

# **FERRAMENTAS DOS TITÃS**



# FERRAMENTAS DOS TITÃS

AS ESTRATÉGIAS, HÁBITOS E ROTINAS  
DE BILIONÁRIOS, CELEBRIDADES  
E ATLETAS DE ELITE

# TIM FERRISS

PREFÁCIO DE ARNOLD SCHWARZENEGGER  
ILUSTRAÇÕES DE REMIE GEOFFROI  
TRADUÇÃO DE BRUNO CASOTTI



Copyright © 2017 by Timothy Ferriss

Copyright das ilustrações © 2017 by Remie Geoffroi

Todos os direitos reservados.

TOOLS OF TITANS, TIM FERRISS, TIMOTHY FERRISS, THE 4-HOUR, THE 4-HOUR WORKWEEK, THE 4-HOUR BODY, THE 4-HOUR CHEF, SLOW-CARB DIET, OTK, and 5-BULLET FRIDAY são marcas registradas, todas licenciadas. Todos os direitos reservados. Publicado em acordo com a Houghton Mifflin Publishing Company.

TÍTULO ORIGINAL

Tools of titans: The tactics, routines, and habits of billionaires, icons, and world-class performers

PREPARAÇÃO

Victor Almeida

Marina Góes

REVISÃO

Eduardo Carneiro

Cristiane Pacanowiski

PROJETO GRÁFICO

Rachel Newborn e Melissa Lotfy

DESIGN DE CAPA

Brian Moore

DIAGRAMAÇÃO E ADAPTAÇÃO DE CAPA

Julio Moreira | Equatorium Design

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

F451f

Ferriss, Tim

Ferramentas dos titãs : As estratégias, hábitos e rotinas de bilionários, celebridades e atletas de elite / Tim Ferriss ; ilustração Remie Geoffroi ; tradução Bruno Casotti ; prefácio de Arnold Schwarzenegger. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2018.

768 p. : il. ; 24 cm.

Tradução de: Tools of titans: the tactics, routines, and habits of billionaires, icons, and world-class performers

ISBN 978-85-510-0251-3

1. Pessoal - Treinamento. 2. Desenvolvimento organizacional. I. Casotti, Bruno. II. Schwarzenegger, Arnold. III. Título.

17-46132

CDD: 658.3124

CDU: 658.33136

[2018]

*Todos os direitos desta edição reservados à*

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

### **RESSALVA DO EDITOR**

Este livro apresenta um amplo conjunto de informações sobre saúde e bem-estar, incluindo determinados conceitos, tratamentos e procedimentos que podem ser arriscados ou ilegais se realizados sem supervisão médica. O conteúdo deste livro é produto da pesquisa e das ideias do autor, bem como daqueles cujas ideias o autor apresenta, mas não tem a intenção de substituir os serviços de profissionais capacitados de saúde. Consulte um médico antes de se submeter a qualquer dieta, regime de exercícios ou de tomar qualquer medicamento. O autor e a editora não se responsabilizam por nenhum efeito adverso resultante direta ou indiretamente de informações contidas neste livro.

### **RESSALVA DO AUTOR**

Por favor, não faça nada idiota e não se mate. Seria uma infelicidade tanto para mim quanto para você. Consulte um médico, um advogado e um especialista em bom senso antes de fazer qualquer coisa contida neste livro.



Em primeiro lugar, sou grato a todos os meus “companheiros de jornada”, como diria James Fadiman.

E, em segundo, parte dos direitos autorais deste livro será doada a causas dignas. São as seguintes:

- »» **After-School All-Stars (afterschoolallstars.org)**, que oferece programas extracurriculares abrangentes, a fim de manter as crianças seguras e ajudá-las a obter êxito na escola e na vida.
- »» **DonorsChoose.org**, que abre espaço para que qualquer pessoa ajude uma sala de aula que passe por necessidade, aproximando-nos de uma nação onde todos os estudantes têm as ferramentas de que precisam para uma boa educação.
- »» **Pesquisas científicas em instituições como a Escola de Medicina da Universidade Johns Hopkins**, onde está sendo estudado o uso de substâncias enteogênicas no tratamento para a depressão, ansiedade em pacientes terminais de câncer e outras condições debilitantes.

Em terceiro, a todos aqueles que buscam, que vocês possam encontrar muito mais do que estão procurando. Talvez este livro ajude.



# SUMÁRIO

PREFÁCIO 13

SOBRE OS OMBROS DE GIGANTES 15

LEIA ISTO ANTES — COMO USAR ESTE LIVRO 17

---

## PARTE 1: SAUDÁVEL

Amelia Boone 30

Rhonda Perciavalle  
Patrick 34

Christopher Sommer 37

Dominic D'Agostino 49

Patrick Arnold 64

Joe De Sena 67

Wim Hof, “O Homem  
de Gelo” 70

Jason Nemer 75

Dr. Peter Attia 88

Justin Mager 101

Charles Poliquin 103

Pavel Tsatsouline 114

Laird Hamilton,  
Gabby Reece e Brian  
MacKenzie 121

James Fadiman 128

Martin Polanco e Dan  
Engle 137

Kelly Starrett 150

Paul Levesque (Triple H) 156

Jane McGonigal 160

Adam Gazzaley 163

### CAPÍTULOS SEM PERFIS

Forte como um ginasta 42

A sauna de barril de Rick Rubin 74

AcroYoga — voo tailandês 81

Desconstruindo esportes e habilidades com  
perguntas 86

O roteiro da dieta Slow-Carb® 110

Minha academia de seis peças em uma bolsa 112

Cinco ferramentas para dormir mais rápido  
e melhor 166

Cinco rituais matinais que me ajudam a vencer  
o dia 171

Lições básicas de treinamento da mente 177

Três dicas de um pioneiro do Google 182

Treinador Sommer — A decisão única 188

---

## PARTE 2 : RICO

Chris Sacca 192  
Marc Andreessen 198  
Arnold  
Schwarzenegger 204  
Derek Sivers 212  
Alexis Ohanian 222  
Matt Mullenweg 230  
Nicholas McCarthy 237  
Tony Robbins 239  
Casey Neistat 247  
Morgan Spurlock 251  
Reid Hoffman 258  
Peter Thiel 263  
Seth Godin 269  
James Altucher 278  
Scott Adams 293  
Shaun White 303  
Chase Jarvis 312  
Dan Carlin 317  
Ramit Sethi 320  
Alex Blumberg 337  
Ed Catmull 343  
Tracy DiNunzio 347

