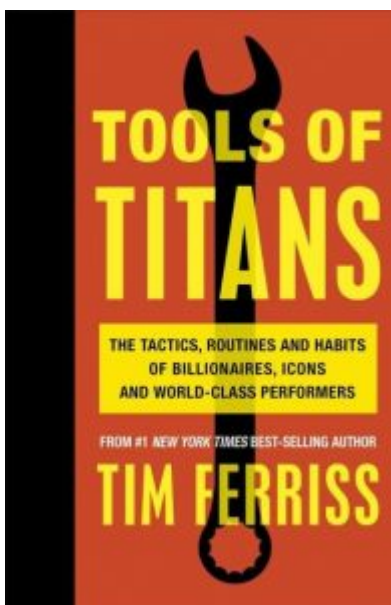


# Resumo do Livro Tools of Titans, de Tim Ferriss,

Você quer saber como alcançar o sucesso, impulsionar a produtividade e conseguir fama mundial. Então, leia [Tools of Titans](#). Nesse livro, o autor norte-americano compartilha ideias excepcionais, táticas e lições de vida retiradas de entrevistas realizadas por ele, para o seu podcast [Tim Ferriss Show](#).



Esse [podcast](#) é considerado um dos seus melhores trabalhos, com mais de 200 milhões de plays. O sucesso é tão grande que ele foi selecionado como o melhor do iTunes, por três anos consecutivos. Timothy Ferriss, ou Tim Ferriss, como gosta de ser chamado, já entrevistou quase 400 titãs, entre personalidades do cinema, investidores, atletas lendários, cientistas e outros.

Tim Ferriss é também autor de vários best-sellers, além de Tools of Titans. Por exemplo, 4 Horas por Semana, que ficou sete anos consecutivos nas listas dos melhores livros; [4 Horas para o Corpo](#), [Tribe Of Mentors](#) e O Chefe de Cozinha de Quatro Horas. Além disso, ele é empresário, [investidor-anjo](#) e palestrante. É membro do conselho de algumas [startups](#), como

Facebook, Twitter, Evernote, entre outras, e foi eleito pela Fast Company como a “Pessoa de Negócios mais Inovadora”.

Então, ficou interessado em saber mais sobre o que move esses titãs pelo mundo afora? Você pode continuar lendo o resumo do livro aqui ou baixar o PDF ao lado. Vamos lá!

## Tools of Titans



Os titãs, ou seja, os bilionários, ícones e artistas de classe mundial têm algo em comum: planejam o sucesso. Segundo o livro *Tools of Titans*, esses homens e mulheres bem-sucedidos “criam suas próprias regras, que permitem que eles transformem sua realidade de acordo com sua vontade”.

Para alcançar os seus objetivos, os titãs usam ferramentas diversas. Por exemplo, um hábito incomum, [leitura](#), um ritual diário, uma pergunta não convencional ou um suplemento alimentar. E o legal é que elas podem ser usadas por qualquer pessoa, inclusive você.

Essa “caixa de ferramentas” dos titãs, apresentada por Tim Ferriss, tem três compartimentos principais: Saúde, Riqueza e Sabedoria. Você vai conhecer dicas em cada um deles.

## Tools of Titans – Saúde

### Força física



Pavel Tsatsouline, instrutor de fitness e criador do [Kettlebell](#), acredita que a força é a única característica humana capaz de gerar outros valores e que precisa ser aperfeiçoada dia após dia.

Pavel recomenda treinar seu tronco, para mantê-lo forte e, portanto, ter maior estabilidade. Isso vai aumentar sua força. A recomendação do especialista é executar o levantamento de peso várias vezes, ao longo do dia.

Por exemplo, pratique o exercício “barra fixa”, fazendo metade

das repetições que você é capaz, diversas vezes, durante o dia. Com essa técnica, em vez de treinar seu corpo para tolerar uma maior quantidade de ácido lático, você estará se treinando para produzir menos ácido lático. E, finalmente, você deve manter suas repetições abaixo de cinco, isso porque, mais do que cinco o ajudará a definir seu corpo, mas você não ganhará força.

## **Jejum alternado**

Nesse caso, a estratégia é comer uma refeição por dia, em uma janela de quatro horas, seguida por um jejum de 24h. O foco está em melhorar o desempenho atlético, a força e a clareza mental. Essa técnica tem vários seguidores, como o médico canadense-americano [Peter Attia](#), o holandês e recordista mundial [Wim Hof](#) e o cientista pesquisador [Dominic D'Agostino](#).

A estratégia do jejum intermitente está alinhada com a [dieta cetogênica](#), na qual o corpo começa a usar a gordura armazenada como fonte de energia, em vez de usar a glicose. Isso resulta na queima de gordura corporal, assim como no aumento da habilidade de ganhar músculos.

Mas, segundo o autor de *Tools of Titans*, existem abordagens diferentes para as dietas alimentares. Por exemplo, algumas pessoas consomem carboidratos regularmente, como é o caso da atleta Amelia Boone, e outros, como o personal trainer Charles Poliquin, defendem cautela. O mesmo ocorre com os cafés e bebidas em geral.

