Top 13 greșeli ale NOB	– 00:42:54
28 - Ultimul capitol	– 00:47:52
29 - Ultimul capitol (2)	– 00:42:35
30 - Ultimul capitol (3)	– 00:45:02

# PUNCTUL 1

## Mostră de dreamline

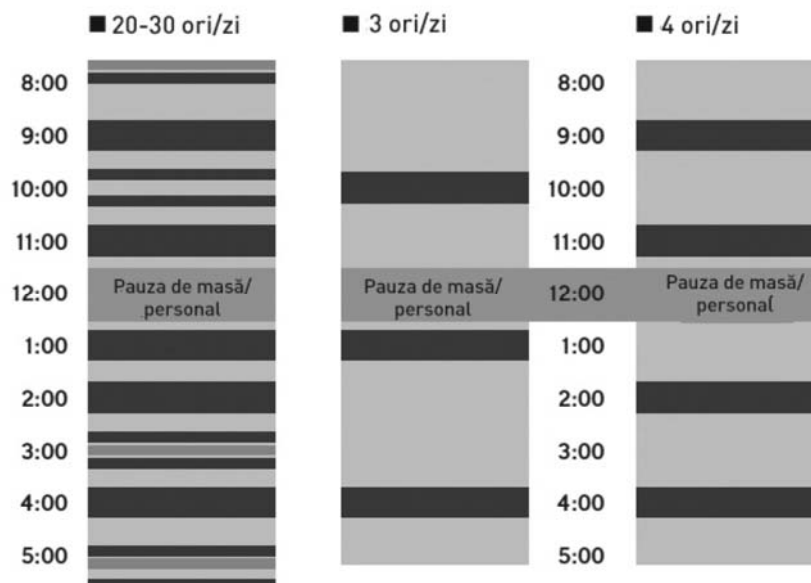
ÎN 6 LUNI VISEZ LA:	<b>PASUL 1 : SĂ AM</b> * 1. Aston Martin DB9 2. Un joc Go Board de la 1800 * 3. Un asistent personal 4. O armură Kendo completă 5.	<b>PASUL 5 : COST</b> 1. 2003 dolari/lună 2. 3. 5 dolari/ora x80 = 400 \$ 4. 5.	<b>ȚINTA VENITULUI LUNAR</b> A + B + C + (de 1,3 ori costurile lunare) = TVL: 3337 \$ + (2600 \$) = 5937 \$ + 30 = TVZ: 297,90 de dolari		
	<b>PASUL 2 : SĂ FIU</b> 1. flexibil → * 2. autor de bestselleruri → 3. fluent în greacă → 4. un bucătar excelent → 5. →	<b>PASUL 4 : SĂ FAC</b> 1. șpagatul perfect 2. să am vânzări de 20 000 de dolari pe săptămână 3. să port o conversație de 15 minute cu un vorbitor nativ 4. să pregătesc masa de Ziua Recunoștinței pentru șase persoane 5.	<b>PASUL 5 : COSTURI</b> 1. 2. O dolar (3 stagiați gratis) 3. 4. 5.	<b>PAȘI ACUM</b> 1. Să găsesc un showroom, să programez un fest drive 2. Să postez o descriere scurtă a slujbei pe 3 site-uri importante 3. Să trimit 3 întrebări de top la cinci autori de bestsellere de acum 2-3 ani 4. Să vizitez Virtual Tourist și să stabilesc cel mai bun sezon și tipul celor mai bune 5 lucruri de făcut	
	<b>PASUL 3 : SĂ FAC</b> 1. să vând un show TV * 2. să vizitez oasta Croației 3. să-mi găsesc o iubită deșteaptă și frumoasă 4. 5.	<b>PASUL 5 : COSTURI</b> 1. 2. 514 dolari avion dus-întors, 420 de dolari chiria 3. 4. 5.	<b>MÂINE</b> 1. Să fac fest drive-ul 2. Să stabilesc o sarcină de 1-2 ore în top 3 3. Să formulez un plan în jurul răspunsurilor (Marketing/PR) 4. Să mă interesez de bilete și cazare pentru 3 săptămână și să invit un prieten cu mine		
	<b>A = \$2,403</b>		<b>B = \$0</b>		<b>POIMÂINE</b> 1. Să decid asupra detaliilor și caracteristicilor suplimentare dorite 2. Să aleg Top 1 pentru 20 de ore pe săptămână 3. Să trimit un e-mail de recrutare de stagiați la departamentele de engleză ale colegilor din apropiere 4. Să rezerv bilete (pentru mine, chiar dacă prietenul refuză)
	<b>C = \$934</b>				

## Dreamline

(pentru formular mai mare și pentru calculatoare online du-te la [www.fourhourworkweek.com](http://www.fourhourworkweek.com))

ÎN LUNI VISEZ LA:	<b>PASUL 1 : SĂ AM</b> 1. 2. 3. 4. 5.	<b>PASUL 5 : COST</b> 1. 2. 3. 4. 5.	<b>ȚINTA VENITULUI LUNAR</b> A + B + C + (de 1,3 ori cheltuielile lunare) = TVL <input type="text"/> + 30 = TVZ <input type="text"/>		
	<b>PASUL 2 : SĂ FIU</b> 1. 2. 3. 4. 5.	<b>PASUL 4 : SĂ FAC</b> 1. 2. 3. 4. 5.	<b>PASUL 5 : COST</b> 1. 2. 3. 4. 5.	<b>PAȘI ACUM</b> 1. 2. 3. 4.	
	<b>PASUL 3 : SĂ FAC</b> 1. 2. 3. 4. 5.	<b>PASUL 5 : COST</b> 1. 2. 3. 4. 5.	<b>MÂINE</b> 1. 2. 3. 4.		<b>POIMÂINE</b> 1. 2. 3. 4.
	<b>A =</b>		<b>B =</b>		
	<b>C =</b>				