Phil Libin 350  
Chris Young 353  
Daymond John 358  
Noah Kagan 360  
Kaskade 365  
Luis von Ahn 368  
Kevin Rose 377

Neil Strauss 384  
Mike Shinoda 389  
Justin Boreta 393  
Scott Belsky 397  
Peter Diamandis 408  
Sophia Amoruso 415  
B.J. Novak 417

### CAPÍTULOS SEM PERFIS

Truques de “produtividade” para neuróticos, maníaco-depressivos e loucos (como eu) 225

Como é o meu diário 254

Como criar um MBA do mundo real 282

A Lei da Categoria 308

Mil fãs fiéis — revisitado 326

Como se dar bem no Kickstarter 333

Os equipamentos de podcast que uso 340

A estratégia da tela em branco 371

Investindo com instinto 380

Como conquistar sua liberdade 400

Como dizer “não” quando necessário 424

---

## PARTE 3 : SÁBIO

BJ Miller 442  
Maria Popova 448  
Jocko Willink 454  
Sebastian Junger 462  
Marc Goodman 467

Samy Kamkar 470  
General Stanley  
McChrystal e  
Chris Fussell 478  
Shay Carl 484  
Will MacAskill 489

Kevin Costner 494  
Sam Harris 497  
Caroline Paul 502  
Kevin Kelly 514  
Whitney Cummings 521

Bryan Callen 528  
Alain de Botton 531  
Cal Fussman 540  
Joshua Skenes 545  
Rick Rubin 547  
Jack Dorsey 555  
Paulo Coelho 557  
Ed Cooke 563  
Amanda Palmer 566  
Eric Weinstein 569  
Seth Rogen  
e Evan Goldberg 578  
Margaret Cho 585  
Andrew Zimmern 587  
Rainn Wilson 590  
Naval Ravikant 593  
Glenn Beck 600  
Tara Brach 603  
Sam Kass 607  
Edward Norton 610  
Richard Betts 613  
Mike Birbiglia 617  
Malcolm Gladwell 623

Stephen J. Dubner 626  
Josh Waitzkin 629  
Brené Brown 638  
Jason Silva 642  
Jon Favreau 645

Jamie Foxx 659  
Bryan Johnson 664  
Brian Koppelman 669  
Robert Rodriguez 685  
Sekou Andrews 699

#### **CAPÍTULOS SEM PERFIS**

Ferramentas de um hacker 472

O processo Dickens – o que suas crenças estão lhe custando 492

Meu exercício de pensamento favorito: controlar o medo 507

É disso que eu tinha tanto medo? 518

Preguiçoso: um manifesto 534

A trilha sonora da excelência 552

Estímulos de Cheryl Strayed para escrever 561

Oito táticas para lidar com os *haters* 581

O pote do formidável 621

Por que você precisa de uma fase de “descarregamento” na vida 635

Testando o “Impossível”: dezessete perguntas que mudaram minha vida 648

Alguns pensamentos práticos sobre suicídio 672  
“Bom” 697

---

## **CONCLUSÃO**

**OS 25 MELHORES EPISÓDIOS DE *THE TIM FERRISS SHOW* 707**

**MINHAS PERGUNTAS “JOGO RÁPIDO” 709**

**OS LIVROS MAIS PRESENTEADOS E RECOMENDADOS DE TODOS OS CONVIDADOS 711**

**FILMES E PROGRAMAS DE TV FAVORITOS 729**

**O QUE VOCÊ COLOCARIA EM UM OUTDOOR? 737**

**AGRADECIMENTOS 747**

**ÍNDICE 751**



# PREFÁCIO

Não sou daqueles que venceram na vida exclusivamente por esforço próprio.

Toda vez que palestro em uma conferência de negócios, ou falo para estudantes universitários, ou faço um post de perguntas e respostas no Reddit, surge a mesma questão: “Governator/Arnold/Arnie/Schwarzie/Schnitzel (dependendo de onde estou), sendo um homem que venceu na vida por esforço próprio, qual é a sua fórmula de sucesso?”

As pessoas sempre ficam chocadas quando agradeço o elogio, mas respondo: “Não venci na vida só por esforço próprio. Tive muita ajuda.”

É verdade que cresci na Áustria sem água encanada em casa. É verdade que me mudei para os Estados Unidos sozinho e com apenas uma bolsa de ginástica. E é verdade que trabalhei como pedreiro, investi em imóveis e fiquei milionário antes mesmo de erguer a espada em *Conan, o Bárbaro*.

Mas não é verdade que venci sozinho. Para chegar onde estou, subi nos ombros de gigantes.

Minha vida foi construída sobre uma base de pais, treinadores e professores; de almas boas que me emprestaram sofás ou quartos nos fundos de academias; de mentores que compartilharam sabedoria e conselhos; de ídolos que me motivaram em páginas de revistas (e pessoalmente, à medida que cresci na vida).

Eu tinha muita visão e estava cheio de energia. Mas nunca teria chegado a lugar algum sem minha mãe me ajudando com o dever de casa (e brigando comigo quando eu não queria estudar), sem meu pai me dizendo para “ser útil”, sem os professores que me ensinaram a vender, ou sem os treinadores que me explicaram os fundamentos do halterofilismo.

