

TIM FERRISS **TRIBU DE MENTORES**

CONSEJOS, CURIOSIDADES Y CONFIDENCIAS DE
AQUELLOS QUE HAN ALCANZADO EL ÉXITO

AUTOR DEL BESTSELLER
LA SEMANA LABORAL DE 4 HORAS
Traducción de Juan Manuel Salmerón

DEUSTO

CONTENIDO

[Pagina del titulo](#)

[Contenido](#)

[Derechos de autor](#)

[Renuncias](#)

[Dedicación y epígrafe](#)

[Introducción](#)

[Samin Nosrat](#)

[Steven Pressfield](#)

[Susan Cain](#)

[Kyle Maynard](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: del 18 de septiembre al 2 de octubre de 2015\)](#)

[Terry Crews](#)

[Debbie Millman](#)

[Ravikant naval](#)

[Matt Ridley](#)

[Bozoma Saint John](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 9 de octubre al 30 de octubre de 2015\)](#)

[Tim Urban](#)

[Janna Levin](#)

[Ayaan Hirsi Ali](#)

[Graham Duncan](#)

[Mike Maples Jr.](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: del 6 de noviembre al 4 de diciembre de 2015\)](#)

[Soman Chainani](#)

[Dita Von Teese](#)

[Jesse Williams](#)

[Dustin Moskovitz](#)

[Richa Chadha](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 11 de diciembre de 2015 – 1 de enero de 2016\)](#)

[Max Levchin](#)

[Neil Strauss](#)

[Veronica Belmont](#)

[Patton Oswalt](#)

[Lewis Cantley](#)

Página 4

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: del 8 de enero al 29 de enero de 2016\)](#)

[Jerzy Gregorek](#)

[Aniela Gregorek](#)

[Amelia Boone](#)

[Sir Joel Edward McHale, señor de Invernalía](#)

[Ben Stiller](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 11 de marzo al 25 de marzo de 2016\)](#)

[Anna Holmes](#)

[Andrew Ross Sorkin](#)

[Joseph Gordon-Levitt](#)

[CÓMO DECIR NO : Wendy MacNaughton](#)

[Vitalik Buterin](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: del 12 de febrero al 4 de marzo de 2016\)](#)

[Rabino Lord Jonathan Sacks](#)

[Julia Galef](#)

[Turia Pitt](#)

[Annie Duke](#)

[Jimmy Fallon](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 1 de abril al 15 de abril de 2016\)](#)

[Esther Perel](#)

[Maria Sharapova](#)

[Adam Robinson](#)

[Josh Waitzkin](#)

[Ann Miura-Ko](#)

[Jason Fried](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 22 de abril al 13 de mayo de 2016\)](#)

[Arianna Huffington](#)

[Gary Vaynerchuk](#)

[Tim O'Reilly](#)

[Tom Peters](#)

[Bear Grylls](#)

[Brené Brown](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 27 de mayo al 16 de junio de 2016\)](#)

[Leo Babauta](#)

[Mike D](#)

[Esther Dyson](#)

[Kevin Kelly](#)

[Ashton Kutcher](#)

Página 5

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 24 de junio al 15 de julio de 2016\)](#)

[Brandon Stanton](#)

[Jérôme Jarre](#)

[Fedor Holz](#)

[Eric Ripert](#)

[Sharon Salzberg](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: del 22 de julio al 12 de agosto de 2016\)](#)

[Franklin Leonard](#)

[Peter Guber](#)

[Greg Norman](#)

[Daniel Ek](#)

[Strauss Zelnick](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: del 12 de agosto al 9 de septiembre de 2016\)](#)

[Steve Jurvetson](#)

[Tony Hawk](#)

[Liv Boeree](#)

[Anníe Mist Þórisdóttir](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: del 16 de septiembre al 14 de octubre de 2016\)](#)

[Mark Bell](#)

[Ed Coan](#)

[Ray Dalio](#)

[Jacqueline Novogratz](#)

[Brian Koppelman](#)

[Stewart Brand](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: del 21 de octubre al 18 de noviembre de 2016\)](#)

[Sarah Elizabeth Lewis](#)

[Gabor Maté](#)

[Steve Case](#)

[Linda Rottenberg](#)

[Tommy Vietor](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 25 de noviembre al 30 de diciembre de 2016\)](#)

[Larry King](#)

[Muna AbuSulayman](#)

[Sam Harris](#)

[Maurice Ashley](#)

[CÓMO DECIR NO : Danny Meyer](#)

[John Arnold](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 6 de enero al 27 de enero de 2017\)](#)

Página 6

[Sr. dinero bigote](#)

[David Lynch](#)

[Nick Szabo](#)

[Jon Call](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: del 3 de febrero al 24 de febrero de 2017\)](#)

[Dara Torres](#)

[Dan Gable](#)

[Caroline Paul](#)

[Darren Aronofsky](#)

[Evan Williams](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 10 de marzo al 24 de marzo de 2017\)](#)

[Bram Cohen](#)

[Chris Anderson](#)

[Neil Gaiman](#)

[Michael Gervais](#)

[Temple Grandin](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 31 de marzo al 21 de abril de 2017\)](#)

[Kelly Slater](#)

[Katrín Tanja Davíðsdóttir](#)

[Mathew Fraser](#)

[Adam Fisher](#)

[Aisha Tyler](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 28 de abril al 12 de mayo de 2017\)](#)

[Laura R. Walker](#)

[Terry Laughlin](#)

[Marc Benioff](#)

[Marie Forleo](#)

[Drew Houston](#)

[Scott Belsky](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 19 de mayo al 2 de junio de 2017\)](#)

[Tim McGraw](#)

[Muneeb Ali](#)

[CÓMO DECIR NO : Neal Stephenson](#)

[Craig Newmark](#)

[Steven Pinker](#)

[Gretchen Rubin](#)

[Whitney Cummings](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 9 de junio al 16 de junio de 2017\)](#)

[Rick Rubin](#)

[Ryan Shea](#)

[Ben Silbermann](#)

[Vlad Zamfir](#)

[Zooko Wilcox](#)

[Stephanie McMahon](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 23 de junio al 7 de julio de 2017\)](#)

[Peter Attia](#)

[Steve Aoki](#)

[Jim Loehr](#)

[Daniel Negreanu](#)

[Jocko Willink](#)

[Citas que estoy reflexionando \(Tim Ferriss: 14 de julio al 27 de julio de 2017\)](#)

[Robert Rodriguez](#)

[Kristen Ulmer](#)

[Yuval Noah Harari](#)

[Algunos pensamientos finales](#)

[Respirar](#)

[Recursos recomendados](#)

[Los 25 mejores episodios de The Tim Ferriss Show](#)

[Conversaciones extendidas](#)

[Índice de mentor](#)

[Índice de preguntas](#)

[Índice de materias](#)

[Expresiones de gratitud](#)

[Capítulo de muestra de TOOLS OF TITANS](#)

[Comprar el libro](#)

[Sobre el Autor](#)

[Conectar con HMH](#)

[Notas al pie](#)

Copyright © 2017 por Timothy Ferriss

Todos los derechos reservados.

Para obtener información sobre el permiso para reproducir selecciones de este libro, escriba a

trade.permissions@hmhco.com o para Permisos, Houghton Mifflin Harcourt Publishing

Company, 3

Park Avenue, 19th Floor, Nueva York, Nueva York 10016.

www.hmhco.com

Los datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso están disponibles.

ISBN 978-1-328-99496-7 (tapa dura); ISBN 978-1-328-99497-4 (ebook)

Diseño de libro por Rachel Newborn

HOMENAJE DE MENTORES, HERRAMIENTAS DE TITANOS, TIM FERRISS, TIMOTHY FERRISS, LAS 4 HORAS,

LA SEMANA DE TRABAJO DE 4 HORAS, EL CUERPO DE 4 HORAS, EL COCINERO DE 4 HORAS, LA DIETA BAJA EN CARBONO,

OTK y 5-BULLET FRIDAY son marcas comerciales o marcas comerciales registradas, y se utilizan bajo licencia.

Todos los derechos reservados.

"Autobiografía en cinco capítulos cortos" de *Hay un agujero en mi acera: El romance del yo Descubrimiento* de Portia Nelson. Copyright © 1993 por Portia Nelson. Reimpreso con el permiso de

Beyond Words / Atria, una división de Simon & Schuster, Inc. Todos los derechos reservados.

[Gráfico](#) cortesía de Steve Jurvetson / Draper Fisher Jurvetson.

v1.1017

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD LEGAL DEL EDITOR

Este libro presenta una amplia gama de opiniones sobre una variedad de temas relacionados

para la salud y el bienestar, incluidas ciertas ideas, tratamientos y procedimientos

que puede ser peligroso o ilegal si se realiza sin la asistencia médica adecuada

supervisión. Estas opiniones reflejan la investigación y las ideas del autor o

aquellos cuyas ideas presenta el autor, pero no tienen la intención de sustituir

Los servicios de un profesional de la salud capacitado. Consulte con su atención médica

practicante antes de participar en cualquier dieta, medicamento o régimen de ejercicio. los

el autor y el editor renuncian a responsabilidad por cualquier efecto adverso

resultante directa o indirectamente de la información contenida en este libro.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD DE TIM

Por favor, no hagas nada estúpido y mátate. Nos haría a los dos bastante tranquilos

infeliz. Consulte a un médico, abogado y especialista en sentido común
antes de hacerlo
cualquier cosa en este libro

Página 10

A [Terry Laughlin](#) , un tesoro y amigo que nos dejó demasiado pronto,
gracias

Gracias por cambiar mi vida y la de muchos otros. espero que estes
nadar, hacer amigos y reír a menudo en el cielo. Apuesto a que eres
teniendo una explosión

Para todos mis "compañeros en el camino", que sean una fuerza para el
bien

en este mundo y vean lo mismo en ustedes mismos.

Y recuerda:

"Lo que buscas te está buscando."

—R UMI

Página 11

INTRODUCCIÓN

**"El único viaje verdadero sería no viajar a través de cien
diferentes tierras con el mismo par de ojos, pero para ver lo mismo
aterrizar a través de cien pares de ojos diferentes ".**

—MARCEL PROUST

**"Albert gruñó. ¿Sabes qué les sucede a los muchachos que también
preguntan?**

¿muchas preguntas?'

Mort pensó por un momento.

'No', dijo finalmente, '¿qué?'

Había silencio.

Entonces Albert se enderezó y dijo: 'Maldita sea si lo sé.

Probablemente obtengan respuestas y les sirvan bien ".

- PRATCHETT, *MORT*

Para explicar *por qué* escribí este libro, realmente necesito comenzar
con *cuándo* .

Dos mil diecisiete fue un año inusual para mí. Los primeros seis meses

fueron a fuego lento, y luego, en cuestión de semanas, cumplí 40 años, mi primer libro (*The 4-Hour Workweek*) tuvo su décimo aniversario, varias personas en mi murió un círculo de amigos, y subí al escenario para explicar cómo me estreché evitó suicidarse en la universidad.* *

A decir verdad, nunca pensé que llegaría a los 40. Mi primer libro fue rechazado

27 veces por los editores. No se *suponía* que las cosas que funcionaban funcionaran,

así que me di cuenta en mi cumpleaños: no tenía un plan para después de los 40.

Como suele suceder en las bifurcaciones en el camino: graduación universitaria, trimestre

crisis, crisis de la mediana edad, niños que salen de casa, jubilación: las preguntas comenzaron a

Burbuja a la superficie.

¿Mis objetivos eran los míos o simplemente lo que pensaba que debía desear?

¿Cuánto de la vida me había perdido de planificar o planificar demasiado?

¿Cómo podría ser más amable conmigo mismo?

¿Cómo podría decirle mejor no al ruido para decir sí a las aventuras? anhelado?

¿Cómo podría reevaluar mejor mi vida, mis prioridades, mi visión del mundo, mi

lugar en el mundo, y mi trayectoria a través del mundo?

¡Muchas cosas! ¡Todas las cosas!

Una mañana, escribí las preguntas a medida que venían, esperando un Destello de claridad. En cambio, sentí una ola de ansiedad. La lista era abrumador. Al darme cuenta de que estaba conteniendo la respiración, me detuve y tomé mi

ojos fuera del papel. Entonces, hice lo que hago a menudo, ya sea considerando un decisión comercial, relación personal o de otra manera: me pregunté cuál era

pregunta que ayuda a responder muchas otras. . .

¿Cómo sería esto si fuera fácil?

"Esto" podría ser cualquier cosa. Esa mañana, estaba respondiendo una larga lista de

grandes preguntas

¿Cómo sería esto si fuera fácil? es tan encantador y engañosamente pregunta apalancada Es fácil convencerse de que las cosas deben ser difíciles,

que si no estás haciendo una línea roja, no estás intentando lo suficiente. Esto nos lleva a

buscar caminos de mayor resistencia, a menudo creando dificultades innecesarias en el

proceso.

Pero, ¿qué sucede si enmarcamos las cosas en términos de elegancia en lugar de tensión?

A veces, encontramos resultados increíbles con facilidad en lugar de estrés. A veces,

nosotros "resolvemos" el problema reformulándolo completamente.

Y esa mañana, escribiendo en un diario sobre esta pregunta: *¿Qué aspecto tendría esto?*

como si fuera fácil? —De largo, se presentó una idea. Noventa y nueve el por ciento de la página era inútil, pero había una semilla de posibilidad. . .

¿Qué pasa si reuní una tribu de mentores para ayudarme?

Más específicamente, ¿qué pasaría si le hiciera a más de 100 personas brillantes las mismas preguntas que yo

¿Quieres responder por mí mismo? O de alguna manera conseguí que me guiaran por la derecha

¿dirección?

¿Funcionaría? No tenía idea, pero sabía una cosa: si es fácil

el enfoque falló, el enfoque del trabajo interminable en las minas de sal siempre fue

Esperando en las alas. El dolor nunca está fuera de temporada si vas a comprarlo.

Entonces, ¿por qué no pasar una semana probando el camino de menor resistencia?

Y así comenzó. Primero, garabateé una lista de entrevistados soñados, que comenzó como una página y rápidamente se convirtió en diez. Tenía que ser una lista sin

limitaciones: nadie demasiado grande, demasiado alejado o demasiado difícil de encontrar. Podría obtener

el Dalai Lama? ¿El increíble templo Grandin? Mi ballena blanca personal autor Neil Gaiman? O Ayaan Hirsi Ali? Escribí lo más ambicioso,

Página 13

Lista ecléctica e inusual posible. Luego, necesitaba crear un incentivo para animé a la gente a responder, así que trabajé en un acuerdo de libros. "Estar en mi libro"

Podría funcionar. Desde el principio, le dije al editor que también podría no funcionar,

y que devolvería el anticipo si es así.

Entonces, comencé a lanzar mi pequeño corazón.

Envié un conjunto idéntico de 11 preguntas a algunos de los más exitosos, personas variadas y conocidas en el planeta con "Responda a sus 3 favoritos para

5 preguntas . . o más, si el espíritu te mueve ".

Después de presionar "enviar" docenas de veces, junté mis manos a mi emocionado

El cofre del escritor con la respiración contenida, a lo que el universo respondió. . .

silencio. Grillos

De 12 a 24 horas, nada. Ni una criatura se movía, ni siquiera un ratón.

Y luego, hubo un leve goteo a través del éter. Un susurro de curiosidad y un puñado de preguntas aclaratorias. Siguieron algunas declinaciones corteses, y luego

Llegó el torrente.

Casi todas las personas con las que contacté están ocupadas más allá de lo creíble, y yo

esperaba obtener respuestas cortas y apresuradas de algunos de ellos en el mejor de los casos.

Lo que obtuve en su lugar fueron algunas de las respuestas más reflexivas que jamás haya tenido.

recibido, ya sea en papel, en persona o de otra manera. Al final, hubo Más de 100 encuestados.

Por supuesto, el camino "fácil" tomó miles de correos electrónicos de ida y vuelta y

Mensajes directos de Twitter, cientos de llamadas telefónicas, muchos maratones a la vez

escritorio de cinta y más de unas pocas botellas de vino durante la escritura nocturna

sesiones, pero. . . funcionó. ¿*Siempre* funcionó? No. No conseguí el Dalai Lama (esta vez), y al menos la mitad de las personas en mi lista no respondieron o

Rechazó la invitación. Pero funcionó lo *suficiente como* para importar, y eso es lo que

importa

En los casos en que el alcance funcionó, las preguntas hicieron el trabajo pesado.

Ocho de las preguntas fueron preguntas afinadas de "disparo rápido" de mi podcast, *The Tim Ferriss Show*, el primer podcast de entrevistas de negocios en pasar

200 millones de descargas. Estas preguntas se han refinado durante más de 300 entrevistas con invitados como el actor / músico Jamie Foxx, general Stanley McChrystal y la escritora Maria Popova. Sabía que estas preguntas trabajado, que a los entrevistados generalmente les gustaban, y que podían ayudarme

en mi propia vida

Las tres preguntas restantes eran nuevas adiciones que esperaba resolver Mis problemas más crónicos. Antes de llevarlos a la naturaleza, probé, examiné,

y las compartió con amigos que son artistas de talla mundial en su derecho propio.

Cuanto más envejezco, más tiempo paso, como porcentaje de cada día, en

elaborando mejores preguntas. En mi experiencia, pasar de 1x a 10x, de 10x a 100x, y de 100x a (cuando Lady Luck realmente sonríe) 1000x regresa

Varias áreas han sido producto de mejores preguntas. Dictum de John Dewey

que se aplica "un problema bien puesto está medio resuelto".

La vida castiga el vago deseo y recompensa la petición específica. Después de todo,

el pensamiento consciente es en gran medida hacer y responder preguntas en su propio

cabeza. Si quieres confusión y angustia, haz preguntas vagas. Si tu quieres claridad y resultados poco comunes, haga preguntas claras y poco comunes.

Afortunadamente, esta es una habilidad que puedes desarrollar. Ningún libro puede darte todo el

respuestas, pero este libro puede entrenarlo para hacer mejores preguntas. Milan Kundera,

autor de *La insostenible levedad del ser*, ha dicho que "La estupidez de la gente viene de tener una respuesta para todo. La sabiduría de la novela. viene de tener una pregunta para todo ". Sustituir "maestro de aprendizaje" por

"Novela", y tienes mi filosofía de vida. A menudo, todo lo que se interpone entre

usted y lo que quiere es un mejor conjunto de preguntas.

Las 11 preguntas que elegí para este libro se enumeran a continuación. Es importante

lea las preguntas y explicaciones completas, ya que las acorto durante el resto

del libro. Un agradecimiento especial a Brian Koppelman, Amelia Boone, Chase Jarvis,

Naval Ravikant y otros por sus comentarios de gran ayuda.

Primero, pasemos rápidamente por las 11 preguntas. Algunos de ellos pueden parecer

trillado o inútil a primera vista. . . . Pero he aquí! Las cosas no siempre son lo que

Aparecer.

1. ¿Cuál es el libro (o libros) que más has regalado y por qué? O

¿Cuáles son uno o tres libros que han influido mucho en tu vida?

2. ¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente su vida en

los últimos seis meses (o en memoria reciente)? A mis lectores les encantan los detalles

como marca y modelo, dónde lo encontraste, etc.

3. ¿Cómo un fracaso, o un fracaso aparente, lo preparó para el éxito posterior? Hacer

tienes un "fracaso favorito" tuyo?

4. Si pudieras tener una valla publicitaria gigantesca en cualquier lugar con algo en ella:

hablando metafóricamente, enviando un mensaje a millones o miles de millones:

¿Qué diría y por qué? Podrían ser unas pocas palabras o un párrafo. (Si útil, puede ser la cita de otra persona: ¿Hay alguna cita que creas de a menudo o vive tu vida?)

5. ¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que haya realizado?

¿hecho? (Podría ser una inversión de dinero, tiempo, energía, etc.)

6. ¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

7. En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más

mejoró tu vida?

8. ¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado a punto de

entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

9. ¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de

¿pericia?

10. En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir no a

(distracciones, invitaciones, etc.)? Qué nuevas realizaciones y / o enfoques
¿ayudó? ¿Algún otro consejo?

11. Cuando te sientes abrumado o desenfocado, o has perdido el enfoque
temporalmente, ¿qué haces? (Si es útil: ¿Qué preguntas hace?
¿usted mismo?)

Ahora, echemos un vistazo a cada uno, y explicaré por qué parecen
funcionar.

Puede preguntar: "¿Por qué debería importarme? No soy un
entrevistador. A eso, mi

la respuesta es simple: si desea construir (o fomentar) una red de clase
mundial, usted

necesita interactuar de una manera que lo gane. Todos estos puntos
ayudarán.

Por ejemplo, pasé semanas probando el orden de las preguntas para un
óptimo

respuestas Para mí, la secuencia adecuada es la salsa secreta, ya sea que
estés

tratando de aprender un nuevo idioma en 8 a 12 semanas,* superar un
miedo de por vida a

natación, † o elegir el cerebro de un mentor potencial sobre el café. Bueno
las preguntas en el orden incorrecto obtienen malas respuestas. Por el
contrario, puedes golpear

muy por encima de su categoría de peso al pensar en la secuencia, ya que
la mayoría de las personas
no lo hagan

Ejemplo: la pregunta "billboard" es uno de mis oyentes e invitados de
podcast

favoritos, pero es pesado. Topa o intimida a mucha gente. No quería
para asustar a las personas ocupadas, que podrían optar por no responder
con un rápido: "Lo siento, Tim. yo solo

no tengo ancho de banda para esto en este momento ". ¿Entonces lo que
hay que hacer? Fácil: déjalos

calentamiento con preguntas livianas (p. ej., libros más talentosos, compra
de

<\$ 100), que son menos abstractos y más concretos.

Mis explicaciones se acortan hacia el final, ya que muchos de los puntos llevan sobre o aplicar a todas las preguntas.

1. ¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

"¿Cuál es tu libro favorito?" Parece una buena pregunta. Tan inocente, tan sencillo. En la práctica, es terrible. Las personas que entrevisto han leído cientos o

miles de libros, por lo que es una pregunta que requiere mucho trabajo para ellos, y ellos

correctamente preocuparse por elegir un "favorito", que luego es citado y puesto en

artículos, Wikipedia, etc. "Más dotados" es menor riesgo, una consulta de búsqueda más fácil

(más fácil de recordar) e implica beneficios para un espectro más amplio de personas, que

el idiosincrásico "favorito" no.

Para los curiosos e impacientes entre ustedes, aquí hay algunos libros (de muchos)

eso surgió mucho:

La búsqueda del significado del hombre por Viktor E. Frankl

El optimista racional de Matt Ridley

Los mejores ángeles de nuestra naturaleza por Steven Pinker

Sapiens de Yuval Noah Harari

Pobre Charlie's Almanack de Charlie Munger

Si desea ver *todos* los libros recomendados en un solo lugar, incluido un lista de los 20 mejores recomendados de este libro y *Herramientas de titanes*, usted

Puede encontrar todos los artículos en tim.blog/booklist

2. ¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente? ¿Tu vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)? Mis fans

detalles de amor como marca y modelo, dónde lo encontraste, etc.

Esto puede parecer desechable, pero no lo es. Proporciona un punto de entrada fácil.

para entrevistados ocupados mientras proporciona a los lectores algo inmediatamente

procesable. Las preguntas más profundas provocan respuestas más profundas, pero la profundidad

es la fibra del conocimiento, requiere una digestión intensiva. Para seguir marchando

mientras tanto, los humanos (el tuyo realmente incluido) necesita a corto plazo

recompensas En este libro, lo logro con preguntas que proporcionan resultados tangibles,

respuestas fáciles ya menudo divertidas: aperitivos Scooby para su alma trabajadora. A

hacer el levantamiento más pesado, estos respiradores son importantes.

3. ¿Cómo una falla, o aparente falla, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Este es particularmente importante para mí. Como escribí en *Tools of Titans* :

Los superhéroes que tienes en mente (ídolos, íconos, atletas de élite, multimillonarios, etc.) son casi todos defectos de marcha que han maximizado uno

o dos puntos fuertes. Los humanos son criaturas imperfectas. Usted no "Triunfar" porque no tienes debilidades; tienes éxito porque encuentre sus fortalezas únicas y concéntrese en desarrollar hábitos alrededor

ellos. . . . Todos están peleando una batalla [y han peleado batallas] tú no se nada Los héroes en este libro no son diferentes.

Todos luchan.

4. Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con cualquier cosa que contenga, metafóricamente hablando, enviando un mensaje

a millones o miles de millones, ¿qué diría y por qué? Podría ser un pocas palabras o un párrafo (Si es útil, puede ser de otra persona

cita: ¿Hay citas en las que piensas a menudo o vives tu vida?

¿por?)

Se explica por sí mismo, así que me saltaré el comentario. Para los posibles entrevistadores, sin embargo, el "Si es útil. . . " La porción es a menudo crítica para obtener buenas respuestas.

5. ¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho? (Podría ser una inversión de dinero, tiempo, energía, etc.)

Esto también se explica por sí mismo. . . o eso parece. Con preguntas como esta y

Al siguiente, me pareció productivo dar a los entrevistados una respuesta del mundo real. En

una entrevista en vivo, les da tiempo para pensar, y en texto, les da un modelo. Para esta pregunta, por ejemplo, les di a todos lo siguiente:

RESPUESTA DE MUESTRA de Amelia Boone, una de las mejores del mundo

atletas de resistencia, patrocinados por grandes marcas y 4 veces campeones del mundo

en carrera de obstáculos (OCR):

"En 2011, desembolsé \$ 450 para participar en el primer evento mundial Hardgud Mudder, una nueva carrera de obstáculos de 24 horas. Ensillado con

deuda de la facultad de derecho, fue un gran gasto para mí, y no tenía pensando en negocios, incluso podría completar la carrera, y mucho menos competir en

eso. Pero terminé siendo uno de los 11 finalistas (de 1,000 participantes) de esa raza, y alteró el curso de mi vida, llevando a mi carrera en carreras de obstáculos y campeonatos mundiales múltiples. Si no hubiera

hundió el dinero en efectivo para esa tarifa de entrada, nada de eso habría sucedido ".

6. ¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me preguntaron esto por primera vez cuando fue entrevistado por mi amigo Chris Young, científico,

coautor de *Modernist Cuisine* y CEO de ChefSteps (busque "Joule sous véase"). Antes de responder, y mientras estaba sentado en el escenario en el Ayuntamiento de

Seattle, dije: "Ooooooh. . . buena pregunta. Voy a robar eso ".

Y lo hice. Esta pregunta tiene implicaciones más profundas de lo que cabría esperar.

Las respuestas prueban varias cosas útiles: 1) Todos están locos, por lo que estás

no solo. 2) Si desea más comportamientos similares al TOC, mis entrevistados son

feliz de ayudar, y 3) Corolario al n. ° 1: las personas "normales" son personas locas

No sabes lo suficiente. Si crees que eres exclusivamente neurótico, odio dar la noticia, pero cada humano es Woody Allen en alguna parte de la vida.

Aquí está la respuesta de muestra que le di a esta pregunta, tomada de una entrevista en vivo

y ligeramente editado para texto:

RESPUESTA DE MUESTRA de Cheryl Strayed, la autora más vendida de *Wild*

(hecho en una película con Reese Witherspoon): "Aquí está mi todo teoría del sandwich. . . cada bocado debe ser tan parecido al bocado anterior como sea posible. ¿Me sigues? [Si] hay un grupo de tomates aquí, pero luego está el hummus, todo tiene que ser como uniforme como sea posible. Entonces, cualquier sándwich que me den, lo abro y

Inmediatamente reorganizo completamente el emparedado.

7. En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene

¿La mayoría mejoró tu vida?

Esto es corto, efectivo y no particularmente matizado. Tiene particular aplicación a mi reevaluación de la mediana edad. Me sorprende no escuchar preguntas así más a menudo.

8. ¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

La segunda subpregunta "ignorar" es esencial. Somos propensos a preguntar "¿Qué?

¿debería hacer?" pero menos propenso a preguntar "¿Qué no debería hacer?" Desde lo que nosotros

No hago determina lo que *podemos* hacer, yo como preguntar acerca de las listas que no deben hacer.

9. ¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o

¿área de experiencia?

Un primo cercano de la pregunta anterior. Muchos problemas de "enfoco" son

mejor resuelto definiendo qué ignorar.

10. En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado para decir no a (distracciones, invitaciones, etc.)? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudados? ¿Algún otro consejo?

Decir que sí es fácil. Decir que no es difícil. Quería ayuda con esto último, al igual que

mucha gente en el libro, y algunas respuestas realmente entregaron los productos.

11. Cuando te sientes abrumado o desenfocado o has perdido tu concentrarse temporalmente, ¿qué haces? (Si es útil: ¿Qué preguntas hacen?

te preguntas a ti mismo?)

Si su mente es "beach balling" (referencia nerdy de Mac cuando una computadora

se congela), nada más importa mucho hasta que se resuelva. Una vez más, el

La pregunta secundaria "si es útil" a menudo es crítica.

Como cualquier grandeza en este libro es de otras personas, me siento cómodo

diciendo que, no importa en qué parte de tu vida estés, amarás algo de lo que

aquí. En el mismo aliento, no importa cuánto llore y haga pucheros, encontrarás algo de lo que hay dentro es aburrido, inútil o aparentemente estúpido. Fuera de aproximadamente 140 perfiles, espero que te gusten 70, ames 35 y cambies tu vida tal vez 17. Divertidamente, los 70 que no te gustan serán precisamente los 70 alguien más necesita. La vida sería aburrida si todos siguiéramos exactamente las mismas reglas, y tú querrá elegir y elegir. La parte más sorprendente de todo esto es. . . *Tribe of Mentors* cambia con tú. A medida que pasa el tiempo y se desarrolla la vida, cosas que inicialmente borraste como un

La distracción puede revelar profundidad y volverse inimaginablemente importante. ¿Ese cliché que ignoraste como una galleta de la fortuna desechable? De repente Tiene sentido y mueve montañas. Por el contrario, cosas que inicialmente encontraste la iluminación podría seguir su curso, como un maravilloso entrenador de secundaria que necesita entregarte a un entrenador universitario para que alcances el siguiente nivel. No hay fecha de vencimiento en el consejo de este libro, ya que no hay uniformidad. En las siguientes páginas, encontrará consejos de 30 y tantos wunderkinds y veteranos experimentados en sus 60 y 70 años. La esperanza es que cada vez que recoges este libro, a diferencia del *I Ching* o el *Tao Te Ching*, algo nuevo te atrapará, sacudirá tu percepción de la realidad, iluminará tus locuras, confirma tus intuiciones o corrige tu curso tan importante un grado. Todo el espectro de la emoción y la experiencia humana se puede encontrar en este

libro, de hilarante a desgarrador, del fracaso al éxito y de la vida a muerte. Que le den la bienvenida a todos.

En mi mesa de café en casa, tengo un trozo de madera flotante. Su único propósito es para mostrar una cita de Anaïs Nin, que veo todos los días: "La vida se reduce o se expande en proporción al coraje de uno".

Es un breve recordatorio de que el éxito generalmente se puede medir por la cantidad de conversaciones incómodas que estamos dispuestos a tener, y por la cantidad de acciones incómodas que estamos dispuestos a tomar.

Las personas más efectivas y efectivas que conozco: creativos de fama mundial, multimillonarios, líderes de opinión y más: vean el viaje de sus vidas como tal vez 25 por ciento se *encuentran* y 75 por ciento se *crean* .

Este libro no pretende ser una experiencia pasiva. Está destinado a ser un llamada a la acción.

Usted es el autor de su propia vida, y nunca es demasiado tarde para reemplazar el historias que te cuentas a ti mismo y al mundo. Nunca es demasiado tarde para comenzar un nuevo capítulo, agregue un giro sorpresa o cambie los géneros por completo. *¿Cómo se vería si fuera fácil?*

Aquí hay que levantar el bolígrafo con una sonrisa. Se avecinan grandes cosas. . . .

Pura vida,
Tim Ferriss
Austin, Texas
Agosto de 2017

Algunas notas de limpieza que podrían

Ayuda

Las "citas que estoy reflexionando" se extienden a lo largo de este libro. Estos son citas que han cambiado mi pensamiento y comportamiento en los últimos dos años más o menos. Desde que publiqué *Tools of Titans* hace aproximadamente 12 meses, he tenido el año más productivo de mi vida, y mi selección de libros jugó un Gran papel. Las "citas que estoy reflexionando" (generalmente de lo mencionado anteriormente libros) fueron compartidos semanalmente con suscriptores de mi 5-Bullet Boletín del viernes (tim.blog/friday), un boletín gratuito en el que comparto el cinco cosas geniales o más útiles (libros, artículos, gadgets, alimentos, suplementos, aplicaciones, citas, etc.) que he descubierto esa semana. Te espero los encuentro tan estimulantes como yo.

¿Recuerdas esas cartas de rechazo que mencioné que recibí para este libro?

¡Algunas de las declinaciones educadas fueron tan buenas que las incluí! Existen tres interludios "Cómo decir que no" que presentan correos electrónicos reales.

Acortamos casi todos los perfiles y seleccionamos subjetivamente el "mejor" respuestas Las mejores respuestas a veces significaban eliminar la repetición, o enfocándose en respuestas lo suficientemente detalladas como para ser procesables y no obvio.

En casi todos los perfiles de invitados, indico dónde puedes interactuar mejor con ellos en las redes sociales: TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, LI = LinkedIn, SC = Snapchat e YT = YouTube.

Durante el contacto con los invitados, siempre hacía las mismas preguntas en el mismo orden, pero en las siguientes páginas, con frecuencia reordenaba las respuestas para flujo óptimo, legibilidad e impacto. He incluido algunas no respuestas (por ejemplo, "¡Soy terrible al decir que no!") A hacerte sentir mejor al tener los mismos desafíos. Nadie es perfecto, y todos estamos en progreso.

"Los finales no tienen que ser fracasos, especialmente cuando optar por finalizar un proyecto o cerrar por un negocio . . . Incluso el Los mejores conciertos no duran para siempre. Ni deberían ellos."

SAMIN NOSRAT

YO G: [@CIAOSAMIN](#)

PENSIÓN COMPLETA: [/SAMIN.NOSRAT](#)

[SALTFATACIDHEAT.COM](#)

SAMIN NOSRAT es escritor, profesor y chef. Llamado "un recurso de referencia para combinando las técnicas correctas con los mejores ingredientes "por *The New York Times* , y "la próxima Julia Child" de NPR's *All Things Considered*, ella es

estado cocinando profesionalmente desde 2000, cuando se topó por primera vez con cocina en Chez Panisse. Samin es uno de los cinco columnistas de alimentos de *The New York Times*. Ella vive, cocina, practica surf y huerta en Berkeley, California. Ella es la autora del éxito de ventas del *New York Times* *Salt, Fat, Acid*, *Calor: Dominar los elementos de la buena cocina*.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

El complejo de hongos MyCommunity de Host Defense de Paul Stamets es el más
Suplemento de inmunidad increíble que he tomado (y he tomado muchos ¡ellos!). No importa cuánto viaje, cuántas manos estreche o cómo
Estoy exhausto, no me enfermo siempre que tome el suplemento con diligencia.

Página 22

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

He tenido tantas fallas espectaculares, pero mirando hacia atrás, puedo ver cómo cada
de ellos me llevó un poco más cerca de hacer lo que realmente quería hacer. Años
Antes de estar listo para escribir un libro, aproveché dos oportunidades para
co-escribir libros de cocina con otras personas. Estos errores me perseguían, y estaba
Seguro que nunca llegaría a escribir otro libro. Pero esperé, y persistí, y
Después de 17 años escribí el libro que siempre había soñado.
En 2002 fui finalista de una beca Fulbright, pero no la recibí y sentí como si nunca pudiera estudiar métodos tradicionales de fabricación de alimentos en Italia. En cambio yo
encontré mi camino de regreso a Italia y cociné y trabajé allí durante un año y un

mitad, y ahora, 15 años después, estoy trabajando en un documental que me llevará allí para estudiar los métodos tradicionales de elaboración de alimentos! Trabajé y eventualmente corrí en un restaurante que estaba fallando financieramente por toda su existencia de cinco años. Fue agotador, especialmente porque me importaba como si fuera mía Sabía que las posibilidades de nuestro éxito eran pocas. años atrás, y estaba listo para partir entonces, pero el dueño, que también era mi mentor, simplemente no estaba listo para rendirme. Así que arrastramos las cosas por dos largos años más allá de eso, y fue realmente un desafío. Insoportable a veces, incluso. Para cuando las cosas se hicieron, estaba exhausto y deprimido y realmente, Realmente infeliz. Todos estábamos Pero no tenía por qué ser así. Esa experiencia me enseñó a tomar agencia en mi propio profesional. narrativas, y que los finales no tienen que ser fracasos, especialmente cuando optar por finalizar un proyecto o cerrar un negocio. Poco después del restaurante. cerrado, comencé un mercado de alimentos como un pequeño proyecto paralelo, y terminó siendo enormemente exitoso Tenía más prensa y clientes de los que podía manejar. yo tenía inversores que claman por participar en la acción. Pero todo lo que quería hacer era escribir. yo no quería dirigir un mercado de alimentos, y como mi nombre estaba en todas partes, no lo hice quiero dárselo a nadie más, tampoco. Así que elegí cerrar el mercado en mis propios términos, y me aseguré de que todos lo supieran. Fue tan positivo en contraste con la dura experiencia de cerrar el restaurante. He aprendido a

imagina el final ideal de cualquier proyecto antes de comenzar ahora, incluso los mejores conciertos no duren para siempre Tampoco deberían. En una escala mucho, mucho menor, mientras cocinaba, arruiné más platos de lo que puedo recordar. Pero lo maravilloso de cocinar es que es bastante proceso rápido, realmente, y no permite mucho tiempo para apegarse a la resultados. Entonces, si un plato apesta o resulta hermoso, debes comenzar de nuevo desde cero al día siguiente. No tienes la oportunidad de sentarte y revolcarse (o tocar su propia bocina). Lo importante es aprender de cada uno falla e intenta no repetirlo.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

Página 23

¿jamás se ha hecho?

Hace diez años, mientras dirigía un restaurante, tomé el tiempo para auditar una clase en Graduate School of Journalism en UC Berkeley con Michael Pollan. Eso parecía loco en el momento de salir del restaurante durante tres horas una vez por semana para ir a sentarse en un salón de clases, para llegar a casa después de 15 horas y leer los libros y artículos sobre el programa de estudios. Pero una vocecita dentro de mí me dijo que tenía que encontrar un manera de hacerlo, y estoy muy contento de haberlo hecho. Esa clase me cambió la vida. me trajo a una increíble comunidad de escritores, periodistas y documentalistas que me han inspirado y apoyado en este camino loco. yo conocí a Michael, quien me animó a escribir. También me contrató para enseñar él cómo cocinar, y en el transcurso de esas lecciones me animó a formalizar mi filosofía de cocina única en un plan de estudios adecuado, salir a

el mundo y enseñarlo, y convertirlo en un libro. Eso se convirtió en *sal*, *grasa*, *ácido*, *Heat* , que ahora es un éxito de ventas del *New York Times* y está en camino a

convirtiéndose en una serie documental. La locura total.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Queso americano. No lo como a menudo, pero encuentro la forma en que se derrite en una hamburguesa para ser completamente irresistible

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Tengo que estar *en* una gran parte del tiempo, ya sea para ser capaz de pensar y escribir con claridad,

o estar en el mundo enseñando y hablando de cocina. Ambas partes de mi El trabajo requiere cantidades extraordinarias de energía.

En los últimos cinco años, he comenzado a estar más en sintonía con los diversos

maneras en que necesito cuidarme. Y en la parte superior de esa lista está el sueño. Necesito

ocho a nueve horas de sueño para funcionar correctamente, y he comenzado a proteger mi

Dormir sin piedad. Paso muchas noches más tranquilas en casa, y cuando lo hago

salga a cenar, insistiré en una reserva anticipada o me iré temprano. He incluso se sabe que se acuestan mientras mis invitados todavía están de fiesta. Ellos son

feliz, estoy feliz, está todo bien. Mi obsesión con el sueño ha mejorado mi vida inconmensurable

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

En caso de duda, deja que la amabilidad y la compasión te guíen. Y no tengas miedo

fallar

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

A decir verdad, todavía estoy trabajando para mejorar en decir que no. Pero diré esto: cuanto más claro soy sobre cuáles son mis objetivos, más fácilmente puedo decir No. Tengo un cuaderno en el que he registrado todo tipo de goles, tanto grandes como pequeño, en los últimos diez años más o menos. Cuando me tomo el tiempo para articular lo que es que espero lograrlo, es simple consultar la lista y ver si decir Sí, una oportunidad me llevará hacia o lejos de lograr ese objetivo. Es cuando tengo dudas sobre hacia dónde me dirijo que empiezo a decir que sí a las cosas quieras o no. Y me he quemado suficientes veces por FOMO-based y ego-toma de decisiones basada en saber que siempre me arrepentiré de haber elegido algo por la razón equivocada.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Intento salir de mi cabeza y meterme en mi cuerpo. En los días de escritura, esto generalmente equivale a levantarse y dar un paseo por el centro de Oakland. A veces tiro la toalla por completo y voy a nadar. Otras veces yo decide ir al mercado de agricultores para mirar, tocar, oler y saborear el producir y dejar que mis sentidos me guíen en la decisión de qué cocinar cena. Cuando estoy cocinando o haciendo otro trabajo físico y me siento abrumado, generalmente es porque no me estoy cuidando, así que me tomaré un descanso. Enfermo prepara un bocadillo o una taza de té. O simplemente tomaré un vaso de agua y me sentaré afuera por unos minutos. Por lo general, es suficiente para mantenerme tranquilo y despejado. Pero lo que siempre me despegará es saltar al océano. Sus

ha sido así desde que era niño. Siempre me ha encantado el océano, y ahora,
Cada vez que puedo, voy a la playa a nadar, surfear o simplemente flotar. Nada más
me reinicia como el océano

"La enfermedad de nuestro tiempo es que Vivimos en la superficie. Eran como el río Platte, una milla de ancho y una pulgada de profundidad ".

STEVEN PRESSFIELD

TW: [@SPRESSFIELD](https://twitter.com/SPRESSFIELD)

STEVENPRESSFIELD.COM

STEVEN PRESSFIELD ha hecho una vida profesional en cinco diferentes

arenas de escritura: publicidad, escritura de guiones, ficción, narrativa no ficción y

esfuerzo personal. Es el autor más vendido de *The Legend of Bagger Vance*, *Gates*.

of Fire, *The Afghan Campaign* y *The Lion's Gate* , así como el culto clásicos sobre creatividad, *The War of Art*, *Turning Pro* y *Do the Work* . Su Miércoles columna en stevenpressfield.com es una de las series más populares

sobre escribir en la web.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Esto suena loco, pero tengo ciertos lugares a los que voy, generalmente solo, que

convocar para mí épocas anteriores en mi vida. El tiempo es una cosa rara. A veces puedes apreciar un momento que se ha ido más en el presente que tú cuando en realidad estaba sucediendo. Los lugares a los que voy son diferentes todos los tiempo y generalmente son mundanos, ridículamente mundanos. Una gasolinera. UN Banco en una calle. A veces volaré por el país solo para ir a uno de estos puntos. A veces es de vacaciones o un viaje de negocios cuando estoy con familia u otras personas. Puede que nunca les cuente. O podría hacerlo. A veces voy llevar a alguien, aunque generalmente no funciona (¿cómo podría?).

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Probablemente estoy irremediablemente desactualizado, pero mi consejo es que el mundo real experiencia: Sé un vaquero. Conduce un camión. Únete al Cuerpo de Marines. Salir de la estado de ánimo hipercompetitivo "truco de la vida". Tengo 74. Créeme, tienes todo el tiempo del mundo. Tienes diez vidas por delante. No te preocupes sobre tus amigos "golpeándote" o "llevándote a algún lado" delante de ti. Obtener en el mundo real de la suciedad y comenzar a fallar. ¿Por qué digo eso? Porque el El objetivo es conectarse con usted mismo, su propia alma. Adversidad. Todos pasa su vida tratando de evitarlo. Yo también. Pero las mejores cosas que nunca me pasó vino durante los momentos en que la mierda golpeó el ventilador y tuve

nada y nadie para ayudarme. ¿Quien eres en realidad? Que es lo que *realmente*

¿desear? Sal y falla y descúbrelo.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

El único libro que más me ha influido es probablemente el último libro de mundo que cualquiera querrá leer: *La historia de Tucídides de la Guerra del Peloponeso* . Este libro es denso, difícil, largo, lleno de sangre y agallas.

No fue escrito, como atestigua Thucydides al principio, para ser fácil o divertido.

Pero está cargado de verdades incondicionales e intemporales y la historia que cuenta debe ser

lectura obligatoria para cada ciudadano en una democracia.

Tucídides fue un general ateniense que fue golpeado y deshonrado en un batalla a principios de la conflagración de 27 años que llegó a llamarse la Guerra del Peloponeso. Decidió abandonar la lucha y dedicarse él mismo para grabar, con todos los detalles que pudo manejar, este conflicto, el cual, él

estaba seguro, resultaría ser la guerra más grande y más significativa de la historia

luchado hasta ese momento. Él hizo exactamente eso.

¿Has oído hablar de la oración fúnebre de Pericles? Tucídides estaba allí para eso.

El lo transcribió.

Estuvo allí para los debates en la asamblea ateniense sobre el tratamiento de

La isla de Melos, el famoso diálogo de Melian. Si no estuviera allí para el derrota de la flota ateniense en Siracusa o la traición de Atenas por Alcibíades, conocía a las personas que estaban allí y fue a los extremos para grabar

lo que le dijeron. Tucídides, como todos los griegos de su época, era libre de teología cristiana, o dogma marxista, o freudiano

psicología, o cualquiera de los otros "ismos" que intentan convencernos de que el hombre es

básicamente bueno, o tal vez perfecto. Él veía las cosas como eran, en mi opinión. Es una visión oscura pero tremendamente vigorizante y fortalecedora porque es verdad. En la isla de Corcyra, una gran potencia naval en su día, una facción de ciudadanos atraparon a sus vecinos y compañeros corcyreanos en un templo. Ellos mataron a los niños de los prisioneros afuera ante sus ojos y cuando el los cautivos se entregaron en base a promesas de clemencia y juramentos

delante de los dioses, los captores también los masacraron. Esto no fue una guerra de nación contra nación, este era hermano contra hermano en los más civilizados ciudades en la tierra. Leer Tucídides es ver nuestro propio mundo en microcosmos. Sus el estudio de cómo las democracias se destruyen a sí mismas al descomponerse en facciones en guerra, los pocos contra los muchos. *Hoi polloi* en griego significa "el muchos." *Oligoi* significa "los pocos". No puedo recomendar Tucídides por diversión, pero si quieres exponerte a un intelecto imponente escribiendo sobre las cosas más profundas imaginables, pruébalo.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Esto costó mucho más de cien dólares, pero compré un auto eléctrico, un Kia

Alma, y conseguí algunos paneles solares para mi techo. Conducir con energía solar es un importante

Risita, confía en mí.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Acabo de escribir un libro llamado *The Knowledge* sobre mi fracaso favorito y adivinar

¿Qué? También falló. En verdad, cuando mi tercera novela (que, como las dos primeras, nunca se publicó) se estrelló ignominiosamente, conducía un taxi en Nueva York Ciudad. Había estado tratando de publicar durante unos 15 años en ese momento. yo decidí rendirme y mudarme a Hollywood, para ver si podía encontrar trabajo escribiendo para el cine No me preguntes qué películas escribí. Nunca lo diré. Y si te enteras por otros medios, ten cuidado! No los veo. Pero trabajando en "La industria" me convirtió en un profesional y allanó el camino para cualquier éxito Finalmente vino.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

No tendría una valla publicitaria y retiraría todas las vallas publicitarias que

Todos los demás lo han aguantado.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Nunca he invertido en el mercado de valores ni he arriesgado nada fuera yo mismo. Hace mucho tiempo decidí que solo apostaría por mí mismo. Arriesgaré

dos años en un libro que probablemente caiga de bruces. No me importa Lo intenté.

No funcionó. Creo en invertir en tu corazón. Eso es todo lo que hago, de verdad. soy

Un sirviente de la musa. Todo mi dinero está en ella.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más

mejoró tu vida?

Siempre he sido una persona de gimnasia y una persona madrugadora. Pero unos años

Hace tiempo me invitaron a entrenar con TR Goodman en un lugar llamado Pro Camp.

Hay un "sistema", sí, pero básicamente lo que hacemos (y definitivamente es un

En grupo , con tres o cuatro entrenando juntos) es solo trabajar duro. odio pero es genial TR dice, cuando nos vamos después de hacer ejercicio, "Nada que tú

enfrentar hoy será más difícil de lo que acabas de hacer ".

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron?

Hace un par de años tuve la oportunidad de visitar una empresa de seguridad, una de esas

lugares que protegen a las celebridades y protegen su privacidad; en otras palabras, un

negocio cuyo trabajo total era decir no. La persona que me estaba dando el La gira me dijo que el negocio examina cada carta entrante, solicitud, correo electrónico, etc., y decide cuáles llegan al cliente. "¿Cuántos consiguen

¿mediante?" Yo pregunté. "Prácticamente ninguno", dijo mi amigo. Decidí que lo haría

mire el correo entrante de la misma manera que lo hace la empresa. Si yo fuera la seguridad

profesional encargado de protegerme de falsos, sociópatas y despistados pregunta, ¿cuáles examinaría y tiraría a la basura? Eso ha ayudado a lote.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Tengo un amigo en el gimnasio que conocía a Jack LaLanne (Google él si el nombre

no es familiar) Jack solía decir que está bien tomarse un día libre para hacer ejercicio.

Pero ese día, no tienes permitido comer. Esa es la forma corta de decir Realmente no se te permite desenfocarte. Tomarse unas vacaciones. Reúnete a ti mismo.

Pero sepa que la única razón por la que está aquí en este planeta es para seguir a su estrella

y haz lo que te dice la musa. Es asombroso cómo será un buen día de trabajo

Vuelves a sentirte como tú mismo.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Genial, gran pregunta. En el mundo de la escritura, todos quieren triunfar *Inmediatamente* y sin dolor ni esfuerzo. De Verdad? O les encanta escribir libros

sobre cómo escribir libros, en lugar de escribir realmente. . . un libro que podría

en realidad se trata de algo. Un mal consejo está en todas partes. Crea un siguiente.

Establecer una plataforma. Aprenda a estafar el sistema. En otras palabras, hacer todo el

material de superficie y nada del trabajo real que se necesita para producir algo

de valor. La enfermedad de nuestro tiempo es que vivimos en la superficie. Eran como

el río Platte, de una milla de ancho y una pulgada de profundidad. Siempre digo: "Si quieres

convertirse en multimillonario, inventar algo que permita a las personas disfrutar de su

propia resistencia ". Alguien *lo* inventó. Se llama Internet. Social medios de comunicación. Ese país de las maravillas donde podemos volar desde un tirón superficial

distracción a otro, siempre permaneciendo en la superficie, nunca profundizando

de una pulgada El trabajo real y la satisfacción real provienen de lo contrario de lo que

La web proporciona. Vienen de *profundizar* en algo: el libro 're

escritura,

el
álbum,
el
película y
quedarse
allí
para
un
largo,
largo
hora.

**"Todo sucedió tan de repente y
cinematográficamente que podría
desafiar
creencia: me acordé de eso
en realidad siempre quise
ser escritor Entonces empecé a
escribir
esa misma tarde.**

SUSAN CAIN

TW: [@SUSANCAIN](https://twitter.com/SUSANCAIN)

PENSIÓN COMPLETA: [/AUTORESUSANCAIN
QUIETREV.COM](https://AUTORESUSANCAINQUIETREV.COM)

SUSAN CAIN es el cofundador de Quiet Revolution y el autor de
bestsellers *Quiet Power: las fortalezas secretas de los niños introvertidos* ,
y *Quiet*:

El poder de los introvertidos en un mundo que no puede dejar de hablar , que ha sido traducido a 40 idiomas y ha estado en la lista de bestsellers del *New York Times* por más de cuatro años *Quiet* fue nombrado el mejor libro del año por *Fast* Revista de la *compañía* , que también nombró a Susan una de sus "Más creativas Gente en los negocios ". Susan es la cofundadora de la red de escuelas silenciosas y el Instituto de Liderazgo Silencioso, y su escritura ha aparecido en *The New York Times* , *The Atlantic* , *The Wall Street Journal* y otras publicaciones. Su TED Talk ha sido vista más de 17 millones de veces y fue nombrada por Bill Gates como una de sus charlas favoritas de todos los tiempos.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Hace muchas, muchas lunas, solía ser un abogado corporativo. Yo era un ambivalente abogado corporativo en el mejor de los casos, y cualquiera podría haberle dicho que estaba en el

profesión equivocada, pero aún así: dediqué toneladas de tiempo (tres años de derecho escuela, un año de secretario para un juez federal y seis años y medio en un Wall Street, para ser exactos) y tenía muchas relaciones profundas y atesoradas con compañeros abogados. Pero llegó el día, cuando estaba bien avanzado pista de asociación, que el socio principal de mi empresa vino a mi oficina y me dijo que no me pondrían en pareja a tiempo. Hasta el día de hoy, no saber si quiso decir que nunca me pondrían en pareja o simplemente retrasado por un buen rato. Todo lo que sé es que vergonzosamente irrumpí en

lágrimas justo delante de él, y luego pidió un permiso de ausencia. Salí del trabajo

esa misma tarde y en bicicleta alrededor de Central Park en Nueva York, sin tener idea de qué hacer a continuación. Pensé en viajar. Pensé en mirar el

paredes por un rato.

En cambio, y todo sucedió de manera tan repentina y cinematográfica que podría

desafié la creencia: recordé que en realidad siempre había querido ser escritor.

Entonces comencé a escribir esa misma noche. Al día siguiente me inscribí en una clase en

NYU en escritura creativa de no ficción. Y a la semana siguiente, asistí a la primera

sesión de clase y sabía que finalmente estaba en casa. No esperaba alguna vez ganarse la vida escribiendo, pero para mí fue claro como el cristal

luego, la escritura sería mi centro, y que buscaría trabajo independiente eso me daría mucho tiempo libre para perseguirlo.

Si hubiera "logrado" hacer pareja, justo a tiempo, todavía podría ser negociar miserablemente las transacciones corporativas 16 horas al día. No es que yo

Nunca pensé en qué otra cosa me gustaría hacer aparte de la ley, pero hasta que tuve

El tiempo y el espacio para pensar en la vida fuera de la cultura hermética de una ley.

práctica, no podía entender lo que realmente quería hacer.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Siete años de tiempo para escribir *Quiet* . No me importó cuánto tiempo tardó y, aunque

Quería que el libro tuviera éxito, me sentí bien por la inversión de tiempo. independientemente del resultado, porque estaba tan seguro de que escribir en general,

y escribir ese libro en particular, era lo correcto.

Entregué un primer borrador después de los primeros dos años, que mi editor (correctamente) pronunciado horrible. Ella lo puso solo un poco más delicadamente. Ella dijo: "Toma todo el tiempo que necesite, comience desde cero y haga las cosas bien". Sali de su oficina eufórico, porque estuve de acuerdo con ella. Sabía que necesitaba años para hacerlo bien (después de todo, nunca había publicado nada antes de *Quiet* , así que estaba aprendiendo cómo escribir un libro desde cero), y me emocionó que me estuviera dando el tiempo. La mayoría de las editoriales apresuran los libros al mercado mucho antes de que estén completamente horneados. Si ella hubiera hecho eso, no habría una revolución silenciosa.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me encanta la música clave triste / menor. Lo encuentro elevador y trascendente, y no realmente triste en absoluto. Creo que es porque este tipo de música es realmente sobre la fragilidad, y por lo tanto la preciosidad de la vida y el amor. Leonard Cohen es mi santo patrón. Prueba "Baila hasta el final del amor" o "Famoso impermeable azul", o casi cualquier otra cosa que haya escrito, incluyendo, por supuesto, "Hallelujah", su canción más conocida pero realmente solo el consejo del iceberg Leonard! También: "Hinach Yafah (Eres hermosa)" por Idan Raichel. Es una hermosa canción de anhelo para el amado, pero realmente se trata de anhelo en general. Mi palabra favorita en cualquier idioma es *saudade* , la palabra portuguesa que es En el corazón de la cultura y la música brasileña y portuguesa. Significa, más o menos,

un dulce anhelo por una persona o persona amada que probablemente nunca volverá. Tratar

La música de Madredeus o Cesária Évora. Mi próximo libro es (más o menos) sobre esto

¡tema!

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Escuchará muchas historias de personas que arriesgaron todo para lograr este o aquel objetivo, especialmente objetivos creativos. Pero no creo eso

tu mejor trabajo creativo se hace cuando estás estresado porque estás tambaleándose al borde de la bancarrota u otros desastres personales. Solo el

opuesto. Debes preparar tu vida para que sea tan cómoda y feliz como posible, y para que se adapte a su trabajo creativo.

A menudo me pregunto si todos esos años de la ley de Wall Street fueron un desperdicio,

dado que lo que realmente estaba destinado a hacer, todo el tiempo, era explorar

psicología humana y decir la verdad (por escrito) sobre lo que es ser viva. Y la respuesta es no, no fue un desperdicio, por muchas razones. Primero,

porque aprendí mucho sobre el llamado "mundo real" que tendría de lo contrario seguía siendo un misterio permanente; segundo, porque un asiento de primera fila en

una negociación de Wall Street es un lugar tan bueno como cualquier otro para estudiar ocasionalmente

ridiculez de los humanos; pero finalmente porque me dio un colchón financiero,

cuando estaba listo, para probar una vida creativa. No era un gran cojín, como no lo había hecho

guardado tanto. Pero hizo una gran diferencia. Incluso una vez que comencé mi

escribiendo vida, pasé mucho tiempo creando un modesto negocio independiente (enseñando a las personas habilidades de negociación) que podría utilizar para mantenerme como tanto como fue necesario. Me dije a mí mismo que mi objetivo de escritura era conseguir algo publicado cuando tenía 75 años. Quería escribir para ser permanente fuente de placer, y nunca ser asociado con estrés financiero o, más en general, la presión para lograr. Por supuesto, no estoy diciendo que el estudiante universitario inteligente y motivado en su ¡La pregunta debería pasar diez años en finanzas antes de lanzarse creativamente! Pero

Page 33

deberían estar planeando cómo van a llegar a fin de mes. De esa manera, el tiempo que pasan con sus proyectos creativos, ya sean 30 minutos o diez horas al día: puede tratarse de enfoque, flujo y vislumbres ocasionales de alegría.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Me encanta el espresso y felizmente lo consumiría todo el día. Pero solo me permito un café con leche al día, y lo guardo para cuando estoy haciendo mi trabajo creativo, en parte porque despierta mi mente casi mágicamente, y en parte porque esto tiene Me entrenó, al estilo pavloviano, para asociar la escritura con el placer del café.

34

**"Pensando en lo que me hace
feliz no me da lo mismo
claridad como pensar en qué**

me da *dicha* ''.

KYLE MAYNARD

YO G: [@KYLEMAYNARD](#)

FB: [/KYLEMAYNARD.FANPAGE](#)

[KYLE-MAYNARD.COM](#)

KYLE MAYNARD es un autor, emprendedor y premio ESPY más vendido.

atleta ganador de artes marciales mixtas, conocido por convertirse en el primer cuádruple

amputado para llegar a las cumbres del monte Kilimanjaro y el monte Aconcagua

sin la ayuda de prótesis. Oprah Winfrey llamó a Kyle "uno de los más jóvenes inspiradores de los que alguna vez escucharán ". Arnold

Schwarzenegger

lo describió como "un campeón humano", e incluso Wayne Gretzky ha hablado

de la "grandeza" de Kyle Kyle nació con una condición rara que resultó en brazos que terminan en los codos y piernas que terminan cerca de las rodillas. A pesar de esto, y

Con el apoyo de su familia, Kyle aprendió de niño a vivir la vida.

independientemente sin prótesis. Kyle se ha convertido en un luchador campeón

(incluido en el Salón de la Fama de la Lucha Nacional), Certificado CrossFit

Instructor, dueño del gimnasio No Excuses, levantador de pesas con récord mundial,

y montañero experto.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

Duna de Frank Herbert

El extraño de Albert Camus

El héroe con las mil caras de Joseph Campbell

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Es casi más difícil pensar en un momento en que una falla aparente *no* se estableció

Me para el éxito posterior. El fracaso está inextricablemente conectado a cualquier éxito importante

Nunca he tenido.

Mi fracaso favorito fue el primero. Mi abuela Betty tenía este verde oscuro

solía pedirme que le sacara azúcar, excepto que la captura era, como amputado, usé ambos brazos para agarrar cosas, y solo podía meter un brazo dentro

el frasco Me sentaba allí por horas, repetidamente fallando en balancear la primicia en mi

un brazo. Lo llevaría hasta el borde y luego lo perdería. Después de 50 intentos más, lo conseguiría

de vuelta cerca de la cima antes de perderlo nuevamente. Eventualmente, y algunas veces a mi

sorpresa, tendría éxito. No solo ayudó con mi destreza y enfoque, sino que también

También ayudó a construir mi voluntad. La mejor manera de describir el sentimiento es un finlandés.

palabra "*sisu*": la fortaleza mental para seguir intentándolo incluso después de sentir

Has alcanzado los límites de tus habilidades. No creo que el fracaso sea a veces

parte del proceso, *siempre lo* es. Cuando sienta que no puede continuar, sepa que

recién estás empezando

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

La cita que puse en esa cartelera pertenece a mi amigo y ex armada SEAL, Richard Machowicz: "No muerto, no puedo renunciar". Algunas personas lo dijeron

era el abuso infantil límite que mis padres me hicieron seguir luchando después de que yo
Perdí mis primeros 35 partidos. Menos de una década después, [esas mismas personas] estaban
diciendo que tenía una ventaja injusta. Mis hermanas lloraron después de leer los comentarios.
sobre cómo me tomaría 20 segundos convertirme en la primera muerte televisada
en MMA Alerta de spoiler: no murió. Algunos dijeron que mataría a mi equipo
Monte Kilimanjaro y Monte Aconcagua. Estoy dispuesto a apostar la mayoría de esos
los críticos no se han parado en la cima de esas montañas como lo hicieron mis amigos y yo. Sus
Por eso me encanta esa cita. Es mi mantra durante los momentos más difíciles.
momentos Richard perdió una batalla contra el cáncer este año, pero experimentó más
en esta vida que la mayoría de los hombres podrían en diez, y vivió esta cita hasta su última
aliento.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Creo que el sufrimiento es probablemente lo más absurdo que amo. El sufrimiento es el
El mejor maestro que he tenido. Me siento diferente a otros niños porque yo estaba
nacido sin brazos y piernas, siendo aterrorizado por niños más grandes en el fútbol, teniendo
mi nariz se rompió a través de los estados y nacionales en la lucha libre, sintiéndome helada
frío y físicamente roto en la ladera de una montaña, estar nervioso y

preguntándome si podría hacer nómina en mi gimnasio, no siempre fueron divertidos

tiempo, pero son algunos de mis momentos favoritos. Y amo a las personas que aman sufrimiento. Le tomó tres veces a mi mejor amigo Jeff Gum lograrlo BUD / S, pasando por la "Semana del Infierno" con gastroenteritis viral y rabdomiólisis El día que terminó diez años como Navy SEAL, le pregunté. cuál fue el mejor momento, y dijo que estaba haciendo que todo saliera mal

y viendo a los instructores probar todo lo posible para que renuncie.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Desde que leí la línea de Joseph Campbell "sigue tu dicha", se ha convertido en mi

norte verdadero. Me ayuda en esos momentos cuando estoy mirando en la ducha

durante horas pareciendo que alguien me puso bajo hipnosis. Pensando en que

me hace *feliz* no me da la misma claridad que pensar en qué

me da *la felicidad* . Para mí, es la libertad que siento en la cima de una montaña o el

brisa me siento acostado en una red de catamarán en la mitad del mundo. La dicha es la

pico más alto de lo que te trae alegría. Si la felicidad está justo por encima del status quo,

la dicha es lo que te hace sentir más vivo. Espere que se necesite coraje para seguir

su dicha, y espere que a veces apestará. Espera que tengas que

arriesgarse por ello. Esperar que otros no necesariamente entiendan. Y también esperar

que lo que te da felicidad hoy puede no ser lo que hace mañana. Solo síguelo

todo de nuevo.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

El peor consejo que me han dado fue no aumentar la tarifa que cobré a

dar un discurso de apertura. Me dijeron que me saldría del mercado, yo no tenía suficiente cobertura mediática reciente para competir contra conocidos altavoces, bla, bla, bla. Decidí aumentar mi precio de todos modos, incrementalmente al principio, luego lo doblé. Ahora tengo el doble de consultas y personas incluso negociar conmigo menos. Desearía haberlo hecho antes. Me ha dado mucho mas libertad. Mientras escribo esto, me paso una semana en un yate en Croacia y El resto del verano viajando por Europa. El tiempo es lo único que No puedo volver. Espero que para cuando leas esto, esté en camino a doblándolo de nuevo.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Mi mayor cambio se produjo después de escuchar a un CEO exitoso hablar sobre su filosofía para contratar personas. Cuando su empresa creció y se le acabó el tiempo para entrevistar a la gente, hizo que sus empleados calificaran nuevos candidatos en un

Page 37

Escala 1–10. La única estipulación era que no podían elegir 7. Inmediatamente caí en la cuenta de cuántas invitaciones recibí que calificaría como 7 Discursos, bodas, cafés, incluso fechas. Si pensara que algo es un 7, había una buena posibilidad de que me sintiera obligado a hacerlo. Pero si tengo que decidir entre un 6 o un 8, es mucho más fácil determinar rápidamente si yo incluso debería considerarlo.

38

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 18 de septiembre al 2 de octubre de 2015)

"La gente piensa que enfocarse significa decir sí a en lo que tienes que concentrarte. Pero eso es no es lo que significa en absoluto. Significa decir no a las otras cien buenas ideas que existen. Usted tiene que escoger con cuidado. soy en realidad tan orgulloso de las cosas que no tenemos hecho como las cosas que he hecho. Innovación es decir no a mil cosas ".

—STEVE TRABAJOS

Cofundador y ex CEO de Apple

"Lo que buscas te está buscando."

—RUMI

Poeta persa del siglo XIII y maestro sufí

"Cualquiera que viva dentro de sus posibilidades sufre de falta de imaginación ".

—OSCAR WILDE

Escritor irlandés, autor de *The Picture of Dorian Gray*

“Para 'tener' debes 'hacer' y para 'hacer' debes 'ser.'”

TERRY TRIPULACIONES

[TW/IG](#): @TERRYCREWS

[FB](#): /[REALTERRYCREWS](#)

[TERRYCREWS.COM](#)

TERRY CREWS es un actor y ex jugador de la NFL (Los Angeles Rams, San Diego Chargers, Washington Redskins y Philadelphia Eagles). Su los créditos de gran alcance incluyen los comerciales virales originales de Old Spice,

series de televisión como *The Newsroom*, *Arrested Development* y *Todo el mundo odia a Chris* y películas como *White Chicks*, *The Expendables*

franquicia, *damas de honor* y *The Longest Yard*. Ahora protagoniza el Golden

La comedia de Fox Fox, ganadora del Premio Globe, *Brooklyn Nine-Nine*. En 2014, Terry.

lanzó su autobiografía, *Manhood: How to Be a Better Man — or Just Live con uno*.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

El sistema de llave maestra de Charles F. Haanel. He leído cientos de libros de desarrollo personal, pero este es el que claramente me mostró cómo

para visualizar, contemplar y concentrarme en lo que realmente quería. Reveló

para mí que solo obtenemos lo que más deseamos, y aplicarme con un enfoque láser en una meta, tarea o proyecto. Que para "tener" debes "Hacer", y para "hacer" debe "ser", y este proceso es inmediato.

Aunque toma tiempo para que estos deseos se manifiesten en nuestro mundo material, ustedes *debe* ver lo que desea como completado, terminado y real, *ahora* . El mejor puedes hacer esto, cuanto más puedas lograr. He comprado varias copias de

este libro y lo distribuyo a familiares y amigos. También lo releí probablemente una vez al mes para mantener mi visión clara. Dos más son la increíble *búsqueda del hombre de Viktor E. Frankl para el significado y David McRaney no es tan inteligente* . Ambos libros son absolutamente esenciales. a mí para mantener mis perspectivas correctas en un mundo cambiante. **¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?** 1986. Era mi último año en la escuela secundaria en la Academia Flint en Flint, Michigan. Fui el centro inicial de nuestro equipo de baloncesto de clase C. Teníamos gran equipo ese año, y se esperaba que llegáramos muy lejos, si no todo el camino, en los playoffs estatales. Nos enfrentamos a Burton Atherton en la final del distrito, y nosotros se esperaba que los aplastaran, pero intentaron algo que nunca habíamos visto antes de. Ellos no jugaron. Traerían la pelota por la cancha y solo pásalo de un lado a otro en la parte superior de la llave. No había reloj de tiro, entonces ellos hizo esto para siempre. La única vez que anotamos fue cuando logramos robar el pelota. Pero nuestro entrenador, por alguna razón, decidió que les dejaríamos hacerlo.

Recuerdo estar parado allí, con las manos levantadas en defensa de zona, mirando ellos sostienen la pelota sin siquiera intentar disparar. Estaba frustrado y cada intento que hice para salir de la zona fue rechazado por nuestro entrenador. Esta el método funcionaba para ellos, porque con solo cinco segundos restantes en el reloj de juego, estaban arriba 47-45. Uno de sus jugadores cometió un error e intentó un pase cruzado de pase largo y yo robaron la pelota. Regateé desesperadamente por toda la cancha. . . 5, 4, 3, 2, 1. . . para nuestra única oportunidad de ganar. Me perdí Sus fanáticos se vuelven locos, ya que era el mayor sorpresa del año, y me derrumbo en un montón, pensando que mi vida ha terminado. El entrenador luego le dijo a todo el equipo que no tenía nada que hacer. disparó y debería haberlo pasado a nuestro jugador estrella. Fue en el periódico el siguiente día que fracasé, y alumnos y profesores me ridiculizaron por igual. yo era Más allá de aplastado. Una nube oscura me cubría donde quiera que iba mientras lo internalizaba la pérdida. Unos días después, cuando la niebla del fracaso comenzó a levantarse, recuerdo haber tenido un Tiempo raro solo en mi habitación (generalmente lo compartía con mi hermano). Mientras me sentaba el silencio, otro pensamiento atravesó mi tristeza. "Tomé el tiro". Eso fue estimulante, incluso emocionante. "Oye, cuando todas las fichas estaban en la línea, no dejaste tu futuro a los demás, TOMASTE TU TIRO ". Al instante me sentí libre y en control. Supe desde entonces que podría tener el valor para fallar en mis propios términos. A partir de ese momento, decidí que si era iba a tener éxito o fracasar, iba a depender de mí. Fui cambiado para siempre.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Dios no hará que su trabajo sea manifestado por cobardes". - Ralph Waldo Emerson

Me encanta esta cita porque se trata de derrotar el miedo. Todo genial y El logro extraordinario en este mundo se hizo a través del coraje. Infierno, ni siquiera naces a menos que tu madre tenga el coraje de tenerte.

Repito esta frase cuando estoy ansioso o nervioso por algo. Pregunto yo mismo, ¿qué es lo peor que puede pasar? Por lo general, la respuesta es: "Puedes

morir." Luego respondo: "Prefiero morir haciendo algo que siento que es genial y

increíble en lugar de estar seguro y cómodo viviendo una vida que odio ". Hablo a

yo mismo mucho, y esta cita me ayuda a resolver mis miedos y a lidiar con ellos.

Cuanto más huyes de tus miedos, más crecen, pero cuanto más te alejas en ellos, cuanto más tienden a desaparecer como un espejismo.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Hay una gran diferencia entre inteligencia y sabiduría. Muchos son engañados

en pensar que son lo mismo, pero no lo son. He visto inteligente asesinos en serie, pero nunca he visto a uno sabio. Los seres humanos inteligentes tienen

se les ha dado esta posición falsa en la sociedad donde, solo porque son inteligentes, deben ser escuchados, y he descubierto que esto es extremadamente

peligroso. Estaba en un culto cristiano junto con otras personas muy inteligentes.

pero, mirando hacia atrás, si hubiera prestado atención a la sabiduría, habría visto que todos estábamos en El camino equivocado. La inteligencia es como seguir una ruta GPS directamente en un cuerpo de agua hasta que te ahogues. La sabiduría mira la ruta pero, cuando toma un turno hacia el océano, decide no seguirlo, luego encuentra una nueva y mejor manera. Sabiduría reina suprema.

Ignora cualquier consejo que te diga que vas a perder algo. Cada error que he cometido en los negocios, el matrimonio y la conducta personal fue porque pensé que si no hacía u obtenía *esto* ahora, nunca iba a suceder. Es como la mayoría de los clubes en Los Ángeles. El truco es mantener la línea larga en la puerta, mientras El club en sí está vacío. El "aura de exclusividad" es realmente el código de "malo

atmósfera." Para hacer lo que deseas hacer, tienes todo lo que necesitas.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Trabaja duro para vencer a la competencia". La verdad es que la competencia es *la*

opuesto a la creatividad. Si estoy trabajando duro para vencer a la competencia, en realidad

me impide pensar creativamente para hacer todos los conceptos de competencia

obsoleto. Como jugador de fútbol, me dijeron que trabajara duro para competir contra el

otro equipo, alguna amenaza futura percibida (nuevos reclutas, edad o lesión), y

Incluso mis compañeros de equipo actuales. Como actor, te dicen que mires de cierta manera o hacer cosas con las que no está de acuerdo para "competir". Esta competitiva

La mentalidad *destruye a las* personas. Es la forma de pensar de la tierra quemada, y todos se queman.

La verdad es que necesita el éxito de todos en su campo para poder logra tu propio éxito. La creatividad opera de manera diferente. Trabajas duro

porque te *inspiras* , no porque tengas que hacerlo. El trabajo se vuelve divertido y

tienes energía por días porque esta vida no es un "juego de jóvenes". Es un "*juego de personas inspiradas* ". "Las llaves pertenecen a quien está inspirado, y no

la edad, el sexo, el género o los antecedentes culturales específicos tienen el monopolio de

inspiración. Cuando eres creativo, vuelves obsoleta la competencia, porque

solo hay uno, y *nadie* puede hacer las cosas exactamente como usted lo hace. Nunca

Preocuparse por la competencia. Cuando eres creativo, puedes, de hecho, animar

otros con el pleno conocimiento de que su éxito será sin duda tu propio.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron?

Me di cuenta de que tenía que dejar que la gente dejara mi vida, para que nunca volviera. Cada

relación que tengo en mi vida, desde familiares y amigos hasta socios comerciales,

Debe ser una relación voluntaria. Mi esposa puede irse en cualquier momento. Familia

los miembros pueden llamarme o no. Los socios comerciales pueden decidir seguir adelante, y es

todo bien. Pero lo mismo es cierto por mi parte. Si digo que estoy listo para seguir adelante y

alguien no acepta eso, ahora tenemos un problema. Recuerdo haber intentado

pasar de un amigo muy cercano porque estaba mostrando comportamientos I
no estaba cómodo con Poco después, recibí una carta por correo certificado,
amenazándome con una demanda por más de un millón de dólares debido a la desaparición
de nuestra "amistad". Era ridículo y todavía lo es, así que en realidad enmarqué el
carta como recordatorio de la necesidad de dejar ir a la gente y seguir adelante. Uno
El enfoque que uso es el de bisnietos imaginarios. Les hablo todo el tiempo. yo
pregúnteles acerca de las decisiones y las relaciones y si continuar o no ellos. Tienden a hablar alto y claro. "Abuelo, no deberías hacer esto, o debes dejar a estas personas en paz porque nos veremos afectados negativamente,
o peor, no existiremos ". Esos momentos me muestran que todo esto es más grande que yo. Es la comprensión de que hay una "voluntad de placer", una "voluntad de poder "y, en palabras de Viktor Frankl, una" voluntad de significado ". No lo harás
toma una bala por placer o poder, pero lo harás por significado. Vos tambien
a veces tengo que hacer lo que yo llamo un "reductor de multitudes". Una persona equivocada en
tu círculo puede destruir todo tu futuro. Es tan importante

"Ocupado es una decisión".

DEBBIE MILLMAN

[TW/ IG: @DEBBIEMILLMAN](#)

DEBBIEMILLMAN.COM

DEBBIE MILLMAN ha sido llamado "uno de los diseñadores más influyentes

trabajando hoy "por Graphic Design USA. Ella es la fundadora y anfitriona de

Design Matters , el primer y más antiguo podcast del mundo sobre diseño, donde ha entrevistado a casi 300 luminarias de diseño y culturales.

comentaristas como Massimo Vignelli y Milton Glaser. Su obra de arte ha sido exhibido en todo el mundo. Ella ha diseñado todo, desde papel de envolver para toallas de playa, tarjetas de felicitación para jugar a las cartas, cuadernos para

Camisetas y productos de Star Wars para las marcas globales de Burger King. Debbie

es el presidente emérito de AIGA (una de las cinco mujeres que ocupan el cargo

posición en los 100 años de historia de la organización), editorial y creativa

director de la revista *Print* y autor de seis libros. En 2009, Debbie cofundó (con Steven Heller) el primer programa de maestría del mundo en branding

en la Escuela de Artes Visuales de la ciudad de Nueva York, que ha recibido

reconocimiento internacional.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

Un libro que ha influido en mi vida y uno al que sigo volviendo y termina la antología *La voz que es genial dentro de nosotros: poesía estadounidense de*

el siglo 20 . Magníficamente, pensativo y cuidadosamente editado por Hayden

Carruth, se requería leer en una clase universitaria de verano a la que asistí en

principios de los años ochenta. Este libro de aspecto gracioso me presentó a mi

poema atesorado y profundamente sentido, "Máximo para sí mismo", de Charles Olson, que

desde entonces se ha convertido en el modelo de mi vida, así como en la poesía de Denise

Todavía tengo mi copia original y aunque la cubierta se ha desprendido y la columna está

agrietado en numerosos lugares, nunca lo reemplazaré.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

La compra que me ha influido en los últimos seis meses es Apple

Lápiz. Hago muchísima parte de mi obra de arte a mano, y ahora hay un dispositivo

que dibuja y se siente como un lápiz "real" que puedo usar electrónicamente. Tiene

cambió mi forma de trabajar.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

A principios de 2003, un buen amigo me envió un correo electrónico con un asunto que decía:

"Comience a beber mucho antes de abrir". El correo electrónico contenía un enlace que llevaba

a un blog titulado *Speak Up*, el primer foro en línea sobre diseño gráfico y marca en el mundo. De repente, extendido ante mis ojos, me encontré leyendo un artículo que menospreció toda mi carrera. Este incidente, en tándem

con una serie de rechazos históricos y reveses, me envió a un profundo depresión, y consideré seriamente dejar la profesión de diseño en total. Sin embargo, en los 14 años desde que esto ocurrió, este derribo de

todo lo que había hecho hasta la fecha (y todo lo que pensaba que era completo y

fracaso total durante mucho tiempo) transformado en la base de todo

Lo he hecho desde entonces. *Todo lo* que estoy haciendo ahora contiene semillas de origen de ese

hora. Resulta que la peor experiencia profesional que he enfrentado se convirtió en la más

Experiencia importante y definitoria de mi vida.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Mi cartelera diría esto: "Ocupado es una decisión". He aquí por qué: de los muchos,

muchas excusas que las personas usan para racionalizar por qué no pueden hacer algo, el

La excusa "Estoy demasiado ocupado" no solo es la más auténtica, sino también la más perezosa. yo

no creas en "demasiado ocupado". Como dije, ocupado es una decisión. Nosotros hacemos las cosas

Queremos hacer, punto. Si decimos que estamos demasiado ocupados, es la abreviatura de "no

lo suficientemente importante ". Significa que preferirías estar haciendo otra cosa que

Consideras más importante. Esa "cosa" podría ser dormir, podría ser sexo, o

podría estar viendo *Game of Thrones* . Si usamos ocupado como excusa para no

hacer algo que realmente estamos diciendo es que no es una prioridad.

En pocas palabras: no *encuentras* el tiempo para hacer algo; que *hacen* el tiempo para

hacer cosas.

Ahora estamos viviendo en una sociedad que ve ocupada como una insignia. Se ha convertido

prestigio cultural para usar la excusa "Estoy demasiado ocupado", como una razón para no hacerlo

cualquier cosa que no tengamos ganas de hacer. El problema es este: si te dejas llevar

el gancho por no hacer algo por *ninguna* razón, nunca lo harás. Si tu

quieres hacer algo, no puedes dejar que estar ocupado se interponga en el camino, incluso si

están ocupados. Tómese el tiempo para hacer las cosas que quiere hacer y luego hágalas.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

La mejor inversión que he hecho fue en psicoterapia. Cuando por primera vez

comencé, tenía poco más de 30 años, y las facturas prácticamente me mataron. Pero sabía que

Necesitaba comprender profundamente todas las cosas destructivas que estaba haciendo para

Intenté vivir una vida extraordinaria, y quería esto más que nada. Sobre el años todavía a veces soy inteligente con las facturas mensuales, pero nunca he dudado

que esta inversión ha moldeado profundamente en quién me he convertido. Aunque yo

Todavía creo que tengo trabajo que hacer, cambió y luego me salvó la vida en cada

forma imaginable

Estoy en psicoterapia psicoanalítica (dicho de otra forma: psicoanálisis con énfasis en "Psicología de uno mismo"). Para mí, la terapia de conversación es lo único

cosa a la que realmente me he sentido atraído. Cosas como EMDR y comportamiento

La modificación me parece demasiado vudú.

Algunas cosas que creo que es importante tener en cuenta, estrictamente de mi

perspectiva:

La terapia una vez a la semana no funciona bien. Dos veces o más te da continuidad y una oportunidad de germinar de una manera que una vez a la semana

no lo hace Además, una vez a la semana casi se siente como "ponerse al día".

La terapia lleva tiempo. Se necesita dedicación, resistencia, resistencia, persistencia,

y coraje. No es una solución rápida, pero me salvó la vida.

Cuéntale todo a tu terapeuta. Si editas quién eres o finges ser

algo que no eres, o proyectar quién o cómo quieres que te vean, lo hará

toma mucho más tiempo Solo sé tu mismo. Si tienes miedo, tu terapeuta te juzgará, diles. Es importante hablar de todas estas cosas.

No hay vergüenza en sentir vergüenza. Casi todos lo hacen, y la terapia te ayudará a entenderlo. No hay nada como entender tu motivaciones e inseguridades para ayudarlo a integrar esos sentimientos en

tu psique de la manera más sana y auténtica.

No recomendaría ir a un terapeuta que uno de tus amigos también va a. (La mayoría de los buenos terapeutas acatan esta regla ahora). Las cosas se ponen muy difíciles.

borrosa y los límites se vuelven raros.

Sí, será costoso. Pero, ¿qué es más valioso que mejor?

entender quién eres, romper los malos hábitos intrínsecos, superar gran parte de tu mierda (o al menos entender por qué lo haces en la primera

lugar), y en general viviendo una vida más feliz, más contenta, más pacífica

¿vida?

Mi consejo para cualquiera que busque un terapeuta es asegurarse de que "Capacitado" (PhD o MD, más capacitación post-doctoral).

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me han dicho eso porque me gusta inventar canciones tontas y luego cantarlas

En todo tipo de situaciones y acontecimientos absurdos, estoy tratando de cambiar mi vida

en un musical de Hollywood. Probablemente no estaría en desacuerdo.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Después de una entrevista de *Design Matters* con el gran escritor Dani Shapiro, nosotros

comenzó a hablar sobre el papel de la confianza en el éxito. Ella pasó a declarar

que ella sentía que la confianza estaba muy sobrevalorada. Al instante me intrigó.

Ella explicó que sentía que la mayoría de las personas demasiado seguras eran realmente

molesto. Y las personas más seguras solían ser arrogantes. Ella sintió que sobreextender esa cantidad de confianza era una señal segura de que una persona era

compensar algún tipo de déficit psicológico interno.

En cambio, Dani declaró que el coraje era más importante que la confianza.

Cuando estás operando con coraje, estás diciendo que no importa cómo que sientes acerca de ti mismo o tus oportunidades o el resultado, vas a arriesgarse y dar un paso hacia lo que quiere. No estás esperando el confianza para llegar misteriosamente. Ahora creo que se logra la confianza

a través del éxito repetido en cualquier esfuerzo. Cuanto más practiques hacer

algo, mejor lo conseguirás, y tu confianza crecerá hora.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Desde que enseño, tengo muchas opiniones sobre qué consejos dar a los estudiantes universitarios.

Creo que uno de los más importantes es la búsqueda de empleo. Como todo lo demás

significativo en la vida, se necesita capacitación para ser bueno en la búsqueda de empleo. No solo

encuentra y *consigue* un buen trabajo. Encuentra y *gana* un gran trabajo contra un grupo de muy

candidatos competitivos que quieran ese trabajo tanto, si no más, que usted

hacer. Encontrar y ganar un gran trabajo es un deporte competitivo que requiere

mucha carrera atlética y perseverancia como para llegar a los Juegos Olímpicos. Tú debe estar en la mejor forma de carrera posible para ganar. Hay muy poca suerte involucrada. Ganar tu gran trabajo es difícil trabajo, resistencia, valor, ingenio y tiempo. Lo que puede parecer suerte para ti es

48

simplemente trabajo duro dando sus frutos. Estas son preguntas que les digo a mis alumnos que hagan

ellos mismos mientras emprenden su camino en el mundo "real":

¿Estoy pasando suficiente tiempo buscando, buscando y trabajando para ganando un gran trabajo?

¿Estoy constantemente refinando y mejorando mis habilidades? Que puedo continuar

para mejorar y ser más competitivo?

¿Creo que estoy trabajando más duro que todos los demás? Si no, que

¿Qué más puedo estar haciendo?

¿Qué están haciendo las personas que están compitiendo conmigo?

¿haciendo?

¿Estoy haciendo todo lo que puedo, todos los días, para mantenerme en "carrera

forma"? Si no, ¿qué más debería estar haciendo?

Un consejo que creo que deberían ignorar es el valor de ser un

"personas persona." *A nadie le importa si eres una persona de*

personas . Tener un punto de

ver y compartir de manera significativa, reflexiva y con convicción.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

No creo en el equilibrio trabajo-vida. Creo que si ves tu trabajo como un llamando, es un trabajo de amor en lugar de laborioso. Cuando tu trabajo es un

llamando, no se está acercando a la cantidad de horas que está trabajando con un

sensación de temor o contar los minutos hasta el fin de semana. Tu

llamada puede

convertirse en un compromiso que afirme la vida que pueda proporcionar su propio equilibrio y alimento espiritual Irónicamente, se necesita mucho trabajo para lograr esto.

Cuando tienes entre 20 y 30 años y quieres tener una experiencia notable y satisfactoria

carrera, debes trabajar duro. Si no trabajas más duro que todos los demás, tú

No saldrá adelante. Además, si está buscando un equilibrio entre la vida laboral y personal en su

20 o 30 años, es probable que esté en la carrera equivocada. Si estas haciendo algo tu

amor, no quieres el equilibrio trabajo-vida.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Como un neoyorquino nativo y ruidoso, a menudo me he arrepentido de actuar

impulsivamente cuando me siento enojado o frustrado. Ahora, cuando siento eso

impulso familiar de responder defensivamente o decir cosas que realmente no quiero decir o golpear

Una respuesta herida por correo electrónico o mensaje de texto, *espero* . Me obligo a respirar

da un paso atrás y *espera* para responder. Solo una hora o dos o una noche retiro hace un mundo de diferencia. Y si todo lo demás falla, trato de obedecer esto

mensaje que recibí en una galleta de la fortuna china (que desde entonces he pegado a mi

laptop): "Evita empeorar las cosas compulsivamente".

"La autoestima es solo el reputación que tienes con

usted mismo. Siempre lo sabrás.