## PUNCTUL 2



**GRIUL DESCHIS INDICĂ TIMPUL DISPONIBIL PENTRU SARCINI DE ÎNALTĂ PRIORITATE.**

*Mulțumită lui Sandia*

## PUNCTUL 3

*The Cost of Not Paying Attention: How Interruptions Impact Knowledge Worker Productivity (Costul neatenției: Care este impactul întreruperilor asupra cunoașterii productivității muncitorului), Jonathan B. Spira și Joshua B. Feintuch, Basex, 2005.*

## PUNCTUL 4

mini-scannerul Mac Fujitsu ScanSnap: <http://bit.ly/scansnapmac>

## PUNCTUL 5

[www.fourhourblog.com/evernote](http://www.fourhourblog.com/evernote)

Screening-ul și evitarea apelurilor telefonice nedorite

[www.youmail.com](http://www.youmail.com)

[www.grandcentral.com](http://www.grandcentral.com)

Programare dintr-un foc, fără schimb de e-mailuri înainte și înapoi

[www.doodle.com](http://www.doodle.com)

[www.timedriver.com](http://www.timedriver.com)

Alegerea celor mai potrivite ore de comasare a e-mailurilor

[www.xobni.com/special](http://www.xobni.com/special)

Cum să trimiți e-mailuri fără să intri în gaura neagră a căsuței inbox

[www.jott.com](http://www.jott.com)

[www.copytalk.com](http://www.copytalk.com)

Cum să previi complet navigarea pe internet

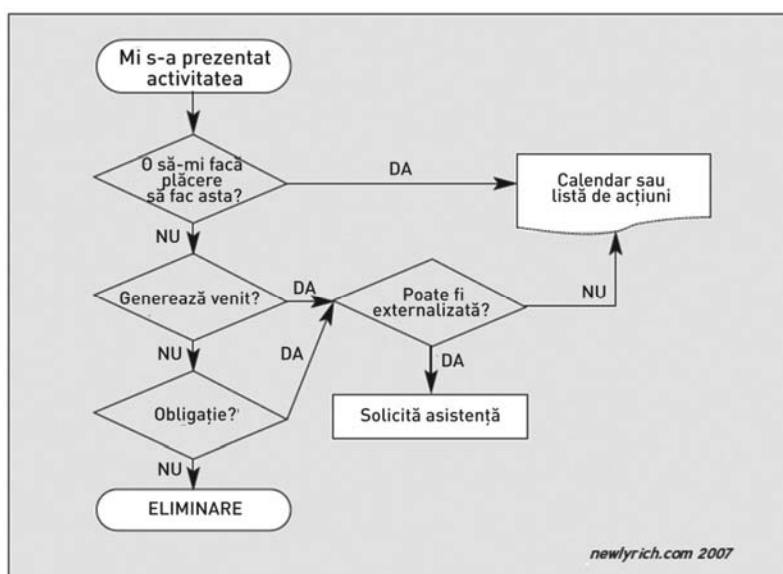
<http://www.ibiblio.org/fred/freedom/>

## PUNCTUL 6

**Învăță mai mult despre lumea incredibilă a turismului medical și a geo-arbitrajului pe:**

[http://en.wikipedia.org/wiki/Medical\\_tourism](http://en.wikipedia.org/wiki/Medical_tourism)

## PUNCTUL 7



## PUNCTUL 8

**Ia-ți un asistent – chiar dacă nu ai nevoie de unul.**

**Statele Unite și Canada (începând cu 20 de dolari pe oră)**

[iavao.com](http://iavao.com) (Asociația Internațională a Asistenților Online)

[fourhourblog.com/cvac](http://fourhourblog.com/cvac) (Canadian Virtual Assistant Connection)

**America de Nord și internațional (începând cu 4 dolari pe oră)**

[www.fourhourblog.com/elance](http://www.fourhourblog.com/elance)

**India**

[www.b2kcorp.com](http://www.b2kcorp.com)

[www.taskseveryday.com](http://www.taskseveryday.com)  
[www.yourmaninindia.com](http://www.yourmaninindia.com)

**BusySync** ([www.busysync.com](http://www.busysync.com))  
SpanningSync ([www.spanningsync.com](http://www.spanningsync.com))  
**WebEx Office** ([www.webexoffice.com](http://www.webexoffice.com))

## PUNCTUL 9

[www.fourhourblog.com/cvac](http://www.fourhourblog.com/cvac)  
[www.fourhourblog.com/vworker](http://www.fourhourblog.com/vworker)  
[www.b2kcorp.com](http://www.b2kcorp.com)  
[www.taskseveryday.com](http://www.taskseveryday.com)  
[www.yourmaninindia.com](http://www.yourmaninindia.com)  
[www.busysync.com](http://www.busysync.com)  
[www.spanningsync.com](http://www.spanningsync.com)  
[www.webexoffice.com](http://www.webexoffice.com)