## **AcroYoga**





Essa é uma técnica usada para relaxamentos, liberação dos músculos e preparação do corpo para o sono. Segundo Tim Ferriss, [AcroYoga não é uma yoga comum](#), porque explora movimentos tipicamente associados com a acrobacia.

Para todos os entrevistados do livro, o treinamento de força é muito importante. A mobilidade é também um conceito relevante, porque consiste em demonstrar a força por meio da flexibilidade.

## **Força muscular**

O ex-treinador do time americano de ginástica, Christopher Sommer, recomenda iniciar os treinamentos de força muscular pelas áreas de fraqueza, ou seja, aquelas que causam mais dor física. Isso condiciona o seu corpo e a sua mente para lidarem com a dor crônica.

De acordo com o livro *Tools of Titans*, essa estratégia gera um senso de confiança para continuar o treinamento de força, flexibilidade e resistência em outras áreas.

Por outro lado, iniciar pela extensão muscular simples, com exercícios como corridas, pulos e agachamentos é uma tática questionada pelo autor, porque isso causa impactos negativos nos músculos.

Os tênis esportivos também devem ser evitados. Geralmente, eles têm leves elevações no calcanhar e isso faz com que estendam o calcanhar de Aquiles e afetem a mobilidade do tornozelo..

Atenção também aos colchões. Os modelos macios são melhores. Mas, de acordo com o fisioterapeuta [Kelly Starret](#), o fundador do San Francisco CrossFit, a rede é de longe o melhor lugar para se dormir.

## Medicamentos



O doutor em nutrição, Dominic D'Agostino, defende a utilização diária do Metformin. Trata-se de um remédio para diabetes, mas que também ajuda a prevenir o câncer e, segundo ele, é excelente no combate ao envelhecimento.

Já o médico Peter Attia e o autor Ferriss fazem uso de baixas doses de lítio, contra a bipolaridade, com o objetivo de melhorar o humor e as funções do cérebro. Mas todo medicamento somente pode ser ingerido com prescrição médica.

## **Drogas psicodélicas**

De acordo com o livro *Tools of Titans*, muitas das personalidades entrevistadas por Ferriss usam drogas psicodélicas, como por exemplo, Psilocibina, Mescalina e Ayahuasca. Elas agem no tratamento da depressão, vícios e ansiedade. Alguns defendem o uso dos psicodélicos em microdoses e com orientações apropriadas. Eles afirmam que os psicodélicos são reparadores sociais, além de estimularem a criatividade.

## **Remédios alternativos**



Mas entre os entrevistados citados em *Tools of Titans* existem aqueles partidários dos remédios alternativos. Por exemplo, a campeã mundial em corrida com obstáculos, Amelia Boone, usa bandagens de mel manuka para suas feridas.



Alguns titãs recomendam chá oolong, extrato líquido da folha Gotu Kola (estrias e celulites) e o vibrador Hitachi Magic Wand (acalmar os músculos).

## Tools of Titans – Riqueza

### Resiliência



Pessoas bem-sucedidas preparam-se, inclusive, para as piores condições. Isso lhes permite dar a volta por cima quando enfrentam fracassos. Por exemplo, o escritor e palestrante [Tony Robbins](#) tem uma rotina matinal para desenvolver resiliência. Ou seja, ele mergulha em água gelada por um tempo de 30 a 90 segundos. Isso prepara seu corpo para entrar em ação e treina sua mente

A designer [Jane McGonigal](#) utiliza jogos visuais e atividades. Segundo ela, os jogos ajudam a prevenir o transtorno de estresse pós-traumático. O Tetris é usado no combate a obsessões, vícios, compulsões alimentares e insônia.



Para Ferriss, a melhor estratégia para desenvolver a resiliência é definir o pior cenário e ensaiar com base nele.

## **O que os grandes investidores têm em comum**

1. Cortam os riscos e as desvantagens, porque eles não gostam de perder dinheiro.
2. Encontram a maior quantidade de recompensa, em troca da menor quantidade de risco possível.
3. Diversificam – isso é necessário para investimentos bem-sucedidos.
4. Contribuição, ao invés de ficarem parados e serem passivos.

## **Disciplina**

O livro *Tools of Titans* cita, entre outros, o exemplo do escritor e soldado da Marinha, Jocko Willink. Segundo ele, todos querem liberdade, mas poucas pessoas têm a disciplina necessária para alcançá-la.

O ex-treinador americano de ginástica, Christopher Sommer, segue a mesma linha de pensamento, quando se trata de atividade física. Ferriss foi treinado por ele e aprendeu que algumas progressões na flexibilidade e mobilidade somente são alcançadas com a prática regular dos exercícios físicos e não com a intensidade.