Se eu nunca tivesse visto uma revista com Reg Park na capa nem lido sobre sua trajetória de Mr. Universo para o papel de Hércules nos cinemas, talvez eu ainda estivesse cantando música tirolesa nos Alpes austríacos. Eu sabia que queria sair da Áustria e que os Estados Unidos eram o meu lugar, mas Reg me encheu ainda mais de energia e me mostrou um caminho.

Joe Weider me trouxe para os Estados Unidos e me pôs embaixo de sua asa, promovendo minha carreira no fisiculturismo e me ensinando sobre negócios. Lucille Ball correu um risco enorme ao me chamar como ator convidado para um especial de TV que foi meu primeiro acesso a Hollywood. E, em 2003, sem a ajuda de 4.206.284 californianos eu jamais teria sido eleito governador do grande estado da Califórnia.

Então como eu poderia alegar ter vencido por conta própria? Aceitar esse manto desconsidera cada pessoa e cada conselho que me permitiram chegar até aqui. E dá uma impressão errada: a de que você pode fazer tudo sozinho.

Eu não pude. E provavelmente você também não.

Todos nós precisamos de incentivo. Sem a assistência, os conselhos e a inspiração dos outros, as engrenagens da nossa mente acabam parando e ficamos emperrados sem ter para onde ir.

Tive a bênção de encontrar mentores e ídolos em cada passo da minha vida e a sorte de conhecer muitos deles. De Joe Weider a Nelson Mandela, de Mikhail Gorbachev a Muhammad Ali, de Andy Warhol a George H.W. Bush, nunca me acanhei em buscar a sabedoria de outros para aumentar minha energia.

É provável que você já tenha ouvido os podcasts de Tim. (Recomendo especialmente aquele com a participação de um fisiculturista charmoso com sotaque austríaco.) Tim usa sua plataforma para trazer os saberes de um elenco diverso de personagens dos negócios, do entretenimento e dos esportes. Aposto que você aprendeu alguma coisa com eles e muitas vezes assimilou algo que não esperava.

Seja com uma rotina matinal, uma filosofia, uma dica de treinamento ou simplesmente uma motivação para enfrentar o dia, não há uma pessoa neste planeta que não se beneficie de uma pequena ajuda externa.

Sempre tratei o mundo como uma sala de aula, absorvendo lições e histórias para estimular minha caminhada. Espero que você faça o mesmo. A pior coisa que pode acontecer é você achar que já sabe o bastante. Nunca pare de aprender. Nunca.

Foi por isso que você comprou este livro. Independentemente das circunstâncias, você sabe que um dia vai precisar de motivação e de uma percepção externa. Há momentos em que você não tem a resposta, ou o impulso, e é forçado a olhar além de si mesmo.

Não é errado admitir que não consegue fazer isso sozinho. Eu com certeza não consigo. Ninguém consegue.

Agora, vire a página e aprenda alguma coisa.

# SOBRE OS OMBROS DE GIGANTES

Não sou especialista. Sou o experimentador, o escriba e o guia.

Se encontrar alguma coisa incrível neste livro, será graças às mentes brilhantes que atuaram como professores, críticos, colaboradores, revisores e fontes de referências. Se encontrar algo sem cabimento, é porque não segui os conselhos deles ou cometi um erro.

Embora esteja em dívida com centenas de pessoas, gostaria de agradecer aos muitos convidados que apareceram em meu podcast e enriquecem as páginas deste livro. Eles seguem listados em ordem alfabética de sobrenome:

<b>Scott Adams (p. 293)</b>	<b>Brené Brown (p. 638)</b>	<b>Tracy DiNunzio (p. 347)</b>
<b>James Altucher (p. 278)</b>	<b>Bryan Callen (p. 528)</b>	<b>Jack Dorsey (p. 555)</b>
<b>Sophia Amoruso (p. 415)</b>	<b>Shay Carl (p. 484)</b>	<b>Stephen J. Dubner (p. 626)</b>
<b>Marc Andreessen (p. 198)</b>	<b>Dan Carlin (p. 317)</b>	<b>Dan Engle (p. 137)</b>
<b>Sekou Andrews (p. 699)</b>	<b>Ed Catmull (p. 343)</b>	<b>James Fadiman (p. 128)</b>
<b>Patrick Arnold (p. 64)</b>	<b>Margaret Cho (p. 585)</b>	<b>Jon Favreau (p. 645)</b>
<b>Peter Attia (p. 88)</b>	<b>Paulo Coelho (p. 557)</b>	<b>Jamie Foxx (p. 659)</b>
<b>Glenn Beck (p. 600)</b>	<b>Ed Cooke (p. 563)</b>	<b>Chris Fussell (p. 478)</b>
<b>Scott Belsky (p. 397)</b>	<b>Kevin Costner (p. 494)</b>	<b>Cal Fussman (p. 540)</b>
<b>Richard Betts (p. 613)</b>	<b>Whitney Cummings (p. 521)</b>	<b>Adam Gazzaley (p. 163)</b>
<b>Mike Birbiglia (p. 617)</b>	<b>Dominic D'Agostino (p. 49)</b>	<b>Malcolm Gladwell (p. 623)</b>
<b>Alex Blumberg (p. 337)</b>	<b>Alain de Botton (p. 531)</b>	<b>Seth Godin (p. 269)</b>
<b>Amelia Boone (p. 30)</b>	<b>Joe De Sena (p. 67)</b>	<b>Evan Goldberg (p. 578)</b>
<b>Justin Boreta (p. 393)</b>	<b>Mike Del Ponte (p. 333)</b>	<b>Marc Goodman (p. 467)</b>
<b>Tara Brach (p. 603)</b>	<b>Peter Diamandis (p. 408)</b>	<b>Laird Hamilton (p. 121)</b>