## PUNCTUL 10

### **Confirmarea mărimii segmentului de piață**

Compete ([www.compete.com](http://www.compete.com))  
Quantcast ([www.quantcast.com](http://www.quantcast.com))  
Writer's Market (Piața scriitorilor) ([www.writersmarket.com](http://www.writersmarket.com))  
Spyfu ([www.spyfu.com](http://www.spyfu.com))  
Standard Rate and Data Services (Servicii standard de evaluare și date) ([www.srds.com](http://www.srds.com))

### **Găsirea produselor pentru revânzare sau fabricare**

Clickbank ([www.clickbank.com](http://www.clickbank.com)),  
Commission Junction ([www.cj.com](http://www.cj.com)),  
Amazon Associates ([www.amazon.com/associates](http://www.amazon.com/associates))  
Alibaba ([www.alibaba.com](http://www.alibaba.com))  
Worldwide Brands ([www.fourhourblog.com/wwb](http://www.fourhourblog.com/wwb))  
Registrul de producători al lui Thomas ([www.thomasnet.com](http://www.thomasnet.com))

**Electronice, DVD-uri, cărți** ([www.ingrambook.com](http://www.ingrambook.com), [www.techdata.com](http://www.techdata.com))

**Articole de menaj și de uz casnic** ([www.housewares.org](http://www.housewares.org),  
[www.nationalhardwareshow.com](http://www.nationalhardwareshow.com))

**Consumabile și vitamine** ([www.expoeast.com](http://www.expoeast.com), [expowest.com](http://expowest.com))

**Găsirea informațiilor din domeniu public în vederea reutilizării**

Proiectul Gutenberg ([www.gutenberg.org](http://www.gutenberg.org))

LibriVox ([www.librivox.org](http://www.librivox.org))

**Înregistrarea seminarelor sau interviurilor prin telefon cu experți pentru produse descărcabile de tip CD**

HotRecorder ([www.hotrecorder.com](http://www.hotrecorder.com)) (PC),

Call Recorder (<http://ecamm.com/mac/callrecorder/>) (Mac)

Skype ([www.skype.com](http://www.skype.com))

NoCost Conference ([www.nocostconference.com](http://www.nocostconference.com))

Jing Project ([www.jingproject.com](http://www.jingproject.com))

DimDim ([www.dimdim.com](http://www.dimdim.com))

**Acordarea licenței pentru ideile tale în schimbul redevențelor**

InventRight ([www.inventright.com](http://www.inventright.com)) (800-701-7993)

Corporația Guthy-Renker ([www.guthyrenker.com](http://www.guthyrenker.com))

**Căutarea de patente pentru a transforma idei neexploatate în produse**

Oficiul pentru patent și mărci înregistrate al SUA ([www.uspto.gov](http://www.uspto.gov))

Tehnologii licențiabile dezvoltate la Universități ([www.autm.net](http://www.autm.net))

Grupuri de inventatori și asociații (sună și întreabă dacă membrii au ceva de licențiat)  
([www.uiasa.org/Resources/InventorGroups.htm](http://www.uiasa.org/Resources/InventorGroups.htm)).

ProfNet via PR Leads ([www.prleads.com/discountpage](http://www.prleads.com/discountpage))

HARO ([www.helpareporterout.com](http://www.helpareporterout.com))

**Comunicate de presă PRWeb ([www.prwebdirect.com](http://www.prwebdirect.com))**

**ExpertClick ([www.expertclick.com](http://www.expertclick.com))**

## PUNCTUL 11

### **Să întreci concurența**

**Google Adwords Keyword Tool** (<http://adwords.google.com/select/KeywordToolExternal>)

**SEOBook Keyword Tool, SEO pentru Extensia Firefox**

<http://tools.seobook.com/>

[www.wordtracker.com](http://www.wordtracker.com)

### **Testarea reclamei**

[www.pxmethod.com](http://www.pxmethod.com)

[www.domainsinseconds.com](http://www.domainsinseconds.com)

[www.shirtsfromfrance.com](http://www.shirtsfromfrance.com)

[www.yogaclimber.com](http://www.yogaclimber.com)

[www.shirtsfromfrance.com](http://www.shirtsfromfrance.com)

[www.fourhourblog.com/weebly](http://www.fourhourblog.com/weebly)

[www.wufoo.com](http://www.wufoo.com)

## PUNCTUL 12

### **Mostră de pagină de text pentru muză**

[www.pxmethod.com](http://www.pxmethod.com)

### **Crearea de site-uri repede și simplu pentru non-specialiști în calculatoare (și entuziaști ai tehnologiei)**

[www.fourhourblog.com/weebly](http://www.fourhourblog.com/weebly)

[www.wordpress.com](http://www.wordpress.com)

[www.fourhourblog.com/markettheme](http://www.fourhourblog.com/markettheme)

### **Creează formulare în câteva secunde, pentru a testa pagina de checkout, cu sau fără plată**

Wufoo ([www.wufoo.com](http://www.wufoo.com))

### **Depunerea dosarelor pentru marcă înregistrată și crearea companiei eficiente din punct de vedere al costurilor (S.R.L, Corporație tip C\* etc.)**

LegalZoom ([www.legalzoom.com](http://www.legalzoom.com))

Corporate Creations ([www.corporatecreations.com](http://www.corporatecreations.com))