RAVIKANT NAVAL

TW: [@NAVAL](#)

[STARTUPBOY.COM](#)

NAVAL RAVIKANT es el CEO y cofundador de AngelList. El previamente cofundado [Vast.com](#) y [Epinions.com](#), que se hizo público como parte de [Shopping.com](#). Es un inversionista ángel activo y ha invertido en más de 100 empresas, incluyendo muchos mega éxitos "unicornio". Sus ofertas incluyen

Twitter, Uber, Yammer, Postmates, Wish, Thumbtack y OpenDNS. En los últimos años, es la persona a la que más llamo por consejos relacionados con startups.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho en su vida?

Libertad total por Jiddu Krishnamurti. Una guía racionalista de los peligros de

la mente humana. El libro "espiritual" al que sigo volviendo.

Sapiens de [Yuval Noah Harari](#). Una historia de la especie humana, con observaciones, marcos y modelos mentales que lo harán mirar la historia y tus compañeros humanos de manera diferente.

Todo por [Matt Ridley](#). Matt es un científico, optimista y pensador avanzado.

Genome, *The Red Queen*, *The Origins of Virtue*, *The Rational Optimist* - Todos son geniales.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

El sufrimiento es un momento de claridad, cuando ya no puedes negar la verdad de una situación y se ven obligados a realizar cambios incómodos. Tengo suerte de no haber recibido

todo lo que quería en mi vida, o estaría feliz con mi primer buen trabajo,
mi
amor de la universidad, mi ciudad universitaria. Ser pobre cuando joven
llevó a hacer
dinero cuando viejo. Perder la fe en mis jefes y ancianos me hizo
independiente
y un adulto Casi entrar en el matrimonio equivocado me ayudó a
reconocer
e ingrese el correcto. Caer enfermo me hizo concentrarme en mi
salud. Sigue
y en. Dentro del sufrimiento está la semilla del cambio.

**Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo
en**

¿Qué diría y por qué?

"El deseo es un contrato que haces contigo mismo para ser infeliz hasta
que lo consigas

Lo que quieras."

El deseo es un conductor, un motivador. De hecho, un sincero e
intransigente

El deseo, colocado por encima de todo lo demás, casi siempre se
cumple. Pero cada

juicio, cada preferencia, cada revés genera su propio deseo y pronto
ahogarse en ellos. Cada uno es un problema a resolver, y sufrimos hasta
que es

cumplido

La felicidad, o al menos la paz, es la sensación de que no falta nada en este
momento. No hay deseos desbocados. Está bien tener un deseo. Pero
escoge un gran

uno y recógelo con cuidado. Suelta los pequeños.

**¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha
realizado?**

¿jamás se ha hecho?

Cada libro que leí que no me fue asignado o que no leí con un
propósito en mente.

El amor genuino por la lectura misma, cuando se cultiva, es una
superpotencia. Nosotros

vivir en la era de Alejandría, cuando cada libro y cada pieza de conocimiento alguna vez escrito está al alcance de la mano. Los medios de aprendizaje son abundantes:

Es el deseo de aprender lo que escasea. Cultiva ese deseo leyendo lo que querer, no lo que "se supone que debes".

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

La felicidad es una elección que haces y una habilidad que desarrollas. La mente es tan maleable como el cuerpo. Pasamos tanto tiempo y esfuerzo tratando de cambiar el mundo externo, otras personas y nuestros propios cuerpos, todo el tiempo aceptándonos a nosotros mismos como fuimos programados en nuestra juventud.

Aceptamos la voz que nos habla en nuestra cabeza todo el tiempo como la fuente de toda la verdad Pero todo es maleable, cada día es nuevo, y la memoria y la identidad son cargas del pasado que nos impiden vivir libremente en el presente.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado? a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Consejo: Siga su curiosidad intelectual sobre lo que está "de moda" en este momento. Si

tu curiosidad siempre te lleva a un lugar donde la sociedad eventualmente quiere ir, te pagarán extremadamente bien.

Haz todo lo que ibas a hacer, pero con menos angustia, menos sufrimiento, menos emoción. Todo lleva tiempo.

Ignorar: las noticias. Quejantes, personas enojadas, personas de alto conflicto.

Cualquiera que intente asustarte por un peligro que no está claro y presente.

No hagas cosas que sabes que están moralmente mal. No porque alguien sea

viendo, pero porque lo eres. La autoestima es solo la reputación que tienes contigo mismo. Siempre lo sabrás.

Ignora la injusticia, no hay feria. Juega la mano a la que te reparten lo mejor de tu habilidad. Las personas son muy consistentes, por lo que eventualmente

obtén lo que te mereces y ellos también. Al final, todos obtienen lo mismo juicio: muerte.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Eres demasiado joven." La mayor parte de la historia fue construida por jóvenes. Acaban de recibir

crédito cuando eran mayores. La única forma de aprender realmente algo es mediante

haciéndolo. Sí, escucha la guía. Pero no esperes.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

Digo no a casi todo. Hago muchos menos compromisos a corto plazo. yo aspiro a trabajar solo con personas con las que puedo trabajar para

siempre, para invertir mi

tiempo en actividades que son una alegría para sí mismos, y para centrarse en lo extremadamente

a largo plazo.

Así que no tengo tiempo para cosas a corto plazo: cenas con gente que no veré

de nuevo, ceremonias tediosas para complacer a la gente tediosa, viajando a lugares que yo

No iría de vacaciones.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Memento mori - "recuerda que tienes que morir". Todo esto irá a

nada. ¿Recuerdas antes de que nacieras? Sólo

me gusta

ese.

"La autosuficiencia es otra palabra por la pobreza ".

MATT RIDLEY

TW: [@MATTWRIDLEY](https://twitter.com/MATTWRIDLEY)

MATTRIDLEY.CO.UK

MATT RIDLEY es un autor destacado cuyos libros han vendido más de un

millones de copias, traducidas a 31 idiomas y ganado varios premios.

Incluyen *The Red Queen* , *The Origins of Virtue* , *Genome* , *Nature via Nurture* , *Francis Crick* , *The Rational Optimist* (uno de los más recomendados

libros de otros en este libro), y *La evolución de todo* . Su charla TED "When Ideas Have Sex" se ha visto más de dos millones de veces. Él escribe una columna semanal en *The Times* (Londres) y escribe regularmente para *The*

Wall Street Journal . Como vizconde Ridley, fue elegido para la casa de Inglaterra

de los Lores en febrero de 2013.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Dos libros que han influido mucho en mi vida son *The Double Helix* de James D. Watson y *El gen egoísta* de Richard Dawkins. Lo que fascina Me acerca de estos libros es cómo revolucionaron la narración de la ciencia

historias mientras se abren nuevos caminos científicos en la elucidación de

El secreto de la vida. Lea estos dos libros y obtendrá una excelente respuesta a un

pregunta que ha desconcertado a la humanidad durante millones de años: ¿Qué es la vida?

La "novela de no ficción" de Watson fue un logro literario asombroso, y

fue sobre el mayor descubrimiento científico del siglo XX. Dawkins
El argumento de "más extraño que la ficción" convirtió a la biología
evolutiva en su cabeza y

fue escrito como una gran historia de detectives.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su

Page 54

vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

SleepPhones. Es una diadema que cubre tus ojos y oídos y que tiene
dentro de dos auriculares ultraplano para que pueda escuchar libros
mientras se duerme.

**En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o
hábito tiene más
mejoró tu vida?**

La costumbre de escuchar libros mientras me duermo. Esto ha curado mi a
veces

insomnio grave sin drogas que alteren el estado de ánimo o inútil y
costoso

psicoterapia y me dio la oportunidad de "leer" aún más
libros. Configurando

el temporizador con cuidado y rebobinando un poco cada vez que me
despierto, puedo perder casi

Ninguno de un libro.

**¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y
motivado?**

a punto de entrar en el "mundo real"?

No te dejes intimidar por nada. En la gran mayoría de las profesiones y
vocaciones, las personas que triunfan no son más inteligentes que tú. El
adulto

el mundo no está lleno de dioses, solo personas que han adquirido
habilidades y hábitos que

trabajar para ellos Y especializarse: el gran logro humano es
especializarse

como productor de bienes o servicios para que pueda diversificarse como
consumidor.

La autosuficiencia es otra palabra para la pobreza.

**"Pasamos demasiado tiempo
quejándose del camino
las cosas son, y olvida que nosotros
tener el poder de cambiar
Nada y todo."**

BOZOMA SAN JUAN

[TW](#)/[IG](#): @BADASSBOZ

BOZOMA SAINT JOHN es el director de marca de Uber. Hasta junio de 2017

ella era ejecutiva de marketing en Apple Music después de unirse a la compañía

a través de la adquisición de Beats Music, donde fue la directora global marketing. En 2016, *Billboard* la nombró "Ejecutiva del año" y *Fortune* la incluyó en su lista de "40 menores de 40". *Fast Company* ha incluido

Bozoma en su lista de "100 personas más creativas". Bozoma nació en Ghana, y dejó el país a los 14 años con su familia para emigrar a Colorado Springs.

¿Cuáles son uno o tres libros que han influido mucho en su vida?

Me encanta la *canción de Salomón* de Toni Morrison . Su estilo de escritura es increíblemente poético.

y complejo Ella no "permite" ninguna pereza al leer su trabajo; entonces Más allá de la increíble historia, aprendí a tomarme mi tiempo para absorber

personajes, y releer pasajes cuando había tanto que desempaquetar. Era También el libro que le pedí a mi difunto esposo que leyera cuando dejó caer su camioneta

línea para conocerme mejor. Nuestra primera cita fue una reseña de un libro, y claramente pasó con gran éxito. Dos meses después, me presentó un pintura de su interpretación del libro como regalo de cumpleaños. Supe entonces que yo Quería casarse con él. Cualquiera que pudiera tomarse su tiempo para leer, comprender,

e interpretar el trabajo de Toni Morrison, basado en mi recomendación, fue alguien con quien quería pasar un tiempo significativo. Esa experiencia me enseñó

que cuando las personas se preocupan, irán más allá de la milla extra para comprenderte. Entonces

Toni Morrison me ayudó a poner un listón alto.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me encanta mirar a la gente. Literalmente puedo hacer eso todo el día. Es fascinante

ver pasar a la gente. Hay tanto que puedes aprender sobre una cultura con solo

viendo a su gente caminar entre ellos. Grandes lugares para observar a la gente son

patios de comida en centros comerciales estadounidenses, cafés de esquina en París, el mercado en

Accra . . moda, etiqueta, PDA. . . todo se puede aprender y hacer que observador un participante más respetuoso en esa cultura.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Yo duermo. O más bien, me echo una siesta. No hay enigma que una siesta de 20 minutos no pueda

ayúdame a desempacar. Es como un botón de actualización para mi mente. Me despierto más claro y

más capaz de tomar la decisión "instintiva" porque he dejado de pensar.

Lo que sea que sienta cuando me despierte es el sentimiento que sigo adelante.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

Sin dudas, sería "Sé el cambio que quieres ver en el mundo". Nosotros pasar demasiado tiempo quejándose de cómo son las cosas, y olvidar que Tenemos el poder de cambiar cualquier cosa y todo. Tendría una secundaria

cita también: "Estoy empezando con el hombre en el espejo" —Michael Jackson. Mismo mensaje; Entrega diferente.

57

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 9 de octubre al 30 de octubre de 2015)

"Un experto es una persona que ha hecho todo

los errores que se pueden cometer en un muy campo estrecho ".

—NIELS BOHR

Físico danés y ganador del Premio Nobel

"Lo que generalmente consideramos imposible son simplemente problemas de ingeniería. . . no hay ninguna ley de física que los impida "

—MICHIO KAKU

Físico y cofundador de la teoría del campo de cuerdas.

"Estas personas tienen riquezas tal como nosotros

decir que 'tenemos fiebre', cuando realmente la fiebre nos tiene a nosotros ".

—SENECA

Filósofo estoico romano, famoso dramaturgo

58

"También tengo en mente que aparentemente rico, pero muy empobrecido
clase de todos, que han acumulado escoria,
pero no sé cómo usarlo o deshacerme de él,
y así han forjado su propio oro o
grilletes de plata.

—HENRY DAVID THOREAU

Ensayista y filósofo estadounidense, autor de *Walden*

Page 59

**"Empecé básicamente
imaginando que estaba escribiendo
para un
estadio lleno de réplicas de mí
mismo**

**—Que facilitó las cosas
porque ya sabía exactamente**

**qué temas les interesaron,
qué estilo de escritura les gustaba,
cuál era su sentido del humor,
etc. "**

TIM URBAN

**[TW /pensión completa: @ESPERA PERO POR QUÉ
WAITBUTWHY.COM](#)**

TIM URBAN es el autor del blog *Wait But Why* y se ha convertido en uno de

Los escritores más populares de Internet. Tim, según *Fast Company* , tiene "Capturó un nivel de compromiso del lector que incluso los gigantes de los nuevos medios

tenga envidia de ". Hoy, *Wait But Why* recibe más de 1.5 millones únicos visitantes por mes y tiene más de 550,000 suscriptores de correo electrónico. Tim ha ganado un

número de lectores destacados también, como los autores Sam Harris y Susan

Caín, cofundador de Twitter, Evan Williams, TED comisario Chris Anderson, y

Cerebro Pickings ' Maria Popova. La serie de publicaciones de Tim después de entrevistar a Elon

Musk ha sido llamado por David Roberts de *Vox* "el más carnoso, más publicaciones fascinantes y más satisfactorias que he leído en mucho tiempo ". Puedes comenzar con el

primero, "Elon Musk: el hombre más radical del mundo". Charla TED de Tim, "Inside

60

la mente de un maestro procrastinador ", ha recibido más de 21 millones puntos de vista.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

The Fountainhead, de Ayn Rand, debido a los dos personajes principales del

libro: Howard Roark y Peter Keating. Ninguno de los personajes es como un

persona real: ambos son demasiado unidimensionales y extremos. Pero para mi, si tu

ponlos juntos, nos llevas a cada uno de nosotros. Roark es un razonador totalmente independiente.

Razona desde los primeros principios: los hechos básicos en el núcleo de la vida como el

límites de la física y los límites de su propia biología, y usa esa información

solo como los bloques de construcción de su razonamiento para construir sus conclusiones, su

decisiones, y su camino de la vida. Keating es lo contrario: es totalmente dependiente

razonador Él mira hacia afuera y ve valores contemporáneos, aceptación social,

y la sabiduría convencional como los hechos centrales, y luego hace todo lo posible para ganar el

juego dentro de esas reglas. Sus valores son los valores de la sociedad y dictan su

metas. Todos somos como Roark a veces y Keating otras veces. creo que el

La clave de la vida es descubrir cuándo tiene sentido ahorrar energía

mental y ser

como Keating (estoy super conforme en mis elecciones de ropa porque no es

algo que es importante para mí) y cuando en la vida realmente importa ser como

Roark y razona de forma independiente (elige tu carrera profesional, elige tu vida

pareja, decidir cómo criar a sus hijos, etc.).

El Fountainhead fue una gran influencia cuando escribí una larga publicación en el blog

sobre por qué creo que Elon Musk es tan exitoso. Para mí, él es como Roark: es tremendo en el razonamiento desde los primeros principios. En la publicación, llamo a esto ser un "Chef" (alguien que experimenta con ingredientes y se le ocurre un nuevo receta). El almizcle es inusualmente como un chef. La mayoría de nosotros pasamos la mayor parte de nuestras vidas siendo como Keating, o lo que yo llamo un "cocinero" (alguien que sigue a alguien más receta). Todos seríamos más felices y más exitosos si pudiéramos aprender a ser chefs más a menudo, lo que solo requiere cierta conciencia de los tiempos en que somos cocinero y una epifanía de que en realidad no da tanto miedo como parece razonar independientemente y actuar en consecuencia.

Nota de Tim Ferriss: le pedí a Tim que compartiera una pieza divertida de antecedentes. Aquí está.

A principios de 2015, Elon contactó para programar una llamada. Dijo que había leído algunos

Espera pero por qué publica y me preguntaba si podría estar interesado en escribir

sobre algunas de las industrias en las que está involucrado. Volé a California para reunirme

con él, recorra las fábricas de Tesla y SpaceX, y pase un tiempo con el

ejecutivos de ambas compañías para conocer la historia completa de lo que eran

haciendo y por qué. Durante los siguientes seis meses, escribí cuatro publicaciones muy largas sobre

Tesla y SpaceX y la historia de las industrias que los rodean (durante que tuve conversaciones regulares con Elon para llegar realmente a la parte inferior de las preguntas que tuve). En las primeras tres publicaciones, traté de responder

pregunta, "¿Por qué Elon está haciendo lo que está haciendo?" En el cuarto y último post

de la serie, examiné a Elon e intenté responder la pregunta: "¿Por qué?

¿Elon puede hacer lo que está haciendo? Eso es lo que me llevó a explorar todo esto.

ideas sobre el razonamiento desde los primeros principios (ser un "chef" que surge

con una receta) versus razonamiento por analogía (ser un "cocinero" que sigue

la receta de otra persona).

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

La aplicación de crucigramas NYTimes. Siempre me han gustado los crucigramas pero

Los chupé un poco. Desde que obtuve la aplicación he mejorado mucho (comenzó principalmente haciendo rompecabezas de lunes a miércoles y ahora lo hago

todos los días de la semana) y hacer el rompecabezas es una parte encantadora de mi día

todos los días. Me encanta despertarme y trabajar en el rompecabezas del día por la mañana.

—En la cama, mientras desayuna, en el metro, mientras hace cola en un café, etc. Pero tengo que tener cuidado: cuanto más tarde llegue la semana, más

más tiempo me lleva el rompecabezas, y a menudo no tengo la disciplina para dejar un

rompecabezas difícil hasta que lo termine, que puede sangrar mucho en mi día de trabajo planificado

y hacerme odiarme a mí mismo. O a veces abro la aplicación cuando tomo un

descanso de trabajo de cinco minutos, y luego eso lo convierte en un descanso de trabajo de 82 minutos

y nuevamente me odio a mí mismo. Así que ahora trato de mantener mi desconcierto hasta la noche.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

En mi último año de universidad, decidí presentar una solicitud para escribir la música para un evento anual musical escrito por estudiantes llamado *The Hasty Pudding*. Cuando fui al orientación para las personas que solicitan ser el compositor, la sesión fue dirigida por el jefe del programa y un compañero de estudios que trabajó en el programa y quien estaba ayudando al jefe en el proceso de audición. La cabeza nos habló a través de cómo funcionaba la solicitud, y el asistente de estudiante se subió al piano para da algunos ejemplos de qué tipo de música estarían buscando. Me fui super emocionado por esto: quería componer música para vivir después de la universidad y se moría por conseguir el concierto. Más tarde ese día, enviaron un correo electrónico a todos los solicitantes sobre el horario vendríamos a tocar nuestras canciones de muestra para el jefe del programa como nuestro audición. En el horario, noté los nombres de las dos personas que tenían

escribí la música para el show del año anterior (y sabía lo mismo compositor a menudo escribió la música varios años seguidos) y el estudiante asistente mismo, el que nos había dado consejos sobre lo que eran ¡buscando! Totalmente desinflado, decidí no aplicar. Claramente, ya sea el año pasado compositor (que ya tenía una relación con el jefe del programa) o el asistente de estudiante terminaría con el trabajo. Unos meses más tarde, vi que el programa se anunciaba en todo el campus, y el compositor fue. . . ninguno de ellos. Otro tipo lo consiguió. Tuve masiva arrepentimiento y autodesprecio por no aplicar. Pero una lección barata: no entiendas

desalentado de disparar por algo que desea, especialmente por
potencialmente

Suposiciones infundadas.

**Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo
en**

¿Qué diría y por qué?

Sería una cartelera mágica que mostraría algo único para cada
persona que lo miró. La cartelera podría leer mentalmente, imaginando
de qué grupo de personas el espectador era más unidimensional,
demonizando y deshumanizando en sus cabezas. Para un espectador hoy,
eso

podrían ser votantes de Trump. Por otro lado, podrían ser musulmanes. Por
otro lado,

pueden ser personas negras, personas blancas ricas o delincuentes
sexuales. Cualquiera

el grupo, el espectador vería una imagen de un miembro de ese grupo
haciendo

algo que le recordaba al espectador ese tipo o persona completa, tres-
humanidad dimensional. Tal vez sería esa persona sentada junto al lecho
de muerte

de sus padres, o ayudar a su hijo con su tarea, o hacer algo
hobby tonto que también le gustó al espectador.

Creo que los humanos solo pueden sentir verdadero odio hacia las
personas que pueden

deshumanizar en sus cabezas. Tan pronto como alguien está expuesto a la
realidad y

recordó la humanidad completa de alguien a quien odian, el odio
generalmente

se desvanece y la empatía se derrama.

**¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha
realizado?**

¿jamás se ha hecho?

Mi primer año fuera de la universidad, comencé una pequeña empresa de
preparación de exámenes (tutoría para
SAT, ACT, etc.). Durante los siguientes nueve años, dediqué una gran parte
de mi tiempo

para hacer crecer esa compañía. Al principio, mi cofundador y yo nos dimos cuenta de que era una ventaja de ser dos tipos solteros de 20 años sin obligaciones financieras reales, así que decidimos mantener nuestros estilos de vida al mismo nivel incluso cuando la compañía creció. Después de un buen año, en lugar de darnos un aumento de \$ 25,000 cada uno, mantendríamos nuestros salarios en el mismo lugar y contrataríamos a un empleado de \$ 50,000. Después de gran año, mantendríamos nuestros salarios donde estaban y contrataríamos tres o cuatro nuevos empleados.

Puedo dar crédito a mi cofundador principalmente por esto, ya que es el más disciplinado de nosotros dos, pero resultó ser una buena estrategia. Para cuando me volví 30, la compañía tenía 20 empleados y generaba probablemente diez veces más ingresos que habría estado generando si hubiéramos seguido subiendo nuestros salarios cada uno año. Cambiamos la diversión de tener estilos de vida elegantes en nuestros 20 años por estar lejos más personas libres a la edad de 30 años. Esta libertad es lo que me llevó a comenzar *Esperar* Pero por qué y convertirse en un escritor a tiempo completo.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Tengo una caja de juguetes en casa. Bueno, en realidad solo tengo muchos juguetes, pero mi prometida finalmente se cansó de que mi mierda estuviera en todas partes y trajo En casa, una caja donde ella insistía en que me quedara con todos mis juguetes. Los juguetes son todos

cosas mecánicas, táctiles, inquietas, los mismos juguetes que me gustaban cuando tenía cinco años. yo tener un montón de diferentes tipos de imanes, una amplia gama de masillas tontas, hilanderos inquietos, cubos inquietos, pelotas hinchables, etc. Esto no es solo porque soy un niño, en realidad me ayuda a concentrarme. Soy un pensador cinético, el tipo de persona quien camina constantemente cuando está en una llamada telefónica. Y cuando estoy trabajando Lluvia de ideas, investigación, bosquejo o escritura: me va mucho mejor con un juguete en mi mano. Si no tengo uno, terminaré mordéndome las uñas hasta que sangrar. Tengo problemas.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Trabajando como escritor en sus propios horarios, es tentador entrar en el mundo romántico. noción de que no juegas según las reglas de la sociedad: trabajas desde casa en tu ropa interior, haces tu escritura más inspirada a las 3 AM , nunca estableces un alarma, etc. Siempre me he enorgullecido de hacer cosas poco convencionales, y Soy muy vago físicamente, así que definitivamente creía en lo poco convencional horario de trabajo / ambiente. El único problema es que en realidad no me funciona bien. Conseguiría cosas hechas cuando tenía una fecha límite, pero cuando no lo hacía, estaría horriblemente improductivo. También me encontré en un estado permanente *de* trabajo. yo rara vez estaba en un largo período de trabajo completo, y rara vez estaba simplemente despreocupado fuera del trabajo.

Recientemente me di cuenta de que hay algo en el "ir a un oficina de nueve a cinco "cosa. Dejé de escribir desde casa y comencé ponerse ropa y escribir desde una cafetería. Empecé a acostarme en un hora humana normal y establecer una alarma. Y trataría de compartimentar, ser muy serio sobre el trabajo hasta el final de la tarde o temprano en la noche y luego se detiene por completo hasta el día siguiente. Incluso he intentado tomar fines de semana (o al menos un día de fin de semana) fuera del trabajo. No estoy perfectamente en este horario y

a veces me caigo del carro, pero cuando puedo lograrlo, es mejor para mí por algunas razones: La mayoría de la gente hace su mejor trabajo por la mañana, y no soy la excepción. Trabajar más tarde en el día mata tu vida social, ya que la mayoría de la vida social sucede entre las 7 p.m. y las 11 p.m. de lunes a viernes y los fines de semana. Si estás trabajando en ese momento de repente te conviertes en ese amigo que es nunca disponible, lo cual es terriblemente miope e imprudente. Como detallé en mi charla TED, creo que todos tenemos dos personajes principales en nuestras cabezas: un tomador de decisiones racional (el adulto en tu cabeza) y un mono de gratificación instantánea (el niño en tu cabeza al que no le importa sobre las consecuencias y solo quiere maximizar la facilidad y el placer de El momento actual). Para mí, estos dos están en una batalla constante, y el mono generalmente gana. Pero he descubierto que si convierto la vida en un yin-yang situación, por ejemplo, "trabajar hasta las 6 hoy, luego no trabajar hasta mañana", es

Es mucho más fácil controlar al mono en el período de trabajo. Sabiendo que tiene algo divertido que esperar más adelante lo hace mucho más propenso a cooperar. En mi antiguo sistema, el mono estaba en un estado constante de rebelión contra un sistema que nunca le dio tiempo dedicado.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Puede agrupar todas las carreras en dos categorías principales: carreras donde

eres el CEO y las carreras donde trabajas para un CEO.

Las carreras donde eres el CEO incluyen todo lo que intentas iniciar su propia empresa, cualquier cosa en la que intente hacerse un nombre

las artes y ganar admiradores, cualquier cosa donde estés haciendo trabajo independiente, caminos

donde conduces el barco de tu propia carrera y haces el gran decisiones

Las carreras donde alguien más es el CEO son donde estás en una empresa existente

nave que está siendo conducida por otra persona, y usted está haciendo un trabajo en esa nave.

Esto incluye situaciones obvias en las que eres un empleado de una empresa, pero

También una situación en la que la carrera en sí misma es un barco predefinido, como ser médico o un abogado

A la sociedad le encanta glorificar los caminos de "usted como CEO" y hacer que las personas que

no quieren ser el CEO de su propia carrera, sentirse inferiores sobre su camino,

pero ninguno de estos caminos es inherentemente mejor o peor que el otro, solo

depende de tu personalidad, tus objetivos y lo que quieras de un estilo de vida.

Hay algunas personas súper inteligentes, talentosas y especiales cuyos regalos son los mejores expresado como CEO y otros que se expresan mejor cuando alguien más está preocupándose por mantener las luces encendidas y puedes bajar la cabeza y concéntrate en tu trabajo. Del mismo modo, hay algunas personas que necesitan ser

CEO para encontrar su trabajo satisfactorio y otros para quienes ser CEO y tener

su trabajo sangra en todo es una receta para la miseria.

Para algunas personas, quieren una cosa específicamente, como alguien que

necesita ser cantante y compositor para ser feliz, pero la mayoría de nosotros abandonamos la universidad

bastante desgarrado sobre el tipo de trabajo que más queremos hacer. Para esas personas, yo

recomiendo pensar mucho en la pregunta del CEO y experimentar en su 20 años para ver cómo se siente en ambos lados.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Soy escritor, y encuentro muchos consejos para escritores jóvenes, especialmente aquellos

tratando de hacerse un nombre en línea: se centra en tratar de ganar lectores más. Si piensa en sus lectores potenciales como clavijas, este consejo es

sobre tratar de moldearse en el agujero en forma correcta, un agujero que se ajuste a un

muchos lectores o atraer a un montón de lectores rápidamente, o algún otro medio de

empezando una carrera de escritor.

Creo que el consejo opuesto es mejor. Obsesiona sobre descubrir lo más divertido,

la forma más emocionante y natural de ti mismo como escritor y comienza a hacerlo.

Hay *mucha* gente en Internet, y todos pueden acceder a tu trabajo con un toque en el teléfono en su bolsillo. Entonces, incluso si solo uno de cada miles de ellos — 0.1 por ciento — resultan ser un lector que perfectamente coincide con la forma de su agujero de escritura, que equivale a más de un millón de personas quien amará absolutamente lo que estás haciendo. Empecé básicamente imaginando que estaba escribiendo para un estadio lleno de réplicas de mí mismo, lo que facilitó las cosas porque ya sabía exactamente qué temas que les interesaban, qué estilo de escritura les gustaba, cuál era su sentido de el humor era, etc. Ignoré la sabiduría convencional de que los artículos en línea deberían ser breve, frecuente, publicado constantemente, porque conocía los Tims en ese el estadio no se preocupó por esas cosas, y en su lugar se centró en un solo tipo del tema Y funcionó. Cuatro años después, muchas de esas personas que como mi tipo de escritura me ha encontrado. Al enfocarte en ti mismo como escritor en lugar de en lo externo piensa que los lectores querrán leer, terminarás creando lo mejor y más trabajo original, y esa persona entre mil a quienes les encanta lo hará terminan encontrando su camino hacia ti.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron?

Aprendí a hacer mi lista de "no" comenzando con mi lista de "sí". El sí" la lista debe centrarse en lo que es importante, pero ¿cómo define un concepto vago como "importante"? Utilizo un par de pruebas de tornasol simples:

Cuando se trata de mi trabajo "sí", pienso en lo que podría llamar el Prueba de epitafio. Cuando me encuentro con una oportunidad, me pregunto si

Sería feliz si mi epitafio tuviera algo que ver con este proyecto. Si el La respuesta es un claro no, probablemente significa que en realidad no es muy importante para mí.

Pensar en tu epitafio, tan mórbido como es, es una buena manera de cortar todo el ruido y obligarse a mirar su trabajo desde una super alejamiento perspectiva, donde puedes ver lo que realmente te importa. Entonces trato de hacer

mi lista de "sí" al pensar en la Prueba de Epitafio y el tiempo potencial compromisos fuera de esa definición caen en mi lista de "no". Para mi el La prueba de epitafio suele ser un recordatorio para centrar mi tiempo y esfuerzo en hacer el

Trabajo creativo de la más alta calidad y más original que pueda.

Para mi lista de "sí" de la vida social, una prueba similar podría llamarse el lecho de muerte

Prueba. Todos escuchamos sobre estos estudios donde las personas en su lecho de muerte reflexionan

de lo que más lamentan, y el cliché es que nadie dice que lamentan pasar más tiempo en la oficina. Eso es porque un lecho de muerte ofrece a las personas un

nivel de claridad reducida que es difícil de alcanzar en nuestras vidas normales, y es

solo cuando nos falta esa claridad en la niebla de nuestro apuro del día a día que

pensamos que tiene sentido descuidar nuestro personal más importante relaciones La Prueba del lecho de muerte me empuja a hacer dos cosas:

Asegúrese de dedicar mi tiempo a las personas adecuadas con la pregunta, "¿Es en alguien en quien podría estar pensando cuando estoy en mi lecho de muerte?"

Asegúrese de pasar suficiente tiempo de alta calidad con las personas que me importan

sobre todo con la pregunta: "Si estuviera en mi lecho de muerte hoy, ¿lo haría?

ser feliz con la cantidad de tiempo que pasé con esta persona? Un alternativa es pensar en los lechos de muerte de otras personas: "Si X persona

estaban en su lecho de muerte hoy, ¿cómo me sentiría sobre la cantidad de

tiempo de calidad que he pasado con ellos?

Las personas que más te importan siempre compiten por tu tiempo con tanto tu trabajo como con otras personas, y la Prueba del lecho de muerte puede ser una buena

Recordatorio de que la única forma de dedicar la cantidad de tiempo adecuada a su clave

la gente dice no a muchas otras cosas y a muchas otras personas.

El objetivo de la Prueba de Epitafio y la Prueba del lecho de muerte es que cuando estás en tu lecho de muerte y tu epitafio está siendo redactado, es demasiado tarde para

cambiar cualquier cosa, así que queremos hacer todo lo posible para acceder a esa magia

claridad al final de la vida antes de que suceda el final de la vida.

Por supuesto, decir que no a su lista de "no" es una lucha propia, y

Todavía estoy trabajando en eso, pero tengo buenos mecanismos para definir qué es

importante ha ayudado mucho.

**"Solía resentir los obstáculos
a lo largo del camino, pensando, 'Si
tan solo
eso no había sucedido la vida lo
haría
sé tan bueno ". Entonces de repente
Realizado, la vida es los obstáculos.
No hay un camino subyacente ".**

JANNA LEVIN

[TW/YO G: @JANNALEVIN](#)
[JANNALEVIN.COM](#)

JANNA LEVIN es profesora de remolque de física y astronomía en Barnard Colegio de la Universidad de Columbia, y ha contribuido a una comprensión de agujeros negros, la cosmología de dimensiones adicionales y ondas gravitacionales en La forma del espacio-tiempo. También es directora de ciencias en Pioneer Works, un centro cultural dedicado a la experimentación, educación y producción en todo disciplinas Sus libros incluyen *How the Universe Got Its Spots* y una novela, *A Madman Dreams of Turing Machines* , que ganó el Premio PEN / Bingham. Recientemente fue nombrada becaria Guggenheim, una subvención otorgada a aquellos "Que han demostrado una capacidad excepcional para una beca productiva". Su último libro, *Black Hole Blues and Other Songs from Outer Space* , es el historia interior sobre el descubrimiento del siglo: el sonido del espacio-tiempo sonando de la colisión de dos agujeros negros hace más de mil millones de años. **¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?** El fracaso está muy subestimado. Hay una anécdota sobre Einstein, solo vine a través de muy recientemente. En 1915 pensó en ondas gravitacionales, ondas en el

forma del espacio-tiempo: fueron la consecuencia más importante de su general teoría de la relatividad. Se invirtió un par de años más tarde, alegando que

no existió. Él va y viene así por un momento. Varios años después, él envía un documento para publicación afirmando que no existen. Algun lado entre la aceptación y la impresión, se desliza en un manuscrito completamente nuevo eso dice que lo hacen. Un amigo advierte: "Einstein, debes tener cuidado. Tu nombre famoso estará en estos papeles ". Einstein se ríe. "Mi nombre está en muchos papeles equivocados ", dice. En la década de 1930 declara que no sabe si existen ondas gravitacionales pero es una pregunta muy importante. En 2015, 100 años después de que Einstein propusiera por primera vez su existencia, un enorme billón de dólares empresa experimental registra ondas gravitacionales de la colisión de dos agujeros negros hace más de mil millones de años, ondas emitidas mucho antes que los humanos surgió en la tierra. Desalentamos el fracaso y al hacerlo sutilmente desalentar el éxito Mi fracaso personal favorito es mi primera teoría cosmológica. Cuando yo Aprendí que la Tierra era redonda, creí que vivíamos dentro de la esfera. yo era derribado y simultáneamente emocionado de ver entrar otra posibilidad atención. Vivimos *en* la esfera. Increíble. La ciencia no se trata de tener razón preventivamente o sabiendo la respuesta. La ciencia está motivada por lo humano.

conducir para luchar por descubrir.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Recientemente renové unos 3,000 pies cuadrados en Pioneer Works, un espectacular

Centro cultural para el arte, la música, el cine y ahora la ciencia. La instalación se encuentra en

Una antigua fábrica de herrajes en el agua en Red Hook, Brooklyn. No teníamos arquitecto para la renovación, sin planos, sin dibujos, sin medidas. Me paré con el fundador, Dustin Yellin, y el director, Gabriel Florenz, principalmente gritando y riendo y gritando y discutiendo. Alguien declararía: quiero Una habitación allí. Quiero todo el vidrio. No quiero vaso Quiero paredes No quiero muros. UN puerta aquí. Y cada uno de nosotros ocasionalmente concedería a los demás mientras el El constructor increíblemente talentoso, Willie Vantapool, escuchó e integró nuestro ideas e implementado lo que surgió como un diseño sorprendentemente coherente. Como un físico muy teóricamente inclinado, esta fue la expresión más física de cualquier proyecto creativo que he emprendido y fue una de las inversiones más riesgosas Lo he considerado Ahora estoy aquí en los nuevos estudios de ciencias mientras escribo estos responde, y me maravillo del resultado. El espacio es impresionante y acogedor. inspirador Estamos construyendo el mundo que queremos habitar y, al hacerlo, Hemos construido un espacio extraordinario e inusual para las ciencias en un entorno no convencional La ciencia pertenece al mundo más grande porque, como he Acostumbrado a decir, la ciencia es parte de la cultura.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Solía resentir los obstáculos a lo largo del camino, pensando: "Si tan solo eso no hubiera

sucedio que la vida seria tan buena ". Entonces me di cuenta de repente, la vida es la
obstáculos No hay camino subyacente. Nuestro papel aquí es mejorar en navegando esos obstáculos. Me esfuerzo por encontrar respuestas calmadas y medidas y
ver los obstáculos como una oportunidad para resolver problemas. A menudo vuelvo a caer en lo viejo
frustraciones, pero si me recuerdo, esta es una oportunidad para intensificar, puedo replantear
conflictos como una oportunidad para experimentar con soluciones.
En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?
¿a?
Soy terrible al decir que no. Verdaderamente terrible Estaré leyendo las otras respuestas
para consejos aquí.

Page 70

**“Necesitamos una nueva
diversidad, no
uno basado en biológico
características e identidad
política pero una diversidad de
opiniones
y cosmovisiones ”.**

AYAAN HIRSI ALI

TW: [@AYAAN](https://twitter.com/AYAAN)

[THEAHAFoundation.org](https://theahafoundation.org)

AYAAN HIRSI ALI es una activista por los derechos de las mujeres, defensora de la libertad de expresión,

y autor de mayor venta. Cuando era una niña en Somalia, fue sometida a mutilación genital femenina (MGF). Cuando su padre la obligó a casarse con un

prima lejana, huyó a Holanda y solicitó asilo político, trabajando para ella de ser un conserje a servir como miembro electo de los holandeses parlamento. Como miembro, hizo campaña para crear conciencia sobre la violencia.

contra las mujeres, incluidos los asesinatos por honor y la mutilación genital femenina, prácticas que tenían

siguió a sus compañeros inmigrantes a Holanda. En 2004, Ayaan ganó atención internacional luego del asesinato de Theo van Gogh, quien tuvo dirigido su cortometraje *Sumisión* , una película sobre la opresión de las mujeres

bajo el islam. El asesino dejó una amenaza de muerte para ella clavada en Van Gogh

cofre. Este trágico evento se relata en su libro más vendido, *Infidel* . Ella es

también el autor de *Caged Virgin* , *Nomad* y, más recientemente, el éxito de ventas

Hereje: ¿Por qué el Islam necesita una reforma ahora ?

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

The Open Society and Its Enemies , de Karl Popper , publicada por primera vez en 1945.

a menudo le doy esto a mis amigos políticos cuando estaba en política, y ahora doy

a los estudiantes Una de las lecciones más importantes para mí de este libro es que

muchas malas ideas que conducen a consecuencias autoritarias comienzan con buenas

intenciones Esta es la sabiduría eterna.

Cuando estaba en política en los Países Bajos, estaba rodeado de políticos. con maravillosas intenciones Querían hacer el bien e involucrar al

gobierno en todos los aspectos de la vida mediante la expansión de programas, pero estos buenos
Las intenciones conducirían a controlar más y más la vida de las personas. Uno
ejemplo fue cuidado de niños. Debatimos si el gobierno debería proporcionar
cuidado de niños gratis. Suena genial y vino de buenas intenciones para apoyar
padres que continúan sus carreras. Pero en la práctica significaría el gobierno reemplaza al cónyuge o pareja. Requeriría que los padres divulguen
información personal al estado, dictaría cómo era el dinero de las personas gastado y cómo deben criarse los niños. El precio de ceder la autoridad de los padres al gobierno simplemente eran demasiado altos. Ese es solo un pequeño ejemplo, pero
ilustra cómo el gobierno ama el control. A Popper no le hubiera gustado eso
idea.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

“Necesitamos una nueva diversidad, no una basada en características biológicas y
política de identidad pero una diversidad de opiniones y cosmovisiones ”.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Los estudiantes deben ir a la universidad con una mente abierta. Les aconsejo que ignoren todo
el absolutismo a su alrededor, tanto en términos de ideas como de personas. Cuando estan
dijo que algunas personas o ideas están equivocadas, son odiosas u ofensivas, una bombilla
debería estallar en sus cabezas. Ese es el momento en que su curiosidad debería ser

picaron para descubrir por sí mismos si realmente es algo "malo". Adoptando

Una actitud de pensamiento crítico es crucial para aprender cualquier cosa. Muchos estudiantes vienen a mí llenos de maravillosas intenciones con la esperanza de cambiar.

el mundo; planean pasar su tiempo ayudando a los pobres y desfavorecidos. yo

diles que primero se gradúen y ganen mucho dinero, y solo entonces descubran

La mejor manera de ayudar a los necesitados. Con demasiada frecuencia, los estudiantes no pueden ayudar significativamente en desventaja ahora, incluso si eso los hace sentir bien por intentarlo. he visto

tantos ex alumnos de entre 30 y 40 años que luchan por llegar a fin de mes reunirse. Pasaron su tiempo en la universidad haciendo el bien en lugar de construir su

carreras y futuros. Les advierto a los estudiantes hoy que tengan cuidado de cómo usan sus

tiempo valioso y pensar cuidadosamente cuándo es el momento adecuado para ayudar. Es un

cliché muy gastado, pero debes ayudarte antes de ayudar a otros. Esto es muy a menudo perdido en estudiantes idealistas.

A menudo me preguntan si uno debería trabajar en el sector privado o público. yo

siempre aconsejo trabajar en el sector privado, y desearía haberlo hecho antes

entrando en la política y el sector público. El sector privado enseña importantes

habilidades como el espíritu empresarial que luego se pueden aplicar a cualquier área de trabajo más adelante en.

**"Los budistas observan que somos
Todo en llamas. Es tan hermoso
a veces sintonizar y ver el
parpadeando."**

GRAHAM DUNCAN

EASTROCKCAP.COM

GRAHAM DUNCAN es el cofundador de East Rock Capital, una inversión

empresa que administra \$ 2 mil millones para un pequeño número de familias y sus

fundaciones caritativas. Antes de comenzar East Rock hace 12 años, Graham

Trabajó en otras dos empresas de inversión. Comenzó su carrera cofundando

la firma independiente de investigación de Wall Street Medley Global Advisors. Graham

Se graduó de Yale con una licenciatura en ética, política y economía. Él es un

miembro del Consejo de Relaciones Exteriores y sirve como copresidente de la

[Sohn Conference Foundation, que financia la investigación del cáncer pediátrico. Josh](#)

[Waitzkin llama Graham "la punta de lanza en los reinos de talento trackin g](#)

y juicio del potencial humano en arenas mentales de alto riesgo ".

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Llevo un sistema de sonido físico portátil SubPac M2 mientras viajo el metro a mi oficina, y a veces mientras trabajo en mi escritorio. El sistema

te permite sentir la vibración de la música a través de tu cuerpo. Productores de música,

Los jugadores y las personas sordas son los principales usuarios. Encuentro la experiencia de cuerpo completo de la música hace que escuchar música o incluso un podcast sea más inmersivo

experiencia somática en lugar de solo una cuestión conceptual.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

Page 74

Tengo dos candidatos:

Primero: "No es qué tan bien juegas, es decidir qué juego quiero jugar ". - Kwame Appiah. Esta cita separa el esfuerzo de la estrategia

y me recuerda que tome una vista macro de lo que estoy haciendo, como en un videojuego

donde puedes alejarte y de repente ves que has estado corriendo

Una esquina del laberinto. También afloja la relación de alguien con el juego,

ayudando a separar tener ambición de ser ambicioso, o acceder al ajetreo sin convertirse en un estafador.

En segundo lugar, el novelista budista George Saunders dijo en una entrevista que él

tiene una imagen del "néctar de las personas en contenedores en descomposición". Esa imagen persigue

yo. Cuando lo pienso en una mañana determinada, me permite ver al Buda la naturaleza fluye a través de todos estos adorables, defectuosos, vivos y que mueren lentamente

criaturas que encontramos todos los días. La hija de tres años de mi hija de tres años

El viejo yo es tan temporal. Los budistas observan que todos estamos en llamas. Es tan

hermoso a veces sintonizar y ver el parpadeo.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

El libro de Sam Barondes *Making Sense of People* ha tenido un gran impacto en mi pensando, y a veces doy una copia a las personas en medio de la contratación alguien o incluso decidir si comprometerse. Como parte de mi papel como inversor, entrevisto de 400 a 500 personas al año para decidir si contratarlos o invertir en sus diversas startups o fondos de inversión, y los más útiles modelo mental que he encontrado para ayudar a entender lo que hace que las personas marquen es el uno que Barondes describe en su libro. El modelo se llama "Big Five" o OCÉANO: de mente abierta, concienzudo, extrovertido, agradable, neurótico. los académicos que desarrollaron el modelo agruparon cada adjetivo en inglés que podría usarse para describir a alguien en categorías y reducirlo a pequeño conjunto de factores como pudieron. The Big Five se considera el equivalente de gravedad en la literatura académica sobre personalidad. Ha habido miles de estudios que lo usan, y se considera mucho más estadísticamente precisa que alternativas como Myers-Briggs. La combinación asesina es alta mentalidad abierta, alta conciencia, baja neurótica. Hay otros dos modelos mentales que influyen mucho en mi pensamiento sobre personas y equipos. El primero es el modelo de profesor de Harvard Robert Kegan de desarrollo adulto Kegan argumenta que los adultos se desarrollan y dan sentido a la realidad —En cinco fases discretas. Expone su teoría en el libro de 1994 *In Over Our Heads* . El título es una referencia a cómo la gran mayoría de los estadounidenses adultos son en la etapa de desarrollo "socializado". Tienen dificultades para tomar otras perspectivas de las personas y tienden a seguir los supuestos que les dieron

sociedad (en oposición a los supuestos que eligen libremente). Para personas interesadas

Al aprender más sobre el modelo, recomiendo al estudiante graduado de Kegan

El libro más reciente y menos académico de Jennifer Garvey

Berger *Changing on el empleo*.

El tercer modelo mental que estoy recomendando últimamente no se encuentra en un

libro, pero en un sitio web un poco oscuro: workwithsource.com. Este trabajo es

basado en un consultor de gestión europeo que estudió cientos de nuevas empresas y se dieron cuenta de que incluso cuando hay múltiples "cofundadores", hay

siempre una sola "fuente": la persona que tomó el primer riesgo en un nuevo

iniciativa. Esa fuente mantiene una relación única con la gestalt de la idea original y tiene un conocimiento intuitivo de cuál es el próximo paso correcto para

iniciativa es, mientras que otros que se unen más tarde para ayudar con la ejecución a menudo

carecen de esa conexión intuitiva con la visión original del fundador. Muchos

Las tensiones organizacionales y las luchas de poder a menudo giran en torno a la falta de

reconocimiento explícito de quién es la fuente de la iniciativa. Un prominente

Angel Investor me observó recientemente que muchos fundadores parecen contratar

amigos como cofundadores más para calmar su propia ansiedad durante los primeros años, altamente

días ambiguos de una nueva empresa que cumplir un rol específico. Esto puede

funciona bien siempre que todos tengan claro quién es la fuente. La responsabilidad para poseer completamente el papel de la fuente descansa en gran parte con la fuente misma. Transmitir el papel original de una iniciativa a otra persona es posible pero extremadamente difícil, y con mayor frecuencia se maneja mal. Una clave para un éxito la transición es para que la fuente original siga adelante y permita que la nueva Sala de líder para moverse. Un gerente de inversiones me habló de un estudio que hizo del rendimiento de las acciones después de que los CEOs fundadores abandonen sus negocios: cualquiera el posterior rendimiento positivo de las acciones se correlacionó con el fundador dejando completamente el tablero en lugar de quedarse para guiar al siguiente CEO. Las puertas que permanecen en el tablero de Microsoft durante el mandato de Ballmer pueden han contribuido al posterior rendimiento de stock mediocre, mientras que La reciente salida de Ballmer de la junta le permite a Satya Nadella afirmar completamente Su propia visión creativa. Me encuentro con esta dinámica en mi trabajo gestionando el riqueza de las familias de Forbes 500, donde la segunda y tercera generación a veces lucha con cómo relacionarse con el patriarca original y la "fuente" de su riqueza. A menudo, la responsabilidad de hacer espacio para una transición real está en el manos de la fuente. Es la lección de la canción de George Washington en el Musical de *Hamilton* , mientras Washington rechaza la súplica de Hamilton de correr por un tercero término y canta: "Vamos a enseñarles cómo decir adiós".

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su

vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Recientemente compré las paletas de natación FINIS (menos de \$ 20; punta de sombrero Ben Greenfield

Blog). Ellos alargan mágicamente mi golpe de estilo libre, y combinados con

Aletas Cressi (\$ 29) se siente como si estuviera volando a través del agua.

Page 76

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

En mi rol invirtiendo y sembrando firmas de inversión, llevo a cabo extensas

controles de referencia en personas para intentar acelerar el proceso de construcción

confiar. A principios de 2008, estaba a punto de respaldar una empresa y realicé una referencia final

consulte con el ex jefe del administrador de inversiones, que fue bastante negativo

y escéptico de su antiguo analista. Fue suficiente para detenerme proceder con la inversión, que luego funcionó bastante bien

a medida que se desarrollaba la crisis financiera. Me arrepentí mucho del tamaño de la

beneficios que perdí. Más tarde se supo que la fuente de referencia pudo haber tenido un

agenda para sabotear la nueva firma de su antiguo protegido.

Cinco años después, estaba evaluando a otro gerente de inversiones para asociarme

con, y hacia el final de nuestro proceso de diligencia obtuve una referencia que era

mezclado. En este punto, estaba en mejores condiciones para mantener múltiples perspectivas

simultáneamente sin experimentar disonancia cognitiva, el estado de "Capacidad negativa" a la que Keats se refirió como útil para los

escritores. Esta vez, el

los puntos de datos mixtos solo me hicieron hacer más trabajo, y gané aún más

convicción en el carácter y competencia del administrador de inversiones. Esta

La inversión ha sido una de nuestras más rentables, y ausente de mi fracaso anterior,

Sospecho que no habría tenido la capacidad de ver la realidad de la situación.

Hoy, cuando hablo con alguien sobre cualquier cosa, trato de mantener su perspectiva con un "agarre ligero": el conocimiento de que ellos y yo tenemos muy

mapas incompletos de la realidad.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Creo que la gente abusa del término "fondo de cobertura". Creo que deberíamos tirar el

término, tal vez comience a usar "Estructura H" en lugar de capturar el concepto de

compensación de incentivo. No creo que sea útil ver un "fondo" o un

"producto." Estas son solo colecciones temporales de personas brillantes y defectuosas,

quienes en un año determinado deciden hacer una secuela de la película que hicieron

año anterior. El único producto es el conjunto de decisiones futuras de la cartera.

gerente hace. Si se divorcian o deprimen, si su segundo al mando

deja, el "producto" cambia por completo. Llamarlo un producto ignora el realidad que la única fuente de estabilidad es si la mentalidad del equipo el líder es resistente o incluso antifrágil (la noción de Nassim Taleb de fortaleciéndose con la volatilidad).

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Invierto una cantidad desproporcionada de mis ingresos en el pago de creciente colección de entrenadores y entrenadores. Hay dos entrenadores que tienen

tuvo un enorme impacto en mí en los últimos cinco años: Carolyn Coughlin en Cultivando el liderazgo y Jim Dethmer en Conscious Leadership. Carolyn es

El oyente más talentoso que he encontrado. Ella emerge mi escondido supuestos, los que me sostienen en lugar de que yo los sostenga, y me enseña a hacer mejores y mejores preguntas. Jim Dethmer puede ser uno de los

pocos bodhisattvas vivos Jim me ha ayudado a refinar mis habilidades de comunicación.

y me ayudó a desarrollar relaciones más conscientes en el trabajo y con mi familia. Me imagino entrenadores magistrales como Jim y Carolyn jugando el mismo papel.

como los magos de *El señor de los anillos*: exudan energía de apoyo y amor

que crea las condiciones para la vida sintiéndose como una aventura desde un lugar seguro

base, un despliegue sin fin de posibilidades.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Tengo mi asistente en Google imágenes de personas que estoy considerando conocer o

llamando en las próximas dos semanas y ponerlas en tarjetas Trello. Veo reunión nueva

personas como la oportunidad de abrir una nueva puerta a un mundo nuevo que podría

cambiar mi vida o la de ellos de alguna manera. Ver la foto de alguien me permite

visualiza su intencionalidad y desata ideas más creativas sobre lo que nosotros

puedo discutir y cómo puedo ayudarlos. También me permite acceder si tengo un "sí de cuerpo completo" para verlos realmente y abrir este nuevo

puerta, y si no lo hago, quito la mano de la manija de la puerta.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces? Qué preguntas te preguntas

Me pregunto "qué sería lo peor" acerca de que ese resultado no vaya como yo quiero? Comencé a usarlo en voz alta con mis hijos, y recientemente mi

La hija de ocho años comenzó a preguntarme de nuevo. Me gusta mucho ser

puntual. Llegamos tarde para dejarla en la escuela y yo estaba impaciente, así que ella preguntó

yo, "papá, ¿qué sería exactamente lo peor de llegar tarde?" Eso

Cambié completamente mi mentalidad en el momento. Me gusta la pregunta porque

a menudo aparece una suposición oculta.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

He comenzado a nadar la mayoría de las mañanas, y creo que a menudo cambia mi mentalidad para

el resto del día. Los nadadores hablan sobre el concepto de "sensación de agua", que es

agarrarse al agua y tirar de su cuerpo más allá de ese punto en lugar de rasgando tu mano a través del agua, lo que te mueve hacia adelante pero es mucho

78 de 1189.

menos eficiente, mucho menos elegante. Como David Foster Wallace señala en su

discurso, "Esto es agua", gran parte de la vida es agua para nosotros, estamos nadando en ella

y no puedo verlo porque tenemos prisa o no estamos despiertos a nuestro contexto.

Cuando me detengo para sentir realmente el agua antes de tirar, cambia mi forma de ser

de golpear hacia el otro extremo de la piscina a un flujo más fácil de trabajando con la realidad de donde estoy.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Me gusta pensar en carreras a través del modelo de Dan Siegel de un río que fluye entre dos bancos, donde un lado es caos y el otro lado es rigidez. Dan señala que todas las enfermedades mentales residen en un banco u otro: la esquizofrenia es caos, el TOC es rigidez y la integración saludable es nadar en medio del río. La mayoría de los estudiantes universitarios han comenzado la vida más cerca del banco de rigidez y en el transcurso de sus carreras experimentarán con nadando hacia el medio. He llegado a pensar en el carril junto a la rigidez como uno apropiadamente convencional para tus 20 años que requiere la habilidad de "Refinando la realidad", un lugar para nadar donde es importante aprender la jerga de una industria y aprendiz bajo alguien, para desarrollar juicio y descubrir tu zona de genio. Creo que la natación en el carril central ocurre con mayor frecuencia en los años 30 o 40s, una etapa en la que comienzas a crear tu propio idioma para lo que haces como un "poeta cada vez más fuerte": usted hace su oficio propio y ve su vida como más autoexpresión que simplemente interpretando los roles de otras personas para tú. Y luego, un pequeño porcentaje de personas remarán hacia el carril junto al caos, el lugar donde se encuentran los novelistas Robert Pirsig y David Foster Wallace, inversores como Mike Burry o Eddie Lampert, o empresarios como Steve Jobs y Elon Musk. Los experimento como "afirmando consistentemente realidad "a través de su poderosa narración, mientras que siempre corren el riesgo de que sus egos crecen demasiado y su narcisismo creativo se vuelve demasiado bueno defendido. Pueden perder su ciclo de retroalimentación con la realidad y caer en el

Banco del caos.

A través de esta lente, la lucha de Pirsig con su cordura hacia el final de su vida, el pensamiento mágico de Steve Jobs sobre su enfermedad y el Ayn de Eddie Lampert

El encuadre randiano de su inversión en Sears puede haber sido ejemplos de

poetas fuertes que pierden el sentido de dónde pueden mitologizar hasta el punto de

doblando nuestra realidad colectiva y donde de repente parecen locos. Yo creo que

Musk vuelve locos a los gestores de fondos de cobertura, ya que la mitad de ellos tienen pocas acciones

porque exuda mucho chiste promocional, y la mitad de ellos son

mucho tiempo porque en realidad está pensando en una escala de tiempo de 100 años. Es muy

confuso.

En retrospectiva, le diría a mi yo de 21 años que tenga un poco más de paciencia

en nadar a lo largo del banco de rigidez en lugar de buscar constantemente lado emprendedor y caótico del río. En un momento aterrador, logré renunciar solo un minuto antes de que mi jefe me despidiera por trabajar en

mi propia agenda en lugar de la suya. Pero tampoco quieres quedarte atrapado demasiado cerca de

rigidez y riesgo de vivir la vida de otra persona en lugar de la tuya. De cualquier manera,

es fundamental recordar que siempre puedes elegir corregir el curso y nadar

hacia la estructura o el caos, el aprendizaje o la libertad, dependiendo de lo que usted

necesita en ese momento, en qué tempo y fase de su carrera desea estar, de qué orilla del río vienes y a dónde quieres ir. Yo altamente

recomendar el poema "Para Julia, en las aguas profundas" [por John N. Morris] a

padres que, como yo, están abordando la cuestión de cuándo y si dejar sus hijos nadan lejos.

“El ego se trata de quién tiene razón. Verdad se trata de lo que está bien ”.

MIKE MAPLES JR.

TW: [@M2JR](https://twitter.com/M2JR)

FLOODGATE.COM

MIKE MAPLES JR. es socio de Floodgate, una firma de capital de riesgo que

se especializa en inversiones de micro capitalización en startups. Ha estado en *Forbes*

Lista de Midas desde 2010 y nombrado uno de los "8 Rising" de la revista *Fortune*

Estrellas." Antes de convertirse en un inversor a tiempo completo, Mike participó como fundador

y ejecutivo operativo en IPO de inicio consecutivas, incluido Tivoli Sistemas (IPO TIVS, adquirido por IBM) y Motive (IPO MOTV, adquirido por

Alcatel-Lucent). Algunas de las inversiones de Mike incluyen Twitter, Twitch.tv,

ngmoco, Weebly, Chegg, Bazaarvoice, Spiceworks, Okta y Demandforce.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O qué libros han influido mucho en tu vida?

Los cinco principales arrepentimientos de los moribundos por Bronnie Ware

Jonathan Livingston Gaviota de Richard Bach

Esperanza de las flores por Trina Paulus

Living Forward de Michael Hyatt y Daniel Harkavy

¿Cómo medirás tu vida? por Clayton M. Christensen

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Cuando estaba en la universidad, fui rechazado por las fraternidades que me interesaban.

adentro, así que terminé ayudando a comenzar uno. Las fraternidades que dijeron no son no

más tiempo en el campus, y el que ayudé a comenzar resultó ser uno de los Absolutamente mejor.

Cuando regresé a Silicon Valley, no recibí una oferta general de socio de las empresas de riesgo que más me importaban, así que terminé comenzando una llamada

Compuerta. Floodgate lo está haciendo genial, y estoy agradecido todos los días que

no conseguí lo que "quería".

Me encanta que Bill Campbell [llamado "el entrenador", un famoso mentor de tecnología

íconos como Steve Jobs, Jeff Bezos y Larry Page] la canción favorita fue "You

No siempre puedes obtener lo que quieres "de los Rolling Stones. Hay tanto

sabiduría en esa canción A veces . . . no conseguir lo que quieres abre la puerta

para conseguir lo que necesitas.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría?

"La integridad es el único camino donde nunca te perderás".

¿Cuáles son algunas de las mejores o más valiosas inversiones?

alguna vez has hecho?

Creer en mis hijos.

Mudarse a California para ser un capitalista de riesgo cuando todos dijeron

Fue una idea estúpida.

Un perro llamado Stella (si puedes creerlo).

Aprender a reducir la velocidad y tomar fotografías con una lente de enfoque manual.

Algunas inversiones iniciales que funcionaron.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o

hábito tiene más

mejoró tu vida?

Comprender que, aunque los grandes científicos nunca creen que pueden afirmar

"Esta es la verdad", todavía buscan la verdad con más pasión que todos los demás.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

La vida irá más rápido de lo que sabes. Será tentador vivir una vida que impresiona a los demás. Pero este es el camino equivocado. El camino correcto es saber que la vida

es breve, cada día es un regalo y *tienes* ciertos regalos.

La felicidad se trata de comprender que el regalo de la vida debe ser honrado

todos los días ofreciendo *tus* regalos al mundo.

No te permitas definir lo que importa por el dogma de otras personas pensamientos Y aún más importante, no dejes que los pensamientos de duda

parlotear la autocrítica en tu propia mente te frena. Es probable que seas tu propio peor crítico. Sé amable contigo mismo en tu propia mente. Deja tu mente

mostrarle la misma amabilidad que aspira a mostrar a los demás.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o

82

¿área de experiencia?

"Esto funcionó para mí en mi carrera, así que hazlo a mi manera".

El mejor consejo que he visto proviene de personas que no intentan decirme

responder . . . en cambio, me dan un nuevo enfoque para pensar en el pregunta para que pueda resolverlo mejor por mi cuenta. El peor"

recomendaciones que podría reducir a "He tenido éxito, así que hazlo a mi manera".

El mejor consejo es más como, "No puedo responder tu pregunta, pero esto podría ser

una buena forma de pensarlo ".

Todos tienen su propio viaje. Las personas que ofrecen buenos consejos entienden

que su objetivo es ayudar a alguien en su viaje único. Las personas que ofrecen

Los malos consejos están tratando de revivir sus viejas glorias.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

Personas que son poderosas pero que no son honestas ni buenas.
Me he dado cuenta de que acomodar a esas personas es una pérdida de tiempo. Su tiempo es limitado, por lo que es mejor gastarlo con personas que te harán sentir como tú aproveché al máximo tu regalo de hoy.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces? Qué preguntas te preguntas

Yo retrocedo . . y frenar . . y pregunta por los cinco porqués. Y cuando estoy hecho, también pregunto si tengo miedo de algo pero demasiado miedo de admitirlo.

Nos atrae la simplicidad de saltar a conclusiones. Somos todos ignorante de alguna manera todo el tiempo. Entonces, he llegado a aprender que lo que

Necesitamos métodos para contrarrestar nuestra ignorancia.

Los cinco porqués son una buena forma de reducir la velocidad y mejorar la decisión.

calidad. Lo más importante es que me permite entrar en un espacio mental.

sobre "qué" va bien o mal en lugar de "quién" está bien o mal.

Tomemos un ejemplo: digamos que perdemos el objetivo de ventas durante un trimestre. Puede

a menudo se vuelve tentador descubrir "de quién" fue la culpa: ¿no pudieron las ventas

¿ejecutar? ¿Tenemos un problema de marketing? ¿El producto no está diferenciado?

¿suficiente? Si no tiene mucho cuidado, puede contribuir a un entorno donde las personas se señalarán entre sí y perderán su capacidad de aprender realmente del problema.

Entonces, en cambio, me parece útil reducir la velocidad. Si estoy solo, escribo el

cinco porqués en papel. Si estoy en un grupo, escribo las preguntas una por una tiempo en una pizarra:

P: ¿Por qué perdimos nuestro objetivo de ventas de \$ 1 millón este trimestre?

R: Hicimos menos llamadas de ventas de lo planeado.

P: ¿Por qué hicimos menos llamadas de ventas de lo planeado?

R: Teníamos menos clientes potenciales para trabajar este mes.

P: ¿Por qué tuvimos menos leads este mes?

R: Enviamos menos correos electrónicos de lo planeado.

P: ¿Por qué enviamos menos correos electrónicos de alcance de lo planeado?

A: teníamos poco personal.

P: ¿Por qué teníamos poco personal?

R: No planeamos el hecho de que dos personas estaban de vacaciones.

En este ejemplo, sería muy tentador responder a nivel de "superficie" e intente averiguar si se trata de un "problema de ventas" o un "problema de marketing" o un

"Problema del producto". Pero antes de que eso suceda, creo que es mejor concentrarse en

honrando el descubrimiento de la verdad en lugar de determinar quién tiene la culpa.

Ir muy lento en este ejercicio es útil, porque puede hacer que las personas apagar sus "cerebros de lagarto" y sus instintos de lucha o huida y cambiar sus

pensando en sus cerebros racionales y resolución de problemas.

En general, cada vez que siento que las cosas se mueven demasiado rápido, encuentro lo correcto

El instinto casi siempre es disminuir la velocidad y volver a poner en orden mis pensamientos. Eso

termina acelerando las cosas porque tomamos mejores decisiones y más alineación de todos en el equipo. Si alguien en el equipo necesita ser reemplazados porque no tienen el conjunto de habilidades correcto, deberíamos enfrentar eso

problema también, pero solo después de haber hecho todo lo posible para buscar la verdad del situación.

El ego se trata de quién tiene razón. La verdad se trata de lo que está bien.

84

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 6 de noviembre al 4 de diciembre de 2015)

"Diversidad en el consejo, unidad en el mando".

-CIRO EL GRANDE

Fundador del imperio aqueménida, conocido como el "rey de Persia "

"No puedo darte una fórmula infalible para éxito, pero puedo darte una fórmula para fracaso: intenta complacer a todos todos hora."

—HOPA DE HERBERT BAYARD

Editor y periodista estadounidense, primer destinatario del Premio Pulitzer

"Uno debe usar palabras comunes para decir cosas poco comunes ".

—ARTHUR SCHOPENHAUER

Reconocido filósofo alemán del siglo XIX.

Page 85

"Si estás angustiado por algo externo, el dolor no se debe a la cosa en sí, sino a su estimación de ello; y esto tienes el poder de revocar en cualquier momento ".

—MARCO AURELIO

Emperador de Roma y filósofo estoico, autor de

“Solo una clase [trapezio] hecha me doy cuenta de que debajo de mi charla de la mente, mi cuerpo tiene todo bajo control si estoy dispuesto a dar el paso y mosca.”

SOMAN CHAINANI

TW: [@SOMANCHAINANI](https://twitter.com/SOMANCHAINANI)

IG: [@SOMANC](https://www.instagram.com/SOMANC)

SOMANCHAINANI.NET

SOMAN CHAINANI es un planificador detallado, cineasta y *New York Times*

el autor mas vendido. La serie de ficción debut de Soman, *The School for Good and*

Evil , ha vendido más de un millón de copias, ha sido traducido a más de 20 idiomas en seis continentes, y pronto será una película de Universal Imágenes. Un graduado de la Universidad de Harvard y el MFA de la Universidad de Columbia

Programa de cine, Soman comenzó su carrera como guionista y director, con su

películas en más de 150 festivales de cine de todo el mundo. Él era recientemente nombrado al Out100 y ha recibido la Beca Shasha de \$ 100,000

y Sun Valley Writers 'Fellowship, ambos para escritores de debut.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

La guerra del arte por [Steven Pressfield](#). Leí este pequeño libro delgado antes cualquier nuevo proyecto creativo y enciende una antorcha dentro de mí. La crisis con todo el trabajo creativo es que requiere que confiemos en ese generativo

voz dentro de nosotros mientras también silencia a los negativos. Es tan fácil

mezclarlos todos y terminar silenciosamente abandonando nuestras ambiciones. (Sus por qué me convertí en consultor farmacéutico a los 21 años, vendiendo Viagra en lugar de escribir fantasía como lo hago ahora.) Sargento de medio ejercicio, medio maestro vudú Zen, Pressfield me disparó de mi estupor y me enseñó el significado de la disciplina creativa.

Una pequeña vida de Hanya Yanagihara. La mayor obra de ficción que he alguna vez leído, con el tema más simple: todos venimos con equipaje y heridas y dolor; todos nosotros. Pero reconociendo ese común, humano El vínculo es lo que nos ayuda a trascender ese dolor.

Peter Pan por JM Barrie. Creo que el mejor ejercicio que una persona puede hacer

hacer cuando están atrapados es recordar cuáles son sus hijos favoritos libro fue. Un libro que lees una y otra vez.

En algún lugar de ese libro está la pista no solo de lo que te hace funcionar,

pero también para el propósito de tu vida. El mío fue *Peter Pan* , que contó con un

personaje del título que era a la vez encantador y también un completo demonio narcisista, patológico. Era ese espacio ambiguo entre bien y mal que provoqué cuando era niño. . . y ahora estoy escribiendo historias

sobre como un adulto.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

El mayor fracaso que tuve fue con mi película de tesis en el graduado de Columbia escuela de cine: una película en la que vertí todos mis ahorros (casi \$ 25,000) y Trabajó durante ocho meses. Un día antes de mi presentación final a la facultad, yo lo previsualizó a un profesor que me recomendó cortarlo en pedazos y recórtalo completamente. En pánico, seguí su consejo y presenté el hackeado. versión actualizada a la facultad al día siguiente, que lo despreciaba por completo. Todos la credibilidad que había ganado entre mis profesores en los últimos tres años aumentó en humo Unas semanas más tarde, me encontré con uno de estos profesores decepcionados. miembros, uno que había sido un gran defensor de mi trabajo antes de esto y ahora Apenas podía mirarme. Le conté la historia del recorte de última hora. Él pidió ver la versión original. Cuando se lo mostré, sus ojos se iluminaron: "Ah. Ahora te veo." Fue la lección más valiosa que he recibido. No dejes que alguien toque te desvías antes de llegar a tu destino. Confía en el trabajo. Siempre Confía en el trabajo.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más

mejoró tu vida?

Hay esta deslumbrante historia corta de Ted Chiang llamada "Me gusta lo que te gusta"

Mira, eso me hizo un número. La historia afirma que la belleza se ha convertido en un superdroga de hoy en día, que con las redes sociales filtradas y ajustadas a la cara, modelos retocados en anuncios y pornografía desenfrenada, hemos

sobrecargó los sentidos para que nuestros instintos naturales ya no puedan reconocer o reaccionar a la belleza real más. Y nos hace sentir confundidos y miserables, tanto en cómo nos juzgamos a nosotros mismos como en cómo juzgamos a los demás. Que claro como el cristal
La advertencia, la belleza está literalmente arruinando nuestras vidas, ha mejorado mi vida diez veces solo haciéndome consciente de ello (y haciéndome ignorar 90) por ciento de lo que hay en Instagram).

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Si estoy en Hollywood, diría: "Están mintiendo". Si estoy en otro lugar, es diría: "Si puedes concebirlo, probablemente esté mal". La meditación tiene me enseñó que la mayoría de las ideas, opiniones, reglas y sistemas fijos que tengo en

Mi mente no es la verdadera verdad. Son los residuos de experiencias pasadas que yo

No lo he soltado. Lo que he aprendido es que mi alma no habla en pensamientos

en absoluto: habla en sentimientos, imágenes y pistas.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Mother Dirt: curó mi acné y mis problemas de piel de forma permanente. Son \$ 49

rocíe con las bacterias oxidantes que usa en lugar de jabón, y restaura Su piel a su equilibrio natural. Si pudiera comprar esto para cada adolescente en

América, lo haría.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Creo que nunca le dije esto a nadie, pero leí viejos números de los cómics de Archie

Antes de irme a la cama. No es un hábito nuevo: solía leer a Archie cuando era niño, antes de

escondido por la noche. Riverdale en los cómics siempre parecía tan crujiente y brillante y acogedor (lo opuesto a lo que sentía sobre el crecimiento de mi escuela arriba). Sigue dándome una sensación cálida y relajante antes de dejarme llevar dormir. Pero más importante, cerrando el día leyendo lo mismo que yo Lo que hice cuando era joven le da a mi vida una apariencia de hermoso sentido y orden.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Lecciones de trapecio volador. Es como una terapia de choque para el alma. Una vez que tengas 50 pies de altura, volando en un trapecio, eres solo tú, tu miedo y tus instintos. Sus

Page 89

La experiencia más íntima que he tenido conmigo mismo. Solo una clase me hizo me doy cuenta de que debajo de la charla de mi mente, mi cuerpo tiene todo bajo controlar si estoy dispuesto a dar el paso y volar.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Consejo que daría: asegúrese de tener algo cada día que esté buscando adelante a. Tal vez sea tu trabajo, tal vez sea un juego de baloncesto después del trabajo o un

Lección de voz o su grupo de escritura, tal vez es una cita. Pero tener algo todos los días que te iluminan Mantendrá tu alma hambrienta para crear más estos momentos.

Consejo para ignorar: una pequeña parte de mí muere cada vez que alguien me dice

han tomado un trabajo como "trampolín" para otra cosa, cuando claramente no están invertidos en eso. Tienes una vida para vivir. El tiempo es valioso. Si eres usando escalones, también es probable que confíes en el camino de otra persona o definición de éxito Haz lo tuyo.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Con demasiada frecuencia, los aspirantes a artistas se presionan a sí mismos para hacer su creatividad. trabajan su única fuente de ingresos. En mi experiencia, es un camino a la miseria. Si el arte es su única fuente de ingresos, entonces hay una presión implacable sobre ese arte, y la presión mercenaria es el enemigo de los elfos creativos dentro de ti que intentan hacer el trabajo Tener otro flujo de ingresos drena la presión sobre tu motor creativo Si nada sale de tu arte, todavía tienes un revestimiento de hierro planea mantenerte a ti mismo. Como resultado, tu alma creativa se siente más ligera y libre para hacer su mejor trabajo. Soy un practicante personal de esto: incluso después de tres libros y un considerable acuerdo con la película, todavía doy clases particulares a los niños y los ayudo con sus solicitudes universitarias. Mi los amigos no pueden entenderlo, pero es la única forma en que sé escribir sin sintiendo que es una cuestión de vida o muerte.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Estoy convencido de que la razón por la que las películas de Hollywood a menudo son tan terribles es porque todos están trabajando en mil proyectos a la vez. Nadie está dando

cualquier cosa su enfoque completo. Trabajar en *The School for Good and Evil* tiene
me enseñó a ser paciente Cuando estoy escribiendo el libro, en eso estoy
trabajando
Y digo no a todo lo demás, no importa cuán lucrativo. ¿Extraño
oportunidades? Seguro. Pero significa que cuando los libros llegan a los
estantes, sé que
He dejado todo en la página y que son lo mejor que puedo tener

hecho, lo que les da la mayor oportunidad de sobrevivir a través del
tiempo. Y,
inevitablemente, porque me estoy comprometiendo con la máxima
calidad, mejores oportunidades
surgen para reemplazar los que he dejado pasar.
Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?
Sentirse abrumado por lo general significa una de dos cosas: o mi sangre
atrapado en mi cabeza y necesito hacer ejercicio, o, más probablemente,
he
me comprometí demasiado y mi cerebro sabe que no hay manera de que
pueda razonablemente
haz todo lo que me he propuesto hacer. Por lo general, la solución es tomar
un profundo
respirar, mirar el calendario y comenzar a cancelar cosas o cambiar fechas
límite
hasta que la parálisis se evapore.
Sentirme desenfocado, por otro lado, generalmente significa que no he
bloqueado
en lo que sea que esté trabajando todavía, que una parte de mí todavía
piensa que puedo sacar el
ripcord y fianza. Suele suceder en los primeros tres meses de escribir un
nuevo
libro. Al final, la falta de enfoque generalmente es solo miedo: miedo a
cualquier proyecto
Estoy intentando ir a ninguna parte o fallar miserablemente. Al principio,
solía ceder

a ese miedo Cuatro libros después, sé que es solo un fantasma, y puedo volar bien
atravesarlo sin mirar atrás.

**"Puedes ser un durazno maduro y jugoso
y todavía habrá alguien
a quien no le gustan los duraznos ".**

DITA VON TEESE

[TW](#) / [IG](#) / [pensión completa](#): @DITA VON TEESE
[DITA.NET](#)

DITA VON TEESE es el nombre más grande en burlesco en el mundo desde

Gypsy Rose Lee (nacido en 1911). A Dita se le atribuye devolver la forma de arte

en el centro de atención. Ella es conocida por su icónico acto de copa de martini y

deslumbrantes trajes de striptease de alta costura adornados con cientos de miles de cristales de Swarovski. Esta "superheroína burlesca" (*vanidad Fair*) es el artista elegido en eventos de alto perfil para diseñadores como Marc Jacobs, Christian Louboutin, Louis Vuitton, Chopard y Cartier. Ella es el autor del éxito de ventas del *New York Times Your Beauty Mark: The Ultimate Guide to Eccentric Glamour* y tiene una colección de lencería homónima

disponible internacionalmente en tiendas destacadas.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Puedes ser un durazno maduro y jugoso y todavía habrá alguien a quien no le guste

melocotones ". Esta es una cita que la bisabuela de mi amiga le dijo, y

ella me lo dijo, y siempre me ha encantado. En el ojo público como un burlesco estrella, me han llamado brillante y estúpido, feo y hermoso a la vez medidas. Me he esforzado para que los insultos caigan de mí como el agua de la espalda de un cisne.

Personalmente, encuentro que la mayoría de las cosas que son aceptadas universalmente son mediocres y aburrido.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Página 92

Sobre sexo, salud y ESP de Mae West es un libro muy raro, pero cada vez que encuentro

una copia, lo compro para regalar. Mae era una mujer increíblemente ingeniosa. Ella

escribió cada línea que dijo en cualquier película y fue responsable de innumerables

bromas memorables. Hizo su primera película a los 40 años y fue la más grande del sexo.

símbolo de su tiempo Cuando vivía en París, mis amigos y yo nos sentábamos

alrededor, bebe champán y lee en voz alta este divertido libro.

A menudo doy *Es llamado una ruptura porque está roto* por Greg Behrendt

y Amiira Ruotola-Behrendt a amigos que están pasando por una ruptura difícil. Es un

libro humorístico e inteligente con excelentes consejos sobre cómo mantener la dignidad

durante una división

Obviamente le doy a muchas personas mi propio libro, *Your Beauty Mark* . Sí, es

mi libro, pero una de las razones por las que me encanta regalarlo es por los perspicaces perfiles en

personas excéntricas que van en contra de los estándares convencionales de belleza. Que comparten sus inspiradoras historias sobre cómo hicieron sus marcas de belleza en el mundo.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Desde que tengo memoria, quería ser bailarina de ballet. Cuando yo era una niña, tenía este disco de vinilo de la década de 1950, y en él había una fotografía

de una bailarina con delineador de ojos alado dramático, lápiz labial rojo, y ella estaba

vistiendo un tutú azul pálido, medias de rejilla en tonos carne y puntera de satén azul

Zapatos. ¡Yo quería ser ella! Tomé clases de ballet toda mi vida, incluso limpiando el

baños de estudio a cambio de lecciones. Para cuando era adolescente, yo me di cuenta de que nunca iba a ser un bailarín lo suficientemente bueno como para ser un profesional

bailarina, no importaba cuánto lo quisiera o cuánto practicara. Mi los profesores de ballet pensaron que tenía una gran presencia, elegancia en el transporte, agradable

pies, y yo era fuerte en punta. . . pero no podía recordar

coreografía, y no podía saltar o realizar giros en ciertas direcciones.

Cuando tenía 19 años, comencé a usar ese delineador de ojos alado estilo años 50 y rojo

lápiz labial y aderezo en estilo vintage. No pasó mucho tiempo después de que comencé a crear

Espectáculos burlescos de estilo vintage. Hace unos años, alguien me preguntó si había

era un sueño que sabía que nunca realizaría, y mencioné mi infancia

Sueña con ser una bailarina. De repente me di cuenta de que, en cierto modo, había sido

dado todo lo que *realmente* quería. . . Quería ser esa mujer en el portada del álbum.

A decir verdad, nunca me *encantó* bailar per se; Me encantó lo que era el ballet

para. Me encantó el glamour, la feminidad, la elegancia, el drama, no para
Mencione los trajes brillantes y los focos rosados. Showbiz. Eso es lo que
yo

querido. Si no hubiera sido un pésimo bailarín de ballet, dudo que hubiera
seguido

La oscura idea de ser un bailarín burlesco de los años 40.

Creo que a veces, nuestras deficiencias pueden conducir a la grandeza,
porque

aquellos de nosotros que tenemos un deseo intenso pero que carecemos del
talento natural dado por Dios

Página 93

a veces encontramos formas indirectas de hacer realidad los sueños. Nunca
esperé

ser famoso por hacer mis pequeños bailes de plumas y por bañarme en un
Copa de champán gigante. Pero siento firmemente que con integridad y un
verdadero amor.

para el mundo del espectáculo y el burlesco, he dejado mi huella de una
manera más significativa que

Podría haber sido un buen bailarín de ballet.

**¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su
vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?**

Myloia.com ha cambiado mi vida . . concienzudo 100 por ciento orgánico
productos femeninos de algodón que puede seleccionar según sus
necesidades,

entregado a su puerta todos los meses en un elegante embalaje. También
donan

productos para mujeres (y niñas) de bajos ingresos y sin hogar en todo
Estados Unidos.

empresa y su enfoque ha cambiado la vida para mí y para cada

Sé quién ha comenzado a usar sus productos.

**¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha
realizado?**

¿jamás se ha hecho?

Coleccionar vintage ha sido una buena inversión. Originalmente comencé
a usar

ropa vintage en los años 90 porque no podía pagar cosas de diseñador, y ahora,
Como vestirse con estilo vintage se ha puesto de moda, mi colección se ha convertido bastante valioso Me gusta gastar dinero en cosas que me dan placer pero que también se revenden fácilmente, ya sea obras de arte, ropa vintage o antigüedades mueble. Siempre he podido negociar, alcanzar un punto de equilibrio o obtener ganancias en antigüedades que colecciono. Mis autos antiguos han apreciado mucho su valor, y Aunque necesito un conductor diario moderno, controlo la lujuria de mi automóvil y solo compro un coche moderno cuando realmente lo necesito, cada 10 o 15 años más o menos. También compré varias famosas pinturas originales de las décadas de 1940 y 1950. mientras que de vuelta se han vuelto más valiosos, junto con el clásico Hollywood y recuerdos pinup de la pantalla plateada, los iconos burlescos y pinup del pasado. Me encanta ser el cuidador de estas reliquias, y sé que a medida que pase el tiempo por, mantendrán su mística y su valor. Además, una vez estaba en un avión con Richard Branson y él tenía bolsa de lona Louis Vuitton desgastada que dijo que había usado durante más de 30 años. Viajo mucho, y después de años de canalizar dinero en equipaje barato, yo ahorrado para un Louis Vuitton continuar, y va fuerte 17 años después. En términos generales, no compro bolsas de estado, pero algunas cosas valen el derroche si puedes balancearlo.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Soy una rubia natural, pero me he teñido el pelo de negro y me he puesto

lápiz labial rojo característico y delineador de ojos de gato durante más de dos décadas. Cada halloween

Page 94

Me pongo "natural", con maquillaje beige, ligero y una peluca de color claro, todo usado con un look de jeans de algún tipo. Soy tan irreconocible que es gracioso ¡Todos los que me conocen, y es un verdadero experimento psicológico! Empiezo a observe cuán ignorado me convierto, cuán vulnerable me siento y cómo estoy se acercó a la clase de hombres que *nunca se* atreverían a tratar de recogerme. Sus Mi disfraz favorito de Halloween. . . la gente piensa que soy la chica molesta que no se molestó en vestirse para la fiesta.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Me he involucrado más en mi negocio, revisando todas mis finanzas. yo Recuerdo que el símbolo sexual de los años 50 Mamie Van Doren me dijo: "Sé que es No es divertido, pero hay que ver todos sus datos financieros, porque la gente *se* trate para vencerte. Me encantaría hacer la parte artística de mi trabajo, y tiene razón, No es divertido mirar los números, pero ahora que sé todo sobre el financieros de producir mis giras de espectáculos y mis ofertas, puedo participar en el conversaciones de negocios de manera educada.

Page 95

**"Que harías si tu
¿No tenían miedo?**

JESSE WILLIAMS

TW/ IG: @IJESSEWILLIAMS

JESSEHIMSELF.TUMBLR.COM

JESSE WILLIAMS es activista, actor, emprendedor y ex alto Profesor de escuela. Él interpreta al Dr. Jackson Avery en la exitosa serie de ABC *Grey's*

Anatomy y ha aparecido en películas como *The Butler*, *The Cabin in the Woods* y *curita*. Es el cofundador de la empresa Ebroji y Ebroji. aplicación móvil, un lenguaje cultural popular y teclado GIF. También es un

socio y miembro de la junta de Scholly, una aplicación móvil que tiene directamente

conectaron a los estudiantes con más de \$ 70 millones en becas no reclamadas. Él

Produjo el documental *Stay Woke: The Black Lives Matter*.

Movimiento. Jesse es coanfitrión del podcast temático de deportes y cultura *Open Run*

en la red ininterrumpida de Lebron James y Maverick Carter. Él es fundador de la productora farWord Inc. y productor ejecutivo de "Question Bridge: Black Males", una serie de instalaciones de arte transmedia.

Jesse ganó atención internacional por su Premio Humanitario BET 2016 discurso de aceptación.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son tres libros que han influido mucho en su vida?

Armas, gérmenes y acero por Jared Diamond: este texto me ayudó a librarme de

la falta de completitud persistente en mi conexión comprendida entre el éxitos y fracasos de las civilizaciones antiguas y modernas. Poder necesita herramientas y circunstancias. Ninguno necesita ser ganado.

Una Confederación de Dunces por John Kennedy Toole: en el momento en mi

la vida que abrí este libro, me trajo tremenda, me atrevo

decir, alegría! Fue jodidamente divertido, vívido y aventurero. A veces Eso es lo que necesitamos.

Canción de Salomón de Toni Morrison: los dilemas de los personajes sacudió mi mundo en la escuela secundaria. Compré una segunda copia, "justo en

caso ", y estaba muy agradecido por las discusiones en el aula durante El rico viaje poético en capas.

Las almas de la gente negra de WEB Du Bois: un trabajo seminal en Literatura americana y afroamericana. Du Bois, un escritor brillante y sociólogo, introdujo nociones como "doble conciencia" y el "velo de la raza" al examinar lo que significa pasar vidas principalmente viéndonos a través de los ojos de otras personas, poder, y culturas.

The Fountainhead de Ayn Rand: el audaz yo del protagonista confianza y negativa a comprometer su visión artística, que era decir, él mismo, era algo fascinante de estudiar.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

La Meditación Trascendental es algo de lo que había escuchado durante mucho tiempo, pero solo pisé en este año, y ha transformado mi capacidad de centrar mi mente y recargar

en cortos períodos de tiempo. La Fundación David Lynch lo ha hecho así digerible sin la rigidez o elementos más fáciles de decir que yo Esperamos que a muchos de nosotros nos resulte intimidante comenzar una práctica de meditación.

Ir a terapia ha abierto un portal al cómo y por qué por mi cuenta pensamientos y comportamientos Puedo ver y actuar con un nuevo nivel de honestidad, que ayuda a abrir un camino hacia una comunicación más clara conmigo y con los demás. Para mi,

Estas son algunas de las herramientas más críticas para la libertad personal.

Mi terapeuta opera desde una orientación psicodinámica / psicoanalítica. Utiliza un enfoque psicoanalítico en sus conceptualizaciones clínicas y

considera que su enfoque es un poco excéntrico. Menos "tarea" y más llegar a la raíz del problema y, con el tiempo, volver a procesar para Enfoque "auténtico" a la vida.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces? Qué preguntas te preguntas

Page 97

Tiendo a perder el foco por una de dos razones: agotamiento o distracción. O ambos.

A veces busco remedio para el frío: un paseo por el aire fresco, una bebida fría,

una ducha. La ducha no tiene que estar fría; la ceremonia en sí es una especie de

Botón de reinicio. Si es agotamiento, simplemente tomaré una siesta o, más recientemente, meditaré.

Si el problema no es agotamiento, podría retomar cualquier novela que sea leyendo y emprende ese viaje. Leer escritura creativa estimula mi pensamientos creativos Tengo grandes ideas, recuerdo algo que pretendía actuar

en una tarea incompleta o una idea de historia propia.

A mi amigo Adepero le gusta preguntar: "¿Qué harías si no fueras ¿temeroso?" Esa es buena.

98

"No podemos controlar el hecho de que cosas malas van a suceder, pero es cómo reaccionamos a ellos eso realmente importa ".