- Sam Harris (p. 497)**  
**Wim Hof (p. 70)**  
**Reid Hoffman (p. 258)**  
**Ryan Holiday (p. 371)**  
**Chase Jarvis (p. 312)**  
**Daymond John (p. 358)**  
**Bryan Johnson (p. 664)**  
**Sebastian Junger (p. 462)**  
**Noah Kagan (p. 360)**  
**Samy Kamkar (p. 470)**  
**Kaskade (p. 365)**  
**Sam Kass (p. 607)**  
**Kevin Kelly (p. 514)**  
**Brian Koppelman (p. 669)**  
**Tim Kreider (p. 534)**  
**Paul Levesque (p. 156)**  
**Phil Libin (p. 350)**  
**Will MacAskill (p. 489)**  
**Brian MacKenzie (p. 121)**  
**Justin Mager (p. 101)**  
**Nicholas McCarthy (p. 237)**  
**Gen. Stan McChrystal (p. 478)**  
**Jane McGonigal (p. 160)**
- BJ Miller (p. 442)**  
**Matt Mullenweg (p. 230)**  
**Casey Neistat (p. 247)**  
**Jason Nemer (p. 75)**  
**Edward Norton (p. 610)**  
**B.J. Novak (p. 417)**  
**Alexis Ohanian (p. 222)**  
**Amanda Palmer (p. 566)**  
**Rhonda Patrick (p. 34)**  
**Caroline Paul (p. 502)**  
**Martin Polanco (p. 137)**  
**Charles Poliquin (p. 103)**  
**Maria Popova (p. 448)**  
**Rolf Potts (p. 400)**  
**Naval Ravikant (p. 593)**  
**Gabby Reece (p. 121)**  
**Tony Robbins (p. 239)**  
**Robert Rodriguez (p. 685)**  
**Seth Rogen (p. 578)**  
**Kevin Rose (p. 377)**  
**Rick Rubin (p. 547)**  
**Chris Sacca (p. 192)**  
**Arnold Schwarzenegger (p. 204)**
- Ramit Sethi (p. 320)**  
**Mike Shinoda (p. 389)**  
**Jason Silva (p. 642)**  
**Derek Sivers (p. 212)**  
**Joshua Skenes (p. 545)**  
**Christopher Sommer (p. 37)**  
**Morgan Spurlock (p. 251)**  
**Kelly Starrett (p. 150)**  
**Neil Strauss (p. 384)**  
**Cheryl Strayed (p. 561)**  
**Chade-Meng Tan (p. 182)**  
**Peter Thiel (p. 263)**  
**Pavel Tsatsouline (p. 114)**  
**Luis von Ahn (p. 368)**  
**Josh Waitzkin (p. 629)**  
**Eric Weinstein (p. 569)**  
**Shaun White (p. 303)**  
**Jocko Willink (p. 454)**  
**Rainn Wilson (p. 590)**  
**Chris Young (p. 353)**  
**Andrew Zimmern (p. 587)**

# LEIA ISTO ANTES — COMO USAR ESTE LIVRO

“Quando se está na margem, você vê todo tipo de coisa que não pode ser vista no centro. Coisas grandes, inimagináveis... As pessoas na margem as veem primeiro.”

— **Kurt Vonnegut**

“A rotina, para um homem inteligente, é um sinal de ambição.”

— **W.H. Auden**

Sou um anotador compulsivo.

Entre outras coisas, registro quase todas as minhas atividades físicas desde os dezoito anos. Cadernos e mais cadernos ocupam quase 2,5 metros de prateleiras na minha casa. Algumas pessoas chamam essa mania de transtorno obsessivo-compulsivo, e muitos a consideraram inútil. Eu vejo de maneira simples: é a minha coleção de receitas da vida.

Meu objetivo é aprender as coisas uma vez e usá-las para sempre.

Por exemplo, digamos que eu encontre uma foto minha de 5 de junho de 2007 e pense: *Como eu queria ter essa aparência de novo*. Sem problema. Abro um volume empoeirado de 2007, revejo os registros de exercícios e de alimentação das oito semanas anteriores a 5 de junho, repito os procedimentos e... *voilà!* Acabo voltando a ter o mesmo aspecto de quando era mais novo (exceto o cabelo). Nem sempre é tão fácil desse jeito, mas com frequência é.

Este livro, assim como os outros que escrevi, é um compêndio de receitas de alto desempenho que reuni para uso próprio. No entanto, existe uma grande diferença neste — nunca planejei publicá-lo.

Enquanto escrevo isto, estou sentado em um café em Paris com vista para o Jardim de Luxemburgo, ao largo da Rue Saint-Jacques. A Saint-Jacques é provavelmente a via mais antiga de Paris e tem uma rica história literária. Victor Hugo morou a alguns quarteirões de onde estou sentado. Aqui do lado, Gertrude Stein tomava café e F. Scott Fitzgerald socializava. Hemingway passeava pelas calçadas, seus livros fluindo na mente, o vinho sem dúvida fluindo no sangue.

Vim à França para dar um tempo de *tudo*. Fugi das redes sociais, dos e-mails, de compromissos... Só tinha um projeto em mente: durante um mês, eu iria rever todas as lições que aprendi com as quase duzentas personalidades de sucesso entrevistadas no meu podcast, *The Tim Ferriss Show*, que ultrapassou cem milhões de downloads em 2016. Entre os convidados estavam prodígios do xadrez, astros de cinema, generais quatro estrelas, atletas profissionais e administradores de fundo de *hedge*. Uma turma diversa.

Desde então, vários deles se tornaram colaboradores e investidores de negócios, projetos criativos, filmes independentes etc. Como resultado, absorvi muito da sabedoria dessas pessoas fora das nossas gravações, em atividades físicas, sessões de jazz regadas a vinho, trocas de mensagem, jantares ou telefonemas tarde da noite. Em cada caso, passei a conhecê-las bem mais do que as manchetes superficiais da mídia mostravam.