### **Serviciu pentru vanzarea produselor descărcabile (e-books, clipuri video, audio etc., in ordinea descrescătoare a preferințelor cititorului)**

E-Junkie ([www.e-junkie.com](http://www.e-junkie.com))

Lulu ([www.fourhourblog.com/lulu](http://www.fourhourblog.com/lulu))

CreateSpace ([www.createspace.com](http://www.createspace.com))

Clickbank ([www.clickbank.com](http://www.clickbank.com))

### **Stabilirea dimensiunii pieței și unelte de sugerare a cuvintelor-cheie**

Google Adwords Keyword Tool (<http://adwords.google.com/select/KeywordToolExternal>)

SEOBook Keytool, SEO pentru extensia Firefox (<http://tools.seobook.com/>)

Wordtracker ([www.wordtracker.com](http://www.wordtracker.com))

### **Înregistrare de domenii la cost scăzut**

Domains in Seconds ([www.domainsinseconds.com](http://www.domainsinseconds.com))

Joker ([www.joker.com](http://www.joker.com))

Go Daddy ([www.godaddy.com](http://www.godaddy.com))

### **Servicii de găzduire web ieftine, dar de încredere**

1and1 ([www.1and1.com](http://www.1and1.com))

BlueHost ([www.bluehost.com](http://www.bluehost.com))

RackSpace ([www.rackspace.com](http://www.rackspace.com); cunoscut pentru servere dedicate și întreținute)

Hosting.com ([www.hosting.com](http://www.hosting.com); cunoscut pentru servere dedicate și întreținute)

### **Fotografii și materiale fără drepturi de autor**

iStockphoto ([www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com))

([www.gettyimages.com](http://www.gettyimages.com))

Aweber ([www.fourhourblog.com/aweber](http://www.fourhourblog.com/aweber))

MailChimp ([www.mailchimp.com](http://www.mailchimp.com))

### **Site-uri de soluții complete cu procesare de plăți**

Shopify ([www.fourhourblog.com/shopify](http://www.fourhourblog.com/shopify))

Yahoo Store (<http://smallbusiness.yahoo.com/ecommerce>)  
(866-781-9246)

eBay Store (<http://pages.ebay.com/storefronts/start.html>)

Google Checkout (<http://checkout.google.com/sell>)

Authorize.net ([www.fourhourblog.com/authorize](http://www.fourhourblog.com/authorize))

### **Programe pentru înțelegerea traficului web (analiză web)**

Google Analytics ([www.google.com/analytics](http://www.google.com/analytics))

CrazyEgg ([www.crazyegg.com](http://www.crazyegg.com))

Clicktracks ([www.clicktracks.com](http://www.clicktracks.com))

WebTrends ([www.webtrends.com](http://www.webtrends.com))

### **Programe de testare (AB)**

Google Website Optimizer (WO) (<http://www.google.com/websiteoptimizer>)

Offermatica ([www.offermatica.com](http://www.offermatica.com))

Vertster.com ([www.vertster.com](http://www.vertster.com))

Optimost.com ([www.optimost.com](http://www.optimost.com))

### **Numere de telefon ieftine, cu apelare gratuită**

TollFreeMAX ([www.tollfreemax.com](http://www.tollfreemax.com)) (877) 8888-MAX

### **Verificarea traficului pe site-urile concurente**

Compete ([www.compete.com](http://www.compete.com))

Quantcast ([www.quantcast.com](http://www.quantcast.com))

Alexa ([www.alexa.com](http://www.alexa.com))

### **Programatori și designeri web independenți**

Crowdspring ([www.fourhourblog.com/crowdspring](http://www.fourhourblog.com/crowdspring))

eLance.com ([www.elance.com](http://www.elance.com)) (877-435-2623)

Craigslist ([www.craigslist.org](http://www.craigslist.org))

## **PUNCTUL 13**

<http://www.skype.com/allfeatures/onlinenumber/>.