DUSTIN MOSKOVITZ

TW: [@MOSKOV](https://twitter.com/MOSKOV)

ASANA.COM

DUSTIN MOSKOVITZ es el cofundador de Asana, que te ayuda a rastrear

El trabajo de su equipo y la gestión de proyectos. Antes de Asana, Dustin cofundó

Facebook y fue un líder clave dentro del personal técnico, primero en el puesto

de CTO y luego como vicepresidente de ingeniería. También es cofundador de

Good Ventures, una fundación filantrópica cuya misión es ayudar a la humanidad.

prosperar.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

Los 15 compromisos de liderazgo consciente por Jim Dethmer y Diana

Chapman Aunque la mayoría de las personas generalmente culpan a otras personas o

circunstancias en su vida cuando son infelices, los budistas creen que nosotros

son la causa de nuestro propio sufrimiento. No podemos controlar el hecho de que las cosas malas

van a suceder, pero lo que realmente importa es cómo reaccionamos ante ellos, y *eso*

Podemos aprender a controlar. Incluso si no acepta que esto sea cierto en todos los casos,

considerarlo en momentos de infelicidad o ansiedad a menudo dará

Tiene una nueva perspectiva y le permite relajar su control sobre una historia negativa.

Este libro es un manual accesible sobre cómo hacerlo tácticamente, y el

Las lecciones que enseña han transformado la forma en que me relaciono con situaciones difíciles

y así redujo el sufrimiento que experimento de manera grande y

pequeña. A través de

está escrito pensando en los líderes, me lo recomiendo a todos, y se lo damos a cada nuevo empleado de Asana.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

The Back Buddy by the Body Back Company es mi compra favorita de los últimos cinco años, sin excepción. Básicamente, le permite administrarse

masajea cualquier parte de tu espalda con el apalancamiento completo de dos manos, pero he

También realmente conocí y aprecié todas las pequeñas perillas y otras características

A través de los años. Incluso he aprendido a manipular partes de mi esqueleto

estructura (es decir, auto-quiropática) e incorporarlo a mi práctica de yoga. Eso

solo cuesta \$ 30, así que he comprado varios: uno para la sala de estar, uno para

mi escritorio en la oficina y una versión plegable para viajar (aunque lo hago

traiga la de tamaño completo si estoy revisando una bolsa con ruedas). Con 4.500 comentarios y un

Revisión promedio de 4.5 estrellas en Amazon, estoy lejos de estar solo en mi apreciación de este producto.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

El primer no es, con mucho, el más fácil y más limpio. Rechazar una solicitud es

incómodo, por lo que es tentador equivocarse, digamos que escuchará a alguien

antes de decidir o aceptar una versión más pequeña de la solicitud, incluso cuando

confía en que prefiere no participar en absoluto. Tan pronto como abras esa puerta, sin embargo, casi siempre se ha asegurado al menos una solicitud más

que tendrá que aceptar o rechazar en el futuro y, por lo tanto, no ha guardado
usted mismo la incomodidad en absoluto. Peor aún, has cruzado una psicológica
límite estableciéndose al autor de la pregunta como alguien que está interesado
en el tipo de solicitud que se realiza. La investigación muestra que estamos notablemente
comprometido a mantener un sentido constante de identidad externa, incluso si
solo lo estableció para comenzar por cortesía. El autor de la pregunta verá esto como
una oportunidad para presionar más fuerte o preguntarle sobre solicitudes similares que surjan
en el futuro, y tendrá aún más molestias al rechazar esas solicitudes versus si simplemente hubiera rechazado el primero. Incluso pueden comenzar a entregar
enviar su información de contacto a otras personas en su red, multiplicando el
problema.

**"Tienes que levantar la espalda
pie mientras da un paso adelante,
o no podrás moverte
adelante."**

RICHA CHADHA

TW: [@RICHACHADHA](#)

IG: [@THERICHACHADHA](#)

RICHA CHADHA es una galardonada actriz india que trabaja en hindi. Película (s. Ella hizo su debut en la comedia *Oye Lucky! Lucky Oye !*, y ella

gran avance fue un papel secundario en la saga de gángsters de cine negro *Pandillas de Wasseypur*. El papel de Richa como belicoso y extremadamente grosero la esposa de un gángster le valió un premio Filmfare (el equivalente de India de un Oscar) En 2015, Richa hizo su debut en un papel principal con el drama. *Masaan*, que recibió una gran ovación cuando se proyectó en la película de Cannes Festival.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O qué libros han influido mucho en tu vida?

El libro que más doy es *Autobiografía de un yogui* (por Paramahansa Yogananda). Me recuerda que los seres humanos son las únicas especies que tienen condicionarse a dudar de la supervivencia. Las plantas crecen, confiando en la naturaleza para proporcionar nutrición; los animales prosperan en la naturaleza a pesar de las condiciones peligrosas. Este libro me recordó tener fe en un punto bajo de mi vida, por lo tanto, lo comparto ampliamente como sea posible para sacar a otros de su miseria. Fui muy influenciado por *las aventuras de Alicia* en el país de las maravillas en mi años formativos. Todavía vivo mi vida con los ojos abiertos de asombro infantil. Incluso aunque fue pesado para mí a los 15 años, Salman me impactó mucho

La vergüenza de Rushdie . Me hizo más amable. *No Logo* de Naomi Klein me hizo reevaluar el consumismo y la codicia.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

En mi caso, sería comprar una suscripción profesional a mi cuenta de IMDb, Permitir que personas de todo el mundo me encuentren fácilmente.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Me engañaron para hacer una película en la que luego mi papel fue editado severamente,

dejándome con una sola escena para hablar. Aunque la película fue un desastre colosal de taquilla, no me fue bien. Mis colegas comenzaron a supongo que estaba dispuesto a partes más pequeñas e intrascendentes por desesperación,

que estaba lejos de la verdad. Me retrasó un par de años. Aunque este tipo de corrupción flagrante no es nuevo en la industria cinematográfica hindi, estaba conmocionado y deprimido.

Cuando salieron las reseñas, elogiaron mi trabajo y lo vi como un Bendición disfrazada. Si una sola escena pudiera tener este impacto, ¿qué podría un

hacer toda la película? Un año después, estoy en racha. Fui elegida para el elenco de India

primera serie original, *Inside Edge*, y he recuperado la credibilidad con una lista de

lanzamientos de la India y de todo el mundo.

Creo que necesitaba este shock. Confiando ciegamente en mi negocio, o en cualquier

negocio para el caso, nunca es una buena idea. La mayoría de las personas son impulsadas por ellos mismos.

intereses o ganancias, y no podemos juzgarlos por ello. Lo que podemos ser es

provocable, para que la gente sepa que no seremos patos si se meten con nosotros.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Sé tan bueno que no puedan ignorarte" es el lema por el que vivo. Empiezo de nuevo

con cada proyecto Olvido quién soy y mis pasados laureles. Me mantiene castigado y me hace trabajar más duro.

Hay mucho nepotismo en mi industria. Si fueras a Google, ¿quién

las principales estrellas son, sin duda, la mayoría de las estrellas, especialmente los actores masculinos, tendrían nacido en el negocio del cine. Lleva tiempo, pero si eres constantemente bueno en lo que haces, al menos puedes llamar a tu éxito tuyo.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Mi padre me animó a tomar un curso llamado "Money and You", ideado en torno a las ideas de Buckminster Fuller. Asistí al curso de cuatro días en

102

Kuala Lumpur. Los primeros dos días se centraron en el dinero y los siguientes dos en

"tú." Fue muy equilibrado, me enseñó a mirar el dinero de manera diferente, y

me inculcó un sentido de empresa a una edad temprana. Me costó \$ 500.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Yo uso un perfume diferente para cada película. De los cinco sentidos, pensé que el único

El sentido con el que podía jugar era el sentido del olfato. Selecciono el perfume basado en

El mundo y el medio ambiente de la película y los atributos del personaje. Interpreté el personaje de una mujer del pueblo en una película llamada *Gangs of*

Wasseypur . Para eso utilicé el perfume Green Lotus Lotus de Elizabeth Arden. yo

interpreté a un gángster en una película llamada *Fukrey* , en la que vestía Provocative

Mujer de Elizabeth Arden. Para mi serie de Amazon, *Inside Edge* , utilicé Chanel No. 5 porque interpreto a una estrella de cine.

Esta es una peculiaridad que disfruto, porque me encanta oler bien. No soy un metodo

actor, pero esto me permite deslizarme en mi personaje con facilidad. Cuando salgo

de mi trailer, los asistentes saben que soy yo, caminando con carácter hacia el

conjunto.

¡Emociones baratas, supongo!

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Me parece que tiendo a mirar la imagen más grande.

El cine como modelo de negocio en la India de habla hindi está sufriendo. Allí

no hay suficientes pantallas para acomodar la salida, los impuestos están en un punto debilitante

51 por ciento para entretenimiento, y la rotación de la piratería es tres veces mayor que la de

[otras] películas.

Todo esto mientras que la penetración digital está creciendo a un ritmo sin precedentes.

Cuando elegí trabajar en una serie digital, muchas personas pensaron que era una

degradación. Estaban equivocados.

Mirar la imagen más grande te da perspectiva. Como cuando un avión despega, te das cuenta de lo pequeño que es tu pequeño capullo de problemas.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

El sistema educativo, en general, prepara a todos para adherirse al conjunto

estándares de la industria. Si bien esta es una manera infalible de conseguir un trabajo y vivir un

vida normal, muy pocas personas pueden salir del ciclo de lo mundano para ser

aventurero, inventivo y desinteresado. La red de seguridad de un trabajo regular también lo es

cómodo.

Cuando le dije a mis padres académicos indios de clase media que yo

con la intención de no hacer uso de mi título en periodismo y en su lugar pasar a

Mumbai para convertirse en actor, estaban aprensivos pero solidarios. Mi madre me dijo: "Tienes que levantar el pie trasero mientras das un paso hacia adelante, o no podrás avanzar".

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

He sido bendecido con "simpatizantes" y "asesores" a lo largo de mi carrera.

Me enseñan lo que no debo hacer. La gente hace recomendaciones basadas en lo que piensan que es más seguro para usted, o en base a su comprensión de quién es usted

y lo que deberías ser. Establecen límites invisibles sobre cuánto puedes lograr en su vida y pasar esas limitaciones a usted sin darse cuenta.

Me dijeron que no hiciera películas independientes (las películas a las que le debo mi carrera), a

vestirme como los demás (haciéndome un clon homogeneizado amigable con la moda sin

identidad), salir o casarse rico (de nuevo, red de seguridad), y no hablar sobre

cuestiones políticas (no importa dónde se encuentre, debe pagar un precio por expresar

sus preocupaciones, y ese es un precio que estaba dispuesto a pagar).

Esto es simple; Puede que no siempre sea fácil.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Me he vuelto mejor al decir no a las cosas y a las personas (incluidos amigos y

familia) que drenan mi energía. Esto no es fácil, especialmente si eres un pueblo

complaciente

Cuando soy sincero y sincero sobre mis necesidades, encuentro que nadie

se ofende cuando digo que no. Quienes se ofenden tal vez no valoran mi necesidades.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Tengo algunos enfoques. Primero, escribo en un diario. Me da claridad. He tenido un diario

desde que tenía unos diez años. Hoy, cuando miro hacia atrás a mis garabatos de

cuando estaba en la escuela secundaria, me da mucha alegría notar lo lejos que he llegado

intelectualmente y profesionalmente Estoy viviendo mi sueño Yo solía escribir

frecuentemente como estudiante, creciendo. Mi diario parecía un libro de recuerdos, con

ilustraciones y citas que me inspiraron. Escribo al menos tres veces por semana ahora,

y el tiempo dedicado es proporcional a mi estado mental. Si yo soy contemplativa o confundida, tiende a ser una sesión larga. Mantengo un diario

eso tiene todo: mi lista de tareas (que divido en personal y profesional), contemplaciones, cómo me sentí sobre un incidente que quizás

me impulsó a escribir un diario, y a veces simplemente agradecimiento. Siempre compro

revistas interesantes y bolígrafos coloridos. En este momento estoy usando una maravilla

Diario de mujer y bolígrafos de neón. La gente puede pensar que es infantil, pero el

diferentes colores me ayudan a retener más y a divertirme.

Yo medito Este es un desafío cuando siento que mi cabeza está en crisis. yo

generalmente empiezo enfocándome en mi respiración. Podía contar de diez a uno

mientras exhalo y me dejo llevar a la meditación. Tarda unos 20 minutos

convertirse en algo irreflexivo. A veces siento que estoy dormido, pero me doy cuenta

esa lucidez es meditación. Siempre ayuda. No ha habido una sola vez en

Mi vida cuando he meditado sobre algo y no ha sido útil. yo

medito a primera hora de la mañana o después del almuerzo si estoy estresante

rodaje de película

Hablo con mi padre Él es mi amigo y mentor, y es un entrenador de vida y psicólogo conductista, él me mantiene firme y encaminado.

Me tomo un descanso Detiqueo a mi gato, tomo largos baños, hago una caminata, paso tiempo en

naturaleza, leer, comer comida deliciosa y hacer una desintoxicación de vida / carrera. Este tiempo libre por lo general

me regala varias epifanías, siempre funciona. Una desintoxicación de vida me está delegando

Mis responsabilidades con un asistente o gerente por un tiempo y buscar ayuda

antes de apagar mi teléfono y deambular, pensar y relajarme. Una desintoxicación profesional

significa que apago mi teléfono, no leo sobre cómo son las películas / espectáculos / obras de teatro

Faring, y ser una persona normal.

También hago un ejercicio "y qué". Hago una declaración y me pregunto "entonces

¿qué?" al final de la misma. Por ejemplo,

X fue grosero.

¿Y qué?

Me sentí irrespetado.

¿Y qué?

No me gusta que me falten al respeto.

¿Y qué?

¿Qué pasa si todos dejan de respetarme?

¿Y qué?

Estaré solo y detestado.

¿Y qué?

No quiero estar solo

¿Y qué?

Tengo un miedo irracional a la soledad.

¿Y qué?

Es irracional

¿Y qué?

Así que nada. Estoy bien.

¿Y qué?

Así que nada.

Page 105

Page 106

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: 11 de diciembre de 2015 – 1 de enero de 2016)

"Los rencores son para aquellos que insisten en que se les debe algo; perdón, sin embargo, es para aquellos que son sustanciales suficiente para seguir adelante".

—CRISS JAMI

Poeta estadounidense y autor de *Salomé: In Every Inch in Cada milla*

“Uno no acumula sino que elimina. Eso No es aumento diario sino disminución diaria.

La altura del cultivo siempre corre a sencillez."

-BRUCE LEE

Artista marcial, actor y autor de *Tao de Jeet Kune Do*

"Es vano hacer más con lo que puede ser hecho con menos ".

-WILLIAM DE OCKHAM

Filósofo inglés y creador de la Navaja de Occam

Page 107

"Aprender a ignorar las cosas es una de las grandes caminos hacia la paz interior ".

-ROBERT J. SAWYER

Escritor de ciencia ficción ganador del Premio Hugo y Nebula

108

"Cada vez que hay alguna duda, no hay duda. "- David

Mamet, *Ronin*

MAX LEVCHIN

TW: [@MLEVCHIN](#)

[AFFIRM.COM](#)

MAX LEVCHIN es el cofundador y CEO de Affirm, que utiliza tecnología para reimaginar y reconstruir los componentes centrales de las finanzas

infraestructura desde cero. Anteriormente, Max cofundó y fue el primero director de tecnología de PayPal (adquirido por eBay por \$ 1.5 mil millones). Él

luego ayudó a comenzar Yelp como su primer inversor y se desempeñó como presidente durante 11 años.

Max también fundó y fue CEO de Slide, que Google adquirió por \$ 182 millón. *MIT Technology Review* lo nombró "Innovador del año" en 2002, cuando tenía 26 años

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho en su vida?

El maestro y Margarita, por Mikhail Bulgakov (traducido por Pevear, et al.), que creo que es una de las mejores obras de ficción del siglo pasado. Es una novela bastante corta, notable en su profundidad excepcional, explorando todo, desde los fundamentos de la filosofía cristiana hasta lo fantástico (y hilarante) sátira del socialismo soviético del siglo XX que corrompe el alma. yo suelo comprar *M&M* en lotes de cinco o diez y obsequie a nuevos amigos. Existen siempre unas pocas copias en mi escritorio en el trabajo, por si alguien quiere pedir prestado uno. Luego, no un libro, sino una película. He visto el clásico *Seven* de Kurosawa *Samurai* más de 100 veces (realmente), y solía dar copias en DVD de la Remasterización de Criterion Collection para jóvenes CEOs que he asesorado. Amo la película

Page 109

(y generalmente soy un poco japonés), pero lo recomiendo a los nuevos gerentes y directores generales, especialmente porque se trata fundamentalmente de liderazgo:

Una pequeña banda de valientes líderes arriesga todo para organizar un trazo

grupo en una lucha por su vida. ¿Suena familiar? Para mí, esta historia eterna es una

metáfora casi perfecta para startups. ¿Qué haría Kambei Shimada?

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

Tengo varios candidatos para este:

"Siempre que haya alguna duda, no hay duda". La línea es de la

inimitable David Mamet, una cita de *Ronin* , uno de mis favoritos de todos los tiempos

películas. Un recordatorio lacónico de ser siempre decisivo en la batalla y en los negocios.

y al nivel más básico, confiar en tu instinto. En mi línea de trabajo, esto a menudo

suficiente se traduce como "disparar temprano" también. Cuando no estás seguro de una clave

empleado o cofundador, las probabilidades son extremadamente bajas, su mente será

cambiado para mejor.

"La diferencia entre ganar y perder es la mayoría de las veces no dejar de fumar".

Esta famosa línea de Walt Disney sobre la fuerza de voluntad no puede ser más cierta cuando

llega al emprendimiento. Lo único predecible sobre las startups es su imprevisibilidad y poder a través de los mínimos de la montaña rusa de inicio

en última instancia, solo tiene valor: el suyo y el de su equipo.

Pero si mi cartelera estuviera en el condado de Marin (u otro gran ciclismo destino) solo decía: "Cuando me duelen las piernas, digo: '¡Cállate, piernas! Hacer

¡lo que te digo que hagas! '"Esta gema es de Jens Voigt, un legendario ciclista que

es famoso por su disposición a trabajar más duro para su equipo, no importa cómo

Cansado o herido.

Crear una startup es un deporte de resistencia, y el ciclismo nunca falla para proporcionar una anécdota, cita o metáfora inspiradora. Otro voigt el favorito es: "Si me duele, debe lastimar a los demás el doble".

"Busque un socio que tratará de impresionar a diario, y uno que intente impresionarte." En las últimas dos décadas, he notado que lo mejor, lo más asociaciones duraderas en los negocios (y en la vida) se encuentran entre personas que están

creciendo constantemente juntos. Si la persona de la que eliges depender es

luchando constantemente por aprender y mejorar, usted también se impulsará a nuevos niveles de logro, y ninguno de ustedes sentirá que se han conformado con alguien a quien finalmente superaste.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Algoritmo genético de cocción. Me gusta obsesionarme sobre cómo se hacen ciertos alimentos, y los recrearé y volveré a trabajar hasta que se adapten perfectamente a mi

Page 110

paladar. Cuando se trata de cocinar, no soy exactamente creativo, pero puedo seguir una receta bien establecida con bastante precisión. Pero ajustar una receta para que se adapte mejor a mí

El gusto personal es divertido y alimenta mi obsesión innata. Me acerco a una receta

como si fuera un genoma, donde cada ingrediente y paso en el proceso es un

gen que modifico en función de los resultados de intentos anteriores y también

Al azar Pruebo los resultados y "cruzo" los "genes" del

Resultados más sabrosos. He reunido algunos bits de código para hacer y rastrear

las modificaciones para mí, por lo que es un proceso bastante preciso (más o menos).

Hay algo muy terapéutico al respecto, aunque también significa

De vez en cuando prueba cantidades abundantes de kimchi (muy ligeramente) diferentes,

kombucha o kéfir en el transcurso de una semana. Alimentos fermentados (especialmente si

comienzan con una "K") son un gran favorito mío en general, y también prestan

ellos particularmente bien a tal experimentación.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Centrándome en mis puntos fuertes. Después de PayPal, mi objetivo más importante de "carrera" era diversificar, hacer algo que no fuera en tecnología de punta, no en pagos, no en anti fraude, no en nada que realmente disfruté haciendo en mi primer proyecto exitoso. yo

Realmente quería diversificar mis habilidades y experiencias.

Y mientras que las siguientes nuevas empresas fueron divertidas (y algunas resultaron bastante

bien), nunca logré el mismo inicio "alto" que tuve al construir PayPal.

Durante años, culpé eso al hecho de que las compañías a las que ayudé comenzaron después

PayPal no lo superó en valor de mercado o atractivo general, pero fue más fundamental que eso.

Cuando llegó el momento de comenzar otra compañía, mi esposa (que continúa

¡me impresiona todos los días!) señaló que era más feliz cuando trabajaba en

construyendo PayPal, no cuando salió a bolsa o fue adquirido. Ella sugirió

Considero volver a mis raíces empresariales en los servicios financieros. Teniendo

Estuve lejos de los servicios financieros durante más de una década, cofundé

Afirmar. Muy diferente de PayPal, pero con muchos conceptos superpuestos y

desafíos relacionados.

El trabajo diario en Affirm puede ser tan desafiante y difícil como lo fue durante PayPal, pero una vez más estoy trabajando en mi punto dulce y amando

cada minuto.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

[Mi consejo es] tomar riesgos, ahora. Las ventajas que los estudiantes universitarios y

los nuevos graduados son su juventud, impulso, falta de responsabilidades significativas y,

Es importante destacar que la falta de las comodidades de la criatura se adquiere con el tiempo. Nada que

perder, todo para ganar. Los percebes de la buena vida tienden a ralentizarlo, si

no te acostumbras a correr riesgos al principio de tu carrera.

Comencé numerosas compañías a principios de mis 20 años solo para verlas fracasar, pero

Nunca pensé dos veces antes de comenzar el siguiente. Supe después del primero

que me encantaba la sensación de comenzar algo, y casi no tenía otras responsabilidades. Finalmente, una de las startups funcionó, pero yo estaba

preparado para intentar tantas veces como sea necesario para ganar.

Si usted es su única responsabilidad, este es el momento de salir de su zona de confort, para comenzar o unirse a un proyecto emocionante y arriesgado; dejar caer todo lo demás

en la oportunidad de ser parte de algo realmente genial. ¿Y qué si falla? Usted puede

siempre regresar a la escuela, tomar ese trabajo en un banco de inversión o en una consultoría

compañía, mudarse a un mejor departamento.

El consejo a ignorar (en ciertas situaciones) es esforzarse por convertirse en "bien-

redondeado"—para pasar de una compañía a otra, buscando recoger diferentes

tipos de experiencia cada año o dos, al comenzar. Eso es útil en el abstracto, pero si encuentra esa fortaleza suya (como contribuyente individual o

un líder de equipo) en una empresa cuya misión te apasiona realmente, arriesgarse: comprometerse y doblar, y ascender en las filas. Tal vez ¡estarás manejando el lugar antes de que te des cuenta!

"Aprenda más, sepa menos".

NEIL STRAUSS

TW: [@NEILSTRAUSS](https://twitter.com/NEILSTRAUSS)

IG: [@NEIL_STRAUSS](https://www.instagram.com/NEIL_STRAUSS)

NEILSTRAUSS.COM

NEIL STRAUSS es el ocho veces autor más vendido del *New York Times* . Su

libros, *El juego y las reglas del juego* , por el cual fue encubierto en un sociedad secreta de artistas de pickup, lo convirtió en una celebridad internacional y un

héroe accidental para hombres de todo el mundo. En su libro de seguimiento, *La verdad:*

Un libro incómodo sobre las relaciones , Strauss se sumerge profundamente en el

mundos de adicción al sexo, no monogamia, infidelidad e intimidad, y explora

las fuerzas ocultas que hacen que las personas se elijan, se mantengan juntas y

dividir. Recientemente fue coautor con Kevin Hart en el instante # 1 *Nuevo Bestseller del York Times No puedo inventar esto: lecciones de vida* .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

El libro que más me ha influido es el *Ulises de James Joyce* . Lo lei en último año de la escuela secundaria, y me despertó al poder y las posibilidades

del lenguaje Es hipertexto antes de que existiera el hipertexto. Lo releí cada tres

años, y cada vez es un libro diferente.

El libro que más he regalado es *Under Saturn's Shadow* de James

Hollis, un analista junguiano. He subrayado ideas en cada página. los empuje del libro, en sus palabras: "La vida de los hombres se rige por el rol

expectativas como son las vidas de las mujeres. Y el corolario es que esos roles

no apoyen, confirmen o resuenen a las necesidades de las almas de los hombres ".

El *audiolibro* que más he regalado es Comunicación no violenta de Marshall Rosenberg. Aunque la "comunicación no violenta" es mal nombrada

(es el equivalente a llamar a los abrazos "toques no asesinos"), el idea es que, sin saberlo, hay mucha violencia en la forma en que

113

comunicarnos con los demás y con nosotros mismos. Que la violencia viene en el

forma de culpar, juzgar, criticar, insultar, exigir, comparar, etiquetado, diagnóstico y castigo.

Entonces, cuando hablamos de ciertas maneras, no solo no nos escuchan, sino que

terminar alienando a otros y a nosotros mismos. *NVC* tiene una forma mágica de instantáneamente

desactivar conflictos potenciales con cualquier persona, desde un socio hasta un servidor o un amigo

a alguien en el trabajo Una de sus muchas grandes premisas es que no hay dos personas

Las necesidades siempre están en conflicto. Son solo las estrategias para satisfacer esas necesidades

que están en conflicto

Desambiguación: la versión que desea es una conferencia de 5 horas y 9 minutos. Tú

puede reconocerlo por la tapa, que es un primer plano de una mano que muestra una paz

*firmar. Comienza lento, pero luego se vuelve revolucionario. * No * obtiene ninguna versión de*

El libro impreso, que tiene el mismo título.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Tile Mate key finder en Amazon. Me ha devuelto horas de mi vida que

anteriormente los pasé corriendo por la casa buscando mis llaves. Trabajos ¡genial con las mascotas también!

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Lo mejor que me ha pasado es que no me acepten escuela de periodismo Debido a eso, eventualmente terminé como reportero y

columnista en *The New York Times* . Me permitió aprender a través de la experiencia.

en lugar de académicos, y tomar una ruta siguiendo mi pasión en lugar de cómo se "debe hacer".

Por eso, me di cuenta de que el resultado no es el resultado. En otra

Es decir, lo que pensamos como puntos finales de un objetivo son realmente solo bifurcaciones en un camino

eso se está bifurcando interminablemente. En el panorama general de nuestras vidas, realmente no sabemos

si un éxito o fracaso en particular nos está ayudando o perjudicando. Entonces el

La métrica que ahora uso para juzgar mis esfuerzos y objetivos es: ¿Hice mi mejor esfuerzo, dado

quién era y qué sabía en ese momento en particular? ¿Y de qué puedo aprender?

¿Cuál es el resultado para mejorar lo mejor la próxima vez?

Tenga en cuenta que la crítica no es un fracaso. Si no estás siendo criticado, eres

Probablemente no haciendo nada excepcional.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría?

"Aprenda más, sepa menos".

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

La mejor inversión fue el tiempo que pasé como pasante no remunerado en *The Village*

Voz en Nueva York. Debo haber pasado un año abriendo el correo y haciendo cosas de la gente informes de gastos, pero estaba tan emocionado de estar allí. Probablemente estuve internado allí por años. No pudieron deshacerse de mí. Me encantaba escribir, pero no era muy bueno en

cuando empecé Pero al estar cerca de los escritores y editores que admiraba, y

Al pasar todo mi tiempo libre leyendo los problemas en los archivos, aprendí a ser un escritor, crítico y periodista.

En otra pregunta, mencioné que el mejor fracaso fue no entrar escuela de periodismo Esta era mi escuela de periodismo.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Sin duda, encontrar una comunidad saludable aquí en Malibu para hacer ejercicio

con. Antes, iba al gimnasio para lograr un cierto peso o meta muscular, y nunca me quedé con eso. Ahora me presento para ver a mis amigos, y siempre

hacer ejercicio al aire libre: en la playa, en una piscina, en el césped. Casi siempre terminamos

con una sesión de sauna / hielo. Es lo más destacado del día. No tengo resultado yo

quiero de eso, y nunca he estado en mejor forma en mi vida. Me ayudó darse cuenta de que el secreto para el cambio y el crecimiento no es la fuerza de voluntad, sino positivo comunidad.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Estamos en una carrera armamentista contra las distracciones. Nuestros dispositivos y tecnología tienen

nos conoció tan bien que ahora necesitamos dispositivos y tecnología para proteger
nosotros de ellos. Especialmente nuestro tiempo. Entonces, ¿qué me ayudó
a decir no a las distracciones
es la aplicación Freedom en mi computadora, que configuré para bloquear
Internet 22
horas al día, y una caja fuerte de cocina [ahora llamada kSafe], que es una
caja fuerte programada I
puedo dejar caer mi teléfono celular.
Lo que ayudó a decir no a los demás es preguntarme primero si digo
sí por culpa o miedo. Si es así, entonces es un cortés no.
Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?
Abrumado y desenfocado parecen dos problemas diferentes. estoy
pensando
esa abrumadora cuestión es manejar mentalmente lo que viene del exterior
usted mismo, mientras está fuera de foco, se trata de manejar mentalmente
lo que está sucediendo dentro.
En general, lo que funcionaría para ambos es pensar en mi mente como
una computadora,
Y la RAM está llena. Así que lo mejor es apagarlo un poco. Para mí, esto
significa
alejarse del trabajo para cualquier cosa, desde una ducha fría hasta un surf

115 de 1189.

meditación a un ejercicio de respiración afuera para hablar con alguien
disfruta inmensamente
Cualquier cosa saludable que te saque de tu mente y te meta en tu cuerpo
es
en última instancia bueno para tu mente.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Kracie Fuwarinka (Beauty Rose) Candy, Calbee Honey Butter Chips, *Rick
y Morty* , haciendo la experiencia de Richie Plank en el HTC VIVE con un
tablón elevado en el piso, Crack Butter de healthybutter.org, escapar
habitaciones, Tim Tam golpea, picklebacks, skittykitts, diciendo
inapropiado para la edad

palabras como "encendido", fingiendo que sé de lo que alguien está hablando cuando yo realmente no, terminando oraciones con preposiciones y jugando un juego que mi esposa y me inventé donde tocamos nuestra música aleatoriamente y luego nos turnamos para hacer escenas de películas en las que cada canción podría ser la banda sonora. Un poco difícil de explicar. Mejor si estás en el auto con nosotros.

116

**"Solo he tenido una casa
lema: "Jódete, pagame"...
Cosas como 'exposición' o
'llegar a nuevas audiencias' o
tener una 'gran experiencia' son
todo bien, pero no lo hacen
pagar el alquiler o poner comida en
el
mesa. Saber su valor."**

VERONICA BELMONT

[TW/IG/pensión completa: @VERONICA
VERONICABELMONT.COM](#)

VERONICA BELMONT es gerente de producto obsesionada con los bots en San

Francisco Ella trabaja para Growbot, ayudando a asegurarse de que los empleados obtengan

reconocimiento que se merecen en sus equipos. Ella también ayuda a administrar Botwiki.org y Botmakers.org , una gran comunidad de creadores y entusiastas de bot. Como un escritora, productora y oradora, su objetivo principal ha sido educar al público de todo tipo sobre cómo la tecnología puede mejorar sus vidas. A través de los años, Su amor por la innovación ha llevado a asesorar a muchas nuevas empresas sobre productos, comunicaciones y marketing, incluidos Goodreads (adquirido por Amazon), about.me (adquirido por AOL), DailyDrip, SoundTracking (adquirido por Rhapsody), Milk (adquirida por Google), WeGame (adquirida por Tagged), Forge, Chic CEO, y más. También es podcaster y presenta *IRL* para Mozilla. *y espada y láser* .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho en su vida?

10% más feliz por Dan Harris me hizo repensar totalmente la atención plena y meditación. Para mí, siempre fue algo que "otras personas hacen", pero La experiencia de Dan de sufrir ansiedad y ataques de pánico (especialmente en-cámara, que solía ser mi carrera) golpeó a casa de una manera importante. Además, desde él llega a esto desde la perspectiva de un escéptico, no me preocupaba que fuera ser vendido o reclutado de alguna manera! Solo una excelente manera de hacer un balance de su pensamientos y humor.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Me cambié al champú y acondicionador de farmacia. Descubrí que una botella de \$ 4

de Pantene funciona mucho mejor que una botella de \$ 25 de Sephora. Sólo

¡porque algo es más caro no lo hace mejor!

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Tomo fotos de perros y las publico en el grupo de Facebook Dogspotting.

Hay reglas elaboradas que debe seguir: debe ser previamente perro desconocido, siempre trate de recortar personas, tenga cuidado con las "frutas bajas"

perros (una foto tomada en un lugar donde se esperaría ver a un perro, como un

parque para perros), etc. Me parece extrañamente catártico, tanto que comencé un mini-

podcast en Anchor.fm llamado *Perros que he visto hoy*. Estoy encontrando mi dicha, yo

adivinar.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

Finalmente llegué a comprender que mi tiempo de inactividad es tan valioso como

mi tiempo de actividad, y tengo que programarlo en

consecuencia. Anteriormente, si veía un gran

trozo de tiempo libre en mi calendario, era mucho más difícil rechazar

proyectos, charlas o incluso reuniones de café. Ahora veo que

bloque de tiempo, y piense: "Oh, ese es mi momento de Netflix. Lo siento."

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Mi fracaso favorito fue organizar el estreno de la temporada 6 de *Game of Thrones*

para HBO Exteriormente, fue genial, pero cometí el error de estar en línea luego y leyendo los comentarios. Mala idea. Pasé lo que debería haber sido una noche mágica sentada en mi habitación de hotel llorando con mi teléfono

marido.

Pero con ese sentimiento llegó la certeza: había estado pensando casualmente sobre haciendo un cambio de carrera durante los últimos seis meses más o menos, pero tenía miedo de tratando de hacer algo que nunca antes había hecho profesionalmente. Sentado allí en esa habitación de hotel, pensé: "¿Por qué paso mi tiempo haciendo algo que consistentemente me hace miserable? ¿Por qué no arriesgarse? Así que lo hice. Dejé de tomar conciertos independientes, terminé mi video contratos, y pasé todo mi tiempo aprendiendo sobre la gestión de productos y averiguar dónde encajaría mejor. Fue una noche horrible, pero también fue el ímpetu por algo completamente nuevo y maravilloso.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Solo he tenido el lema de una casa: "Jódete, pagame". Después de haber sido independiente durante casi una década, había visto todos los trucos del libro cuando llegó

a las personas que intentan obtener mi trabajo gratis. Cosas como "exposición" o "alcanzar

nuevas audiencias "o tener una" gran experiencia "están muy bien, pero no pagan el alquiler ni ponen comida en la mesa. Saber su valor.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Creo que la gente asume que tienes que sopesar todos los comentarios sobre tu producto

(ya sea un podcast, una aplicación, etc.) igualmente. No se crean todos los comentarios

igual, ¡y no todas las ideas de tus usuarios son buenas! Haciendo demasiado inventario en la retroalimentación puede cambiar la visión de su propio producto, y de repente ya no se sentirá como el tuyo.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

No espere hasta obtener un trabajo para hacer lo que quiere hacer. Para la mayoría de carreras, demostrando que tienes iniciativa al trabajar en proyectos relacionados con su futuro trabajo es una excelente manera de poner un pie en la puerta. Si quieres ser un escritor o periodista, ¡comience a mantener un blog que actualiza regularmente! Si tu quieres para ser programador, crear y mantener un proyecto en GitHub. Cualquier cosa que puedes señalar en tu LinkedIn que grita: "Oye, me apasiona ¡esta!" trabajos.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Siempre me siento mejor después de hacer una buena lista. Es mucho más satisfactorio para mí tener algo escrito en papel que pueda tachar a la fuerza cuando se hace. Me da un mejor enfoque en lo que puedo hacer a corto plazo, y en realidad se siente como una tarea completada en sí misma.

Si me siento abrumado, nada es mejor que llevar a mi perro al parque. Caminar, respirar aire fresco y ver perros felices siempre me molesta. manera positiva. Además, es bueno saber que tu perro siempre te amará sin ¡importa lo estresado que estés!

**"Mi fracaso favorito es cada vez
Alguna vez lo comí en el escenario
como un
cómic. Porque me despierte
al día siguiente y el mundo
no había terminado ".**

PATTON OSWALT

[TW/ FB: @PATTONOSWALT](#)

PATTONOSWALT.COM

PATTON OSWALT es un comediante, actor, artista de la voz y escritor. Durante al menos dos años, escuché su tercer especial de comedia, *My Weakness Is*

Fuerte , en repetición en mi auto. Recomendando encarecidamente las pistas 8 y 9, "Ratas" y

"Orgía", respectivamente. También es conocido por papeles como Spence Olchin en

la comedia *El rey de las reinas*; Remy (voz) en la película *Ratatouille*; y interpretando a varios hermanos idénticos, los Koenigs, en *Agents of SHIELD* .

Patton ha ganado un premio Primetime Emmy por escritura sobresaliente por un

Variety Special y un premio Grammy al mejor álbum de comedia por su Netflix standup especial *Patton Oswalt: Talking for Clapping* . Patton es el autor del superventas del *New York Times Silver Screen Fiend: Learning About*

La vida de una adicción al páramo de la nave espacial Zombie y el cine : un libro de

Patton Oswalt .

**¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y
¿por qué?**

El libro que creo que he dado más como regalo es *El enigma de Garret Keizer*.

La ira de . Es una meditación increíble, pero, de nuevo, también lo es todo Garret.

escribe sobre los peligros y beneficios de volar tu pila. Me tiene en algunos momentos en los que fácilmente podría haberme comido vivo de rabia.

Y, sospecho, era una red de seguridad para algunos de mis más, ejem, apasionados.

amigos.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

ChicoBags, estas bolsas de compras reutilizables para comestibles. Arrojas un montón

la parte de atrás de tu auto. Son súper resistentes, son baratos y son geniales

por llevar todo. Buen peso y equilibrio, también. Si llena uno con latas de chile tienes una bonita maza de estilo medieval.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Mi fracaso favorito es cada vez que lo comí en el escenario como comediante. Porque

Me desperté al día siguiente y el mundo no había terminado. Era libre de seguir follando

arriba y mejorando. Deseo al menos una falla catastrófica para todos buscando las artes. Es de donde obtendrás tus superpoderes.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría?

"No hay ellos".

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

El año de vida en el nivel de pobreza que viví, quemando tres años de ahorro
(que no era mucho para empezar), desde el verano del '92 hasta el verano del '93 en San Francisco. Subí al escenario al menos una vez por noche y crecí diez años como
Un comediante en un año. Quemé cualquier red de seguridad que me estaba volviendo competente. Si
puedes balancearlo, y sé que mucha gente no puede, y puedes estafar de alguna manera
vivir de la nada, casi siempre vale la pena.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Lavavajillas meditativo de carga. Me encanta cargar un lavavajillas mientras pienso
a través de un problema Es Tetris con platos y cubiertos.

**En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más
mejoró tu vida?**

Meditación diaria, dos veces al día. Solo le doy a mi cerebro la oportunidad de alimentar
vete a la mierda y refréscate. Hace toda la diferencia.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Abraza la succión por un tiempo. Lo más probable es que tu primer trabajo vaya a apestar y
Sus condiciones de vida no serán mucho mejores. Disfruta los años malos, porque
te harán autosuficiente mucho más rápido. Ignora a cualquiera que te diga que vayas
por seguridad sobre la experiencia.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

En cuanto a los comediantes, veo mucha gente diciéndoles a los comediantes que traten de tener más de una antena social en lugar de una brújula moral o creativa. Tratando de adivinar lo que las masas aceptarán o rechazarán siempre conduce al estancamiento.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Definitivamente me he vuelto mejor al decir no como una decisión rápida, en lugar de

algo en lo que necesito pensar y reflexionar. Si algo no agarra yo, lo más probable es que no valga la pena perseguirlo. Eso ciertamente no era cierto en mi

años más jóvenes, pero a medida que envejezco sé lo que es correcto para mí y lo que no puedo

traer algo a. Ni siquiera significa que algo a lo *que* digo que no necesariamente no vale la pena perseguirlo. Simplemente significa que no vale la pena que lo persiga.

Hay una diferencia

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Yo medito Me siento por 20 minutos y medito. Lo mejor que aprendí a hacer hacer.

"Podemos estar acercándonos a un momento cuando el azúcar es responsable de más muertes prematuras en América

que fumar cigarrillos ".

LEWIS CANTLEY

CANTLEYLAB.WEILL.CORNELL.EDU

LEWIS CANTLEY ha realizado importantes avances en la investigación del cáncer,

derivado de su descubrimiento de la vía de señalización fosfoinositida 3-quinasa (PI3K). Su investigación pionera ha resultado revolucionaria tratamientos para el cáncer, diabetes y enfermedades autoinmunes. Es el autor de

Más de 400 documentos originales y más de 50 capítulos de libros y reseñas

artículos. Realizó su investigación postdoctoral en la Universidad de Harvard, donde

se convirtió en profesor asistente de bioquímica y biología molecular. Luego

se convirtió en profesor de fisiología en la Universidad de Tufts, pero regresó a Harvard

Escuela de Medicina como profesora de biología celular. Se convirtió en jefe de Harvard

nueva División de Transducción de Señal, y miembro fundador de su Departamento de Biología de Sistemas, en 2002.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Leo bastante ampliamente, pero particularmente disfruto y doy o recomiendo a mi

Libros de amigos y familiares escritos por tres escritores contemporáneos: Richard

Rhodes, Neal Stephenson y Philip Kerr.

La fabricación de la bomba atómica de Richard Rhodes es una obra maestra de

explicando la secuencia de descubrimientos que condujeron al desarrollo de la

bomba atómica en un contexto histórico. Durante mis estudios de posgrado en Cornell, yo

estudió física teórica y tomó cursos de Hans Bethe y otros

luminarias, así que conocí a varios físicos en el libro. Pero aprendí más física del libro que la que hice en mis cursos.

[Neal Stephenson](#) es un escritor increíble que logra crear ficción personajes que revelan las excentricidades y absurdos de los científicos de la vida real

y matemáticos a medida que avanzan en su trabajo de creatividad. Si yo enseñara

un curso sobre la historia de la ciencia, se requeriría el *ciclo barroco* leyendo. Es exagerado capturar el personaje de Newton y su contemporáneos, y la ciencia a veces (intencionalmente) se vuelve mágica, pero con el sexo entrelazado y la violencia, es demasiado divertido dejarlo.

Finalmente, he leído todo lo que Philip Kerr ha escrito sobre la ficción. El policía berlinés Bernie Gunther, luchando por sobrevivir mientras los nazis se hacen cargo

Alemania. Estos libros son una advertencia contemporánea para nuestro propio futuro en America.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Un fracaso importante para mí fue mi fracaso para obtener la tenencia en Harvard en

1985. Como asistente y profesor asociado en Bioquímica y Departamento de Biología Molecular, trabajé en las proteínas y lípidos que producen

arriba de la barrera entre el interior y el exterior de las células, y cómo están

involucrado en la regulación celular. Esto no estaba muy de moda, ya que todos estaban

saltando a la revolución de la genética y la biología molecular. Mi movimiento a

Tufts Medical School y, más tarde, Harvard Medical School llevaron a

colaboraciones con científicos de esas instituciones, especialmente Tom Roberts y Brian Schaffhausen, quien apreció la importancia de entender el vías bioquímicas involucradas en el cáncer. En definitiva, fue un trabajo realizado en aquellas instituciones que llevaron al descubrimiento de PI 3-quinasa, un mediador central de crecimiento celular, involucrado tanto en diabetes como en cáncer.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Mi mejor inversión fueron los ocho años que pasé estudiando y títulos de posgrado en química y química biofísica. Mientras mi actual La investigación se centra en el desarrollo de curas para el cáncer, las ideas que tengo sobre cómo los cánceres evolucionan y cómo desarrollar medicamentos para tratar el cáncer provienen de mi comprensión de las reglas de la química y bioquímica. Esta idea no tiene solo facilité avances en mi propio laboratorio, pero también me permitió iniciar empresas como Agios y Petra, que están desarrollando medicamentos contra nuevos objetivos para la terapia del cáncer.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

125

Me relajo jugando al solitario en mi iPad. Tratando de desarrollar estrategias para vencer

Las probabilidades enfocan mi mente y eliminan todos los demás pensamientos.

Lo más nerdish que hago [en mi trabajo] es intentar leer el función de las proteínas a partir de su secuencia lineal de aminoácidos. Una proteína es un cadena de aminoácidos con aproximadamente la misma cantidad de información que se encuentra en las aproximadamente 500 letras que forman un párrafo típico en un libro.

No hay ninguna razón por la que no podamos enseñarnos a nosotros mismos cómo "leer" la información en una proteína de la forma en que leemos párrafos en inglés o francés o chino. El problema es establecer las reglas. Mi laboratorio se enfoca en romper

reduzca la proteína en cadenas cortas de cinco o diez aminoácidos llamados "motivos"

que se conservan a través de la evolución y a menudo se encuentran en múltiples proteínas.

A menudo, estos motivos son formas en que las proteínas se comunican con otras proteínas.

Entonces, una vez que conocemos la función del motivo, podemos predecir cómo la proteína

se comunica con otras proteínas en nuestros cuerpos. Cuando alguien me dice

sobre la proteína que les entusiasma con respecto a una enfermedad, inmediatamente

busque la secuencia y busque motivos que puedan ayudar a explicar el enlace de

La proteína a la enfermedad. Este enfoque es responsable de muchas de las descubrimientos de mi laboratorio.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Me mudé de Cambridge a Nueva York me ha permitido vivir sin

Tener un automóvil. Mi caminata al trabajo es de diez minutos, independientemente de la

clima o tráfico. No necesito palear nieve, raspar hielo de la ventana de un auto,

o busque un lugar de estacionamiento. Es maravilloso. Probablemente me salve al menos un

hora todos los días, y caminar es saludable.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Mi consejo es elegir una profesión que sea realmente fácil para ti y que También te permite ser creativo. Si es fácil de hacer y algo difícil para sus compañeros, no tendrá que trabajar demasiado para ser exitoso y tendrás suficiente tiempo libre para disfrutar de la vida. También serás

capaz de dedicar horas adicionales para volar la competencia de vez en cuando,

Si eso fuera necesario. Si, por otro lado, tienes que trabajar largas horas todo el tiempo solo para ser competitivo, te agotarás y no disfrutarás de la vida.

Uno no debe ejercer una profesión solo porque se ve, en ese momento comienzas la universidad, como la que tendrá más trabajos o donde tendrás

hacer la mayor cantidad de dinero Las tecnologías e infraestructuras en el mundo son

cambiando a un ritmo sin precedentes. Nadie puede predecir cuál será el mejor

profesión dentro de cuatro años. Si no está seguro de su talento, obtenga un

Educación amplia que no limita sus opciones. La mejor habilidad es poder para comunicarse eficientemente tanto en la escritura como en el habla. Los dos universidad

cursos que probablemente fueron los más importantes para mi carrera fueron un curso en

literatura y composición y un curso de lógica (un curso avanzado de matemáticas).

Estos cursos me enseñaron cómo llegar a la conclusión correcta de un conjunto de

hechos y cómo comunicar esa conclusión a una audiencia diversa.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Mi mensaje sería: "El azúcar es tóxico". Azúcar y otros productos naturales o artificiales.

Los edulcorantes se encuentran entre los agentes más adictivos en nuestro entorno. Cuando

consumido en cantidades que exceden la tasa de metabolismo en el músculo o la

cerebro, el azúcar se convierte en grasa, lo que resulta en resistencia a la insulina, obesidad y un

mayor riesgo de muchas otras enfermedades, incluidos los cánceres. Mientras consume

Las grasas y proteínas evocan una sensación de saciedad, el consumo de azúcares induce una

deseo de más azúcar en una hora más o menos. Evolucionamos esta adicción

porque, en un pasado no muy lejano, agregar grasa a nuestros cuerpos al final de un

la temporada de crecimiento cuando las frutas estaban maduras era esencial para sobrevivir hasta el

próxima temporada de crecimiento. Pero hoy, el azúcar está disponible durante todo el año y es uno de

Los alimentos más baratos disponibles. Entonces continuamente agregamos grasa a nuestros cuerpos. Podemos

se acerca un momento en que el azúcar es responsable de más muertes prematuras en

América que fumar cigarrillos. He escrito y dado numerosas conferencias sobre

este tema en los últimos diez años como nuestra comprensión de la bioquímica

La base de la toxicidad del azúcar, especialmente el vínculo con el cáncer, se ha vuelto más

claro.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

La peor recomendación es mantener sus ideas y datos en secreto hasta que tener un documento que describa estos resultados aceptados en una revista. Cada vez que tengo un

idea loca o ver un resultado inesperado, lo hablo con mis colegas para ver si han visto algo similar y si creen que mi idea es loco. Esta es la diversión de la ciencia. Múltiples científicos con diferentes experiencias.

y la experiencia puede colaborar y llegar a la respuesta correcta mucho más rápido que un

Solo científico.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Juego al solitario, lo que aclara mi mente y me permite conciliar el sueño. Después de las seis

horas de sueño me despierto espontáneamente y todo parece simple y posible.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 8 de enero al 29 de enero de 2016)

"La gente dice que lo que todos buscamos es
Un significado para la vida. No creo que sea
eso

Realmente estamos buscando. Creo que lo
que somos

buscar es una experiencia de estar vivo ".

–JOSEPH CAMPBELL

Mitólogo y escritor estadounidense, conocido por *The Hero
con mil caras*

"Si debes jugar, decide tres cosas en
el comienzo: las reglas del juego, las
apuestas,

y la hora de dejar de fumar ".

-PROVERBIO CHINO

"No hay nada que el hombre ocupado sea menos

ocupado con que viviendo; no hay nada más difícil de aprender ".

-SENECA

Filósofo estoico romano, famoso dramaturgo

Page 128

"La creación es un mejor medio de autocontrol expresión y posesión; es a través de creando, no poseyendo, que la vida es revelado."

-VIDA DUTTON SCUDDER

Educadora, escritora y activista del bienestar estadounidense.

Page 129

“Elecciones difíciles, vida fácil. Fácil elecciones, vida dura ".

JERZY GREGOREK

PENSIÓN

COMPLETA: [TIM.BLOG/HAPPYBODY](https://tim.blog/happybody) (REDIRECCIONAR) [THEHAPPYBODY.COM](https://thehappybody.com)

JERZY GREGOREK emigró de Polonia a los Estados Unidos como refugiado político con su esposa, [Aniela](#) , en 1986. Posteriormente ganó cuatro

Campeonato Mundial de Halterofilia y estableció un récord mundial. En 2000, Jerzy y Aniela fundaron el equipo de levantamiento de pesas de UCLA. Como cocreador de

En el programa Happy Body, Jerzy ha sido mentor de personas durante más de 30 años.

En 1998, Jerzy obtuvo un MFA por escrito del Vermont College of Fine Letras. Sus poemas y traducciones han aparecido en numerosas publicaciones,

incluyendo *The American Poetry Review*. Su poema "Árbol genealógico" fue el

ganador del Premio del Poema Largo Charles William Duke de la revista *Amelia* en 1998.

**¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y
¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Después de leer esta pregunta, levanté la cabeza y miré los cientos de libros en mi estudio, luego caminé hacia mi sala de estar y miré más libros allí, y luego miré las pilas en mi habitación, la cocina, mi gimnasio y mi sala de meditación. Tenía la fuerte sensación de que casi todos

contribuido a la persona en la que me he convertido.

Un libro al que he vuelto a lo largo de mi vida, tanto que ahora es lleno de subrayado y notas, está *The Doctor and the Soul* de Viktor E. Frankl. Un psiquiatra que emergió vivo después de seis años en una concentración.

campamento, el trabajo de Frankl se basa en nuestra búsqueda de sentido en la vida como un muy

Tarea personal. Este libro me ayudó a aceptar decisiones difíciles y seguir imaginando un futuro mejor.

Me envió en un viaje de 30 años para encontrar suficiente comida, ejercicio y descanso; a aprender a vivir entre demasiado y muy poco para crear un ambiente juvenil y existencia más feliz

Y de *Cartas de un estoico* de Séneca, aprendí el dominio propio: a Mejorarme constantemente para estar preparado para cualquier posible desastre. yo

También aprendí que cuando ocurre un desastre, significa que algo está siendo

preguntado de mí Necesito mejorar. Todo el escenario es muy claro mientras envejece.

Después de 35 años, no importa lo que hagamos, empeoraremos. El deterioro es

automático en el proceso de envejecimiento, y el resultado es que nos deprimimos. Pero

Si vivimos como estoicos, no nos afecta de manera negativa. Un estoico es siempre

listo para cualquier desastre y listo para aceptarlo y convertirlo en una oportunidad. Mi

mi esposa solía preguntarme: "¿Por qué eres feliz cuando sucede algo malo?" yo

No soy feliz, simplemente no soy infeliz. Me concentro en eliminar lo que está mal. Uno

día mi amigo hizo algo poco ético, así que dejé de ser amigo de él, pero Aniela sentía curiosidad por qué no estaba más molesta. Le respondí que era feliz

porque ya no tenía que estar asociado con él. Te imaginas si

¿Había sucedido cinco años después cuando me sentía aún más cerca de él?

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Cuando tenía 19 años, acababa de convertirme en bombero y estaba corriendo por el

primera vez a un incendio que había estallado en un departamento. Como nuestro camión de bomberos

Corrí por la ciudad con las luces girando y la sirena a todo volumen, sentí un sentimiento abrumador de bondad. Por primera vez, sentí que alguien necesitaba yo, y realmente me gustó. Desde entonces, he seguido educándome y tengo tratado de seguir convirtiéndome en un hombre aún mejor para poder ayudar nuevamente a las personas necesitadas y sentir esa bondad. Hace cinco años, decidí eliminar mi comportamiento reactivo a las irritaciones, pero al principio ninguno de mis trucos funcionó. Coloqué filosóficos e inspiradores citas en el fondo de pantalla de mi iPhone o escribí en mi diario, pero los proverbios siempre perdieron su efectividad con el tiempo. Entonces, un día, le dije a uno de mis clientes que culparon a su esposo de que todo tomara el 100 por ciento responsabilidad por su parte en sus interacciones. "De esta manera", le dije, "lo harás ser libre de tratar de controlarlo, y podrás encontrar constructivo soluciones en su relación ". Cuando se fue, me di cuenta de que el mismo consejo podría ayudarme también Asumir una responsabilidad 100 por ciento personal ayudaría dejar de culpar o quejarme y lograr una sensación de flujo. También dame la claridad en cualquier conversación para localizar las palabras correctas para ayudar a una persona para aceptar una decisión difícil.

El 8 de marzo de 2017, compré un brazalete en Amazon por \$ 19.95 con el primer letras de cada palabra de una oración: IARFCDP. Solo yo se lo que son las letras es decir, pero los compartiré contigo ahora. Son la clave de mi personal

proverbio, una línea que crea conciencia y me ayuda a ver a través de mi propio

tormentas emocionales Significa: Soy responsable de calmar a las personas.

A veces me ayuda a enseñar lo que necesito para aprender.

Nunca lo quito. Me recuerda muchas veces al día qué significan las letras por y me deja sentir su bondad. A veces, mientras reacciona a una irritación, yo

noto el brazalete y me detengo antes de llegar al punto donde estaré lo siento. Entonces, experimento atisbos de flujo.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Me convertí en alcohólico a los 15 años y en uno malo. Después de seis meses de

bebiendo con amigos, me expulsaron de la escuela. En los próximos tres años, yo

tendría apagones severos donde no recordaría lo que había sucedido para los dos o tres días anteriores. Un día, un amigo, Mirek, mencionó que su padre había arrojado todo su equipo de levantamiento de pesas fuera de su casa. "Tú

puedo guardarlo en mi casa ", le ofrecí casualmente, sin esperar que él me siguiera.

mediante. Al día siguiente, apareció con sus pesas y me convenció de que haz un breve entrenamiento con él antes de salir a tomar una cerveza. Fue amable y

persistente, y me di cuenta de que tenía una sensación de satisfacción que envidiaba.

Después de seis meses, pasaba la mayor parte de mi tiempo con Mirek y su multitud.

de levantadores de pesas y poco tiempo con mis viejos amigos, el pueblo borracho. Un año

Más tarde, estaba sobrio y me sentí renacer.

Este dramático fracaso temprano me ayudó de varias maneras. Me mostró cómo

Con un esfuerzo constante, alguien puede cambiar su vida por completo en el

espacio de un año. Me di cuenta de primera mano de lo importante que es la tutoría en este proceso de cambio profundo; Es por eso que la tutoría es tan importante en nuestro trabajo hoy.

También me dio una idea de la mente de un alcohólico, o cualquier adicto. Hoy yo puede beber moderadamente sin caer en el temerario fatalismo de la adicción.

Sin embargo, sin haber estado allí, dudo que pueda encontrar las palabras correctas en el momento adecuado para los alcohólicos que necesitan que los entienda.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

“Elecciones difíciles, vida fácil. Elecciones fáciles, vida dura.

Nunca se ha creado nada realmente significativo o duradero en un período corto

de tiempo. Si aprendes la historia detrás de un gran éxito, te das cuenta de cuántos

Pasaron los años y cuántas decisiones difíciles se tomaron para lograrlo. Alcanzando

porque más no es solo un acto de ambición, también proviene de la pasión y el amor.

No se logra nada debido a elecciones fáciles. Creo que la gente puede soportar

cualquier dificultad si es sensata y constructiva. Las decisiones difíciles significan nunca

retirarse, porque el cerebro tiene que dedicarse a encontrar nuevas soluciones en el

momento, no solo recordando viejas fórmulas. Las decisiones difíciles nos hacen más sabios,

Las opciones más inteligentes, más fuertes y más ricas y fáciles invierten nuestro progreso,

enfocando nuestras energías en la comodidad o el entretenimiento. En cada momento difícil

pregúntese: "¿Qué es una elección difícil y qué es una elección fácil?" y tú sabrá al instante lo que es correcto.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Después de recuperarme de mi alcoholismo, me di cuenta de que me había perdido mi

educación, y estaba decidido a recuperar el tiempo perdido. Empecé a estudiar

16 horas al día, siete días a la semana, con la esperanza de seguir una carrera médica.

Sin embargo, la matrícula universitaria estaba más allá del presupuesto de mi familia, así que

finalmente ingresó a la academia de ingeniería de protección contra incendios. Incluso antes de esto,

Estaba estudiando inglés. A pesar de su impopularidad en Polonia en ese momento, estaba

decidido a ser fluido. Poco sabía que en unos años, yo

se vería obligado a huir de Polonia para salvar mi vida, llegando

finalmente a los Estados Unidos

como refugiado político

Desde esos años de adolescencia, cuando descubrí el poder de aprender

y decidí educarme, saber más ha sido mi camino hacia lo personal

poder y felicidad. Cuando Aniela y yo éramos refugiados en Europa, los libros

eran como la ropa No podríamos estar sin ellos. Nunca nos hemos

arrepentido

invirtiendo en nuestra educación. Cuando no estábamos satisfechos con un escritor contratado

Al trabajar en el primer borrador de *The Happy Body*, decidimos seguir la maestría

grados en escritura creativa para que podamos comunicar mejor nuestras propias historias

e ideas Nuestro trabajo es una síntesis de los miles de libros que hemos leído.

con los años, y nunca dejaremos de aprender. Para nosotros, los libros son lo que hacen

nosotros humanos

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Aniela y yo llevamos 38 años casados y todavía tenemos mucho de qué hablar.

acerca de. También tenemos una tradición. Al mediodía, dejamos de trabajar y nos preparamos

nosotros mismos para nuestra cita. Después de ducharnos y vestarnos en nuestro favorito

ropa, nos dirigimos a nuestro restaurante local favorito. Tan pronto como entramos, el

Todo el personal nos recibe con una sonrisa y nos dirigimos a nuestra mesa favorita,

guiado por el anfitrión de chat. Ofrece un menú y una botella de agua con gas.

mientras Aniela lee el menú. Ella elige un almuerzo diferente cada vez, pero yo

quédate con el mismo aperitivo (papas fritas) y un vodka doble para mi plato

con un plato de verduras a un lado. Amo nuestras citas. Nada es mejor que

sentado con su esposa después de 42 años de estar juntos y aún disfrutar del

momento.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Cuando tenía 55 años, fui a Polonia y descubrí que los cinco hermanos de mi madre

murieron a causa del cáncer de próstata, cada uno cuando tenían cerca de 55 años.

Mientras miraba la tumba de uno de ellos, me di cuenta de que yo también tenía 55 años.

Cuando regresé a los Estados Unidos, visité de inmediato a mi médico, quien informo

Me dijo que mi próstata era grande y tenía nódulos. Ella probó mi PSA, y después

Al ver el resultado de 9.5, ella me envió al urólogo. Fue muy rápido y contundente con su recomendación: biopsia y posible extracción. "Espera espera,"

Dije. "Déjame pensar en ello." El doctor me instó a tomar una decisión rápida.

pero primero quería investigar un poco. Toda la semana siguiente, estudié el

literatura sobre mi condición y decidí cambiar mi dieta, incorporando muchas más verduras, antes de tomar medidas médicas drásticas. ¿El resultado? Después

seis meses mi PSA bajó a 5, y después de otros seis meses llegó a 1.

Otro medio año después llegó a 0.1, y ha sido así todos los años desde entonces.

Es un cliché que todos odian comer sus vegetales, pero durante el último cinco años, desarrollé muchas formas creativas para prepararlas que son sabrosas.

Ahora es fácil comer muchos de ellos. Todos los días, como un plato de sopa de verduras,

beba jugo de verduras y coma paté hecho de la pulpa post-jugo mezclada con

ajo, jugo de limón, col rizada, espinacas y aguacate. Lo sirvo en plátanos y otras frutas para que parezca sushi. Pero mi brebaje favorito, que creé

Hace tres años, es una mezcla de repollo, cebolla, aguacate y pera. Sus increíblemente delicioso, extremadamente saludable y rápido de preparar. Este plato también

me dio una idea profunda sobre la comida: no había forma de mejorar la comida

que esto. Sentí orgullo y una oleada de energía, dándome cuenta de que realmente me comí el

mejor del mundo. Nadie podía comer mejor que yo, pero solo tan bueno como yo. Entonces,
Un día, estaba sentado con un amigo, discutiendo sobre la longevidad y la salud. Para el
la primera vez, no podía sentir ese profundo miedo a la muerte dentro de mí, lo había perdido. yo
Me volví hacia él y le dije: "Siento que viviré mucho tiempo", y luego le dije
él mi historia de miedo. Él sonrió y dijo: "Espero que sea contagioso".

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Cuando comencé a estudiar ingeniería de protección contra incendios, un profesor me dio un
discurso de bienvenida y dijo algo como esto: "Hasta hoy, estudiaste duro y repitió lo que el mundo te dijo. Nuestro propósito en los próximos cuatro años es
enseñarte a pensar por ti mismo. Si tenemos éxito, crearás algo
este mundo nunca ha visto antes, pero si no lo hacemos, quedarás atrapado

Page 134

copiando a otros y repitiendo. Toma mis palabras en serio, estudia mucho, pero también

Abre tu imaginación. Algún día estarás diseñando un mundo nuevo, y yo
Espero que sea mejor que en el que vivimos ".

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Tienes que hacer cardio de resistencia". En los años 90, entrené a un olímpico
equipo de levantamiento de pesas en el Gold's Gym en Venecia. Había un entrenador allí que
pidió unirse al equipo. Cuando le pregunté por qué iba a asumir un papel tan grande
desafío, dijo que estaba impresionado por lo que podíamos hacer y la tremenda habilidad de los miembros del equipo. Él quería aprender nuestras técnicas para

más tarde podría usarlos en su entrenamiento. Acepté, y él se unió al equipo, siguiendo el programa y asistiendo a todas nuestras prácticas. Un día arrinconó yo y dije: "Entiendo lo que haces y creo que es muy valioso, pero yo Entrenar corredores de maratón y triatletas y creo que el cardio es importante. yo también entrenaron a bomberos en Nueva York, y a veces tienen que correr hasta 40 tramos de escaleras, por lo que necesitaban entrenamiento cardiovascular ". Le dije que preguntaría él una pregunta. Después de eso, si todavía pensaba que el cardio era importante, entonces Lo incluiría en el entrenamiento. Pero si no, nunca lo volveríamos a discutir. Estuvo de acuerdo, así que le pregunté: "Si pongo equipo de extinción de incendios en el ganador de un maratón y el ganador de un sprint olímpico y los envié al piso 40, ¿Quién sería más rápido? Me miró por más de un minuto sin decirme cualquier cosa. Entonces dije: "Ahora sabes cómo ralentizaste a los bomberos Nueva York entrenándolos para la resistencia y no para el poder ". Él sonrió y nosotros Volvió al entrenamiento.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Finalmente he aprendido a decir no al fatalista dentro de mí. Si el fatalista gana, empeoramos y nuestra calidad de vida disminuye. Fueron mis clientes quienes me hicieron consciente de un diálogo que todos tenemos dentro de nuestras mentes entre el fatalista y su opuesto, el maestro. No importa lo que dije o hice para inspirar para superar las situaciones que los obstaculizaron, todavía fallaron. Mi

los clientes se observaban a sí mismos haciendo lo que sabían que estaba mal, pero
no tenía el poder de parar. Después de mucha meditación sobre este problema, yo
me di cuenta de que yo también tenía un fatalista y que el diálogo entre el fatalista y
El maestro es automático y funciona constantemente en mi cabeza. Lo único
La diferencia es que mi fatalista ya no es lo suficientemente fuerte como para ganar. Y el
El margen que lleva a la victoria es pequeño: puede ser solo un 49% fatalista versus
51 por ciento maestro. Al pasar más de un año escribiendo tres libros de diálogos entre el maestro y el fatalista, observé que una propina del 1 por ciento

El punto a menudo viene a través de un poco de engaño por parte del maestro. Por
explorando la dinámica a lo largo del tiempo, he podido empoderar al maestro
dentro, y puedo atrapar al fatalista de nuevas maneras, creando un mayor margen de
victoria, 5 o incluso 10 por ciento, lo que significa fallar una vez por semana como
opuesto a unas pocas veces al día.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Durante la última mitad de mi vida, he leído cientos de libros de poesía. Cada vez que yo
leí un poema que me encantó o sentí una conexión profunda, lo agregué a una colección
Titulé "200 poemas antidepresivos". Ahora, cada vez que me siento abrumado o
siento que hice algo mal, voy a la sala de meditación, abro al azar mi manuscrito, luego lee un poema en voz alta. Por lo general, dos poemas son suficientes para hacer

Me siento mejor y restablezco el amor en mi corazón. Aquí están mis 11 poemas favoritos para leer cuando me siento deprimido (11 es el número maestro de potencia):

1. "El pez" de Elizabeth Bishop
2. "Dejando uno" por Ralph Angel
3. "Un gato en un apartamento vacío" por Wisława Szymborska
4. "Manzanas" por Deborah Digges
5. "Michiko Nogami (1946–1982)" de Jack Gilbert
6. "Comer solo" por Li-Young Lee
7. "El alfarero" de Peter Levitt
8. "Perro negro, perro rojo" de Stephen Dobyns
9. "La Palabra" por Mark Cox
10. "Muerte" por Maurycy Szymel
11. "Esto" por Czesław Miłosz

"La amistad nace en el momento en que una persona dice a otro: '¿Qué? ¿Igualmente? yo pensé que era el único ' - C. S. Lewis

ANIELA GREGOREK

PENSIÓN

COMPLETA: [TIM.BLOG/HAPPYBODY](https://tim.blog/happybody) (REDIRECCIONAR)

[THEHAPPYBODY.COM](https://thehappybody.com)

[ANIELA GREGOREK vino a los Estados Unidos con su esposo, Jerzy Gregorek, en 1986 como refugiado político durante la persecución de la Polis h](#)

Movimiento solidario. Como atleta profesional, Aniela ha ganado cinco mundiales

Campeonatos de Halterofilia y estableció seis récords mundiales. En 2000, ella

y Jerzy fundó el equipo de levantamiento de pesas de UCLA y se convirtió en su jefe

entrenadores Aniela tiene una maestría en escritura creativa de Norwich Universidad. Ella escribe y traduce poesía del polaco al inglés y del inglés al polaco Su poesía y traducciones han aparecido en mayor revistas de poesía Como co-creadora del Programa Happy Body, Aniela tiene

mentorizado por más de 30 años. Ella es coautora de *The Happy Cuerpo: la ciencia simple de la nutrición, el ejercicio y la relajación* .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

El único libro que he leído y sigo releendo es *La búsqueda del significado del hombre*

por Viktor Frankl. Está marcado con mis pensamientos, sentimientos y comentarios.

Es un libro que he regalado a muchas personas porque cambió mi forma de pensar.

sobre el sufrimiento humano y la gracia en la vida.

La mayoría de nosotros nos preguntamos e intentamos entender el milagro de estar vivos y

teniendo esta experiencia humana. Nos esforzamos por encontrar significado y propósito en nuestro

breve existencia Viktor Frankl encontró el suyo. Sus observaciones sobre reaccionar o

actuar en situaciones desafiantes es una maravilla constante para mí:

¿cómo se

elige la dificultad de la bondad y la gracia, o lo contrario, para ser egoísta y

egocéntrico. Después de leer su libro, fui profundamente afectado por la gente

luchas y sufrimientos en campos de concentración y trabajo durante la Guerra Mundial

II Uno de los sobrevivientes dijo que "lo mejor de nosotros no regresó". Leyendo

La búsqueda del significado del hombre me inspiró a compartir las obras creativas de talentosos

Poetas judíos polacos de la Primera Guerra Mundial y la Segunda Guerra Mundial en una conferencia en Vermont

Universidad. Eran una generación perdida de compañeros poetas, y quería honrar

sus vidas y trabajo Luego, co-traduje y publiqué dos libros de estos poetas

Mi otro libro favorito, *Musicophilia: Tales of Music and the Brain* de Oliver Sacks, me recuerda la conexión de la música con la curación y su importancia en la memoria. Obtuve una comprensión más profunda de cómo afecta la música

Nuestros estados de ánimo y nuestros cerebros. Yo personalmente experimenté el poder de la música y recuerdo después de que mi madre falleció. En una conferencia para mi escritura creativa.

programa, escuché Bachianas Brasileiras No. 5 y comencé a sollozar incontrolablemente. El suave murmullo del cantante de ópera me transportó a

cuando tenía dos o tres años y mi madre cantaba exactamente de la misma manera mientras cocina o lava la ropa.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Cuando me alejé de nuestra primera casa, me sentí como un fracaso. Tuvimos

compró una casa de reparación con dinero que habíamos ahorrado después de trabajar de 10 a 12

horas por día en el gimnasio por varios años.

Nuestro presupuesto mensual para alimentos y otras necesidades había sido de \$ 67;

Sentimos que habíamos logrado el sueño americano. Y habíamos arreglado la casa,

desde los pisos hasta el techo, nosotros mismos. Nuestros clientes siempre sabían lo que éramos.

haciendo por el olor de la pintura persistente en nuestro cabello, o por la pintura pegada debajo

nuestras uñas

Ocho años después, el terremoto de Northridge dañó nuestra casa y muchos

otros a lo largo de nuestra calle. El valor de los bienes raíces se redujo en espiral como personas

se mudó y el vecindario se deterioró. Casi al mismo tiempo, mi madre falleció inesperadamente. Esto me llevó a reconsiderar mis prioridades en

vida: ya no quería trabajar para "cosas". Pensé en mi imposible sueño de la infancia de convertirse en escritor y vivir cerca del agua.

Juntos, mi esposo y yo decidimos perdernos y alejarnos de nuestra casa de sus sueños para comenzar de nuevo desde cero. Nos mudamos a la marina para perseguir un

vida más creativa y decidida. Años más tarde, entendí que mi objetivo de

ser dueño de una casa física no me iba a satisfacer. Lo que realmente quería

era una casa espiritual, un lugar dentro de mí donde podía sentirme satisfecho en cualquier momento
hora.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

Tengo algunos de ellos:

"Reír a menudo y mucho, ganar el respeto de las personas inteligentes y El cariño de los niños. . . para dejar el mundo un poco mejor. . . saber incluso una vida ha respirado más fácil porque tú viviste. Esto es tener triunfó. "- Ralph Waldo Emerson

"Algunos hombres ven las cosas como son y dicen '¿por qué?' Sueño con las cosas

que nunca fueron y dicen '¿por qué no?' ”- Robert Kennedy

“La amistad nace en el momento en que una persona le dice a otra:

'¿Qué? ¿Igualmente? Pensé que era el único ". - CS Lewis

"Es imposible vivir sin fallar en algo, a menos que vivas

con tanta cautela que bien podría no haber vivido en absoluto, en el que

caso de que falle por defecto ". - JK Rowling

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

“Si te acepto como eres, te hago peor; sin embargo, si te trato como aunque eres lo que eres capaz de convertirte, te ayudo a convertirte en eso ”.

Johann Wolfgang von Goethe

En mi práctica, cuando veo clientes por primera vez, los veo como el final producto, como serán en el futuro. Todos son hermosos Qué

se interpone entre quienes son y quienes quieren ser es su voluntad de cambiar hábitos fuertes, sistemas de creencias y la gracia de adoptar un nuevo

modo de vivir. Les ayudo en su búsqueda del cambio y la liberación de hábitos no deseados

Mi mejor inversión fue gastar dinero en mentores y personal.

educación. He gastado tiempo y energía para aprender cómo ayudar efectivamente a cada

Persona que entra por mi puerta.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su

vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Un dulce y curioso perico amarillo verdoso, que nuestra hija llamó Margarita El nuevo pájaro vino a reemplazar a nuestro "alma de la casa" de 12 años.

(como llamo a nuestros pájaros), que había fallecido.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

Me he vuelto mejor al decir no a la negatividad. El primer signo de negatividad,

Para mí, es irritación. Cuando lo reconozco, de inmediato me salvo a mí mismo y a mi seres queridos mucho dolor emocional al tomar tiempo a solas. Respirando profundamente ayuda. Entre respiraciones, tengo tiempo para reducir la velocidad y ver los pensamientos. corriendo por mi mente y viendo a la otra persona frente a mí. Digo no a la culpa, no a las quejas y no a los chismes. También enseño mi hija estas tres reglas. Si no tengo nada positivo que decir, no digo cualquier cosa. Hace mi vida más fácil y más feliz. En el momento en que empiezo uno de estos tres comportamientos: culpar, quejarse o cotillear, me vuelvo negativo. Eso es una señal de evitar lo que soy responsable: mi vida. La negatividad es como contaminación. Contamina la mente y las relaciones. Es pasividad. Cuando hay crítica constructiva con la intención de ayudar a alguien a ser mejor o hacer mejor, entonces el acto se vuelve activo. Es importante cómo transmito el mensaje, ya que la intención no es ofender o herir los sentimientos de alguien. Si yo veo la negatividad que se filtra a través de alguien con quien interactúo, un cliente o un amigo, yo guiar a esa persona hacia soluciones positivas.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Al principio pensé que no tenía hábitos inusuales. Entonces le pregunté a mi hija

Natalie, porque los niños saben estas cosas sobre sus padres. Ella dijo: "Mamá, eres la persona más normal que conozco. Pero haces estas cosas raras

cosas, como los frascos que hiciste ".

Se está refiriendo a nuestro Tarro de Comer, Tarro de Felicidad y otros. El tres

de nosotros somos individuos de carácter fuerte con preferencias distintas, y los que comen
Fuera Jar salió de una lucha. Cada vez que hablamos de salir a comer, nosotros
gastaría tanta energía discutiendo que estaríamos agotados o desanimados por el tiempo que finalmente elegimos. No fue divertido. La misma situación
ocurrió con la elección de una actividad para el fin de semana.
Me senté a mi familia en la mesa y les di bolígrafos y notas adhesivas donde
Escribió todas las ideas que teníamos. Fue divertido ver las ideas de mi familia. Mi esposo
e hija se dieron cuenta de que a ambos les gustaban los mismos lugares y lo mismo
ocupaciones. Por lo general, yo era el que presentaba nuevas ideas, que se encontraron con
resistencia. Esta fue mi oportunidad de presentar cosas y actividades que me gustaría
experimentar y experimentar.

140

La creación de frascos eliminó la necesidad de usar fuerza, manipulación o persuasión. Ahora no perdemos tiempo en tomar decisiones simples, simplemente
saque el frasco y elija uno al azar, y todos amamos (o aceptamos) la elección.
El tarro de la felicidad que creamos para esos momentos en que estábamos pasando
tiempos muertos como familia. Se nos ocurrieron ideas que a todos nos gustan y disfrutamos:
cosas simples como bañar a nuestra perra Bella o hacer calabacín de papa panqueques.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

La práctica más útil para mí cuando me siento desenfocado es dar un paseo

naturaleza. Estar cerca del agua tiene un efecto calmante sobre mi sistema nervioso y

El ritmo de las olas yendo y viniendo me tranquiliza. Además, ir por un caminar entre los árboles tiene un efecto similar. En japonés, hay un término, "bosque

bañarse ", donde pasear bajo los árboles y la frescura, el olor, y el silencio se apodera de ti. Me siento relajado, limpio y de mente clara. después. En la naturaleza experimento lo contrario de la meditación sentada.

A veces trato de domar la mente y enfocarme en mi Trascendental

La meditación, que he practicado durante muchos años, solo magnifica lo que sea

sucediendo dentro de mí Eso me hace sentir más cansado y estresado, esto es

cuando me dirijo a la naturaleza Siento que la naturaleza me medita.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Recientemente he cambiado mis creencias sobre el envejecimiento y la paternidad. Cuando yo era

25, ya pensaba que era viejo y me dirigía cuesta abajo, pero luego mi vida dio algunos giros inesperados. Emigré a los Estados Unidos, aprendí un nuevo

lenguaje, compitió en levantamiento de pesas olímpico, terminó un MFA en creativo

escribiendo, y se convirtió en escritor y traductor. Co-creé el cuerpo feliz Programa, una práctica que se convirtió en el propósito y el trabajo de mi vida. Luego, a los 45 años,

Tuve la suerte de quedar embarazada y tener un hijo. Privado de sueño y luchando por criar a un niño pequeño sin familia cerca, sentí que de repente

Decenios envejecidos. Pero a medida que mi hija crecía, comencé a encontrar mi propio equilibrio.

como padre y aprendí a cuidarme junto con ella. Ahora yo soy

58, mi hija tiene 13 años, y me siento lleno de energía y entusiasmo por el

futuro. Estoy en ambos extremos del envejecimiento, mientras veo a mi hija convertirse en una joven adulto mientras estoy envejeciendo con un estilo de vida que apoya la juventud.

Ahora sé que la crianza de los hijos también es una forma de mantenerse joven.

"Nadie te debe nada."

AMELIA BOONE

TW: [@AMELIABOONE](#)

IG: [@ARBOONE11](#)

[AMELIABOONERACING.COM](#)

AMELIA BOONE es cuatro veces campeona del mundo en el deporte del obstáculo.

curso de carreras (OCR) y es ampliamente considerado el más decorado del mundo

corredor de obstáculos. Ella ha sido llamada "el Michael Jordan de las carreras de obstáculos"

y "la reina del dolor". Sus victorias incluyen ganar el Spartan 2013 Compite en el Campeonato Mundial y es el único tres veces ganador del Mudder más duro del mundo. En el 2012 Mudder más duro del mundo competencia, que dura 24 horas (cubrió 90 millas y ~ 300 obstáculos), ella terminó en segundo *lugar* de más de 1,000 competidores, el 80 por ciento de

quienes eran hombres La única persona que la golpeó terminó solo ocho minutos

delante de ella Amelia también es tres veces finalista de la Carrera de la Muerte, un

ultra maratonista competitiva, y ha alcanzado la cima de su deporte mientras

Trabajando simultáneamente como abogado corporativo a tiempo completo. Ella ha estado

seleccionado como una de las "50 mujeres más en forma" por *Sports Illustrated*.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Durante un período difícil en mi vida, compré un brazalete hecho a mano en

Etsy inscribió con la cita "La lucha termina cuando comienza la gratitud". [Cita atribuida a Neale Donald Walsch] Lo uso en mi muñeca todos los días como

Un recordatorio constante para mí de vivir en un lugar de gratitud.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Nadie te debe nada."

Vivimos en un mundo desenfrenado de derechos, con muchas personas. creyendo que merecen recibir más. Mis padres me criaron para ser

suficiente, y me impresionó que la única persona en la que realmente puede confiar

en la vida eres tú. Si quieres algo, trabajas por ello. No lo esperas que debe darse. Si otros te ayudan en el camino, es fantástico, pero no es un

dado. Creo que la clave para la autosuficiencia es liberarse de la mentalidad.

que alguien, en algún lugar, te debe algo o vendrá a rescatarte.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

En 2011, desembolsé \$ 450 para participar en el primer evento más difícil del mundo.

Mudder, una nueva carrera de obstáculos de 24 horas. Cargado con la deuda de la facultad de derecho,

fue un gran gasto para mí, y no tenía por qué pensar que podría completar la carrera, y mucho menos competir en ella. Pero terminé siendo uno de los 11

finalistas (de 1,000 participantes) de esa carrera, y alteró el curso de

mi vida, conduciendo a mi carrera en carreras de obstáculos y mundo múltiple
campeonatos Si no hubiera gastado el dinero en efectivo para esa tarifa de entrada, ninguno de
Eso hubiera sucedido.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Para cada evento importante en mi vida, desde carreras hasta cambios de trabajo
rupturas: asigno una canción. La mayoría de estos vienen orgánicamente: lo que era
escuchando en ese momento, letras que me hablaron en un momento de mi vida, o un
canción que canté en repetición durante una carrera (un hábito común mío). Guardo estos
canciones en una lista de reproducción, ordenadas cronológicamente. Puedo volver y escuchar
a esa lista de reproducción y revivir experiencias importantes, tanto altas como bajas, en mi vida.
Tiene un profundo impacto en mí y en mi capacidad para recordar y revivir recuerdos

y grandes hitos. Ejemplos:

Mudder más duro del mundo 2012: Macklemore, "Thrift Shop" (rapeado a yo mismo para asegurarme de que estaba lúcido y coherente en medio de la noche)

Estudiar y tomar el examen de barra: Augustana, "Sunday Best"

Ah, y como un Pop-Tart antes de cada carrera. La mayoría de la gente considera que uno extraño.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Atlas encogido de hombros por Ayn Rand. Creencias y sentimientos sobre el objetivismo a un lado, cuando

Leí el libro en mi adolescencia, el personaje de Dagny Taggart me habló en un nivel

Nunca había experimentado con ninguna otra novela. Me cambió la vida

durante mis años formativos en descubrir quién era y qué quería en la vida (concedido, todavía lo estoy descubriendo).

Un cuento de dos ciudades por Charles Dickens. Este no es necesariamente por el libro en sí (aunque sigue siendo uno de mis favoritos hasta el día de hoy), pero

por cuándo y dónde lo leí. Mi maestra de quinto grado vio que no estaba siendo desafiada por nuestra lectura en clase, entonces ella me lo dio como un lado

asignación. Mi yo de diez años luchó poderosamente a través de él, pero nunca lo haré

Olvide la sensación de logro cuando pasé la última página. Cuando yo releerlo más tarde, me di cuenta de que no comprendía al menos la mitad de lo que era

sucedió la primera vez, pero ese no era el punto, el punto era que Tenía un maestro que creía lo suficiente en mi inteligencia como para confiarme eso.

y eso le dio a mi nerd yo de diez años toda la confianza en el mundo. Y Desde entonces, he leído todas las novelas de Dickens.

Brave Enough de Cheryl Strayed. He guardado colecciones de citas desde que

Era un niño pequeño. Lo bueno de las citas es que pueden hablar contigo afuera

del contexto original en diferentes momentos de tu vida. Recogí esto durante un

período difícil en mi vida, y muchas de las citas todavía están fijadas en mi

espejo de baño.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Descansar es debilidad". Tantos atletas se han metido en la mentalidad que

más es mejor, lo que lo prepara para el agotamiento, lesiones, sobreentrenamiento y

Problemas de fatiga suprarrenal. Si bien esta mentalidad es común con los atletas, es aplicable a personas de alto rendimiento en todas las áreas de la vida. El crecimiento y las ganancias provienen de períodos de descanso, sin embargo, "descanso" se ha convertido en una palabra de cuatro letras para los de alto rendimiento, y eso necesita cambiar.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Esto puede sonar extraño, pero abordaré una tarea como fregar la bañera o limpiando la nevera. Cuando me siento atrapado, a veces realizando una tarea,

por mundano que sea, me da el impulso que necesito para reenfocarme. O eso o

Voy a sudar, preferiblemente en forma de carrera de trail. Naturaleza y Las endorfinas son siempre la respuesta.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Si estás luchando por descubrir hacia dónde te diriges en la vida o qué

Te apasiona, presta atención a las actividades, ideas y áreas donde

Me encanta el proceso, no solo los resultados o el resultado. Nos atraen las tareas

donde podemos recibir validación a través de los resultados, pero he aprendido que es cierto

La satisfacción proviene del amor al proceso. Busca algo donde tú

Me encanta el proceso, y los resultados seguirán.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Soy reacio al riesgo por naturaleza, y en los últimos cinco años, he aprendido a correr

hacia el miedo, en lugar de huir de él. Mi naturaleza siempre ha sido

tome el camino recto y estrecho, para tomar el camino con menos incógnitas. Pero obligándome a enfrentar lo desconocido (por ejemplo, la infame "Muerte de Joe De Sena" Carrera ") y abrazar a los incómodos, he descubierto que realmente prosperar en ella. Así que ahora tomo el miedo y la incomodidad como una señal de que debería estar haciendo algo. Ahí es donde sucede la magia.

“Sé una buena esposa / esposo / madre / papá / amigo Mira a pablo La vida de Newman. Haz eso.”

SIR JOEL EDWARD MCHALE, SEÑOR DE WINTERFELL

[TW/IG](#): @JOELMCHALE

JOELMCHALE.COM

JOEL McHALE es mejor conocido como anfitrión de *The Soup* de E! Y por su papel protagonista papel en la exitosa serie de comedia *Community* . Sus créditos cinematográficos incluyen *A Merry Friggin 'Christmas* , *Libranos del mal* , *mezclado* , *Ted* , *¿cuál es tu Número?* , *The Big Year* , *Spy Kids 4: todo el tiempo del mundo* y *The ¡Informante!* Joel también realiza comedia stand-stand en todo el país para agotar existencias audiencias En 2014, fue anfitrión de los corresponsales anuales de la Casa Blanca Cena de la Asociación en Washington, DC, y organizó los ESPY 2015 en A B C. Nacido en Roma y criado en Seattle, Joel fue un gran historiador en el Universidad de Washington, donde también fue miembro de su

equipo de campeonato de fútbol. Recibió su maestría en bellas artes de UW's

Programa de formación de actores profesionales. Es el autor de *Gracias por el*

Dinero: Cómo usar la historia de mi vida para convertirte en el mejor Joel McHale que puedas

Ser .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Debido a que esta pregunta es tan grande, Tim (no puedo creer que no me paguen)

esto), voy a enumerar cinco, idiota. Ni siquiera voy a recomendar mi libro: *Gracias por el dinero: cómo usar la historia de mi vida para ser el mejor*

Joel McHale puedes ser . . . porque eso parecería arrogante. En tiendas ¡ahora!

De todos modos, aquí están los libros.

El camino de Cormac McCarthy. Este libro es poesía (no es realmente). Ninguna novela ha capturado el amor de un padre por su hijo mejor que este libro También pinta la imagen más cercana a lo que un post-se vería el mundo apocalíptico. ¡Es divertido!