Minha vida já havia melhorado em todas as áreas como resultado das lições que eu conseguia lembrar. Mas isso era apenas a ponta do iceberg. As melhores joias ainda estavam guardadas em milhares de páginas de transcrições e anotações. E, mais do que tudo, eu desejava a chance de colocar tudo isso em um livro prático.

Então eu separaria um mês inteiro para reunir as melhores anotações (e, para ser sincero, comer alguns *pains au chocolat*). Seria o caderno para pôr fim a todos os cadernos. Algo que me ajudaria em minutos, mas que poderia ser lido pela vida inteira.

Esse, ao menos, era o objetivo nobre, mas eu não sabia bem qual seria o resultado. Semanas depois de começar, a experiência ultrapassou todas as expectativas. Qualquer que fosse a situação em que eu me encontrava, algo neste livro era capaz de me ajudar. Agora, quando me sinto empacado, em apuros, preso, irritado, em conflito ou simplesmente confuso, a primeira coisa que faço é folhear estas páginas acompanhado de uma xícara de café forte. Aqui revisito e converso com velhos amigos, que agora se tornarão seus amigos, e a solução pula das páginas

em vinte minutos. Precisa de um tapinha reconfortante nas costas? Tem alguém aqui para lhe proporcionar isso. Um tapa na cara sem remorso? Muita gente para fazer isso também. Alguém para explicar por que seus temores são infundados... ou por que suas desculpas são besteira? Pronto.

Há muitas citações extraordinárias nestas páginas, mas *Ferramentas dos titãs* é muito mais do que uma compilação de citações. É uma caixa de ferramentas para mudar sua vida.

Existem muitos livros de entrevistas. Este é diferente, porque não me vejo como um entrevistador. Eu me vejo como um experimentador. Se não puder testar algo ou replicar resultados na realidade confusa do dia a dia, então não me interessa. Tudo nestas páginas foi verificado, explorado e aplicado à minha própria vida de algum modo. Usei dezenas dessas táticas e filosofias em ambientes de alto risco ou em grandes transações de negócios. As lições me renderam milhões de dólares e me pouparam anos de esforço desperdiçado e frustração. Elas vão funcionar quando você mais precisar.

Algumas aplicações são óbvias à primeira vista, enquanto outras são sutis e provocarão um “Cacete, entendi!” semanas depois, quando você estiver sonhando acordado no chuveiro ou prestes a adormecer.

Vários comentários ensinam mais que muitos livros. Alguns resumem a excelência de um campo inteiro em apenas uma frase. Como Josh Waitzkin (página 629), prodígio do xadrez e inspiração por trás do filme *Lances Inocentes*, disse uma vez: essas pequenas lições são uma maneira de “aprender o macro a partir do micro”. O processo de reuni-las foi uma experiência reveladora. Quando eu pensava já ter visto a “Matrix”, ou estava enganado ou estava enxergando apenas 10% do todo. Ainda assim, mesmo esses 10%, essas pequenas anotações sobre mentores individuais, já haviam mudado minha vida e me ajudado a multiplicar meus resultados.

Mas, após revisitar mais de cem personalidades como parte da mesma tessitura, as coisas ficaram muito interessantes. Para aqueles que são aficionados por cinema, foi como o final de *O Sexto Sentido* ou de *Os Suspeitos*: “A maçaneta vermelha da porta! A maldita caneca de café com Kobayashi! Como não reparei nisso?! Estava bem na minha frente o tempo todo!”

Para ajudá-los a ver o mesmo, fiz o melhor para entrelaçar os padrões ao longo do livro, observando quando meus convidados têm hábitos, crenças e recomendações complementares.

O quebra-cabeça concluído é muito maior do que a soma de suas partes.

## O QUE TORNA ESSAS PESSOAS DIFERENTES?

“Julgue um homem por suas perguntas, não por suas respostas.”

— Pierre-Marc-Gaston

Esses realizadores de nível internacional não têm superpoderes.

As regras que eles *criaram* para si mesmos permitem curvar a realidade de tal forma que pode parecer que esse é o caminho, mas eles aprenderam a fazer isso. E você também pode. Com frequência, essas “regras” se resumem a hábitos inco-muns e boas perguntas.

Em um número surpreendente de casos, o poder está no absurdo. Quanto mais absurda, mais “impossível” for a pergunta, mais profundas serão as respos-tas. Tome, por exemplo, a pergunta que o bilionário Peter Thiel, cofundador do PayPal, gosta de fazer a si mesmo e aos outros:

**“Se você tem um plano de dez anos para chegar [a algum lugar], deve se perguntar: por que não faço isso em seis meses?”**

A título de exemplo aqui, eu poderia reformular isso como:

**“Se apontassem uma arma para sua cabeça, o que você poderia fazer para alcançar em seis meses seus objetivos para dez anos?”**

Agora, vamos fazer uma pausa. Será que estou esperando que você leve dez segundos para ponderar sobre a frase e realize, em um passe de mágica, o equi-valente a dez anos de sonhos nos próximos meses? Não, lógico que não. Mas es-pero que a pergunta abra sua mente de maneira produtiva, como uma borboleta rompendo o casulo para emergir com novas habilidades. Os sistemas “normais” que você já estabeleceu, as regras sociais que impõe a si mesmo e as estruturas-padrão não funcionam quando se responde a uma pergunta como essa. Você é forçado a se livrar de restrições artificiais para perceber que tinha a capacidade de renegociar sua realidade durante todo esse tempo. É preciso apenas prática.

Minha sugestão é que você passe um tempo com as perguntas que achar mais ridículas deste livro. Trinta minutos registrando o fluxo de consciência em um diário (página 254) podem mudar sua vida.

Além do mais, embora o mundo seja uma mina de ouro, você precisa cavar a cabeça de outras pessoas para desenterrar as riquezas. As perguntas são suas picaretas e sua vantagem competitiva. Este livro oferecerá um arsenal para você escolher.