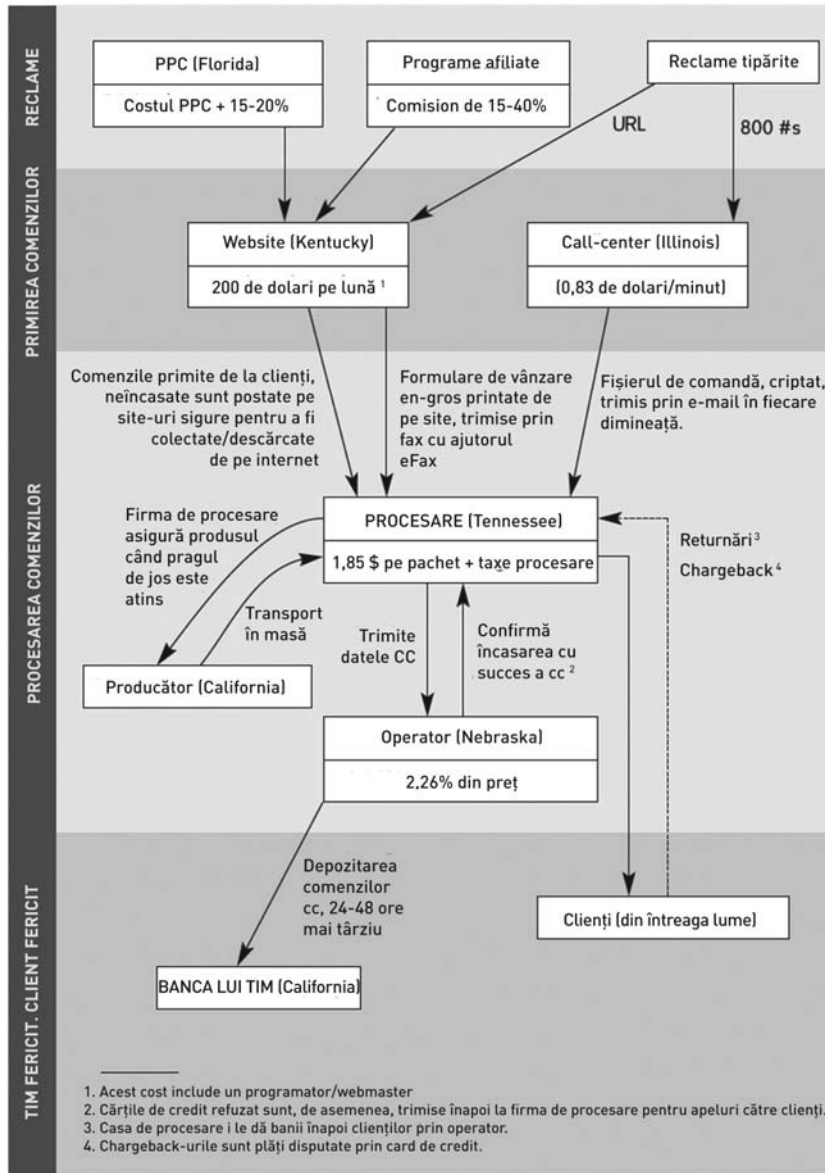
## **PUNCTUL 14**

<http://www.fogcreek.com/FogBUGZ/IntrotoOnDemand.html>

# PUNCTUL 15

## Anatomia automatizării

### ARHITECTURA VIRTUALĂ A SĂPTĂMÂNII DE LUCRU DE 4 ORE



## Cum să împarți roata de cașcaval: economia externalizatorilor

Fiecare externalizator ia câte o felie din cașcavalul profitului. Iată cum ar putea să arate profitul și pierderile generale pentru un produs ipotetic de 80 de dolari, vândut prin telefon și dezvoltat cu ajutorul unui expert, care primește un procent din venit. Recomand calcularea procentului de profit cu includerea unor costuri mai mari decât cele așteptate. Asta va acoperi costurile neașteptate (a se citi rateuri) și taxe de tot felul, precum rapoarte lunare etc.

VENIT	
Costul produsului	80,00 dolari
Transportul/Manipularea	12,95 dolari
<b>Venit total</b>	<b>92,95 dolari</b>
COSTURI	
Fabricarea produsului	10,00 dolari
Call-center(0,83 dolari/min. x durata medie a unui apel – 4 min.)	3,32 dolari
Transportul	5,80 dolari
Efectuarea (1,85 dolari/pachet + 0,5 dolari pentru cutii/împachetare)	2,35 dolari
Procesarea cărții de credit (2,75% din 92,95 dolari)	2,56 dolari
Returnări + cărți de credit refuzate (6% din 92,95 dolari)	5,58 dolari
Procentul revenit expertului - royalties (5% din prețul en-gros de 48 dolari - 0,80 x 6)	2,40 dolari
<b>Cheltuieli totale</b>	<b>32,01 dolari</b>
PROFIT (venit minus cheltuieli)	60,94 dolari

**Cum socotești costurile de publicitate?** Dacă o reclamă de 1 000 dolari sau PPC în valoare de 1 000 dolari produc 50 de vânzări, costul meu de publicitate pe comandă (CPC) este de 20 de dolari. *Asta înseamnă că profitul pe unitate real este de 40,94 de dolari.*

## PUNCTUL 16

### **Cum să pari important – receptionist online și RVI**

Angel.com ([www.angel.com](http://www.angel.com))

Ring Central ([www.ringcentral.com](http://www.ringcentral.com))

### **Multiplicare CD/DVD, imprimare și impachetare de produse**

AVC Corporation ([www.avccorp.com](http://www.avccorp.com))

SF Video ([www.sfvideo.com](http://www.sfvideo.com))

### **Firme de procesare locale (sub 20 de unități livrate pe săptămână)**

Mailing Fulfillment Service Association ([www.mfsanet.org](http://www.mfsanet.org)) (800-333-6272)

### **Companii de procesare completă (peste 20 de unități livrate pe săptămână, cel puțin 500 de dolari inițializarea)**

Motivational Fulfillment ([www.mfpsinc.com](http://www.mfpsinc.com))

Innotrac ([www.innotrac.com](http://www.innotrac.com))

### **Tipuri de call-center (taxe pe minut sau pe vanzare)**

Moulton Fulfillment ([www.moultonfulfillment.com](http://www.moultonfulfillment.com))

LiveOps ([www.liveops.com](http://www.liveops.com))

West Teleservices ([www.west.com](http://www.west.com))

NexRep ([www.nexrep.com](http://www.nexrep.com))

Triton Technology ([www.tritontechnology.com](http://www.tritontechnology.com))

CenterPoint Teleservices (<http://www.centerpointllc.com>)

Stewart Response Group ([www.stewartresponsegroup.com](http://www.stewartresponsegroup.com))

### **Procesare de carduri de credit (este necesar un cont comercial prin intermediul băncii tale)**

TransFirst Payment Processing ([www.transfirst.com](http://www.transfirst.com))