The Blade Itself de Joe Abercrombie. Marca mis palabras, Abercrombie pasará a la historia como uno de los mejores novelistas de fantasía de todos

hora. Está con Tolkien. Estos libros son mágicos en cómo crea un mundo de la nada y personajes tan bien dibujados que pensarás Joe hace viajes a este lugar mágico y entrevista a estas personas. En Además de todo eso, Joe tiene un sentido del humor hilarante.

El libro de cosas nuevas y extrañas de Michel Faber. Es difícil describe la brillantez de este libro. Si lo lees, ten en cuenta que fue escrito por un ateo.

Cómo volar un caballo: la historia secreta de la creación, la invención y Descubrimiento de Kevin Ashton. Este libro es genial. Entre muchos,

muchas otras cosas que ilumina, una de las cosas más reveladoras es que ser creativo no es solo un rasgo único en algunas personas selectas: Está escrito en nuestro ADN. El ADN de todos.

Supervivencia profunda: quién vive, quién muere y por qué, por Laurence Gonzales Leí este libro hace 13 años, y todavía lo pienso

Casi todas las semanas. El título explica exactamente qué es y qué es fascinante. Este libro me enseñó a no dar las cosas por sentado. Eso me enseñó qué hacer en situaciones estresantes y simples que encontraría en mí y cómo evaluarlos de manera sensata. Enseña usted cómo son realmente las cosas, en lugar de lo que quiere que sean. Y esa es la diferencia entre la vida y la muerte (¡sinistra!).

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Bien, son más que los últimos seis meses (¿qué me vas a hacer, Tim? Ferriss? ¿Demándame? Por favor. Te enterraré) pero voy a ir con [Audible.com](https://www.audible.com). (No me pagan para escribir esto. Dicho esto, por favor compre el

Swiffer WetJet hoy! ¡Es mágico!) Soy disléxico (yuo to2? Esta vez Frerris booak is me fœreveer Takeing!), así que cuando apareció Audible, cambió mi vida. En última instancia, he gastado mucho más de los \$ 100 que Tim nos está reteniendo por

alguna razón olvidada de Dios. Cada libro puede ser de \$ 3 a \$ 30. los El mundo de los clásicos se me ha abierto, y agradezco a Dios y a los nerds

que diseñó esta aplicación para ello. Me asignaron el *crimen* de Dostoievsky y

Castigo en la secundaria. Las posibilidades de que vuelva a leer todo eso entonces fueron tan buenos como yo creciendo una cola. Soplé a través de lo íntegro

Versión audible en un par de semanas (36 horas para todo el libro). Era tan bueno me dieron escalofríos (podría haber sido la gripe). Cuando conduzco, hago ejercicio, hago el platos, etc., escucho esa aplicación y me pierdo en las historias del mundo (o eso

o el Molly realmente está pateando).

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Hola, estudiante universitario inteligente y motivado.

En primer lugar, ¿por qué salgo contigo? Nunca solía salir con Gente como tú. ¿Quieres ir a ver esa película de *Baby Driver* ? Lo entiendo,

Estás ocupado, estás conducido. ¿Te importa si tomo un par de cervezas mientras yo

responder la pregunta de Tim? Es genial, voy a ir de todos modos.

Mi consejo para un estudiante universitario que está a punto de ingresar al mundo real no es

reveladora Probablemente escuches esto todo el tiempo pero te voy a decir de todos modos, de nuevo. Aquí está: persigue ese sueño o sueños que están plantados en

tú ya. Sí, algunos de ustedes dicen que no saben cuál es ese sueño, pero está ahí. Créame.

Esa es la cosa para ti. Capital USTED Creo que se supone que debes seguir tus sueños. Como si fuera una orden.

No solo hagas lo que la gente espera que hagas o que vayas por el dinero.

Eso podría funcionar por un tiempo, pero albergarás un resentimiento serio

a medida que entras en tus 40 años si haces eso. Lo veo todo el tiempo. Apesta. Encima de

eso, e igual de importante, ayuda a las personas que son menos afortunadas que usted y

Ayuda al planeta. Sí [toma mucho tiempo sacar una botella de IPA]. Al final de tu

vida, serás mucho más feliz y bueno (lo bueno es más importante) si lo hicieras

algo que no era solo egoísta, incluso si esa cosa egoísta (tu sueño) era justo.

Ah, y sé una buena esposa / esposo / mamá / papá / amigo. Mira a Paul Newman

vida. Haz eso. Haz eso. Haz eso.

**"No le creas a nadie que diga
ustedes saben lo que son
haciendo. William Goldman, el
guionista, una vez escribió
'nadie sabe nada' en el
negocio del cine, y es cierto. yo
sé que no ".**

BEN STILLER

TW: [@REDHOURBEN](#)

PENSIÓN COMPLETA: [/ BENSTILLER](#)

[THESTILLERFOUNDATION.ORG](#)

BEN STILLER ha escrito, protagonizado, dirigido o producido más de 50 películas, incluyendo *La vida secreta de Walter Mitty*, *Zoolander*, *The Cable Guy*,

Hay algo sobre Mary, la trilogía *Meet the Parents*, *DodgeBall*, *Tropic Thunder*, la serie *Madagascar* y la trilogía *Noche en el museo*.

Es miembro de un grupo de actores de comedia conocidos coloquialmente como la Fraternidad.

Paquete. Sus películas han recaudado más de \$ 2.6 mil millones en Canadá y Estados Unidos.

Estados, con un promedio de \$ 79 millones por película. A lo largo de su carrera, él ha

recibió múltiples premios y distinciones, incluido un Premio Emmy, múltiples

MTV Movie Awards y un Teen Choice Award.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Tengo muchos hábitos inusuales que no creo que deba seguir aquí. me encanta

parando al costado del camino cada vez que veo un marcador histórico y leyendo todo, y luego a veces explorando el sitio. Mientras no absurdo, a veces puedo ir por la madriguera de este tipo de cosas y tomar grandes desvíos de mi horario.

Me gusta meter la cabeza en un cubo de hielo por la mañana para despertarme. yo

no creo que sea realmente terapéutico, pero definitivamente es estimulante y probablemente de aspecto absurdo.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

EB me dio *The Second Tree from the Corner*, un libro de cuentos White, cuando era adolescente por la amiga de mi hermana mayor. Siempre ha sido

tan inspirador . . . es un simple monólogo interno sobre un chico en su psiquiatra

oficina tratando de responder a la pregunta de lo que quiere en la vida. Es simple y

se mueve de manera única porque destila cuán efímeros y fugaces momentos de

la felicidad puede ser, pero de eso se trata el misterio de la vida. El humor y

La emoción de la historia me conmovió a una edad temprana y se conectó con algo

por dentro no podía articular previamente.

Cuando era adolescente, mi madre me dio *Nueve historias* de Salinger. los La historia “Para Esmé, con amor y miseria” me afectó

profundamente. Un simple

historia sobre un soldado que enfrenta un trastorno de estrés postraumático (aunque no

llamado eso en ese momento) y cómo un breve encuentro con dos niños mientras él

estaba en la guerra regresa para ayudarlo después de que regrese. El golpe de tripa del

El final, que es un poco más de acción que leer una carta, me hizo darme cuenta de

poder de contar historias. Encapsula lo que el arte puede hacer: conmoverte, y en tal

De una manera simple. La historia trata sobre la bondad humana y cómo un pequeño acto puede

significa mucho Esta idea, venir a mí en una edad formativa, realmente afectó a mi

actitud hacia el art.

The Jaws Log es un libro escrito por Carl Gottlieb, el guionista de película *Jaws* . Es una cuenta del día a día de la realización de la película. Esta lleno

con los detalles de hacer una película en el lugar. Fue increíblemente inspirador

yo, quería ser director y *Jaws* salió cuando tenía diez años. yo

Me encantó la película y me fascinó todo lo que tenía que ver con ella. yo ingerí la información y se convirtió en mi biblia para el cine mientras yo me propuse hacer mis películas de Super 8 con mis amigos. Un libro como ese en el

momento adecuado, que alimenta tu deseo de conocimiento sobre un oficio específico cuando

solo lo estás aprendiendo, puede ser formativo. Todavía recuerdo la textura de

la cubierta de bolsillo hecha jirones y lo emocionada que estaba de leerla y releerla. también

ahora, en esta nueva era de cine digital, es una gran crónica de cómo

Las películas se hicieron cuando el proceso era mucho más analógico.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Encontré la mochila correcta [Colección Incase City]. Eso hace una gran diferencia,

ya que es una especie de mi oficina portátil / billetera. Para un chico, a menos que lleves un

"Bolso" (bolso de hombre), creo que una mochila es esencial. Siempre parece terminar

que me sobrecarguen, y cuando lo hace, me recuerdo que no necesito llevar todo conmigo todo el tiempo. Conseguir uno con una buena cima El compartimento para billetera, llaves, etc., realmente facilita la vida.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Creo que el fracaso comercial y crítico de *The Cable Guy* sería lo que yo Mira hacia atrás como el edificio más educativo y espiritual. La fabricación de eso fue

Una experiencia creativa pura. Básicamente hicimos lo que queríamos, y el poder

de Jim Carrey para arriesgarse con esa película nos dio eso. Entonces al hacer

eso, nos sentimos realizados y emocionados. Pero cuando salió, todos lo odiaban y

nadie fue. Fue bastante impactante, principalmente porque nunca experimenté tal

un proyecto de alto perfil que no funciona bien. Duele, como siempre lo hacen los fracasos, pero creo

la primera vez que pasas por algo así no sabes cómo

surgir. Y cuando finalmente lo haces, te da una perspectiva que nunca podrías

tener [de lo contrario]. En términos de cómo las personas reaccionan al arte o al entretenimiento, usted

aprende que a veces va bien y a veces no. No significa

que la causa y el efecto están conectados. En otras palabras, siempre haces lo mejor que puedas en el momento, y luego se conecta o no. Yendo

Adelante, era menos inocente o tal vez ingenuo al respecto. Entonces, cuando lo hice

algo bien recibido después de eso, siempre fue atemperado por el conocimiento

que no significaba que el proyecto en sí era mejor o peor. Creo que eso fue muy útil. Además, con las películas, aprendes que la verdadera marca del "éxito" es

si la gente todavía se conecta años después. Si la película tiene una "vida". Con *cable*

Guy, he descubierto que sí, más que otras películas que hice que fueron más

"Exitoso", cuando la gente me lo menciona, lo encuentro aún más gratificante.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar, ¿qué diría?

¿y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vivas tu vida?

¿por?

“ESTÉ AQUÍ AHORA” (algo que constantemente trato de hacer, aunque no siempre con éxito).

Porque la vida es corta, y solo tenemos el momento actual. Nuestras memorias

son preciosos pero son el pasado y el futuro no está aquí ahora. Como me sale

mayor, estoy tratando de vivir plenamente en momentos con las personas que amo y me importan

acerca de. He pasado muchos años enfocándome en lo siguiente y, al hacerlo,

estresado por cosas que en última instancia no importan o traen felicidad. sigo

tratando de relajarme donde estoy ahora, ya sea donde quiero estar o no.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Tomar tiempo para respirar cuando me siento estresado. Trataré de respirar y

concéntrate en mi aliento. Lo encuentro realmente relajante, y me ayuda a reenfocarme y

Reiniciar.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o ¿área de experiencia?

Creo que las personas son demasiado conscientes de tratar de descubrir qué es "hot" e intentar

emular eso. En definitiva, necesitas desarrollar tu propia voz como cineasta

o incluso como actor. Toma tiempo. En términos de malas recomendaciones, no

cree a cualquiera que te diga que sabe lo que está haciendo. William Goldman, el guionista, una vez escribió: "nadie sabe nada" en el negocio del cine, y es cierto. Sé que no, y lo he estado haciendo durante mucho tiempo

hora. Siempre comienza desde cero cada vez.

Así que no escuches a nadie que te diga qué tipo de película escribir o cómo

deberías mirar, o qué tipo de trabajo hacer.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 11 de marzo al 25 de marzo de 2016)

"Un hombre es rico en proporción al número de cosas que puede permitirse dejar solo ”.

-HENRY DAVID THOREAU

Ensayista y filósofo estadounidense, autor de *Walden*

"Lo que se mide se gestiona".

-PETER DRUCKER

Considerado "el fundador de la gestión moderna"
autor de *The Effective Executive*

"La moral es simplemente la actitud que adoptamos hacia las personas que personalmente no nos gustan ".

-OSCAR WILDE

Escritor irlandés, autor de *The Picture of Dorian Gray*

Page 153

"El yoga y la comunidad I llegó a saber a través de mi practicar, me salvó la vida ".

ANNA HOLMES

[TW/IG](#) : @ANNAHOLMES

ANNAHOLMES.COM

ANNA HOLMES es una galardonada escritora y editora que ha trabajado con numerosas publicaciones, incluyendo *The Washington Post* , *The New Yorker*

en línea, y *The New York Times* , donde es colaboradora habitual de Sunday Book Review. En 2007, en respuesta a su trabajo para revistas como

Glamour y *Cosmopolitan* , creó el popular sitio web. Jezebel.com , que ayudó a revolucionar las discusiones populares en torno a las intersecciones de

género, raza y cultura. En 2016, se convirtió en vicepresidenta sénior de editorial en First Look

Media, donde encabeza el lanzamiento de Topic.com , el consumidor frente al brazo de Topic, el estudio de cine, televisión y digital de la compañía.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Deben ignorar cualquier consejo de cualquiera que pretenda decirles qué El futuro se verá así. Nadie sabe. La gente tiene ideas, y esas son es bueno tenerlo en cuenta y considerarlo, pero de eso se trata. No puedo decirle cuántos medios o "expertos" políticos han hecho proclamaciones como

a la próxima gran novedad en periodismo o entretenimiento, o política, y estado

demostrado horriblemente, vergonzosamente equivocado. En todo el esquema de las cosas, no

uno sabe algo, o más bien, todos tenemos mucho que aprender, y se necesita un

toda la vida. Interrogue la información compartida con usted por otros y úsela como

forma de decidirse, no es un camino a seguir.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Sigue tu curiosidad, donde sea que puedas encontrarla". Abrazando una mente curiosa

y siempre tratando de aprender más sobre otros, sobre ti, sobre el mundo y nuestro lugar dentro de él, es una manera importante de expresarse, y

¡también es bastante barato, a menudo gratis!

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Soy un completo fracaso en la política del lugar de trabajo. Probablemente porque yo

simplemente no tengo estómago para eso. Me gustan los entornos colaborativos donde

las personas que trabajan duro y hacen un buen trabajo son recompensados por ello, sin importar quién

son. Odio las maquinaciones y las estrategias detrás de escena y las tonterías.

El primer lugar donde trabajé después de la universidad fue un lugar profundamente político y yo

no me fue bien allí, lo que, al final, fue una bendición, porque me preparó para probar mis talentos en más emergente, menos convencional y menos conservador

[no es conservador políticamente, pero conservador como en "cauteloso, según el libro,

haciendo las cosas como siempre se hacen "] espacios.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Mi libro infantil favorito, *Miss Rumphius* , de Barbara Cooney. yo tengo unas diez copias en mi departamento que entrego a amigos (viejos y nuevos) con

hijas Es una historia bellamente ilustrada y escrita de una joven en costa de Maine que crece para viajar por el mundo y satisfacer su curiosidad

sobre otros lugares y personas. En su vejez, ella regresa a Maine para hacer

El mundo es un lugar más hermoso. No hay mención de matrimonio o maternidad en la historia; es simplemente un retrato de la vida de una mujer que

encuentra valor y significado al seguir sus intereses y una lección importante para

todos sobre lo que las mujeres son capaces de hacer.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

En los últimos años, me he sentido cada vez más fascinado por vuelo: por pájaros y por aviones. Hace unos meses hice un avión manchado durante su estancia en un hotel cerca del aeropuerto de Heathrow; Acabo de salir a

en el estacionamiento y me presenté a algunos jóvenes ingleses que estaban

en una pequeña colina viendo entrar a los aviones. Veremos si es fascinante

"toma." No creo que sea una fascinación particularmente común de las mujeres, desde

Lo que puedo decir.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más

155 de 1189.

mejoró tu vida?

Yoga. Específicamente, vigoroso vinyasa yoga. Comencé una práctica de yoga en 2011 como

una manera de hacerse más fuerte y saludable y de lidiar con un período muy difícil en

mi vida, el alejamiento de mi entonces esposo y luego la separación y divorcio. Había sido bailarina cuando era niña y había olvidado cuánto comprender mi propio cuerpo y creer en sus capacidades podría traducirse en una mejor autoestima, enfoque y centrado mental y emocional. Yoga, y la comunidad que conocí a través de mi práctica me salvó la vida.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Me he vuelto mucho mejor al decir no a las solicitudes de asistencia y asesoramiento,

que suena horrible! Pero hubo un cierto punto hace unos años, donde yo pasaba más tiempo respondiendo a consultas de extraños completos que asegurándome de permitirme ser accesible y estar presente en lo real personas en mi vida, mis amigos y familiares. Hace unos años, le di un discurso de graduación a las graduadas de un internado privado para niñas en

norte del estado de Nueva York. El impulso del discurso fue por qué estos lograron

las mujeres jóvenes deberían aprender a decir no más a menudo. Las mujeres son socializadas para ser

complaciente, ser cuidador, no sacudir el bote y poner a otros antes de ellos mismos. Lo que les dije a estos graduados no fue tanto "joder eso"

pero que deberían trabajar para superar los sentimientos incómodos que puedan

encuentro cuando le dices a alguien que no, ya sea un amigo, un romántico compañero, un compañero de trabajo, etc.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Dos cosas: trato de respirar profundamente y camino, preferiblemente en algún tipo de

entorno natural: un parque, a lo largo de la costa de Nueva York. . . si tengo suerte, en algún lugar

fuera de la ciudad, como caminos y senderos en Maine, el Reino Unido o mi amado

Estado natal de California. También me gustan los viajes por carretera. Encuentro que los viajes largos me ayudan poner las cosas en perspectiva y resolver problemas y desahogarse. (Yo canto en

el coche. En voz alta.) Moviéndose por todo el mundo, ya sea a pie o cuatro

vehículo con ruedas, me da una forma diferente de ver las cosas e inspira que sienta gratitud incluso por los más pequeños placeres: una nube esponjosa, un

ardilla corriendo por el camino, un halcón sentado en un poste de la cerca, un grupo de

adolescentes haciendo un alboroto y pasando el mejor momento de sus vidas.

"Las cosas nunca son tan buenas o tan buenas tan mal como parecen ".

ANDREW ROSS SORKIN

TW: [@ANDREWSORKIN](https://twitter.com/ANDREWSORKIN)

ANDREWROSSSORKIN.COM

ANDREW ROSS SORKIN es columnista financiero de *The New York Times*

y el fundador y editor en general de DealBook, un diario financiero en línea
informe publicado por el mismo. Andrew también es editor asistente de negocios
y noticias financieras en el NYT, que ayudan a guiar y dar forma a la cobertura del periódico.
Es co-presentador de *Squawk Box*, el programa matutino característico de CNBC, y
él es el autor del libro más vendido del *New York Times* *Too Big to Fail: Cómo Wall Street y Washington lucharon por salvar el sistema financiero*, y
Ellos mismos, que relataron los acontecimientos de la crisis financiera de 2008. los
el libro ganó el Premio Gerald Loeb 2010 al Mejor Libro de Negocios y fue
preseleccionados para el Premio Samuel Johnson 2010 y el Financial Times 2010
Premio al libro de negocios del año. Andrew coprodujo la adaptación cinematográfica
del libro, que fue nominado para 11 premios Emmy. Comenzó a escribir para *The New York Times* en 1995 bajo circunstancias inusuales: aún no lo había hecho
graduado de la secundaria.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría?

"Las cosas nunca son tan buenas o malas como parecen".

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Tapones para los oídos para dormir. Los he probado todos. Hearos Xtreme Protection NRR 33

funcionan mejor y son los más cómodos. Si realmente quieres ir a los extremos

para controlar también la luz, Lonfrote Deep Molded Sleep Mask es lo mejor para

aviones o en cualquier otro lugar.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

Page 157

a punto de entrar en el "mundo real"?

La persistencia importa más que el talento. El estudiante con As directo es irrelevante

si el alumno sentado a su lado con Bs tiene más pasión.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Cada vez que siento que necesito priorizar lo que estoy haciendo o pensar demasiado

una situación particular que me está poniendo ansiosa, trato de recordar esta gran

intercambio en la película *Puente de espías* . Tom Hanks, quien interpreta a un abogado, pregunta

su cliente, quien está siendo acusado de ser un espía, "¿No estás preocupado?" Su

respuesta: "¿Ayudaría?" Siempre pienso: "¿Ayudaría?" Ese es el pivote pregunta que me hago todos los días. Si pones todo a través de ese prisma, Es una forma notablemente eficaz de cortar el desorden.

"Un buen amigo mío una vez dijo: 'Es realmente fácil decir qué tu no eres. Es difícil decir que usted está.' . . . Cualquiera puede hablar sobre por qué algo es malo. Tratar haciendo algo bueno ".

JOSEPH GORDON-LEVITT

[TW](#) / [IG](#) : @HITRECORDJOE

HITRECORD.ORG

JOSEPH GORDON-LEVITT es un actor cuya carrera abarca tres décadas,

y va desde televisión (*3rd Rock from the Sun*) hasta arthouse (*Mysterious Skin* , *Brick*) a multiplex (*Inicio* , *500 días de verano* , *Snowden*). Él hizo su debut como guionista y director con *Don Jon* (Nominación al Premio Independent Spirit, Mejor primer guión). Él también

fundó y dirige HITRECORD, una comunidad en línea de artistas enfatizando la colaboración sobre la autopromoción. HITRECORD ha evolucionado

en una compañía de producción "de origen comunitario" que publica libros, pone

graba discos, produce videos para marcas de LG a ACLU y ha ganado un Emmy por su programa de variedades *HitRecord en la televisión* .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Remezcle: hacer arte y Comercio prosperar en la economía híbrido por Lawrence Lessig. Este libro trata sobre lo que significa tomar algo alguien más lo ha creado y lo hace suyo. Es un estudioso del derecho y es

hablando de leyes de propiedad intelectual, derechos de autor, uso justo, etc., pero también bastante perspicaz sobre el proceso creativo en general. Nuestra cultura pone tal prima en la noción de originalidad, pero cuando realmente examinas casi cualquier pensamiento o trabajo "original", usted encuentra que es un compuesto de anteriores influencias. Todo es un remix. Por supuesto, hay tal cosa como ser demasiado derivado, pero tiendo a valorar principalmente la sinceridad sobre la originalidad. Yo creo que Me desempeño mejor cuando me concentro menos en ser original y más en ser honesto.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Comencé a trabajar como actor cuando tenía seis años. Renuncié a los 19 para ir a la universidad, pero cuando intenté volver a entrar, no pude conseguir un trabajo. Pasé un año audicionando y fallando Fue doloroso. Tenía visiones de nunca volver a hacerlo, lo cual realmente me aterrorizó Pensé mucho. ¿De qué estaba exactamente asustado? Que sería falta si nunca obtuve otro trabajo de actuación? Realmente nunca me gustó el brillo y glamour de Hollywood, así que no fue eso. En ese momento, nunca me había importado todo eso es lo que otras personas pensaban de las películas y los programas en los que tenía que estar. Sobre todo, me encantó hacerlo. Me encantó el proceso creativo en sí, y me di cuenta

No podía dejar que mi capacidad de ser creativo dependiera de que alguien más decidiera

contratame. Tenía que tomar el asunto en mis propias manos.

Se me ocurrió mi propio mantra metafórico para esto, algo que pensar para mí mismo cuando necesitaba aliento, y eso fue "récord de éxito". Carné de identidad

siempre jugaba con las cámaras de video de mi familia, y el REC rojo

El botón se convirtió en un símbolo de mi convicción de que podía hacerlo solo. yo

aprendí a editar video y comencé a hacer pequeños cortometrajes y canciones y cuentos.

Mi hermano me ayudó a configurar un pequeño sitio web donde puse las cosas que había

hecho, y lo llamamos HITRECORD.ORG . Eso fue hace 12 años. Ya que entonces, HITRECORD se ha convertido en una comunidad de más de medio millón

artistas de todo el mundo. Hemos hecho todo tipo de cosas increíbles juntos,

pagué millones de dólares a las personas y gané prestigiosos premios, pero para mí, el

El corazón de esto sigue siendo el mismo: el amor a la creatividad por sí mismo. Es eso

Lo que tuve que encontrar hace 12 años, muerto en medio de la autodesprecio, la pereza ...

falla inductora, dolor de garganta por gritos.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

Un buen amigo mío dijo una vez: "Es realmente fácil decir lo que no eres. Sus

es difícil decir lo que eres ". En otras palabras, puedes pasar todo el día socavando

otras personas, e incluso si tienes razón, ¿a quién le importa? Cualquiera puede hablar de

por qué algo es malo Intenta hacer algo bueno.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Creo que alejarme de mi ciudad natal fue una de las cosas más fructíferas alguna vez lo hizo. No podemos evitar definirnos en términos de cómo nos ven los demás. Entonces

estar cerca de nada más que gente nueva me permitió definirme de nuevo. He

desde que regresé, pero el crecimiento que obtuve al vivir lejos fue enorme.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me gusta hablar conmigo mismo. A menudo en voz alta.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Mi esposa me puso en contacto con Google Scholar. Es como Google, excepto que solo

busca estudios académicos y científicos. Entonces, cuando quiero saber algo,

en lugar de leer algunos clickbait sensacionalistas, puedo averiguar qué

La evidencia real dice. Toma mucho más tiempo. Los estudios científicos no son fáciles de

leer. De hecho, generalmente necesito ayuda, pero vale la pena.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Ya he tocado esta idea, pero para cualquiera que esté leyendo esto quien quiere entrar en la actuación o el entretenimiento, mi consejo es preguntar primero

usted mismo: ¿por qué? Intenta ser realmente honesto contigo mismo acerca de qué es exactamente

que estas buscando La fama es seductora. Todos hemos visto y amado las películas sobre

El joven desvalido se convirtió en una estrella. No pretendo ser 100 por ciento inmune lo. De hecho, creo que hay algo natural en querer ser famoso, en términos de evolución biológica. Cuando nuestros antepasados vivían en la naturaleza, teniendo todos saben quién eras probablemente te ayudó a obtener el apoyo que necesario para enfrentar el ambiente hostil y transmitir sus genes. Entonces no soy diciendo que eres una mala persona si quieres ser famoso. Solo te estoy diciendo podría estar yendo por un camino que no conducirá a la felicidad. De los famosos gente que conozco, los que son felices no son felices por la fama. Están contentos por las mismas razones que todos los demás: porque son saludables, porque tienen buenas personas a su alrededor y porque toman satisfacción en lo que hacen, independientemente de cuántos millones de extraños sean acecho. Creo que esto se aplica fuera de la actuación y el entretenimiento. En cualquier campo,

generalmente hay algún tipo de recompensa mitológica que se supone que debes recibir si todos te consideran un éxito Pero en mi experiencia, hay mucho Una alegría más honesta al disfrutar del trabajo en sí.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Me gusta escribir. He pasado por diferentes fases en mi vida de escribir en un diario más o menos frecuente, pero es algo a lo que recurro, especialmente cuando Estoy tratando de resolver algo que me molesta. Me siento y Describe mi situación por escrito. Yo tecleo. Yo uso oraciones completas. Supongo que escríbelo como si fuera para una audiencia, aunque nunca se lo muestre a nadie. Por

tener que explicarlo a un "lector" sin conocimiento previo, me veo obligado a

Identificar y analizar todos los elementos y matices de lo que realmente está sucediendo.

A veces llego a nuevas respuestas o conclusiones, pero incluso cuando no lo hago, estoy

generalmente pensando más claramente y respirando un poco más fácilmente.

Cómo decir no

WENDY MACNAUGHTON

[TW](#) / [IG](#) : @WENDYMAC

WENDYMACNAUGHTON.COM

WENDY MACNAUGHTON es un ilustrador superventas del *New York Times* y

Periodista gráfico con sede en San Francisco. Sus libros incluyen *Mientras tanto en*

San Francisco, la ciudad en sus propias palabras; *Gato perdido: una verdadera historia de amor*,

Desesperación y tecnología GPS; *Pluma y tinta: tatuajes y las historias Detrás de ellos*; *Cuchillos y tinta: cocineros y las historias detrás de sus tatuajes*; los

Guía esencial de rasca y huele para convertirse en un experto en vinos; *Lo esencial*

Guía de rascar y oler para convertirse en un whisky sabelotodo; y el recién

lanzó *Leave Me Alone with the Recipes: The Life, Art, and Cookbook of Cipe Pineles*. Wendy es la columnista de la última página del *domingo de California*.

[Revista y cofundadora de Women Who Draw. Su compañera es caroline Paul.](#)

Nota de Tim: Mi hermoso lector, como sin duda habrás notado (ser brillante, así como hermosa), una de las preguntas que me gusta hacer es algunas

variante de lo siguiente: “En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado?
al decir no a (distracciones, invitaciones, etc.)? Qué nuevas realizaciones y / o
los enfoques ayudaron?
Lo fantástico de esta pregunta es que es difícil evitar responder.
¡Esto es cierto incluso si, en realidad, *especialmente* si alguien se niega a responder!
Cuando le pregunté a Wendy si ella participaría en este libro, ella envió un muy
respuesta reflexiva y perfecta "Tengo que pasar" después de mucha consideración. yo
Me encantó tanto que le respondí: "Aquí hay quizás una pregunta muy extraña:
podría estar bien conmigo imprimiendo este correo electrónico de declive muy cortés en el
¿libro?"
Ella estuvo de acuerdo, así que aquí está el correo electrónico que me envió. . . declinar estar en esto
libro:
Hola Tim,
Gah OKAY. He estado luchando con esto, y aquí está el trato: después de las cinco
intensos años de producción creativa y promoción, entrevistas sobre viajes personales y de dónde vienen las ideas, después de años de envolver un día un proyecto y saltando a la promoción de otro próximo . . . Estoy dando un paso atrás. Recientemente llegué al máximo bastante, y
En beneficio de mi trabajo, tengo que tomar un descanso. Durante el mes pasado,

He cancelado contratos y dije que no a nuevos proyectos y entrevistas. Empecé a crear espacio para explorar y garabatear nuevamente. Para sentarse y hacer nada. Para pasear y perder un día. Y por primera vez en cinco

años, finalmente estoy en un lugar donde no hay una fecha de vencimiento vinculada a cada dibujo. No hay fecha límite para las ideas. Y se siente realmente bien. Entonces, aunque realmente quiero hacer esto contigo, te respeto a ti y a tu trabajo y me siento honrado de que me pidas que participe, y como capital S estúpido como es para mí profesionalmente no hacerlo, voy a tener que decirte gracias pero. . . Tengo que pasar. Simplemente no estoy en un lugar para hablar sobre mí o mi trabajo en este momento. (Loco por un solo altamente verbal niño que diga.) Ojalá tengamos la oportunidad de hablar en algún lugar la línea: prometo que cualquier pensamiento que tenga para ti estará lejos más perspicaz que cualquier cosa que pueda compartir contigo en este momento. Espero que el espacio creado por mi ausencia esté ocupado por uno de los gente brillante que sugerí en mi correo electrónico anterior. Y de verdad, muchas gracias por su interés. Me patearé cuando salga el libro. —W

**"Prefiero dar un discreto
buena recomendación: ser
interdisciplinario . . el
interacciones entre [campos]
tienden a informar muy a menudo
estratégico y protocolo
decisiones ".**

VITALIK BUTERIN

TW: [@VITALIKBUTERIN](#)

REDDIT: [/ U / VBUTERIN](#)

VITALIK BUTERIN es el creador de Ethereum. Descubrió por primera vez

blockchain y tecnologías de criptomonedas a través de Bitcoin en 2011, y fue

inmediatamente entusiasmado por la tecnología y su potencial. El co-fundador

Revista *Bitcoin* en septiembre de 2011, y después de dos años y medio buscando

a lo que la tecnología y aplicaciones blockchain existentes tenían para ofrecer,

escribió el libro blanco de Ethereum en noviembre de 2013. Ahora dirige

El equipo de investigación de Ethereum, trabajando en futuras versiones del Ethereum

protocolo. En 2014, Vitalik recibió la beca Thiel Fellowship de dos años, proyecto del multimillonario tecnológico Peter Thiel que otorga \$ 100,000 a 20 prometedores

innovadores menores de 20 años para que puedan perseguir sus inventos en lugar de un post

institución secundaria

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

El más grande probablemente sea entender cómo interpretar cosas que otros

la gente dice en situaciones donde sus objetivos no se alinean completamente con los suyos.

Un error común de los novatos que cometen los líderes inexpertos siempre está de acuerdo

con la última persona con la que hablaron; esto lleva un tiempo para pasar, aunque

se vuelve fácil una vez que te expones a suficientes personas que contradicen

otro. Una buena estrategia general es razonar en sentido contrario: si alguien le dice

si X es verdad, pregúntese: (i) ¿qué dirían si X realmente es verdad? y (ii) ¿qué dirían si X es falso? Si la respuesta a (i) y (ii) es "ellos dirá aproximadamente lo que acaban de decir ahora ", entonces sus palabras le proporcionaron

exactamente cero información. En general, sepa cuándo es realmente importante no

tome las palabras de las personas al 100% de su valor nominal.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Una mochila de viaje cómoda y adecuada. Lo uso para llevar todas mis cosas (~ 10

kg) en todas partes conmigo donde sea que vuele, y me ha ayudado enormemente a hacer

La experiencia más conveniente.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Veó películas con frecuencia en aviones, pero me aseguro de verlas solo ellos en idiomas que aún no hablo con fluidez. Actualmente ciclo a través de francés, alemán y chino.

90 por ciento de chocolate negro. Por debajo de 80 es demasiado dulce, 95 todavía es un poco demasiado oscuro

para mí . . . por ahora. Normalmente voy con Lindt porque ese es el que es con mayor frecuencia disponible, pero lo mezclo de vez en cuando. Sus guiado mucho más por lo que está disponible que mis preferencias personales.

Gatos

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Prefiero dar una buena recomendación discreta: ser interdisciplinario. En En mi caso, sigo bastante investigación en informática, criptografía, diseño de mecanismos, economía, política y otras ciencias sociales, y el Las interacciones entre estos campos tienden a informar muy a menudo estratégicos y

decisiones de protocolo

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Depende de qué tipo de situación abrumadora sea. En general, siempre es útil para cambiar el enfoque a otra cosa al menos por un tiempo, tal vez yendo a caminar. Si es por un problema técnico (es decir, ¿cómo obtenemos

Page 166

¿Tarea X realizada?), entonces la mejor manera de sortear un punto muerto es colocarse

muchas situaciones y entornos diferentes para tratar de obtener una nueva inspiración.

El tipo más difícil de tratar son las situaciones sociales. En este caso, es importante evitar caer en la trampa de ver las cosas desde la perspectiva de la última persona con la que hablaste, o incluso en general de las personas con las que pasas más

tiempo con; debe intentar encontrar formas de evaluar neutralmente la situación, y

tal vez hable con otros que están fuera del círculo que actualmente está en conflicto.

Page 167

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 12 de febrero al 4 de marzo de 2016)

“Haz tu propio pensamiento
independientemente. Ser
el jugador de ajedrez, no la pieza de ajedrez
”.

—RALPH CHARELL

Autor de *Cómo hacer que las cosas sigan tu camino*

"Nombrado debe ser tu miedo antes de
desterrarlo
usted puede."

–YODA

Potente maestro Jedi

"La mejor defensa es un buen ataque."

–DAN GABLE

Medallista de oro olímpico en lucha libre, considerado el
el mejor entrenador de lucha libre de todos los tiempos

**"Muchos pasos falsos se hicieron de pie
todavía."**

Page 168

-GALLETA DE LA FORTUNA

Page 169

**"El más importante
distinción en la vida. . . Es para
distinguir entre un
oportunidad de ser aprovechada y
una
tentación de ser resistido ".**

RABBI LORD JONATHAN SACKS

[TW /pensión completa: @RABBISACKS](#)

RABBISACKS.ORG

RABBI LORD JONATHAN SACKS es un líder religioso internacional,
filósofo, autor premiado y respetada voz moral. Él era
galardonado con el Premio Templeton 2016 en reconocimiento a su
"excepcional
contribuciones para afirmar la dimensión espiritual de la vida ". Rabino
Sacks ha sido

descrito por SAR el Príncipe de Gales como "una luz para esta nación" y por el ex primer ministro británico Tony Blair como "un gigante intelectual". Ya que renunciando como el rabino jefe de las Congregaciones Hebreas Unidas de la Commonwealth, puesto que ocupó durante 22 años, el rabino Sacks ha ocupado un cargo Número de cátedras en varias instituciones académicas, incluida Yeshiva Universidad y King's College de Londres. Actualmente se desempeña como Ingeborg e Ira Rennert, Profesor Distinguido Global de Pensamiento Judaico en New Universidad de York Rabbi Sacks es autor de más de 30 libros. El mas trabajo reciente, *No en nombre de Dios: confrontar la violencia religiosa* fue galardonado con un Premio Nacional del Libro Judío 2015 en América y fue uno de los diez mejores *El éxito de ventas del Sunday Times* en el Reino Unido. Rabbi Sacks fue nombrado caballero por Su Majestad La Reina en 2005 e hizo un Life Peer, tomando asiento en la Casa de Señores en octubre de 2009.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

170 de 1189.

Liderazgo en la línea por Ronald A. Heifetz y Marty Linsky, porque es el libro más honesto que he leído sobre liderazgo, y puedes decirlo al el subtítulo del libro, *Mantenerse vivo a través de los peligros de liderar* . Es profundamente honesto, y un libro que les doy a todos, para que sepan exactamente lo que son dejándose entrar si eligen ser un líder.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Sin lugar a dudas, la compra de auriculares [Bose] con cancelación de ruido. Estas

son los objetos más religiosos que he encontrado, porque defino la fe como la capacidad de escuchar la música debajo del ruido.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Qué evento o pensamiento provocó las profundidades de la ¿desesperación?

El punto más bajo de mi vida en realidad se produjo cuando publiqué en 2002:

el 11 de septiembre de 2002, el primer aniversario del 11 de septiembre, un libro llamado *The*

Dignidad de la diferencia .

Me paré en la Zona Cero en enero de 2002. El Foro Económico Mundial tenía

sido trasladado a Nueva York desde Davos para ese año y el arzobispo de Canterbury, el principal rabino de Israel, imanes, gurús de todo el mundo Nos paramos en la Zona Cero y rezamos juntos.

Y de repente me di cuenta de que esta era la gran elección definitiva que la humanidad enfrentaría a la próxima generación: la religión como fuerza para

convivencia, reconciliación y respeto mutuo o religión como fuerza para odio, terror y violencia.

Decidí que escribiría una respuesta personal al 11 de septiembre para ser publicado en

El primer aniversario. Se llamaba *La dignidad de la diferencia* . Fue una muy

libro fuerte y un libro muy controvertido. Miembros de mi propia comunidad

creía que simplemente había ido demasiado lejos y que en realidad había sido culpable de herejía.

Esto fue a principios de 2002 y sucedió algo bastante divertido.

Rowan Williams acababa de ser nombrado arzobispo de Canterbury, y la semana antes de su cita había asistido a un servicio de druidas en Gales, que fue considerado por algunas personas de la Iglesia de Inglaterra como un acto pagano.

Así que había un titular de periódico, que decía, y dudo que esto tenga
Alguna vez se ha dicho antes o se volverá a decir: "Arzobispo de
Canterbury

y el gran rabino acusado de herejía.

Ahora, cuando eres el defensor de la fe, es un poco desafiante decir
lo menos, ser acusado de ser un hereje de la fe. Hubo llamadas para mi

resignación. Sentí que muchos de mis colegas rabínicos no entendían
el libro y lo criticaron.

Simplemente no estaba claro para mí cómo podía moverme de aquí para
allá.

No pude ver un escenario que me permitiera recuperar mi posición y
mi reputación, mi credibilidad como líder judío, y eso me sumergió en
desesperación total Cuando no hay luz al final del túnel, todo lo que
puedes ver es

el tunel. En ese momento sentí que no había forma de
avanzar. Probablemente el más

Lo importante que tenía que hacer era renunciar.

Fue entonces cuando escuché una voz. No voy a decir que esto era Dios
hablando

para mí, pero ciertamente fue una voz que me dijo: "Si renuncias, tienes
dado a tus oponentes la victoria. Te has permitido ser derrotado
en esta primera batalla de lo que ves como el mayor desafío de la venida
Generacion."

No pude hacer eso.

A pesar del hecho de que tenía un dolor personal casi insoportable, no
pude

Renunciar. No podía entregar a mis enemigos, mis oponentes, los
oponentes de

tolerancia religiosa y reconciliación, esa victoria.

Fue entonces cuando de repente me di cuenta de que no se trataba de
mí. Se trataba de no

decepcionar a las personas que habían puesto su fe en mí y no traicionar a
los

ideales que me llevaron a tomar el trabajo en primer lugar y escribir el libro en

El segundo lugar.

Ese fue el punto de inflexión y, al final, el hecho de que sobreviví y surgió más fuerte después de lo que había sido antes, no solo era importante para mí.

Era importante para todos los demás rabinos, porque ellos también podían ver que tú

puede tomar una posición controvertida, ser ampliamente criticado, y aún así llegar

y aún así poder cantar con Sir Elton John, "Todavía estoy de pie".

Hubo un cambio de 180 grados, un cambio copernicano en mi comprensión de

La naturaleza de lo que estaba haciendo. No fue personal en absoluto; no había yo

participación aquí. Se trata de lo que representas y de las personas que te importan

acerca de. A partir de ese momento, me convertí, en cierto sentido, invulnerable, porque yo

ya no me estaba poniendo en la línea.

Si pudieras tener una valla publicitaria gigantesca en cualquier lugar, ¿cuál sería

decir, y por qué?

Diría tres palabras: "Vive. Dar. Perdonar." Son de lejos los más cosas importantes en la vida.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Sucedió en 1979. Hace mucho tiempo, hace 38 años, cuando mi esposa Elaine y yo

compré una casa con una sala de juegos al fondo del jardín, que pude

Conviértete en un estudio. Había estado trabajando hasta entonces para escribir mi doctorado, para escribir mi primer libro, completamente sin éxito. Solía soñar con ir a un

retiro de montaña o una pequeña cabaña en el campo, y de repente ocurrió para mí: "Aquí hay una casa con una habitación en el fondo del jardín, y tal vez

allí encontraré paz y aislamiento ". Funcionó como un sueño, y estaba en Esa habitación donde completé mi doctorado y escribí mis primeros cinco libros. Eso

Cambió completamente mi vida. Es caro, pero vale la pena cada centavo.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Lo realmente ridículo, que encuentro que cambia totalmente la vida es, al menos

hace una pausa en nuestra vida, o cuando necesitamos rejuvenecimiento, llamo a [mi esposa] Elaine, y

nos sentamos o paramos y volvemos a ver un momento de nuestro pasado viendo un video musical

en Youtube. Es una cosa extraordinaria. Si Proust hubiera tenido YouTube, él

no habría tenido que escribir *À la recherche du temps perdu* , porque gracias a

No se pierde nada de nuestro pasado. Podemos volver a visitarlo cuando lo deseemos. Ahí esta

nuestro *Regreso al futuro* , está nuestro pequeño viaje personal en el tiempo, de regreso a

un tiempo y un lugar más temprano en nuestra vida que es rico en emoción, y es mágicamente

fácil de hacer, y casi no lleva tiempo.

¿Puede compartir un ejemplo de emparejamiento de un momento pasado y un particular video musical de YouTube?

Como solo un ejemplo, en el verano de 1968, dos cosas muy, muy importantes

me sucedió. Número uno, hice un viaje a América, donde tuve algunos encuentros que cambian la vida con algunos de los mejores rabinos de nuestro tiempo. Y

segundo, cuando regresé, conocí a Elaine, que estudiaba en el hospital en Cambridge Estaba estudiando en la universidad de Cambridge, y muy pronto

se comprometió y finalmente se casó.

Había una película en el momento en que Elaine y yo fuimos a ver, *The Graduate*

con Dustin Hoffman La chica de la que se enamoró se llamaba Elaine, y la música

La película era de Simon y Garfunkel. En el 68 lanzaron un muy canción evocadora llamada "América", con jóvenes y novias y contando autos en la autopista de New Jersey.

Entonces, cada vez que quiero recuperar ese momento cuando Elaine y yo nos conocimos,

cuando se abrieron nuevos horizontes en mi vida y el mayor romance de nuestras vidas

se volvió real, simplemente sintonizo YouTube y escucho y veo a Simon y Garfunkel cantando "América".

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Hace tres años y medio, dejé de ser rabino jefe e intenté hacer algo que, por todo tipo de razones, ninguno de mis predecesores pudo

hacer, que es desarrollar una nueva carrera, un nuevo tipo de desafío. Me di cuenta que

dejar un trabajo tan público y privilegiado como eso era casi seguro que traería

síntomas de abstinencia y riesgo de depresión.

Tomé la decisión de reprogramar mi agenda para simplemente no tener tiempo

estar deprimido. Fue mágicamente efectivo. Lo recomiendo a cualquiera.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y enfoques te han ayudado a lidiar con eso?

En pocas palabras, mi equipo. Mi esposa y mis dos personas que dirigen mi oficina,

porque me doy cuenta de que mi mayor debilidad es la incapacidad de decir que no, así que

simplemente delegarlo. Esas personas a las que he delegado son un todo mucho mejor para decir que no que yo. Recomendando esto también a cualquiera.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión en su área de especialización?

En mi área de negocios, eso es en religión y discurso público, probablemente el

Lo que escucho con más frecuencia es el miedo y, por lo tanto, la defensiva. Este es precisamente el manera incorrecta de enfrentar el futuro. Enfréntalo lleno de esperanza, sabiendo que lo que sea el desafío está por delante, usted es igual a él y solo entrega un mensaje que es precisamente lo contrario del miedo y la actitud defensiva.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

¿Qué introduje en el sistema de navegación por satélite de mi vida?

¿Dónde quiero tener 10 años?

Dentro de 20 años] ¿Cuál es mi destino final? Tienes que mirar que cada vez te sientes abrumado. Recordando ese destino ayudarlo a hacer la distinción más importante en la vida, que es distinguir entre una oportunidad de ser aprovechado y una tentación de ser resistido

"Una distracción que he aprendido a evitar es consumir medios que son solo diciéndome cosas que ya saber y estar de acuerdo ".

JULIA GALEF

TW: [@JULIAGALEF](https://twitter.com/JULIAGALEF)

PENSIÓN COMPLETA: [/JULIA.GALEF](https://julia.galef.com/)

[JULIAGALEF.COM](https://julia.galef.com/)

JULIA GALEF es una escritora y oradora que se enfoca en la pregunta:

"¿Cómo

¿Podemos mejorar el juicio humano, especialmente en situaciones complejas y de alto riesgo?

decisiones? Julia es la cofundadora del Centro para la racionalidad aplicada, un

organización sin fines de lucro que organiza talleres para mejorar el razonamiento y la toma de decisiones.

Desde 2010, ha presentado el podcast *Rationally Speaking*, un programa quincenal.

con conversaciones con científicos, científicos sociales y filósofos.

Actualmente, Julia está escribiendo un libro sobre cómo mejorar su juicio al

remodelando tus motivaciones inconscientes. Su charla TED, "¿Por qué piensas?

Tienes razón, incluso si estás equivocado", tiene más de tres millones de visitas.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Cuando algo sale mal, no asumo automáticamente que hice algo incorrecto. En cambio, me pregunto: "¿Qué política estaba siguiendo que produjo esto

mal resultado, y todavía espero que esa política dé los mejores resultados en general,

a pesar de los malos resultados ocasionales? Si es así, ¡entonces continúa!

La razón por la cual este hábito es tan importante es que incluso las mejores políticas fallarán

un porcentaje del tiempo, y no quieres abandonarlos (o vencerlos usted mismo) tan pronto como aparezca una de esas fallas inevitables.

Digamos que siempre tiene como objetivo llegar al aeropuerto 1 hora y 20 minutos.

antes de tu vuelo. Un día hay un accidente en la carretera que termina retrasándote, y apenas pierdes tu vuelo. ¿Eso significa que deberías haber dejado más tiempo? No necesariamente. Una política de aspirar a ser dos horas

Esta vez temprano al aeropuerto te habría salvado esta vez, pero viene con un

costo diferente: mucho más tiempo esperando en los aeropuertos. Con el objetivo de 1 hora 20

Los minutos pueden seguir siendo la mejor política en el futuro a pesar de que

ocasionalmente, como hoy, provoca un vuelo perdido.

Del mismo modo, tengo una tendencia a vencerme por los errores que cometo en un

publicación de blog, o en una reunión, o dando una charla, etc., y mi impulso es siempre

piensa "Bueno, debería haber pasado más tiempo preparándome para eso". A veces

es verdad. Pero otras veces, la conclusión correcta es: "No, en realidad, la cantidad

de tiempo de preparación que tendría que pasar antes de cada charla, para evitar errores como

eso no vale la pena en general".

Para dar un ejemplo algo diferente, hace poco estuve en Nueva Jersey.

Tren de tránsito durante el invierno y, mirando por la ventana, creí ver un incendio

en las vías del tren. Nadie más estaba reaccionando, así que pensé:

"Probablemente sea

no hay nada de qué preocuparse ", pero no estaba seguro, así que fui y busqué un tren

conductor y le conté al respecto. Resulta que de hecho no era nada de qué preocuparse

sobre — aparentemente las compañías de trenes usan llamas para descongelar sus pistas durante

invierno. Mi impulso fue sentirme tonta por no preocuparme por nada, sino por reflexionando, me di cuenta, "No, en realidad, creo que es bueno continuar revisando riesgos que serían realmente malos si tuviera razón. Incluso si, la mayoría de las veces, resulta estaba equivocado ".

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Creo que la mayoría de las recomendaciones son malas porque son de talla única. "Tomar

más riesgos ". "No seas tan duro contigo mismo". "Trabajo duro." El problema es

que algunas personas necesitan correr más riesgos, mientras que otras necesitan tomar menos

riesgos Algunas personas necesitan relajarse, mientras que otras ya están demasiado indulgente. Algunas personas necesitan trabajar más duro, mientras que otras ya

patinando al borde del agotamiento. Y así.

Por lo tanto, creo que las recomendaciones más útiles son sobre mejorar su juicio general: su capacidad de percibir con precisión su situación (incluso si la verdad no es halagadora o conveniente), sus posibles opciones y el

compensaciones involucradas. El buen juicio es lo que le permite evaluar si un

la recomendación es apropiada para su situación o no; sin ella no puedes decir la diferencia entre buenos y malos consejos.

Los libros *Superforecasting* (de Philip E. Tetlock y Dan Gardner) y *Cómo medir cualquier cosa* (por Douglas W. Hubbard) tiene algunos buenos consejos

sobre cómo mejorar su capacidad para hacer predicciones precisas. Y *decisivo*

(por Chip Heath y Dan Heath) explica cuatro de los mayores errores de juicio

(como enmarcar su decisión de manera demasiado limitada o dejar que las emociones temporales se nublen su juicio) y da consejos para combatirlos.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Una distracción que aprendí a evitar es consumir medios que solo dicen cosas que ya conozco y con las que estoy de acuerdo (por ejemplo, sobre política). Ese

las cosas pueden ser adictivas porque se sienten tan valiosas, es como desahogarse con un

amigo, pero no estás aprendiendo de eso, y con el tiempo, creo que complacer eso

el impulso te hace menos capaz de tolerar otras perspectivas. Entonces rompí mi

adicción, esencialmente, recordándome a mí mismo cuánto tiempo no estaba perdiendo

aprendiendo cualquier cosa

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

A veces me encuentro dividido entre dos opciones, y tengo claro que

Hay mucho en juego, pero no está del todo claro qué opción es mejor. Así que sigo

agonizando por la elección, Ping-Ponging entre mis opciones,

aunque no obtengo ninguna información nueva.

Afortunadamente, en algún momento de este proceso, recuerdo este principio:

La incertidumbre sobre el valor esperado (EV) simplemente se dobla en EV. Entonces, si lo sé

que una de las opciones A o B va a ser genial, y la otra va a ser una desastre, pero no estoy seguro de cuál es cuál, entonces tienen el mismo valor esperado.

Ese es un poderoso replanteamiento. Pensando en ti mismo, "Una de estas opciones es

genial y el otro es terrible, pero no sé cuál es cuál "es paralizante

—Pero pensando para ti mismo: “Estas opciones tienen el mismo valor esperado que

el uno al otro ”es liberador.

(Por supuesto, esto supone que no puede comprar más información a bajo costo

acerca de A y B para reducir su incertidumbre acerca de cuál es mejor. Si puedes,

¡debieras! Este consejo se trata de actuar en situaciones donde no queda más información barata para comprar, y te sientes paralizado).

Digamos que estás agonizando por dos posibles trabajos que podrías tomar, y tú

se siente abrumado porque no puede decir fácilmente cuál es una mejor opción.

El trabajo A es más prestigioso y mejor pagado, pero el trabajo B tiene más apoyo

cultura y tendrás más libertad para elegir tus proyectos.

Lo que debe preguntarse es: "¿Hay alguna manera de que yo pueda obtener información adicional que resolvería esta pregunta? Tal vez podrías hablar a personas de las respectivas empresas sobre su satisfacción laboral, o usted

podría ver lo que los antiguos empleados de A y B hacen.

Page 177

Pero tal vez ya hayas hecho cosas así, y las respuestas no ayudaron resolverlo por ti. Si ese es el caso, si no hay información adicional, usted podría obtener fácilmente eso dejaría clara la "elección correcta", entonces usted debe

relájate y elige uno sin preocuparte más. Y sé que "relájate y deja de preocuparte" es a menudo más fácil decirlo que hacerlo, pero si no puedo decir cuál

es la mejor opción, entonces para todos los efectos, son igualmente buenas opciones

Page 178

"Cuando era más joven, no es

**como si fuera 'desagradecido', pero
yo
nunca se detuvo para tomarse el
tiempo para
reflexionar sobre todo lo que tenía
para mi. Ahora hago una gratitud
practicar todas las mañanas ''.**

TURIA PITT

**[TW/IG: @TURIAPITT](#)
[TURIAPITT.COM](#)**

TURIA PITT es uno de los más admirados y ampliamente reconocidos de Australia.

cifras. En 2011, a los 24 años, Turia era una ex modelo adicta al fitness y ingeniero de minas exitoso cuando fue atrapada en una extraña tormenta de fuego mientras

compitiendo en un ultramaratón de 100 km en Australia occidental. Ella estaba

cortado del desierto remoto, apenas vivo y sufriendo por completo el grosor quema al 64 por ciento de su cuerpo. Sobrevivir contra lo abrumador

Probablemente, Turia volvió más fuerte que nunca. Turia completó el Ironman

Campeonato Mundial en Kona, Hawaii, a finales de 2016 y más tarde le escribió

Memorias *Todo para vivir: la inspiradora historia de Turia Pitt*. Su La popular charla de TEDx, "Desenmascara tu potencial", detalla su increíble historia de triunfo sobre la adversidad.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O qué libros han influido mucho en tu vida?

Mi libro favorito personal es *El mapa que cambió el mundo* de Simon Winchester Un cavador de canales (William Smith) terminó creando el primer

Mapa geológico de Inglaterra y Gales. Pensarías que esto ganaría lo elogio y honra, pero en cambio, fue acusado de herejía y terminó en la cárcel Dicho esto, sé que la mayoría de la gente no está tan fascinada por

Page 179

geología tal como soy (solía ser ingeniero de minas), así que trato de darles un

libro basado en sus intereses.

Si están interesados en correr, les doy *Born to Run* de Christopher McDougall Si quieren cambiar sus finanzas, les doy *El Inversores descalzos* por Scott Pape. Si quieren saber más sobre mí, yo darles uno de mis libros, y si están haciendo un poco de búsqueda espiritual, manos

abajo está Viktor Frankl's *El hombre en busca de sentido* .

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Me costó un poco más de \$ 100, pero me cambió la vida por completo. Recibí una

un par de auriculares Beats Solo 3 mientras estuve en el aeropuerto un par de meses

hace. Son los bienes! Me encanta escuchar la aplicación Brain.fm usando el

auriculares: me ayuda a entrar en la zona y concentrarme en la tarea en cuestión. yo

supongo que si me apegó a la regla de "\$ 100 o menos", la aplicación Brain.fm ha sido de por vida

cambiando también. Realmente me ayuda a concentrarme en mi trabajo. Lo uso todos los días.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

¡He tenido muchos jodidos durante toda mi vida, casi demasiados para contarlos!

Le debo a la oficina de impuestos una gigantesca suma de dinero (sí, ya se ha pagado). yo

desperdiicé \$ 10,000 en entrenamiento para hablar y luego me di cuenta de que no lo necesitaba. He

Volado a conferencias donde estaba presentando. . . solo para darme cuenta de que volé a

La ciudad equivocada. Me emborraché mucho en una noche de premios e hice un

idiota de mi mismo.

Ninguno de estos fracasos me ha "preparado" para el éxito, pero han enseñado

Me parece que está bien cometer un error. ¿Porque sabes que? La tierra no deja de girar solo porque cometiste un error. De hecho, los errores son Más útil que el éxito en la vida. Nunca aprendí nada haciendo un el éxito suceda Casi . . . demasiado fácil. Los errores, por otro lado, apuntan

fuera de su falibilidad y, lo que es más importante, puede aprender y mejorar de ellos.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Gratitud. Cuando era más joven, no es que fuera "desagradecido", pero nunca

me detuve a reflexionar sobre todo lo que tenía para mí. Ahora lo hago una práctica de gratitud todas las mañanas, todos los días, e incluso podría volver a hacerlo

durante todo el día. No peso demasiado en la ciencia detrás de esto, solo

sé que si lo hago me siento mejor. No creo en las "soluciones rápidas" pero sé que es

Un método muy efectivo para cambiar instantáneamente cómo te sientes.

[Esto es lo que parece:] Primero, escucho mi lista de reproducción de gratitud en Spotify, cualquier canción en la lista Por ejemplo, aquí hay nueve pistas a partir de hoy:

1. "Breathturn" de Hammock
2. "Tu mano en la mía" por explosiones en el cielo
3. "Devi Prayer" por Craig Pruess y Ananda
4. "Horizon" de Tycho
5. "Recurrente" por Bonobo
6. "Colgando" por el niño activo
7. "Sol de mucho tiempo" por Snatam Kaur
8. "Angels Prayer" de Ty Burhoe, James Hoskins, Cat McCarthy, Manorama y Janaki Kagel
9. "Twentytwofourteen" de The Album Leaf

Entonces, pienso en tres cosas por las que estoy realmente agradecido. He encontrado el

Más específico cuanto mejor. Entonces, por ejemplo, en lugar de solo pensar, "mi madre"

podría ser "mi madre por hacerme pastel de espinacas anoche". En lugar de "mi

socio ", podría ser" la carrera que hice ayer con mi compañero ". Esta mañana, fue:

1. Mi hijo me patea en el vientre
2. Mi café
3. Ver salir el sol

Si hago esto de manera correcta y genuina (es decir, no solo recitándolos en mi

cabeza, por eso la música me ayuda a entrar en el estado de ánimo adecuado), lo haré

Por lo general, comienzan a llorar de gratitud. Si me siento frustrado o enojado durante el

día, a veces volveré a hacer esto para centrarme.

"Cuando dos opiniones extremas

cumplir, la verdad yace en general en algún lugar en el medio. Sin exposición al otro lado, naturalmente va a la deriva hacia los extremos y lejos de la verdad del asunto ''.

ANNIE DUKE

[TW/ FB](#): @ANNIEDUKE

[ANNIEDUKE.COM](#)

Durante dos décadas, **ANNIE DUKE** fue uno de los mejores jugadores de póker en el

mundo. En 2004, superó a un campo de 234 jugadores para ganar su primera Serie Mundial

of Poker (WSOP) pulsera. El mismo año, ella triunfó en los \$ 2 millones.

Ganador se lleva todo, solo por invitación del Torneo de Campeones de la WSOP. Antes de

convirtiéndose en una jugadora profesional de póker, Annie recibió el premio National Science

Beca de la Fundación para estudiar psicología cognitiva en la Universidad de

Pensilvania. Annie comparte regularmente sus observaciones sobre la ciencia de la inteligencia

toma de decisiones (aplicada a mucho más que póker) en su blog, *Annie's Analysis*, y ha compartido su conocimiento de póker a través de una serie de best-sellers

libros, incluyendo *Decide to Play Great Poker* y *The Middle Zone*:

Dominar las manos más difíciles en Hold'em Poker (ambos en coautoría con

John Vorhaus). El último libro de Annie, *Thinking in Bets: Making Smarter*

Decisiones cuando no tienes todos los hechos, se enfoca en estrategias para

Toma de decisiones.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Page 182

Primero, busque opiniones disidentes. Siempre trata de encontrar personas que no estén de acuerdo

con usted, que puede jugar honesta y productivamente al abogado del diablo. Desafío

usted mismo para escuchar verdaderamente a las personas que tienen diferentes ideas y opiniones que

tú lo haces. Manténgase alejado de las burbujas políticas y las cámaras de eco tanto como sea posible.

Siéntete bien al escuchar realmente a aquellos que no están de acuerdo contigo. Trata de cambiar

tu mente acerca de una cosa todos los días.

El hecho es que cuando se encuentran dos opiniones extremas, la verdad generalmente reside

en algún lugar en el medio. Sin exposición al otro lado, lo harás

naturalmente deriva hacia los extremos y lejos de la verdad del asunto.

No tengas miedo de estar equivocado. Porque estar equivocado es solo una oportunidad para

Encuentra más de la verdad.

En segundo lugar, manténgase flexible y esté abierto a las oportunidades que se le presenten.

La mayoría de las personas exitosas que conozco no sabían exactamente lo que querían

para salir de la universidad, y cambiaron su enfoque sobre el

curso de sus carreras. Sé abierto a lo que el mundo te trae. No se

teme cambiar de trabajo o carrera, no importa cuánto tiempo tenga

poner en algo No es urgente tenerlo todo resuelto. Y sentimiento

como si lo tuvieras todo resuelto puede hacerte atascado y de mente cerrada para

cambio.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

En general, me he vuelto mejor al decir no a casi todo, pero particularmente a obligaciones que me hacen viajar lejos de casa. La estrategia

Lo que he implementado es imaginar que es el día que tengo que irme y pensar

qué feliz o triste estoy ese día. Luego seguir eso imaginando que es el un día después y estoy de vuelta en casa y me pregunto: ¿valió la pena el viaje? A.m

Me alegra haber dicho que sí y haber hecho lo que hice. Al hacer este tipo de "tiempo

viajar ", soy más capaz de imaginar la desventaja de las cosas que no me gustan

(estar lejos de casa, la molestia de viajar) y compararlo con el al revés de lo que estoy considerando (dando una nota clave que obtiene una gran respuesta

de una audiencia, haciendo un evento de caridad y sintiéndose realmente bien con el

dinero recaudado).

Puedo lograr lo mismo imaginando ofertas similares que tengo aceptado o rechazado ¿Estoy contento de haber aceptado o rechazado la oferta?

Esta es una gran técnica para pensar sobre cualquier decisión, ya sea uno como si aceptar una invitación a cenar o uno grande como si mudarse a una nueva ciudad. Hacer un viaje consciente en el tiempo te ayuda a conseguir perspectiva.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

En el póker, fallas mucho porque pierdes muchas manos. Hay dos maneras de fallar en el póker. Primero, podría definir fallar simplemente como perder

resultado, como perder una mano. Pero una de las lecciones que te enseña el póker es que Esta es una manera improductiva de definir el fracaso porque puedes ganar una mano tomar decisiones muy malas y perder una mano mientras hace muy bien decisiones Para que puedas poner todo tu dinero en el bote matemáticamente mano dominante y aún pierde porque el resto de las cartas que se reparten no sigue tu camino.

Si define el fracaso como simplemente perder, entonces pensará que el fracaso es solo un Salir. Y puede intentar ajustar su juego para evitar perder aunque sus decisiones fueron geniales (o repita estrategias pobres solo porque ganó ejecutándolos una vez). Esto sería el equivalente a decidir que es sabio encienda las luces rojas porque logró atravesar una de forma segura varias veces. O para decide no pasar las luces verdes porque tuviste un accidente una vez haciendo eso.

El póker me ha enseñado a desconectar el fracaso de los resultados. Solo porque yo perder no significa que fallé, y solo porque gané no significa que tuve éxito

—No cuando define el éxito y el fracaso al tomar buenas decisiones que ganará a la larga. Lo que importa son las decisiones que tomé en el camino, y cada fallo de decisión es una oportunidad para aprender y ajustar mi estrategia avanzando. Al hacer esto, perder se convierte en una experiencia menos emocional y Más una oportunidad para explorar y aprender.

"Toda persona inteligente y estable

**persona que conozco tanto camina
y
medita La aplicación Headspace
Es una forma divertida de
empezar. Intenta y haz
todos los días Pero sugiero que no
haciéndolo mientras estás
caminando . . . por ahora."**

Jimmy Fallon

**[TW/YO G: @JIMMYFALLON](#)
[TONIGHTSHOW.COM](#)**

JIMMY FALLON es un ganador del Premio Emmy y Grammy cómico. Es conocido por su trabajo como miembro del reparto de *Saturday Night Live*

y como presentador del talk show nocturno *The Tonight Show Starring Jimmy*

Caer sobre. Es autor de varios libros, incluida *la primera palabra de su bebé*.

Will DADA, y su último, *Everything Is Mama*. Jimmy vive en Nueva York City con su esposa, Nancy, y sus dos hijas, Winnie y Franny. Si te gustaría verlo volando sobre mis pies (en serio), mira

tim.blog/jimmy.

**¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y
¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Si le diera uno a un adulto, sería *La búsqueda del significado del hombre* por Viktor

Frankl. Lo leí mientras pasaba diez días en la UCI del hospital Bellevue

tratando de volver a colocar mi dedo de un accidente de avulsión en mi cocina. Eso habla sobre el significado de la vida, y creo que eres una mejor persona de leerlo. Las líneas que tomé de él son: "No hay una respuesta exacta a la

pregunta 'cuál es el significado de la vida'. Es como preguntarle a un maestro de ajedrez 'qué es ¿El mejor movimiento del mundo? Todo depende de en qué situación te encuentres ". Eso

También reforzó la creencia de que lo que no me mata me hace más fuerte. Si

si lo lees, obtendrás más.

Los libros que más doy ahora son libros para niños, ya que voy a más y más fiestas para niños (tengo dos años y medio y cuatro años). yo Piense en los que amaba de niño, los que se me quedaron en la cabeza. Uno es *el*

Monstruo al final de este libro por Jon Stone.

Recuerdo reírme de Grover, quien es el narrador, enloqueciendo por pasando las páginas porque hay un monstruo al final, pero seguí dando vueltas

páginas, y se asustó más: "¡¿GIRASTE LA PÁGINA!?! ????"

¡DEJA DE GIRAR PÁGINAS! Y no estoy seguro si estaba tratando de ser valiente

para él o simplemente sabía que todo iba a estar bien, pero seguí girando páginas y leer este libro hasta la última página donde se revela: ÉL es el monstruo al final del libro! ¡El adorable y viejo Grover! Creo que ese libro me enseñó que no hay nada que temer.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Los mejores comportamientos nuevos que he adoptado en los últimos cinco años tienen que ser caminar.

y meditando (por separado). A mi amiga Lorne Michaels le encanta caminar, y

cada vez que salimos, caminamos y hablamos, y ni siquiera tenemos un

propósito para caminar, es divertido. Una vez en Londres, caminamos casi ocho millas sin siquiera pensarlo. A mi esposa y mis hijos les encanta caminar,
y siento que es algo que puedo hacer para siempre. Estoy un poco desanimado porque
Me llevó tanto tiempo darme cuenta de lo bien que me hace sentir. ¿Meditación? Eso es un
una tuerca más difícil de romper, pero si puedes entrenar a tu cerebro para hacerlo (como aprender
cualquier cosa: tocar la guitarra, hacer impresiones, manejar el cambio de palanca) es un
Gran habilidad para tener. Solo se necesita práctica. Toda persona inteligente y estable
Sé que tanto camina como medita. La aplicación Headspace es una forma divertida de comenzar.
Intenta hacerlo todos los días. Pero te sugiero que no lo hagas mientras caminas. . .
por ahora.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: 1 de abril al 15 de abril de 2016)

"El genio es solo un poder superior de viendo."

—JOHN RUSKIN

Polymath victoriano, crítico de arte, filántropo y social pensador

"En cuanto a los métodos, puede haber un millón y
entonces algunos, pero los principios son pocos. los

el hombre que comprende los principios
puede
seleccionar con éxito sus propios
métodos. los
hombre que prueba métodos, ignorando
principios, seguramente tendrá problemas ".

-RALPH WALDO EMERSON

Ensayista estadounidense, líder del siglo XIX
movimiento trascendentalista

"La primera regla de cualquier tecnología
utilizada en un
negocio es esa automatización aplicada a una
operación eficiente aumentará el
eficiencia. El segundo es que la
automatización

Page 187

aplicado a una operación ineficiente
magnifica la ineficiencia ".

-BILL GATES

Cofundador de Microsoft

Page 188

**"La multiplicidad de perspectivas
es**

**esencial para hacernos quienes
somos
son. La identidad es siempre un
doble sentido.
calle, creada desde el interior
afuera y afuera adentro ''.**

ESTHER PEREL

IG: [@ESTHERPERELOFFICIAL](#)

**PENSIÓN COMPLETA: [/ESTHER.PEREL](#)
[ESTHERPEREL.COM](#)**

ESTHER PEREL ha sido llamado el cambiador de juego más importante en

sexualidad y salud relacional desde la Dra. Ruth. Su TED habla sobre el mantenimiento

deseo y repensar la infidelidad tienen más de 17 millones de visitas, y ella tanto visto como probado todo lo imaginable en 34 años de dirigir su privado

práctica de terapia en la ciudad de Nueva York. Esther es la autora de la revista internacional.

El éxito de ventas *Mating in Captivity*, que ha sido traducido a 26 idiomas. Habla con fluidez nueve de ellos (la he escuchado en persona), esta nativa belga ahora

trae su pulso multicultural a su nuevo libro *The State of Affairs:*

Repensando la infidelidad. Su energía creativa se centra actualmente en la co-creación.

y presentando una serie de audio original Audible, *¿Dónde debemos comenzar?*

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

La vida te presentará oportunidades inesperadas, y no siempre saber de antemano cuáles son los momentos importantes. Sobre todo, es la calidad.

de tus relaciones que determinarán la calidad de tu vida. Invertir en sus conexiones, incluso aquellas que parecen intrascendentes.

Page 189

Un amigo mío recientemente me contó una historia que hablaba de este punto. Él tuvo
llevó a su hija a visitar una universidad, y solicitaron un recorrido por uno centro particular en el que estaba puesta. El gerente de las instalaciones les mostró
con gran orgullo, desde la oficina del director hasta el centro de medios y la empresa de servicios públicos
habitación. Sorprendida por el exhaustivo recorrido, la hija puso los ojos en blanco, pero su
El padre le dijo: "Solo haz preguntas. Nunca se sabe lo que sucederá ". Cuando finalmente terminaron, el gerente de las instalaciones les dio su tarjeta, y
mi amigo le indicó a su hija que escribiera una nota de agradecimiento y que
Mencione específicamente dos cosas que fueron memorables acerca de la experiencia.
Al día siguiente, la hija recibió una llamada del presidente del centro. Evidentemente, el gerente de las instalaciones había reenviado su correo electrónico con una nota que decía
él, "Este es el tipo de estudiante que necesitamos aquí". Puedes adivinar que
seguido.
Siempre tómese el tiempo para reconocer a las personas, y no solo cuando sepa
Tienes algo que ganar. Si muestra interés en ellos, serán
interesado en ti. La gente reacciona a la amabilidad con amabilidad, a respetar con

el respeto. Las relaciones, incluso las breves, son puertas a la oportunidad. El consejo a ignorar es "¿Cuál es su plan quinquenal?"

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Empecé con los idiomas porque crecí en Bélgica, que es un País trilingüe (flamenco, francés y alemán). Mis padres fueron de posguerra

Refugiados judíos de Polonia, y eso agregó polaco, hebreo y yiddish a la mezcla. Desde muy temprana edad, entendí que un idioma es una puerta de entrada a

otro mundo: su cultura, sensibilidad, estética y humor. Lo contrario a un refugiado es un conocedor interno, y el lenguaje iba a ser mi camino.

Diferente

partes de mí cobran vida cuando cambio de idioma.

Aprendí mis idiomas adicionales en la escuela (inglés), en el camino (Español), en una banda bossa nova (portugués), y en la almohada (italiano). yo

a menudo miraba las noticias en varios idiomas diferentes en una noche.

Las revistas fueron muy útiles. Y las conversaciones en aviones mejoraron mi

vocabulario. Hablo nueve idiomas y trabajo en al menos siete de ellos.

El tiempo que invertí en aprender idiomas fue esencial para mi carrera. Cuando

Llegué a los EE. UU., Sin papeles ni títulos sofisticados, lo único que me diferenciaron fueron mis idiomas, y las múltiples perspectivas me lo dio.

Me aseguré de transmitir el imperativo lingüístico a mis hijos. A menudo lo encontré

Es extraño que en los Estados Unidos, ser bilingüe sea un signo de un estatus social más bajo, y

Incluso en la guardería, los niños se negarían a hablar el idioma de su padres Así que infecté a mis hijos con el error de viaje. Si quisieran jugar con

los otros niños en Europa, Israel o Sudamérica, necesitaban aprender el idioma.

En mi trabajo, hablo con personas de todo el mundo sobre lo más personal de asuntos. El lenguaje es íntimo, y no hay forma de que pueda hacer el

trabajo que hago si tuviera que comunicarme en traducción.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Busco personas que me ayuden a recuperar mi enfoque, mi confianza y mi claridad.

Vivo mi vida en una red de amigos, familiares, colegas, extraños, mentores,

y estudiantes Cuando me siento abrumado, pierdo el sentido de dirección y necesito

un GPS humano para ayudarme a "recalcular" y encontrar mi camino.

En momentos en que no crees en ti mismo, necesitas otras personas que creo en ti. Pueden sostenerte cuando fallas y evitarte

golpeando el suelo. Otras personas te ven de manera diferente a como lo ves

usted mismo. Y esa multiplicidad de perspectivas es esencial para hacernos quienes

estamos. La identidad es siempre una calle de doble sentido, creada de adentro hacia afuera y

el exterior adentro

Muchas personas sienten que cuando están abrumadas o pierden el enfoque, necesitan

retirarse a sí mismos y aislar al mundo. Piensan que hay

mayor mérito y virtud en resolver las cosas solo. Eso no funciona para yo. Me encuentro y activo mis mayores capacidades creativas en la relación.

con la hermosa diversidad de otros seres humanos.

"¿Qué hace que un río sea tan tranquilo para

**la gente es que no tiene
cualquier duda, seguramente
a dónde va, y no lo hace
quiero ir a otro lado ". - Hal
Boyle**

MARIA SHARAPOVA

[TW/IG: @MARIASHARAPOVA](#)

[MARIASHARAPOVA.COM](#)

MARIA SHARAPOVA es la ganadora de cinco títulos de Grand Slam y es una

Medallista de plata olímpico en tenis. Maria nació en Nyagan, Rusia, y se convirtió en profesional a la edad de 14 años. Es una de las pocas jugadoras que

tener los cuatro títulos de Grand Slam: Wimbledon (2004), US Open (2006),

Abierto de Australia (2008) y Abierto de Francia (2012, 2014). Ella ha sostenido el

ranking mundial # 1 durante 21 semanas y ha ganado 35 títulos individuales en su carrera.

Forbes la nombró la atleta femenina mejor pagada de todos los tiempos en 2005, y ella

sostuvo ese título por un récord de 11 años. Ella es la autora de *Unstoppable: My Life*

Hasta ahora .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Me gusta regalar *El rey mendigo* y *el secreto de la felicidad: una historia real* por

Joel ben Izzy. Algunos de los libros de hoy vienen como manuales, guías paso a paso,

y aunque eso es práctico, no es así como siempre resulta la vida. Usted puede
tienes que dar el décimo paso antes de dar el segundo. Disfruté este libro

192

porque no te da respuestas; te hace preguntarte qué te responde
podría darte a ti mismo.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

En mi profesión, las pérdidas a menudo se consideran fracasos. No ser la
persona que
gana el último punto, saliendo primero de la cancha. Todas esas cosas
visibles. Pero
internamente, perder te prepara para ganar. Perder te hace pensar de
maneras
las victorias no pueden. Empiezas a hacer preguntas en lugar de sentir que
tienes
las respuestas. Las preguntas abren las puertas a tantas posibilidades. Si
una pérdida
me prepara para esas preguntas difíciles que podría tener que hacer, luego
obtendré el
respuestas que finalmente convertirán esas pérdidas en victorias.

**Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo
en**

¿Qué diría y por qué?

"Ser original."

Es sencillo. Dice lo que es. Se tu Abrazarte. Celebrarte
Siempre estamos influenciados por eventos externos, personas que nunca
podríamos haber tenido
cumplido, y nos aleja de lo que tenemos y siempre debemos ser, que es
Nosotros mismos.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Tengo algunas cosas al azar. Siempre me pongo el zapato izquierdo antes
que el derecho. No
solo una zapatilla de tenis, pero cualquier zapato. Si estoy en una tienda y
me estoy probando zapatos, si

me dan un zapato adecuado, podría decir: "Lo siento, estoy bien con la apertura otra vez la caja, prefiero comprar el zapato izquierdo ". Te dan un extraño Mira.

Para mis atuendos de la cancha, no me gusta usar [el mismo atuendo]. Generalmente a la gente le gusta usar el mismo atuendo que le quedaba bien. Lo lavan, pero luego póngelo de nuevo, o tal vez no lo laven. Yo hago lo contrario. Yo no Úselo de nuevo. Yo alterno No quiero usar el mismo atuendo exacto. voy a uso el mismo equipo pero tengo algunas variaciones diferentes.

Cuando ganas un gran torneo, ¿tienes un truco favorito? comida o algo con lo que celebras?

Adoro los dulces. Amo el dulce de leche. Tenemos este pastel en Rusia, se llama

Medovik. Es un pastel de miel suave y en capas. Podría comer eso todos los días por

desayuno almuerzo y cena. Cuando mi abuela hace mermelada de cereza, podría

come eso por cucharada. Ese es un recuerdo de la infancia. Adoro los dulces.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Nunca puedes decir las palabras "por favor" y "gracias" lo suficiente. Y turno

esas palabras en acciones, hacen que las personas a tu alrededor sientan que esas palabras son

genuino, que es exactamente como te sientes. Lo mismo ocurre cuando rompes

a través y hacerlo. No elimines esas palabras de tu bolsillo.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Mi mejor amigo puso una pequeña cita en mi tarjeta de cumpleaños hace unos años: "¿Qué?

hace que un río sea tan tranquilo para la gente es que no tiene ninguna duda, es seguro

para llegar a donde va, y no quiere ir a ningún otro lado ". - Hal Boyle

Están sucediendo tantas cosas en un día, acciones y distracciones, que es fácil obtener

atrapado y perder la visión. Esta cita me lleva de vuelta a donde yo quiero ser. Me mantiene castigada.

**"El 'problema' con la meditación:
Pensé, era que no era
'práctico.' . . . Pero eventualmente
meditación reformulada como una
forma de
renunciar al control de mi
mente consciente para que mi más
mente inconsciente poderosa
podría hacerse cargo ".**

ADAM ROBINSON

TW: [@IAMADAMROBINSON](https://twitter.com/IAMADAMROBINSON)

ROBINSONGLOBALSTRATEGIES.COM

ADAM ROBINSON ha realizado un estudio de toda la vida sobre
flanqueo y

burlando a la competencia. Es un maestro de ajedrez calificado y ha sido galardonado.
un título de Life Master por la United States Chess Federation. Cuando era adolescente, él
fue asesorado personalmente por Bobby Fischer en los 18 meses previos a su
ganando el campeonato mundial. Luego, en su primera carrera, Adam desarrolló un
enfoque revolucionario para tomar pruebas estandarizadas como uno de los dos originales
cofundadores de The Princeton Review. Su paradigma rompe-o "categoría matando", como dicen en la publicación: libro de preparación de prueba, *Cracking the System: The SAT*, es el único libro de preparación para exámenes que se ha convertido en un *New York Times*
Mejor vendido. Después de vender su interés en The Princeton Review, Adam convirtió su
atención a principios de los 90 al campo emergente de la inteligencia artificial,
Desarrollar un programa que pueda analizar texto y proporcionar comentario. Más tarde fue invitado a unirse a un conocido fondo cuantitativo para desarrollar
modelos estadísticos de comercio, y desde entonces, se ha establecido como un
asesor macro global independiente para los directores de inversiones de un grupo selecto

grupo de los fondos de cobertura más exitosos del mundo y patrimonio neto ultra alto
oficinas familiares.

**¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y
¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Nuestra mente inconsciente está trabajando todo el tiempo, procesando órdenes de

magnitud más información, y con una facilidad asombrosamente mayor,
de lo que es
nuestra mente consciente Por supuesto, todo nuestro sistema educativo, y
de hecho mucho
de la filosofía occidental: se dedica a mejorar nuestro pensamiento
consciente y
capacidades en lugar de nuestras inconscientes.

He leído a lo largo y ancho, consumiendo miles de libros. Cinco dispares
los libros se destacan del resto como los más influyentes, ya sea para
confirmar

mis propias intuiciones o al sugerir avenidas prometedoras de
investigación en mi búsqueda

para comprender, o al menos obtener algo de control sobre, mi
pensamiento inconsciente,

para poder aprovecharlo a pedido y dirigirlo lo más lejos posible.

Y esos libros son *Zen en el arte del tiro con arco* de Eugen

Herrigel, *Dibujo*

en el lado derecho del cerebro por Betty Edwards, *The Crack in the
Cosmic*

Egg de Joseph Chilton Pearce, *The Act of Creation* de Arthur Koestler, y

quizás sobre todo, *Los orígenes de la conciencia en el desglose de la*

Mente bicameral de Julian Jaynes. Estos libros han sido tan fundamentales
para mi

pensando que he leído cada uno al menos tres veces seguidas, y

continuamente sumergirse en ellos a medida que pasan los años como

desencadenantes para obtener más información y

inspiración.

Y lo que han confirmado, así como mis propias exploraciones de

inconsciente ha revelado, parafraseando a Hamlet, que hay mucho, mucho

más en nuestra mente inconsciente de lo que se sueña en nuestra filosofía.

**En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o
hábito tiene más**

mejoró tu vida?

La comprensión, que se ha convertido en un hábito, ha mejorado mucho
mi

la vida en los últimos cinco años, dramáticamente, es reconocer la importancia de

¡otros en no solo cambiar el mundo, sino en disfrutarlo!

Por naturaleza soy introvertido. Tanto que algunos amigos revelaron años después de la escuela que teníamos compañeros mutuos de secundaria que nunca habían visto

Yo hablo.

Cuando me gradué de la escuela de posgrado, la Universidad de Oxford después

haciendo mi trabajo de pregrado en The Wharton School de la Universidad de

Pensilvania: había salido de mi mundo interior en gran medida, pero yo todavía era 95/5 en la escala introvertida / extrovertida. Disfruté mucho el

compañía de otras personas, pero solo por breves períodos, más allá de los cuales alcanzaría

sobrecargar y necesito aislarme para recargar.

Después de la universidad, en mi carrera, mi éxito en el mundo fue producto de mi

ideas, imaginación y pensamiento, así que habité el mundo de las ideas lejos

más de lo que hice el mundo de las personas. Cuantas más y mejores ideas se me ocurrieron

con el mayor éxito que logré.

Así que fue una sorpresa relativamente tarde en la vida, de hecho solo en el último año,

que si quieres cambiar el mundo, debes inscribir a otros en tus planes y visión. No solo eso, sino los inmensos placeres y satisfacciones que pueden

derivarse de centrarse en los demás, y el sorprendente descubrimiento de que cuanto más

Di a los demás, lo que siempre había hecho, cuanto más me daba el universo

de vuelta a cambio.

Mientras que en el pasado cuando salía y me encontraba con otros, lo hacía invariablemente perderse en el pensamiento, ahora estoy únicamente enfocado no internamente, en mi ideas, pero externamente, sobre la conexión con otros. Mencione este descubrimiento públicamente por primera vez en un podcast grupal en vivo con Tim [Ferriss] en Diciembre de 2016, y me inspiró poco después para escribir un libro, *An Invitación al gran juego: una parábola de amor, magia y todos los días Milagros*, en los que articulo mis tres reglas de vida. Primero, cuando sea posible, conectarse con otros. Segundo, con entusiasmo, esforzarse siempre por Crea diversión y deleite para los demás. Y tercero, apóyate en cada momento y encuentro esperando magia, o milagros. Este descubrimiento alteró profundamente el camino de mi vida, revelando por primera vez tiempo mi verdadera misión en este planeta, que ahora divido mi vida en dos períodos: predescubrimiento de "otros" y postdescubrimiento. Ahora, veo tan ansiosamente deseando salir de mi casa todos los días, preguntándome qué magia crearé encontrarme con otros, que apenas puedo contenerme. Mis días ahora tienen un ritmo natural entre introversión y extroversión similar a respiración: cuando estoy solo, inhalando mis ideas y luego exhalando con los demás. El número de personas notables y fortuitas y éxitos que tienen entrar en mi vida desde que adopté esta conciencia de los demás, que rápidamente desarrollado en un hábito reflexivo de dirigir mi atención únicamente hacia ellos cuando no estoy solo, ha sido nada menos que sorprendente.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

He hecho muchas inversiones en mi vida: de dinero, de tiempo, de energía, de

pasión y emoción, y una de las mejores recompensas por la cantidad invertida

estaba aprendiendo a meditar.

Siempre he estado motivado, excitado por el mundo, así que mi mente está continuamente

corriendo a 1,000 millas por hora persiguiendo esta pregunta o esa, creando esto

sistema o eso. Sin escalas. Veinticuatro horas al día, 365 días al año, 366 en adelante

años bisiestos.

Ahora toda esa estimulación mental y psíquica sin parar se vuelve agotadora, de

curso. Y si desea tener un rendimiento óptimo, en cualquier cosa, necesita encontrar un

forma de recuperarse del estrés de esa actividad. Entonces supe que debía encontrar un

manera de "apagar" mi mente y simplemente relajarme, solo disfrutar, solo ser, durante años, pero yo no pudo encontrar un camino.

Lo intenté todo Yoga. Ejercicio. Incluso probé la hipnosis. Investigué el "Mejor" hipnotizador en la ciudad de Nueva York como una forma de apagar mi mente hiperactiva,

pero después de cuatro intentos, y enormemente caros, el hipnotizador dio arriba, diciendo: "Tu mente es demasiado activa para someterse a la hipnosis". "Gracias

mucho, Doc ", le dije, sin ocultar mi molestia," es por eso que vine a ¡tú!"

Entonces, hace unos dos años, mi mejor amiga [Josh Waitzkin](#) , reconociendo que yo

no podía relajarse o desconectarme de mi incesante análisis del mundo especialmente el mundo financiero: me recomendó que meditara.

"No funciona para mí", le dije. "No puedo quedarme quieto el tiempo suficiente para obtener algún beneficio de meditar para patear".

“¿Alguna vez has probado el entrenamiento de variabilidad del ritmo cardíaco? ¿Entrenamiento de HRV? él preguntó.

"No yo dije.

"Bueno, te recomiendo que lo hagas", dijo.

Le dije que nunca había oído hablar del entrenamiento de HRV. Dijo que solo

enfóquese en su respiración, utilizando la biorretroalimentación para medir la "suavidad" y

La amplitud — variabilidad — de su ritmo cardíaco. El corazón registra todos nuestros

emociones y tensiones en tiempo real, por lo que un latido normal es muy errático,

permanecer dentro de una banda apretada alrededor de un promedio. El objetivo con el biofeedback

entrenar es ganar control sobre tu propio ritmo cardíaco al enfocarte en tu respiración, haciendo que su ritmo cardíaco "irregular" se suavice como una curva sinusoidal y

para ampliar su amplitud.