## DETALHES PARA MELHORAR O DESEMPENHO

Quando organizei todo o material para mim mesmo, eu não queria um programa oneroso de 37 passos. Queria retornos imediatos e sempre à mão. Pense nas regras destas páginas como “detalhes para melhorar o desempenho”. Elas podem ser acrescentadas a qualquer regime de treinamento (isto é: diferentes carreiras, preferências pessoais, responsabilidades únicas etc.) para despejar combustível no fogo do progresso.

Felizmente, dez vezes mais resultados nem sempre exigem dez vezes mais esforço. Grandes mudanças podem vir em embalagens pequenas. Para mudar radicalmente sua vida, não é preciso participar de uma ultramaratona, obter um ph.D. ou se reinventar por completo. São os detalhes, se trabalhados com consistência, que fazem a diferença. Por exemplo, tentar melhorar sua eficiência uma vez por trimestre, as meditações guiadas de Tara Brach, um jejum estratégico, o efeito de cetonas exógenas no corpo etc.

“Ferramenta” tem uma definição ampla neste livro. Inclui rotinas, livros, conversas, suplementos, perguntas favoritas e muito mais.

## O QUE ELES TÊM EM COMUM?

É natural que você procure neste livro por hábitos interessantes para incorporar em sua vida. Eis alguns deles, uns mais estranhos que outros:

- »» Mais de 80% dos entrevistados fazem alguma forma de meditação ou prática de atenção plena diariamente.
- »» Um número surpreendente de homens com mais de 45 anos nunca toma café da manhã ou só come o mínimo possível (por exemplo, Laird Hamilton, página 121; Malcolm Gladwell, página 623; general Stanley McChrystal, página 478).
- »» Muitos usam o aparelho ChiliPad, um controlador de temperatura para colchões, com o objetivo de refrescar a cama na hora de dormir.
- »» Elogios entusiasmados aos livros *Sapiens*, *Poor Charlie's Almanack*, *Influência* e *Em busca de sentido*, entre outros.

- » O hábito de ouvir uma única música repetidamente para ter foco (página 552).
- » Quase todos fizeram algum tipo de projeto com tempo e dinheiro próprios e depois o apresentaram a possíveis compradores.
- » A crença de que “o fracasso não é duradouro” (veja Robert Rodriguez, página 685).
- » Quase todo convidado foi capaz de pegar “fraquezas” óbvias e transformá-las em enormes vantagens competitivas (veja Arnold Schwarzenegger, página 204).

É claro que ajudarei você a ligar esses pontos, mas isso é menos da metade do valor deste livro. Algumas das soluções mais estimulantes são encontradas em pessoas atípicas. Quero que você procure a ovelha negra que combine com as suas particularidades. Fique de olho nos caminhos não tradicionais, como a jornada de Shay Carl, de trabalhador braçal a astro do YouTube e cofundador de uma startup vendida por quase 1 bilhão de dólares (página 484). A variação é a consistência. Como diria um engenheiro de software: “Isso não é um bug. É uma característica do projeto!”

Pegue emprestado à vontade, combine de maneira única e personalize seu próprio projeto.

## ESTE LIVRO É UM BUFÊ — EIS COMO TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DELE

### **REGRA Nº 1: PULE À VONTADE OS CONTEÚDOS**

Pule tudo o que não achar interessante. Este livro deve ser uma leitura divertida, um bufê para você escolher o que quiser. Então não sofra em parte alguma. Se você odeia camarão, não coma o maldito camarão. Escolha sua aventura. Foi assim que eu o escrevi. Meu objetivo é que cada leitor goste de 50%, ame 25% e nunca esqueça 10% do livro. Eis por quê: entre os milhões que ouviram o podcast e as dezenas que revisaram este livro, as melhores partes do esquema 50/25/10 são *completamente* diferentes para *cada um*.

Muitos convidados deste livro, pessoas que são as melhores no que fazem, revisaram o conteúdo e responderam à mesma pergunta: “Quais são os 10% que você

maneira e quais são os 10% que cortaria?” Com frequência, os 10% a serem mantidos de uma pessoa eram *exatamente* os 10% a serem cortados de outra! Este livro é para todos os gostos. Espero que você descarte muita coisa. E leia o que gostar.

## REGRA Nº 2: PULE, MAS FAÇA ISSO COM INTELIGÊNCIA

Dito isso, tente se lembrar das partes que pular. Você pode colocar um ponto no canto da página ou sublinhar o título. Talvez, por ter pulado algumas partes, você tenha criado lacunas, gargalos e questões não resolvidas em sua vida. Isso aconteceu comigo.

Se você decidir passar por alguma coisa, tome nota e retorne a ela mais tarde, em algum momento, perguntando a si mesmo: *Por que pulei isso?* O conteúdo o ofendeu? Não parecia interessante? Era difícil demais? E você chegou a essa conclusão pensando bastante ou foi um reflexo de preconceitos herdados de seus pais ou de outras pessoas? Com muita frequência, *nossas* crenças não são *nossas*.

É com esse tipo de prática que você *cria* a si mesmo, em vez de tentar se *descobrir*. Esta última atitude tem seu valor, mas em sua maior parte é passado: é um espelho retrovisor. Olhando pelo para-brisa é que você chega aonde quer ir.

## APENAS LEMBRE DOIS PRINCÍPIOS

Recentemente, eu estava na Place Louis Aragon, um recanto protegido do sol às margens do rio Sena, fazendo um piquenique com estudantes de redação da Paris American Academy. Uma mulher se aproximou e me perguntou o que eu esperava, basicamente, transmitir neste livro.

Segundos depois, fomos puxados de volta à discussão, em que os estudantes se revezavam para falar sobre os caminhos tortuosos que os levaram até ali naquele dia. Quase todos tinham o desejo de conhecer Paris havia anos — em alguns casos, trinta ou quarenta anos —, mas achavam que seria impossível.