## **O poder das afirmações**

Scott Adams, criador dos quadrinhos *Dilbert*, afirma que, nesse caso, o importante não é o método que você utiliza, mas sim seu foco e compromisso. Focando sua memória e sua mente em um objetivo particular, você está utilizando uma parte do seu cérebro conhecida como o sistema de ativação reticular.

# Tools of Titans – Sabedoria

## Meditação



Essa é uma prática diária entre oito de cada 10 titãs entrevistados por Ferriss. Para eles, a meditação ajuda a treinar técnicas apropriadas de respiração e de foco. Mas cada um utiliza tipos particulares de meditação. O mais popular entre eles é a [meditação vipassana](#), praticada por Ed Catmull (fundador da [Pixar Studios](#)), Sam Harris (neurocientista e escritor) e Amanda Palmer (cantora).

## A natureza

O Tools of Titans garante: a natureza pode ser sua grande aliada no combate à tristeza e ao estresse. O médico e assessor no projeto Zen Hospice, BJ Miller, por exemplo, observa as estrelas como uma terapia.

Ed Cooke, CEO da Memrise, também observa as estrelas sempre

que se sente um perdedor. Há alguma coisa diferente nas estrelas e na natureza em geral que dão poder para acalmar suas ansiedades pessoais, afirma.

## Tempo livre

Acredite, os titãs defendem pausas na correria do dia a dia. Por exemplo, para o empresário [Derek Sivers](#), ser ocupado é um sinal de que sua mente está fora do controle e caótica. Estar disponível e ter tempo para os outros e para você mesmo significa que você controla o seu tempo e a sua vida.

Tony Robbins garante que 10 minutos diários é tudo que você precisa para ser eficiente. Por outro lado, se você não tem 10 minutos, você não tem uma vida, disse.

## Amor incondicional



A [empatia](#) é uma prática comum entre pessoas bem-sucedidas. De acordo com Tony Robbins, a obsessão com você mesmo é uma causa constante de sofrimento. Focar-se no bem-estar de outras



pessoas abre a porta para oportunidades incríveis.

Uma prática adotada pela atriz [Whitney Cummings](#) é dizer as palavras “eu te amo” em sua mente, toda vez que conhece uma pessoa estranha, antes mesmo da primeira conversa. Porque, assim, ela evita pré-julgamentos negativos.

## Concluindo...

O livro Tools of Titans é recheado de táticas, estratégias, hábitos e conselhos de pessoas que chegaram ao topo do sucesso e permanecem lá. Ou seja, tudo que pode ajudar você a ter uma vida melhor. Ferriss garante que 100% das práticas são possíveis de serem implementadas por qualquer pessoa, independentemente do grau de desempenho atual.

Tim Ferriss Tools of Titans, pdf, integra a biblioteca do [12min](#), nos formatos microbook e audiobook. Assim, se você gostou desse artigo, acesse o microbook e veja muitos outros exemplos superinteressantes.

E a plataforma tem uma grande variedade de obras valiosas, em diferentes categorias. Por exemplo, Motivação, Empreendedorismo, Finanças, Bem-Estar etc.

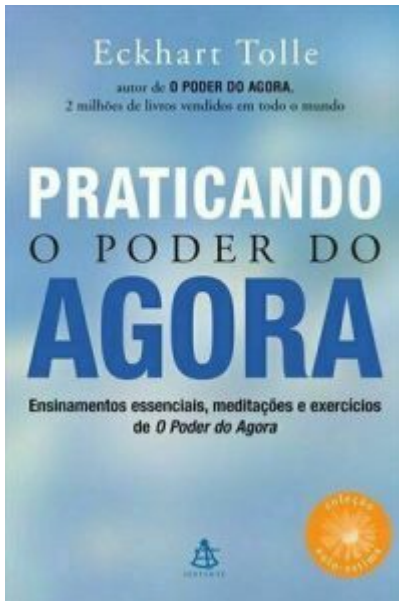
Então, se você quer continuar aprendendo, invista na leitura como uma das ferramentas para levá-lo diretamente ao grupo dos titãs.

## Continue aprendendo

Como sempre fazemos, encerramos os nossos posts com uma sugestão de leitura pra você. Anote a nossa dica de hoje:

[Praticando o Poder do Agora – Eckhart](#)

# Tolle



O agora é onde tudo acontece. Assim, todos os problemas relacionados ao que já aconteceu ou ainda não aconteceu são ilusões. Ou seja, criados pela nossa mente, eles nos aprisionam e impedem o nosso desenvolvimento. O agora é onde os problemas se dissolvem e descobrimos o que é realmente liberdade. Praticando o Poder do Agora trata de uma seleção de ensinamentos para acalmar os pensamentos e olhar, no momento presente, o mundo diante de nós. Imperdível!

## **Boa leitura e ótimos aprendizados!**

Se você gostou do resumo do livro Tools of Titans e da nossa dica de leitura, deixe aqui a sua opinião. E se as informações foram valiosas para você, certamente serão importantes para os seus amigos também. Então, compartilhe esse post em sua rede social!