Eso sonaba interesante, pero no fue hasta que reformulé la meditación que sometido a probarlo. El "problema" con la meditación, pensé, era que no era "práctico". Y peor, el tiempo que pasé meditando fue tiempo que yo podría haber pasado analizando el mundo.

Pero eventualmente reformulé la meditación como una forma de renunciar al control de mi

mente consciente para que mi mente inconsciente más poderosa pueda hacerse cargo,

y mi análisis del mundo mejoraría.

Motivado por ese replanteamiento, adopté con entusiasmo el biofeedback HRV

entrenando, y en pocas semanas aprendí a calmar mi mente después de solo una profunda

respiración del diafragma del vientre: obteniendo la capacidad de lograr una calma zen demanda.

Ahora, cada vez que necesito separarme del mundo o del estrés de la vida diaria y para permitir que mi mente descanse, simplemente me centro e inhalo mi diafragma Y lo hago muchas veces al día. Un minuto aquí. Unos pocos minutos allí Al menos una vez al día, "desperdicio" un bloque más grande de 15 a 20 minutos de tiempo meditando de esta manera. Pero no es tiempo perdido, por supuesto, ya que el se mejora la creatividad y la productividad de estas mini sesiones restaurativas vale mucho más que el tiempo que paso siendo "improductivo" mientras medito.

La meditación es una de las más prácticas, poderosas y que mejoran la productividad. herramientas jamás creadas, y aprender a meditar es una de las mejores inversiones que jamás se ha hecho.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Esta compra no es inferior a \$ 100, pero a \$ 159, está demasiado cerca para dejarla pasar: el

Monitor de biofeedback HeartMath Inner Balance. Detecta tu corazón ritmos más pequeños y envía un gráfico a su teléfono inteligente, facilitando HRV formación.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Prácticamente todos los inversores han sido informados cuando eran más jóvenes, o implícitamente cree, o ha sido tácitamente animado por el cortador de galletas

currículos de las escuelas de negocios a las que asisten todos, que cuanto más

entender el mundo, mejores serán sus resultados de inversión. Que tiene sentido,

¿no es así? Cuanta más información adquirimos y evaluamos, "mejor informados" nos convertimos, mejores serán nuestras decisiones. Acumulando información,

"estar mejor informado" es ciertamente una ventaja en muchos, si no la mayoría, campos.

Pero no en el campo del mundo de inversión contraintuitivo, donde acumular información puede dañar los resultados de su inversión.

En 1974, Paul Slovic, un psicólogo de clase mundial y un compañero de Nobel

Premio Daniel Kahneman: decidió evaluar el efecto de la información sobre

Toma de decisiones. Este estudio debe enseñarse en todas las escuelas de negocios del

país. Slovic reunió ocho discapacitados profesionales para caballos y anunció: "Quiero ver qué tan bien predices los ganadores de las carreras de caballos".

Ahora, estos discapacitados eran profesionales experimentados que hicieron su

viviendo únicamente en sus habilidades de juego.

Slovic les dijo que la prueba consistiría en predecir 40 carreras de caballos en cuatro

rondas consecutivas En la primera ronda, cada jugador recibiría los cinco piezas de información que quería sobre cada caballo, que variarían de handicapper a handicapper. Un handicap podría querer los años de

experimentar el jinete tenía como una de sus cinco principales variables, mientras que otra

tal vez no le importe en absoluto, pero quiere la velocidad más rápida que cualquier caballo tenga

logrado en el último año, o lo que sea.

Finalmente, además de pedirle a los handicappers que predigan el ganador de cada

raza, le pidió a cada uno que indicara qué tan seguro estaba en su predicción.

Ahora, como resultado, había un promedio de diez caballos en cada carrera, así que

esperaría por casualidad, adivinanzas aleatorias, cada handicap tener razón el 10 por ciento de las veces, y que su confianza con una conjetura ciega para ser 10 por ciento.

Entonces, en la primera ronda, con solo cinco piezas de información, los handicappers

fueron 17 por ciento precisos, lo cual es bastante bueno, 70 por ciento mejor que los 10

porcentaje de probabilidad con el que comenzaron cuando se les dio cero piezas de información. Y

Curiosamente, su confianza era del 19 por ciento, casi exactamente tan segura como

deberían haber sido. Eran 17 por ciento precisos y 19 por ciento confía en sus predicciones.

En la segunda ronda, se les dio diez piezas de información. En la tercera ronda, 20

piezas de información. Y en la cuarta y última ronda, 40 piezas de información. Eso es mucho más que las cinco piezas de información que comenzó con Sorprendentemente, su precisión se había estabilizado en un 17 por ciento; ellos

no fueron más precisos con las 35 piezas adicionales de información.

Desafortunadamente, su confianza casi se duplicó, ¡al 34 por ciento! Entonces el

la información adicional no los hizo más precisos sino mucho más confidente. Lo que los habría llevado a aumentar el tamaño de sus apuestas y

perder dinero como resultado.

Más allá de una cierta cantidad mínima, la información adicional solo alimenta—

dejando de lado el considerable costo y la demora ocasionados en adquirirlo:
lo que los psicólogos llaman "sesgo de confirmación". La información que obtenemos entra en conflicto con nuestra evaluación o conclusión original, ignoramos convenientemente o descartar, mientras que la información que confirma nuestra decisión original nos hace cada vez más seguro de que nuestra conclusión fue correcta. Entonces, para volver a invertir, el segundo problema es tratar de entender el mundo es que es simplemente demasiado complejo para comprenderlo, y cuanto más obstinado es nuestro intentos de entender el mundo, cuanto más sinceramente queremos "explicar" eventos y tendencias en él, cuanto más nos apegamos a nuestras creencias resultantes —Que siempre están más o menos equivocados— cegándonos a las tendencias financieras que en realidad se están desarrollando Peor aún, *creemos* que entendemos el mundo, dando inversionistas una falsa sensación de confianza, cuando de hecho siempre estamos más o menos *MIS* entienden. Lo escuchas todo el tiempo incluso de los inversores más experimentados y "expertos" financieros que esta tendencia o que "no tiene sentido". "No lo hace tiene sentido que el dólar siga bajando "o" no tiene sentido que las acciones siguen subiendo ". Pero, ¿qué sucede realmente cuando los inversores dicen que

algo no tiene sentido es que tienen una docena o cualquier otra razón por la cual

la tendencia debería moverse en la dirección opuesta. . . pero sigue moviéndose en la dirección actual Entonces creen que la tendencia no tiene sentido. Pero que No tiene sentido es su modelo del mundo. Eso es lo que no tiene sentido. El mundo siempre tiene sentido. De hecho, porque las tendencias financieras involucran el comportamiento humano y las creencias humanas. a escala global, las tendencias más poderosas no tendrán sentido hasta que se convierta demasiado tarde para sacar provecho de ellos. Para cuando los inversores formulen un entendimiento eso les da la confianza para invertir, la oportunidad de inversión tiene Ya pasó. Entonces, cuando escucho inversores sofisticados o comentaristas financieros decir, por ejemplo, que no tiene sentido cómo las reservas de energía siguen bajando, lo sé que las reservas de energía tienen mucho menos por recorrer. Porque todos esos inversores están en el lado equivocado del comercio, en la negación, probablemente duplicando su decisión original de comprar acciones energéticas. Eventualmente tirarán la toalla y tener que vender esas reservas de energía, haciendo que los precios bajen aún más.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces? Qué preguntas te preguntas

Cuando me siento desenfocado, la primera pregunta que me hago es: "¿Estoy ensayando mi mejor yo? Y si la respuesta es no, me pregunto cómo puedo Reiniciar. Cada día nos presenta 86,400 segundos, lo que significa que cada día nos presenta virtualmente innumerables oportunidades para restablecer, recuperar nuestro equilibrar y continuar ensayando nuestro mejor yo.

Si me doy cuenta de que mi enfoque está apagado, y ciertamente cuando estoy experimentando

emociones negativas, me pregunto, "¿Dónde debería estar mi atención ahora?"

Casi siempre, la respuesta es "mi misión", que es como un faro que siempre llama.

Pero a veces asumo demasiados compromisos. Porque a veces tengo problemas para decir no a otros ansiosos de trabajar conmigo, puedo convertirme

demasiado comprometido y abrumado.

Cuando eso sucede, en lugar de intentar hacer todo mal, pregunto yo mismo: "¿Qué actividad o compromiso puedo eliminar en este momento para liberar

arriba la mayor parte del tiempo? Me recuerda a esta noticia que leí hace años sobre un

pequeña ciudad europea (no diré qué país, no sea que lo ofenda innecesariamente)

en el que los trabajadores postales tuvieron problemas para mantenerse al día con sus entregas.

El lunes harían todo lo posible para entregar el correo, pero tendrían algunos

piezas sobrantes, que agregarían a la pila de entrega del martes. Martes habrían

caer más atrás, por supuesto, y miércoles y jueves aún más. Por

El viernes, tendrían una enorme pila de correo no entregado, que quemarían

para que puedan comenzar "fresco" el lunes. El proceso repetiría el siguiente

semana, una pequeña hoguera todos los viernes purgando sus furgonetas de reparto de esa semana correo no entregado.

Ahora que era una forma muy dudosa de "reiniciar" cada semana, que no ¡recomendar! Pero la idea de tener un nuevo reinicio cuando esté abrumado es

excelente. Entonces, digamos al mediodía en un día determinado, me estoy quedando atrás, y es

claro, estoy en peligro de quedar abrumado en poco tiempo. Más bien que tratando de cumplir con todas mis citas de la tarde, a las que llegaría más tarde

y más tarde a medida que avanzaba el día, escaneo mi calendario, preguntándome cuál es

la primera cita que puedo "quemar" posponiéndola a otro día. Carné de identidad

más bien re programe una cita y haga las otras tres a tiempo que ser tarde y agotado por las cuatro citas esa tarde.

Hablando de eso, cada semana dejo un día completamente abierto y programar un viaje simulado fuera de la ciudad para que no tenga la tentación de completarlo

manera, ni siquiera con reunirse con amigos u otras diversiones divertidas. Entonces, si un

surge una emergencia o me quedo atrás y me abrumo, sé que tengo un "Día libre" para usar de la manera que me gustaría.

Entonces, cuando me siento abrumado tratando de hacer malabarismos con demasiadas pelotas

simultáneamente, me pregunto cuál o dos puedo establecer, para momento, así que me encuentro con todos los demás.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

En el viejo programa de televisión *Candid Camera*, interpretado por [Ashton Kutcher's](#)

Punk'd en tiempos más recientes: personas incautas fueron grabadas en video

en tiempo real con una situación loca preestablecida, por lo general a un gran resultado hilaridad.

Tengo infinita alegría encubierta "emboscada" extraños desprevenidos con actos de bondad al azar. Entonces, por ejemplo, después de ordenar mi café con leche helado,

darle a un barista de Starbucks un billete de \$ 20 y decirle que compense a la persona después del

persona detrás de mí para lo que quiera y para darle a esa persona

cambiar también No hago a la persona detrás de mí, que podría sospechar que estaba
El misterioso benefactor.
Luego bebo mi café con leche desde lejos y veo la confusión dar paso a sonrisas
cuando el beneficiario aleatorio se da cuenta de la recompensa inesperada. A veces el
persona deja todo el cambio como una propina. A veces él o ella lo pagarán
y "regalar" a la siguiente persona un café gratis. Pero el beneficiario siempre se va
sonriendo ampliamente, y sé que he desatado un efecto dominó positivo en la comunidad de esa persona y con cualquier persona que encuentre ese día.
¡Difundiendo magia!

"La vida es jodidamente hermosa".

JOSH WAITZKIN

JOSHWAITZKIN.COM

JOSH WAITZKIN fue la base del libro y la película *Buscando Bobby Fischer*. Considerado un prodigio del ajedrez, ha perfeccionado el aprendizaje.
estrategias que se pueden aplicar a cualquier cosa, incluidos sus otros amores de
Jujitsu brasileño (es cinturón negro bajo el fenómeno Marcelo García) y tai chi
empujar las manos (es un campeón mundial). En estos días, pasa su tiempo entrenando
los mejores atletas e inversores del mundo, trabajando para revolucionar la educación,
y abordando su nueva pasión por el paddle surf, a menudo casi me mata (Tim)
en el proceso. Conocí a Josh hace muchos años después de leer su libro, *The Art*.

de aprendizaje .

**¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y
¿por qué? ¿O qué libros han influido mucho en tu vida?**

En el camino de Jack Kerouac: abrió la belleza extática de la vida
pequeños momentos para mí cuando era adolescente.

Traducción al inglés de *Tao Te Ching*, Gia-Fu Feng y Jane: Inspired my
estudio de la suavidad y receptividad como contrapunto a mi locura
pasiones

Zen y el arte del mantenimiento de motocicletas por Robert Pirsig:
inspirado

mi cultivo de calidad dinámica como forma de vida.

Ernest Hemingway sobre la escritura: el pequeño libro de sabiduría más
potente

en el proceso creativo con el que me he encontrado.

**¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su
vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?**

203 de 1189.

Stay Covered Big Wave SUP leash (\$ 36). No se rompe, lo que he sido
inmensamente agradecido en algunos momentos de surf de pádel en alta
mar.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

La pérdida más dolorosa de mi vida fue la última ronda del Mundo Sub-18
Campeonato de ajedrez en Szeged, Hungría. Estaba empatado en primer
lugar con el

Representante ruso, que me ofreció un sorteo temprano. Decliné, presioné
por un

ganar y perder. En el momento crítico del juego, tuve que tomar una
decisión

eso estaba completamente fuera de mi esquema conceptual. Solo descubrí
el

decisión correcta después de más de cien horas de estudio tres meses
después de la

juego. Esencialmente, tuve que quitar mi última pieza defensiva frente a
mi

rey, porque su ataque realmente necesitaba mi defensa como el fuego necesita combustible para quemar. Sin mis piezas defensivas en el camino, mi estructura de peones estaba en realidad lo suficiente para defender a mi rey y su ataque no tenía nada que morder. los principio: el poder del espacio vacío, o responder a la agresión con un vacío. La lección se sintió como un cambio de paradigma completo, y terminé dedicando

Una gran parte de mi vida a su práctica.

Doce años después, lo aproveché para ganar la final del Tai Chi Chuan Empuje el Campeonato Mundial de manos. Entonces, la peor pérdida de mi vida en el ajedrez enseñó

yo una de las lecciones temáticas más importantes de mi vida y terminé ganando un campeonato mundial de artes marciales más de una década después. Es tan

hermoso cómo se desarrolla la vida, si lo ponemos todo en la línea y mantenemos nuestros poros abiertos.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría?

"La vida es jodidamente hermosa".

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me encanta la lluvia, las tormentas, las condiciones inclementes, el caos con armonías ocultas. Es eso

¿absurdo?

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

He tenido innumerables "fracasos". Tim los ha visto muchos en nuestros viajes de surf.

Al principio de mi vida como competidor, a menudo había un largo intervalo entre una pérdida dolorosa y mi reconocimiento de lo valiosa que fue la lección. Siempre estuve

bastante bueno para hacer la corrección técnica, pero he mejorado dos cosas bastante en los últimos años: encontrar oculta la lección temática o psicológica en el error técnico (que amplifica enormemente el crecimiento posterior), y

204 de 1189.

Tener una idea de la belleza y la potencia de cómo la pérdida es activa. mejorándome mientras todavía estoy en medio del dolor del golpe.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Haz lo que amas, hazlo de una manera que ames y derrama tu corazón y alma

en cada momento de ello. No estar sujeto a la inercia. Desafía a tu supuestos y los supuestos de quienes te rodean como una forma de vida. darse cuenta

cómo estás luchando inconscientemente para mantener tu esquema conceptual incluso

como te mira en arenas movedizas e inmenso dolor. Aproveche el cuerpo para entrenar al mente.

Consejos que deben ignorar: siga el camino trillado. Evitar riesgos. Juegalo de forma segura.

Usar un traje.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Casi todo lo que proviene de alguien que no ha vivido y ha sido probado en las trincheras. Cuidado con el filósofo.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

Digo no a casi todo lo público. Digo no a más del 99 por ciento de Oportunidades profesionales con las que la gente se acerca. Un núcleo operativo

El principio es que no hay mejor inversión que en mi propio proceso de aprendizaje, así que solo participo en asociaciones que me desafiarán y mejorarán. soy exponencialmente mejor cuando estoy todo adentro que cuando estoy 99 por ciento adentro, así que solo comprometerme con lo que me inspira a participar. Y solo formo equipo con personas que tengo amor o por quien creo que podría tener amor.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Yo cambio mi fisiología. Si estoy cerca de las olas, voy a surfearlas. Si no, un corto, entrenamiento intenso con pesas rusas, andar en bicicleta, nadar, darse una ducha fría o sumergirse en hielo, Wim Hof o respiración de variabilidad de frecuencia cardíaca [ver [Adam Robinson](#)], por un descripción]. Es notable cómo la mente sigue al cuerpo. Honestamente creo falta de comprensión o deseo de entender esa simple evolución La realidad es lo que inhibe a tantas personas de mejorar rápidamente sus vidas.

205 de 1189.

**"Esto puede resultar extraño
consejos de alguien que
se especializó en ingeniería
eléctrica
y obtuve un doctorado en modelado
matemático**

**de seguridad informática, pero les
digo
estudiantes que encuentren para
gastar
el resto de su tiempo en
universidad llenando sus mentes
con
la mejor de las humanidades su
la escuela tiene para ofrecer ''.**

ANN MIURA-KO

TW: [@ANNIMANIAC](#)

IG: [@AMIURA](#)

[FLOODGATE.COM](#)

ANN MIURA-KO es socio de Floodgate, una firma de capital de riesgo especializada en inversiones de micro capitalización en startups. Ella ha sido llamada "la

mujer más poderosa en startups "por *Forbes* y es profesora en emprendimiento en Stanford. La hija de un científico de cohetes en la NASA, Ann es

nativa de Palo Alto y ha estado inmersa en nuevas empresas tecnológicas desde que era

adolescente. Antes de cofundar Floodgate, trabajó en Charles River Ventures y McKinsey and Company. Algunas de las inversiones de Ann incluyen

Lyft, Ayasdi, Xamarin, Refinery29, Chloe e Isabel, Maker Media, Wanelo, TaskRabbit y Modcloth.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Cuando tenía 12 años, me paré en un escenario junto a mi hermano, quien con confianza

me señaló y anunció: “Esta es Ann Miura. Ella estará jugando un Chopin Nocturne en Do sostenido menor. Me paré a su lado, mudo, y luego Se acercó al piano y comenzó a tocar. Aunque yo podía tocar un piano recital en frente de muchas personas, [mi hermano habló por mí porque] estaba

absolutamente aterrorizado de hablar en público. Para agravar ese miedo era el hecho

que hablaba japonés en casa y, aunque tenía mucha confianza en mis habilidades

en otras materias, el inglés nunca fue particularmente fuerte. En el Instituto,

Decidí enfrentar estas inseguridades de cabeza al suscribirme al discurso y debatir equipo y dedicar casi todas mis horas extracurriculares a esto esfuerzo. Dos años después, terminando mi segundo año en la escuela secundaria, mi

Los padres señalaron que este experimento había sido un fracaso miserable. Mientras

otros compañeros de equipo habían acumulado trofeos y reconocimientos, yo tenía un récord perdedor

y no hay mucho más que mostrar por el tiempo que había puesto. Mis padres, con razón

preocupado de haber puesto todos mis huevos en una canasta muy triste y vacía,

sugirió gentilmente que cambie de curso a partir del tercer año. "¿Quizás esgrima?"

sugirió mi madre, claramente inconsciente de mi falta total de habilidades atléticas.

"Escuché que si eres bueno en la esgrima, ¡puedes ingresar a una gran universidad!"

Si bien sus intenciones eran sólidas, mis padres no tuvieron en cuenta que Me encantó el debate. Me encantó la competencia. Me encantó construir

argumentos Me encantó la preparación. Me encantó todo al respecto, y mi pérdida

El registro aún no había amortiguado mi ardor por ello. Rogué por un verano para descubrir

un nuevo enfoque. Mientras mi madre me etiquetaba terca, pasé todo verano entre mi segundo y tercer año de secundaria escondido en la biblioteca local investiga los posibles temas de debate del próximo año. Doblé o

incluso triplicó el esfuerzo que había realizado anteriormente al leer libros de filosofía,

textos de sociología, artículos de revistas, literalmente cualquier cosa que pueda tener en mis manos. yo

les prometí a mis padres que dejaría el debate si no los colocaba en los dos primeros

torneos del año.

Ese verano fue un regalo absoluto para mí. Aprendí más sobre mí y cómo podría tener éxito que en cualquier momento en el que realmente experimentado una medida de éxito más tradicional. Primero, si amas algo suficiente, es mucho más fácil comprometerse realmente con algo. A través del verdadero

Compromiso y trabajo duro, puede superar a la competencia. Cuando yo Entré en mi primera ronda de debate en el otoño de mi tercer año, ya tenía Gané la ronda antes de que mi oponente dijera una sola palabra. Había preparado

y superé a mi oponente. Por cada discusión que daba, había pensado a través de una multitud de respuestas. Literalmente no hubo sorpresas. Segundo yo

Aprendí que solo yo conozco mis capacidades personales mejor que nadie. Eso

es muy difícil para las personas medir la determinación, la determinación, el trabajo duro y

el potencial humano. Cuando tenemos la oportunidad, potencialmente podemos verlos más

claramente que nadie más. Solo necesitamos asegurarnos de escuchar y escuchar eso
voz interior. Pasé a ocupar el segundo lugar ese año junior en el estado de California
y gané el Torneo Nacional de Campeones en mi último año. yo mismo
No podría haber predicho eso en el verano de mi segundo año.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Estoy absolutamente loco por los suministros de oficina. El lado de la familia de mi madre tiene
una pequeña tienda de suministros de oficina en Kanazawa, Japón, y pasé los veranos cuando era niño
manejando su tienda. Me encantó comparar los últimos y mejores lápices y
plumas. Conocía el modelo de la caja de lápices con el mayor conjunto de características
incluyendo un sacapuntas incorporado, reglas y tijeras a juego, y oculto compartimentos para dulces o dinero. Me encantó el olor de un cuaderno nuevo
cuya unión aún no se había roto por primera vez. Me encantó esa gente en Japón usó sellos en lugar de firmas y vino a esta tienda para reemplazar un sello que pueden haber perdido. Hoy mi obsesión por los mejores bolígrafos (Muji
Bolígrafos de gel de 0,38 mm y bolígrafos de gel Pilot Juice Up de 0,4 mm) y cuadernos
(Leuchtturm1917 Medium Hardcover) es un eco de esos calurosos días de verano que
Pasé en la tienda de suministros de oficina de mi tío. Estoy un poco avergonzado por cómo
Me encanta tomar notas en papel con un suministro interminable de bolígrafos de colores y
lápices en la punta de mis dedos.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Hay dos consejos que generalmente doy a los estudiantes que están en su

último año de la universidad. Esto puede venir como un extraño consejo de alguien que se especializó en ingeniería eléctrica y obtuvo un doctorado en modelado matemático de seguridad informática, pero primero les digo a los estudiantes que me encuentro para gastar el resto de su tiempo en la universidad llenando sus mentes con lo mejor de las humanidades

La escuela tiene para ofrecer. Mientras que las clases que tomé en circuitos digitales en 1995 tienen mucho tiempo se vuelven obsoletas, las lecciones atemporales sobre la naturaleza humana fundamental (por ejemplo, John Locke, Thomas Hobbes), el surgimiento y la desaparición de las grandes sociedades y el ejemplos inspiradores establecidos por héroes de la vida real (por ejemplo, Alexander Hamilton) encontrado en las clases de literatura e historia que tomé son las que utilizo incluso para este día. En un mundo donde enfatizamos la creación de nuevos productos a través de iteración y experimentación rápidas, a menudo olvidamos dar un paso atrás y hacer seguro de que el futuro hacia el que estamos corriendo es uno que realmente queremos crear. los práctica de juicio y razonamiento que se encuentra en la filosofía (por ejemplo, ética kantiana), la historia y la literatura son habilidades que debemos seguir perfeccionando incluso cuando estamos fuera de la universidad, pero si no comenzamos la práctica allí, es un proceso que es difícil de recoger después del hecho.

Segundo, en el primer mes de comenzar a trabajar en la ciudad de Nueva York, mi

gerente en el trabajo dispensaba consejos gratuitos que me dijo que eran profundamente personales pero profundamente importante: desarrolle una filosofía de dar tan pronto como entrar en el mundo laboral Dijo que debería desarrollar esta filosofía cuando yo tenía pocas obligaciones fuera de la deuda estudiantil que había asumido. El sugirió que me comprometo con un porcentaje de mis ingresos y que siempre doy equivale a organizaciones benéficas de mi elección cada año. De lo que no me di cuenta entonces, pero En mi vida he llegado a saber que las donaciones caritativas son tanto un hábito como Es un acto consciente. Si bien en cualquier momento, puede parecer que hay innumerables otros lugares donde podrías usar esos preciosos dólares ahorrados para donaciones caritativas, simplemente haciendo y manteniendo un compromiso tan personal puede tener un significado tremendo Cumplí esa promesa desde el momento en que primero trabajaba fuera de la universidad, incluso en años más delgados en la escuela de posgrado, y mi esposo y yo hemos reafirmado ese compromiso juntos por nuestro futuro.

"Las reglas más justas son aquellas para que todos estarían de acuerdo si ellos no sabían cuanto poder que tendrían. "- John

Rawls

JASON FRITO

TW: [@JASONFRIED](#)

[BASECAMP.COM](#)

JASON FRIED es el cofundador y CEO de Basecamp (anteriormente 37 señales), una firma de software con sede en Chicago. El producto estrella de la compañía,

Basecamp, es una aplicación de gestión de proyectos y comunicación de equipos

Confiado por millones. Es coautor de *Getting Real: The Smarter, Faster, La forma más fácil de crear una aplicación web exitosa*, que está disponible de forma gratuita

en [gettingreal.37signals.com](#). También es coautor del *New York Times*.

Retrabajo y remoto más vendidos : no se requiere Office. Jason escribe un periódico

columna para la revista *Inc.* y es colaborador frecuente del popular Basecamp

blog, *Signal v. Noise*, que ofrece "opiniones fuertes y pensamientos compartidos sobre

diseño, negocios y tecnología".

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Creo que este está agotado, pero siempre le digo a la gente que lo encuentre y lo lea:

Buscando Sabiduría: De Darwin a Munger por Peter Bevelin. Creo que cualquier libro

que revisa las ideas de Charlie Munger vale la pena leer, y esta en tejidos particulares en la sabiduría de algunas de las mentes más grandes de la historia. Es un poco

serpenteante y suelto, pero eso está bien para mí.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

En los años 90, cuando comencé como diseñador web, envié mi
trabajar en un sitio de premios llamado HighFive.com. En ese momento,
era la mierda. Si
fuiste galardonado con un premio High Five, fuiste reconocido.
Ahora . . . Envié mis cosas y David Siegel, el tipo que lo dirigió, envió un
correo electrónico
Regresé. Ya no tengo el correo electrónico original, pero básicamente me
dijo que
apestaba, no tenía por qué estar en el negocio del diseño web, y que
debería
nunca más le envíes un correo electrónico.
Ese rechazo me llenó de tanto fuego. No ira. No resentimiento. No
decepción. Pero fuego Dispara para patear traseros y probar que su
impresión está equivocada.
Me encantó el rechazo. Me hizo.

**Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo
en**

**¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses
a menudo o vive tu vida?**

Una de estas citas:

"Si crees que eres demasiado pequeño para ser efectivo, nunca has estado
en

la oscuridad con un mosquito ". - Betty Reese

"Toda gran causa comienza como un movimiento, se convierte en un
negocio y

finalmente degenera en una raqueta. "- Eric Hoffer

"Las reglas más justas son aquellas con las que todos estarían de acuerdo
si lo hicieran

no sé cuánto poder tendrían ". - John Rawls

"En teoría no hay diferencia entre teoría y práctica. Pero en
práctica, hay. "- Jan LA van de Snepscheut

"El precio es lo que pagas. El valor es lo que obtienes ". - Warren Buffett

"Todos son alguien pero nadie quiere ser ellos mismos."-

Gnarls Barkley

"La vida no pregunta qué queremos. Nos presenta opciones ”.

Thomas Sowell

"Observe lo que la gente es cínica, y uno puede descubrir a menudo lo que les falta ". - George S. Patton

"Haz lo que puedas, con lo que tienes, dónde estás". - Theodore Roosevelt

"No es lo que miras lo que importa, es lo que ves". - Henry David Thoreau

"Cuidado con la actividad de inversión que produce aplausos; El gran los movimientos generalmente son recibidos por bostezos ". - Warren Buffett

"El agujero y el parche deben ser proporcionales". - Thomas Jefferson

"En todos los asuntos, es algo saludable de vez en cuando colgar una pregunta

marque las cosas que siempre ha dado por sentado. "- Bertrand Russell

"La burocracia es el arte de hacer imposible lo posible". - Javier Pascual Salcedo

"Es muy importante lo que no se debe hacer". - Iggy Pop

"No prestes atención a lo que escriben sobre ti, solo mídelo en pulgadas ". - Andy Warhol

"El conocimiento es el comienzo de la práctica; haciendo es la finalización de sabiendo. "- Wang Yangming

"No hay nada tan inútil como hacer eficientemente lo que no debería ser hecho en absoluto. "- Peter Drucker

"Con la esperanza de llegar a la luna, los hombres no ven las flores que florecen a sus pies. "- Albert Schweitzer

"Nuestros temores son siempre más numerosos que nuestros peligros". - Séneca el Mas joven

"Es sorprendente lo que puedes lograr si no te importa quién recibe el crédito ". - Harry Truman

"No te preocupes por las personas que roban una idea. Si es original, lo harás

tienen que embestirlo por la garganta ". - Howard H. Aiken
"No contrates a un perro, luego ladra". - David Ogilvy

"Todo buen trabajo se hace desafiando a la gerencia". - Bob Woodward

"Pon un pie tonto frente al otro y rumbo correcto ve. "- Barry Diller

"Un cínico es un hombre que conoce el precio de todo y el valor de nada "- Oscar Wilde

"Un sistema complejo que funciona invariablemente se ha desarrollado de un sistema simple que funcionó. Un sistema complejo diseñado a partir de

scratch nunca funciona y no se puede reparar para que funcione. Tú tiene que comenzar de nuevo, comenzando con un sistema simple que funcione. "- John

Hiel

"Cuando hay que hacer un trabajo difícil, lo asigno a un hombre perezoso; él

está seguro de encontrar una manera fácil de hacerlo ". - Walter Chrysler

"No todo lo que se puede contar cuenta, y no todo lo que los recuentos se pueden contar. "- William Bruce Cameron

"Debes ser el cambio que deseas ver en el mundo". - Mahatma Gandhi

"La mayoría de los lugares maravillosos del mundo no fueron creados por arquitectos pero por la gente. "- Christopher Alexander

"Noto una creciente reticencia por parte de los ejecutivos de marketing a usar el juicio. Están llegando a depender demasiado de la investigación, y úsalo como un borracho usa un poste de luz: para soporte, en lugar de para iluminación. "- David Ogilvy

"Pierde una hora en la mañana, persíguelo todo el día". - Un dicho yiddish, autor desconocido

"La comunicación generalmente falla, excepto por accidente". - Osmo Wiio

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Cada vez que he dado sin ninguna expectativa de retorno. Dinero, tiempo, energía, lo que sea. Cada vez que esperaba algo a cambio, el

la inversión fue atrofiada. Cada vez que he dado simplemente por dar, por ayudar,

para apoyar, para ayudar, para alentar, con cero expectativa o interés en cualquier retorno, ha sido completamente satisfactorio.

Más recientemente, mi amigo Krys estaba abriendo su propio gimnasio de entrenamiento personal.

Acababa de abandonar el negocio de su padre, el dinero era escaso y estaba tomando una gran

riesgo. Tenía plena fe en él, sabía que sería genial en eso, y quería eliminar un poco de preocupación por él. Así que pagué el alquiler de su primer año. Sin equidad,

sin recuperación, sin intereses financieros en absoluto. Fue solo un regalo. Su negocio es

próspero y es un placer verlo a él y a su joven familia (esposa y dos niños) muy felices. No podría estar más emocionado por ellos.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Empecé a hacer ejercicio dos veces por semana versus tres veces. Pequeño cambio, pero

sucede algo grandioso cuando trabajas menos: te das cuenta de que tienes que

come mejor, duerme mejor y vive mejor en tus días libres. Trabajando más con frecuencia puede encubrir los malos hábitos, pero cuando hace ejercicio con menos frecuencia,

todo lo demás importa más. Eso realmente me ayuda a tomar mejores decisiones

sobre cómo cuido mi salud.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Concéntrese en sus habilidades de escritura. Es lo único que he encontrado que realmente ayuda

la gente se destaca. Más y más comunicación se escribe hoy. Hazte genial en

presentarte con palabras y solo palabras, y estarás muy por delante de más.

Además, la mayoría de las cosas que te preocupan no importan de todos modos. Tu

sudar tantos detalles que a nadie le importará. No es que los detalles no importan, lo hacen, pero solo importan los detalles correctos. Pon mucha atención a

en qué estás gastando tu tiempo.

El tiempo y la atención son cosas muy diferentes. Son tus mas preciados recursos avanzando. Al igual que caminas por el aire y nada a través del agua, trabajas con tu atención. Es el medio de trabajo.

Si bien la gente suele decir que no hay suficiente tiempo, recuerda que siempre

Tener menos atención que el tiempo. La atención completa es donde haces tu mejor trabajo,

y todos van a estar buscando quitártelo. Protegerlo y preservarlo.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Hay tantos. "Escala." No, no escales. Comience pequeño, permanezca tan pequeño como

posible por el mayor tiempo posible. Crecza en control, no fuera de control.

"Recaudar capital para lanzar un negocio de software / servicios". No, bootstrap. Como en vida, formamos hábitos comerciales desde el principio. Si recaudas dinero, serás bueno en gastando dinero. Si arrancas, te verás obligado a ser bueno haciendo dinero. Si hay un hábito / habilidad que un emprendedor debería practicar, está haciendo dinero. Así que esfuérzate.

"Falla temprano y falla a menudo". No. ¿Qué pasa con el fracaso fetiche en nuestro

¿industria? No lo entiendo Por supuesto, la mayoría de las empresas no lo logran, pero la idea

que el fracaso es un requisito previo para el éxito nunca ha tenido sentido para mí. Yo no

Creo que es una muesca en el cinturón. Es solo un fracaso. Además, mucha gente dirá

Hay mucho que aprender del fracaso. Tal vez . . . Pero hay más que aprender

del éxito El fracaso puede decirle qué no hacer nuevamente, pero no ayuda descubres qué hacer la próxima vez. Prefiero centrarme en las cosas ese trabajo, e inténtalo de nuevo, que tratar de tomar lecciones de las cosas que

no lo hizo

Realmente hay muchos. Podría seguir y seguir y seguir . . .

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

Siempre he sido bastante bueno para decir que no, pero en los últimos años

Se me ocurrió una nueva regla. Si el pedido está a más de una semana de distancia, casi

siempre di que no, independientemente de lo que sea. Las excepciones incluyen cosas familiares I

necesito asistir, y una o dos conferencias en las que realmente quiero hablar, pero otras

que eso, si el "sí" me ataría a algo más de una semana más o menos fuera, casi siempre es un no.

Lo mantengo simple y directo. A menos que haya circunstancias especiales, siempre

explique por qué y diga algo como "Gracias por la invitación, pero acabo de

no puede comprometerse a nada más que un día más o menos por adelantado. Necesito mantener mi

horario abierto para mí y las personas con las que trabajo regularmente. Mejor apuesta

es golpearme uno o dos días antes de que quisieras juntarnos. Si yo soy

disponible podemos establecer una hora ".
Esto está modelado libremente en el supuesto "¿Puedo obtener una reunión?" De Warren Buffet
con la política de Warren ", como escribí sobre *Signal v. Noise* .
Simplemente me di cuenta de que cuanto más lejos sí, más me arrepiento de
momento en que llega el momento. Debido a que no hay costo ahora, es
simplemente demasiado fácil
decir sí sobre algo profundo en el futuro. Además, un futuro "sí"
en última instancia significa que el pasado controla tu horario. Para
cuando llegues
para más tarde, su calendario ya está lleno de compromisos anteriores. Ese
limita lo que es posible en el momento. Pocas cosas me molestan más que
con ganas de decir sí a algo hoy pero bloqueado por un
anterior sí dije hace semanas o meses.

Page 215

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Voy a dar un paseo. Preferiblemente en una ruta que nunca he tomado
antes. Si es una rutina
ruta, tiendo a ignorar los alrededores y volver a pensar en el
cosas en las que estoy fuera de foco. Pero si es una nueva ruta, me enfoco
hacia afuera y mi mente
Se aclara rápidamente. Parece que tiene que ser unos 30 minutos o más
para realmente
hacer el trabajo, pero nada me refresca como caminar en una nueva
dirección, hacia
algo o algún lugar al que no me haya dirigido antes.

Page 216

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: 22 de abril al 13 de mayo de 2016)

"La acción no siempre trae felicidad,

pero no hay felicidad sin acción ".

–BENJAMIN DISRAELI

Ex primer ministro del Reino Unido

“Es fatal saber demasiado desde el principio.
El aburrimiento llega tan rápido al viajero
quien conoce su ruta como el novelista que
es

más seguro de su complot.

–PAUL THEROUX

Novelista estadounidense, escritor de viajes y autor de *The
Gran bazar ferroviario*

"Prefiero ser fiel a mí mismo, incluso en el
peligro de incurrir en el ridículo de otros,
en lugar de ser falso e incurrir en mi
propio aborrecimiento ".

–FEDERICK DOUGLASS

Reformador social afroamericano, líder de la
movimiento abolicionista

"Todos los cursos de acción son arriesgados,
así que
la prudencia no está en evitar el peligro (es
imposible), pero calculando el riesgo y
actuando

decisivamente. Cometer errores de ambición y No errores de pereza. Desarrolla la fuerza hacer cosas audaces, no la fuerza para sufrir."

–NICCOLÒ MACHIAVELLI

Filósofo italiano del siglo XVI, denominado "el padre de ciencia política moderna ", autor de *El Príncipe*

Page 218

"Burnout no es el precio que tú tiene que pagar por el éxito ".

ARIANNA HUFFINGTON

TW: [@ARIANNAHUFF](https://twitter.com/ARIANNAHUFF)
[THRIVEGLOBAL.COM](https://www.thriveglobal.com)

ARIANNA HUFFINGTON ha sido nombrada en la lista de la revista *Time*

Las 100 personas más influyentes del mundo y las "Mujeres más poderosas" de *Forbes*

lista. Originaria de Grecia, se mudó a Inglaterra cuando tenía 16 años y Se graduó de la Universidad de Cambridge con una maestría en economía. En Mayo

En 2005, lanzó *The Huffington Post* , un sitio de noticias y blogs que rápidamente

se convirtió en uno de los medios más leídos, vinculados y frecuentemente citados

marcas en Internet, y en 2012 ganó un Premio Pulitzer por informes nacionales.

En agosto de 2016, lanzó Thrive Global con la misión de terminar el epidemia de estrés y agotamiento al ofrecer empresas y particulares

Soluciones sostenibles basadas en la ciencia para el bienestar. Arianna sirve en numerosas juntas, incluidas Uber y The Center for Public Integrity, y ella es autora de 15 libros, incluido el más reciente, *Thrive: The Third Metric para redefinir el éxito y crear una vida de bienestar, sabiduría y Wonder y The Sleep Revolution: Transformando tu vida, una noche a la vez Tiempo* .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Uno de mis libros favoritos que a menudo doy es *Meditaciones* de Marco Aurelio.

Pasó 19 años como emperador de Roma enfrentando una guerra casi constante, un horrible plaga, un intento en el trono por uno de sus aliados más cercanos, y un hermanastro incompetente y codicioso como co-emperador, y todavía tenía el presencia mental para escribir una de mis citas favoritas, "La gente busca retiros para ellos, en el campo, en la costa o en las colinas. No hay ningún lugar

Page 219

que una persona puede encontrar un retiro más pacífico y sin problemas que en su propio mente. . . . Así que date constantemente este retiro y renuévate ". Y El estoicismo, como podemos ver en los artículos casi diarios sobre su renacimiento, tiene Nunca ha sido más relevante. El libro me parece muy inspirador e instructivo.

vive en mi mesita de noche.

También amo *Memories, Dreams, Reflections* de Carl Jung. Es una gran guía de cuán importantes son los sueños como puerta de entrada a nuestra propia intuición y sabiduría.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Uno de mis "fracasos favoritos", que en realidad era una colección de muchos fallas menores, fue cuando mi segundo libro fue rechazado por 37 editoriales. yo recuerde quedarse sin dinero y caminar, deprimido, por St. James Calle en Londres, donde vivía en ese momento. Miré hacia arriba y vi un Barclays Bank y, sin pensarlo mucho, decidí entrar y pidió hablar con el gerente. Le pedí un préstamo, y aunque yo no tenía ningún activo, el banquero, cuyo nombre era Ian Bell, me lo dio. No fue mucho, pero cambió mi vida porque significaba que podía mantener las cosas juntos por algunos rechazos más, y después del número 37, finalmente obtuve mi libro publicado. Y todavía le envió a Ian Bell una tarjeta navideña todos los años.

Mi madre me enseñó que el fracaso no es lo opuesto al éxito, sino un peldaño hacia el éxito.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Una de las mejores inversiones que he hecho es, como nos dicen en los aviones, poner mi propia máscara de oxígeno primero: dormir, meditar, caminar, hacer ejercicio, etc. En 2007 colapsé por el agotamiento. Después de eso, hice cambios en mi vida, y se volvió cada vez más apasionado por la conexión entre bien ser y productividad. Mucha gente piensa que no tiene tiempo para cuidar de sí mismos, pero es una inversión que dará sus frutos de muchas maneras.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Diría que es una reformulación de cómo pienso en mi tiempo. Antes yo

Tiempo separado en tiempo de trabajo y tiempo no laboral, y siempre quise maximizar el tiempo de trabajo. Ahora me doy cuenta de que no puedes separar los dos tiempos dedicarme a tomar descansos, caminar, desconectar, meditar, eso es todo trabajo tiempo, también, en el sentido de que el tiempo dedicado a desconectar y recargar me hace mejor, más efectivo y más feliz en mi trabajo y en mi vida.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Les aconsejaría que fueran mucho más conscientes y deliberados sobre sus relación con la tecnología. La tecnología nos permite hacer cosas increíbles, pero

Nos hemos vuelto adictos a ella. Y eso es por diseño: diseñadores de productos

saber cómo nos adicta en la carrera por dominar la economía de la atención. Pero

hay formas de, como dice Tristan Harris, un ex especialista en ética del diseño de Google,

- "deshazte de tu mente".

[Por ejemplo] un consejo es mezclar aplicaciones regularmente, lo que interrumpe el

condicionamiento que todos tenemos para el patrón de aplicaciones en nuestros teléfonos. Creando esto

la interrupción del patrón hará que sea más fácil tener más en cuenta el uso del teléfono,

creando solo un poco de espacio y tiempo en el que las personas pueden decidir

ellos mismos si realmente necesitan usar su teléfono o si son agarrándolo por aburrimiento o hábito.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

El producto de \$ 100 que ha impactado más positivamente en mi vida en los últimos seis meses es la cama telefónica Thrive Global. Lo sé, lo sé, es un producto de mi propia compañía, así que podría estar rompiendo algunas preguntas y respuestas no escritas de Tim Ferriss regla, pero como muchas personas que leen este libro saben, cuando no puedes encontrar algo en el mercado, tienes que crearlo. La cama del teléfono vive en el oficina fuera de mi habitación, y hace que desconectar una parte regular de mi ritual nocturno Tiene hasta 12 puertos, por lo que puede cargar teléfonos y tabletas para toda la familia. Nuestros teléfonos son útiles para muchas cosas, pero como repositorios de nuestras listas de cosas por hacer, nuestras ansiedades y nuestras preocupaciones, definitivamente no están dormidos SIDA. Entonces, para que sea más fácil guardar nuestros teléfonos, dándoles los suyos cama donde pueden cargar fuera de nuestra habitación, podemos decir buenas noches a nuestro día y dormir lo que necesitamos para despertarnos completamente recargados.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Me encanta tomar incluso cinco minutos para una breve meditación. Me ayuda a moverme más allá de la superficie e ir más profundo, y después de unos pocos momentos de enfoque en mi aliento, me siento centrado.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Me gustaría decir: "Burnout no es el precio que tienes que pagar para tener éxito". Y yo

Espero que miles de millones realmente lo vean, ya que gran parte del mundo todavía vive bajo la ilusión colectiva de que tienen que elegir entre sus propios

Bienestar y éxito. La ciencia nos dice todo lo contrario: cuando

Page 221

priorizar nuestro bienestar, nuestro rendimiento aumenta en todos los ámbitos. Tres-

Un cuarto de todas las startups fracasan, y el emprendimiento consiste en tomar decisiones.

Nada perjudica la calidad de sus decisiones.

Más rápido

que

corriendo

en

vacío.

222 de 1189.

"Macro paciencia, micro velocidad".

GARY VAYNERCHUK

[TW/IG: @GARYVEE](#)

GARYVAYNERCHUK.COM

GARY VAYNERCHUK es un emprendedor en serie y el CEO y cofundador

de VaynerMedia, una agencia digital de servicio completo que atiende a clientes de Fortune 500.

Gary saltó a la fama a finales de los 90 después de establecer uno de los primeros e-

sitios de comercio de vinos, Wine Library, que ayudó a su padre a hacer crecer la familia

negocios de \$ 4 millones a \$ 60 millones en ventas anuales. El es una aventura

capitalista, cuatro veces autor más vendido del *New York Times* y uno de los primeros inversores

en empresas como Twitter, Tumblr, Venmo y Uber. Gary ha estado

nombrado en las listas de "40 menores de 40" de *Crain* y *Fortune* . Gary es actualmente

el tema de *DailyVee*, una serie documental en línea que destaca lo que es quisiera ser CEO y figura pública en el mundo digital actual.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Mi selección aleatoria de camisetas de lucha de los 80.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Creo que ser un chico pequeño, ser un inmigrante, orinar mi cama hasta que yo

tenía 12 años, todas estas cosas realmente me prepararon para el éxito macro. Yo era un terrible

estudiante y yo chupamos mierda en la escuela.

Creo que las extremidades de mi vida educativa me prepararon para el extremo

ganancias que tengo en la vida real, porque el mercado, también conocido como mis amigos,

padres, y los maestros que siempre me criticaron y me humillaron, y pérdidas anticipadas de mí, me obligaron a mejorar.

[La gente escribe] algo sobre mí [en Internet] y me compara con seres humanos horribles, dime que soy un estafador y una persona horrible, lo cual

es una de las cosas más difíciles con las que una persona noble puede lidiar. Pero ellos

no me penetres en absoluto, porque estoy muy acostumbrado.

Siento mucho por qué soy capaz de aprovechar mi personalidad como puerta de entrada

a los logros empresariales se basa en todas las pérdidas. No hay específico historia. Creo que crecí como un perdedor según los estándares, porque la escuela era la

La única forma de juzgar a los niños. Era clase o atletismo, y estaba haciendo

ninguno. No estaba en equipos, no conseguía nada, y estaba obteniendo Ds y Fs. yo

era tan cliché de un perdedor del sistema escolar de 1982-1994 como se pone.

Sin embargo, aquí estoy.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Macro paciencia, micro velocidad. No deberían preocuparse por los próximos ocho años,

pero deberían enfatizar los próximos ocho días.

En una macro, creo que todos son súper impacientes. Creo que soy increíble

paciente en años y décadas, e increíblemente esporádico e hiperactivo cada minuto en el día a día. Realmente creo que todos son lo contrario.

Todos están tomando decisiones sobre, como, "¿Qué voy a hacer a los 25? yo

mejor hacerlo. . . . " En años, son impacientes y toman decisiones tontas, y luego, en días, están viendo el puto Netflix. Están súper preocupados alrededor de 25 cuando tienen 22 años, pero beben todos los jueves a las 7 p.m.

Están jugando Madden. Jodidamente están mirando *House of Cards* . Ellos son

pasar cuatro horas y media en su cuenta de Instagram todos los días.

Esto es super importante.

Todos son impacientes en una macro, y tan pacientes en una micro, desperdiciando

tus días preocupándote por años. No estoy preocupado por mis años, porque estoy

exprimiendo mis segundos, y mucho menos mis días. Va a funcionar fuera.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Mi régimen de salud. Hace tres años, me puse mucho más serio sobre mi

régimen de salud. Sin embargo, este es un gran lugar para decir lo siguiente: tengo
recogió energía cero de ella. Cero. Es solo que es lo correcto. Lo es aquí hoy a las 41 con menos energía. Puedo recoger mi equipaje y niños más
fácilmente. Soy más fuerte, pero tengo cero energía extra, o todas las otras cosas que
a la gente le gusta tirar cuando haces ejercicio. Pero hay absolutamente no debatir que debería, en teoría, que muchas cosas funcionen positivamente
para mí en mis 60, 70, 80 y 90 que me benefician al poner el trabaja ahora.
Mi ambición inicial era mejorar mi estética, que rápidamente cambió en "¿Cómo puedo sentirme bien y construir a largo plazo?" Ahora trabajo con un
Entrenador los siete días de la semana. Normalmente entreno tres o cuatro días haciendo una división de

ejercicios compuestos para la parte superior del cuerpo y la parte inferior del cuerpo. El resto de mi
Los entrenamientos se centran en la flexibilidad y el tejido blando. Hago mucho trabajo de movilidad para
mis caderas, espalda y cuello. Ha mejorado enormemente la forma en que me siento. Ahora yo
Estoy enfocado en desarrollar músculo y establecer una base sólida. yo peso muerto, hago press de banca, me pongo en cuclillas y todo lo demás. No es mi objetivo
desgarrarse; Mi objetivo es sentirme bien y permanecer fuerte, flexible y saludable.
Siempre que puedo apretar en 30 minutos a una hora lo hago. Mi entrenador personal
Jordan, viaja mucho conmigo. Principalmente hago ejercicio en la mañana antes de llegar
a la oficina. Generalmente estoy en el gimnasio a las 6:15 y salgo en una hora.

**En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?
¿a?**

Todo. Uno de los grandes problemas para cualquiera que comienza a tener éxito es

quedan paralizados por la oportunidad, y los no se vuelven
imperativamente

importante versus los sí.

Por otro lado, como Tyler o cualquiera de mis otros asistentes te dirán,
todavía

necesita un equilibrio saludable del 20 por ciento de respuestas a cosas que
parecen tontas, porque

Creo en la casualidad, y ese es un equilibrio importante que la gente lucha
con.

Creo que la mayoría de las personas que leen esto van demasiado lejos en
uno o

otro extremo Se vuelven súper disciplinados y dicen no a todo, y
piensan que es el uso correcto del tiempo, o simplemente dicen sí a todo
y sin pensarlo, sin estrategia.

Quiero estar más cerca de los no y ser bueno en eso, y realmente valoro mi
hora. Sin embargo, creo que hay un buen equilibrio saludable de hacer las
cosas

en especificaciones que no son obvias ROI en intuición, porque una de
esas cosas en

ese 20 por ciento generalmente hace que toda la inversión valga la pena.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Finjo que mi familia ha muerto en un horrible accidente. Honestamente,
eso es lo que

Hago. Probablemente sea más extraño que las respuestas de muchas
personas en este libro, pero es

absolutamente lo que me impulsa. Voy a un lugar muy oscuro, realmente
lo siento, siento que

dolor en mi corazón, y luego me doy cuenta, no importa con lo que esté
lidiando en este momento,

que ni siquiera está en el mismo universo de algo así. Entonces me
convierto

agradecido por perder a ese cliente, perder esa oportunidad, burlarse de él,

etc.

"El dinero en un negocio es como el gas en tu auto Tienes que pagar atención para que no termines en Al costado del camino. Pero tu viaje no es un recorrido de gas estaciones ".

TIM O'REILLY

[TW/FB](#): @TIMOREILLY

[LI: LINKEDIN.COM/IN/TIMO3/TIM.OREILLY.COM](#)

TIM O'REILLY es el fundador y CEO de O'Reilly Media. Su original plan de negocios era simplemente "trabajo interesante para personas interesantes", y

Parece haber funcionado bien. O'Reilly Media ofrece aprendizaje en línea, publica libros, organiza conferencias, insta a las empresas a crear más valor que

capturan e intentan cambiar el mundo extendiendo y amplificando el conocimiento de innovadores. *Wired* lo ha llamado el "Observador de tendencias" por *Wired*

revista. Tim ahora ha centrado su atención en las implicaciones de la IA, el economía de demanda y otras tecnologías que están transformando la naturaleza de

trabajo y la forma futura del mundo de los negocios. Este es el tema de su nuevo

libro, *WTF ?*: *¿Cuál es el futuro y por qué depende de nosotros ?*

**¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y
¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Es muy difícil limitar esta lista a tres libros, porque los libros y las ideas
He tomado de ellos son una gran parte de mi caja de herramientas mental.

Página 226

Tengo que comenzar con *El significado de la cultura* de John Cowper
Powys,

porque explica algo sobre mi relación con la literatura (y el
otras artes) Powys señala que la diferencia entre educación y
la cultura es que la cultura es la incorporación de música, arte, literatura y
filosofía no solo en tu biblioteca o tu CV sino en quién eres. Él
habla sobre la interacción de la cultura y la vida, la forma en que lo que
leemos puede
enriquecer lo que experimentamos, y lo que experimentamos puede
enriquecer lo que leemos.

La forma de vida Según Lao Tzu , el Tao Te Ching, traducido por
Witter Bynner. Este libro está cerca del corazón de mi personal religioso y
filosofía moral, haciendo hincapié en la corrección de lo que es, si tan solo
podemos aceptarlo.

La mayoría de las personas que me conocen me han escuchado citar este
libro. "Viendo como
cómo nada está fuera de la vasta red de cielo de malla ancha, que está allí
para

¿Cómo se echó? "Encuentro a las buenas personas buenas, y encuentro a
las malas personas buenas,
si soy lo suficientemente bueno ".

Rissa Kerguelen por FM Busby. Leí esta ciencia ahora en gran parte
olvidada

libro de ficción en el momento en que comencé mi empresa, e influyó
yo profundamente Una idea clave es el papel del emprendimiento como un
"subversivo
fuerza." En un mundo dominado por grandes empresas, son las pequeñas
empresas.

que mantienen viva la libertad, con la economía al menos en uno de los campos de batalla.

Este libro me dio el coraje de sumergirme en los detalles de un negocios fundamentalmente triviales (redacción técnica y publicación) y dejar ir

de mis esperanzas anteriores de escribir libros profundos que cambiarían el mundo. Aquellos

las esperanzas volvieron más tarde.

La otra idea maravillosa en este libro es "la visión a largo plazo". Mucho antes del

La Fundación Long Now popularizó la idea, Busby articuló su argumento en el

tropo de ciencia ficción que en un mundo de viajes a velocidad casi ligera, el tiempo pasa

más lentamente para aquellos a una velocidad casi relativista que para aquellos que se quedan atrás. los

los personajes deben poner en marcha los eventos y viajar para encontrarse con ellos décadas

por lo tanto. Ese también fue un marco útil cuando me propuse construir un negocio que

me permitiría afectar el mundo del futuro de maneras que aún no podría

Un joven emprendedor.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

De hecho, tengo vallas publicitarias gigantes de este tipo. Solo están en línea

que al lado del camino. Varias cosas que he dicho han cambiado en memes de Internet, completa con una sorprendente variedad de imágenes (y

a veces una carnicería del texto). Tres de los más populares son:

"Trabaja en cosas que importan".

"Crea más valor del que capturas".

“El dinero en un negocio es como la gasolina en su automóvil. Tienes que pagar atención para que no termines al lado de la carretera. Pero tu viaje es no un recorrido por las estaciones de servicio ”.

Si tuviera que elegir solo uno, probablemente sería "Crear más valor que usted capturar ", porque gran parte de lo que está mal en nuestra economía proviene de un no hacer eso En una sociedad rica, o en un ecosistema rico y complejo. . . Brian Erwin, en ese momento mi vicepresidente de marketing, ideó esta línea en una empresa retiro ejecutivo en aproximadamente 2000, cuando observé con ironía que más de uno El multimillonario de Internet me había dicho que había comenzado su negocio con lo que había aprendí de un libro de O'Reilly. Brian sugirió que abrazáramos ese principio, y nunca he mirado hacia atrás

Una vez intenté explicarle a Eric Schmidt por qué pensé que esto sería mejor luz guía para Google que "¡No seas malvado!" Es medible, puedes en realidad compara lo que obtienes de una actividad con lo que hacen los demás. Google en realidad hace parte de esa medición en su impacto económico anual informe, pero no creo que se estarían metiendo en problemas antimonopolio en este momento si habían pasado más tiempo pensando en la salud de su ecosistema a medida que Desarrollar nuevos servicios. No es suficiente solo pensar en ti y en tu usuarios o clientes. Tienes que pensar en tu empresa como parte de una red de vida, como un organismo en un ecosistema. Si te vuelves demasiado dominante, tú chupar toda la vida fuera del ecosistema. Se desequilibra, y todos

sufre, eventualmente incluso las criaturas que se creen seguras en la cima de la pila.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Todas las mañanas, en mi carrera, trato de tomar una foto de una flor y compartirla en

Instagram Me inspiró para hacer esto por un pasaje que leí hace muchos años en un

libro de CS Lewis (creo que fue *The Great Divorce*), en el que un personaje,

después de la muerte, solo ve las flores como manchas de color, y su guía espiritual le dice

él, "Eso es porque nunca los miraste realmente cuando estabas vivo".

Como dice la línea de *Hamilton* : “Mira a tu alrededor. Mira

alrededor. Que suerte tenemos

deben estar vivos ahora mismo!

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Cuando me levanto de la cama, hago la tabla durante dos minutos, seguido de

perro hacia abajo por lo mismo, luego una serie de estiramientos. Se pone mi metabolismo

ir, y me hace mucho más propenso a comenzar con un episodio más vigoroso de

ejercicio. Solía comenzar el día subiéndome a mi computadora, absorbiéndome,

luego alzó la vista y me di cuenta de que era demasiado tarde para salir antes de que comenzara el día en serio.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Me he beneficiado enormemente de [Esther Dyson](#) consejos sobre aceptar hablar

compromisos: "¿Diría que sí si fuera el martes?" Porque el día lo hará ven cuando *es* martes, y vas a decir: "Maldición, ¿por qué dije que sí? ¿a ese?" La previsión es una virtud; recuerda que un día, ese futuro lejano será ahora, y las elecciones que hagas hoy habrán moldeado las elecciones eres capaz de hacer entonces. Obviamente, esto tiene amplias aplicaciones sociales y

problemas ambientales (ejem, cambio climático o desigualdad de ingresos) también.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"¡Interrumpir!" Cuando Clayton Christensen introdujo el término "disruptivo

tecnología "en su clásico de negocios de 1997, *El dilema del innovador: cuándo*

Las nuevas tecnologías hacen que las grandes empresas fracasen , estaba preguntando una muy diferente

pregunta que "¿Cómo puedo obtener fondos convenciendo a VC de que hay una enorme

mercado puedo explotar? Quería saber por qué las compañías existentes no Aproveche las nuevas oportunidades. Descubrió ese avance

Las tecnologías que aún no están maduras primero tienen éxito al encontrar radicalmente nuevas

mercados, y solo luego interrumpen los mercados existentes.

El objetivo de una tecnología disruptiva no es el mercado o los competidores.

que destruye Son los nuevos mercados y las nuevas posibilidades que crea.

Al igual que las radios de transistores o la primera World Wide Web, estos nuevos mercados

a menudo son demasiado pequeñas para que las compañías establecidas las consideren valiosas

perseguir. Para cuando se despiertan, un advenedizo ha tomado una posición de liderazgo.

en el segmento emergente.

Pero más importante, la idea de que deberíamos centrarnos en la interrupción en lugar de

El nuevo valor que podemos crear está en el corazón de la economía actual.
malestar general, desigualdad de ingresos y agitación política. El secreto para construir un
Un futuro mejor es utilizar la tecnología para hacer cosas que antes eran imposibles.
Eso fue cierto en la primera revolución industrial, y es cierto ahora. No es tecnología que elimina empleos, son las decisiones comerciales miopes las que
use la tecnología simplemente para reducir costos y aumentar las ganancias corporativas. El punto de
La tecnología no es para ganar dinero. ¡Es para resolver problemas!
Este es el patrón de diseño maestro para aplicar tecnología: hacer más. Hacer
cosas que antes eran inimaginables.
A pesar de todo lo que se habla de interrupción, Silicon Valley también está esclavizado por
sistema financiero. La mejor función física para demasiados empresarios es

no el cambio que quieren hacer en el mundo, sino "la salida", la venta o la salida a bolsa
eso los convertirá a ellos y a los capitalistas de riesgo que los financiaron en un montón gigante
de dinero. Es fácil señalar con el dedo a "Wall Street" sin darse cuenta de la nuestra
complicidad en el problema o en la búsqueda de una forma de controlarlo.
¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?
a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?
"Deja que la vida madure y luego caiga. Will no es el camino en absoluto". - Lao Tzu, de *The*
Estilo de vida según Lao Tzu

Igualamos ser inteligentes y ser impulsados como las formas de salir adelante. Pero a veces, una actitud de alerta vigilante es mucho más sabia y efectiva. Aprender a seguir tu nariz, tirando de hilos de curiosidad o interés, puede llevarte a lugares donde ser conducido nunca te llevará. Mi propia vida ha sido moldeada por felices coincidencias. Cuando apenas estaba fuera de la universidad, un amigo me preguntó si escribiría un libro sobre escritor de ciencia ficción Frank Herbert. Nunca había escrito un libro, pero Dick Riley, el editor de un nuevo serie sobre autores de ciencia ficción, sabía que amaba la ciencia ficción y era un buen escritor. Recuerdo haber hablado con mi asesor de tesis en Harvard, Zeph Stewart, que todavía era un amigo, sobre si me tomaría "fuera de curso". Él se rió y dijo: "Solo tienes 21 años. Si no sabes lo que estás haciendo para cuando tengas 30 años, eso podría ser algo de qué preocuparse ". Como dije que sí, llegué a pensar en mí mismo como escritor. Y porque yo Pensé en mí mismo como escritor, unos años más tarde, acepté ayudar a un programador amigo escribe un manual de computadora (aunque no sabía nada sobre ordenadores). Ese golpe de suerte me llevó a comenzar lo que se convertiría en O'Reilly Medios de comunicación. E incluso más tarde en mi carrera, hubo momentos en los que esperaba el El momento correcto condujo al resultado perfecto. Tome "la cumbre freeware" que yo organizado en abril de 1998. Había estado pensando en reunir personas de la comunidad Linux, la comunidad Perl e Internet a través de el otoño de 1997, pero algo me impidió apretar el gatillo. Luego Netscape anunció que iban a lanzar su navegador como gratuito software, y cuando organicé la reunión en abril de 1998, el momento era Perfecto. El término software de "código abierto" fue acuñado por Christine

Peterson solo unas semanas antes. Si hubiera celebrado mi reunión en el otoño del año anterior, no habría tenido la oportunidad de persuadir al ensamblado líderes para aceptar el nuevo nombre y mostrarlo a la prensa reunida. Escucha tu voz interior, que te dice qué elegir. Sócrates llamado es su " *daimon* ". "Lao Tzu dijo del hombre sabio que" Él tiene su no, y él tiene su sí. Es esta capacidad de esperar en silencio el momento adecuado, en lugar de apresurarse sin rumbo, eso puede llevar incluso a un ambicioso cazador de éxitos a captura el juego más grande.

230 de 1189.

Página 231

"La excelencia son los próximos cinco minutos. . . . Olvida el largo término. Haz los siguientes cinco minutos ¡rock!"

TOM PETERS

TW: [@TOM_PETERS](#)

[TOMPETERS.COM](#)

TOM PETERS es coautor de *En busca de la excelencia: lecciones de Las empresas mejor administradas de Estados Unidos*, que a menudo se conoce como "la mejor libro de negocios jamás ". Dieciséis libros y más de 30 años después, todavía está en

él ayudó a inventar la vanguardia de la industria del "gurú de la gestión". Como CNN ha dicho: "Si bien la mayoría de los gurús de negocios ordeñan el mismo mantra para todo lo que vale, la marca de un solo hombre llamada Tom Peters todavía se está reinventando ". El mas El libro reciente es *The Little BIG Things: 163 maneras de perseguir la excelencia* . Tom's La creencia fundamental es: "La ejecución es una estrategia: se trata de las personas y el haciendo, no hablar y la teoría ". Tom ha dado más de 2,500 discursos, y sus materiales de habla y escritura están disponibles de forma gratuita en tompeters.com.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

El libro de [Susan Cain](#) *Quiet: El poder de los introvertidos en un mundo que no puede parar*

Hablando , la espera de Frank Partnoy : *El arte y la ciencia del retraso* , Linda Kaplan

El poder de Niza de Thaler : cómo conquistar el mundo de los negocios con

Bondad y el poder de lo pequeño: por qué las pequeñas cosas marcan la diferencia ,

y las *armas de destrucción matemática* de Cathy O'Neil : *cómo aumenta el Big Data*

La desigualdad y amenaza la democracia .

El libro de Caín me avergonzó. Sugiere que la mayoría de nosotros subvaloramos introvertidos y, por lo tanto, efectivamente pasan sobre aproximadamente el 40 por ciento de la población. En particular, los introvertidos tienden a ser más reflexivos y deliberados.

Y no es que no les gusten las personas, de hecho, tienden a tener más relaciones con menos personas en relación con los extrovertidos.

La velocidad lo es todo! ¿Derecho? Frank Partnoy dice. . . ¡NO! La habilidad para

detenerse y reflexionar nos separa del resto del reino animal. Dado que frenesí de aceleración, "reducir la velocidad" es nada menos que un consejo profundo.

En cuanto a los libros de la Sra. Kaplan-Thaler. . . ¡Guauu! Ella construyó una gran agencia de publicidad

desde cero y está en el Salón de la Fama de la Publicidad. Creo que Regla "agradable" y "pequeña"! Estas ideas animan y han animado mi vida. (Ella

también se burla de la idea de una "visión": el punto es, en cambio, la calidad de la actualidad trabajo.)

Luego está el libro de Kathy O'Neil: le da a los "big data" una muy necesaria

golpe en la nariz ¡Bravo! Big data puede ser invaluable pero puede ser incalculable

Daño también. Debemos ser mucho más cautelosos con respecto a esto último de lo que lo hacemos actualmente. son.

De acuerdo, un par más: creo que el éxito económico radica en el manos de pymes, pequeñas y medianas empresas. Cuatro libros que regalo en las PYME están: *Superestrellas minoristas* de George Whalin : *dentro de los veinticinco mejores*

Tiendas independientes en América (línea favorita: "Sé el mejor, es el único

mercado que no está abarrotado. "), Bo Burlingham's *Small Giants: Companies*

Que eligen ser grandes en lugar de grandes , Bill Taylor es *simplemente brillante: cómo*

Las grandes organizaciones hacen cosas ordinarias de maneras extraordinarias , y

Los campeones ocultos de Hermann Simon del *siglo XXI: el Estrategias de éxito de líderes mundiales desconocidos* .

¡Me encanta regalar libros! Apuesto a que, por loco que parezca, he regalado un mínimo de 25 a 50 de cada uno de estos libros. FYI: uno de los mejores del mundo los inversores me dijeron una vez: "Tom, ¿qué consideras el número uno? fracaso de los CEO? Después de tapar y tararear, dijo: " *No leen suficiente* ".

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Me encanta remar, y lo he estado haciendo desde los cinco años. No me refiero

remo competitivo: me refiero a saltar a un bote de remos y pasar una hora o

Dos en un río. Crecí en el río Severn, cerca de Annapolis. Después de 60 años

de remar-remar-remar su bote, descubrí el paraíso: mi elegante y ligero (Kevlar) 14-

pie Vermont Dory. El creador es Adirondack Guide Boat of North Ferrisburgh, Vermont.

(FYI: Fue mucho más de \$ 100 ... pero seguro que fue mi favorito comprar en mucho, mucho tiempo.)

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Me gustaría pensar que pasé un par de décadas medio paso por delante de la manada. Pero

Hace unos cuatro años, sentí que ni siquiera podía ver el final de la manada

porque estaba muy lejos Así que tomé un año sabático de facto de un año, y. . .

LEER y LEER y LEER un poco más. Cuando se trata de cambio tecnológico,

donde me sentí tan fuera de eso, creo que ahora puedo lidiar efectivamente con sus implicaciones

con cierto grado de confianza

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Es un hábito molesto que realmente vuelve loca a mi esposa. Estoy entrenado como civil ingeniero e ingenieros aman la redundancia. Esperamos lo peor y diseñamos tratar con él.

Traducción a la vida real: incluso para viajes cortos, mis maletas pesan una tonelada. yo tengo duplicados o triplicados de todo. Si robaste mi bolso, podrías, por ejemplo, abra una pequeña tienda de electrónica en el acto.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Todo tipo de personas le dará este o aquel enfoque para su trabajo. Mi consejo es de un tipo diferente: los buenos modales dan buenos resultados. Asumo que eres inteligente y supongo que trabajas duro. Pero ser civil, decente y amable es el piedra angular del éxito profesional, así como la realización personal. (Y si alguien te dice que es una idea "suave", envíamelas y les daré un golpe "duro" en la nariz)

Ah, y otras dos cosas: Primero, conviértete en una superestrella, un oyente totalmente profesional. ¿Cómo?

Trabajar en ello. No viene de forma natural. Lee sobre esto. Practicalo. Tener un

Mentor te califica Segundo: leer. Leer. Leer. Leer. En resumen, lo mejor el estudiante gana, ya sea a los 21 años o 51 o 101.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Dicen: "¡Piensa en grande! ¡Ten una visión convincente! " Yo digo: piensa en pequeño. Hacer

¡algo súper genial al final del día! Escribo sobre "excelencia". Más

Vemos la excelencia como una gran aspiración. Incorrecto. Completamente equivocado. Mis dos centavos: La excelencia son los próximos cinco minutos o nada en absoluto. Es la calidad de tu siguiente conversación de cinco minutos. Es la calidad de, sí, su próximo correo electrónico. Olvidar A largo plazo. ¡Haz que los próximos cinco minutos sean increíbles!

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Caminar. Caminar. Caminar. Una caminata fuera de la oficina de 30 minutos (o incluso 15 minutos) sin dispositivos casi invariablemente aclara mi cabeza. Mi libro *In Search of Excellence* obtuvo su tema de facto durante un solo Reunión de 1977 con el presidente de Hewlett-Packard, John Young. Dijo el HP mantra era "MBWA". Traducción: Gestión por deambular. Eso significa estar en contacto, ser humano y aprender de todos. Años Hace, trabajé con un gerente de tienda de Nordstrom muy exitoso. Ella dijo (aproximadamente), "Cuando estoy atascado o abajo, me levanto de mi escritorio y tomo una caminata de 30 minutos en el piso. Solo hablo con nuestra pandilla por unos minutos me aclara la cabeza e infaliblemente me inspira ".

“Lo bueno, lo doloroso, todo es un privilegio.”

OSO GRYLLS

[TW/IG](#) : @BEARGRYLLS

[FB](#): /REALBEARGRYLLS

[BEARGRYLLS.COM](#)

BEAR GRYLLS es una de las caras más reconocidas de la supervivencia al aire libre y

aventuras. Bear pasó tres años como soldado en las fuerzas especiales británicas,

sirviendo con 21 SAS. Fue allí donde perfeccionó muchas de las habilidades que ahora tiene.

vitricas en televisión. Su programa nominado al Emmy *Man vs. Wild / Born*

Survivor se convirtió en uno de los programas más vistos del planeta con un

audiencia estimada de 1.2 billones. En su exitoso programa de aventuras de NBC *Running*

Salvaje , lleva a algunas de las estrellas más conocidas del mundo a aventuras increíbles,

incluido el ex presidente Barack Obama, [Ben Stiller](#) , Kate Winslet, Zac Efron y Channing Tatum. Es autor de 20 libros, incluido el mejor número 1 venta de autobiografía, *barro, sudor y lágrimas* .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?

Rhinoceros Success por Scott Alexander. Leí esto a los 13 años, y básicamente

me dijo que la vida es dura y como una jungla, y que la vida recompensa a los rinocerontes

que cobran duro por sus objetivos y nunca se rinden. Y sobre todo, no seguir

las vacas de la vida que flotan sin rumbo y succionan propósito y alegría de la
viaje. Se lo doy a menudo a personas que creo que lo amarían o lo necesitarían.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Fallé la selección para el SAS británico en mi primer intento, y me arrancó corazón en el momento. Nunca había dado tanto por nada y me había quedado corto

Página 236

fue destructor de almas. Pero volví e intenté por segunda vez y eventualmente
pasado Por lo general, cuatro de cada 120 lo lograrán, y a menudo dicen lo mejor

los soldados pasan la segunda vez. Me gusta eso. Me dice que la tenacidad importa más
que el talento, y en la vida, eso es cierto.

Para preparar la segunda vez para la selección de SF, básicamente llegué a las colinas

aún más duro y entrenado con cada vez más intensidad. Un día típico era un

trekking de montaña de ritmo rápido que lleva 50 libras durante tres horas de velocidad máxima, o 60

minutos de circuitos de peso corporal mezclados con sprints de montaña. Básicamente, me enojé

Con enfoque.

Fracaso significa lucha, y es la lucha que siempre ha desarrollado mi fuerza.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Una respuesta simple para mí: "Las tormentas nos hacen más fuertes". Si tuviera uno

mensaje para los jóvenes que se embarcan en la vida, sería este. No te alejes

De los tiempos difíciles. Abórdelos de frente, avance hacia el camino menos transitado, plagado de obstáculos, porque la mayoría de las otras personas corren a la primera señal de batalla. Las tormentas nos dan la oportunidad de definirnos, de distinguir nosotros mismos, y siempre salimos de ellos más fuertes. La otra clave es ser amable en el camino. La amabilidad importa mucho en ese viaje de esfuerzo. Es lo que separa lo bueno de lo grande.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Aprender a disfrutar el proceso, en lugar de luchar siempre por el futuro. A veces, en estas selvas o desiertos, estoy tratando desesperadamente de pasar

hazlo lo mejor que pueda, trabaja duro, trabaja rápido y vuelve con mi familia. Pero me di cuenta

Pasaba tanto tiempo temiendo lo que estaba por delante o luchando por salir

de donde estaba. Aprender a aceptar el momento cambió mucho para mí. los

bueno, lo doloroso, todo es un privilegio. Me imagino que tanta gente nunca consigue

vivir más allá de los 30, así que ya somos los bendecidos.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Agárrate fuerte, enfoca el esfuerzo, profundiza más y nunca te rindas. No es cohete

ciencia pero es difícil, ya que la mayoría de las personas, cuando se pone difícil, comienzan a mirar a su alrededor

por una excusa o una táctica diferente. Sin embargo, a menudo, cuando comienza a ponerse difícil,

todo lo que requiere es que te pongas más duro y aguantes. La parte mágica es que cuando

se pone así, ¡a menudo significa que estás cerca del objetivo final! Un gran tirón de

enfoque, dedicación y valor, y a menudo aparece el otro extremo. Mira alrededor

usted, sin embargo, y ve que la mayoría de las personas se han ido, se rindieron en eso último tramo de dolor.

"Valor sobre la comodidad".

MARRON BRENÉ

[IG/FB](#): @BRENEBROWN

BRENEBROWN.COM

DR. BRENÉ BROWN es profesor de investigación en la Universidad de Houston.

Colegio de Graduados de Trabajo Social. Charla TEDxHouston 2010 de Brené, "The

Poder de vulnerabilidad ", se ha visto más de 36 millones de veces y es Una de las cinco charlas TED más vistas del mundo. Ella ha pasado el pasados 14 años estudiando vulnerabilidad, coraje, dignidad y vergüenza. Brené es

también el autor más vendido del *New York Times* de *Daring Greatly*, *The Gifts of*

Imperfección, *levantarse fuerte y desafiar el desierto: la búsqueda de la verdad*

Pertenencia y el coraje de estar solo .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Doy muchos libros. Mi lista de acceso incluye *The Dance of Anger* de Harriet Lerner (muy útil para las parejas en que "estoy gritando y él / ella es

"ciclo de apagado") y su nuevo libro, *¿Por qué no te disculpas?* (Vueltas que la mayoría de nosotros somos disculpas bastante terribles, esto realmente me cambió).

Para los nuevos padres, me encanta la serie de Disciplina Positiva de Jane Nelsen

(empoderamiento para niños y padres) y la serie Touchpoints de T. Berry Brazelton (realmente no puedes guiar a tus hijos si no entiendes qué es sucediendo en el desarrollo). Compro a todos en los libros de mi equipo algunas veces

año. Nuestras próximas lecturas son *Stretch* de Scott Sonenshein y *Lead Yourself First*

por Kethledge y Erwin.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Valor sobre la comodidad". Solo un simple recordatorio de que no hay nada

cómodo por ser valiente. Todos quieren ser valientes, pero nadie

Página 239

quiere ser vulnerable

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Fácil. Mi cargador de iPhone de tres metros de Native Union y mi protector labial Fierce de Tata Harper.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

La identificación de problemas es siempre una buena inversión de tiempo, dinero y

energía. Einstein dijo: "Si tuviera una hora para resolver un problema, gastaría 55

minutos pensando en el problema y cinco minutos pensando en soluciones ". Se siente incómodo gastar tiempo y recursos tratando de imaginar

para saber exactamente cuál es el problema: queremos saltar a la solución demasiado rápido.

La mayoría de nosotros estamos plagados de sesgos de acción y realmente luchamos por permanecer en problemas

identificación. He descubierto que aclarar lo que está mal y por qué es un

El problema es la mejor inversión que puede hacer en casa o en el trabajo.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Dormir. La dieta, el ejercicio y la ética laboral no ocultan cómo el sueño puede

revolucione la forma en que vive, ama, es padre y dirige.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces? Qué preguntas te preguntas

Siempre estas preguntas:

1. Dormir?
2. Ejercicio?
3. ¿Comida sana?
4. ¿Estoy resentido porque no estoy estableciendo o manteniendo un límite?

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Uno de mis mayores errores fue no comprender o saber qué tan involucrado estaba

quería y necesitaba estar en mis negocios. Al principio me convencí de que yo

podría "descargar ideas" y nuestros equipos de kick-ass ejecutarían contra esos

ideas mientras estaba haciendo otras cosas. Quería creerlo porque mi

El tiempo es muy escaso. Investigo, escribo, hablo, facilito programas de liderazgo, lidero

tres negocios, y mantener límites no negociables alrededor de mi familia hora. No funcionó. Tengo las mejores personas del mundo: son

comprometido, creativo e inteligente. Pero descargar ideas no es líder. los el trabajo real es la iteración constante, incorporando comentarios de los consumidores, resolución de problemas, averiguar cuándo empujar y cuándo rescatar, y ayudar

todos se reinician después de un revés y aprenden. Quiero y necesito involucrarme en todo de eso. Quiero retumbar sobre cómo empacamos una caja y la nota que viene con eso. Quiero ver las fotos que vamos a usar en el sitio web, ¿tienen resonancia emocional y transmitir conexión? No estar allí creado frustración innecesaria para todos nosotros e, irónicamente, condujo al peor tipo de microgestión de mi parte. Ahora paso mucho tiempo con equipos al principio de un proyecto que define cómo se ve "hecho", y estoy involucrado en su Standups una vez por semana. Los líderes de equipo tienen acceso a mí en Slack. Nuestro resumen el equipo también ha trabajado para asegurarse de que haya una alineación sólida entre responsabilidad y autoridad para todos. Puedes sentir el cambio. Fueron cada vez más productivos y efectivos de lo que hemos sido y estamos divirtiéndose. Aprendizaje clave: el pensamiento mágico es increíblemente peligroso y lo hará le costará más tiempo, dinero y energía que excavar nunca.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 27 de mayo al 16 de junio de 2016)

"La simple disposición a improvisar es más vital, a la larga, que la investigación".

—POTTAS

Escritor de viajes estadounidense y autor de *Vagabonding*

“No hay camino a la felicidad, felicidad es el camino.”

—THICH NHAT HANH

Monje budista vietnamita y Premio Nobel de la paz candidato

"El hombre razonable se adapta a la mundo; el irracional persiste en tratando de adaptar el mundo a sí mismo. Por lo tanto, todo progreso depende de hombre irracional ".

-GEORGE BERNARD SHAW

Dramaturgo irlandés, ganador del Premio Nobel

Página 242

"La perfección no es cuando no hay más para agregar, pero no más para llevar ".

-ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Escritor francés, autor de *El Principito*

Página 243

**"Me pregunto, '¿Qué es lo más?
cosa amorosa que puedo hacer por
mí mismo
y otros en este momento? Entonces
yo
Hazlo."**

LEO BABAUTA

TW: [@ZEN_HABITS](#)

[ZENHABITS.NET](#)

LEO BABAUTA es el fundador de *Zen Habits* , un sitio web dedicado a encontrar

simplicidad y atención plena en el caos diario de nuestras vidas. *Los hábitos zen* tienen más de dos millones de lectores, y *la revista Time* lo nombró uno de los "Mejores 25 Blogs "para 2009 y uno de los" 50 sitios web principales "para 2011. Leo es el autor de *El poder de menos: el bello arte de limitarse al Esencial. . . en negocios y en la vida , hábitos esenciales del zen: dominar el arte of Change, Brevemente , y varios otros libros.*

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Obtuve una esterilla de yoga negra Manduka PRO por alrededor de \$ 100 (a la venta). Es tal tapete pesado y lujoso que me anima a practicar en casa, que es francamente un milagro.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

En 2005, estaba atrapado, profundamente endeudado, con sobrepeso, adicto a la comida chatarra, no tiempo para mi familia, no podía seguir un plan de ejercicios. Me sentí como un absoluto fracaso. Pero esto me llevó a investigar hábitos y cómo cambiarlos, y yo puse todo mi ser en hacer un solo cambio. Y luego otro. Condujo a

toda mi vida cambió y para mí ayudar a otros a cambiar sus hábitos. Se sentía horrible, pero fue una de las lecciones más increíbles de mi vida. El primer cambio que hice fue dejar de fumar, que resultó ser uno de los cambios más difíciles que he realizado y no recomiendo comenzar con ellos. Pero Puse todo lo que tenía en él y aprendí mucho sobre cómo cambiar los hábitos. los El siguiente cambio fue agregar correr, como una forma de lidiar con el estrés después de dejar de fumar.

fumar y comenzar a estar más saludable. Después de eso, me hice vegetariano y comenzó a meditar

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

“Eres lo suficientemente bueno, tal como eres. Respira y relájate en el momento.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Soy absurdamente aficionado a la estética minimalista. Me sale una cantidad ridícula de

placer de una habitación vacía con solo un mueble y una planta.

¡A veces fantaseo con no tener nada más que una habitación vacía!

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

El budismo zen me ha influido profundamente, no solo en la meditación y atención plena, pero en creer en la pureza de la experiencia, en mi interconexión con todos los demás seres, en mi deseo de dedicar mi vida a ayudando a otros a ser felices. Ahora estoy dedicado a ayudar a otros a convertir el sufrimiento

en atención plena, apertura y alegría.

El libro con el que comencé es *Zen Mind, Beginner's Mind* de Shunryu Suzuki,

Que es un clásico. Pero creo que el mejor libro para principiantes es *What Is Zen ?*:

Plain Talk for a Beginner's Mind por Norman Fischer. Es una introducción maravillosa.

y responde la mayoría de las preguntas que tenía cuando comencé.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Abraza la incertidumbre, la falta de fundamento y el miedo como el lugar donde podrás

Realmente aprender y crecer. Entra en ese lugar, en lugar de retroceder. Va a

ayudarlo a superar la dilación, la ansiedad social, el miedo a lanzar su propio

negocios o persiguiendo tus sueños, miedo al fracaso y al ridículo, y más.

Esos temores seguirán ahí, pero encontrarás la delicia en ellos.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Me quedo sin aliento y las sensaciones que siento en mi cuerpo. Cuando me siento

abrumado, me pregunto: "¿Cómo se siente este sentimiento como un cuerpo?"

Página 245

sensación, ahora mismo? No es una narración sobre mis sentimientos, sino sensaciones reales.

en mi cuerpo. Trato de permanecer con esas sensaciones el mayor tiempo posible y ser

curioso y abierto a ellos. Esto funciona con miedo, distracción, procrastinación, frustración y más. Una vez que he meditado sobre esto, pregunto

yo mismo, "¿Qué es lo más amoroso que puedo hacer por mí y por los demás?"

¿ahora?" Entonces llego a eso.

Página 246

"Para mí [la meditación] es un

gran

lugar seguro donde puedo ir

profundamente

en mi propio trauma y drama,

libre de miedo: ser decreciente

espacio reactivo y despejado para ser proactivo."

Mike D

YO G: [@MIKED](#)

[BEASTIEBOYS.COM](#)

MICHAEL "MIKE D" DIAMOND es un rapero, músico, compositor, baterista y diseñador de moda, mejor conocido como miembro fundador de la

grupo pionero de hip-hop The Beastie Boys. Los Beastie Boys han sido incluidos en los "100 mejores artistas más grandes de todos los tiempos" de *Rolling Stone* y fueron

incluido en el Salón de la Fama del Rock and Roll en abril de 2012.

Eminem dijo:

"Es obvio para todos lo influyente que fueron los Beastie Boys en mí y tantos otros ". Los Beastie Boys se disolvieron en 2012 después de la muerte de

uno de los miembros fundadores del grupo, Adam "MCA" Yauch. Mike actualmente

presenta un programa de radio Beats 1, *The Echo Chamber*.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Wow, hay tantos casos de momentos que no salieron como nosotros quería en absoluto como una banda: ideas imaginadas y no realizadas, espectáculos que parecían

durar toda la vida porque nada haría clic, pero tal vez lo más

El fracaso "liberador" que se me ocurre es un álbum nuestro: *Paul's Boutique* . Terminado

el tiempo resultó no ser un fracaso, ya que mucha gente lo cita como su

favorito de nuestros álbumes. Pero nos hace preguntarnos qué es toda esta gente

estaban tan ocupados en el momento de su lanzamiento que no pudieron llegar a un

tienda de discos (realmente una tienda de CD en ese momento) para separarse de \$ 9.99.

Así que configuremos esto correctamente y demos un poco de contexto: *Paul's Boutique* fue un Gran decepción comercial. Estamos hablando del mayor floperino aquí. *Licensed To Ill* había vendido millones y millones de copias, y sus canciones y

los videos habían estado en rotación por microondas durante muchos meses. Mucha gente era

esperando que nos vayamos, para demostrarles a ellos y al mundo que todo fue un

casualidad. Pero por otro lado, había muchas personas en un gran sello discográfico

dibujando en *Paul's Boutique* a los buenos en su línea de ganancias. Esperando

rayo para golpear dos veces. ¡Vaya, es malo! Tristemente, sin repetir el himno,

videos, o incluso remotamente canciones similares a *Licensed To Ill*, *Paul's* también

diferente para cualquiera, excepto para un contingente central de monstruos y bichos raros: nuestro

verdaderos fanáticos. Al principio, estábamos algo incrédulos. Habíamos trabajado muy duro y

creía en lo que estábamos haciendo, y estaba prácticamente por todas partes

semanas después de ser liberado. No hay grandes canciones de éxito o videos o giras de arena. Era

desgarrador dejar ir algo que habíamos puesto todo este esfuerzo y tiempo dentro. Tantas palabras escritas, tantas horas de estudio dedicadas a tantas voces

toma, infinitas versiones diferentes de canciones, horas y horas de muestras digitales

preocupado, por no mencionar los muchos partidos de ping-pong y hockey aéreo

juegos. Estábamos destripados.