Enquanto ouvia as histórias deles, peguei uma folha de papel e anotei rapidamente minha resposta à pergunta da minha companheira. Neste livro, quero transmitir o seguinte:

- 1 O sucesso, seja lá qual for sua definição, é alcançável se você reunir as crenças e os hábitos certos.** Sua versão de “sucesso” já foi atingida por outras pessoas antes. E, em geral, *muitas delas* fizeram algo seme-

lhante. “Mas e quanto a conquistas pioneiras, como colonizar Marte?”, você pode perguntar. Mesmo assim há receitas. Analise a construção de impérios, estude as maiores decisões na vida de Robert Moses (e leia seu livro, *The Power Broker*), ou simplesmente encontre alguém que se adiantou para fazer coisas que eram consideradas impossíveis na época (Walt Disney, por exemplo). Há um DNA compartilhado que você pode pegar emprestado.

**2 Os super-heróis que você tem em mente (ídolos, ícones, titãs, bilionários etc.) são quase todos seres falíveis que maximizaram uma ou duas forças.** Os humanos são criaturas imperfeitas. O indivíduo não obtém “sucesso” porque está livre de qualquer defeito, mas porque encontra suas maiores forças e se concentra em desenvolver hábitos em torno delas. Para deixar isso bem claro, tomei o cuidado de incluir duas seções neste livro (páginas 225 e 672) que o farão pensar: *Uau! Que bagunça é a vida do Tim Ferriss! Como diabo ele consegue fazer alguma coisa?* Todo mundo está travando uma batalha sobre a qual você não sabe nada. Os heróis deste livro não são diferentes. Todo mundo luta. Console-se com isso.

## ALGUMAS NOTAS IMPORTANTES SOBRE O FORMATO

### ESTRUTURA

Este livro compreende três seções: Saudável, Rico e Sábio. É claro que há enormes sobreposições entre as seções, já que as partes são interdependentes. Na verdade, você pode pensar nas três como um tripé sobre o qual a vida se equilibra. Toda pessoa precisa das três para ter qualquer sucesso ou felicidade que se sustente. No contexto deste livro, ser “Rico” significa muito mais do que ter dinheiro. Estende-se a abundância de tempo, relações e muito mais.

Minha intenção original com *Trabalhe 4 horas por semana*, *4 horas para o corpo* e *The 4-Hour Chef* era criar uma trilogia inspirada na famosa frase de Ben Franklin: “Dormir cedo e acordar cedo fazem um homem saudável, rico e sábio.”

As pessoas sempre me perguntam: “O que você mudaria em *Trabalhe 4 horas por semana* se o escrevesse de novo? E nos outros livros? Como você os atualizaria?” *Ferramentas dos titãs* contém quase todas as respostas.

## CITAÇÕES AMPLIADAS

Antes de escrever este livro, procurei Mason Currey, autor de *Os segredos dos grandes artistas*, que descreve os hábitos de 161 pessoas criativas, como Franz Kafka e Pablo Picasso. Perguntei qual foi a melhor decisão dele durante a produção do livro. Mason respondeu: “Deixei as vozes dos artistas aparecerem o máximo possível. Acho que essa foi uma das coisas que fiz ‘certo’. Com frequência, os detalhes de suas rotinas e de seus hábitos não eram tão interessantes quanto a maneira como eles os descreviam.”

Trata-se de uma observação crucial, e exatamente o motivo pelo qual a maioria dos “livros de citações” não consegue ter um impacto efetivo.

Tome, por exemplo, uma frase de Jamie Foxx: “O que há do outro lado do medo? Nada.” É memorável, e você pode conjecturar sobre o profundo significado subjacente da citação. Mas e se eu o tornasse infinitamente mais forte incluindo a própria explicação de Jamie sobre as razões de ele usar essa máxima para ensinar confiança aos filhos? O contexto e a linguagem originais ensinam você a *pensar* como um realizador de alto nível, e não apenas a regurgitar citações. Essa é a habilidade-chave que estamos procurando. Com essa finalidade, você verá muitas citações ampliadas e histórias.

De vez em quando destaco em **negrito** frases dentro das citações. Esse grifo é meu, não do convidado.

### Como ler as citações — O micro

... = Parte do diálogo suprimida.

[palavras entre colchetes] = informações adicionais que não são parte da entrevista, mas podem ser necessárias para que se entenda o que está sendo discutido, ou informações relacionadas ou recomendações minhas.

### Como ler as citações — O macro

Um dos convidados do meu podcast, e uma das pessoas mais inteligentes que conheço, ficou chocado quando lhe mostrei a transcrição bruta de sua participação. “Uau”, disse ele, “gosto de pensar em mim mesmo como um cara razoavelmente inteligente, mas uso os tempos passado, presente e futuro como se fossem a mesma porcaria. Isso me faz parecer um idiota.”

As transcrições podem ser implacáveis. Eu leio as minhas, sei como podem ser ruins. No calor do momento, a gramática pode sair pela janela e ser substituída por

omissões de palavras, frases fragmentadas etc. Todo mundo inicia uma quantidade obscena de frases com “E” ou “Então”. Eu e milhões de outros costumamos usar “e eu meio que”, em vez de “e eu disse”. Às vezes misturamos plural e singular. Tudo isso funciona bem durante uma conversa, mas dificulta no texto impresso.

As citações, portanto, foram editadas em alguns casos por motivo de clareza, espaço e gentileza com convidados e leitores. Fiz o melhor para preservar o espírito e o propósito de cada frase, tornando cada uma o mais pungente e clara possível. Às vezes, eu as mantenho soltas para preservar a emoção do momento. Em outras ocasiões, aparo as pontas, incluindo minha própria gagueira.

Se alguma coisa soar boba ou deslocada, pode ter certeza de que foi um erro meu. Todo mundo neste livro é incrível, e fiz o melhor para mostrar isso.