Chase Paymentech ([www.paymentech.com](http://www.paymentech.com))

Trust Commerce ([www.trustcommerce.com](http://www.trustcommerce.com))

PowerPay ([www.fourhourblog.com/powerpay](http://www.fourhourblog.com/powerpay))

### **Software de program afiliat**

My Affiliate Program ([ww.myaffiliateprogram.com](http://ww.myaffiliateprogram.com))

### **Discount la agenții care cumpără spațiu publicitar**

Manhattan Media (presă tipărită) ([www.manhmedia.com](http://www.manhmedia.com))

Novus Media (presă tipărită) ([www.novusprintmedia.com](http://www.novusprintmedia.com))

Mercury Media (TV) ([ww.mercurymedia.com](http://www.mercurymedia.com))

Euro RSCG (Cross Media) (<http://www.eurorscgedge.com/>)

Canella Media Response Television (TV) (<http://www.drtv.com>)

Marketing Architects (Radio) ([www.marketingarchitects.com](http://www.marketingarchitects.com))

Radio Direct Response (Radio) ([www.radiodirect.com](http://www.radiodirect.com))

### **Firme de marketing și cercetare online (management de campanie PPC etc.)**

SEMPO ([www.sempo.org](http://www.sempo.org); vezi lista de membri)

Clicks 2 Customers ([www.clicks2costumers.com](http://www.clicks2costumers.com))

Working Planet ([www.workingplanet.com](http://www.workingplanet.com))

### **Profesioniștii cu greutate – campaniile mici încep de la câteva mii de dolari.**

Marketing Experiments ([www.marketingexperiments.com](http://www.marketingexperiments.com)) (*asta e echipa mea.*)

Did It ([www.did-it.com](http://www.did-it.com))

ROIRevolution ([www.roirevolution.com](http://www.roirevolution.com))

iProspect ([www.iprospect.com](http://www.iprospect.com))

### **Producători de inforeclame cu servicii complete**

Cesari Direct (<http://www.cesaridirect.com>)

Hawthorne Direct ([www.hawthornedirect.com](http://www.hawthornedirect.com))

Script-to-screen ([www.scripttoscreen.com](http://www.scripttoscreen.com))

### **Distribuție de produse internațională și en-detail**

Tristar Products (<http://www.tristarproductsinc.com>)

BJ Direct (Internațional) ([www.bjgd.com](http://www.bjgd.com))

### **Brokeri celebri**

Celeb Brokers ([www.celebbrokers.com](http://www.celebbrokers.com))

Celebrity Endorsment Network ([www.celebrityendorsment.com](http://www.celebrityendorsment.com))

Contact Any Celebrity ([www.contactanycelebrity.com](http://www.contactanycelebrity.com))

## PUNCTUL 17

[http://newsroom.cisco.com/dlls/2008/prod\\_020508.html](http://newsroom.cisco.com/dlls/2008/prod_020508.html).

## PUNCTUL 18

PLEDOARII EXISTENȚIALE ȘI JOCURI DE CUVINTE

De ED MURRAY

Dragă \_\_\_\_\_  
(zeitate preferată, la alegere)

Astăzi mi-am dat seama de ceva foarte \_\_\_\_\_ în timp ce-i  
(adjectiv)

făceam baie \_\_\_\_\_, și anume: Ești \_\_\_\_\_ crud.  
(animalului) (adverb) (înjurătură)

Aseară, după ce am băut șapte pahare de \_\_\_\_\_  
(cel mai puțin preferată băutură tare)

și am tras pe nas suficient \_\_\_\_\_ cât să-l fac pe \_\_\_\_\_  
(drog) (un politician)

să roșească, a devenit clar: ei sunt problema, nu eu.

Eu sunt cel care este complet \_\_\_\_\_ când e vorba  
(stare de neajutorare)

de relațiile personale \_\_\_\_\_ din viața mea, și totuși, nu-mi  
(culoarea favorită)

împart cea mai ascunsă \_\_\_\_\_ cu nimeni de pe planeta asta  
(tip de bomboană)

\_\_\_\_\_... pentru că toți sunt niște \_\_\_\_\_.  
(adjectiv) (animale dispărute) (adjectiv insultător)

Îi \_\_\_\_\_ pe toți și sper să aibă parte de un sfârșit \_\_\_\_\_,  
(sentiment) (adjectiv)

încându-se cu o farfurie din propriul lor \_\_\_\_\_.  
(aperitiv)

Această curățire \_\_\_\_\_ m-a făcut să mă simt \_\_\_\_\_.  
(adjectiv) (sentiment pozitiv)

și în același timp ciudat de singur. Cum să pot face o conexiune cu  
aceste \_\_\_\_\_ de care sunt înconjurat zilnic? Sunt atât de  
(animale de turmă)

sătul să \_\_\_\_\_ în \_\_\_\_\_ în fiecare zi...  
(sinonim pentru „plâns”) (parte a casei tale)

Poate că ar ajuta dacă mi-aș băga o mână de \_\_\_\_\_ în  
 (legume)

\_\_\_\_\_. Mi se \_\_\_\_\_ inima să văd înfrângerea din  
 (orificiu al corpului) (verb)

\_\_\_\_\_ părinților mei și devine \_\_\_\_\_ de clar că ei iubesc  
 (parte a corpului) (adverb)