En el lado positivo de las cosas, el álbum fue muy bien recibido. Pero esto

no parece hacer mucho por su popularidad. Después de un montón del capitolio

Se había dejado ir al personal superior de registros, en gran parte debido a este fracaso, fuimos al

etiqueta para defender nuestro caso, pidiéndoles que aún se centren en comercializar nuestro registro. No

dado. Tenían otras cosas en las que concentrarse.

Entonces, ¿por qué fue tan liberador? Porque nos permitió retirarnos por completo del

mundo. Para retirarse y solo pasar tiempo. Todo lo que quedaba era nosotros tres.

Nuestra relación y confianza mutua. Pasar el rato y tener muy poco para hacer. Despertar, desayunar, fumar marihuana, comprar algunos discos, escuchar

a esos discos, y tal vez tocando algo de música. Ahora teníamos total artístico

libertad. Nadie, incluidos nosotros, estaba casado con ninguna expectativa comercial. Esta

nos dio la libertad creativa para hacer lo que quisiéramos, completamente gratis

por miedo y expectativa. En retrospectiva, este fue un *gran* regalo.

Por supuesto, esta historia no es totalmente justa. Como dije, *la boutique de Paul* no era

solo críticamente bien recibido, pero, con el tiempo, las personas se dieron cuenta de su propio camino

en su propio tiempo, y vendió millones de copias, lo que sigue siendo enorme

para tres niños blancos de Nueva York que eran una banda de punk hardcore que decidió

rapear

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Cuanto más viejo me hago, más me doy cuenta de que nunca sabes cuándo y dónde diferentes lecciones y prácticas vendrán de Estaba en un viaje de surf en un bote en El medio del Océano Índico. Las olas estaban disparando, y las cosas no podían han sido mejores en muchos sentidos. Fui súper afortunado y agradecido de ser donde estaba, pero estaba pasando por una gran agitación emocional y drama. Afortunadamente, el núcleo de las personas en este viaje eran practicantes de TM. yo inmediatamente sintió el beneficio antes de recibir una iniciación adecuada. Tan pronto como Regresé a casa, estaba en el estudio trabajando en un disco. No solo aprendí e iniciarse, todos los que trabajamos en el disco también lo hicimos. Lo hizo más Potente experiencia compartida. Y prácticamente hablando, lo hizo más viable para obtener el tiempo de práctica cuando trabajas largas horas en el estudio. Es increíble lo que puede ser un gran "reset" TM. Las demandas estructurales de TM son muy factible en el contexto de nuestras vidas actuales. Veinte minutos cuando lleguemos arriba y 20 minutos hacia el final del día cuando realmente lo necesitamos de todos modos. Para mí, es un gran lugar seguro donde puedo profundizar en mi propio trauma y drama, libre de miedo, disminuyendo ser reactivo y despejando espacio para ser proactivo. Mis relaciones con todos se benefician. A veces mis hijos son como, "Papá, ¿por qué pasas este tiempo meditando?" Pero estoy mucho mejor en mi relación como papá con eso. Estoy mucho mejor en todas mis relaciones con eso.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Interesante pregunta. Mi primera tendencia, especialmente cuando trabajo en una canción o música, es seguir adelante. Sigue golpeándome la cabeza contra la pared, esperando un avance, incluso si mi pobre cabeza realmente duele! *Pero* pienso con madurez (tengo miedo de admitir cualquier madurez) He aprendido que un reinicio es necesario a veces. Esto puede tomar algunas formas diferentes. Aquí están algunas que me han ayudado:

TM: Ver arriba. Especialmente cuando estoy abrumado, cansado o simplemente no puedo averiguar algo y me estoy volviendo cada vez más frustrado, gastando 20 minutos haciendo TM pueden ayudarme a reenfocar y recargar completamente. A menudo me permite ver las cosas de manera diferente y ser productivo durante horas, lo que equivale a Un buen retorno de la inversión.

Surf: soy un pato afortunado. Vivo en Malibu, California, con olas dentro distancia caminando. Paso mucho tiempo navegando con mis hijos todos en todo el mundo, y vale la pena cada maldito minuto. Soy muy consciente de que la mayoría de las personas no tienen salida al mar y no tienen este lujo, pero las ofertas de surf Me un gran reinicio. Al instante me siento mucho más agradecido y y al estar en el patio de la naturaleza, ofrece perspectiva. El océano y el Las olas están en control, no yo. Solo soy una pequeña mota tratando de respirar y hacer lo mejor que puedo

Salir con mis hijos: ¡no serán niños para siempre, eso es absolutamente seguro!

¡Y a veces necesito una distracción de ellos! Pero siempre estoy muy agradecido

cuando tenemos experiencias increíbles y conversaciones juntos. Realmente lo hace Poner las cosas en perspectiva. Una cosa que estoy muy agradecida de poder modelar: yo siempre estaba incluido en las conversaciones de mis padres y sus amigos adultos, y trato de practicar lo mismo con mis hijos, valorando sus ideas y pensamientos. Paseando a mis perros: simplemente tomando un descanso y paseando a mis perros, puedo usualmente resuelven un par de cosas.

Page 250

"Pregúntate a ti mismo, 'dirías sí, si esto fuera el próximo martes? Es muy fácil comprometerse con las cosas que son semanas o meses, cuando tu horario todavía se ve despejado ".

ESTHER DYSON

TW: [@EDYSON](#)

[WELLVILLE.NET](#)

ESTHER DYSON es el fundador de HICcup y presidente de EDventure Valores en cartera. Esther es una inversionista ángel activa, autora más vendida, junta directiva miembro y asesor que se concentra en mercados emergentes y tecnologías, nuevo espacio y salud. Ella se sienta en los tableros de 23andMe y Voxiva (txt4baby), y es inversor en crohnología, API elegible, Keas, Omada

Health, Sleepio, StartUp Health y Valkee, entre otros. De octubre 2008 a marzo de 2009, Esther vivió en Star City, en las afueras de Moscú, Rusia,

entrenando como cosmonauta de respaldo.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

La biología del deseo: por qué la adicción no es una enfermedad por Marc Luis. La adicción es un deseo a corto plazo. El propósito es el deseo a largo plazo.

Page 251

Escasez: por qué tener demasiado poco significa tanto por Sendhil Mullainathan y Eldar Shafir. Una explicación de la escasez de ricos intelectuales, que muestran cómo los pobres hacen cosas estúpidas por falta de

dinero, mientras que los ricos hacen cosas estúpidas por falta de tiempo.

De las bacterias a Bach y viceversa: la evolución de las mentes por Daniel C. Dennett. Cómo surge la conciencia y cuánto depende de un sentido del pasado, presente y futuro (además de muchos otros interesantes ideas).

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

¡Muchos a lo largo de los años! Más recientemente, una de las cinco comunidades en mis diez años

El proyecto sin fines de lucro con el que Way to Wellville estaba trabajando simplemente no estaba comprometido como alguien que contrata a un entrenador personal pero que nunca llega al gimnasio.

Cortamos cortésmente los lazos y seleccionamos una comunidad diferente. No solo tiene eso funcionó, pero ha dejado en claro a todos: las comunidades, el potencial financiadores y socios, et al., que nos hacemos responsables a nosotros mismos y a los demás.

Con este movimiento, honramos a aquellas comunidades que están dispuestas a correr riesgos.

y trabajar duro para hacer la diferencia.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"¡Siempre comete nuevos errores!" De hecho, recibo regalías de aproximadamente \$ 50 por año de citas citables para este.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Bueno, no creo que sea absurdo: viajes espaciales. Espero retirarme en Marte, pero no

¡demasiado pronto! Me he entrenado como turista espacial de respaldo, durante seis meses en Star City, Rusia.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Empecé a usar Audible y ahora estoy leyendo libros regularmente de nuevo. (O

tal vez el período de 30 años cuando estaba *no* leyendo libros deben ir en el

Pregunta de "fracaso".) Es genial. Incluso mientras trabajo en las malas hierbas con Wellville, estoy

leyendo libros intelectuales sobre pobreza, neurociencia, nutrición, complejo

sistemas, adicción y similares. Los dos hilos: altamente abstracto y íntimamente, personalmente concreto con humanos reales, se complementan entre sí.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Siempre tome trabajos para los que no está calificado; de esa manera inevitablemente

aprender algo. Y no abandones la universidad a menos que realmente tengas una mejor alternativa. Algunas personas notables han tenido éxito a pesar de hacerlo, pero

Es un obstáculo serio para superar para la mayoría de las personas.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Me he vuelto un poco mejor evitando conferencias que son divertidas pero no

terriblemente útil

Mi consejo: pregúntate: "¿Dirías que sí si fuera el próximo martes?" Sus tan fácil de comprometerse con cosas que son semanas o meses, cuando su horario

Todavía se ve despejado.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

[Cuando estoy] abrumado: Pregunte: "¿Qué es lo peor que podría pasar?"

El miedo a lo desconocido es generalmente mucho peor que el miedo a algo específico. Si

no es la muerte de ti mismo o de los responsables, probablemente un conjunto razonable de opciones que deberías considerar

tranquilamente

y

pensativamente.

"Comencé mi primer negocio con \$ 200. . . . Aprendi mucho mas sobre negocios de esos \$ 200 que de un MBA inductor de deuda".

KEVIN KELLY

TW: [@KEVIN2KELLY](#)

[KK.ORG](#)

KEVIN KELLY es "disidente senior" en *la* revista *Wired* , que co-fundada en 1993. También cofundó la All Species Foundation, una organización sin fines de lucro.

destinado a catalogar e identificar todas las especies vivas en la Tierra, y el

Proyecto Rosetta, que está construyendo un archivo de todos los humanos documentados

idiomas En su tiempo libre, escribe libros más vendidos y sirve en el junta de la Fundación Long Now. Como parte de la última, él está investigando cómo

para revivir y restaurar especies en peligro de extinción o extintas, incluidas las lanudas

mamut. Él podría ser el "hombre más interesante del mundo" en el mundo real.

Su último libro es *Lo inevitable: comprender las 12 fuerzas tecnológicas. Eso dará forma a nuestro futuro* .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O qué libros han influido mucho en tu vida?

Aquí están los libros que alteraron mi comportamiento, cambiaron de opinión, redirigieron el

curso de mi vida Estos libros han sido palancas para mí (y para otros). Enumero

ellos en el orden en que entraron en mi vida.

Childhood's End por Arthur C. Clarke: para un niño que crece sin

TV en los aburridos enclaves de los suburbios de los años 50 y principios de los 60,

La ciencia ficción abrió mi universo. Devoré toda la ciencia

ficción contenida en nuestra biblioteca pública. Las historias de Arthur C. Clarke en

Particular nació un interés de por vida en la ciencia y un profundo respeto por

El poder de la imaginación. Esta historia de una singularidad siempre pegada

conmigo como algo para prepararme.

El catálogo de la Tierra entera por [Stewart Brand](#): Cuando tenía 17 años, este grande

El catálogo de opciones me dio permiso para tener mis propias ideas, hacer

mis propias herramientas y sigo descaradamente a mis dos amores del arte y

Ciencias. Lo usé para inventar mi propia vida. Décadas después, trabajé en el

Catálogo en mi primer trabajo real.

The Fountainhead por Ayn Rand: me dejó llevar por leer esto

el mejor manifiesto de autosuficiencia durante las finales de mi primer año de

Universidad. Al final del libro, decidí abandonar la escuela. yo

Nunca regresó. Fue la mejor decisión de mi vida.

Hojas de hierba de Walt Whitman: mientras lee este clásico poético

oda a América y posibilidades ("¡Soy multitud!") mi junta explotó,

y me asaltó un impulso imparable de viajar. Pongo el libro

abajo y compró un boleto a Asia. Recorrí allí, de vez en cuando, por ocho años. Fue mi universidad.

La historia de mis experimentos con la verdad por Mahatma Gandhi: esto

La autobiografía de Gandhi curiosamente me llevó a Jesús. Postura de Gandhi

de radical honestidad me incitó a intentar lo mismo. Comenzó mi despertar espiritual.

La Biblia: leyendo todo esto, de principio a fin,

destrozó todas las expectativas que tenía de un texto tan fundamental. Era más extraño, extraño, más perturbador y más poderoso de lo que fui guiado

creer. Lo he leído varias veces más y nunca falla

molestarme, de buenas y malas maneras.

Gödel, Escher, Bach por Douglas R. Hofstadter: Estaba asombrado y

impresionado por la brillantez de *GEB* cuando lo leí por primera vez, pero no lo hizo

Altera mi vida al principio. Sin embargo, a lo largo de los años, seguí encontrándome

volviendo a sus puntos de vista, y cada vez que llegaba a ellos en un nivel más profundo. Ahora encuentro estas ideas como mis propios pensamientos, y yo

Me doy cuenta de que ahora veo el mundo a través de una lente similar.

El último recurso de Julian Simon: otro libro cuyo

La influencia tomó tiempo para establecerse en mi opinión. Simon aclara perspicacia: que la mente y la inteligencia pueden superar cualquier físico

255 de 1189.

limitaciones, y por lo tanto son el único recurso escaso, se ha convertido en un

gran idea que colorea mucho de lo que miro hoy.

Juegos finitos e infinitos de James P. Carse: este pequeño libro corto me proporcionó un vocabulario para pensar sobre el significado de la vida, no solo

mi vida, pero toda la vida! Me dio un marco matemático para mi propio espiritualidad. Como dice, el juego es mantener el juego para siempre, para

obligar a todos los seres a jugar juegos infinitos versus finitos (ganar-perder)

juegos, y darse cuenta de que solo hay un juego infinito.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Recientemente me actualicé a un plan de equipo / familia para 1Password, la contraseña

herramienta de administración. Ahora toda la seguridad, facilidad y alivio de una buena contraseña

El sistema se puede compartir con toda mi familia y las personas con las que trabajo en estrecha colaboración. Nosotros puede compartir con seguridad las contraseñas apropiadas.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Comencé mi primer negocio con \$ 200. Compré un anuncio en la parte posterior de *Rolling*

La revista *Stone* anuncia por correo un catálogo de guías de viaje económicas por \$ 1.

Ni el catálogo ni el inventario de libros existían. Si no hubiera tenido suficiente

pedidos habría devuelto el dinero [de cualquier pedido], pero todo funcionó

fuera por bootstrapping. Aprendí mucho más sobre negocios de esos \$ 200 que

de un MBA inductor de deuda.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Cada vez que intento decidir si aceptar una invitación, solo pretendo

Va a suceder mañana por la mañana. Es fácil decir sí a algo

ocurrirá dentro de seis meses, pero tiene que ser súper fantástico para que pueda

ir mañana por la mañana.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Evito trabajar en cosas que alguien más podría hacer, incluso si disfruto hacerlo

y me pagarían bien por hacerlo. Trato de dar mis mejores ideas con la esperanza

que alguien los hará, porque si los hacen, eso significa que yo no era el solo uno que podría tener. Animo a los competidores por la misma razón. En el

Al final, me quedan proyectos que solo yo puedo hacer, lo que los hace distintivos

y valioso

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

No trates de encontrar tu pasión. En cambio, domine alguna habilidad, interés o conocimiento que otros encuentran valioso. Casi no importa lo que sea en el comienzo. No tienes que amarlo, solo tienes que ser el mejor en eso. Una vez tú domínalo, serás recompensado con nuevas oportunidades que te permitirán Aléjese de las tareas que no le gustan y hacia las que le gustan. Si tu continúe optimizando su dominio, eventualmente llegará a su pasión.

Página 257

"Sea cortés, puntual y trabaje realmente jodidamente duro hasta que estés lo suficientemente talentoso para ser contundente, un un poco tarde, y tomar vacaciones y incluso entonces . . . ser cortés."

ASHTON KUTCHER

**FB: [/ASHTON](#)
[APLUS.COM](#)**

ASHTON KUTCHER es un destacado actor, inversor y emprendedor. Él comenzó su carrera como actor en la popular comedia *That '70s Show* , que se emitió para

ocho temporadas, y protagonizó el éxito de comedia y taquilla *Dude, Where's*

¿Mi coche? Es un reconocido inversor en tecnología, con inversiones en Airbnb,

Square, Skype, Uber, Foursquare, Duolingo y otros. Actualmente es un cofundador y presidente de la junta de A Plus, una compañía de medios digitales

dedicado a difundir el mensaje de periodismo positivo, a donde conduce Alianzas estratégicas con marcas e influencers. En 2009, se convirtió en el primer usuario de Twitter en alcanzar un millón de seguidores, y ahora tiene cerca de 20 millón.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

El bebé más feliz del bloque de Harvey Karp. Si quieres ser una mano en los padres y también tienen alguna versión de una carrera, este libro es oro. yo suelo
envíalo con otro libro llamado *The Sleepy Solution* , escrito por Jennifer Waldburger y Jill Spivack.

El libro inteligente que parece estar compartiendo o hablando más recientemente es

Sapiens de Yuval [Noah Harari](#). Cuanto más estudio a las personas y la forma

sistemas funcionan, cuanto más me doy cuenta de que todo está hecho. Es fácil surtir

filosofías o libros de citas, personas conocidas o doctrinas como si fueran de alguna manera con más credibilidad que otros, pero cuanto más profundo cavas, más

darse cuenta de que todos estamos de pie sobre montones de ficción colectiva. Este libro hace un gran trabajo de ilustrar ese punto.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Cuando tenía 18 años, fui a la cárcel y me acusaron de un robo en tercer grado

delito grave (afortunadamente, recibí un fallo diferido, que lo eliminó de mi historial, así que todavía puedo votar y tener un arma de fuego). La vergüenza de ese evento

me empujó a probar, a todos los que me juzgaron, que no era *ese* tipo.

Debido a este evento, tomé riesgos que nunca habría tomado de otra manera,

porque sabía que la baja del fracaso nunca coincidiría con la baja de la vergüenza.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Mierda o sal de la olla". Demasiadas personas están esperando que la mierda se configure

bien para que puedan hacer lo que van a hacer. Es la hora.

O: "Publicar sobre eso no está haciendo nada. Es como hablar. . . ¡es barato!"

Demasiadas personas piensan que están apoyando una causa, y lo único que

están publicando sobre esto en las redes sociales. Hacer algo es hacer algo, todo lo demás es solo hablar.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Finalmente comencé a valorar el sueño. Me he dado cuenta de que si no duermo responsablemente,

Me desempeño por debajo del estado óptimo en [casi] todos los aspectos de la vida.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado o has perdido el enfoque temporalmente, ¿qué haces?

Sal a caminar o corre. Tener sexo O comer Luego hago listas.

En general, la cura para sentirse abrumado es llegar a un estado de

apreciación. Caminar te ayuda a apreciar el mundo que te rodea. Corriendo

Te ayuda a apreciar el oxígeno, la salud, la vida. Sexo . . Quiero decir, vamos, es sexo.

La comida es realmente para asegurarte de que no tienes hambre. Y haciendo listas

lleva la organización al caos y generalmente convierte las cosas grandes en pequeñas cosas procesables

Page 259

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Sea cortés, puntual y trabaje realmente duro hasta que tenga el talento suficiente

ser franco, un poco tarde y tomar vacaciones e incluso entonces. . . ser cortés.

Page 260

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: 24 de junio al 15 de julio de 2016)

"El amor por el bullicio no es la industria".

–SENECA

Filósofo estoico romano, famoso dramaturgo

"El servicio a los demás es el alquiler que

paga

tu habitación aquí en la tierra ".

–MUHAMMAD ALI

El legendario boxeador y activista profesional estadounidense

"Hay muchas cosas de las cuales un sabio el hombre podría desear ser ignorante ".

-RALPH WALDO EMERSON

Ensayista estadounidense, líder del siglo XIX

movimiento trascendentalista

"Si no cometes errores, no estás trabajando en problemas lo suficientemente difíciles. Y

Página 261

eso es un gran error".

—FANK WILCZEK

Físico teórico estadounidense, ganador del Premio Nobel

Página 262

"A veces necesitas permitir vida para salvarte de Lo que quieras."

BRANDON STANTON

YO G: [@HUMANSOFNY](#)

FB: [/ HUMANOS DE NUEVA YORK](#)

[HUMANSOFNEWYORK.COM](#)

BRANDON STANTON es el creador del best-seller número 1 del *New York Times*

libros *Humans of New York*, *Humans of New York: Stories*, así como libro infantil, *Pequeños humanos de Nueva York*. En 2013, fue nombrado uno de

el "30 Under 30 People Changing the World" por la revista *Time*. Brandon ha contado historias de todo el mundo en colaboración con los Estados Naciones, y fue invitado a fotografiar al presidente Obama en la Oficina Oval.

A su blog de fotografía y narración, *Humans of New York*, le sigue

Más de 25 millones de personas en varias plataformas de redes sociales. Él es un

graduado de la Universidad de Georgia y vive en la ciudad de Nueva York.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Cuando me despidieron de mi trabajo comercial, estaba convencido de que quería

ser un exitoso operador de bonos. A veces necesitas permitir que la vida te salve

de obtener lo que quieres.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Tenga mucho cuidado con el terreno moral alto. Ayuda a resolver conflictos cuando

te das cuenta de que todos tienen diferentes códigos morales y muy pocas personas

intencionalmente tomar decisiones inmorales. Chase Jarvis una vez me dijo: "Todos

quiere verse a sí mismo como una buena persona ". No importa cuán atroz sea el

crimen, el criminal generalmente tiene una razón para verlo como moralmente aceptable.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

La tendencia más desconcertante que he encontrado en los medios es la presión de "seguir

que funciona." Mi principal motivación como artista siempre ha sido crear algo diferente. Creo que lo máximo que cualquiera de nosotros puede lograr es encontrar un

manera de decir algo nuevo Pero este tipo de pensamiento rara vez es recompensado cuando

Es hora de publicar. La novedad es vista como una responsabilidad. Los editores quieren algo

Eso ha demostrado que funciona. Esto significa que el mejor arte siempre será el

más arriesgado

"Cuando el 99 por ciento de tu vida es tu trabajo, o eres realmente malo en lo que haces o eres completamente fuera de balance con el resto de tu vida; tampoco es Algo de que estar orgulloso."

JÉRÔME JARRE

[TW](#) / [pensión completa](#) / [SC](#) / [YT](#): @JEROMEJARRE

JÉRÔME JARRE abandonó la escuela de negocios a los 19 años y se mudó a

China. Después de fallar en seis startups, concentró toda su energía en el craqueo

redes sociales, y dentro de 12 meses, sus videos sobre felicidad y

Los temores desafiantes alcanzaron 1.500 millones de visitas, lo que lo convirtió en pionero de la

industria de video móvil. En 2013, Jérôme co-creó el primer dispositivo solo para dispositivos móviles.

agencia de publicidad con [Gary Vaynerchuk](#) y ayudó a asesorar a algunos de los

empresas más grandes del mundo, que combinan influencers con marcas. En 2017, después

apoyando a ONG locales en todo el mundo, Jérôme unió a 50 de las más grandes

influencers móviles a través de LOVE ARMY, que recaudó \$ 2.7 millones para el

sequía en Somalia y gastó cada centavo directamente en el suelo.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Propaganda de Edward Bernays, junto con el documental *The Century of
el Ser* . Este libro me abrió los ojos a la industria del marketing en un
momento en que

estaba jugando ciegamente mi papel en ello. Esencialmente, Edward
Bernays es el antepasado

de todo el espacio de marketing, él es el padre de todos los gurús del
marketing y

agencias. Quedó fascinado a principios del siglo pasado por lo que

El ejército de Hitler había creado, una ilusión completa, "propaganda" que
millones de

la gente en Europa creía. Entonces se mudó a Nueva York y decidió
postularse

Esta técnica para los negocios. Y debido a la mala reputación de la
palabra.

"Propaganda", lo renombró "relaciones públicas" y creó la primera
empresa de relaciones públicas

En América.

Desafortunadamente para la humanidad, estaba eligiendo a sus clientes en
función de cómo

mucho dinero que estaban dispuestos a darle, como el 99.9 por ciento de
las agencias

hoy. Así que terminó ayudando a la industria porcina convenciendo a la
gente de que

el tocino para el desayuno fortaleció a un hombre y ayudó a la industria
tabacalera

haciendo de los cigarrillos el símbolo del movimiento por los derechos de
las mujeres.

Me apasiona la vida de Bernays porque hizo todo mal.

Persiguió el dinero por un propósito. Fama sobre impacto. Y tenía masiva
lamenta su lecho de muerte. Leí que, en su lecho de muerte, estaba
predicando contra

El uso del tabaco. Sé que la industria de marketing y relaciones públicas
no va

en cualquier lugar, y probablemente sea demasiado tarde para revertir el
efecto de este tipo y todo el

los gurús del marketing han tenido en el mundo, pero mi esperanza es que
algún día Bernays '

los libros y el documental sobre su vida serán las primeras cosas que los
estudiantes tendrán que

lee y mira en la escuela de negocios / marketing. En este momento, su vida
está siendo

ignorado por todos por una razón muy específica: es difícil mirarte a ti
mismo en

el espejo. Recuerdo haber hablado sobre la vida y el legado de Bernays en
un marketing

Conferencia en Alemania. Los organizadores estaban furiosos, esperaban
que yo

les daría herramientas para vender productos en Snapchat a "millennials".

**¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su
vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?**

Gasté cuatro dólares para estacionar cerca de un hermoso lago en
Oregon. Me di un baño y

Tuve un momento de billones de dólares con el agua.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

La mayor parte de lo que hago parece un fracaso al principio. Cuando
abandoné el negocio

escuela para crear mi primera startup, el 75 por ciento de las personas que
conocía pensaban que yo

iba a lamentarlo toda mi vida, y algunos incluso dijeron que terminaría

Vagabundo. Cuando dejé mi incipiente startup tecnológica para comenzar
a hacer videos

en línea, todos a mi alrededor lo vieron como un escape vergonzoso y un
desperdicio de mi

hora. Cuando dejé la agencia de marketing de influencia Gary Vaynerchuk y yo co-creado para seguir usando las redes sociales para siempre, todos pensaron que yo estaba completamente loco y perdía no solo mi mente sino una gran fuente de ingresos y un futuro garantizado. Resulta que fueron las mejores decisiones de mi vida. Porque cada una de esas decisiones difíciles que parecían fracasos (en primero) me llevó un poco más cerca de mi verdadero yo. Cada uno de ellos capacitó al verdadero yo. Cada uno de ellos me despertó de la ilusión. En este punto, puedo

veo un patrón claro de rechazo cada vez que trato de acercarme a mi ser real, así que La sensación de "parecer un fracaso" se ha convertido más en un combustible que en un carga.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

De alguna manera, tener una audiencia en las redes sociales se siente como tener un gigante

Cartelera para millones de personas todos los días. Desearía que todos pudiéramos empezar a verlo

de esa manera. Conozco a muchas personas, por ejemplo, que estaban en contra de Trump pero estaban hablando de él, criticando, en sus redes sociales todos los días. ¿Pondrías

¿Un cartel gigante de alguien que no quieres ver elegido? Probablemente no.

Realmente no entendemos las redes sociales. Un buen libro que nos ayudaría es

Comprensión de los medios de comunicación por Marshall

McLuhan. Debería ser el comportamiento en línea

Biblia del siglo XXI. Todos usamos medios 24/7, pero la mayoría de nosotros nunca

Realmente lo estudié.

Volviendo a su pregunta: me gustaría dos vallas publicitarias. Uno por algo que digo

yo mismo cuando tengo una decisión difícil de tomar que va contra viento y marea.

Y es "Hazte orgulloso". Creo que pasamos demasiado tiempo tratando de complacer a todos. Y olvidamos que ya está todo dentro. Tu instinto, tu niño interior, tu alma, todos ellos saben lo que es bueno para ti y el mundo. La opinión pública de sus amigos y extraños en línea, no tan mucho.

La segunda es una cita de un hombre muy especial, Christopher Carmichael,

"Tienes 99 años, estás en tu lecho de muerte y tienes la oportunidad de vuelve ahora mismo: ¿qué harías? He usado este muchos veces cuando se enfrentan con preguntas difíciles. Cuando lo conocí en China siete

Hace años, no hablaba nada de inglés. Entonces me dio un par de libros para

lee para practicar y acostumbrarte al idioma inglés. Uno de los libros fue *La semana laboral de 4 horas*. Lo leí tantas veces para practicar que creo que estaba

hablando un poco como tú [Tim] por un tiempo.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Hace cuatro años, justo antes de que Vine estuviera a punto de despegar, decidí continuar

tiempo completo. Si quería que sucediera, tenía que irme de Toronto donde Estaba viviendo y se mudó a Nueva York. Nueva York es una de las principales ciudades para

marketing / publicidad, y tenía el deseo de crear el primer móvil

empresa de marketing influyente. Entonces di un salto de fe y le pregunté a mi negocio socios en ese momento cuánto dinero estaba disponible para que me mudé a Nueva York. No teníamos nada. Pero uno de nuestros asociados dijo que podía pedir prestados \$ 400 de él. Imagínese eso: mudarse a la ciudad de Nueva York con \$ 400. yo sabía

nadie en todo Estados Unidos. Todo lo que sabía era que sentía un llamado para irme, y yo Tenía que confiar en mi instinto. Reservé un boleto de autobús de Toronto a Nueva York por \$ 60. Dormí en el piso de un amigo de un amigo de un amigo. Y aquí estaba, "viviendo" en Nueva York. En siete días, Gary Vaynerchuk y yo comenzamos GrapeStory, el primer agencia de influencia solo para móviles. Estaba tan quebrado y no quería que Gary lo supiera, así que empecé a dormir en la oficina de su compañía VaynerMedia, duchándome en el gimnasio cercano, comiendo las sobras que su equipo estaba olvidando en el Nevera de la empresa. Esto duró meses, y durante ese período mis publicaciones en Vine comenzó a intensificarse. Fui inspirado por Nueva York, tan inspirado que no lo hice cuenta la lucha de estar en bancarrota en una ciudad tan cara. Creo que solo tomó aproximadamente un año antes de mudarme a un departamento. Mi objetivo nunca había sido crecer un gran número de seguidores, solo para estudiar la aplicación usándola, pero en Nueva York I de alguna manera encontró mi estilo y al público le gustó el contenido. En junio de 2013

Solo un par de semanas después de mudarme a Nueva York, crecí de 20,000 seguidores

a 1 millón en un mes. Ese mismo mes, nuestra agencia comenzó a ser rentable.

A pesar de que estábamos haciendo dinero, seguí durmiendo en la oficina porque

realmente no tuve tiempo de encontrar un lugar, y creo que disfruté por un tiempo

el ajetreo de dormir en el piso en una oficina de Park Avenue South en New

York Tenía su encanto mientras duró. Cuando pude tomar mi primer cheque de pago de la compañía, compré el iPhone 5. Esa fue la primera vez que

había comprado un nuevo teléfono en lugar de segunda mano. Lo hice como una inversión para

Mejorar la calidad de imagen de mis viñas. Esto también fue muy bueno inversión.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

No es absurdo, pero es algo que no hice durante la mayor parte de mi vida, y no veo

muchos amigos lo hacen, así que supongo que puede no ser muy habitual. Antes de comer, yo

orar. No religiosamente, sino más bien para establecer intenciones. Trato de sentirme verdaderamente

agradecido por la comida en mi plato, especialmente si tengo un animal producto en él. Quizás sea un huevo o un pollo. La mayoría de las veces, mi nutrición

está basado en plantas, porque me hace sentir mejor y cuesta menos a nuestro

planeta y medio ambiente. Pero, por ejemplo, cuando pasé aproximadamente cuatro meses

en Somalia para nuestra misión del Ejército del Amor, no teníamos el lujo de comer allí

plantas Teníamos que comer pollos. Estoy bien comiendo animales cuando tenemos

a, siempre que se haga con respeto. Sentir gratitud por la vida del animal es un

Buena manera de honrarlo. Todo lo que comemos, ya sea un tomate o un pollo, es

llevando luz dentro. Esta luz nos alimenta mucho más que las calorías o proteína. Al reconocer esta luz, al reconocer la divinidad de todo creado por la Madre Naturaleza, podemos alimentarnos dos veces. Es como

cuando eres un niño y tienes un animal de peluche. Dicen animales de peluche solamente

volverse real si crees que son reales. Lo mismo con la luz en tu comida.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Una creencia: la creencia de que todos somos mini dioses. Me refiero a esto en el sentido de

creadores, de una manera que no debería alimentar nuestro ego sino nuestra conciencia. Esta

significa que todo el universo no solo está afuera sino también dentro de nosotros. Tenemos

poder ilimitado: el poder de resolver cualquier problema que enfrenten nosotros o los demás.

Llegamos a crear nuestras realidades. Es una creencia simple y pequeña, pero puede cambiar

El curso de la humanidad. Ser mini dioses significa que nunca nos falta. Nosotros sabemos

Ya lo tengo todo. No necesitamos un millón de dólares. No necesitamos un billones de seguidores. Estamos completos Estamos llenos. Tan lleno que podemos dar

sin contar El día en que todos comenzaremos a actuar como mini dioses es el día

Habrà paz en el mundo.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

No confíes en los gurús, ya sea un gurú del marketing o un gurú de la vida. Cualquiera

decirte que él sabe mejor es, más que nada, despojarte de poder, porque te está colocando abajo y él mismo arriba. El guru se separa él mismo del resto de nosotros. Todo lo que crea separación es una ilusión. En

en realidad, todos estamos unidos, todos iguales, todas partes pequeñas de la misma cosa más grande,

el universo. Estoy especialmente pensando en todas las personalidades en línea que dicen

que trabajes más duro, diciéndote que están trabajando más que nadie. Cuando

El 99 por ciento de tu vida es tu trabajo, o eres muy malo en lo que haces o estás completamente fuera de balance con el resto de tu vida; tampoco es Algo de que estar orgulloso. Cada vez que veas a alguien predicando, recuerda

que esto es humo y espejos.

Mi otro consejo es ingresar al mundo real tan pronto como sea posible. Y por "real

mundo ", no me refiero a que hagas una pasantía en una empresa de marketing. yo

significa que salgas de las redes sociales, salgas de las grandes ciudades y vuelve a conectarte con lo que es real: la naturaleza, tu alma, tu niño interior. El respeto

usted mismo. La mayor parte del mundo está dormido hoy, jugando un pequeño papel en un gigantesco

espejismo. No tienes que serlo. Puedes elegir una vida diferente. Todo está dentro.

Sabrás las respuestas cuando te tomes el tiempo para encontrarte y confiar usted mismo. Si está estudiando negocios / relaciones públicas / marketing, abandone hoy. los

El mundo ya está lleno de vendedores y empresarios. El mundo no necesita

más de eso El mundo necesita sanadores y solucionadores de problemas que usen sus corazones. Tu corazón es un millón de veces más poderoso que tu cerebro.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o ¿área de experiencia?

Tengo mis pies en dos industrias en este momento, las redes sociales "influencian" y el industria humanitaria La peor recomendación que escucho en el Influencer World viene de gurús de marketing que predicán que si construyes una audiencia y comienzas a promocionarles marcas, puedes ser extremadamente rico y exitoso. Eso es lindo, pero recuerda la historia de Bernays. Promover dinero por empresas poco éticas o poco saludables no es un éxito, es en realidad se llama "corrupción". No es corrupción a nivel político, como somos nosotros solía escuchar, pero la corrupción de su sistema de creencias. La corrupción de su legado. Conozco a muchos "influencers" que promocionan productos que lo harían nunca consumas Pero cuando el sueldo es medio millón de dólares por un par de fotos de Instagram, ¿qué harías en sus zapatos? He estado en esos zapatos, y estoy orgulloso de decir que tuve que tomar algunos de mis medicina propia ese día. Alrededor del tiempo estaba empezando a cuestionar realmente el industria publicitaria, hace dos años, me ofrecieron un contrato de un millón de dólares por una gran serie de Snapchat para Sour Patch Kids. Les dije que no comía esos dulces y nunca los comería frente a la cámara. Estaban bien con eso. Incluso recuerdo haberme dicho: "Nunca comería uno de esos

dulces, incluso si su director de marketing, que estaba firmando el acuerdo, le preguntaba yo." Ese día fue una batalla difícil entre la ilusión de necesitar dinero y la voz interior incorruptible que me dijo que no lo hiciera. Rechacé ese contrato de un millón de dólares. Incluso grabé la escena de la reunión y la puse mi YouTube Gary Vee estaba en la habitación; él estaba negociando ese contrato. yo me enorgullecí ese día. El peor consejo para cualquier persona con un en línea la audiencia puede recibir es de los vendedores. Gary lo dice él mismo, "los vendedores arruinarlo todo ". Cuando se trata del espacio humanitario, el peor consejo que puedas tener recibir es "Confía en las grandes ONG; Ellos saben lo que están haciendo." Tan triste como eso Parece que el humanitarismo es, en este punto, una industria gigante. Lo he visto muchas personas recaudando dinero para una causa, cientos de miles de dólares, millones a veces, y sentir que no son lo suficientemente buenos para organizar el misión de socorro ellos mismos. Creen que si confían en un gran y conocido ONG, las cosas estarán bien. Claro, es una opción segura para ti, porque es totalmente deja caer la pelota; De repente tu trabajo ha terminado. Pero, ¿realmente va a ayudar a personas que lo necesitan? No tan seguro. Cuando recaudamos dinero para Somalia, nosotros decidimos organizar todo nosotros mismos, pedir consejo a las ONG locales pero nunca dejar caer la pelota. Y es por eso que nuestra misión ha sido una de las más misiones de socorro impactantes organizadas en Somalia. A pesar de que tuvimos un

cantidad relativamente pequeña de dinero en comparación con otros grandes jugadores en este espacio, terminamos teniendo un impacto masivo. Te dirán que las buenas intenciones son no es suficiente, pero puedo prometerle que si mantiene sus intenciones puras

a través de todo el proceso, entonces aprenderás extremadamente rápido y aprenderás

cambiar vidas, no solo con la acción sino también con esta intención. Humanos

quienes necesitan comida o agua siguen siendo humanos, y pueden saber cuándo la mano

alimentarlos los respeta y les da poder o les falta el respeto y los trata ellos como mercancía. Las ONG que han existido durante décadas saben que el sistema humanitario está roto y que hay nuevos y más eficientes enfoques.

Por ejemplo, en muchos países de África, como Somalia, el cable móvil la transferencia es totalmente adoptada por la población. Esto significa que no hay necesidad de

llevar comida a las aldeas, pero ahora es simplemente posible transferir el dinero recaudado

directamente en los teléfonos de las personas. Esto ha estado listo durante casi diez años pero no

Las ONG ni las Naciones Unidas hablarán sobre ello, ya que las asusta. Porque si el

el espacio humanitario de repente se ve interrumpido como cualquier otra industria, lo hará

traer un cambio masivo a esas ONG y a todas las personas que trabajan en ellos. Piensa en lo que Uber le hizo a las compañías de taxis. Cuando descubrimos que todos

la infraestructura para este nuevo modelo estaba lista, mi equipo y yo comenzamos a criar

y distribuir dinero directamente en los teléfonos de las personas. Fue un cambio de juego

para la gente. Tenían poder y podían comprar su propia comida como gente normal. Mi punto es este: da tu dinero a las personas que lo necesitan, no

a organizaciones benéficas.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Somalia fue un momento difícil para mí, ya que tuve que separar mi tiempo entre

organizando nuestra misión y actualizando / comunicándonos con nuestros 95,000 donantes.

Tenía que ser muy consciente de dónde estaba poniendo mi energía, y en esto

proceso, comencé a adoptar un enfoque diferente para mi teléfono. En lugar de

considerando cada DM, cada correo electrónico como lo más importante en mi vida, yo

comenzó a mirar las cosas como energía. ¿Es este correo electrónico potenciador o es este correo electrónico?

tomando el poder? La mayoría de las veces me di cuenta de que la respuesta estaba tomando poder

fuera. Recuerde que la mayoría de la gente está dormida y olvida sus poderes internos, así que

piensan que necesitan quitarle el poder a los demás para alimentarse. yo tengo

ahora aprendí a decir no a cualquiera de esas solicitudes.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Simplemente trato de aterrizar, y para aterrizar necesitas tocar algo real. Esta

puede ser nadando, el agua es real; meditando: tu corazón es real; por estar en contacto con un animal: los animales son reales; o disfrutando de un delicioso

comida sola bajo el sol. Me encanta estar solo con la comida. Comiendo lentamente y poniendo tantas intenciones en mi comida, comencé a desarrollar

un sentido del gusto más fuerte de lo que solía tener. Entonces, cuando como, tiendo a ponerme muy

emocional con el sabor de la comida. Este tipo de pequeños momentos reales se
usted fuera de su cabeza

"Si crees que puedes o crees que no puedes, eres bien ". - Henry Ford

FEDOR HOLZ

TW: [@CROWNUPGUY](#)

IG: [@FEDOIRE](#)

[PRIMEDGROUP.COM](#)

FEDOR HOLZ es ampliamente considerado como uno de los mejores jugadores de póker en el era moderna. En julio de 2016, ganó su primer brazalete de la World Series of Poker en

\$ 111,111 High Roller para One Drop, asegurando \$ 4,981,775. Fue clasificado

por PocketFives como el mejor jugador de torneos multitarea en línea en 2014 y

2015. Tiene más de \$ 23.3 millones en ganancias de eventos en vivo. Fedor es

El cofundador y CEO de Primed, una empresa de inversión y startup basada

en Vienna. Su primer producto es Primed Mind, una aplicación de entrenamiento de mentalidad, que

le ayuda a experimentar las mismas técnicas de visualización y de fijación de objetivos utilizadas

entrenar los fenómenos de póker más notables del mundo.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

La búsqueda del significado del hombre por Viktor E. Frankl. Sus descripciones de su vida en

Los campos de exterminio nazis, mientras todos los que amaba a su alrededor perecían, tenían

impacto duradero en mí y especialmente en cómo decido en qué quiero gastar mi

tiempo en. [De ello] interpreté que no podemos evitar el sufrimiento, pero podemos

elige cómo lidiar con eso, y que tener significado en nuestra vida es esencial.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Página 273

Un Deuserband Original ha sido un descubrimiento increíble para mí. Especialmente

cuando paso largas sesiones en una silla, se siente bien estirar los brazos y hacia atrás, y mejora tu postura.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Mi "fracaso favorito" es que a los 18 años, abandoné la universidad después de

nueve meses de estudio para enfocarse en el póker. En ese momento, mi familia y la mayoría

La gente a mi alrededor estaba muy preocupada por mí y mi futuro. Otros nueve

meses de póker medio tonto más tarde, me mudé de mi departamento, me deshice de todo

de mis pertenencias, y viajé por el mundo para enfocarme completamente en el póker. Me encontré con dos

grandes tipos en mis viajes, me mudé con ellos a Viena y en los siguientes nueve

meses gané mi primer millón de dólares jugando póker en línea.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Si crees que puedes o crees que no puedes, tienes razón". - Henry Vado

Esa es sin duda mi cita favorita de todos los tiempos. Mis valores centrales en la vida son una mentalidad positiva, enfocándose en sus prioridades y siendo apasionado y decidido a alcanzar tus objetivos.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Solo invierto en personas en las que creo firmemente. He invertido decenas de miles de dólares en mis amigos cercanos de póker y lo convirtieron en millones. Son

Algunos de los mejores en el juego ahora.

Hay muchas ofertas y estructuras diferentes. Generalmente hay dos opciones principales: 1) replanteo a largo plazo: lo que significa que financia a alguien y divide el beneficio aproximadamente 50/50 y sigue jugando hasta que se beneficia. 2)

Compra de acciones: compras el 50 por ciento de la acción en un torneo por 50

Porcentaje + bono porcentual (llamado "marcado") del buy-in. Eso es lo que he

He estado haciendo mucho y donde he tenido mucho éxito. Es comparable a

apuestas Deportivas. Asumes el ROI de un jugador en un torneo y tienes que

superar el "rastrillo" de pagarle algo extra: el recargo. La mayoría de los jugadores

recargo porque creen que están ganando y quieren dividir eso

beneficio potencial con inversores. Si es demasiado alto, aunque sea un ganador

jugador, perderá dinero en su inversión a largo plazo. Lo óptimo

el caso es que es una división justa entre jugador y comprador. El cincuenta por ciento era un ejemplo. Podría ser cualquier cantidad. Mi mayor victoria fue convertir \$ 2,500 en \$ 750K en un torneo con uno de mis amigos más cercanos.

Además de eso, siempre he gastado mucho dinero en todo tipo de experiencias.

y raramente en cosas materialistas.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Puedo pensar mejor cuando tengo las manos ocupadas, por eso estoy constantemente

jugando y tirando pequeños juguetes como un cubo inquieto, una ruleta, una pelota,

o almohada [cuello microperla pequeña].

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Especialmente recientemente, me di cuenta fuertemente del valor de hacer las preguntas *correctas*.

Muchas veces solo estamos rascando la superficie intercambiando estos scripts

frases. Profundizando y descubriendo *por qué* alguien se comporta de la manera en que

o lo hace y lo que lo motiva tiene mucho más significado para mí.

Específicamente en conversaciones, realmente preguntando a alguien cómo se siente y por qué

piensan que se comportaron de cierta manera le da (y a ellos) una muy diferente

perspectiva.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Solo tienes que seguir jugando". Hay mucho más en el póker que solo Jugando continuamente. Trata de entender todas las diferentes facetas y dale

su tiempo mental para recuperarse tomándose un tiempo libre y haciendo otras cosas que disfrutar. Se trata de mucho dinero, por lo que es clave estar fresco y listo. No exagerar.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Trabajo con mi entrenador de mentalidad, Elliot Roe, y / o uso nuestra aplicación Primed Mind.

Después de diez minutos, estoy en la zona, recargada y lista para concentrarme en mi Próximos desafíos.

“No hagas daño a los demás. Ser cierto a ti mismo. Para mí ser un buen ser humano y la forma de la verdadera felicidad interior es a través de acciones altruistas, estar atento de otros.”

ERIC RIPERT

[TW/IG: @ERICRIPERT](#)

[TW/IG: @LEBERNARDINNY](#)

[LE-BERNARDIN.COM](#)

ERIC RIPERT es reconocido como uno de los mejores chefs del mundo. En 1995, a las

Con solo 29 años, obtuvo una calificación de cuatro estrellas de *The New York Times* .

Veinte años después y por quinta vez consecutiva, Le Bernardin, donde Eric es el chef y copropietario, nuevamente ganó el más alto del *New York Times*

calificación de cuatro estrellas, convirtiéndose en el único restaurante que mantiene este superior

estado para tal maratón de tiempo. En 1998, la barba de James

La Fundación lo nombró Top Chef en la ciudad de Nueva York y en 2003, Sobresaliente

Chef del año. En 2009, *Avec Eric* , su primer programa de televisión, debutó y se postuló para

dos temporadas, ganando dos premios Daytime Emmy. Regresó por un tercio

temporada en Cooking Channel en 2015. Eric también ha presentado el programa *On the*

Table en YouTube, que debutó en julio de 2012, y ha aparecido en medios de comunicación de todo el mundo. Es el autor del best-seller del *New York Times*.

memoria *32 Yemas: de la mesa de mi madre a trabajar en la línea, Avec Eric*,

y varios otros libros.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Mis dos libros de reserva para regalar son *The Alchemist* de Paulo Coelho y *A Plea*

para los animales del monje budista Matthieu Ricard. Fácil de leer, *el Alchemist* habla de que todos tienen un objetivo final en la vida, pero la mayoría de nosotros

tienen demasiado miedo de perseguirlo. El estímulo para cumplir tus sueños es muy

inspirador! Leer *una súplica por los animales* planteó muchas luchas personales por

yo. Como budista, siempre he estado profundamente en conflicto entre un aprecio por la carne y el pescado como ingredientes y asumir la responsabilidad de muerte de otra criatura. Los hechos asombrosos y apasionados de Matthieu Ricard

La discusión me desafió emocional e intelectualmente.

Más recientemente, he estado regalando mis memorias *32 Yemas* . Es un honor para mi

para compartir mi experiencia, y espero que sirva como fuente de lecciones para

jóvenes cocineros

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Un orbe de piedra shungita. Sus increíbles cualidades protectoras y curativas:

mental, emocional, espiritual y físico, incluso los más sensibles gente escéptica Un beneficio relevante para muchos de nosotros hoy: difunde

ondas negativas de la electrónica.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Aproximadamente a los 15 años, me expulsaron de la escuela por bajo rendimiento y me dijeron que

Necesitaría encontrar una vocación. Recuerdo estar sentado al lado de mi madre, al otro lado

del director, tratando de parecer triste, pero internamente estaba encantado! Desde

A una edad muy temprana, tenía una pasión por la comida que aprendí en la casa de mi madre.

cocina. ¡Este "fracaso" significaba que podía asistir a la escuela culinaria por fin!

La escuela vocacional condujo a la capacitación de algunos de los mejores chefs, lo que llevó

para convertirme en el chef que soy hoy, viviendo mi pasión.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Mi cartelera decía: "No hagas daño a los demás. Sé sincero contigo mismo." A mi, ser un buen ser humano y el camino hacia la verdadera felicidad interior es a través de acciones altruistas, teniendo en cuenta a los demás. Creo que para encontrar contento y para estar en paz contigo mismo, debes tener un impacto positivo en cualquiera interactúas con cada día. Tampoco debes permitir la energía negativa de los demás. para disminuir o alterarlo; debes mantenerte fiel a tus creencias.

Página 277

Recientemente encontré una cita del Dalai Lama que me habló profundamente.

y la forma en que deseo vivir mi vida: "La felicidad no es algo listo. Eso viene por tus propias acciones."

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

A principios de la década de 1990, leí los *Cent éléphants sur un brin* del Dalai Lama.

d'herbe, que se traduce como "Cien elefantes en una brizna de hierba" y comienza con el discurso del Premio Nobel del Dalai Lama. yo era un hombre joven

buscando orientación y espiritualidad. . . . Fue una revelación para mí y me inició en mi viaje al budismo.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

En mi bolsillo casi siempre llevo una mini estatua de Buda de cristal o una piedra con cualidades protectoras.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Renunciar a los refrescos de dieta. He cambiado a más té (azafrán, loto) que dan

Me da la misma energía pero no tengo los efectos secundarios negativos para la salud.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Para evitar sentirme abrumado o desenfocado, paso aproximadamente una hora

meditando cada mañana. Me enseñó a hacer espacio para la felicidad y calma en mi día. En momentos estresantes, trato de distanciarme de la situación,

Tómese el tiempo para reflexionar. Cualquiera sea el problema, normalmente me pregunto: "¿Puedo

hacer una diferencia ahora mismo? Si no veo una manera clara de hacer algo positivo

impacto, reflexiono más. Creo que la paciencia en la resolución de problemas a menudo puede ser subestimado

[Elaboración de Cathy Sheary en el equipo de Eric: "Eric practica diferentes

tipos de meditación [generalmente todas las mañanas], incluida Samatha cuando

necesita enfocarse, y Vipassana, que es una meditación guiada y puede ser más

religioso, que podría usar para lidiar con cualquier enojo. Puede practicar en

la mayoría de los entornos, pero generalmente está en su sala de meditación. A veces está adentro

su oficina, y algunas veces cuando camina ".]

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Hace cinco o seis años, decidí que iba a vivir mi vida en tres partes.

—Un tercio para mi negocio, un tercio para mi familia, un tercio para mí.

La distinción y priorización me ayuda a encontrar el equilibrio y la satisfacción en

cada área. Se ha vuelto muy fácil decir no ahora. . . . Si algo no agrego significado o diversión a un segmento, entonces no participo.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

A menudo hay un impulso para abrir muchos restaurantes muy rápidamente, lo que algunos

La gente se correlaciona con el éxito. El punto débil en cualquier restaurante es la consistencia.

—No puedes ser grandioso un día, entonces solo estar bien al siguiente. Intentando

gestionar múltiples espacios y mantener el mismo calibre de servicio y comida es

Casi imposible. No pudimos ejecutar dos Le Bernardins y tener ambos igualmente bueno. Cuanto más divides tu enfoque, más puede hacer cada esfuerzo

sufrir de tu falta de atención.

**“No tienes que ganarte el amor.
Simplemente tienes que existir ”.**

SHARON SALZBERG

TW: [@SHARONSALZBERG](#)

[SHARONSALZBERG.COM](#)

SHARON SALZBERG ha jugado un papel crucial en traer meditación y prácticas de mindfulness hacia Occidente y la cultura dominante desde 1974, cuando

ella primero comenzó a enseñar. Es la cofundadora de Insight Meditation Society y autor de diez libros, incluido el éxito de ventas del *New York Times*

La felicidad real, su trabajo seminal, *Lovingkindness*, y su nuevo libro, *Real*

Amor: el arte de la conexión consciente. Reconocida por sus pies en la tierra

estilo de enseñanza, Sharon ofrece un enfoque secular y moderno al budista

enseñanzas, haciéndolas accesibles al instante. Ella es columnista habitual de *On*

Ser , colaboradora de *The Huffington* , y presentadora de su propio podcast:

Metta Hour .

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

En mi temprana carrera docente estaba demasiado petrificado para dar conferencias. La estructura

de nuestros retiros de meditación intensiva es uno donde la gente medita el día, con sesiones de preguntas y respuestas, grupos pequeños e individuales

contacto con el maestro y una conferencia formal cada noche. Los primeros retiros que enseñé en

en este país, no pude dar una sola charla, mis colegas tuvieron que hacerlas todas.

Esto duró más de un año. Tenía miedo de que en el medio de hablar, mi mente simplemente se quedaba en blanco, y me sentaba allí, pareciendo aturdido,

decepcionando a todos. Después de mucho tiempo, me di cuenta de que la gente no era

sentado allí esperando para juzgarme cruelmente. Tampoco estaban sentados

allí esperando escucharme exponer mi increíble experiencia. Lo que ellos quería más que cualquier otra cosa era una sensación de conexión, y pude provea eso siendo genuino y presente. Me di cuenta de que lo que también quería

era conexión, y no necesitaba ser un orador perfecto para que eso sucediera. Si

no hubiera sido por mi miedo inicial, no habría mirado más profundo, y podría

No he aprendido tanto sobre la autenticidad.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

Zen Mind, Beginners Mind de Shunryu Suzuki influyó mucho en mi vida. Hay una línea allí que dice: "Practicamos (meditación) para no alcanzar La budeidad, pero para expresarla. Aunque lo leí por primera vez hace más de 40 años, yo

Todavía siento un movimiento emocionante a través de mi cuerpo mientras pienso en esa línea. He a menudo pensé que el mejor tipo de enseñanza es una articulación de lo que ya sabemos,

pero no sé cómo poner en palabras o, lo más importante, cómo vivir. Desde

la primera vez que lo leí, sentí la diferencia vital entre practicar para obtener

algo que crees que te falta y que practicas para expresar la plenitud de quién

usted está.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Eres una persona digna de amor. No tienes que hacer nada para demostrar ese. No tienes que ganarte el amor. Simplemente tienes que existir ". Es fácil para nosotros

confundir el verdadero amor por nosotros mismos con el narcisismo o la vanidad, pero creo que

son muy diferentes. En lugar de la desolación interna o el vacío, el narcisismo es

diseñado para ocultar, he visto que el verdadero amor por mí mismo proviene de un sentido de

abundancia interna o suficiencia interna. Viene de sentirse completo, que es

innatos a nosotros, escondidos debajo de nuestros miedos y condicionamientos culturales y

juicios. Así que no va a tomar aprender tenis o crear un video que se vuelve viral o se convierte en un chef de clase mundial para ser digno de amor. Esos son todos

grandes cosas, pero somos dignos de lograrlas o no.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron? Cualquiera otro

¿consejos?

¡He mejorado en decir no a las invitaciones, aunque todavía tengo mucho camino por recorrer!

Leí este consejo de una amiga, que sentía que casi nunca podía decir que no cuando

ella realmente necesitaba hacerlo. En su meditación, conscientemente planteó situaciones.

donde podría haber dicho mejor que no, y miró lo que estaba sucediendo en

su cuerpo mientras repetía las preguntas. Ella sintonizó las sensaciones girando en espiral a través de su estómago hacia su pecho, restringiendo su respiración. Eso

fue casi una especie de pánico, una expresión visceral de "tal vez no les gustará

yo más ". Ella aprendió el sentimiento de esas sensaciones, y la próxima vez

Page 281

ella estaba en el trabajo, o con su familia, y se le hizo ese tipo de pregunta y sintió que esas sensaciones comenzaban, usó eso como retroalimentación para decir:

"Tendré que contactarte con eso". Con un poco de espacio, ella podría decir

No. La conciencia de la expresión emocional en su cuerpo fue clave. Estoy tratando de

sigue sus pasos.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Me detengo y me pregunto: "¿Qué necesitas ahora para ser feliz? Hacer necesita algo más que lo que está sucediendo en este momento para ser

¿contento?" Eso me orienta de inmediato hacia lo que me importa. También trato de

recuerda respirar. He visto que si me siento abrumado, me congelo y mi

la respiración se vuelve bastante superficial. "Solo respira" también es algo que me digo si sentirse caótico O cambio mi atención para sentir mis pies contra el suelo. Principalmente tendemos a pensar en nuestra conciencia que reside en nuestras cabezas, detrás de nuestro ojos Lo que aprendí que tengo que hacer es comenzar gentilmente aportando mi energía abajo, así que siento mis pies de mis pies. ¡Intentalo! Es un poco raro al principio, pero la conciencia no tiene que ser vista como limitada a nuestras cabezas, mirando hacia afuera en el mundo, desconectado. Cuanto más mi conciencia pueda impregnar mi cuerpo, más cuanto más recuerdo respirar, más enfocado me vuelvo naturalmente.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: 22 de julio al 12 de agosto de 2016)

"Cualquier cosa que construyas a gran escala
O
con intensa pasión invita al caos".

–FRANCIS FORD COPPOLA

Director galardonado, mejor conocido por *The Godfather*

"No trates de seguir los pasos de
los sabios, en cambio, buscan lo que
buscaban".

–MATSUO BASHŌ

Poeta japonés del período Edo

"Las cosas que tienes terminan siendo tu dueño".

–CHUCK PALAHNIUK

Autor estadounidense, mejor conocido por *Fight Club*

"Si estableces tus metas ridículamente altas y es un fracaso, fracasarás por encima de todos el éxito de los demás ".

Page 283

–JAMES CAMERON

Reconocido director canadiense, mejor conocido por *Titanic* y *Avatar*

Page 284

"Viví los primeros 33 años de mi la vida tratando de evitar activamente fracaso. Más recientemente, he preocupado menos por fallar y más sobre no arriesgarse a fallar suficiente, porque estoy razonablemente seguro de que no hay un fracaso I

no puede sobrevivir ".

FRANKLIN LEONARD

TW: [@FRANKLINLEONARD](https://twitter.com/FRANKLINLEONARD)

IG: [@FRANKLINJLEONARD](https://www.instagram.com/FRANKLINJLEONARD)
BLCKLST.COM

FRANKLIN LEONARD ha sido descrito por *NBC News* como "el hombre detrás de la base de datos secreta de guiones de Hollywood, 'The Black List' ". En 2005,

Franklin encuestó a casi 100 ejecutivos de desarrollo de la industria cinematográfica sobre sus guiones favoritos de ese año que no se habían convertido en largometrajes.

Desde entonces, el grupo de votantes ha crecido a 500 ejecutivos de cine. Ahora más que

Se han realizado 300 guiones de la Lista Negra como largometrajes. Esas películas tienen

ganó más de \$ 26 mil millones en ventas mundiales de taquilla, han sido nominado a 264 premios de la Academia, y ha ganado 48, incluido el mejor

Fotos *Slumdog Millionaire*, *The King's Speech*, *Argo* y *Spotlight* , y diez de los últimos 20 Oscar de escritura de guiones.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Page 285

Podría decirse que los primeros tres años de mi carrera fueron un catálogo de intentos fallidos

en las carreras pensé que podría gustarme: la campaña del Congreso que ayudé

la carrera no tuvo éxito. Mi escrito en el periódico *Trinidad Guardian* fue bueno pero sin complicaciones. Fui analista mediocre en McKinsey and Company.

Esos no éxitos me llevaron a darle una oportunidad a Hollywood, e irónicamente, mi

El trabajo en la Lista Negra es, en muchos sentidos, una síntesis de dirigir un movimiento, impulsado por la escritura, que requiere una comprensión real de los sistemas corporativos y operaciones

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

No estoy seguro de lo inusual o absurdo que es, pero soy un fanático del fútbol degenerado. yo tocar todos los viernes por la noche en Los Ángeles. Me levanto a las 4 de la mañana del sábado y Los domingos por la mañana durante la temporada de la Premier League inglesa para ver cada partido. Juego a la Fantasy Premier League religiosamente, y a menudo planeo viajes internacionales en torno a la oportunidad de ver grandes juegos en vivo.

Básicamente, me encanta el juego, pero también se trata de una persona que no se disculpa. desconectarme de todo lo que entra en mi trabajo diario. Irónicamente, sin embargo, mi El amor sincero por el juego ha unido varias relaciones profesionales. con gente que comparte mi interés.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Me doy un día libre (o, si no es posible un día completo, unas pocas horas, o incluso un unos minutos) con permiso para no pensar en donde sea que esté fallando. Ese el día generalmente incluye algún tipo de actividad extenuante y volver a mirar al menos una de mis películas favoritas (generalmente *Amadeus* y *Being There* , ambas, posiblemente como era de esperar, películas sobre cómo se encuentra el genio en lugares inusuales). Tomaré un juego de fútbol donde sea que pueda conseguirlo. Instintivamente odio el

gimnasio, pero es tanto necesario como valioso como una forma de mantenerme en forma y perder yo mismo en el dolor físico como una distracción del dolor emocional que viene con estar abrumado o desenfocado. También tengo la suerte de vivir bloques del Parque Griffith en Los Ángeles, por lo que es fácil caminar hasta las colinas.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Probablemente hay dos:

La absoluta necesidad de viajar. Yo era un mocoso del ejército. No viví en el mismo lugar durante más de 12 meses antes de cumplir nueve años, y sospecho que tengo la pasión por los viajes como consecuencia. Lo resistí durante al menos una década, tratando de concentrarme en el trabajo tal como se define al estar en mi oficina y barajar papeles. En los últimos tres años, he tratado de decir que sí a cada viaje. oportunidad que se me presenta para trabajar y comprometerme a gastar al menos un

mes fuera de los Estados Unidos durante el año. Ha hecho cosas extraordinarias para mi salud mental y capacidad para mantener una perspectiva sobre lo que es importante y No es importante cuando estoy de vuelta en la oficina trabajando. Confiando en que puedo soportar la mayoría de los fracasos que me puedan ocurrir. Yo viví el Los primeros 33 años de mi vida tratando activamente de evitar el fracaso. Más recientemente, he

Preocupado menos por fallar y más por no arriesgarse a fallar lo suficiente, porque

Estoy razonablemente seguro de que no hay un fracaso que no pueda sobrevivir. Incluso si el negro

La lista me explota en la cara mañana, estoy seguro de que alguien me ofrecerá un trabajo.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

La más importante es que el público internacional no verá películas sobre personas

de color Es particularmente insidioso, pero refleja un problema más amplio.

en donde Hollywood acepta la sabiduría convencional que es más convencional

que la sabiduría sin interrogar si hay alguna evidencia que respalde

Esos supuestos.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Prueba todo lo que creas que quieras hacer profesionalmente antes aceptando cualquier plan de respaldo que tenga en la parte posterior de su cabeza pero que esté

con muchas esperanzas de evitar.

"La gran mayoría de lo que te da angustia nunca pasa, así que debes desalojarlo. No lo dejes

vive sin pagar alquiler en tu cerebro ''.

PETER GUBER

TW: [@PETERGUBER](#)

INFLUENCIADOR DE LINKEDIN: [PETERGUBER](#)
[PETERGUBER.COM](#)

PETER GUBER actualmente se desempeña como presidente y CEO de Mandalay

Grupo de entretenimiento. Antes de Mandalay, fue presidente y CEO de Sony

Fotos Entretenimiento. Él ha producido o ejecutivo producido (personalmente o

a través de sus compañías) películas que han cosechado cinco Best Picture Academy

Nominaciones a los premios (ganadoras de *Rain Man*) y éxitos de taquilla que incluyen

The Color Purple , *Midnight Express* , *Batman* , *Flashdance* y *The Kids Are*

Todo a la derecha . Peter también es copropietario y copresidente ejecutivo del 2015 y

Campeones de la NBA 2017, los Golden State Warriors, dueños de Los Angeles Dodgers, y propietario y presidente ejecutivo de Major League Soccer's Los Angeles Football Club (LAFC). Peter es un autor notable cuya

Las obras incluyen *Shootout: Surviving Fame* y *(Mis) Fortune en Hollywood* y

su libro más reciente, *Tell to Win: Connect, Persuade, and Triumph with the*

Hidden Power of Story , que fue un éxito de ventas instantáneo # 1 en el *New York Times* .

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Cuando era un joven ejecutivo en Columbia Pictures en los años 70, la compañía

estaba tratando ferozmente de detener el ataque de la industria de videocasetes, creyendo que la incumbencia cinematográfica como productores y distribuidores de El contenido filmado a los cines se vio amenazado por este nuevo desafío. yo

argumentó que esta era una nueva forma de llegar a audiencias que ahora podían cambiar el tiempo contenido a su horario y solo sería un valor agregado para nuestro negocio y para nuestra audiencia Los ejecutivos tenían una visión estrecha de su oferta. Cuando ellos finalmente sucumbieron a ver su valor, comenzaron a verlo no como una bomba de tiempo pero un tesoro Más tarde, todos los estudios saltaron ante la propuesta de una ganancia inesperada cuando el las personas que desafiaron su dominio se ofrecieron a adquirir todo su viejo bibliotecas al final de su carrera teatral y televisiva por su exclusiva distribución en medios empaquetados. Discutí vociferantemente no tomar el dinero o dejarlos construir un sistema de distribución de gran valor fuera de nuestra espalda, pero en lugar de aprovechar nuestro contenido para estar en este nuevo negocio. Fueron por el oro y renunció a una empresa que resultó ser el ganso dorado. Nunca olvidé que mi fracaso no los convencía a corto plazo pensar no es bueno en un maratón. Irónicamente, más de dos décadas después como el CEO de Sony (que había adquirido Columbia Pictures) Compré la biblioteca y todos los derechos de distribución a un costoso rescate. Sentí que controlar el

El contenido y el derecho a distribuirlo fueron fundamentales para la vitalidad de nuestra marca.

y empresa.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Necesitaría tres vallas publicitarias:

"No dejes que el peso del miedo pese la alegría de la curiosidad". El miedo es

evidencia realmente falsa que parece real.

"La gran mayoría de lo que te da angustia nunca sucede, así que debes desalojarlo ". No lo dejes vivir gratis en tu cerebro.

"La actitud le da aptitudes a los esteroides". La actitud es lo blando, pero cuando las fichas están caídas, como suelen serlo, son las cosas blandas las que

a menudo cuenta

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

El cambio fundamental en el negocio desde entonces hasta ahora es que una persona joven

debería ver la pirámide profesional de manera diferente en lugar de tradicionalmente. Pon el

señala en la parte inferior dónde estás ahora (al comienzo de tu carrera) y concibe su futuro como un horizonte de oportunidades en expansión donde pueda

moverse lateralmente a través del espectro en busca de un conjunto de carreras cada vez más amplio

Page 289

oportunidades Reinventarte regularmente. Mira tu mundo como siempre conjunto creciente de realidades y aprovechar el día.

Page 290

"Tus sueños son el plan

a la realidad ''.

GREG NORMAN

YO G: [@SHARK_GREGNORMAN](#)

PENSIÓN COMPLETA: / [THEGREATWHITESHARK
SHARK.COM](#)

GREG NORMAN es ampliamente conocido como el "Gran Tiburón Blanco" y ha ganado

Más de 90 torneos de golf en todo el mundo, incluidos dos Open Campeonatos. Tiene la distinción de defender su posición # 1 en el Clasificación mundial de golf durante 331 semanas. En 2001, fue incluido en el mundo.

Salón de la fama del golf con un mayor porcentaje de votos que cualquier otro miembro

en Historia. Actualmente se desempeña como presidente y CEO de Greg Norman

Empresa, que tiene una cartera diversa de empresas bien establecidas, incluyendo productos de consumo basados en el estilo de vida, diseño de campos de golf y activos

préstamos de deuda basados. Sus esfuerzos filantrópicos han recaudado silenciosamente más de

\$ 12 millones para organizaciones benéficas que incluyen CureSearch for Children's Cancer y el

Instituto Ambiental para el Golf, que promueve la sostenibilidad y responsabilidad ambiental.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O qué libros han influido mucho en tu vida?

El camino del guerrero pacífico de Dan Millman, *Herramientas de titanes* de Tim

Ferriss, *en China* por Henry Kissinger.

The Way of the Shark, ya que proporciona una visión muy abierta y honesta sobre el

transiciones que han tenido lugar en mi vida. Segunda parte próximamente. . .

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría?

"Tus sueños son el modelo de la realidad".

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Invertir en Cobra a principios de los 90. Mi inversión de \$ 1.8 millones ganada

\$ 40 millones después de que Acushnet comprara la compañía. Hice rodar eso

dinero de vuelta en mi negocio. La decisión fue obvia para tres razones:

1. Mi inversión me consiguió el 12 por ciento de Cobra y la asignación de mi

se invirtió en I + D. Durante esta era, Callaway fue el primero en ir al mercado con un controlador de gran tamaño pero no realizó un seguimiento de

planchas de gran tamaño. Nosotros / Cobra decidimos atacar este mercado virgen

inmediatamente produciendo planchas de gran tamaño para hombres y mujeres, y nosotros

atendió al jugador mayor, que había quedado descuidado. Esta

la decisión fue un refuerzo de cohete sólido para el crecimiento masivo de Cobra en el mercado.

2. Debía seguir siendo un jugador respaldado que representaba a Cobra durante años para

ven, recibiendo un pago anual que recuperaría rápidamente mi inicial inversión. Por lo tanto, mi ROI siempre estuvo garantizado, dejándome con 12

por ciento de una empresa que tenía hiper crecimiento.

3. Fui el jugador número 1 del mundo durante estos tiempos felices: un evento global

jugador. Entonces, afortunadamente para nosotros, yo era una aguja en cuanto a

exposición en un deporte que estaba en auge en los años 80, de ahí el producto promoción y sensibilización.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me cepillo los dientes de pie sobre una pierna, alternando cada vez. Es genial para tu piernas, núcleo y estabilización!

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Viajar a Bután en diciembre de 2016 y descubrir el budismo, que es Más que una religión. Es más bien una forma de vida que es muy gratificante.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o ¿área de experiencia?

"No se puede hacer."

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Primero, grito "¡A la mierda!" tan fuerte como puedo! Luego, compartimento y DIN y DIP ("hazlo ahora" y "hazlo bien").

Page 292

También voy al gimnasio para desaparecer en mi tiempo a solas, para permitirme autoanalizar y descomprimir eliminando el estrés del momento y el día. Cuando estoy en mi rancho, los largos paseos en mi caballo, Duke, también son muy catártico, ya que la naturaleza es un gran terapeuta.

Page 293

"Si te atreves, entonces tienes ya se adelantó del 99 por ciento de todos los

otros."

DANIEL EK

[TW/ FB: @ELDSJAL](#)

[SPOTIFY.COM](#)

DANIEL EK es el cofundador y CEO de Spotify, el ampliamente popular plataforma de transmisión, que tiene más de 140 millones de usuarios activos mensuales.

Daniel ha sido llamado "el hombre más importante en la música" por *Forbes*

revista. Cuando era adolescente, creó sitios web para empresas y dirigió web-

Servicios de alojamiento fuera de su habitación. Abandonó la universidad y trabajó

para varias compañías basadas en la web antes de fundar Advertigo, un sitio en línea

empresa de marketing que vendió en 2006 a la empresa sueca Tradedoubler.

Luego estableció Spotify con el cofundador de Tradedoubler, Martin Lorentzon, y se convirtió en CEO.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O qué libros han influido mucho en tu vida?

Pensamiento de Black Box: La sorprendente verdad sobre el éxito , por Matthew

Syed Desde que leí este libro, literalmente he incorporado esto enfoque para la resolución de problemas en todos los días. Siempre he alentado

los que me rodean no tienen miedo al fracaso porque creo que es el La herramienta de aprendizaje más valiosa.

El alquimista , de Paulo Coelho. Pasé una noche inspiradora con Paulo en Suiza, cuando lanzamos Spotify en

Brasil. Fue fascinante hablar con él sobre cómo llegó este libro ser un éxito, nunca retrocedió y permitió que la gente leyera de forma gratuita para aumentar las ventas, al igual que Spotify

modelo freemium se percibió en los primeros días.

The Minefield Girl , de Sofia Ek. Mi esposa, Sofía, recientemente publicada.

su primer libro Estoy increíblemente orgulloso de ella por todo su trabajo duro y

dedicación al escribir esto. No sé cómo hizo esto mientras era gran madre para nuestras dos hijas. El libro trata sobre sus experiencias. ser una joven occidental que vive y hace negocios en un dictadura, y es una historia de amor y ajetreo en una tierra donde nada es lo que parece ser.

Pobre Charlie's Almanack , de Charles T. Munger. He estado disfrutando Discursos de Charlie Munger en línea durante años; este es el mejor colección de lo mejor de ellos. Viendo *convertirse en Warren Buffett* en un vuelo reciente me recordó cuán leyenda es Charlie.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Me gusta tomar al menos dos de mis reuniones todos los días como un "caminar y hablar". Incluso si mi reunión no es con alguien físicamente en el mismo lugar, me encuentro

ellos en un Hangout de Google en mi teléfono y sostienen la pantalla frente a mí como

Camino con los auriculares puestos. Me ayuda a concentrarme e inspirarme, además de obvios beneficios para la salud.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Dejé la universidad para comenzar mi propia empresa, ayudando a las empresas.

construir sitios web. En ese momento, mis amigos y familiares pensaban que estaba enojado. Pero mi

madre ha sido la persona que me ha dado la seguridad de hacer lo que hago hoy. Por supuesto que hubiera preferido que yo hubiera ido a la universidad y

tenía una base educativa sólida para sostenerse. Pero, sobre todo, ella me dice:

"Haz lo que realmente quieras hacer, y estaré aquí para ti sin importar qué".

Probablemente este apoyo me ha hecho sentir que no hay nada en el mundo

eso es imposible. Solo tienes que atreverte a hacerlo. Si te atreves, entonces tienes

ya ha avanzado más que el 99 por ciento de todos los demás.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Page 295

"Las cosas buenas vienen a aquellos que esperan." Si hubiera escuchado eso, Spotify lo haría

Nunca se ha convertido en algo más que una idea. Tuvimos tantos retrocesos

En días tempranos. Bono me dijo una vez: "Las cosas buenas les llegan a quienes

trabajar duro y nunca darse por vencido ". Eso me habla mucho más.

Page 296

**"Siempre pregunte: ¿Qué soy yo?
¿desaparecido? Y escucha el
responder."**

STRAUSS ZELNICK

YO G: [@STRAUSSZELNICK](#)

[ZMCLP.COM](#)

[TAKE2GAMES.COM](#)

STRAUSS ZELNICK fundó Zelnick Media Group (ZMC) en 2001, que se especializa en inversiones de capital privado en medios y comunicaciones

industrias. Se desempeña como CEO y presidente de la junta de Take-Two

Interactive Software, Inc., el mayor activo de ZMC y desarrollador de videojuegos de éxitos de taquilla como *Max Payne* , la serie *Grand Theft Auto* y *WWE 2K* . Strauss también es director de Education Networks of America, Inc., y se sienta en el consejo de Alloy, LLC. Antes de formar ZMC, fue presidente y CEO de BMG Entertainment, en ese momento una de las músicas más grandes del mundo. y compañías de entretenimiento con más de 200 sellos discográficos y operaciones en 54 países Strauss tiene una licenciatura de la Wesleyan University, así como un MBA de Harvard Business School y JD de Harvard Law School.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Cómo ganar amigos e influir en las personas , por Dale Carnegie, el fundador de

El movimiento empresarial de autoayuda. Referencias arcaicas y título desmesurado a

Por otro lado, en realidad es una gran guía para el liderazgo y la venta.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría?

“Siempre pregunta: ¿qué me estoy perdiendo? Y escucha la respuesta.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más

mejoró tu vida?

Hacer ejercicio de siete a 12 veces por semana, de manera diversa y disciplinada, a menudo

con un grupo de personas de ideas afines. Nuestro equipo se llama #TheProgram. Sus

Cambié mi enfoque hacia la forma física y mejoré enormemente mi vida.

Soy un gran creyente en comenzar lentamente. Revistas que prometen tabla de lavar abdominales en tres semanas solo están vendiendo revistas. Si no estás en buena forma, eso no sucedió de la noche a la mañana; no esperes revertirlo de la noche a la mañana tampoco. Una buena y una manera suave de comenzar un programa de ejercicios es haciendo unos diez minutos de calistenia tres días a la semana: flexiones, abdominales, saltos, sentadillas aéreas, y similares. Luego da una caminata rápida durante media hora. Después de algunas semanas de eso, vaya a un gimnasio y pruebe una clase de ejercicio fácil, o contrate a un entrenador, o elija cualquier Número de programas en línea. No haga ejercicio más de dos o tres veces al semana hasta que tu cuerpo se sienta listo para más. Si comienza lentamente y desarrolla el hábito de hacer ejercicio durante unos tres meses, es muy probable que se mantenga. Y recuerde, no puede superar su sobrealimentación. No hay magia ejercicios. Me gusta mucho el programa BuiltLean de Marc Perry. Es muy accesible para todos y altamente efectivo, especialmente cuando se combina con su dieta recomendaciones

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Cometo muchos errores a diario. Pero los errores pueden ser identificados y corregidos (o al menos abordado) en el momento. Un fracaso es una colección de pequeños errores que no han sido identificados o corregidos en el camino. Mi El fracaso "favorito" fue cuando involuntariamente tuve un lapso ético en los negocios: y mi enfoque personal y nuestra marca corporativa se basa ante todo

en integridad. Específicamente, mi compañía tenía un negocio con un socio, y nuestro acuerdo nos impedía ser dueños de otro negocio que era competitivo. A pesar de eso, consideramos seriamente un acuerdo diferente que, mientras no idéntico, operado en un espacio similar. Me convencí a mí mismo, principalmente porque quería construir mi negocio y no lidiar con un problema potencialmente difícil situación: que el nuevo acuerdo realmente no representaba un conflicto. En definitiva, como estaban a punto de comprar la empresa en cuestión, fui a mi compañero y les dije lo que estaban por hacer. Básicamente sus cabezas explotaron. Entonces, que hice Tomé responsabilidad personal y pública. Me disculpe profusamente y repetidamente Hice lo mejor que pude para arreglar las cosas. Y la mayoría importante, volví a aprender una lección que pensé que ya sabía: nunca comprometer tu integridad Es todo lo que tienes. Por lo que vale, el trato de comprar el nuevo La compañía nunca sucedió al final. Si bien puede ser vergonzoso e incómodo disculparse, es una señal de madurez y buen carácter. Desafortunadamente no hay magia particular para diciendo "lo siento". Simplemente hazlo.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Educación. Pasé cuatro años en la universidad y cuatro más en la escuela de posgrado. Eso

Parecía una eternidad en ese momento, pero valió la pena.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Averigua qué significa el éxito para ti. No aceptes las opiniones de otros o sabiduría convencional. Escribe lo que su éxito personal y

La vida profesional se parece a 20 años. Luego retroceda el reloj hasta hoy.

Asegúrese de que sus elecciones estén al servicio de esos objetivos.

Cuando tenía 20 años, creé una especie de acuarela de lo que

la vida se vería décadas después. Para mí, el éxito profesional significaba tener

Una participación significativa en una gran variedad de medios de comunicación y entretenimiento.

compañía que controlo. El éxito personal significaba tener una esposa e hijos que amo,

y viviendo cómodamente en el área de Nueva York. Y así es como se ve mi vida

como hoy. No es perfecto, y no es para todos, pero obtuve mucho de

Lo que me propuse conseguir. Hoy estoy bastante contento la mayor parte del tiempo.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Intento tomar un descanso y no ser demasiado duro conmigo mismo. Haz algo (más) de ejercicio.

Una vez hecho eso, preguntaré: ¿Estoy en el camino correcto y simplemente frustrado por

falta de progreso de hoy, ¿o necesito reconsiderar mi enfoque? Si eso

no produce nada útil, haré esas preguntas a amigos cercanos en los que confío

y mi esposa Y si nada de eso ayuda, intentaré dejar de lado los pensamientos durante 24

horas Un día después, el humo generalmente desaparece y las cosas tienen más sentido.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 12 de agosto al 9 de septiembre de 2016)

"A menudo, cuando crees que estás al final de algo, estás al comienzo de algo más."

—FRED ROGERS

Creador de la famosa serie de televisión *Mister Rogers Barrio*

"Cuando dejo ir lo que soy, me convierto en lo que Yo podría ser.

—LAO TZU

Filósofo chino, autor de *Tao Te Ching*, fundador del taoísmo

"Cualquier cosa que valga la pena hacer, vale la pena hacer despacio."

—MAE OESTE

Una de las mejores estrellas femeninas del clásico americano cine

Page 300

"Si te encuentras en una pelea justa, no lo hiciste planifique su misión adecuadamente ".

—COLONEL DAVID HACKWORTH

Ex coronel del ejército de los Estados Unidos y destacado periodista militar

Page 301

"Celebra la mente infantil".

STEVE JURVETSON

TW: [@DEFJSTEVE](#)

PENSIÓN COMPLETA: [/ JURVETSON](#)
[DEFJ.COM](#)

STEVE JURVETSON es socio de DFJ (Draper Fisher Jurvetson), uno de Las principales firmas de capital de riesgo en Silicon Valley. Steve ha sido honrado como

"Joven Líder Global" por el Foro Económico Mundial, y como "Empresa" Capitalista del año "por Deloitte. *Forbes* ha reconocido a Steve varias veces

en la Lista de Midas, y lo nombró uno de los "Mejores inversores de riesgo de Tech". En

2016, el presidente Barack Obama anunció la posición de Steve como presidencial

Embajador para el emprendimiento global. Se sienta en los tableros de SpaceX,

Tesla y otras empresas destacadas. Steve fue el primer dueño del mundo de un

Tesla Model S y el segundo propietario de un Tesla Model X, siguiendo a Elon

Almizcle.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Regalo # 1: *El científico en la cuna* de Alison Gopnik. Le doy esto a cualquier compañero

geek a punto de tener su primer hijo. Regalo # 2: *Ready Player One* de Ernest

Cline Un regalo para todos mis Apple] [programando amigos de la escuela secundaria y

Dungeons & Dragons camaradas. Muchas de las referencias geek del

Los primeros días de la informática personal trajeron una Rush 2112 de Proustian 16K

recuerdos, desde Trash-80 hasta juegos de carga de cassettes.

Los libros más influyentes sobre mí:

Fuera de control por [Kevin Kelly](#). Introducción al poder de la evolución. algoritmos y redes de información inspirados en la biología.

Era de las máquinas espirituales por Ray Kurzweil. Lo que Moore observó en el

El vientre de la industria de los primeros circuitos integrados (IC) era una métrica derivada, un

señal refractada, de una tendencia a más largo plazo, una tendencia que exige varios

preguntas filosóficas y predice futuros alucinantes. Ray Kurzweil's

La abstracción de la ley de Moore muestra el poder computacional en un logarítmico

Página 302

escala, y encuentra una curva exponencial doble que tiene más de 110 años!

A través de cinco cambios de paradigma, tales como calculadoras electromecánicas y

computadoras con tubo de vacío: el poder computacional que tiene la compra de \$ 1,000

duplicado cada dos años. Durante los últimos 30 años, se ha duplicado cada

año. En la era moderna del cambio acelerado en la industria tecnológica, es difícil

para encontrar incluso tendencias de cinco años con cualquier valor predictivo, y mucho menos tendencias que

abarcan los siglos

He mantenido este gráfico desde que leí Kurzweil, y lo muestro en cada presentación que doy. Aquí está la última versión:

Yo iría más lejos y afirmarí que este es el gráfico más importante concebido Cada industria en nuestro planeta se convertirá en una información

negocio. Considera la agricultura. Si le preguntas a un agricultor dentro de 20 años

cómo compiten, dependerá de cómo usen la información del satélite

imágenes que impulsan la optimización del campo robótico al código en sus semillas. Va a no tiene nada que ver con la mano de obra o el trabajo. Eso eventualmente se filtrará a través de cada industria a medida que TI inerva la economía. Los cambios no lineales en el mercado también son esenciales para el emprendimiento y cambio significativo. El ritmo de progreso exponencial de la tecnología ha sido el principal monstruo de la interrupción perpetua del mercado, la ola de desove después ola de oportunidades para nuevas empresas. Sin interrupciones, emprendedores No existiría. La ley de Moore no es solo exógena a la economía; es por eso que tenemos crecimiento económico y un ritmo acelerado de progreso. En DFJ, vemos que en La creciente diversidad y el impacto global de las ideas empresariales que

ver cada año Las industrias impactadas por la ola actual de tecnología los empresarios son más diversos y un orden de magnitud mayor que los de los años 90, desde automóviles y aeroespacial hasta energía y productos químicos.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

La dieta Whole30. Después de la limpieza de 30 días, he eliminado el pan y [azúcar natural] de mi dieta y tengo más energía que nunca antes, dormí toda la noche y volví a mi escuela secundaria peso.

Y ahora, después de haber probado la carne sintética, creo que acelerará la desarrollo de la moral humana, como una alternativa económica a la esclavitud

ayudó a la sociedad a reconocer los horrores de la esclavitud. Cuando miramos hacia atrás 2,000 años, podemos ver cuánto hemos cambiado a medida que la cultura madura. Es mucho más difícil de identificar algo que hacemos en nuestras vidas actuales y la corriente principal considera moral, pero nuestro yo futuro lo considerará inmoral. Como un come carne, ahora puedo ver eso en mí por primera vez. Creo que en un Unos años miraremos hacia atrás y nos maravillaremos de la barbarie y el asombroso desperdicio ambiental (consumo de agua y producción de metano) de carne cosechando hoy.

Nuestro círculo de empatía generalmente se expande con el tiempo. . . pero a veces como un racionalización retrospectiva. Normalmente no hablamos de la industria cárnica en conversación cortés porque no queremos enfrentar lo inevitable cognitivo disonancia (porque el tocino sabe muy bien). Realmente no queremos saber por qué casi todos los inspectores de carne del USDA se vuelven vegetarianos. Creo que todo eso cambiará cuando los productos cárnicos viables se cultiven a partir de cultivos celulares, no en el campo. Cambiaremos y condenaremos a nuestros seres anteriores.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Lanzar grandes cohetes caseros con mis hijos y recoger el espacio Apollo artefactos (He convertido DFJ en un museo espacial).

Si pudieras tener una valla publicitaria gigantesca con algo, ¿qué diría y por qué?

"Celebra la mente infantil". Por lo que puedo ver, los mejores científicos y Los ingenieros nutren una mente infantil. Son juguetones, de mente abierta y sin restricciones por la voz interna de la razón, el cinismo colectivo o el miedo a fracaso.

¿Qué tiene de bueno la mente "infantil"? Una vez más, yo altamente recomendaría el *científico en la cuna* de Alison Gopnik a cualquier geek a punto de tener un niño. Aquí está una de sus conclusiones clave: "Los bebés son simplemente más inteligentes que

304 de 1189.

somos, al menos si ser inteligente significa ser capaz de aprender algo nuevo. . . .

Piensan, sacan conclusiones, hacen predicciones, buscan explicaciones y incluso hacer experimentos. . . . De hecho, los científicos tienen éxito precisamente porque emulan lo que los niños hacen naturalmente ".

Gran parte del poder del cerebro humano deriva de su sináptica masiva interconectividad Geoffrey West del Instituto Santa Fe observó que En todas las especies, el despliegue de sinapsis / neuronas crece como una ley de potencia con masa cerebral.

A la edad de dos o tres años, los niños alcanzaron su pico con diez veces las sinapsis y el doble de energía quemada de un cerebro adulto. Y es todo cuesta abajo desde allí.

El Centro de Memoria y Envejecimiento de la UCSF ha marcado el ritmo cognitivo

declive, y encuentra la misma pendiente de declive en nuestros 40 años que en nuestros 80. Nosotros solo notamos más disminución acumulada a medida que envejecemos, especialmente cuando cruzamos

El umbral de olvidar la mayor parte de lo que intentamos recordar.