## **PADRÕES**

Incluí observações entre parênteses para destacar a relação entre convidados com opiniões e filosofias parecidas. Por exemplo, se alguém conta uma história sobre a importância de testar preços mais altos, posso acrescentar “(veja Marc Andreessen, página 198)”, uma vez que a resposta dele para “O que você colocaria em um outdoor?” foi justamente “Aumente os preços”, explicando-se depois.

## **HUMOR!**

Incluí muitas piadinhas no livro. Em primeiro lugar, se formos sérios o tempo todo, vamos nos cansar antes de começar a discutir o assunto principal. Além disso, se o livro fosse todo de olhares sérios e nenhuma piscadela, só com produtividade e nenhum papo furado, você não se lembraria de nada que leu aqui. Concordo com Tony Robbins (página 239) quando ele diz que não dá para guardar uma informação sem emoção.

Para saber mais, procure por “efeito Von Restorff” ou “efeitos de primazia e recenticidade” na internet. E tenha certeza de que este livro foi construído deliberadamente para maximizar sua atenção. O que nos leva a...

## **ANIMAL ESPIRITUAL**

Sim, animal espiritual. Não havia espaço para fotografias neste livro, mas eu queria algum tipo de ilustração para um toque divertido. Isso me parecia uma causa perdida, mas, um dia, depois de uma taça (ou quatro) de vinho, lembrei que um de meus convidados, Alexis Ohanian (página 222), gosta de perguntar a potenciais clientes: “Qual é o seu animal espiritual?” Eureka!

Portanto, você verá desenhos de animais para cada um que entrou na brincadeira e respondeu à pergunta. A melhor parte? *Dezenas* de pessoas levaram a questão  *muito* a sério. Seguiram-se longas explicações, mudanças de atitude e diagramas de Venn. Choveram perguntas: “Você aceita criaturas mitológicas?” ou “Posso ser uma planta, em vez de um animal?”. Ah, não consegui falar com todos a tempo para a publicação, por isso os desenhos estão espalhados. Trate as ilustrações como se fossem pequenos arco-íris de absurdo. As pessoas se divertem com isso.

### **CONTEÚDO SEM PERFIL E CAPÍTULOS DE TIM FERRISS**

Em todas as seções, há várias partes sem perfil, seja dos convidados ou minhas. A intenção em geral é ampliar as informações sobre princípios e ferramentas cruciais mencionados de maneira recorrente.

### **URLs, SITES E REDES SOCIAIS**

Omiti a maioria dos URLs, já que URLs obsoletos não são nada além de uma frustração para todo mundo. Para quase qualquer coisa mencionada, escolhi palavras que permitirão encontrá-la facilmente no Google.

**Todos os episódios do podcast podem ser encontrados em [fourhourworkweek.com/podcast](http://fourhourworkweek.com/podcast).** Basta buscar o nome do convidado e pronto! Lá você também encontrará as notas completas, os links e as fontes de cada programa.

No perfil de quase todos os convidados, indico em quais redes sociais você pode interagir melhor com eles: TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, SC = Snapchat e LI = LinkedIn.

## **AS TRÊS FERRAMENTAS QUE PERMITEM TODO O RESTO**

Muitos dos meus convidados me recomendaram *Sidarta*, de Hermann Hesse. Há uma passagem específica do livro que Naval Ravikant (página 593) reforçou comigo enquanto caminhávamos para tomar café.

O protagonista, Sidarta, um monge que parece um mendigo, chega a uma cidade e se apaixona por uma famosa cortesã chamada Kamala. Ele tenta cortejá-la, mas Kamala lhe pergunta: “O que você tem?” Tempos depois, um conhecido comerciante faz uma pergunta semelhante: “O que você pode oferecer?” A resposta de Sidarta é a mesma nos dois casos:

COMERCIANTE: Tu que não possuis nada, que é que tencionas dar?

SIDARTA: Cada um dá o que tem. O guerreiro dá a sua força; o comerciante, a sua mercadoria; o mestre, a sua doutrina; o pescador, os seus peixes.

COMERCIANTE: Ótimo. E qual será o bem que tu poderás oferecer? Que aprendeste? Que sabes fazer?

SIDARTA: **Sei pensar. Sei esperar. Sei jejuar.**

COMERCIANTE: Só isso?

SIDARTA: Acho que é só isso.

COMERCIANTE: E que valor têm esses conhecimentos? O jejum, por exemplo. Para que serve o jejum?

SIDARTA: Para muita coisa, meu caro senhor. Para quem não tiver nada que comer, o jejum será a coisa mais inteligente que se possa fazer. Se, por exemplo, Sidarta não houvesse aprendido a suportar o jejum, estaria obrigado a aceitar hoje mesmo um serviço qualquer, seja na tua casa, seja em outro lugar, já que a fome o forçaria a fazê-lo. Assim, porém, Sidarta pode aguardar os acontecimentos com toda a calma. Ele não sabe o que é impaciência. Para ele não existem situações embaraçosas. Sidarta pode aguentar por muito tempo o assédio da fome e ainda rir-se dela.

---

Penso com frequência nas respostas de Sidarta e nos seguintes termos:

“**Sei pensar**” — Ter boas regras para tomar decisões e ter boas perguntas para fazer a si mesmo e aos outros.

“**Sei esperar**” — Ser capaz de planejar a longo prazo e não alocar mal seus recursos.

“**Sei jejuar**” — Ser capaz de suportar dificuldades e desastres. Treinar-se para ser mais resiliente que o normal e ter uma grande tolerância à dor.

Este livro ajudará você a desenvolver os três. Criei *Ferramentas dos titãs* porque este é o livro que eu quis durante toda a minha vida. Espero que você goste de lê-lo tanto quanto gostei de escrevê-lo.

Pura vida,  
Tim Ferriss  
*Paris, França*