\_\_\_\_\_ mai mult decât pe \_\_\_\_\_ ... Poate că ar trebui  
 (tip de mașină) (numele unei rude)

să mă înjunghii în \_\_\_\_\_ cu un \_\_\_\_\_ .  
 (organ genital) (obiect ascuțit)

Astăzi am decis să cumpăr un \_\_\_\_\_ care va sluji drept  
 (substantiv)

\_\_\_\_\_ și ca simbol \_\_\_\_\_ pentru servilismul de  
 (metaforă) (adjectiv nedefinit în timp)

\_\_\_\_\_ de care sunt legat în această viață... la fel de  
 (cuvânt fără importanță)

puțin stăpân pe situație ca cel mai \_\_\_\_\_ dintre \_\_\_\_\_ .  
 (adjectiv) (animale domestice)

Încerc cu disperare să mă \_\_\_\_\_ de la a \_\_\_\_\_ toți colegii...  
 (opr. sc) (acțiune violentă)

cu excepția \_\_\_\_\_ pe care am dorit dintotdeauna să o/îl  
 (persoană aflată în cameră)

\_\_\_\_\_ . Nu am cerut să fiu \_\_\_\_\_ .  
 (act sexual) (verb).

Dacă există reîncarnare, te rog nu mă pune și pe mine la socoteală.

## PUNCTUL 19

### Cantărirea opțiunilor și apăsarea pe trăgaci

I-Resign ([www.i-resign.com](http://www.i-resign.com))

### Deschiderea unor conturi de pensii

Franklin-Templeton ([www.franklintempleton.com](http://www.franklintempleton.com)) (800-527-2020)

American Funds ([www.americanfunds.com](http://www.americanfunds.com)) (800-421-0180)

Fidelity Investments ([www.fidelity.com](http://www.fidelity.com)) (800-343-3548)

Vanguard ([www.vanguard.com](http://www.vanguard.com)) (800.414-1321)

### Asigurări de sănătate pentru liber profesioniști sau șomerii:



Ehealthinsurance ([www.fourhourblog.com/health](http://www.fourhourblog.com/health)) (800-977-8860)  
AETNA ([www.aetna.com](http://www.aetna.com)) (800-MY-HEALTH)  
Kaiser Permanente ([www.kaiserpermanente.org](http://www.kaiserpermanente.org)) (866-352-0290)  
American Community Mutual ([www.american-community.com](http://www.american-community.com)) (800-991-2642)

## PUNCTUL 20

### **Brainstorming privind opțiunile pentru mini-retragere**

Virtual Tourist ([www.virtualtourist.com](http://www.virtualtourist.com))  
Escape Artist ([www.escapeartist.com](http://www.escapeartist.com))  
Arhive gratuite online din *Outside Magazine* (<http://outside.away.com>)  
GridSkipper: Ghidul urban de călătorii ([www.gridskipper.com](http://www.gridskipper.com))  
Loney Planet: The Thorn Tree (<http://thorntree.lonelyplanet.com>)

**Forumul celor care călătoresc în familie** ([www.familytravelforum.com](http://www.familytravelforum.com))

**Profilul țărilor realizat de Departamentul de Stat al SUA** ([www.state.gov/r/pa/ei/bgn/](http://www.state.gov/r/pa/ei/bgn/))

**World Travel Watch** ([www.worldtravelwatch.com](http://www.worldtravelwatch.com))

**Avertismente de călătorie pe glob ale Departamentului de Stat al SUA** (<http://travel.state.gov>)

### **Planificarea și pregătirea mini-retragerilor – Noțiuni de bază**

- Întrebări frecvente din jurul lumii (include asigurările de călătorii) ([www.perpetualtravel.com/rtw](http://www.perpetualtravel.com/rtw))
- Îndepărtarea aglomerării de lucruri: 1-800-GOT-JUNK ([www.1800gotjunk.com](http://www.1800gotjunk.com)), Freecycle ([www.freecycle.org](http://www.freecycle.org)) și Craigslist ([www.craigslist.org](http://www.craigslist.org))
- One-Bag: The Art and Science of Packing Light - ([www.onebag.com](http://www.onebag.com))
- Centre din SUA pentru controlul și prevenirea bolilor ([www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel))
- Planificare fiscală ([www.irs.gov/publications/p54/index.html](http://www.irs.gov/publications/p54/index.html))
- Școli din străinătate sponsorizate de SUA ([www.state.gov/m/a/os](http://www.state.gov/m/a/os))
- Noțiuni de bază despre școlarizarea la domiciliu și ghid rapid de început (<http://bit.ly/homeschooling101>)
- Revista *Home Education* ([www.homeedmag.com](http://www.homeedmag.com))
- Universal Currency Converter ([www.xe.com](http://www.xe.com))
- Universal Plug Adapter ([www.fourhourblog.com/franzus](http://www.fourhourblog.com/franzus))
- World Electric Guide ([www.kropla.com](http://www.kropla.com))

### **Bilete de avion ieftine, în jurul lumii**

- Orbitz ([www.orbitz.com](http://www.orbitz.com)), Kayak ([www.kayak.com](http://www.kayak.com)), și Sidestep ([www.sidestep.com](http://www.sidestep.com))
- TravelZoo Top 20 (<http://top20.travelzoo.com/>)
- Priceline ([www.priceline.com](http://www.priceline.com))
- CFares ([www.cfares.com](http://www.cfares.com))
- 1-800-FLY-EUROPE ([www.1800flyeurope.com](http://www.1800flyeurope.com))
- Bilete de avion la reducere pentru zboruri din Europa ([www.ryanair.com](http://www.ryanair.com), [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com))