Pero podemos afectar esta progresión. Profesor Michael Merzenich en UCSF

ha descubierto que la plasticidad neural no desaparece en los adultos. Solo requiere

ejercicio mental Úsalo o pierdelo. Conclusión: adopte el aprendizaje permanente. Hacer

algo nuevo. El ejercicio físico es repetitivo; El ejercicio mental es ecléctico.

"El skate puede cambiar el mundo. Disfruta el viaje."

TONY HAWK

[TW](#) / [YO G](#) / [FB](#): @TONY HAWK

BIRDHOUSESKATEBOARDS.COM

TONY HAWK es posiblemente el skater más conocido de todos los tiempos. Él era

el primer skater en aterrizar "The 900", un giro aéreo de 900 grados, que él lo hizo en los X Games de 1999. La franquicia de videojuegos *Tony Hawk's Pro Skater*

Es uno de los más populares en la historia y ha superado las ventas de \$ 1.4 mil millones.

Otras empresas de Tony incluyen Birdhouse Skateboards, Hawk Clothing y Artículos deportivos y juguetes Tony Hawk Signature Series. El halcón tony

La Fundación ha regalado más de \$ 5 millones a más de 500 parques de skate

proyectos en todo Estados Unidos, que atienden a más de 4.8 millones de niños anualmente.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Cuando empecé a ayudar a crear un videojuego que incluye skate, tuvo encuentros muy desalentadores con varias editoriales. Algunos bordearon

polémico, y me encontré defendiendo el skate en general, como en oposición a lanzar un juego basado en el deporte que amo. En retrospectiva, no fue

El momento adecuado de todos modos. Un par de años después, se me acercaron

Activision se involucrará con lo que eventualmente se convertiría en *THPS* [*Tony*

Hawk's Pro Skater]. Si esa primera ronda de lanzamientos hubiera funcionado, creo que habríamos lanzado un juego a una audiencia que no estaba interesada en Patinaje . . . todavía. Tan aplastantes como parecían esas primeras reuniones, fueron exactamente la motivación que necesitaba para prepararme para la oportunidad correcta.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría?

“El skateboarding puede cambiar el mundo. Disfruta el viaje.”

Página 306

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Pinball! Viajaré a grandes distancias para jugar buenas máquinas vintage. tengo un

Un par de mesas en casa y en mi oficina.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Para no mantenerme tan ocupado que me pierda lo pequeño, pero muy importante,

momentos con mi familia Para estar presente y estar disponible para mi seres queridos en lugar de perseguir cada oportunidad de negocio y mantenerme

constantemente distraído con el trabajo, el patinaje o los viajes. Tener verdadera intimidad con

mi esposa e hijos es un concepto relativamente nuevo para mí, pero me ha proporcionado un vida más significativa que nunca.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

El éxito no debe medirse por la ganancia financiera; el verdadero éxito está haciendo

algo que amas para vivir. Aprenda cada aspecto de su campo elegido o

artesanía, ya que te dará una ventaja sobre cualquier competidor y te preparará

para más, a menudo mejores, oportunidades de trabajo.

¿Puedes ofrecer algún consejo o advertencia a los empresarios?

Nos hemos asociado con algunas grandes empresas (McDonald's, Frito-Lay, Mattel,

etc.) para hacer colaboraciones y acuerdos de licencia. Cada vez, tuve que luchar por

aprobaciones finales sobre dirección creativa, publicidad y productos. A veces

se estancó el lanzamiento del producto o campaña, pero finalmente valió la pena

El problema para mantener la integridad de mis marcas. Mi consejo es manténgase firme en sus valores y dirección del producto, especialmente cuando

trabajando con otras compañías.

Y si las cosas explotan más rápido de lo que esperaba, mantenga el control de su marca

(o idea) pase lo que pase.

"Las consecuencias reales de tus acciones importan mucho más que tus propias acciones".

LIV BOEREE

[TW/IG: @LIV_BOEREE](#)

[HTTPS://REG-CHARITY.ORG](https://reg-charity.org)

LIV BOEREE es jugador de póker, presentador de televisión y escritor. Como europeo

Poker Tour y World Series of Poker Champion con más de \$ 3.5 millones

En las ganancias del torneo, ella es una de las caras más conocidas en el circuito de póker internacional y ha sido apodado la "Doncella de Hierro". Liv es

miembro del equipo PokerStars Pro y cuatro veces ganador de premios europeos

Jugadora del año. Su mayor pasión es la ciencia, y tiene un licenciatura de primera clase en física con astrofísica de la Universidad de Manchester. Liv es un firme defensor del movimiento Altruismo Efectivo, La filosofía de utilizar la evidencia y la toma racional de decisiones para lograr

muy bueno En 2014, cofundó Raising for Effective Giving, un organización de recaudación de fondos que recauda dinero para la empresa más rentable del mundo

y organizaciones benéficas globalmente impactantes.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

La trampa de la pasión: cómo corregir una relación desequilibrada por relación

terapeuta y psicólogo Dean C. Delis. Esto me lo dio un amigo cuando estaba al final de una relación muy difícil, y fue completamente esclarecedor. El autor examina las fuerzas psicológicas detrás de los humanos.

atracción y explica los impulsores más comunes del conflicto en intimidad relaciones Una conclusión clave es que rara vez cualquier socio es el causa de una mala relación; más a menudo las dinámicas desequilibradas son las culpables.

El libro ofrece numerosas tácticas para superar estos desequilibrios y yo se lo recomiendo a cualquiera, ya sea soltero, a punto de separarse o en un Relación perfectamente feliz.

Mapa y territorio y cómo cambiar realmente de opinión por Eliezer Yudkowsky Estos dos libros son sin duda la mejor idea de lo moderno día pensamiento racional que he leído, escrito por (en mi opinión) uno de los

grandes mentes de nuestro tiempo. Yudkowsky logra explicar altamente complejo

conceptos filosóficos y científicos para el lector de una manera notable

forma entretenida y sabrosa. Salí sintiendo que finalmente había encontrado el
herramientas para entenderme a mí mismo y al mundo que me rodea. Estas
dos libros son en realidad partes uno y dos de una colección de seis partes llamada

Racionalidad: de la IA a los zombies, obtenida de las publicaciones de blog de Yudkowsky de
el sitio LessWrong.com en la última década.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Blinkist: una aplicación que condensa libros de no ficción en lecturas de 15 minutos.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Aprendiendo sobre la racionalidad moderna: descubrí que es un valor agregado en todos
dominios de mi vida

El póker se trata de tomar decisiones óptimas, así que aprendí de la manera difícil cómo
mis caros irracionales podrían ser costosos. Esto me dio una motivación extra para

Realmente identificar mis defectos mentales inherentes. La racionalidad (y el póker) te enseña
cómo pensar más cuantitativamente, cómo hacer mejores predicciones y evalúe sus creencias de manera más efectiva para que pueda alcanzar mejor sus objetivos. Eso

también te enseña cómo controlar mejor y trabajar con tus emociones, y he descubrí que hizo una gran mejora en mi felicidad general.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Si tuviera una valla publicitaria, se leería: "Las consecuencias reales de sus acciones
importan mucho más que tus propias acciones".

Uno de mis mayores "duh, por supuesto!" momentos fue cuando un filósofo amigo me explicó la diferencia entre deontológica y pensamiento consecuencialista. Un deontólogo cree que para que algo sea éticamente correcto, debe cumplir con un conjunto predefinido de reglas morales o ideologías, y si una acción rompe esas reglas, entonces es inmoral, independientemente de el resultado. Un consecuencialista cree que el valor moral de una acción

depende puramente de su resultado: el acto en sí no tiene peso moral, todo lo que importa es si sus consecuencias son buenas o malas en general. Por ejemplo, supongamos que hay un asesino con hacha que está a punto de matar a varios víctimas a menos que primero mates al asesino. Un estricto deontólogo diría: "Matar a una persona siempre está mal, independientemente de por qué se hace". UN consecuencialista diría: "Matar a una persona está mal, porque el resultado generalmente causa sufrimiento. Sin embargo, está bien hacerlo si claramente previene mayor sufrimiento ". La mayoría de nosotros podemos identificarnos fácilmente con la segunda mentalidad en esa situación, todos estamos familiarizados con la idea del bien mayor, y por lo tanto Es fácil apreciar el valor de pensar en consecuencia. La heurística moral (reglas generales) tuvo beneficios sociales, especialmente en pre tiempos científicos donde las supersticiones y las creencias sin evidencia gobernaron y La educación era muy pobre. Sin embargo, en esta era de científicos fácilmente disponibles datos, ahora podemos evaluar las consecuencias de las acciones con mayor precisión que nunca, y por lo tanto debería estar más abierto a reevaluar muchos de

las reglas ideológicas que seguimos viviendo.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Erm. . . En lugar de afeitarme las piernas, me gusta arrancarme los pelos uno por uno, y

Ha sido mi forma favorita de meditación durante muchos años. Tarda para siempre, pero

¡Es la forma más efectiva para mí de entrar en un estado mental tranquilo!

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

Solía ser una enorme mariposa social, mis reuniones preferidas involucraban

tantas caras nuevas como sea posible. Si se organizara una cena, me gustaría

quiero invitar a todos los que estaban cerca. Odiaba la idea de alguien que conociera

quedar fuera o no conocernos, y definitivamente disfruté

Siendo el centro de atención un poco demasiado!

En estos días, digo no a la mayoría de las cenas de grupos grandes. Prefiero situaciones donde

Una conversación sucede a la vez. Más de cinco o seis personas y

Las discusiones tienden a fragmentarse y perder el flujo. He descubierto que mi enfoque ha cambiado a

calidad sobre cantidad: valoro más tiempo con unas pocas personas en lugar de menos

tiempo con más gente.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Cada vez que tengo que hacer una predicción sobre algo incierto, como "¿Haré este vuelo?" o "¿Qué posibilidades hay de que mi pareja se enoje por mí?

no lavando los platos? Ahora trato de asignar un porcentaje numérico a difuso

palabras como "tal vez", "a veces", "ocasionalmente" y

"probablemente". Cuando

Uso una de esas palabras, trato de imaginar exactamente lo que quiero decir como un número en una escala deslizante entre 0 y 100 ("nunca" a "siempre"). Aunque esos números a menudo se sienten muy vagos, he encontrado que los resultados de mis decisiones tienen mejor significado desde que comencé el hábito. Después de todo, la realidad física.

en que vivimos se rige por las matemáticas, por lo que tiene sentido entrenar nuestras mentes para pensar en línea con esa realidad tanto como sea posible.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

En el póker, el error más común que cometen las personas es sobreestimar su habilidad

leer a las personas: los malos consejos clásicos generalmente implican declaraciones como "ver

por sus movimientos oculares "(los humanos generalmente son muy conscientes de sus ojos

cuando está acostado) o "parecía nervioso, por lo que debe estar faroleando" (nerviosismo y

La emoción parece muy similar). Los avisos físicos son mucho menos consistentes y

confiable de lo que se nos enseña a creer, y realmente sobresalir en el juego está lejos

Es más importante tener una sólida comprensión de la teoría matemática. Detrás del juego.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces? ¿Qué preguntas te preguntas

Es esencial identificar la causa raíz de ese enfoque perdido: ¿solo estoy teniendo un

mal día, o la tarea en sí misma es algo que simplemente odio hacer? Si es claramente el

anterior, y las presiones de tiempo lo permiten, soy un gran admirador de empacarlo y hacer

algo más divertido hasta que mi enfoque vuelva, incluso si no es hasta el próximo día. Si es lo último, probablemente sea relevante investigar por qué me siento tan desmotivado. Dado que conozco las ventajas de hacerlo, me siento tan asqueroso al respecto podría significar que están sucediendo más cosas de las que había considerado por completo. Entonces ayuda a enumerar esas razones para ver si puedo encontrar una nueva forma de realizar la tarea hecho, evitando por completo las partes malas. Si eso no es posible, ahora puedo menos hacer un análisis de costo-beneficio más efectivo y decidir si continuar en absoluto. Si decido que la recompensa todavía vale la pena, entonces la motivación será más. Es probable que vuelva por sí mismo.

"En algún lugar detrás del atleta te has convertido, y las horas de práctica, y los entrenadores que te he empujado, es una niña pequeña quien se enamoró del juego y nunca miró hacia atrás . . jugar para ella."

ANNÍE MIST ÞÓRISDÓTTIR

YO G/ FB: @ANNIETHORISDOTTIR
ANNIETHORISDOTTIR.COM

ANNÍE MIST RISÓRISDÓTTIR entró por primera vez en la escena CrossFit en 2009, cuando terminó undécimo en los CrossFit Games. En los Juegos de 2010, ella se llevó a casa una increíble victoria en el segundo lugar antes de convertirse en la primera del mundo campeona femenina consecutiva, reclamando el título de "La mujer más apta en Tierra" tanto en 2011 como en 2012. Después de recuperarse de una grave lesión en la espalda en 2013, Anníe regresó al gran escenario y terminó segundo en el 2014 CrossFit Games.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Principalmente doy libros sobre la naturaleza islandesa: *Iceland Small World* por Sigurgeir Sigurjónsson o *Islandia en todo su esplendor* por Unnur Jökulsdóttir, con Fotografías de Erlend y Orsolya Haarberg. Siento que es una gran parte de quién soy y de dónde vengo. Creo en la energía, la fuerza y libertad que da la naturaleza.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

El Five-Minute Journal enfoca cada día. Lo obtuve en Urban Outfitters. Y tal vez el Spiralizer también. Hace que la ensalada sea mucho más divertida y

Interesante para comer.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Me lesioné la espalda, saqué el disco L5-S1 en 2013 y me di cuenta de cómo

Me encanta entrenar y competir. No sabía lo importante que fue para mí hasta entonces.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Los sueños se hacen realidad. Solo tienes que estar dispuesto a trabajar para ellos ".

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me encanta ver dibujos animados. Incluso voy a verlos al cine. Ellos me hacen

contento. Nunca me canso de *Mi villano favorito* .

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

He tratado de dejar de preocuparme demasiado por el futuro. Me concentro en hacer el

la mayoría de cada día con la creencia de que me llevará a donde yo quiero ser.

¿Cuál es un ejercicio favorito (o valioso) que más CrossFitters o atletas negligencia?

Baja intensidad larga resistencia. La mayoría de los entrenamientos de FQ son de alta intensidad, pero nosotros tienden a olvidar golpear algunos de los otros sistemas de energía necesarios para construir

resistencia y acelerar la recuperación.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Intento mantenerme centrado, concentrarme en mí mismo y recordar por qué hago esto en el primer momento.

sitio. Mi cita favorita es "En algún lugar detrás del atleta en el que te has convertido,

y las horas de práctica, y los entrenadores que te han empujado, es una niña pequeña

quien se enamoró del juego y nunca miró hacia atrás. . . juega para ella ".

Página 313

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 16 de septiembre al 14 de octubre de 2016)

"No solo uso todos los sueños que tengo, pero todo lo que puedo pedir prestado ".

-WOODROW WILSON

28 ° presidente de los Estados Unidos, receptor de la premio Nobel de la Paz

"La vida se contrae o se expande en proporción a el coraje de uno ".

-ANAÏS NIN

Reconocido ensayista y escritor de memorias, autor de *Delta de Venus*

"El escritor nunca debería avergonzarse de curioso. No hay nada que no requieren su atención.

-FLANNERY O'CONNOR

Escritor estadounidense, ganador del Premio Nacional del Libro para la ficción

"La ira es a menudo lo que parece el dolor cuando se muestra en público".

—KRISTA TIPPETT

Locutor ganador del Premio Peabody y superventas autor

"La forma de ser más fuerte es para levantar lo que es óptimo y no lo que es máximo".

MARK BELL

YO G: @MARKSMELLYBELL

YT: [SUPERTRAINING06](https://www.youtube.com/channel/UC06)

HOWMUCHYABENCH.NET

MARK BELL es el fundador de Super Training Gym en Sacramento, que es

a menudo referido como "el gimnasio más fuerte del oeste". Antes de abrir el suyo

gimnasio, estudió y entrenó con el legendario Louie Simmons en Westside Barra con pesas. Los mejores "elevadores de engranajes" de Mark en competencia incluyen 1.025 libras (465

kg) en cuclillas, una press de banca de 832 libras (377 kg) y una 738 libras (335 kg)

peso muerto Mark también es un empresario multimillonario e inventor de el Sling Shot patentado, un dispositivo utilizado para ayudar con la forma adecuada de press de banca

mientras que también aumenta el peso y las repeticiones.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

¡Aplastalo! por Gary Vaynerchuk: [Gary V.](#) tuvo la previsión de reconocer la importancia de Twitter y las tecnologías que no tenían Venga aún a la madurez. Habló sobre cómo todas las formas actuales de publicidad quedaría en el polvo. También predijo que allí iba a ser un cambio de marketing de los atletas profesionales y celebridades a influenciadores de redes sociales. Este libro me hizo reconocer que tengo acceso suficiente para hacer una empresa muy grande, incluso desde mi casa, ya que todos tienen el mismo acceso a Internet.

Página 316

La semana laboral de 4 horas por Tim Ferriss: me enseñó mejores formas de

administrar mi tiempo y el valor de no estar demasiado ocupado.

5 / 3 / 1 por Jim Wendler: Cada vez más fuerte puede ser tan simple o tan complejo como quieras hacerlo. Jim Wendler hizo un gran trabajo de presentando un método condensado, simplificado pero efectivo para obtener más fuerte.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"O estás dentro o estás en el camino". A menudo, perseguimos a personas que

no están "dentro", quienes, por cualquier razón, no encajan en nuestras vidas o nuestros negocios.

Perdemos tiempo con estas personas cuando nuestro enfoque debe estar en las personas que

están en

"Parte de saber quién eres es saber quién no eres". Esta joya proviene de mis estallidos, Mike Bell. En el deporte del levantamiento de pesas, como muchos

deportes competitivos o campos, es extremadamente difícil ser el número uno. yo era

tan arraigado en el levantamiento de pesas que haría cualquier cosa para ser tan fuerte como Ed

Coan. Mi papá me dijo esto en el momento justo de mi vida. Él me hizo darse cuenta de que tal vez mi impacto en el levantamiento de pesas sería bastante diferente de el del mayor levantador de todos los tiempos.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Unos cuantos pectorales rotos. Soy un inventor que se ha ganado el derecho de decir que tengo músculos rotos por mis patentes. Si no fuera por mis pectorales rotos, no habría tenido

Se pensó en inventar el Sling Shot, que ha vendido más de 500,000 unidades a

fecha. El Sling Shot es un dispositivo de apoyo para la parte superior del cuerpo que te permite entrenar

a través y alrededor de lesiones. También le permite sobrecargar su cuerpo de manera segura

Con más peso. Al ser capaz de manejar más peso en el Sling Shot, usted podrá manejar más peso sin él. También promueve el levantamiento con mejor forma, que, a la larga, arraigará este patrón de movimiento en su press de banca y flexiones de forma permanente.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Gasté \$ 1,200 en aprender a ser un luchador profesional. La forma que lo que entretiene es a través de sus promociones de lucha libre que se hacen frente a un

cámara o audiencia en vivo. Esta forma de hablar en público fue una de las más difíciles.

cosas que he tenido que hacer Ya que estás hablando frente a un grupo de pares, como

así como una audiencia en vivo, te obliga a pensar en pie y a improvisar. A

puede hablar, y estás harto de decir que tienes que recordar para duración de su promoción. La lucha profesional también me enseñó a reducir

tensión nerviosa al acercarme a la gente, presentarme y sacudir sus manos.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Un par de gafas Groucho Marx que compré en Japón por 200 yenes [alrededor de \$ 2

NOSOTROS]. Se movió el enfoque de todos, desde mis compañeros luchadores hacia mí. Todo esta en la forma en que te promocionas

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me gusta sentir dolor. Me gusta vencerme con ejercicios. Yo no necesariamente amo el dolor, pero amo los resultados que obtengo a lo largo de un largo tiempo período de tiempo.

Escribo mis objetivos en el espejo de mi baño. Lo hice con mi objetivo peso corporal, a cuánto quiero banco, etc. Al escribirlo cada

Un solo día, convierte esos sueños en metas alcanzables.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

El nombre del juego en lo que hago es levantar más peso. sin embargo, el La forma de obtener lo más fuerte es levantar lo que es óptimo y no lo que es máximo. En

en general, los levantadores y entrenadores tienden a levantar demasiado pesado, con demasiada frecuencia. Creo que es humano de alguna manera, la naturaleza trata de asumir más de lo que podemos manejar. Pero para hacer

progreso, necesita levantar y hacer cosas que son más realistas. Cada vez que

extralimitación, te estás poniendo en una posición comprometida.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Les diría que inviertan tiempo en sí mismos, para asegurarse de que tengan algo de tipo de actividad física en su vida, y se adhieren a alguna forma de nutrición que los mantiene saludables. Cuando esas cosas se desmoronan, pueden hacer otras cosas más difícil.

Cosas a ignorar: lo que otras personas o empresas están haciendo. Cuando estas sin mirar lo que está frente a ti, podrías tener un paso en falso muy trágico. Es por eso que los caballos de carreras tienen anteojeras. Si miran hacia la izquierda o hacia la derecha, no solo terminarán heridos, pero todos los demás también lo harán.

**"Amo mi rutina y cuando
Nada trastorna mi rutina. Mi
papá solía decirme, 'lo sé
nunca morir y tener mi estela
o funeral en un día de
levantamiento,
porque sé que no serás
allí.'"**

ED COAN

YO G: [@EDDYCOAN](https://www.instagram.com/EDDYCOAN)

FB: [/EDCOANSTRENGTHINC](https://www.facebook.com/EDCOANSTRENGTHINC)

ED COAN es ampliamente considerado como el mejor levantador de potencia de todos los tiempos. Él tiene

estableció más de 71 récords mundiales en levantamiento de pesas. Los mejores elevadores de una sola capa de Ed son sentadilla de 1,019 libras (~ 462 kg), press de banca de 584 libras (~ 265 kg), y peso muerto de 901 libras (~ 409 kg), para un total de 2,504 libras (1135.79 kg).

Su peso muerto de 901 libras se logró con un peso corporal de 220 libras. Ed

se convirtió en la persona más ligera de la historia en cruzar la barrera de las 2.400 libras en el

powerlifting total, que es la suma de tres levantamientos competitivos: el peso muerto, banco y en cuclillas.

Nota de Tim: este perfil es un poco diferente del resto. Ed es una infancia héroe mío y uno de los mejores levantadores que el mundo haya visto. No pude

resistir a hacer un montón de preguntas específicas de entrenamiento. Encuentra sus respuestas a la conjunto de preguntas probadas y verdaderas hacia el final.

¿Siempre fuiste bueno en los deportes?

Cuando era un niño pequeño, no tenía coordinación mano-ojo. Tuve que ir a Illinois

Instituto de Tecnología en la noche y usar algo como anteojeras

porque ni siquiera podía hacer rebotar una pelota. Yo era muy pequeño Mi primer año en

en la secundaria, pesaba 4 pies 11 pulgadas y pesaba 98 libras, así que nunca salí a jugar béisbol

y nunca salí al fútbol. Estaba asustado. [Finalmente], luché,

porque había una clase de peso de 98 libras. Fue entonces cuando encontré levantar objetos.

Podría sumergirme en el levantamiento por mí mismo. Solo éramos yo y las pesas. Me sentaría

el sótano a medianoche en estas máquinas ad hoc con poco peso, yendo loco por horas porque nadie me estaba mirando. Solo fui yo.

**¿Hubo hallazgos contraintuitivos o particularmente sorprendentes?
que encontraste al mirar tus notas de 28 años de
¿formación?**

En el momento en que escribí las notas, no. Pero cuando los miro, sí. La mayor sorpresa fue que me tomé mi tiempo e hice un poquito progresar cuatro o cinco veces al año. Cuando progresas un poco cuatro veces

un año más de 28 años, vas a ser bastante bueno en lo que haces. yo nunca pensó: "Oh, tengo que levantar X cantidad de peso o lograr Y". yo solo pensé: "Voy a mejorar, y esto es lo que tengo que hacer para mejorar. Estas son mis debilidades; déjame corregir mis debilidades".

¿Cuáles son algunos de los errores de principiante más comunes que ves en

¿levantamiento?

No se toman su tiempo. No miran las metas a largo plazo, las grandes imagen. Le haré a los niños una vieja pregunta que todo viejo pregunta: "¿Dónde estás?

quieres estar en cinco años? ¿Dónde te ves a ti mismo?" Si aplico esa pregunta

al levantar, mucha gente no lo entiende. Solo piensan: "¿A qué voy? hacer dentro de seis meses? No se dan cuenta de que si haces todo el cuerpo

fuerte en todos los aspectos que puedas en un período de solo tres años, has creado una máquina impenetrable que no se lastimará, que no se romperá

abajo, que puedes tener por el resto de tu vida porque seguiste lo se supone que debes hacerlo al principio.

No se toman el tiempo para puntear sus i y cruzar sus t. Por analogía, ellos puede escribir el mejor artículo del mundo y entregarlo al maestro, pero basado en

gramática, van a obtener una D. No se toman el tiempo para hacer el pequeño

cosas: el trabajo de asistencia, trabajo de técnica adicional, dieta adecuada, prehab [lesión prevención] ejercicios, etc.

Fui afortunado porque era introvertido, me di cuenta de lo que todos mis

las debilidades fueron. Solo hice dos concursos al año porque me gusta mejorar y tengo todo ese tiempo para trabajar en mis debilidades. Entonces, por ejemplo, mi La fuerza es mi espalda y mis caderas. Durante mi larga temporada baja (aproximadamente

De diciembre a mediados de junio), haría una sentadilla de posición cerrada olímpica de barra alta.

En lugar de peso muerto normal, haría peso muerto sin cinturón y fuera de un

déficit [una plataforma elevada] o use piernas rígidas fuera de un déficit.

Para el press de banca, me preguntaba: "¿Cómo puedo hacer esto más difícil para que

me ayudará con mi bloqueo? Luego banco con los pies en alto y hacer más bancos de agarre cerrado e inclinación, cosas así.

Lo que sé me ayudará no solo a ser [generalmente] fuerte sino también transferir a los ascensores principales [de sentadillas, peso muerto y press de banca]? No lo hace

importa si tienes un pico bonito en tu bíceps si no hace nada.

¿Cuándo está bien aprovechar al máximo con un ascensor?

Dos veces al año en encuentros [competiciones].

Por lo general, cuando las personas alcanzan el máximo en un gimnasio, son bastante inseguras y no

confía en cuáles serán sus resultados finales. Hace años fui a

Rusia con Fred Hatfield [la primera persona en ponerse en cuclillas más de 1,000 libras en

competencia] y algunas otras personas. Esto es antes de la perestroika y la URSS

Fue increíblemente poderoso. Estaba en uno de sus viejos gimnasios, algo que podrías

Ver en una película de Rocky. Hablé con los muchachos sobre el entrenamiento y me dijeron:

“Solo tienes tantos intentos máximos en tu cuerpo a lo largo de tu vida. Por qué

¿desperdiciarlos en el gimnasio? Tiendo a estar de acuerdo con eso.

¿Hay algún ejercicio en particular que creas que se descuida o que más personas deberían incorporar?

Por lo general, son las más difíciles como series de sentadillas de pausa [en la parte inferior]. Chicos no pueden

usar tanto peso, es más difícil y muchas veces no lo hacen. los

la única forma de salir del fondo una vez que se detiene es que todo su cuerpo

presione y sincronice en el momento adecuado. No puedes tener una mala técnica o te caes

adelante de inmediato. No me detengo en una caja. . . Me enseñé a mi misma como quedarme

apretado con la barra.

¿Cuáles son los errores más comunes que ves en una sentadilla con barra?

Las personas no se centran en el cuerpo como un todo cuando se ponen en cuclillas. Todos piensan

solo usas tus piernas. Piensan: "No quieres lastimarte la espalda, así que no uses la espalda ". Pero necesitas una cantidad igual de empuje hacia abajo

a través del piso, que son tus piernas, y empuja hacia arriba, que es tu espalda

conduciendo contra la barra. Esta doble acción es lo que permite que tus caderas se activen

y avanzar como una bisagra en una puerta. Si uno de esos no funciona, usted

caer hacia adelante Así que me concentro en golpear todo, conducir con las piernas y

conduciendo hacia arriba con la espalda hacia el bar. Eso hace que las caderas reaccionen. Sus

El mismo principio en el peso muerto.

¿Hay algún ejercicio de prehab en particular que le guste o no le guste?

Layne Norton ha sufrido lesiones en la cadera y la espalda en los últimos cuatro años, y regresó. Tiene un tutorial de ejercicios de cadera en su cuenta de Instagram (@biolayne) que realmente lo ayudó. Los probé y funcionan fenomenalmente bien.

También hago algunos estiramientos de Kelly Starrett con bandas para abrir cosas, y yo use una bola de lacrosse para trabajar en los pectorales, romboides, etc. Para los pectorales, por ejemplo, usted se para al lado del marco de una puerta, coloca el bola de lacrosse directamente en el tendón pec, luego inclínese contra la pared. Si eres trabajando en tu pec derecho, estarías parado frente al lado izquierdo de una puerta marco, y su brazo derecho estaría derecho frente a usted, dentro del marco de la puerta, el pec derecho (dentro de su hombro) presionando la pelota contra la pared.

La clave es que no mueves la pelota. En cambio, mueves tu brazo recto hacia arriba y hacia abajo mientras empujas contra la pelota, y sentirás ese tonto rodar sobre el tendón. Estás causando tu propio dolor, que es más tolerable.

Durante su carrera competitiva, ¿encontró algo inusual para ayuda con la recuperación?

Cuatro veces por semana recibí atención quiropráctica de un amigo del Dr. Bob.

Goldman Cada vez que iba con él, trabajaba en mí desde mis pies. Ahora ves a mucha gente como Chris Duffin y Kelly Starrett desplegando el parte inferior de sus pies y preparación de tobillo. En ese momento, usamos algo que parecía un ábaco. Justo después de usarlo, caminaría y, de repente De repente, mis rodillas no me dolieron y mi espalda no estaba apretada. En estos días, uso un bola de lacrosse.

Escuché que nunca te perdiste los levantamientos en el entrenamiento, lo cual es raro. Dónde

¿Aprendiste ese enfoque?

Estoy bastante seguro de que fue por mi cuenta. Solía leer *Powerlifting USA* cuando tenía

más joven, pero mi rutina era una periodización lineal básica con mucho pensamiento

poner en ejercicios de ayuda para recoger. Así que esto es lo que haría: si tuviera un 12-

ciclo de entrenamiento semanal, comenzaría a partir de la semana 12 (series, repeticiones, pesas) y

trabajo de regreso a la primera semana. Tendría cada set, cada representante, y cada peso para cada ejercicio predeterminado. No me importaba si

era un curl de piernas o una pausa en cuclillas o un press de hombros o una fila doblada; Lo que haya sido,

mi peso, series y repeticiones se resolvieron durante todo el ciclo de entrenamiento.

Entonces me detenía y miraba esa rutina, todo escrito a lápiz, de curso. Me preguntaba a mí mismo: "Está bien, ¿es factible cada cosa aquí?" Si tu

Hay que pensarlo, cambiarlo. Hazlo para que sepas al 100 por ciento

Todo es factible. Cuando comiences esa rutina, imagina cuán positiva es tu perspectiva mental es. Es enorme.

Nunca estuve deprimido. Nunca estuve estresado. Nunca me preocupé por "¿Puedo

hacer esto la semana que viene? Siempre supe que podía.

Mirando hacia atrás en tu entrenamiento máximo, ¿qué hizo tu división semanal?

parecerse durante ese período de tiempo?

Los lunes serían sentadillas y toda otra asistencia para las piernas. Los martes estarían libres.

Los miércoles sería un banco con asistencia en el pecho y mucho trabajo de tríceps. yo

vendría los jueves, después de fatigar previamente los tríceps el miércoles,
y
solo golpea los hombros [ejercicios principales para ir: barra sentada
detrás del cuello
prensa, trabajando hasta más de 400 libras]. Levantaría peso muerto el
viernes [con luz
sentadillas como calentamiento], hago todo mi trabajo de espalda. El
sábado sería un banco ligero
día para la recuperación con banco de agarre ancho, moscas, etc., con
ocasionalmente pequeños
ejercicios como rizos ligeros y agarre. [Los domingos estaban libres]
**Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo
en**

¿Qué diría y por qué?

"¡SE BUENO!"

Tan enojado y "concentrado" como yo era un hombre más joven, descubrí
que esos dos

Las palabras me hicieron la vida mucho más fácil.

Solía tener el ceño fruncido en mi cara si algo difería de lo que creía

De cualquier modo, forma o manera. No sé si fue porque fue difícil para
mí.

como un introvertido, para expresar las cosas externamente, o si yo fuera
solo un imbécil. yo

no pienses que fui un imbécil porque nunca actué demasiado.

Entonces, un día, había un idiota en el gimnasio que realmente solía tener
bajo mi piel.

Respiré hondo, lo dejé pasar, me acerqué y dije: "Hola, ¿cómo estás?
¿haciendo? Te ves genial. Felicitaciones por terminar la escuela ". De
repente, yo

pensó: "¡Santa mierda! ¡Esto es increíble!" Era como si me hubiera
liberado. Era

ido. Así que incluso ahora, solo trato de relajarme [con algo como] "Hola,
¿cómo estás?

¿haces? Me alegro de verte." Si realmente no me gusta algo, o si algo
no está de acuerdo conmigo, simplemente me alejo o hablo con alguien
más positivo.

Lo veo mucho con [powerlifters] Mark y Stan Efferding. No dejan cualquiera ni nada llega a ellos. Es como el agua de la espalda de un pato.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Cuando viajo y estoy en largos viajes en avión, pasaré por mis últimas dos semanas:

Lo que hice, lo que pensé, cómo puedo mejorarlo y lo que voy a hacer. hazlo, no me equivoco. Stan Efferding en realidad me enseñó cómo hacerlo

escribiendo listas [y solo puede tomar 30 minutos]. . . . Cuando me lo pongo

papel, saca la emoción y hace que sea más fácil de seguir.

Página 323

Por ejemplo, generalmente es mi dilación y miedo lo que me ha detenido de hacer cosas. Tiendo a pensar en [las cosas] como un gran todo y obtener abrumado. Si lo descompongo, lo pongo en papel, luego lo veo a la mitad hora después, todas esas cosas más pequeñas no parecen ser un gran problema. Cuando yo escribo

en papel, se ve mucho más fácil, porque el miedo en mi mente es externalizado. Puedo mirarlo y darme cuenta de que no da tanto miedo.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

He estado haciendo entrenamiento contra la violencia JKD [Jeet Kune Do] para algunos

años desde que dejé de competir, y me encanta. Eso estaría en la lista corta.

Tuve que enseñarme a moverme de nuevo, porque quería ser un atleta. y no un gorila unidimensional.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Es una foto de mis padres que había enmarcado. Nunca he escuchado a mi madre y

papá habla mal de cualquiera. La imagen me hace pensar en cómo debería tratar

a todos los que amo

La foto fue tomada hace solo unos años, y es mi mamá y mi papá. juntos, uno al lado del otro, un disparo en la parte superior del torso. Nunca los había visto realmente mostrando tanto cariño. Toda mi vida, realmente nunca lo vi debido a los cinco niños y ahora los nietos. Realmente no habían tenido la oportunidad de mostrar eso. Ambos tienen alrededor de 87 años ahora y han tenido buena salud. problemas, pero todavía están pateando. Aman la vida, aman a sus hijos y nietos, y los mantiene activos. Creo que lo que me inculcaron sin siquiera saber que era la habilidad para observar. Aún hoy, creo que esa es una de las cosas en las que soy realmente bueno: solo sentándose y observando. Nunca he sido uno para tratar de ser la vida de los fiesta o ser demasiado ruidoso. Normalmente me siento y observo con una sonrisa en mi cara. No creo que te des cuenta [cuánto te han dado tus padres] hasta que te haces mayor y puedes reflexionar sobre ello.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Amo mi rutina y cuando nada la altera. Mi papá solía decir yo, "sé que nunca moriré y que me despertaré o me enterraré en un día de levantamiento, porque sé que no estarás allí ".

También tomé una siesta todos los días desde que era un niño. Todavía trato de no perderlo.

Por lo general, es de 45 minutos a una hora e idealmente alrededor de las 3:30 o 4 p.m.

¿Cuál es la mejor compra que has hecho en la memoria reciente?

No hace mucho tiempo, [justo después de una cirugía], el médico pulmonar y

Anestesiólogo entró en mi habitación, y fue como el programa de televisión *Intervención*. yo

dijo: "¿Qué pasa, chicos? No estás sonriendo ". Ellos dijeron: "Tenemos que hablar.

Su cirugía tardó un poco más de lo normal debido a la densidad de su hueso y el tamaño de tus músculos y tendones ".

Ahora, eso está bien para mí. Estoy feliz. Luego dijeron: "La parte más difícil de

toda tu cirugía te mantenía respirando ". Posteriormente, fui por un estudio del sueño. Descubrieron que cuando me duermo de lado, me detengo

respirando ocho veces por minuto. Cuando me duermo boca arriba, me detengo

respirando 24 veces por minuto.

Entonces obtuve una CPAP [máquina], y me cambió la vida. Me ha ayudado a mejorar

Mi enfoque, superar los pensamientos negativos similares a la depresión, y más. Tu

baja la presión sanguínea, su análisis de sangre comienza a cambiar, todo comienza a suceder por eso. Te garantizo que he estado lidiando con el sueño

Problemas toda mi vida. Simplemente no me di cuenta.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"¡Las nuevas ideas de capacitación son las

mejores!" Incorrecto. Conceptos básicos probados y verdaderos ponen la base para todo lo que hacemos dentro y fuera del gimnasio.

Espero que esto no suene ofensivo, pero ¿por qué deletreas tu nombre "Eddy"? Es una ortografía inusual.

La razón por la que no lo deletreo EDDIE es por el primer levantamiento de invitados

Apariencia que alguna vez hice. Hice una exhibición de peso muerto cuando era joven en

Pittsburgh, Pennsylvania. Fue el día de San Patricio de todos los días, y yo ya

parece un maldito duende. Tiré de un peso muerto y, después, vino una señora

depende de mí con el libro de Bill Pearl *Keys to the Inner Universe*, que es un

libro gigantesco, y ella dijo: "¿Firmarías esto por mí? Creo que eres

va a ser famoso algún día en levantamiento de pesas ". Dije "claro", pero mi mano

Todavía estaba temblando por la adrenalina de haber levantado. Todavía tenía mi cinturón

y tiza en mis manos. Así que fui a firmarlo y salió EDDY. yo

pensé para mí mismo: "¿Sabes qué? Tengo que firmar mi nombre EDDY para

resto de mi vida, así que no niego la firma que hice para esta señora ".

"Piensa por ti mismo mientras eres radicalmente de mente abierta ".

RAY DALIO

TW: [@RAYDALIO](https://twitter.com/RAYDALIO)

[BRIDGEWATER.COM](https://www.bridgewater.com)

RAY DALIO es el fundador, presidente y codirector de inversiones de Bridgewater Associates, líder mundial en gestión de carteras institucionales

y el mayor fondo de cobertura del mundo (\$ 150 + mil millones). Bridgewater es conocido

por su cultura de "transparencia radical", que incluye alentar la disidencia, desacuerdos abiertamente y grabando todas las reuniones. Su neto estimado

el valor es de casi \$ 17 mil millones. Junto con Bill Gates y Warren Buffett, Ray

ha firmado "The Giving Pledge", comprometiendo la mitad de su riqueza neta a la caridad

en el transcurso de su vida. Ha creado la Fundación Dalio para canalizar sus aportes filantrópicos. Ray ha aparecido en *Time* 100

lista de las "Personas más influyentes del mundo", así como el *Bloomberg* Lista de *mercados* de las "50 personas más influyentes". Ray es el autor de *Principios: vida y trabajo* , en el que comparte los principios no convencionales

que ha desarrollado, refinado y usado en los últimos 40 años para crear

resulta tanto en la vida como en los negocios.

**¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y
¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

El héroe con mil caras de Joseph Campbell, *Las lecciones de
Historia* de Will y Ariel Durant, y *River Out of Eden* de Richard
Dawkins

**¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su
vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?**

Un bloc de notas de bolsillo para apuntar buenas ideas cuando se acercan a
mí.

Página 326

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Mis fracasos más dolorosos han sido mis mejores maestros, porque el
dolor
me incitó a cambiar. Mi "fracaso favorito" fue en 1982, cuando predije
una depresión en *Wall Street Week* (un popular programa de televisión) y
al Congreso solo
ante un gran mercado alcista y economía.

**Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo
en**

¿Qué diría?

"Piensa por ti mismo mientras eres radicalmente de mente abierta".

**¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha
realizado?**

¿jamás se ha hecho?

Aprendiendo a meditar. Practico fielmente la Meditación Trascendental
pero también

incursionar y estoy interesado en otros tipos de meditación.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Disfrutando reflexionando sobre mis dolorosos errores. Hago esto
escribiendo mi

reflexiones También he desarrollado una aplicación para iPad para ayudar
a las personas a reflexionar sobre el dolor

ellos experimentan que yo llamo el Botón del Dolor.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

La creencia de que estoy en una etapa de la vida cuando hago que otros tengan éxito sin

yo es lo más importante que puedo hacer.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Me encanta mirar lo que no sabes, tus errores y tus debilidades, porque entenderlos es esencial para aprovechar al máximo tu vida.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Los mercados que lo han hecho muy bien son grandes inversiones". En otras palabras,

cuando alguien dice: "Compre esto porque le está yendo bien", debería estar

pensando: "Ten cuidado, porque se ha vuelto más caro".

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Yo medito

"Tener el coraje moral para vivir en el gris . . . Vive la preguntas para que, un día, tú vivirás en el respuestas ".

JACQUELINE NOVOGRATZ

TW: [@JNOVOGRATZ](https://twitter.com/JNOVOGRATZ)

PENSIÓN COMPLETA: [JACQUELINE NOVOGRATZ](https://www.jacqueline-novogratz.com/)

ACUMEN.ORG

JACQUELINE NOVOGRATZ es el fundador y CEO de Acumen, que recauda donaciones de caridad para invertir en empresas, líderes e ideas que son cambiando la forma en que el mundo aborda la pobreza. Antes de perspicacia, Jacqueline fundó y dirigió el Taller de Filantropía y la Próxima Generación Programas de liderazgo en la Fundación Rockefeller. Ella también cofundó Duterimbere, una institución de microfinanzas en Ruanda. Ella comenzó su carrera en banca internacional con Chase Manhattan Bank. Jacqueline actualmente se sienta en los consejos asesores de Sonen Capital y la Harvard Business School Iniciativa de empresa social. Ella también sirve en la Junta de Aspen Institute de Fideicomisarios y la junta de IDEO.org , y es miembro del Consejo sobre Relaciones Exteriores, Foro Económico Mundial y la Academia Estadounidense de Artes y ciencias. Jacqueline recibió recientemente el Forbes 400 Lifetime Premio al logro del emprendimiento social.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Página 328

Hombre invisible por Ralph Ellison. Lo leí a los 22 años y me hizo Pienso profundamente en cómo la sociedad no "ve" tantos de sus miembros. Todavía recuerdo recordar prestar atención, reconocer a las personas como yo pásalos para saludar. Suena muy simple. Lo cambia todo.

Las cosas se desmoronan por Chinua Achebe. El primer libro que leí por un Autor africano. Achebe es inquebrantable en su interpretación de la desafíos del cambio, las relaciones del colonialismo y poder / impotencia. Todavía es tan relevante hoy.

Un buen equilibrio por Rohinton Mistry. Una novela dickensiana que captura

La esencia de ser pobre en la India urbana de maneras extraordinarias y profundamente humano Trajo nuevas capas de comprensión aunque había leído

Muchas obras de no ficción y había pasado años trabajando en la India.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Cuando tenía 25 años, quería salvar el mundo y pensé que comenzaría con el

Continente africano Dejé una carrera en Wall Street, pensando que tenía tantas habilidades

para compartir y mucho para dar, pero pronto descubrió que la mayoría de la gente no quiere

ahorro. Las habilidades que más necesitaba eran la imaginación moral o la capacidad de poner

yo mismo en los zapatos de otro, para escuchar y reconocer que hay pocos soluciones pero que generar confianza es una puerta poderosa a la posibilidad. Aprendiendo a

equilibrar (y mantener) la audacia de soñar un mundo diferente con la humildad

comenzar con el mundo tal como ha sido, ha sido una de las lecciones más importantes de

mi vida. Es un atributo esencial de liderazgo para cualquiera que quiera traer

sobre el cambio Y en este momento, tenemos que ser todos nosotros.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Una sola línea de fondo con fines de lucro ya no sirve a nuestros interdependientes

mundo. Debemos pasar de un enfoque en los accionistas a uno en los interesados,

tener una visión a largo plazo y medir lo que importa, no solo lo que podemos contar.

Eso es mucho más fácil decir que hacer. Entonces creamos un manifiesto en Acumen, un brújula moral para guiar nuestras decisiones y acciones. Es una aspiración documento, uno en el que pienso a diario, aunque no siempre estoy a la altura. Es añoramos una valla publicitaria, pero tal vez si la colocamos en el lugar correcto y alentamos que la gente haga una pausa por un momento, lo que en sí mismo no sería tan malo. Aquí es:

Comienza por pararse con los pobres, escuchando voces sin escuchar, y reconociendo el potencial donde otros ven la desesperación. Exige invertir como un medio, no un fin, atreviéndose a ir donde los mercados han fallado y la ayuda se ha quedado corta. Hace que el capital trabaje para nosotros, no nos controle. Eso prospera en la imaginación moral: la humildad de ver el mundo tal como es, y la audacia de imaginar el mundo como podría ser. Está teniendo el ambición de aprender al límite, la sabiduría de admitir el fracaso y el valor para comenzar de nuevo. Requiere paciencia y amabilidad, resistencia y sémola: una esperanza dura. Es el liderazgo el que rechaza la complacencia, rompe la burocracia y desafía la corrupción. Haciendo lo que correcto, no lo que es fácil. Es la idea radical de crear esperanza en un mundo cínico Cambiando la forma en que el mundo aborda la pobreza y construyendo un mundo basado en la dignidad. O bien, podría tomar prestado el magnífico mantra de Rilke para "Vivir las preguntas" que es un simple recordatorio de tener el coraje moral de vivir en el gris, sentarse con incertidumbre pero no de forma pasiva. Vive las preguntas para que, un día,

te vivirás en las respuestas. . . .

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

No te preocupes tanto por tu primer trabajo. Solo comienza y deja que el trabajo

enseñarte. Con cada paso, descubrirás más sobre quién quieres ser.

Y que quieres hacer. Si esperas lo perfecto y mantienes todos tus opciones abiertas, puede terminar con nada más que opciones. Entonces empieza.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Haz bien haciendo el bien". ¿Quién quiere hacer el bien haciendo el mal? Tenemos que hacer

mejor. Este momento de la historia exige que antepongamos el propósito a las ganancias, que

Nos tomamos más en serio el hecho de que tenemos las herramientas, la imaginación y

Los recursos para resolver nuestros problemas más difíciles. Así que es hora de seguir adelante.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Voy muy lejos y me recuerdo de la belleza del mundo, que el mañana volverá a salir el sol, lo que importa es estar en la arena.

"Casi todos los consejos dados a escritores por supuestos expertos es incorrecto."

BRIAN KOPPELMAN

[TW/ IG](#): @BRIANKOPPELMAN

BRIANKOPPELMAN.COM

BRIAN KOPPELMAN es guionista, novelista, director y productor.

Antes de su exitoso show *Billions* , que él co-creó y fue productor ejecutivo.
(y co-escribió sobre las especificaciones), fue mejor conocido como el co-escritor de *Rounders* y *Ocean's Thirteen* , así como productor de *The Illusionist* y *The Lucky Queridos* . Ha dirigido películas como *Solitary Man* , protagonizada por Michael Douglas.
Brian también presenta el podcast *The Moment* . Uno de mis episodios favoritos es con John Hamburg, quien escribió y dirigió *I Love You, Man* y escribió *Meet the Padres* , entre muchas otras películas. Es como una escuela de cine y un MFA en escritura de guiones envuelta en una conversación.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Estos son los libros que he regalado / recomendado más. Tienen todo También ha sido crucial en mi vida.
De qué hablo cuando hablo de correr por Haruki Murakami
El camino del artista por Julia Cameron
Despertar al gigante interior por Tony Robbins
Ciudad de ladrones de David Benioff
Sé que son cuatro libros, pero vale la pena hablar cada uno de ellos. los El libro de Murakami es la mejor destilación del tipo de enfoque,

compromiso y sentido de misión que se necesita para convertirse en un gran artista. Él es aparentemente escribiendo sobre su vida en funcionamiento, y es ampliamente considerado como un gran corredor de fondo, pero de lo que realmente está hablando es de cómo desnudarse todo lo que no necesita para lograr su propósito. Es un riguroso libro inspirador que desafía al lector a intensificar. También es maravillosamente

No ficción escrita por, para mí, el mejor escritor de ficción del mundo. *The Artist's Way* contiene la mejor herramienta para desbloquearse que Me he encontrado alguna vez [que son las páginas de la mañana]. Si tienes el sentido,

muy dentro de ti, que estás huyendo de tu verdadero propósito, este libro te ayudará a atravesarlo.

El trabajo de Tony Robbins siempre me ha sido útil. Esa es una de las razones por las que mi socio creativo, David Levien, y yo producimos de manera ejecutiva *I Am*

Not Your Guru, el documental sobre Tony. Este libro fue el primero de su leí, y me hizo preguntas cruciales sobre las historias que me contaba eso estaba limitando mi crecimiento. No conozco a nadie que no pueda beneficiarse de

un poco Tony

Y, por último, *City of Thieves* de Benioff. Este libro es solo una alegría. La ficción tiene

es una utilidad real, y creo que a veces la olvidan los de alto rendimiento, y eso es:

las ficciones te despiertan por dentro, te perturban, te obligan a comprometerte con eso

que no se resuelve fácilmente Este libro hace todo eso y se deleita en el camino.

Se lo he dado a 100 personas. Todos me agradecieron y regalaron un montón

sí mismos.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Por un período de tiempo, vendimos una idea piloto al año a un cable premium

red. Les diríamos la idea, nos pagarían para escribirla, y luego

entregaríamos el guión, solo para que nos dijeran que ya no querían hacer ese tipo de espectáculo Cada vez que descargaban uno de estos guiones, mataba

yo. Me enamoré de cada espectáculo y vi cómo hacerlo, pero no era el propietario.

nunca más. La última vez que sucedió esto, dolió de una manera diferente. La forma que te hace sentarte y decir: no más. Así que la próxima vez tuvimos una gran idea para un Mostrar, decidimos escribirlo en especificaciones en lugar de venderlo por adelantado. los la idea es que, si alguien quisiera comprar el guión piloto terminado, tendríamos alguna influencia en el trato, podría ser capaz de insistir en ellos realmente haciendolo. Resultó que la siguiente idea era *Billones* . [*Miles de millones* terminaron coprotagonizando a los ganadores de los premios Emmy y Golden Globe Paul Giamatti y Damian Lewis. Tuvo el mejor debut en la serie como Showtime serie original, y recientemente se ha renovado por una tercera temporada.]

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Ping pong. Me encanta todo sobre el juego. El gran libro de Jerome Charyn sobre pong, *Sizzling Chops y Devilish Spins* , captura la forma en que el juego me hace sentir. Sé que parece un deporte tonto, pero cuando estás dentro de es todo lo contrario de eso. Se mueve rápido, requiere una estrategia profunda, te pide que controla tu miedo, comprométete con tus disparos, rebota y prepárate para el siguiente disparo en el momento en que golpeas el primero. He estado jugando cuatro o cinco veces a la semana durante casi un año, y solo desearía haber cometido esto profundamente años antes.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Raqueta de tenis de mesa My Butterfly Petr Korbel. Porque cuando lo compré, yo

Sabía que realmente me estaba comprometiendo con mi entrenamiento como jugador de ping-pong. yo tengo

Siempre me encantó el juego, siempre me dije que algún día trataría de mejorar.

Comprarlo dijo que ese día es ahora.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Casi todos los consejos dados a escritores por supuestos expertos están equivocados. Porque

casi todo le dice al aspirante que realice algún tipo de cálculo sobre comercialización antes de salir a escribir. Ahora, en la no ficción, esto puede hacer

sentido. Pero eso no es lo mío. Para los artistas, lo más importante es total compromiso. Así que siempre les digo a los escritores que sigan su curiosidad, obsesiones y fascinaciones

"Cuando tenía 75 años (tengo 78 ahora), revisé el local CrossFit 'caja' y fue encantado por la ausencia de espejos y máquinas, y por la presencia de pesas libres".

MARCA STEWART

TW: [@STEWARTBRAND](https://twitter.com/STEWARTBRAND)
REVIVERESTORE.ORG

STEWART BRAND es el presidente de la Fundación Long Now, establecido para fomentar creativamente el pensamiento y la responsabilidad a largo plazo en el

marco de los próximos 10.000 años. Dirige un proyecto allí llamado Revive

y Restaurar, que busca recuperar especies animales extintas como el paloma mensajera y mamut lanudo. Stewart es bien conocido por fundar, edición y publicación de *The Whole Earth Catalog* (1968–85), que recibió Premio Nacional del Libro por su número de 1972. Es el cofundador de The WELL.

y Global Business Network, y el autor de libros que incluyen *Whole Earth Disciplina*, *El reloj del largo tiempo*, *Cómo aprenden los edificios* y *El Laboratorio de medios*. Fue entrenado en biología en Stanford y sirvió como infantería

oficial en el ejército de los Estados Unidos.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O qué libros han influido mucho en tu vida?

Cuatro libros:

Juegos finitos e infinitos: una visión de la vida como juego y posibilidad por

James P. Carse

Un Dios verdadero: consecuencias históricas del monoteísmo por Rodney Rígido

La idea del declive en la historia occidental por Arthur Herman

Los mejores ángeles de nuestra naturaleza: ¿Por qué violencia se ha reducido por

[Steven Pinker](#)

Estas son las guías fundamentales para comprender y ayudar civilización. El libro de *Declinación* muestra las consecuencias de creer romántico,

narraciones trágicas de sociedades que se degradan, mientras que *The Better Angels*

narra cómo la humanidad se ha vuelto menos violenta, menos cruel y más solo con cada milenio, siglo y década que pasa. *Un dios verdadero* demuestra cómo las religiones monoteístas letalmente competitivas y regimentadas

inevitablemente, mientras que *Finite e Infinite Games* hacen un caso emocionante para ir más allá de la obsesión por ganar resultados de suma cero y centrarse en mejorando los juegos que jugamos, infinitamente.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

CrossFit. Swagger adentro, tambalearse. Repetir.

Cuando tenía 75 años (ahora tengo 78), revisé la "caja" local de CrossFit y quedó encantado por la ausencia de espejos y máquinas, y por el presencia de pesas libres. Durante una hora a la vez, dos veces a la semana, me pierdo en

el entrenamiento intenso, diferente cada vez, empujando mi fuerza, resistencia y

agilidad en la competencia medida. ¿Resultado? Más de un año, perdí 30 libras, de vuelta

a mi peso de lucha juvenil de 155 libras, y me siento genial, lo que hace Estoy orgulloso, lo que me hace feliz.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Todo lo que sé es lo que funcionó para mí. Después de la universidad, aprendí una gran variedad de

habilidades comercializables a través de clases y trabajos. Para cuando tenía 24 años, podría haber

me gané la vida como maderero, escritor, biólogo de campo, comercial fotógrafo, oficial del ejército, investigador de la exposición del museo o artista multimedia.

También aprendí a vivir felizmente con casi nada. No me quedé con ninguno de esos

cosas, pero las habilidades me sirvieron en todo lo que eventualmente hice, como publicar

El catálogo de toda la tierra .

Tuve la suerte de basar mi educación universitaria en una ciencia (biología), pero yo

desearía haber tomado un poco de antropología y entrenado en habilidades teatrales (introvertidos los necesita) Para mí, mucho mejor que la escuela de posgrado fue dos años de servicio activo

Page 335

como oficial militar Cualquier tipo de servicio nacional (Cuerpo de Paz, etc.) es un bendición, tanto para ti como para la sociedad.

Page 336

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 21 de octubre al 18 de noviembre de 2016)

"El privilegio de toda una vida es ser quien usted está."

—JOSEPH CAMPBELL

Mitólogo y escritor estadounidense, conocido por *The Hero con mil caras*

"Cuando sacudido, inevitablemente, por circunstancia, revierta de inmediato para usted mismo, y no pierdas el ritmo más que tú poder ayudar. Tendrás un mejor grupo de armonía si sigues volviendo a ella ".

—MARCO AURELIO

Emperador de Roma y filósofo estoico, autor de *Meditaciones*

"Todos piensan en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo ".

-LEO TOLSTOY

Uno de los más grandes escritores rusos, autor de *Anna Karenina* y *Guerra y paz*

Page 337

“¿Por qué te vas? Para que puedas
Vuelve. Para que puedas ver el lugar
vienes con ojos nuevos y extra
colores. Y la gente allí te ve
de manera diferente también. Volviendo a
donde tu
comenzar no es lo mismo que nunca partir ”.

- PRATCHETT DE PRUEBA

Escritor de fantasía inglés, mejor conocido por su Mundodisco
serie de 41 novelas

Page 338

**"Lo principal es mantener el
lo principal lo principal ".**

SARAH ELIZABETH LEWIS

TW: [@SARAHELIZALEWIS](#)

IG: [@SARAHELIZABETHLEWIS1](#)

[SARAHELIZABETHLEWIS.COM](#)

SARAH ELIZABETH LEWIS es profesora asistente de historia del arte
y
arquitectura y estudios africanos y afroamericanos en la Universidad de
Harvard.

Recibió su licenciatura de Harvard, un MPhil de Oxford
University y su doctorado en historia del arte de la Universidad de
Yale. antes de

Al unirse a la facultad de Harvard, ocupó puestos curatoriales en el Museo de

Arte moderno en Nueva York y Tate Modern en Londres y enseñado en Yale

Escuela Universitaria de Arte. Sarah fue la editora invitada del hito "Visión

& Justice "de *Aperture* , que recibió el Premio Infinity 2017 por Escritura crítica e investigación. También es autora de *Los Angeles Times*. El éxito de ventas *The Rise: Creativity, the Gift of Failure, and the Search for*

El dominio . Sarah ha servido en el Comité de Política Artística del Presidente Obama y

actualmente es miembro de la junta de la Fundación Andy Warhol para Visual

Artes, tiempo creativo y el Centro de Graduados de CUNY.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Hay dos que tiendo a dar: *Guía de campo* de Rebecca Solnit para perderse y la colección de ensayos de James Baldwin, *The Price of the Ticket* , con uno

[ensayo] que debería ser un mapa para cualquier innovador llamado "El proceso creativo".

No lo estropearé describiéndolo aquí, pero es Baldwin. Es brillante. Ninguna

preguntas que no sabía que tenía sobre el propósito del espíritu creativo para

La sociedad probablemente será respondida. El libro de Solnit es perfecto para alguien que intenta

desbloquea su pasión y se está poniendo nervioso para trazar un nuevo camino.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Los estudios nos dicen que el gasto que produce la mayor felicidad es del tipo que

te compra tiempo o experiencias, no cosas. Creo que es verdad Pero diré que

Soy un fanático de una buena libreta sin forro de Moleskine.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Personalmente, el tipo de falla que experimento es más sobre suposiciones. Siendo

una mujer de color a la que se le paga por pensar, enseñar y escribir, estoy subestimada

mucho si la gente no sabe nada de mi trabajo. Es decir, la gente espera que falle

más a menudo de lo que realmente hago. Esa percepción de falla potencial es una especie de

combustible. He aprendido a estar agradecido por ello.

Escribí *The Rise* y di mi charla TED al respecto porque creo que sí fuertemente en el poder del llamado fracaso, o ser asumido como un fracaso, por

logros innovadores innovadores. Martin Luther King Jr. lo hizo bien en escuela, pero sus peores notas fueron hablar en público. Si. Dos Cs, en la espalda

términos consecutivos. La lista continúa, y me encantó escribir sobre todos ellos en el

libro. El tipo de fallas más impactantes son las "casi victorias" debido a la propulsión que obtenemos por venir, apenas por alcanzar una

meta. Realmente nunca uso

sin embargo, la palabra "fracaso". Una vez que aprendes de una experiencia, es difícil

asígnele esa palabra porque le ha resultado útil, o eso esperamos.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

La cita que usaría en una cartelera es: "Lo principal es mantener el lo principal lo principal ". Sencillo. Muy importante. Creo que a menudo tenemos

distraído por, bueno, la vida, o las redes sociales, o lo que sea. Al final del día, podemos ver que realmente no hemos movido la aguja de lo que realmente nos importa acerca de. Las mujeres por ahí en particular saben que esto es cierto. ¿Cómo mantienes el lo principal lo principal? Para mí, significa vigilar mis mañanas fuertemente por el tiempo que necesito crear. Otras personas tienen otras formas, pero encuentro si pongo mis prioridades en la agenda a primera hora del día, es más probable que encuentre tiempo ese día para concentrarse en ellos.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Me encanta mantener un régimen de meditación y entrenamiento. Agregué algo nuevo últimamente, una técnica de respiración que aprendí de Brian Mackenzie, que he aprendido encontrado realmente me ayuda a manejar el estrés. Increíble. El trabajo se basa en algunos ciencia precisa Brian hace una ingesta que evalúa la reactividad emocional y

CO

2

tolerancia y eso crea una secuencia específica de apnea nasal. El que él ha diseñado para mí se siente como una magia para aliviar el estrés. De lo que Brian me dice, la apnea permite un tono más parasimpático en el cuerpo. Esta abre la vasculatura y trae más óxido nítrico (NO) al cuerpo. Después de la secuencia de apnea, entro en meditación durante unos 15 o 20 minutos. El conjunto El régimen dura unos 35 minutos por la mañana.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Privacidad cuando estoy en un punto álgido del trabajo creativo. Tiendo a salir de lo social

medios de comunicación durante esos tiempos y no tomar muchas reuniones en absoluto. Esto es sólo

inusual en el clima de hoy, pero es crucial. Tener una sensación de privacidad cuando

trabajamos es una de las formas en que fomentamos la toma de riesgos en nosotros mismos. Parte de

por qué cerrar las redes sociales ayuda es porque dejas de preocuparte por lo que

otros pueden pensar en alguna idea inusual que estás reflexionando, y le das una

oportunidad de crecer y madurar.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

Oh, este es uno grande. Hacer demasiado por obligación puede agotarte.

Las responsabilidades que nacen de la pasión te dan más energía. Si una solicitud

me daría otra responsabilidad que me apasiona, lo haré. Si

No, he encontrado formas de decir que no. Mi colega de Harvard Robin Bernstein tiene

esta gran pieza sobre formas ingeniosas de decir no, titulada: "El arte del 'no'"

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces? Qué

¿te cuentas o te preguntas?

"No hay un comité de rotación de la tierra". Me ayuda a relajarme y recordar

que soy, como todos somos, parte de algo más grande. Fuerzas más grandes tan precisas

que sabemos cuánto de la luna será visible en el cielo en un determinado noche, con certeza, incluso si la lista de tareas pendientes de alguien no se ha hecho! Si, incluso entonces.

Es decir, podemos impactar las leyes de la naturaleza con la forma en que tratamos al planeta,

y podemos trabajar con las leyes de la naturaleza para manifestar cosas en nuestro mundo (a veces sin siquiera saberlo), pero no podemos crear estas leyes o Destruyelos. Vivimos en un mundo gobernado por ellos. Entonces cuando estoy abrumado, trato de salir a la naturaleza, un lugar que me recuerda a el entorno con un conjunto de sistemas y leyes que rigen los movimientos. Si yo soy con destino a la ciudad, miraré las estrellas y luego volveré al trabajo con una sensación de relajación y apoyo.

341 de 1189.

""Solo di que no' (a las drogas, juegos de azar, comer, sexo, etc.) es el consejo menos útil que uno puede decir a un ser humano atrapado en cualquier adicción Si pudieran decir no, lo harían "".

GABOR MATÉ

PENSIÓN COMPLETA: / [DRGABORMATE](#)

[DRGABORMATE.COM](#)

DR. GABOR MATÉ es un médico especializado en neurología, psiquiatría,

y psicología. Es bien conocido por su estudio y tratamiento de la adicción. El Dr. Maté ha escrito varios libros más vendidos, incluido el galardonado *En el reino de los fantasmas hambrientos: encuentros cercanos con adicción*. Sus trabajos

han sido publicados internacionalmente en 20 idiomas. Dr. Maté ha recibido

el Premio Hubert Evans de no ficción, un título honorífico de la Universidad

del norte de Columbia Británica, y el 2012 Martin Luther King Premio Humanitario de Madres Contra la Violencia Adolescente. El es un adjunto

Profesor de la Facultad de Criminología de la Universidad Simon Fraser.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Una versión de los cuartetos de cuerda de Béla Bartók grabada en 1954 por el Végh

Cuarteto. Tal vez lo digo porque estoy escuchando este CD mientras escribo estos

palabras, pero me conmueve e inspira la modestia, la dedicación al arte y La pura pureza de la actuación.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

342 de 1189.

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

El primer libro que me influenció profundamente fue *Winnie-The-Pooh* de AA Milne.

El oso del cerebro muy pequeño era un compañero querido de mi Budapest infancia. (Creo que la traducción húngara es aún más divertida y más vivo que el original en inglés, si eso es posible.) El pequeño universo de Milne de

los personajes le hablan al niño juguetero que hay en todos nosotros, que eventualmente debe crecer

arriba y enfrentar la vida, con suerte con un poco de nuestro humor de Pooh e inocente

sabiduría intacta

El segundo fue *The Scourge of the Swastika* , de EFL Russell, un británico barón, abogado e historiador. El libro fue uno de los primeros en documentar el

Horrores nazis, dándome, a los 12 años, una visión impactante de la historia que

había acosado a mi familia en el momento de mi nacimiento. (Viví mi primer año en

Budapest ocupada por los nazis; mis abuelos fueron asesinados en Auschwitz).

Más universalmente, provocó mi primera conciencia de las injusticias y crueldad que es posible en nuestro mundo, las formas en que las personas completamente inocentes

se puede hacer sufrir, una conciencia que nunca me ha abandonado.

El tercero es el Dhammapada, que contiene los dichos del Buda. Eso enseña la importancia de la exploración interior si queremos ver más allá del

prejuicios programados y limitaciones de la mente egoica. En otras palabras, si

Debemos ver la vida con claridad. Señala la imposibilidad de encontrar la paz en el

mundo fuera de nosotros mismos si no podemos ubicarlo dentro, una idea mía

La experiencia ha corroborado una y otra vez. En cierto sentido, este breve texto es

la plantilla para los muchos escritos espirituales y psicológicos posteriores que tienen

Me influyó y alimentó mi propio crecimiento.

Y para hacer trampa, agregaré un cuarto: *El drama del niño dotado* de Alice

Miller, el primer libro que me enseñó sobre el devastador impacto de toda la vida de

trauma infantil, cuya curación e integración se ha convertido en mi enfoque principal del trabajo. Si los editores están mirando para otro lado, también me escabulliré

en *Don Quijote* , el loco más bello y más sano del mundo literatura.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

En 1997, me despidieron de mi trabajo como coordinador médico de Cuidados Paliativos.

Unidad en el Hospital de Vancouver. Me encantó el trabajo, me encantó trabajar con dedicados

colegas médicos y enfermeras al cuidado de los moribundos y, sin embargo, lo que primero

percibido como el humillante fracaso de ser despedido fue una de las mejores cosas

eso me ha pasado alguna vez Después de mi conmoción inicial, indignación y sentido de

injusticia, la experiencia se convirtió en una fuente de aprendizaje invaluable. fui capaz de

ver cómo mi narcisismo me había cegado a las necesidades y preocupaciones de la

personas con las que trabajé. Me di cuenta de qué pobre oyente y colaborador había

343 de 1189.

estado. Y abrió la puerta inesperadamente a un nuevo y profundo Llamada profesional. Mi próximo trabajo, trabajar con adictos traumatizados.

población en el East Side del centro de Vancouver, me proporcionó la experiencia, perspicacia e inspiración para lo más reciente y quizás lo más Capítulo importante de mi experiencia profesional: escribir y educar sobre la adicción

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

En la cartelera estarían las palabras de mi mejor maestro contemporáneo, AH Almaas: "Finalmente, tu regalo para el mundo es ser quien eres. Es tanto tu regalo como tu realización ".

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

La mayor inversión de tiempo que hice fue asistir a una Ilustración Intensivo dirigido por un amigo cercano, Murray Kennedy, hace muchas décadas.

No es que me haya iluminado entonces, o desde entonces. De hecho, salí con auto-resentimiento y frustración impuestos por perderse algo espiritual experiencia estaba convencido de que necesitaba. Pero me abrió al mundo de indagación espiritual, y me dio mi primera experiencia de diferenciar mi sentido de identidad de mi mente ocupada, motivada y crónicamente insatisfecha. Esto es un esfuerzo todavía en progreso, y uno por el que estoy agradecido. Sobre el años, mi amigo Murray se ha convertido en un maestro y una inspiración para Yo y muchos otros en el trabajo espiritual.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Tratando de seducir a mi esposa con acento húngaro. La seducción es ocasionalmente exitoso; El acento, no tanto.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Después de haber sido un agnóstico / cínico de yoga de toda la vida, como en "Nunca me verás haciendo yoga ": ahora he adquirido, y sigo haciendo, un yoga casi diario práctica, desarrollada por el yogui indio Sadhguru Jaggi Vasudev. Ha sido transformador, otorgándome acceso a una sensación de amplitud interior y ligereza con la que hasta ahora estaba poco familiarizado.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

conduciéndote cuando eres conducido, eres como una hoja, impulsado por el viento. Tú

no tienen autonomía real. Seguramente te perderás el rumbo, incluso si alcanzas lo que crees que es tu objetivo. Y no confundas ser conducido con estar auténticamente animado por un llamado interno. Un estado te deja agotado e insatisfecho; el otro alimenta tu alma y hace que tu corazón cante.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Solo di que no" (a las drogas, el juego, la comida, el sexo, etc.) es el consejo menos útil

se puede decir a un ser humano atrapado en cualquier adicción. Si pudieran decir

No, lo harían. El punto de la adicción es que las personas están obligadas a por sufrimiento, trauma, malestar y dolor emocional. Si quieres ayudar gente, pregunte por qué tienen tanto dolor que se sienten impulsados (hay que

palabra otra vez) para escapar de ella a través de hábitos que en última instancia se autolesionan

sustancias Luego, ayúdelos a sanar el trauma en el centro de su adicción, un proceso que siempre comienza con curiosidad sin prejuicios y compasión.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

No en los últimos cinco años, pero en las últimas cinco *semanas* , he estado (¡por fin!)

aprendiendo a decir no a servir compulsivamente las necesidades de otras personas, a sanar

dolor de todos, a aceptar todas las invitaciones para enseñar mi trabajo. Estaba tomando un

afecta mi paz interior y mi matrimonio. Irónico o no, finalmente tuve que aceptar mis propias recetas, las que ofrecí a otras en mi propio libro sobre estrés y enfermedad, *cuando el cuerpo dice no* . Todo muy nuevo, pero siento alegría.

y la vitalidad volviendo a mí. He ganado una oportunidad muy necesaria para

explorar lo que soy cuando estoy simplemente *siendo* , sin tener que constantemente *hacer* alguna cosa.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces? Qué preguntas te preguntas

Teniendo una mente caracterizada por patrones de TDAH, es fácil para mí perder

enfoque, sucumbir a la distracción. La pregunta que me ayuda a volver al presente es, simplemente, "Es lo que estoy haciendo ahora alineado con el de mi vida

¿vocación?" Mi vocación, lo que me ilumina y me inspira más, es libertad para todos, incluyéndome a mí: política, social, emocional y espiritualmente Si me veo obligado a distraerme del malestar emocional, No soy libre. Por otra parte, si juzgo duramente mi distracción, no estoy

Page 345

libre tampoco. La libertad siempre proviene de la conciencia renovada de elección: mi elección, en cada momento.

346 de 1189.

"Recuerda, Babe Ruth no era solo el rey de los jonrones, él era también el rey ponche ".

CASO STEVE

TW: [@STEVECASE](https://twitter.com/STEVECASE)

PENSIÓN COMPLETA: [/STEVECASE
REVOLUTION.COM](https://STEVECASE.REVOLUTION.COM)

STEVE CASE es uno de los empresarios y presidentes más conocidos de Estados Unidos.

y CEO de Revolution LLC, una firma de inversión que cofundó. Él es un pionero en hacer de Internet parte de la vida cotidiana. Steve es emprendedor

Su carrera comenzó en 1985 cuando cofundó America Online (AOL). Bajo su liderazgo, AOL se convirtió en el Internet más grande y valioso del mundo empresa. AOL fue la primera compañía de Internet en salir a bolsa y entre las acciones de mejor desempeño de la década de 1990, con un rendimiento del 11,616 por ciento para accionistas En su apogeo, casi la mitad de los usuarios de Internet en los Estados Unidos AOL usado. Steve es el autor del libro más vendido del *New York Times The Tercera ola: una visión emprendedora del futuro* . Steve también es presidente de la Fundación Case, que estableció con su esposa, Jean, en 1997. En 2010, Steve y Jean se unieron a The Giving Pledge y reafirmaron públicamente su compromiso de regalar la mayoría de su riqueza a causas filantrópicas.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

La tercera ola del futurista Alvin Toffler tuvo un enorme impacto en mi vida. Fue su visión de una aldea electrónica global lo que me ayudó a ponerme en el camino para cofundar AOL. Leí la *tercera ola de* Toffler como senior en la universidad y quedé hipnotizado por la idea de conectar a las personas a través de un medio digital. yo Sabía que era inevitable y quería ser parte de la construcción de ese futuro. los

347 de 1189.

El libro fue tan influyente que cuando decidí escribir un libro, tomé prestado el título:

La tercera ola: la visión del futuro de un emprendedor . Los tres de Toffler las olas fueron la revolución agrícola, la revolución industrial y la

revolución tecnológica Me concentré en las tres olas de Internet: construir las plataformas para conectar el mundo, y luego crear aplicaciones sobre el

Internet, y luego integrar Internet a lo largo de nuestras vidas en forma creciente

formas omnipresentes, ya veces incluso invisibles.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Primero, diría que es importante inclinarse hacia el futuro y posicionarse para

lo que sucede después, versus lo que sucede ahora. Wayne Gretzky era un gran jugador de hockey porque no se centró en dónde estaba el disco, él se centró en hacia dónde iba, y llegó allí primero. ¡Haz eso!

Segundo, si, como muchas personas, obtuviste un título en artes liberales, siéntete orgulloso de ello,

y poseerlo. Mientras que la sabiduría convencional dice que la codificación es la clave para

éxito, eso no es tan probable en la Tercera Ola, cuando es importante

Las industrias se verán afectadas, como sucedió en la Segunda, cuando el foco estaba en

Creación de aplicaciones. Claro, la codificación seguirá siendo importante, pero la creatividad y

la colaboración también lo será. No trates de ser algo que no eres. Ser confía en las habilidades que tiene, ya que pueden ser decisivas para el viaje

usted persigue

Y tercero, no tengas miedo. Reconozco que esto es fácil de decir y difícil de hacer,

particularmente para una generación que ha sido criada por helicóptero flotando

padres que pueden haberlo alentado a quedarse en la caja y en un mundo que

ha sido perturbado por la pérdida de empleos y el terrorismo. Pero a pesar de todo eso, tienes

para salir de su zona de confort y balancearse hacia las cercas, sabiendo que

a veces fallarás. Recuerde, Babe Ruth no fue solo el jonrón rey, también fue el rey ponche. Si tomas riesgos, a veces fallarás, Pero eso no significa que seas un fracaso. Solo significa que tienes que desempolvarte

fuera, levántese y redoble sus esfuerzos para tener éxito.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Hay tres cosas que se han convertido en sabiduría convencional, especialmente en

lugares como Silicon Valley, eso me preocupa. Primero, la idea de que la ingenuidad es un

ventaja competitiva. Los fundadores de PayPal dijeron que sabían nada sobre la industria de las tarjetas de crédito les dio una ventaja para interrumpirlo. Ese

era cierto en su caso, pero ahora se ha convertido en una verdad. Esta noción de que

la ignorancia es una fortaleza que puede conducir a tropiezos en una nueva era de innovación

e interrupción de las principales industrias. Por ejemplo, si quieres alterar la salud

348 de 1189.

cuidado, no se trata solo del software, se trata de cómo trabajas con los médicos,

integrarse con hospitales, recibir pagos de planes de salud y lidiar con regulaciones.

Es probable que sea útil saber algo sobre la atención médica, tal vez instrumental: para descubrir cómo avanzar y tener credibilidad

para hacer las cosas. Es probable que la experiencia en el dominio también sea importante en AgTech

[tecnología agrícola], ya que comprender la cultura de la agricultura va a ser importante. O en EdTech [tecnología educativa], para estar seguro de lo que eres

el edificio realmente puede ayudar a los estudiantes a aprender y a los maestros a enseñar. El truco será equilibrando esa experiencia con un pensamiento nuevo y listo para usar. La gente quien hacer ambas cosas bien serán los vencedores en la Tercera Ola. La segunda preocupación es la idea de que es mejor hacer todo usted mismo: lo que algunos llaman una solución de "pila completa". Habrá ejemplos de esto funciona, pero hacerlo solo no funcionará tan bien cuando no se trata solo de aplicación. Es probable que se necesiten socios y, de hecho, podrían ser fundamentales. Hay un proverbio que será cada vez más importante: "Si quieres ir rápido, ve solo, pero si quieres llegar lejos, debes ir juntos". Eso podría muy bien emerger como el mantra de la tercera ola. Y el tercer consejo es que es mejor ignorar las regulaciones y solo sigue adelante. Claro, Uber tuvo éxito al ignorar las leyes locales. Más bien que esperando las aprobaciones que tal vez nunca llegaron, corrieron hacia adelante y construyeron un mercado de dos lados para piloto / conductor muy exitoso y muy valioso. Me quito el sombrero ante ellos. Pero eso funcionó para Uber porque las leyes se establecieron localmente, No a nivel nacional. Ese no será el caso para la mayoría de las innovaciones en sectores como cuidado de la salud; si lanza un medicamento o dispositivo médico sin obtener aprobación, serás detenido en seco. Ese será el caso con los autos sin conductor en los caminos y los drones en el cielo. Será cierto con las innovaciones de Smart Cities. La lista continua. La conclusión es, nos guste o no, innovadores en el Tercer Wave necesita comprometerse con los formuladores de políticas para impulsar la innovación real. En

resumen, el libro de jugadas que funcionó en la Segunda Ola, cuando el enfoque era en la creación de software y servicios e impulsar la adopción viral, generalmente no trabajar en la Tercera Ola, ya que Internet comienza a afectar a algunos de los más aspectos fundamentales de nuestras vidas.

349 de 1189.

“Si usted es *no* llama loco cuando comienzas algo nuevo, entonces ¡No estás pensando lo suficientemente grande!

LINDA ROTTENBERG

TW: [@LINDAROTTENBERG](#)

[LINDAROTTENBERG.COM](#)

LINDA ROTTENBERG es cofundadora y directora ejecutiva de Endeavour Global, un organización sin fines de lucro de vanguardia que apoya a emprendedores de alto impacto en todo el mundo. Ella ha sido nombrado uno de los "Mejores líderes de *Estados Unidos* " por *US News & World Report* y uno de los "100 innovadores para el siglo XXI" de la revista *Time* . UN conferenciante frecuente en las compañías Fortune 500, Linda es objeto de cuatro casos estudios de Harvard Business School y Stanford Graduate School of Negocio. ABC y NPR la han llamado "la susurradora emprendedora" y Tom Friedman la llamó la "capitalista mentora" del mundo. Ella es autora de *El bestseller del New York Times, Crazy is a Cumplido: El poder del zigging*

Cuando todos los demás Zags .

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Alrededor de la época en que Endeavor llegó a su décimo aniversario y pensé

finalmente estábamos fuera del bosque, un incendio forestal arrasó que casi me derribó.

Mi esposo, un autor superventas conocido por viajes de aventura, fue diagnosticado

con cáncer de huesos que amenaza la vida, que de alguna manera me robó el motor

función. De repente, ya no pude subir a los aviones y apenas pude presentarse a la oficina. No estaba seguro de si Bruce sobreviviría y, sinceramente, yo

no estaba seguro si Endeavour tampoco lo haría. Afortunadamente, nuestro increíble equipo.

intensificado y crecimos más rápido que nunca. Quizás el hecho de que no estaba cerca

micromanage tuvo algo que ver con eso! Pero la lección fue más profunda que

aprendiendo a no microgestión. Obtuve una valiosa lección de liderazgo y vida.

350

Cuando volví a trabajar después de que Bruce se curó afortunadamente. Como mujer CEO,

Había decidido liderar con fuerza y confianza. . . . Nunca los dejes verte sudar o, peor aún, llorar, ¿verdad? Después de que volví al trabajo, eso

la postura de piedra ya no funcionaba. Los miembros del equipo querían saber cómo

Bruce estaba, cómo estaban nuestras hijas gemelas, y cómo estaba yo haciendo. No tuve más remedio que bajar la guardia y ser vulnerable por primera vez

hora. Sorprendentemente, en lugar de alejar a mis empleados, los acercó.

Los miembros jóvenes del equipo realmente me apartaron y confesaron que usaban pensar que era "sobrehumano", lo que significa que no tenía relación. Ahora que estaba mostrando mi vulnerabilidad, dijeron, me seguirían a cualquier parte. la lección: en lugar de esforzarme por ser sobrehumano, aspiraría a ser *menos* "Super" y *más* "humano".

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Mi cartelera decía: "¡Loco es un cumplido!"

Me llamaron "la chica loca" tantas veces cuando lancé

Procura que finalmente decidí ser el dueño. Espero que otros también lo hagan, porque si

planea probar algo nuevo, especialmente si ese algo nuevo interrumpe el status quo, entonces debes esperar que te llamen loco. No puedes mover el bote

sin que te digan que estás fuera de control. El mayor activo de los emprendedores

es su forma de pensar contraria, su tendencia a zigzaguear cuando otros lo hacen, a

ir en una nueva dirección Pero muchas personas no se dan permiso para ponte en marcha por miedo a que los llamen locos. Yo digo que no solo es una locura

cumplido, pero si *no se* ha llamado loco cuando se inicia algo nuevo, entonces no estás pensando lo suficientemente grande!

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Mis hijas gemelas, Tybee y Eden, me ayudan a lograr la perspectiva. Ellos tienen

tuvo un gran impacto en mi crecimiento personal y profesional. Solo en virtud

de haber nacido, cambiaron todo mi estilo de liderazgo. Yo solía ser un perfeccionista, micromanager y viajero global sin escalas, pero tuve que aprende a dejar ir y ocasionalmente decir no para estar con ellos. Como Eden

sabiamente señaló a la temprana edad de cinco años: "Puedes ser un emprendedor

por un corto tiempo, ¡pero eres una mami para siempre!

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Quizás mi hábito más inusual es (muy bien) acechar a las personas. Mi habilidad para

"Acecho" (inversores, miembros de la junta, empresarios, etc.) me sirvió bien cuando

estaba empezando con Endeavour. Incluso esperé un mentor potencial fuera del baño de hombres una vez, solo para tener unos minutos de cara a cara con él.

Page 351

[La apertura fue] "Hola, mi nombre es Linda, y he comenzado una organización para

apoyar a emprendedores en mercados emergentes. Me encantaría pasar por tu oficina

durante unos minutos para contarte más al respecto ".

Supera la sensación de que puedes ser percibido como agresivo. Mujer especialmente tengo que aprender esto. Estée Lauder fue una de las mejores acosadoras,

y muchos otros emprendedores exitosos comenzaron no con grandes existentes

redes, pero con un poco de chutzpah bien colocado. Encuentra un poco de coraje y

comunícate con un mentor que admires. La gente responde a la pasión y a un claro

articulación de por qué te estás acercando a ellos en particular. La victima de mi

acecho: finalmente acordó copresidir el asesoramiento global de Endeavor tablero. En otras palabras: ¡el acecho es una estrategia de inicio subestimada!

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

La gente siempre les dice a los recién graduados y empresarios en ciernes que deberían mantener abiertas sus opciones; "No cierres ninguna puerta". Pero manteniendo cada La opción abierta termina provocando parálisis o, peor aún, autoengaño. ¿Cuántos de mis antiguos compañeros de clase que tomaron un trabajo en Goldman Sachs o McKinsey por "unos años" antes de perseguir sus pasiones reales como cocinar o comenzar la compañía de sus sueños en realidad ahora son chefs o empresarios? La mayoría todavía son bancos y consultores, creyendo que esos Las puertas todavía están abiertas. Mi consejo para los estudiantes universitarios: *cierra las puertas* . Este consejo también se aplica a los empresarios que tienen un pie en el negocio y un pie afuera. Eso está bien desde el principio (diablos, Phil Knight de Nike trabajó como contadora durante años, y Sara Blakely de Spanx vendió máquinas de fax hasta estaba segura de que su idea despegaría). Pero en algún momento después de que tu idea tenga lanzado, la cobertura tiene que parar. No puedes construir un negocio significativo con un pie por la puerta Los empresarios a menudo se aferran a su trabajo convencional como una manta de seguridad, por miedo y no por necesidad, incluso después de que puedan darse el lujo de perseguir su aventura a tiempo completo. Mi consejo para los emprendedores: una vez que tu idea haya ganado fuerza, corta el cordón umbilical. Su idea no puede volar si no abandona el nido.

"Nunca será más fácil que

ahora mismo para perseguir imprudentemente tu pasión. Hazlo."

VIETOR TOMMY

TW: [@TVIETOR08](#), [@PODSAVEAMERICA](#)
[CROOKED.COM](#)

TOMMY VIETOR es socio fundador de Fenway Strategies, un creativo agencia de comunicación estratégica y relaciones públicas. También es cofundador.

de Crooked Media y co-presentador del podcast político *Pod Save America*.

Tommy trabajó como portavoz del presidente Barack Obama durante casi un

década. Se desempeñó como portavoz del Consejo de Seguridad Nacional desde 2011.

hasta 2013, actuando como el principal contacto de los medios en toda política exterior y

cuestiones de seguridad nacional. Se unió a la campaña del Senado de Obama en 2004 y

sirvió como portavoz del Senado de Estados Unidos de Obama. Era un compañero visitante en el

Instituto de Política de la Universidad de Chicago, y fue nombrado uno de los diez mejores

comunicadores de 2014 por la revista *Campaigns and Elections*.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

Un libro que realmente me impactó fue *The Nightingale's Song* de Robert Timberg Sigue a cinco graduados de la Academia Naval de los Estados Unidos.

(John McCain, Bud McFarlane, Oliver North, John Poindexter y Jim Webb) a través de la guerra de Vietnam y en la política. Es una historia extraordinaria

de coraje y sacrificio y también una historia de advertencia sobre lo fácil que es perder su camino y seguir el camino equivocado, incluso si cree que lo que está haciendo es al servicio de un noble objetivo.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

Page 353

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Me gradué de la universidad en 2002 y me mudé a DC para realizar prácticas.

El senador Ted Kennedy. Al instante me enamoré de la política y supe que era

lo que quería hacer para vivir. Cuando terminó mi pasantía, solicité cada puesto de trabajo que pude encontrar en DC. Luego los demócratas se batieron en el

elecciones de mitad de período, y la mitad de los trabajos que había solicitado ya no existían, así que

mantuvo internado de forma gratuita. Finalmente, se abrió un puesto contestando teléfonos y

saludando a los visitantes en la oficina del senador Kennedy, y estaba convencido de que yo

Lo conseguiría. Solicité, entrevisté, varias personas pusieron una buena palabra para

yo, y fue a otra persona. Estaba devastado, pero si hubiera conseguido ese trabajo

y me quedé en DC, nunca habría terminado en el Senado de Barack Obama campaña, y mi vida sería muy diferente. Ese fracaso fue lo más paso importante en mi carrera

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

La inversión más inteligente que he hecho fue renunciar a trabajos que me pagaron bien.

posiciones que me dieron experiencias invaluable. [Una de esas] experiencias fue

tomando un trabajo de campaña. No ganas dinero. Trabajas horas locas. Si tu

perder, estás desempleado. Pero hacer ese sacrificio a corto plazo para aprender

Fue lo más inteligente que he hecho.