### **Cazare gratuită în lumea întreagă – Pe termen scurt**

- **Global Freeloaders** ([www.globalfreeloaders.com](http://www.globalfreeloaders.com))
- **The Couchsurfing Project** ([www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com))
- **Hospitality Club** ([www.hospitalityclub.org](http://www.hospitalityclub.org))

### **Cazare gratuită în lumea întreagă – Pe termen lung**

- Home Exchange International ([www.homeexchange.com](http://www.homeexchange.com))

### **Cazare cu plată – de la sosire și până la final**

- Otalo ([www.otalo.com](http://www.otalo.com))
- Hostels.com ([www.hostels.com](http://www.hostels.com))
- HotelChatter ([www.hotelchatter.com](http://www.hotelchatter.com))
- Craigslist ([www.Craigslist.org](http://www.Craigslist.org))
- Interhome International ([www.interhome.com](http://www.interhome.com))
- Rentvillas.com ([www.rentvillas.com](http://www.rentvillas.com))

### **Unelte de accesare a calculatorului la distanță**

- GoToMyPc ([www.gotomypc.com](http://www.gotomypc.com))
- WebExPCNow (<http://pcnow.webex.com>)
- DropBox ([www.getdropbox.com](http://www.getdropbox.com)) și SugarSync ([www.fourhourblog.com/sugarsync](http://www.fourhourblog.com/sugarsync)); apoi JungleDisk ([www.jungledisk.com](http://www.jungledisk.com)) și Mozy ([www.mozy.com](http://www.mozy.com)).

### **Telefonie prin Internet (IP) gratuită sau cu costuri scăzute**

- Skype ([www.skype.com](http://www.skype.com))
- Vonage ([www.vonage.com](http://www.vonage.com)) și Ooma ([www.ooma.com](http://www.ooma.com))
- VoIPBuster ([www.voipbuster.com](http://www.voipbuster.com)) și RebTel ([www.fourhourblog.com/rebtel](http://www.fourhourblog.com/rebtel))

### **Telefoane multi-band și compatibile GSM**

- My World Phone ([www.myworldphone.com](http://www.myworldphone.com))

- World Electronics USA ([www.worldelectronicsusa.com](http://www.worldelectronicsusa.com))
- telefoane prin satelit ([www.satphonestore.com](http://www.satphonestore.com))
- Panouri solare de buzunar ([www.solio.com](http://www.solio.com))

### **Ce să faci odată ce ai ajuns acolo – experimente de carieră și altele**

- Revista Verge (vezi anexa Lecturi restricționate)
- Meet Up ([www.meetup.com](http://www.meetup.com))
- Devino un scriitor itinerant ([www.writtenroad.com](http://www.writtenroad.com))
- Predă limba engleză ([www.eslcafe.com](http://www.eslcafe.com))
- Transformă-ți creierul în Play-Doh ([www.jiwire.com](http://www.jiwire.com))
- Testează o nouă carieră part-time sau full-time ([www.workingoverseas.com](http://www.workingoverseas.com))
- Oportunități mondiale privind fermele organice ([www.woof.org](http://www.woof.org))
- Google Chat Bots (<http://bit.ly/imbot>)
- Nice Translator ([www.nicetranslator.com](http://www.nicetranslator.com)) și Free Translation ([www.freetranslation.com](http://www.freetranslation.com))

### **Devino fluent în timp record**

LiveMocha ([www.livemocha.com](http://www.livemocha.com)),

EduFire ([www.edufire.com](http://www.edufire.com)) și

Smart.fm (<http://smart.fm/>)

About.com ([www.about.com](http://www.about.com))

<http://italian.about.com>

<http://spanish.about.com>

<http://german.about.com>

<http://french.about.com>

## PUNCTUL 21

### REGULILE DE PROCESARE ALE LUI TIM FERRIS

[Observă formatul tip întrebări și acțiuni — unele dintre întrebări sunt punctele mele standard pentru AO, altele au fost adăugate de asistentul meu, care a realizat acest document.]

#### *Parole*

Calendar <a href="http://calendar.google.com">http://calendar.google.com</a> Login:xxxx PW: xxxx	<a href="http://www.SpamArrest.com">www.SpamArrest.com</a> Username: xxxx Password: xxxx
Contul Google G-mail <a href="http://mail.google.com">http://mail.google.com</a> Username: xxxx PW: xxxx	<a href="http://www.Amazon.com">www.Amazon.com</a> Username: xxxx Password: xxxx
<a href="http://www.NoCostConference.com">www.NoCostConference.com</a> Username: xxxx Password: xxxx	<a href="http://www.PayPal.com">www.PayPal.com</a> Username: xxxx Password: xxxx
Resurse doar pentru abonați <a href="http://fourhourworkweek.com/wms/members/members.php">http://fourhourworkweek.com/wms/members/members.php</a> >> PAROLA DOAR PENTRU ABONAȚI ESTE: XXXX	

## PUNCTUL 22

[www.learninfreedom.org/languagebooks.html](http://www.learninfreedom.org/languagebooks.html)

## PUNCTUL 23

[www.mergersandinquisitions.com](http://www.mergersandinquisitions.com)