Mi trasero roto durmió en un colchón de aire durante dos años. Vino conmigo a

tres estados diferentes (Carolina del Norte, Illinois, Iowa), y todas las mañanas

terminaría medio desinflado y mi trasero estaría tocando el suelo. yo canceló mi cuenta bancaria innumerables veces (gracias por todos esos sobregiros

honorarios, Bank of America!), pero la experiencia valió más que ninguna cheque de pago entonces o desde entonces.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

No te preocupes por ganar dinero. No te preocupes por tener un plan. No piense en establecer contactos o en prepararse para lo siguiente. Intenta tanto

como sea posible para encontrar algo que ames, porque la realidad deprimente

es que la mayoría de las personas nunca encuentran una carrera que les apasione realmente. por

Para muchas personas, el mundo real es un trabajo duro y viven los fines de semana. Va a

nunca te sea más fácil que ahora perseguir imprudentemente tu pasión. Hazlo.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Me pagan por leer y comentar las noticias para vivir, y todavía me despierto

cada mañana completamente abrumado por todo lo que está pasando. Puedo sentir mi

la presión arterial sube mientras trato de averiguar en qué enfocarme primero. La forma en que yo

Lograrlo es recordar que el mundo continuará si no leo todo.
 Los periódicos volverán a publicar al día siguiente. Siempre estaré mejor consumir una cantidad menor de información de alta calidad que tratar de consumirlo todo. Creo que esa lección puede aplicarse a muchas cosas. Por ejemplo,
 es mejor pasar tiempo de calidad con un amigo en una noche determinada que
 tratando de correr y ver a todos.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Mi cartelera decía "DEJA DE MIRAR TU TELÉFONO", tanto como un mensaje a los demás y un recordatorio para mí.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: 25 de noviembre al 30 de diciembre de 2016)

"No creas todo lo que piensas".

—BJ MILLER, MD

Un médico de cuidados paliativos, citando a un conocido
 Dicho budista

"Es muy difícil olvidar el dolor, pero es
 incluso

más difícil de recordar dulzura. Tenemos

No hay cicatriz que mostrar para la

felicidad. Aprendemos

tan poco de la paz ".

—CHUCK PALAHNIUK

Famoso autor estadounidense, mejor conocido por *Fight Club*

“Habla menos, escucha más”.

–BRENÉ MARRÓN

Profesor investigador, autor de *Daring Greatly*

"La realidad es simplemente una ilusión,
aunque muy

Page 356

uno persistente ".

-ALBERT EINSTEIN

Físico teórico alemán, ganador del Premio Nobel

Página 357

**"Aprendes el secreto de esto
negocio, que es que no hay
secreto. Ser uno mismo."**

REY LARRY

TW: [@KINGSTHINGS](https://twitter.com/KINGSTHINGS)

[ORA.TV/LARRYKINGNOW](https://ora.tv/LARRYKINGNOW)

LARRY KING ha sido calificado como "el presentador de programas de entrevistas más notable en la televisión ever" de *TV Guide* y "master of the mike" de la revista *Time*. El ha echo más de 50,000 entrevistas a lo largo de su medio siglo en transmisión, incluidas sentadas exclusivas con cada presidente de EE. UU. desde Gerald Ford.

Larry King Live debutó en CNN en 1985 y funcionó durante 25 años. Descrito como

el "Muhammad Ali de la entrevista transmitida", Larry ha sido inducido a cinco de los principales salones de la fama de transmisión de la nación y es el receptor de

Premio Emmy de por vida y el prestigioso Premio Al Neuharth por

Excelencia en los medios. Tanto sus programas de radio como de televisión han ganado el Premio George Foster Peabody a la excelencia en radiodifusión. Él es el autor de varios libros, incluida su autobiografía *My Remarkable Viaje*. Actualmente es el anfitrión de *Larry King Now*, producido por Ora TV.

Nota de Tim: Mi amigo Cal Fussman (TW: @calfussman, calfussman.com) es un autor y escritor en general más vendido del *New York Times* para la revista *Esquire*, donde es mejor conocido como escritor principal de Función "Lo que aprendí". Ha entrevistado a docenas de moldeadores de la moda moderna, cultura incluyendo a Mikhail Gorbachev, Muhammad Ali, Jimmy Carter, Ted Kennedy, Jeff Bezos y Richard Branson, entre otros. Cal también tiene desayuno con Larry King casi todas las mañanas en Los Ángeles, ya que Larry puede ser difícil de precisar y me moría por tenerlo en este libro, Cal fue amable suficiente para entrevistarlo en mi lugar. También queríamos centrarnos en algunos de Las historias de Larry, por lo que notará que el formato y las preguntas son diferentes. Gracias Cal y Larry!

La primera mañana de Larry King como locutor:

Ahora es lunes por la mañana, primero de mayo de 1957. Llego como a las seis en punto, voy a las nueve. Mi tío me abraza y me besa. Era un día cálido, bochornoso y soleado. Miami Beach mañana. Ocho 41st Street, justo enfrente de la estación de policía. yo Lo visitaría el año pasado, por cierto. Es otra estación ahora. Pero de todos modos, entro cuando una secretaria llega alrededor de las ocho y digo hola

al chico de toda la noche y apilar mis discos. Estoy listo para jugar y Marshall

[Simmons, el gerente general] dice: "Ven a mi oficina", como cuarto para nueve.

Y él dice: "Este es tu primer día en el aire, la mejor de las suertes para ti". Y yo

dijo: "Gracias". Él dijo: "¿Qué nombre vas a usar?" "¿Qué son ¿estás hablando de?" "Bueno, Larry Zeiger", ese era mi nombre, "no va a ir trabajar." Ahora funcionaría. Ahora, cualquier nombre iría. Engelbert Humperdinck Cualquier nombre iría.

Entonces dice que no funcionará, es demasiado étnico. Y la gente no sabrá cómo deletrearlo y tenemos que cambiar tu nombre.

Le dije: "Voy a salir al aire en 12 minutos". Él dijo: "Bueno. . ." El tenía el *Miami Herald* abierto, luego escribiría una columna para ellos. Todas estas cosas

son como milagros Y había un anuncio de King's Wholesale Liquor en Avenida de Washington Miró y dijo: "¿Qué tal Larry King?"

Le dije: "Está bien, suena bien". [. . .] De todos modos, ahora tengo un nuevo nombre.

Estoy a punto de salir al aire.

Nueve.

Comienzo el registro, [zumbidos] bajo el registro, pongo el micrófono y nada sale

CF: ¿ Nada sale de tu boca?

LK: nada. Traigo el registro de nuevo, más abajo, más arriba, más abajo abajo y estoy en pánico. Estoy sudando. Estoy mirando el reloj y yo literalmente me dije a mí mismo: "No puedo hacerlo". Puedo hacer muchas cosas, pero estoy nervioso.

y tal vez toda mi carrera haya terminado ". Y Marshall Simmons, que Dios lo descanse,

abrió la puerta de la sala de control y dijo: "Esta es una comunicación negocios, maldita sea. ¡Comunicar!"

Él cerró la puerta. Bajé el disco, puse el micrófono y dije:

"Buenos días. Mi nombre es Larry King, y esa es la primera vez que he visto

dijo eso porque me acaban de dar este nombre, y déjame decirte, este es mi

primer día en el aire Y toda mi vida soñé con esto. Cuando tenía cinco años, imitaría a los locutores. [. . .]

“Y estoy nervioso. Estoy muy nervioso aquí. Así que por favor tengan paciencia conmigo. Y yo

tocaron el disco y *nunca* más volví a estar nervioso.

Y más adelante en la vida, esa es una historia que le conté a Arthur Godfrey, Jackie Gleason,

otros, y dijeron: "Aprendes el secreto de este negocio, que es que hay sin secretos. Ser uno mismo." Entonces, lo que hice ese día, no estaba concibiendo esto,

llevado a través de mí durante 60 años, es decir, sé tú mismo. No tengas miedo de preguntar

una pregunta, no tengas miedo de sonar estúpido.

La historia favorita de Cal Fussman, Larry King:

Acabo de comenzar la radio. Estuve en el aire dos meses y trabajando de nueve a doce en el tarde y me encanta cada segundo.

Quiero decir, no puedo esperar para llegar allí. No puedo esperar para estar en. Dios, me encantó.

Y el gerente general Marshall Simmons me llamó y dijo: "Al Fox, El chico de toda la noche, está enfermo esta noche. ¿Harías el espectáculo de toda la noche? y yo

dijo: "Claro". Él dijo: “Estarás aquí solo, lo sabes. Es un muy pequeño estación. No tenemos un ingeniero en la noche. Solo grabas el medidor lecturas, reproducir música y hablar. Estás de medianoche a las seis. Y entonces

te quedarás, volverás a las nueve y luego descansarás.

"Oh muchacho, seguro, estaré bien". Ahora estoy solo en la estación, estoy jugando

registros y estoy hablando con la gente sobre el tiempo y el clima y lo que hay

pasando en el mundo. Y suena el teléfono y lo levanto y le digo: "WA-

HORA."

Y la voz de esta mujer: podría decirte la verdad, Cal, casi puedo escuchar
Es ahora.

Esta voz de mujer sexy dice: "Te quiero".

Recuerda, tengo 22 años. Creo que las espinillas en mi cara son de
Barras Hershey. Soy un judío en celo. Nadie me ha dicho nunca: "Te
quiero".

Y de repente me dije: hay más de dos beneficios de estar en
este negocio.

Entonces dije: "Whoah whoah whoah whoah whoah. ¿Qué deseas?" Ella
dice: "Ven. Ven a mi casa." Le dije: "Estoy en el aire. salgo
a las seis. Terminaré a las seis. "Vivo a solo diez cuerdas de
distancia. Tengo que ir a trabajar a
seis, así que es ahora o nunca. Aquí está mi dirección. Intenta venir.
Tengo este dilema moral ahora. Mi carrera, mi radio, pero nunca nadie
dijo: "Te quiero". Así que esto es lo que escuchó la audiencia de radio:
"Damas y

caballeros, solo estoy llenando esta noche. Así que te voy a dar un
particular

buen tiempo. Voy a tocar todo el Harry Belafonte en el Carnegie Hall
álbum ininterrumpido ".

Tenía 23 minutos, que es todo el tiempo que necesitaba, lo cual sigue
siendo cierto
día.

De todos modos, puse el disco, no teníamos cintas entonces, alejé el
automóvil, maneje a su casa, y allí está el automóvil que describió en el
camino de entrada. yo

entrar en la casa, la luz está encendida sobre la puerta. Entro en una
pequeña habitación oscura

y esta mujer con una bata blanca sentada en el sofá. Ella la abre
los brazos, la agarro, la sostengo, mi mejilla está contra ella, y ella tiene la
radio
en.

Y escucho a Harry Belafonte y está cantando "Jamaica Farewell" y

él canta, "Por el camino donde las noches, donde las noches, donde el
noches . . ."

El registro se atasca. Coloco a la chica de vuelta al final del sofá, salgo
corriendo

a mi auto Masoquismo judío, mantengo la radio encendida todo el tiempo
conduciendo a la

estación, "donde las noches, donde las noches, donde las noches. . ."

Entro, y todas las luces se están apagando, parpadeando por la gente que
llama. Estoy

totalmente avergonzado Estoy recogiendo, me estoy disculpando con la
gente, y el último

quien llamaba era un hombre judío mayor. Y solo dije: "WAHR, buenos
días"

y todo lo que escuché fue "Donde las noches, donde las noches, donde las
noches. . . yo

Me estoy volviendo loco con "'donde están las noches'". Yo digo: "Dios, lo
siento, ¿por qué no

¿acabas de cambiar la estación? Y él dijo: "Soy un inválido. Estoy en la
cama y un

La enfermera me cuida. Ella se va por la noche y lo pone a su estación. los
la radio está en la oficina, no puedo alcanzarla. Estoy atascado." Yo digo,

"Gee, puedo hacer

¿cualquier cosa por ti?" Él dice: "Sí, juega 'Hava Nagila'".

**¿Puedes nombrar de uno a tres libros que hayan impactado
masivamente?**

¿su vida?

El Catcher in the Rye sería uno. *Lou Gehrig: un héroe tranquilo* , por
Frank

Graham

¿Qué es un hábito inusual o algo absurdo que amas?

Trato de totalizar palabras [o letras] en una frase o una oración y luego
dividirlo

para ver si obtengo un número par, como: "Amor verdadero" dividido
entre 2 es 4. Cuatro letras

en cada cosa No quiero un número impar, quiero un número par. Hago eso
un

Mucho en mi cabeza.

Todos tienen pequeñas cosas inusuales. Por ejemplo, mis pastillas, tomo muchas

píldoras y vitaminas recetadas, deben estar en orden en el armario. Y cuando yo

Extiéndelos para el día siguiente, tengo que llevarlos en el mismo orden. Eso es una regla.

"Tómatelo con calma, ya azizi".

MUNA ABUSULAYMAN

TW: [@ABUSULAYMAN](#)

**PENSIÓN COMPLETA: [/MUNA.ABUSULAYMAN.PAGE](#)
[HAUTE-ELAN.COM](#)**

MUNA ABUSULAYMAN es una personalidad mediática líder en el Medio Oriente.

Es la ex secretaria general fundadora del Alwaleed bin Talal.

Fundación, el brazo filantrópico de SAR el Príncipe Alwaleed bin Talal Kingdom Holding Company y coanfitrión de uno de los TV más populares de MBC

programas sociales, *Kalam Nawaem* ("Discurso de los blandos"). En 2004, Muna fue

nombrado "Joven Líder Global" por el Foro Económico Mundial. En 2007, se convirtió en la primera mujer de Arabia Saudita en ser nombrada por los Estados

Programa de Desarrollo de las Naciones como embajador de buena voluntad. En 2009 y 2010,

Fue seleccionada como una de las 500 musulmanas más influyentes del mundo. En

2011, fue catalogada como la 21a mujer árabe más poderosa y la 131a más Influencial árabe en el mundo por la revista *Arabian Business*.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Para cada etapa de la vida, descubres libros que te hablan, que te ayudan cambiar, para convertirte en la versión de ti mismo que necesitas ser. Es muy muy

Difícil elegir *un* libro. Pero, si debo hacerlo, será *El poder de un positivo* No por William Ury.

Me permitió comprender las razones por las que decía sí a las cosas que No quería hacer. Más importante, me dio las herramientas para decir no consistentemente y sin culpa.

Otros libros me han permitido descubrirme, guiarme para cambiando, pero no habría tenido tiempo de hacerlo si no hubiera dicho que no

actividades de succión de tiempo que estaba aceptando antes.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

Hay dos dichos por los que vivo que recibí de mi padre, quien sabía que yo Siempre quise ser el mejor en todo lo que hice: "Solo puedes hacer lo mejor"

y "Tómatelo con calma, ya azizi". *Azizi* significa "mi querido" en árabe.

Haz tu mejor esfuerzo, confía en tus habilidades, y si no sucede, entonces "Tómalo

fácil, ya azizi ". Esto me ha ayudado mucho en los días oscuros cuando también hubo

muchas responsabilidades, cuando estaba tratando de ofrecer resultados perfectos en todos

aspectos de mi vida

También me ha enseñado a ser responsable conmigo mismo. Haz tu mejor esfuerzo, tómalo

fácil, y vivir para luchar otro día, mañana.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Tengo que probar sabores extraños de helados en los países a los que viajo. Amo el hielo

crema. Debería ser su propio grupo de alimentos. El sabor más raro es probablemente el durian

helado en Malasia, una fruta exótica que huele a aguas residuales pero que tiene un

una buena patada, una vez que superas el olor. [Por otro lado,] mi favorito El sabor es casi cualquier sabor de fruta de Venchi Gelato en Roma.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

He aprendido que cuando me comprometo demasiado, pierdo el enfoque y deseo de hacer el trabajo.

a mano. Por eso, aprender a decir no es muy importante para mí.

A veces, sin embargo, la pérdida de enfoque es un síntoma de otra cosa, que

realmente no te importa tu trabajo. Esto necesita mucha reflexión y discusiones con mentores para determinar si necesita un descanso, unas vacaciones,

o un cambio de carrera.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Invertir en mis hijos cuando eran jóvenes. Debido a mi apretada agenda y largas horas en el trabajo, significaba que casi cada minuto libre se dedicaba a

estar con ellos, en lugar de actividades sociales para adultos. Nos ayudó a acercarnos a

el uno al otro, tener cuentos antes de dormir, tomar vacaciones y construir recuerdos.

Ahora que estoy más establecido y tengo más tiempo, han volado nido. Me alegra haber hecho el compromiso de tiempo para disfrutar de lo cotidiano.

actividades con ellos, porque ahora, cuando tengo tiempo, no lo hacen.

También los había llevado conmigo cuando viajaba por trabajo, si era más de

Un viaje de trabajo de tres días. A veces, me costó un brazo y una pierna, pero me permitió

pasar tiempo con ellos y discutir temas que surgieron de esos diferentes culturas

Siempre me tomé el tiempo para discutir con ellos cualquier llamada de negocios que hice en su presencia: de qué se trataba, cuál era el problema, cómo estaba tratando de resuélvelo. Primero, entonces entendieron lo que les quitó a mamá, pero También para ayudarlos a comprender el mundo en el que entrarán algún día.

"No hay sociedad en la historia humana alguna vez sufrió porque su gente se volvió demasiado razonable ".

SAM HARRIS

TW: [@SAMHARRISORG](https://twitter.com/SAMHARRISORG)
[SAMHARRIS.ORG](https://www.samharris.org)

SAM HARRIS recibió un título en filosofía de la Universidad de Stanford y Doctora en neurociencia por la UCLA. Es autor de los libros más vendidos.

El fin de la fe , Carta a una nación cristiana , El paisaje moral , Gratis Voluntad , mentir , despertar e islam y el futuro de la tolerancia: un diálogo

(con Maajid Nawaz). También presenta el popular podcast *Waking Up with Sam Harris* .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

El comienzo del infinito por David Deutsch amplió enormemente mi sentido de la poder potencial del conocimiento humano, mientras que Nick Bostrom *La superinteligencia* me hizo preocuparme de que el conocimiento de la máquina pudiera arruinar todo. Recomiendo los dos libros. Pero si solo quieres olvidar sobre el futuro y perderse en el libro que cambió para siempre cómo la no ficción narrativa está escrita, léida *en Cold Blood* por Truman Capote.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Encontré una gran funda para mi computadora hecha por WaterField Designs (MacBook SleeveCase, \$ 69). Está tan bien hecho que llevo mi computadora con mucho más de lo que solía hacerlo, y esto ha llevado a algunos muy satisfactorio sesiones de trabajo en lugares públicos.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

“Ninguna sociedad en la historia humana sufrió porque su gente se volvió demasiado razonable.”

Como especie, vivimos en elección perpetua entre conversación y violencia. Por lo tanto, es muy importante que sigamos teniendo sentido el uno para el otro.

Solo un compromiso con un razonamiento honesto puede permitirnos cooperar con

miles de millones de extraños de forma abierta. Y es por eso que el dogmatismo y

la deshonestidad no son meramente problemas intelectuales sino también sociales. Cuando

no razonamos honestamente, hemos perdido nuestra conexión con el mundo y con unos y otros.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Hace cinco años, no creo saber lo que era un "podcast". Ahora lanzo un episodio del podcast *Waking Up* más o menos cada semana. Tener un podcast

me ha permitido conectarme con una amplia gama de personas fascinantes a quienes

de lo contrario no se encontrarían, y nuestras conversaciones llegarían a un nivel mucho mayor

audiencia de lo que mis libros lo harán. Me siento extremadamente afortunado de que mi carrera como

escritor y orador ha coincidido con el nacimiento de esta tecnología. Nosotros aparecemos

estar viviendo en una nueva era dorada del audio.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

No te preocupes por lo que vas a hacer con el resto de tu vida. Sólo Encuéntralo

Un uso rentable e interesante para los próximos tres a cinco años.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Por necesidad, me he vuelto muy bueno para decir no a más o menos todo. En particular, rechazo la mayoría de las solicitudes relacionadas con el trabajo: invitaciones a

colaborar en proyectos, publicar libros, hacer entrevistas, asistir a conferencias, etc.

Esto se hizo muy fácil en el momento en que me di cuenta de que me daban una opción.

entre trabajar en uno de mis propios proyectos (o pasar tiempo con mi familia) y trabajando para otra persona (generalmente gratis). Documental

Las entrevistas son especialmente fáciles de transmitir en estos días. Después de hacer unas pocas docenas De ellos, me di cuenta de que la mayoría de estas películas nunca ven la luz del día. No es que no le haga favores a la gente. De hecho, a menudo me salgo de mi camino para hacer ellos. Pero, en tales casos, estoy haciendo algo que realmente quiero hacer. La incapacidad de decir que no es casi nunca la razón.

Page 366

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Cada vez que me siento abrumado, me quejo con mi esposa al respecto. Después de escuchar pacientemente durante unos 30 segundos, ella generalmente me dice que STFU. Entonces yo meditar o hacer ejercicio.

Página 367

"Me levanto cada día con el firme convicción de que soy de ninguna manera cerca de todo mi potencial.

'Grandeza' es un verbo ”.

MAURICE ASHLEY

TW: [@MAURICEASHLEY](#)

[MAURICEASHLEY.COM](#)

MAURICE ASHLEY es la primera internacional afroamericana Gran maestro en los anales del juego de ajedrez, y ha traducido su amor para otros como entrenador del campeonato nacional en tres ocasiones, autor en dos ocasiones,

Comentarista de ESPN, diseñador de aplicaciones para iPhone, inventor de rompecabezas y motivador altavoz. En reconocimiento por su inmensa contribución al juego, Maurice fue incluido en el Salón de la Fama del Ajedrez de EE. UU. en 2016. Su libro, *Ajedrez para Éxito: usar un juego antiguo para desarrollar nuevas fortalezas en niños y adolescentes*, muestra los muchos beneficios del ajedrez, particularmente para los jóvenes en riesgo. Su TEDx La charla "Trabajando hacia atrás para resolver problemas" se ha visto casi la mitad millones de veces. También apareció conmigo en el episodio brasileño de jujitsu de *El experimento de Tim Ferriss*, acompañado por nuestro amigo común [Josh Waitzkin](#).

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Muchos libros han causado cambios fundamentales dentro de mi ser. Sin embargo, el primero que aún resuena hasta el día de hoy es *Passages* by Gail Sheehy. Lo leo como un joven de 18 años, y me abrió los ojos al darme cuenta de que sería un persona diferente en cada etapa de mi vida, hasta mi vejez y eventual muerte. Me llevó a darme cuenta de que debería tratar de vivir mi vida al revés, comenzando con la sabiduría de los ancianos y aplicándola a la energía de la juventud.

No siempre he podido hacerlo, pero me ha ayudado enormemente con manteniendo la perspectiva de las cosas que importan y las que no. También agregaría *Sugar Blues* de William Dufty a la lista, ya que me hizo cambiar radicalmente mi dieta para mejor. *Maestría* de George Leonard detallada

Los desafíos que todos enfrentamos en el camino hacia la experiencia en cualquier campo. Y *el*

La semana laboral de 4 horas de Tim Ferriss me hizo abandonar la vida promedio en busca de

uno con total flexibilidad y libertad para vivir la vida en mis términos.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Como jugador de ajedrez competitivo, el fracaso es parte integral del crecimiento. Mi más

Un fracaso importante llegó en un torneo en Bermudas donde necesitaba ganar un

juego crucial para finalmente obtener el título de Gran Maestro

Internacional, el

título más alto y más prestigioso que un jugador puede lograr. estaba jugando

Gran maestro Michael Bezold de Alemania, y en una posición crucial, tuve un

elección entre tomar una de sus piezas importantes o tomar un mero peón. Eso

Resultó que tomar su peón habría mantenido todas mis ventajas intactas mientras que codiciosamente tomar su torre hizo que mi ataque se secara en un instante. Después yo

perdió el juego, Alexander Shabalov, un gran maestro que ganó el título de los Estados Unidos

cuatro veces, de manera tranquilizadora señalé mi error y luego dije palabras que lo haré

nunca olvides: "Para convertirte en Gran Maestro, ya debes ser uno". yo

entendí que tenía que volver a trabajar para perfeccionarme

antes de que realmente pudiera ganar juegos. Esa idea ha mantenido mis ojos

centrado en el proceso sobre el resultado desde entonces.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Me levanto todos los días con la firme convicción de que no estoy cerca de mí

potencial. 'Grandeza' es un verbo ”.

Estas palabras me llegaron una mañana en un destello de conciencia y perspicacia. yo

me quedan millas por recorrer antes de dormir, así que pasaré los años restantes

buscando desesperadamente mejorar quién soy año tras año. La grandeza no es un

destino final, pero una serie de pequeños actos realizados diariamente para rejuvenecer y actualizar nuestras habilidades en un esfuerzo diario para convertirnos en una mejor versión de

Nosotros mismos.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Recientemente tomé un curso de autoayuda llamado Landmark, y aprendí más de

cualquier cosa para esforzarme por ser completamente abierto y transparente en mis relaciones.

Eso ha llevado a menos relaciones pero de mayor calidad con el tiempo, y tiene

Página 369

me liberó de preocuparme tanto por lo que piensan los demás. Ahora uno de

Las palabras de moda más importantes en mi vocabulario son "autenticidad". Ese es mi

palo de medir para saber si estoy diciendo un montón de basura o estoy hablando del

verdades que resuenan en mi alma.

Page 370

Cómo decir no

DANNY MEYER

TW: [@DHMEYER](https://twitter.com/DHMEYER)

USHGNYC.COM

DANNY MEYER es el fundador y CEO de Union Square Hospitality Group (USHG), que comprende algunos de los más queridos y más queridos de Nueva York

aclamados restaurantes, como Gramercy Tavern, The Modern, Maialino, y más. Danny y USHG fundaron Shake Shack, el moderno Restaurante de hamburguesas "en carretera", que se convirtió en una empresa pública en 2015.

El libro de Danny, *Poner la mesa: El poder transformador de la hospitalidad en*

Business, un éxito de ventas del *New York Times*, articula un conjunto de negocios exclusivos

y principios de vida que se traducen en una amplia gama de industrias. Danny era

incluido en la lista 2015 de la revista *Time* "Las 100 personas más influyentes".

Nota de Tim: para su placer de lectura y picazón schadenfreude, aquí está otro hermoso correo electrónico de "declive cortés", esta vez de Danny Meyer.

Jeffrey [mi amigo que preguntó en mi nombre],

Saludos y gracias por escribir.

Agradezco la invitación a participar en el próximo libro de Tim.

proyecto, pero estoy luchando en este momento para que el tiempo se cumpla

todo lo que estamos haciendo en USHG, incluida mi procrastinación continua con

Mis propios proyectos de escritura.

Pensé cuidadosamente sobre esto, ya que es claramente un maravilloso oportunidad, pero voy a declinar, con gratitud.

¡Sepa que el libro será un gran éxito!

Gracias de nuevo.

Danny

Grupo de hospitalidad de Union Square

"Hay muchas organizaciones

**que se preocupan por pequeños,
directos
gastos, pero no tengo
dudas sobre el mantenimiento
personal superfluo atado en una
sala de conferencias durante horas
".**

JOHN ARNOLD

**TW: [@JOHNARNOLDFNDTN](https://twitter.com/JOHNARNOLDFNDTN)
ARNOLDFFOUNDATION.ORG**

JOHN ARNOLD es copresidente de la Fundación Laura y John Arnold.

El objetivo central de LJAF es mejorar la vida de las personas fortaleciendo

nuestros sistemas sociales, gubernamentales y económicos. John fundó y fue CEO

de Centaurus Energy, un fondo de cobertura de productos energéticos multimillonarios,

hasta que sorprendió a Wall Street al anunciar su retiro en 2012. Antes de fundador de Centaurus, ocupó varios puestos dentro del comercio

mayorista de Enron

división, incluido el jefe de Derivados de Gas Natural, y era conocido como "el

Rey del gas natural. John tiene una licenciatura de la Universidad de Vanderbilt, y

forma parte del consejo de Breakthrough Energy Ventures, una empresa dirigida por inversores

firma de capital dedicada a financiar tecnologías transformadoras que reducir las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Gran parte de la actitud de uno hacia la vida depende de su nivel de optimismo. Un

persona optimista invertirá más en sí mismo, ya que la recompensa diferida es

Página 372

Se espera que sea más alto. Una persona pesimista prefiere los retornos inmediatos en

El gasto de los resultados a largo plazo. Sin embargo, el ciclo de noticias, impulsado por

Historias negativas del día, es la proverbial falta del bosque para los árboles.

La realidad, mejor capturada en *The Rational Optimist* por [Matt Ridley](#) y el

Better Angels of Our Nature, de [Steven Pinker](#), es que la tendencia a largo plazo en

Casi todas las medidas son decididamente positivas. El optimismo es un rasgo reflexivo, con

Una relación circular entre causa y efecto. La sociedad más optimista es sobre el futuro, mejor es el futuro. Estos libros sirven como recordatorio de

Los grandes avances que ha hecho la sociedad.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

La desafortunada verdad es que los consejos casi siempre son impulsados por anecdóticos.

experiencia, y por lo tanto tiene un valor y relevancia limitados. Lea una muestra de

direcciones de inicio de la universidad, y rápidamente te das cuenta de que cada historia es

único. Para cada emprendedor que prosperó trabajando decididamente en un

idea singular durante muchos años, hay otro que giró salvajemente. Para cada individuo exitoso que diseñó un plan maestro para la vida, hay otro quien fue deliberadamente espontáneo. Ignora los consejos, especialmente al principio de la carrera. No hay un camino universal hacia el éxito.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

No había apreciado la máxima "El tiempo es dinero" hasta hace poco. Pero para aquellos cuyo tiempo es un recurso escaso, es necesario aprender a decir no a las reuniones improductivas. Sentarse en una reunión improductiva tiene enormes costos de oportunidad. Eso parece obvio, pero la gente lucha por equilibrar el tiempo y el dinero. Allí hay muchas organizaciones que se preocupan por gastos pequeños y directos, pero no tienen dudas sobre mantener al personal superfluo atado en una sala de conferencias por horas. En los últimos años, he mejorado en juzgar el costo de oportunidad de una hora.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 6 de enero al 27 de enero de 2017)

"Un horario defiende del caos y el capricho. Es una red para atrapar días".

—ANNIE DILLARD

Autor estadounidense, profesor y ganador del Premio Pulitzer para *peregrino en Tinker Creek*

"Los que están decididos a ser 'ofendido' descubrirá una provocación

algun lado. No podemos ajustar
suficiente para complacer a los fanáticos, y
es
degradante para hacer el intento ".

–Christopher HITCHENS

Autor, periodista y crítico social.

"Los que se sorprenden fácilmente deberían
estar
sorprendido más a menudo ".

–MAE OESTE

Una de las mejores estrellas femeninas del clásico americano
cine

Página 374

"Si al principio la idea no es absurda,
entonces hay
no hay esperanza para eso ".

–ALBERT EINSTEIN

Físico teórico alemán, ganador del Premio Nobel

Page 375

**"La clave para una gran vida es
simplemente
teniendo un montón de buenos
días. Entonces**

puedes pensarlo un día en un momento."

SEÑOR. BIGOTE DE DINERO

[TW/ FB: @MRMONEYMUSTACHE](#)

MRMONEYMUSTACHE.COM

SEÑOR. MONEY MUSTACHE (Pete Adeney en la vida real) creció en Canadá en

Una familia de músicos en su mayoría excéntricos. Se graduó con un título en

ingeniero informático en la década de 1990 y trabajó en varias empresas tecnológicas

antes de retirarse a los 30 años. Pete y su esposa viven cerca de Boulder, Colorado, con

su hijo de 11 años, y no han tenido trabajos reales desde 2005. Esto plantea la pregunta de "¿Cómo?" En esencia, lograron esto temprano retiro mediante la optimización de todos los aspectos de su estilo de vida para la máxima diversión en

gasto mínimo, y mediante el uso de inversiones básicas de fondos indexados. Su promedio

los gastos anuales suman entre \$ 25,000 y \$ 27,000, y no se sienten necesitados

de nada. Desde 2005, los tres han explorado una vida libre de proyectos interesantes, negocios paralelos y aventuras. En 2011, comenzó Pete

escribiendo sobre su filosofía en el blog *Mr. Money Moustache* , que tiene crecido para llegar a unos 23 millones de personas (y 300 millones de visitas) desde su

establecimiento. Se ha convertido en un fenómeno de culto mundial con una autoorganización comunidad.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Colgar mi ropa en un tendedero para secar al sol, cosechar y cortar leña y palear enormes cantidades de nieve después de un gran

tormenta. Encuentro alegre pasar buenas horas sólidas en estos verdaderos y tradicionales

actividades humanas para evitar ser absorbido por el vórtice de los más artificiales

capas de negocios, dinero y charla en Internet.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

El más importante con diferencia es darse cuenta de que la medida real de una buena vida

es "¿Qué tan feliz y satisfecho estoy con mi vida en este momento?"

Esto resulta ser mucho más simple de lo que piensas. Todos tenemos nuestros ups

y bajas, por lo que su objetivo es simplemente maximizar su tiempo "activo" y minimizar

esas bajadas lo más cerca posible a cero.

Si te haces esta pregunta al final de un gran día, el

La respuesta es muy a menudo positiva. Después de un día horrible (o una serie de ellos), eres

Es más probable decir que la vida apesta. Me di cuenta de que la clave para una gran vida

es simplemente tener un montón de días geniales. Así que puedes pensarlo un día a la vez

hora.

Y resulta que hay algunos botones bastante simples que puedes presionar para dar

a ti mismo un gran día Comience despertando de un buen sueño, comiendo buena comida,

dejando atrás su teléfono / periódico / computadora, y simplemente escribiendo

su plan para lo que hará que el día sea genial. Varias horas de actividad física,

trabajo duro, la oportunidad de reír y ayudar a otras personas, y estás más o menos ahí.

Entonces, el desafío a largo plazo es simplemente diseñar tu vida para que tengas

más de estas cosas y menos pelusa. Mira cada actividad a medida que avanzas

a través de tu día y piensa: "¿*Esto* está contribuyendo a conseguirme un día mejor?

hoy, y si no, ¿hay alguien en el mundo que haya logrado diseñar esta actividad fuera de sus vidas y todavía tener éxito más allá de mi nivel?

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

El peor consejo estándar es más una suposición que abarca el clase media completa: "Sumérgete en una bonita y próspera carrera de 40 años de

ser completamente dependiente de su empleador ".

Es una suposición porque sucede automáticamente si sigue el ruta estándar: gaste el 85 por ciento o más de sus ingresos y pida prestado libremente si

alguna vez quieres algo para lo que aún no tienes dinero. Gastarás la mayor parte de tu vida con la cabeza justo por encima del agua financiera, si todo va bien.

En cambio, rebobina esa historia y piensa en ella en términos de libertad: eres libre

de por vida una vez que tenga 25 a 30 veces su gasto anual encerrado y trabajando para usted en fondos indexados de bajo costo u otras inversiones relativamente aburridas.

Si ahorra el 15 por ciento estándar de sus ingresos, esta libertad llega aproximadamente a la edad de 65 años. Si puedes subir eso hasta un 65 por ciento, eres libre justo después cumple 30 años, y a menudo terminas mucho más feliz en el proceso.

Por supuesto, hay otras formas de resolver el problema del dinero: tener un negocio rentable, o encuentre trabajo que sea lo suficientemente alegre como para hacerlo de por vida. Pero incluso estas cosas suceden más rápidamente si no te atascas en el ganar para trampa de préstamo a gasto que es parte de esa gran suposición de la clase media. Entonces, la respuesta es: una alta tasa de ahorro (o "margen de beneficio en la vida") es por mucho la mejor estrategia para una vida genial y creativa, porque es tu boleto para libertad. La libertad es el combustible para la creatividad.

**"Aprende trascendental
Meditación según lo enseñado por
Maharishi Mahesh Yogi y
medita regularmente. Esto
terminará
tu sufrimiento y darte
felicidad y realización en la vida.
¡Adelante!**

DAVID LYNCH

TW: [@DAVID_LYNCH](https://twitter.com/DAVID_LYNCH)

DAVIDLYNCHFOUNDATION.ORG

DAVID LYNCH es un director, escritor y productor galardonado. Él tiene

sido descrito por *The Guardian* como "el director más importante de esta era"

y su trabajo incluye películas icónicas y programas de televisión innovadores como

como *Eraserhead*, *The Elephant Man*, *Blue Velvet*, *Wild at Heart*, *Twin Peaks*,

Carretera perdida y *Mulholland Drive* . También es el fundador y presidente de

la junta de síndicos de la Fundación David Lynch para la conciencia Educación y Paz Mundial, que enseña Meditación Trascendental a adultos y niños en todo el mundo. Lynch ha recibido tres premios de la Academia

nominaciones al mejor director y una nominación al mejor guión. Él tiene ganó dos veces el Premio César de Francia a la Mejor Película Extranjera, así como el Palme

d'Or en el Festival de Cine de Cannes y un premio Golden Lion por toda la vida

logro en el Festival de cine de Venecia.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

Ese fin de semana de motel por James Donner, *El Srimad Devi Bhagavatam* y

La metamorfosis de Franz Kafka.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Un verdadero fracaso le da a una persona una tremenda libertad. No puedes caer más

hacia abajo, así que no hay a dónde ir sino hacia arriba. No queda nada que perder. Así que esto

la libertad es casi como una euforia, y puede abrir puertas en la mente que conducen

a lo que realmente quieres hacer. Y, al hacer lo que realmente quieres hacer,

hay una alegría mezclada con esta libertad ilimitada, y no hay miedo. Solo un

Gran felicidad al hacer. Mi fracaso favorito fue la película

Duna .

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Clavijas de madera dura sin terminar de 1/8 ", 1/4" y 5/16 "por 36". Estos fueron ordenados

de Amazon Prime y entregado a mi puerta. Los usé como parte de un lado que estoy construyendo, y funcionaron muy bien para partes de bisagras de madera.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Tecnología Festool para precisión en carpintería.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría?

"Aprenda Meditación Trascendental como lo enseñó Maharishi Mahesh Yogi y

medita regularmente. Esto terminará tu sufrimiento y te dará felicidad y realización en la vida. ¡Adelante!

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

\$ 35 —en ese momento, el precio para los estudiantes— para comenzar la Meditación Trascendental el 1 de julio de 1973.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Fumando cigarros.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Aprenda Meditación Trascendental como lo enseñó Maharishi Mahesh Yogi y

medita regularmente. Ignorar el pensamiento pesimista y los pensadores pesimistas.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Incluso si no te gusta, hazlo por el dinero.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Me siento y deseo ideas.

381 de 1189.

"Los terceros de confianza son agujeros de seguridad ".

NICK SZABO

TW: [@NICKSZABO4](#)

[UNENUMERATED.BLOGSPOT.COM](#)

NICK SZABO es un **polymath** . La amplitud y profundidad de sus intereses y

El conocimiento es realmente asombroso. Es un científico de la computación, un estudioso legal y

criptógrafo mejor conocido por su investigación pionera en contratos digitales y

criptomoneda Se desarrolló la frase y el concepto de "contratos inteligentes"

por Nick con el objetivo de traer lo que él llama las prácticas "altamente evolucionadas"

de derecho contractual y práctica para el diseño de protocolos de comercio electrónico

entre extraños en internet. Nick también diseñó Bit Gold, que muchos

Considere el precursor de Bitcoin.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Richard Dawkins, *The Selfish Gene*, explica más sobre la vida (incluyendo comportamiento humano y yo) que cualquier otra cosa que haya leído.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Todos se esfuerzan por obtener pruebas sociales, desde la adulación de un amigo cercano hasta

Me gusta y votos en línea. Cuanto menos necesite comentarios positivos sobre sus ideas,

cuanto más originales sean las regiones de diseño que pueda explorar, y cuanto más creativo y,

a largo plazo, será útil para la sociedad. Pero podría ser mucho tiempo antes de que la gente te ame (o incluso te pague) por ello. Cuanto más original sea tu

ideas, cuanto menos sus jefes y compañeros las entiendan, y la gente teme o

en el mejor de los casos ignorar lo que no entienden. Pero para mí, progresar en

las ideas eran muy gratificantes en sí mismas en ese momento, aunque lo harían

382 de 1189.

han hecho los peores temas de conversación de fiestas de la historia. Finalmente, décadas después, generaron más elogios sociales de los que ahora sé qué hacer.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o ¿área de experiencia?

El mantra de Silicon Valley "muévete rápido y rompe cosas" es un muy mal consejo

cuando se trata de sumas considerables de dinero!

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría?

"Los terceros de confianza son agujeros de seguridad".

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Nada terriblemente profundo (o, alternatively, nada que no tome por concedido) por \$ 100. Esas pequeñas cosas de espumador / mezclador de una sola taza [Tim: como el

PowerLix Milk Frother] son geniales para preparar mi propio cacao personalizado,

café, etc. No dar las cosas por sentado, puede ser algo tan mundano ahora (pero no disponible antes no mucho más que hace un siglo) como tanque lleno

de gasolina para conducir hasta San Francisco y hacer tu podcast!

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

[Mi "fracaso" favorito ha sido] hacer que el desempleo sea creativo, y no conseguir un trabajo o pasar tiempo con la gente solo porque se supone que uno debe hacerlo.

Mis mejores ideas surgieron cuando no estaba distraído o cansado de un trabajo o

necesidades sociales pero tenía la libertad de pensar en grande y pensar loco, pero tenía tiempo

para pensarlo bien. Dicho esto, una buena educación (informática y derecho)

y la disciplina que surgió de la experiencia laboral altamente motivada (I definitivamente necesitaba el dinero!) también fueron esenciales.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Trabajando en mis propias ideas en lugar de las ideas que se suponía que estaba trabajando

encendido, aunque a corto plazo eso significaba problemas. Por ejemplo, de

ignorando las ideas de mis jefes. . . Otra forma de expresar esto es dando prioridad a

avanzando las ideas que admiraba sobre mis deseos sociales y de consumo, por

combinando estas ideas de maneras novedosas y útiles, o resolviendo consecuencias de nuevas capacidades tecnológicas para ideas a menudo muy antiguas.

Otra gran inversión a largo plazo fue mi orientación teórica educación en informática, por la cual descubrí una gran tecnología

383 de 1189.

capacidades para aplicar a los grandes problemas que quería resolver. También tenía un beneficio práctico en que mi cuenta de informática fue como descubrí Internet temprano y por lo tanto conocí a las raras personas que perseguían similares direcciones, a quienes nunca habría tenido la oportunidad de conocer en la "vida real".

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

El uso manual del papel de la impresora! Sé que eres fanático de Evernote, pero incluso

Como informático y programador, sigo teniendo una gran patada y utilidad de tener un papel a mano para garabatear y escribir mi último cerebro parpadea

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces? Oye,

yo

también

deseo

yo

podría

resolver

esta.

yo

Mira

adelante

a

tu

otro

la gente

respuestas!

"Si no puedes reírte de eso, tú perder."

JON CALL

[IG/YT: JUJIMUFU](#)

[ACROBOLIX.COM](#)

JON CALL es mejor conocido como Jujimufu, el acróbata anabólico. En 2000, él comenzó a enseñarse a sí mismo "trucos", una mezcla estética de volteretas, giros y patadas. En 2002, Jon lanzó [trickstutorials.com](#), que corrió durante 12 años y se convirtió en una de las comunidades más grandes de embaucadores en línea. Se convirtió en famoso por videos virales que involucran divisiones ponderadas entre sillas, con pesas de barra masivas sostenidas por encima, y ha aparecido en *America's Got*

Talento. *Men's Health* escribió que él "parece un hombre fuerte, se mueve como un

ninja, y realiza las acrobacias físicas más locas que jamás hayas visto".

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Cuerpo pensante, mente danzante por Chungliang Al Huang. Es un deporte

Libro de psicología basado en las enseñanzas del Tao. Es una adaptación muy singular de la

Tao. Tuve la suerte de seleccionarlo de una librería para leer cuando tenía 15 años de edad. En ese momento, complementaba en gran medida mi tae kwon do

formación. Todavía hasta el día de hoy recojo ese libro para lecturas aleatorias.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su

vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Un quemador eléctrico simple. Yo uso el Aroma Housewares AHP-303 / CHP-303

Placa caliente individual. Cuesta menos de \$ 20 y es ideal para guardar una taza de café.

(o tres) caliente!

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

385 de 1189.

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Me torcí el tobillo practicando acrobacias en marzo de 2012. Era un grado II

esguince. No pude practicar mis movimientos acrobáticos correctamente durante siete

meses. Fue una recuperación lenta, pero aquí está la parte divertida:

durante el tiempo que mi

se torció el tobillo, decidí entrenar anillos de gimnasia como un loco. yo era

haciendo entrenamientos muy duros cada dos días durante

aproximadamente medio año. Poniendo

La masa muscular con anillos no es tan fácil como ponerla con pesas

libres, pero

¡Subí 15 libras! El volumen realmente alto de entrenamiento de anillos gimnásticos

Inevitablemente tuve un traspaso loco a mis movimientos acrobáticos cuando mi tobillo

Estaba cerca de la recuperación completa. El esguince de tobillo provocó una gran transformación que

ha seguido yendo hasta el día de hoy. Si no me hubiera torcido el tobillo, nunca hubiera tenido

diversifiqué mi conjunto de habilidades y me convertí en más que un niño flaco que hacía acrobáticos

se mueve en parques solo.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Si no puedes reírte de eso, pierdes".

Acabo de inventarlo este año: elijo vivir según esa cita más de cualquier otro. Lo bueno de la cita es que las excepciones a la cita Sugerir una poderosa lección. No te reirías cuando la gente muere, especialmente

alguien a quien amas, pero eso es porque no siempre puedes ganar en la vida. A veces

nosotros perdemos! Pero es mejor poder distinguir entre pérdida real y Debilidad de carácter. Rascarse el coche u olvidarse de tomar el basura hasta la acera antes de la recogida semanal son cosas molestas que probablemente debería reírse más temprano que tarde. Lo más pronto puedes reírte de algo, cuanto antes puedas seguir con tu vida. los cuanto antes puedas reírte de ti mismo, antes podrás vivir la vida, verdaderamente.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

¡Sales aromáticas! Las sales aromáticas son lo que huelen los levantadores de potencia antes de subir de nivel

a la plataforma para mover el peso máximo. Las sales aromáticas son químicamente

compuestos rellenos (generalmente rellenos de amoníaco) utilizados para recuperar una alerta

estado de ánimo y / o mejorar el rendimiento.

Las sales aromáticas vienen en muchas formas, pero las ampollas se almacenan mejor y tienen

Calidad constante por uso. Una opción es solo primeros auxilios H5041-AMP

Ampollas inhalantes de amoniaco. Me encanta ver a alguien olerlos para primera vez, ¡duele! La mayoría de la gente solo los usa para levantamientos pesados, pero he tomado

ellos a otro nivel. ¿Tienes mala inercia por estar sentado demasiado? *Huele un poco*

¡sales aromáticas! Quedarse dormido mientras conduce? *¡Olfatea algunas sales aromáticas!* Hipocresía

¿te distraes del sexo y no tienes forma de liberarte? *¡Olfatea algunas sales aromáticas!*

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Tratando de hacer crecer mis redes sociales. Hay una diferencia entre consumir redes sociales y creación para redes sociales. Creando para redes sociales de consumir te dará mucha atención positiva, pero creé con el intención de crecimiento en mente. Las redes sociales funcionan mejor cuando brinda valor masivo Presté atención a los análisis (me gusta, disgustos, vistas, etc.) y reduje mis publicaciones para que se ajustaran a lo que estaba en tendencia (lo que era más valioso). Enfermo nunca publiques algo que no quiero hacer o que no me gusta hacer, pero siempre publicar algo que sea realmente "yo" que entretenga o divierta al máximo a los demás. Desde que me concentré en hacer crecer mis redes sociales, he podido hacer una carrera fuera de hacer las cosas que estaría haciendo de todos modos. Esencialmente, me gano la vida "Ser yo", y es una experiencia mágica. Todo es porque me concentré en haciendo crecer mis redes sociales.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Para el entrenamiento de flexibilidad, la mayoría de las personas piensan mantener un estiramiento por períodos más largos. de tiempo es la forma de ser flexible. Creo que es una mala recomendación. los La verdadera magia ocurre cuando rompes ese tiempo estirando en conjuntos con descanso períodos. El descanso es muy importante para el entrenamiento de flexibilidad. Incluso si no estás fuera de aliento o cansado, su cuerpo necesita tiempo para adaptarse a la respuesta de estiramiento.

Obtendrá resultados mucho mejores realizando un estiramiento durante un minuto con tres minutos de descanso, repetidos tres veces, en lugar de hacer el mismo estiramiento durante tres minutos a la vez. Si vas a hacerlo, es mejor que lo hagas Correcto. De lo contrario, estás perdiendo el tiempo. Para hacerlo bien, debes hacer series con descanso

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

He mejorado en decirle a mi cerebro "no" cuando quiere relacionarse con conversación con una historia "más grande". Lo que quiero decir es que alguien podría ser contándome una historia sobre una experiencia que tuvieron, mientras yo tengo una historia relacionada eso suena aún más grande o más dramático que el de ellos. En lugar de esperar un momento de saltar con el mío, dejaré ir ese deseo y pedirles más preguntas sobre su experiencia. Lo que he descubierto es increíble: la pérdida. la oportunidad de impresionar a alguien es muy superior a lo que yo aprender cuando hago más preguntas. Siempre hay algo más en su historia. eso te sorprenderá. No esperes que lo que comienzan sea tan emocionante como obtendrá. ¡Pregúntales y anímalos a decir más!

387 de 1189.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Cuando me siento abrumado o desenfocado, llamo a mi mamá o a mi papá. Han He estado casado por más de 40 años, y son las personas más castigadas que tengo en mi vida. ¡Todavía viven en la casa en la que crecí también! Cuando los llamo, yo tener esa sensación de estar a gusto como un niño en la casa. Puedo hablar de

lo que me abruma con mis padres, pero me hace sentir mejor escuchar sobre las cosas que mi papá está construyendo en el patio trasero, o cómo es el perro de la familia haciendo, o cualquier otra cosa no tiene nada que ver con lo que estoy pasando. soy
Por suerte todavía puedo llamar a casa.

388 de 1189.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 3 de febrero al 24 de febrero de 2017)

"La vida es una aventura atrevida o nada en absoluto."

-HELEN KELLER

Primera persona sordociega en obtener un BA, la inspiración para la película *El trabajador milagroso*

"Hace mucho tiempo llamó mi atención que las personas de logros rara vez se sentaban

retroceda y deje que las cosas les sucedan. Ellos

salió y le pasó a las cosas ".

-LEONARDO DA VINCI

Polymath renacentista italiano, pintor de la *Mona Lisa* y *la última cena*

"No pienses estar en el fondo del tótem es malo cosa. . . . No tienes a donde ir ir pero arriba ".

DARA TORRES

TW: [@DARATORRES](#)

IG: [@SWIMDARA](#)

[DARATORRES.COM](#)

DARA TORRES es posiblemente la nadadora más rápida de Estados Unidos. Ella

participó en su primera competencia internacional de natación a los 14 años y compitió

en sus primeros Juegos Olímpicos unos años más tarde, en 1984. En Beijing en 2008,

Dara se convirtió en el nadador más viejo en competir en los Juegos Olímpicos a la edad

41. Se llevó a casa tres medallas de plata, incluida una para los infames 50-

carrera de estilo libre de metro donde perdió el oro por 1/100 de segundo. Dara

Ha competido en cinco Juegos Olímpicos y ha ganado 12 medallas en sus Juegos Olímpicos.

carrera. Ella fue la primera atleta femenina en aparecer en *Sports Illustrated*

Swimsuit Issue, y en 2009, ganó el premio ESPY por "Mejor regreso".

Dara también fue nombrada una de las "mejores atletas femeninas de la década" por

Revista *Sports Illustrated* . Ella es la autora de *Age Is Just a Number:*

Logra tus sueños en cualquier etapa de tu vida.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Muchas personas han comenzado desde abajo y han ido subiendo, así que no pienses que estar en el fondo del tótem es algo malo en el trabajo mundo. No tienes a dónde ir sino subir. Ignora rumores y rumores hasta que

Conócelo como un hecho.

Página 390

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Productos para el cuerpo Crepe Erase para mi piel dañada por el sol.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Comer Ramen crudo superior cuando me duele el estómago.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Me meto en una bicicleta de spinning, nado, box o hago un método de barra para aliviar el estrés

y concentrarse más.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

"El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños".

—A menudo atribuido a Eleanor Roosevelt

Página 391

“Me encanta sudar. Es como un proceso de limpieza para mi. Yo no me gusta transpirar pero me gusta *sudor* ”.

DAN GABLE

TW: [@DANNYGABLE](#)

**FB: [/DANGABLEWRESTLER](#)
[DANGABLE.COM](#)**

DAN GABLE es una de las figuras más legendarias en la historia de la lucha libre. En

En la alfombra de la escuela secundaria y la universidad, Dan compiló un registro increíble de

181–1. También fue dos veces campeón nacional de lucha libre de la NCAA, tres-

tiempo de todos los estadounidenses, y tres veces campeón del Big Eight. Siguiendo su sencillo

pérdida en la universidad, Dan fue llevado a entrenar siete horas al día, siete días a la semana,

que culminó con una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 1972 sin rendirse

Un solo punto. Como entrenador, fue la Universidad de Iowa de todos los tiempos.

entrenador más ganador de 1976 a 1997, donde ganó 15 NCAA National Títulos del equipo de lucha. Dan figuraba como uno de los mejores entrenadores del siglo XX.

siglo por ESPN, y durante los Juegos Olímpicos de 2012, fue incluido en el

Salón de la fama de FILA Leyendas de la categoría Deporte, lo que lo convierte en el tercero

persona en el mundo para recibir este honor. Dan ha sido nombrado a varios

Salones de la fama, incluido el Salón de la fama de la lucha nacional y los EE. UU.

Salón de la fama olímpica. Es autor de varios libros, incluido el mejor. vendiendo *una vida de lucha libre* .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

El corazón de un campeón de Bob Richards fue muy importante porque responde todas las preguntas. Simplemente sucedió en el momento adecuado de mi vida.

Bob fue campeón olímpico de salto con pértiga en la década de 1950, y también fue en el frente de las cajas de Wheaties. Fue ese portavoz durante mucho tiempo.

Siempre he sugerido ese libro y, de hecho, escribí el prólogo de su última edición. . . . El número dos es probablemente un libro sobre saunas porque soy amable

de un fanático de la sauna. Elimina mucho estrés, y solo leer sobre esto ayuda

Mi mucho.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Cuando era niño e incluso ahora, cuando me mudo a una casa nueva o tengo un dormitorio,

Necesito algo en la puerta. . . Es una simple barra de mentón. Es menos de \$ 100, pero necesita un buen soporte para que no se caiga. Lo uso ahora más como

una barra elástica, solo para asegurarse de que todos los pliegues estén fuera. Paso unos minutos en

que todos los días como calentamiento o cuando me levanto. Si me siento realmente bien, podría golpear algunas barbillas

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Tendría una gran cartelera que decía: "La lucha no es para todos, pero debiera ser." Porque puedes usar la disciplina que has dominado lucha libre no solo en la lucha sino también en la vida. Todas las cosas que tienes que aprender

ser un buen luchador (nutrición, habilidades para la vida, competencia) te hace un mejor

intérprete en la vida.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Tal vez en Finlandia no sea inusual, pero para mucha gente es inusual: me encanta

sudar. Es como un proceso de limpieza para mí. No me gusta transpirar pero me gusta

a *sudar* . También puedes hacerlo a través del ejercicio, pero tengo saunas en muchos

Mis lugares a los que voy. Para mí es todos los días, y cuando no sudo día], realmente recibo los batidos.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

No planeo "ganar la lotería" de inmediato, porque generalmente no ocurrir. Hacer un buen trabajo y construir sus activos es como ganar la lotería,

pero con el tiempo Tienes que trabajar duro todos los días, progresar todos los días y

ganar dinero todos los días Con el tiempo, estarás en buena forma. Si lo ganas

en el primer año, hey, seré el primero en felicitarte, pero no cuentes con eso.

**"Esto puede ser ridículo, pero yo
tener esta creencia de que mientras
miramos el cielo nocturno,
sentimos
pequeño, mira el universo y di:**

'Oh, wow, todo ese misterio', entonces dejaremos caer algunos de nuestros arrogancia miope.

CAROLINA PABLO

TW: [@CAROWRITER](#)

[CAROLINEPAUL.COM](#)

CAROLINE PAUL es autor de cuatro libros publicados. Su último es el *El bestseller del New York Times The Gutsy Girl: Escapades for Your Life of Epic*

Aventura. Una vez que un gato asustado joven, Caroline decidió que el miedo entró en el

forma de vida que ella quería. Desde entonces ha competido en la Luge Nacional de EE. UU.

Equipo en pruebas olímpicas y luchas contra incendios como una de las primeras bomberos

en San Francisco, donde formó parte del grupo Rescue 2. Rescate 2 los miembros no solo luchan contra incendios; también son llamados para bucear

búsquedas (es decir, cuerpos), sogas y rescates de rappel, material peligroso

llamadas, y los accidentes más severos de automóviles y trenes.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Las estrellas de HA Rey. Siempre me ha encantado el cielo nocturno, pero esos viejos

Los gráficos de constelaciones no tenían sentido para mí cuando era niño. Eran solo un montón de

garabatos ininteligibles etiquetados Ursa Major, Leo, Orion. Pero Rey vuelve a dibujar el

líneas entre las estrellas para que Leo realmente parezca un león y la Osa Mayor

como un gran oso Repartir este libro es mi pequeña forma de alentar a las personas

mirar hacia arriba, darle sentido al cielo y experimentar una experiencia existencial

sacudida. Esto puede ser ridículo, pero tengo la creencia de que siempre y cuando miremos

el cielo nocturno, siéntete pequeño, mira el universo y di: "Oh, wow, todo eso

misterio ", entonces dejaremos caer algo de nuestra arrogancia miope. Tal vez incluso guardar

El planeta antes de que sea demasiado tarde. ¿Es eso pedir demasiado de un libro? Creo que *el*

Stars está a la altura.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Los escritores pueden escribir gratis en la mesa de la cocina o en una cafetería por el precio de un

café. Pero después de mi primer libro publicado, decidí que valía la pena pagar el alquiler

en un espacio de oficina llamado la Gruta de Escritores de San Francisco, solo para estar entre

Otros escritores comprometidos. No hay sustituto para el apoyo de personas que

estás haciendo lo que estás haciendo: sudando, llorando, arrancándose el pelo por esto

llamado un libro Ahora tengo cuatro libros más publicados y he mantenido mi

cordura, nada de lo cual hubiera sucedido si hubiera decidido escribir aislamiento.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me encanta desenredar collares. Solía ser un piloto de parapente, donde las líneas para el ala siempre parecería estar irremediablemente anudada la primera vez que tomaste el equipo fuera de la bolsa. Pero también sabías que ya que todos estaban apegados a un punto en ambos extremos, solo se necesitaría paciencia para descubrir qué línea era sobre qué. Wendy [[MacNaughton, su compañero](#)] siempre la deja caer collares en cajones o bolsillos, luego tirando de ellos de nuevo lío. Me encanta la sensación de que, a pesar del caos total que he recibido, con paciencia y fe, puedo darle sentido nuevamente.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Solía odiar caminar, porque me dolían las rodillas y también me resultaba aburrido. Pero Hace tres años, Wendy y yo adoptamos un perro de refugio y, por supuesto, los perros tienen ser caminado He aquí que ahora me *encanta* caminar. Es una oportunidad de ser afuera y no estar en ningún otro lugar sino exactamente allí con el perrito. No estoy en el teléfono (algo mal visto en los parques para perros, quién sabe) y no estoy tratando de llegar a algún lugar rápidamente. Lo curioso es que mis rodillas tienen En realidad mejoró de la caminata. Espero esa hora de solo poniendo un pie delante del otro, mirando a su alrededor, respirando. Sus meditación, con una parada de vez en cuando para caca.

"La originalidad solo ocurre en el

bordes de la realidad ''.

DARREN ARONOFSKY

[TW/ IG](#): @DARRENARONOFSKY

DARRENARONOFSKY.COM

DARREN ARONOFSKY es el galardonado cineasta detrás del culto.

películas clásicas como *Pi* , *Requiem for a Dream* y *The Wrestler*. Su primera

película, *Pi* de 1998 , le ganó aplausos y un premio al Mejor Director en el Festival de cine de Sundance. Quizás sea mejor conocido por *Black Swan* , que era

nominado a cinco premios de la Academia, incluyendo Mejor película y Mejor

Director. Su épica inspirada bíblicamente *Noé* abrió en el # 1 en la taquilla y

recaudó más de \$ 362 millones en todo el mundo. ¡Su última película es *madre!* , un

película de terror psicológica protagonizada por Jennifer Lawrence y Javier

Bardem

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

Era un estudiante de primer año aterrorizado caminando por la biblioteca mi primer año en

universidad, cuando vi la palabra *Brooklyn* por el rabillo del ojo. Siendo de Brooklyn y por primera vez fuera de mi ciudad natal, yo

se interesó de inmediato. Deslicé la *última salida* de Hubert Selby Jr. a *Brooklyn*

del estante y lo devoré en una sola noche. Nunca había visto a nadie atacar la página como lo hizo él. Me inspiró profundamente a escribir, lo que finalmente me llevó

a mi forma de contar historias. Eventualmente haría otro de sus libros, *Requiem for a Dream* , en una película e incluso acercarse a él como un querido

amigo.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Página 397

Al principio, cada película que hice se encontró con un coro de "no". Eso llevé a mi productor en ese momento a hacer una cita, "Cuando todos es decir que no, sabes que estás haciendo algo bien ". Entonces creo que todo el éxito

comienza con un tremendo rechazo, y poder mirar más allá de esos ataques es llave.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Compré una muy buena espátula. Es sorprendente lo que la herramienta adecuada puede hacerle a tu

desayuno. [**Nota de Tim:** Tengo una foto de la espátula de Darren, y parece

como la muy bien revisada y <\$ 10 Winco TN719 Blade Hamburger Tornero.]

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

La mayor parte del juego es sobre persistencia. Es el rasgo más importante. Seguro,

cuando tienes la oportunidad, tienes que actuar y debes superar más allá de todas las expectativas, pero obtener esa oportunidad es la parte más difícil. Entonces sigue

la visión clara en su cabeza y todos los días rechazan todos los obstáculos para llegar al objetivo.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Fui bendecido con padres que siempre me decían cuando los dejaba para irme

para trabajar, "divertirse" y "no trabajar demasiado duro". Me dio permiso para

discúlpeme cuando simplemente no está sucediendo. Creo que la dilación es un importante

parte del camino creativo. Si crees que estás perdiendo el tiempo en general,

aunque no lo sepas, tu mente y tu cuerpo están resolviendo problemas no puedes enfrentar de frente. Así que está bien dar un paseo, perderse en una librería,

mirar una película o nade (simplemente no se pierda en su teléfono).

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Si pones a diez personas en una habitación y tienen que elegir un sabor de helado,

Van a llegar a la vainilla. Siempre hay una presión constante para conformarse.

Pero la originalidad solo ocurre en los bordes de la realidad. Y trabajando en esa línea

siempre es peligroso porque es solo un pequeño paso para la locura desconectada. Entonces

resistir las tentaciones y consejos para jugar al medio. El mejor trabajo siempre

viene de empujar el borde.

"Algunos de los más exitosos las ofertas son las que no haces ".

EVAN WILLIAMS

[TW](#) / [MEDIO](#): [@EV](#)

[MEDIO.COM](#)

EVAN WILLIAMS es el cofundador de Blogger, Twitter y Medium. En Enero de 1999, Evan cofundó Pyra Labs, que creó la publicación del blog. servicio Blogger (y acuñó el término "blogger"), que fue adquirido por Google a principios de 2003. Luego cofundó Odeo and Obvious Corporation, que dio origen a Twitter en 2006. Evan fue cofundador y líder de Twitter

inversor, y es su ex CEO. Actualmente es CEO de Medium, la línea plataforma editorial. Evan creció en una granja en Clarks, Nebraska.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

En Blogger, fue después de la caída del punto, y nos quedamos sin dinero (como muchos

otros) y buscando un aterrizaje suave. Tuvimos una escasa adquisición oferta de otra empresa privada para todo el stock. No estaba emocionado por eso, pero

mi equipo quería hacerlo (comprensiblemente, ya que significaba que todavía tenían trabajo y,

en teoría, podríamos seguir trabajando en nuestro producto). Quisiera accedió, pero no pudimos cerrar el trato, porque su junta no aprobó eso. Tuve que despedir al equipo, pero sobrevivimos y dos años después vendimos

Blogger a Google. El otro comprador potencial se fue a la quiebra. Desde luego, me di cuenta de que algunas de las ofertas más exitosas son aquellas que no hacer.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Meditación de atención plena, que comencé a hacer regularmente hace unos cinco años,

ha cambiado mi vida más que cualquier otro comportamiento. Siento que ha vuelto a cablear mi

cerebro (probablemente porque lo hizo). Al principio, sentí los efectos con mucha fuerza.

Después de unos años, se siente menos dramático pero necesario. Si voy más de un

Un par de días sin sentarme, me siento mal. Ojalá hubiera comenzado muchos años antes.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Tenga prisa por aprender, no tenga prisa por obtener la validación. En un ambiente de equipo,

dará una mejor impresión si parece que no está en absoluto preocupado por ti mismo. Está bien estar realmente preocupado por ti mismo.

todos lo están, simplemente no lo parezco. Si te resistes a pedir demasiado, tú

A menudo obtendrá más.

Page 400

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 10 de marzo al 24 de marzo de 2017)

"Kuei-shan le preguntó a Yun-yen,
'¿Cuál es el asiento de la iluminación?'

Yun-yen dijo:

"Libertad de la artificialidad".

—KUEI-SHAN (771–854)

Monje chino Ch'an y el fundador del Kuei-Yang
linaje, una de las "Cinco Casas" de Chan

"Atreverse es perder el equilibrio
momentáneamente. No atreverse es perder
uno mismo."

—SØREN KIERKEGAARD

Prolífico escritor danés, considerado el primer existencialista
filósofo

"Estar preparado contra la sorpresa es ser
entrenado. Estar preparado para la sorpresa
es

se educado."

—JAMES P. CARSE

Profesor emérito de historia y literatura de religión.
en la Universidad de Nueva York, autor de *Finite and Infinite
Juegos*

Página 401

Página 402

**“Evita el azúcar. Especialmente
refrescos
y jugo Todos los otros consejos de
dieta son
ruido.”**

BRAM COHEN

TW: [@BRAMCOHEN](#)

PENSIÓN COMPLETA: [/BRAM.COHEN](#)

MEDIO: [@BRAMCOHEN](#)

BRAM COHEN es el inventor de BitTorrent, el archivo peer-to-peer
(P2P)

protocolo de intercambio, y fundador de BitTorrent, Inc. En 2005, *MIT
Technology*

Review nombró a Bram como uno de los 35 principales innovadores del
mundo menores de edad
de 35.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Antes de trabajar en BitTorrent, estaba en un proyecto desafortunado
llamado Mojo

Nación, que tenía una lista masiva de características geniales que se
suponía que debía

tienen, pero debido a la falta de enfoque, no funcionó bien en ninguno de ellos. Después de esta experiencia (y ser parte de fallas similares en proyectos de software anteriores) I decidió hacer un proyecto que solo hizo una cosa y lo hizo bien, con el objetivo en lugar de tener éxito para no fallar. Cualquier cosa es mejor que nunca enviar. El resultado fue BitTorrent. En estos días, el término del arte es "mínimo viable producto", que es un término demasiado clínico para el espíritu de olvidar tener éxito masivamente y en su lugar centrar todos sus esfuerzos desesperadamente tratando de no fallar. El fracaso absoluto es el resultado de la mayoría del desarrollo de software proyectos

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría?

“Evita el azúcar. Especialmente refrescos y jugos. Todos los demás consejos sobre la dieta son ruidos”.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Página 403

Soy un inventor publicado de rompecabezas mecánicos. El último es ampliamente disponible en tiendas de juguetes y se llama Fidgitz. Esperemos que este tipo de los juguetes de rompecabezas son intelectualmente atractivos y hacen que las personas sean más inteligentes para jugar con ellos, y si no, entonces espero que al menos sean entretenidos.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

Una lección de vida que acepté a regañadientes es que es importante no trabajar con locos. Es bueno ser de mente abierta y aceptar de quién eres amigo, pero en un entorno profesional, en el que confías

alguien, sus problemas generales de salud mental generalmente se convierten en un problema importante.

Hay algunas cosas increíblemente obvias de las que incluso es tabú hablar.

Si alguien cree que todos los impuestos son robos, o que una dieta estrictamente vegana es

más saludables, están demostrando una falta de juicio tan grave que usted debería ser muy receloso de confiar en ellos para tomar decisiones importantes. Es loable

mantener relaciones personales y profesionales con personas con diversidad

de opiniones políticas y perspectivas de la vida, y trato de hacerlo yo mismo, pero a veces

señalar una opinión cruza de "extremo" a "loco" y la diferencia es importante.

En una situación de entrevista, lo que puede tener en cuenta es flagrante narcisismo. Si un candidato le dice que no necesita el puesto, está entrevista para una pero superior, y debe contratarlos para eso, o dice que si no los contratas, entonces estás jodido, o te discute sobre el negocios como si fueran un inversor haciendo la diligencia debida, entonces están jugando

juegos políticos desagradables antes de que incluso hayan pisado la puerta, y tú

debería darles un no inmediato. Ese tipo de comportamiento solo empeora una vez que alguien está en el trabajo y les dice que ese comportamiento no es

aceptable de antemano no resultará en que hagan algo diferente.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Recientemente comencé a tomarme la intolerancia a la lactosa mucho más en serio, lo cual

ha resultado en una mejora significativa en mi calidad de vida. Mi caso es mucho más grave que la mayoría, pero la intolerancia a la lactosa afecta a una gran fracción

de personas en los EE. UU., y muchas de ellas no son diagnosticadas o no hacen nada

al respecto Cuando ni siquiera tengo un poco de cuidado, termino teniendo dolor crónico

de hinchazón, y algunos pasos básicos son una gran mejora. Las cosas que hago son:

1) Intente lo más posible para evitar la lactosa, incluidos el queso y la mantequilla (y

Desafortunadamente casi todo el chocolate. Si una etiqueta dice, "puede contener trazas de

leche ", eso significa que sí). 2) Tomar pastillas de lactasa dos veces al día, incluso si no estoy

consciente de haber comido algo con lactosa, porque al comer fuera

Página 404

nunca se sabe lo que se deslizó allí. 3) Tome simeticona (Gas-X) dos veces al

día, porque eso ayuda directamente a sacar el gas. Y no tengas miedo eructar, porque cualquier gas que esté allí tendrá que salir de una manera o el otro, y solo hay dos salidas. Es mejor dejarlo salir al frente que forzarlo a través de la espalda.

Es frustrante cómo hay una moda de personas que en su mayoría piensan falsamente que son

sensible al gluten, mientras que la intolerancia a la lactosa ni siquiera se menciona. Especialmente

porque la lacto-fermentación cuesta muy poco e incluso podría hacerse antes

la leche se usa para hacer mantequilla o queso. Sin lactosa debería ser el valor predeterminado.

La mayoría de las personas negras y asiáticas en los Estados Unidos son intolerantes a la lactosa, y

se les sirve comida que son incapaces de digerir como parte central de cada uno de sus almuerzos escolares.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Elija sus primeros trabajos en función de lo que le brinda la experiencia más valiosa. Si

quieres ser emprendedor, no te sumerjas directamente en tu aventura pero ve a trabajar en una etapa inicial para aprender las cuerdas y recibir un pago por comete tus primeros errores. Solo después de obtener la experiencia necesaria y conocimiento si se ataca por su cuenta. Esto es lo que hice y aunque las startups en las que trabajé fueron en su mayoría fracasos, no creo que pudiera he tenido éxito en lo mío sin esa experiencia.

"A menudo es el caso de que las personas queriendo ayudarte o trabajar con tú. Pero no pueden si insistes en aferrarse al control estricto".

CHRIS ANDERSON

TW: [@TEDCHRIS](#)

[TED.COM](#)

CHRIS ANDERSON se convirtió en el curador de la Conferencia TED en 2002

y lo ha desarrollado en una plataforma global para diseminar ideas valiosas

extensión. Chris nació en las zonas rurales de Pakistán y creció en India, Pakistán,

Afganistán e Inglaterra. Se graduó de la Universidad de Oxford con un Licenciado en filosofía y política, y luego ingresó en periodismo. En 1985, él

formó una startup para lanzar una revista de computadoras. Su éxito llevó a más

se lanza, y su compañía Future Publishing creció rápidamente bajo el eslogan "Medios con pasión". Chris se expandió a los Estados Unidos en 1994, donde él creó Imagine Media, editor de la revista *Business 2.0* y creador del sitio web de juegos populares IGN. Las compañías combinadas eventualmente generaron Más de 100 revistas mensuales, que emplean a 2.000 personas. En 2001, Chris's la fundación sin fines de lucro, la Fundación Sapling, adquirió la Conferencia TED, y Chris dejó sus negocios para concentrarse en el crecimiento de TED. Bajo su administración, TED ha ampliado su alcance para incluir no solo tecnología, entretenimiento y diseño, pero también ciencia, política, negocios, artes y asuntos globales. En 2006, TED comenzó la distribución gratuita de sus conversaciones en la web y Ahora hay más de 2.500 charlas disponibles.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

El principio del infinito de David Deutsch . Es un notable argumento para el poder del conocimiento, como no solo una capacidad humana

pero como una fuerza que da forma al universo.

[Steven Pinker](#): cualquier cosa. Es uno de los pensadores más claros y comunicadores de nuestro tiempo. Entre muchas otras cosas, convenció yo que nunca podría entenderme sin entender cómo Los humanos evolucionaron.

CS Lewis, la serie Narnia. Cuando era niño, explotaron mi imaginación.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Vive para algo que es más grande que tú". Extrañamente, esa es una de las claves para una vida más satisfactoria, aunque no necesariamente una más fácil.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Darse cuenta de que la mejor manera de hacer las cosas es dejarse llevar. Aquí esta la cosa. . . . A menudo, la gente quiere ayudarlo o trabajar con usted. Pero no pueden si insiste en mantener un control estricto. Cuanto más dejas vete, más gente te sorprenderá. Hemos visto esto vívidamente en TED sobre años recientes. Al regalar nuestro contenido en línea, los estudiantes entusiastas tienen difundir el contenido a través de Internet, aumentando enormemente el alcance de TED. Por regalando nuestra marca en forma de licencias TEDx gratuitas, miles de Los voluntarios han realizado eventos TEDx en todo el mundo, diez cada día. Ellos se nos ocurrieron ideas que nunca hubiéramos soñado. En este valiente nuevo edad conectada, las reglas sobre a qué te aferras y qué debes dejar ir de haber cambiado para siempre. Al adoptar una estrategia de generosidad, su la reputación se extenderá y es posible que te sorprenda lo que obtienes a cambio.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Muchos de nosotros hemos comprado el cliché "persigue tu pasión". Para muchos, eso

Es un consejo terrible. A los 20 años, es posible que no sepas cuáles son tus mejores habilidades

y las oportunidades son. Es mucho mejor perseguir el aprendizaje, la disciplina personal, crecimiento. Y para buscar conexiones con personas de todo el planeta. Para mientras que está bien seguir y apoyar el sueño de otra persona. Al hacerlo, estarás construyendo relaciones valiosas, conocimiento valioso. Y en algunos señale que su pasión vendrá y le susurrará al oído: "Estoy listo".

Página 407

Página 408

"Deja de hacer lo que sea que soy haciendo porque no es realmente trabajar e ir y escribir alguna cosa."

NEIL GAIMAN

[TW /YO G: @NEILHIMSELF](#)

PENSIÓN COMPLETA: [/NEILGAIMAN](#)

[NEILGAIMAN.COM](#)

NEIL GAIMAN figura en el *Diccionario de Biografía Literaria* como uno de

los diez mejores escritores posmodernos vivos. Es un prolífico creador de prosa, poesía,

cine, periodismo, cómics, letras de canciones y drama. Su ficción ha recibido el

Premios Newbery, Carnegie, Hugo, Nebula, World Fantasy y Eisner. yo primero

quedó fascinado por su imaginación con las novelas gráficas de *Sandman* en el

Años 90, seguido de *Neverwhere* y *American Gods* . Sus otros bestsellers

incluyen *The View from the Cheap Seats: Selected Nonfiction* , *The Ocean at*

The End of the Lane , *The Graveyard Book* (mi audiolibro favorito de todos los tiempos),

Coraline y otros. El discurso de graduación de Neil, "Make Good Art", es escucha obligatoria para cualquier persona que espera ser creativamente exitosa durante el largo plazo.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces? Qué preguntas te preguntas

¿He dormido lo suficiente?

¿He comido?

¿Sería una buena idea salir a caminar?

Y una vez que se hayan respondido o solucionado, si hay una situación real eso es abrumador:

Página 409

¿Hay algo que pueda hacer para arreglar esto?

¿Hay alguien que realmente tenga información o consejos sobre esto que pueda

llamar y hablar?

Si no es realmente una situación, solo yo estando triste, malhumorado y fuera de foco:

¿Cuánto tiempo ha pasado desde que escribí algo?

Deja de hacer lo que sea que esté haciendo porque en realidad no es trabajo, y

ve y escribe algo.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Probablemente las compras que he hecho que me han hecho más feliz serían

los libros de Paco, de Francia [por Magali Le Huche]: *Paco y la orquesta* , *Paco y Jazz* , *Paco y Rock* , *Paco y Vivaldi* , *Paco y Mozart*

Cuando presiona sobre un punto indicado en los libros, un efecto de sonido o

suenan la música. Mi pequeño hijo Ash los ama, y cuando nada más los calmará él, felizmente escuchará / leerá un libro de Paco, y las tensiones de una pieza corta de música hará que todo sea bueno. . . . Me hace la vida buena porque hace su bien.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

El descubrimiento de que puedes tener sesiones privadas de yoga, donde alguien ven a darte clases de yoga personalizadas. Tan pronto como apareció el bebé, la posibilidad de que tanto Amanda [Palmer, su esposa] como yo fuéramos al yoga juntos cayeron inconmensurablemente, y la probabilidad de que el yoga local En realidad, el tiempo que tenía que hacer era pequeño. Pero sé cuánto me arrepiento si no me doblo y estiro y, finalmente, me relajo.

Página 410

"Cada día es una oportunidad para crear una obra maestra viviente".

MICHAEL GERVAIS

[TW/ IG](#) : @MICHAELGERVAIS

FINDINGMASTERY.NET

DR. MICHAEL GERVAIS es un psicólogo de alto rendimiento que tiene trabajado directamente con medallistas de oro olímpicos, creadores de récords mundiales y el Seattle Seahawks, ganador del Super Bowl, donde ayudó a integrar la meditación y técnicas de atención plena. También es el cofundador de Compete to Create

(junto con el entrenador Pete Carroll), cuya misión es ayudar a las personas a convertirse en lo mejor que pueden ser. Un autor publicado en revistas revisadas por pares y orador reconocido en el desempeño humano óptimo, Michael ha sido presentado por los medios de todo el mundo y es el anfitrión del podcast *Finding Mastery*, donde entrevista a artistas de talla mundial y deconstruye caminos para maestría.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho en su vida?

La búsqueda del significado del hombre por Viktor E. Frankl. Él presenta el

percepciones que aprendió de sobrevivir al encarcelamiento en un nazi campo de concentración. Describe métodos para descubrir un significado profundo

y propósito en la vida.

El Tao Te Ching de Lao Tzu. Sus 81 enseñanzas zen son las fundamento para la religión del taoísmo, dirigido a comprender "el forma de virtudes ". La profundidad de las enseñanzas de Lao Tzu es complicada

decodificar y proporcionar bases para la sabiduría.

Mind Gym de Gary Mack es un libro que despoja lo esotérico naturaleza de la psicología deportiva aplicada. Gary presenta una variedad de

principios de entrenamiento de mentalidad y los hace extremadamente fáciles de

Comprender y practicar.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Un libro para mi hijo: *Inch and Miles*, escrito por el entrenador John Wooden. Leemos

juntos de manera regular. La alegría que recibo al escucharlo entender

Las ideas del entrenador Wooden son fantásticamente gratificantes.
**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Mi primer trabajo como psicólogo deportivo en deportes profesionales. Me presentaron

El gerente general del equipo por un amigo mutuo. Tuvimos una gran conversación

sobre su visión para el futuro del equipo, y me ofreció un trabajo. Con impaciencia

y sin saberlo, acepté. De lo que no me di cuenta es que hay fueron muchas otras partes interesadas que influyen en la cultura y el desempeño de

el equipo, como el entrenador en jefe (duh). Sin nunca sentarme con el entrenador,

No tenía idea en lo que estaba caminando. Poco sabía que el entrenador tenía

Muy poco interés en la psicología del deporte. De hecho, lo vio como una amenaza potencial.

a su estilo de entrenamiento.

No hace falta decir que la primera reunión con el entrenador fue de naturaleza desafiante

—Él me desafia. En este punto, estaba completamente verde, él lo sabía, y diseñó cuidadosamente mi primer encuentro con los atletas.

Al día siguiente, realizó una práctica extra larga que fue físicamente Intenso y exigente. Inmediatamente después de la práctica, les pidió a los atletas que fueran

al vestuario y permanecer en su equipo de práctica. Luego pidió hablar con yo por unos minutos en su oficina, el tiempo suficiente para que los atletas se conviertan

frío y agitado por su ropa empapada de sudor. Con un rápido asentimiento, como si

El monitor interno de agitación del entrenador se disparó en su cabeza y dijo: “Está bien.

¿Qué dices que te presentas al equipo?

Me acompañó al vestuario y dijo: “Muy bien, muchachos. Éste es Mike Gervais, psicóloga deportiva. Si estás jodido en la cabeza, ve a hablar con

él." Luego salió rápidamente del vestuario.

Me encanta esta experiencia porque me llevó a desarrollar una comprensión más profunda.

de las personas involucradas en una organización antes de tomar una decisión sobre

compromiso mutuo "Saber antes de ir."

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Todos los días es una oportunidad para crear una obra maestra viva".

Tenemos mucho más control en nuestras vidas que muchos abrazamos. Creamos o co-

creamos nuestras experiencias en la vida, y cada día es una nueva oportunidad para ser plenamente

comprometido en el momento presente. Es el momento presente donde vislumbres de

Nuestro potencial se revela y se expresa. No se dibuja una obra maestra viviente

Un lienzo o grabado en piedra o entintado con pluma. Es la búsqueda y expresión de

perspicacia aplicada y sabiduría.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Invertir en el crecimiento de los demás.

Cuando hacemos contacto visual (a veces literalmente y a veces conceptualmente, al ver el centro de lo que es), nos conectamos. Ese la conexión puede ser tan intensa que nos encontramos ocupando nuestro tiempo con

distracciones y ocupaciones: la adicción moderna para adormecer la incomodidad de

llegando al filo de la intensidad emocional. Es a través de relaciones que tenemos para poder experimentar lo que es verdadero, bello,

y bueno. Es a través de esas relaciones que se expresa el alto rendimiento y nuestro potencial, significado y propósito son revelados.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Puedes hacer cualquier cosa que te propongas." Ah, no, eso no es exacto, y revela la ingenuidad del dador de consejos sobre las experiencias humanas.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

"Me encantaría elegir tu cerebro, ¿podemos organizar una reunión telefónica o reunirnos en un ¿taza de café?" No. "Tengo una idea de que me gustaría correr contigo, ¿podemos vernos?"

No. "Creo que cumplo con tus criterios para estar en tu podcast *Finding Mastery*, ¿podemos?

configurar una llamada para discutir? No.

Decir no al agua del grifo en los restaurantes.

Decir no a la televisión por cable y en red.

Decir no a las llamadas telefónicas que no se realizan fuera de mi automóvil (las llamadas ocurren mejor cuando conduzco).

Decir no a nuevos proyectos e ideas de negocios.

Decir no a las entrevistas con los medios que no tienen un impacto significativo.

Decir no a las asociaciones (y clientes potenciales) que no están alineados en visión y apetito para trabajar duro, trabajar con pasión y adaptarse a la desconocido.

Decir no a los alimentos que se hacen en una planta, no a partir de una planta.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Respiración profunda cuando mi nivel de excitación (activación interna) ha comenzado

engranaje alto.

Música y movimiento (caminar afuera) cuando mi capacidad de atención es

fatigado

Desactivar mi correo electrónico cuando me siento abrumado por "estar al día" versus

produciendo trabajo significativo.

**"Los obstáculos son esos
espantosos
cosas que ves cuando tomas
sus ojos fuera de la portería. "-
Henry
Vado**

TEMPLO GRANDIN

YO G: @TEMPLEGRANDINSCHOOL

FB: [/DRTEMPLEGRANDIN](https://www.facebook.com/DRTEMPLEGRANDIN)
GRANDIN.COM

TEMPLE GRANDIN es autor y orador tanto en autismo como en animales.

comportamiento. Es profesora de ciencias animales en la Universidad Estatal de Colorado.

y también tiene una exitosa carrera de consultoría en bienestar animal y ganadería

Diseño de equipos de manipulación. Ella ha aparecido en el especial de la BBC *The*

Mujer que piensa como una vaca , y su charla TED 2010, "El mundo necesita

All Kinds of Minds ", ahora tiene casi cinco millones de visitas. Artículos sobre ella han aparecido en la revista *Time* , *The New York Times*, la revista *Discover* , *Forbes* y *USA Today* . HBO hizo una película ganadora del premio Emmy sobre su vida protagonizada por Claire Danes, y fue incluida en el cine estadounidense Academia de Artes y Ciencias en 2016.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Cuando comencé mi carrera diseñando instalaciones para el manejo de ganado, yo

erróneamente creía que había una solución de ingeniería para cada problema. Con

El diseño y la ingeniería correctos, todos los problemas asociados con la mudanza

Los animales podrían ser resueltos. Un gran fracaso de uno de mis proyectos me enseñó que

Las causas fundamentales de los problemas deben ser abordadas. En 1980, fui contratado para

diseñar un sistema de transporte que movería a los cerdos al tercer piso de un viejo

planta empacadora de carne en Cincinnati. Los cerdos estaban teniendo dificultades para caminar

Las rampas largas. Con mucho entusiasmo, tomé este trabajo y diseñé un tolva transportadora. Fue un fracaso total. Los cerdos se sentaron y voltearon

hacia atrás. Otras observaciones indicaron que la mayoría de los cerdos que tenían

La dificultad para subir la rampa provino de una sola granja. Arreglando los problemas en

esta granja hubiera sido mucho más fácil y más barata que la gran transportadora

desorden que había creado. Un cambio en la genética porcina habría resuelto la mayoría de los problemas.

Lo que aprendí de este desastre de diseño fue que había tratado de tratar el síntoma de un problema en lugar de su causa. A partir de ese momento en mi

carrera, tuve cuidado de diferenciar entre problemas que se pueden solucionar con

equipo nuevo y problemas que deberían solucionarse por otros medios. Más tarde

En mi carrera, he observado que la gente quiere más cosas mágicas que quieren una gestión mejorada para solucionar los problemas. Los gerentes necesitan cuidadosamente

Determinar las áreas en su negocio donde la nueva tecnología es la opción correcta

y otras áreas donde un enfoque de gestión de regreso a lo básico puede ser más eficaz.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Cuando tenía 20 años, alguien había escrito en la pared del arte de la universidad.

"Los obstáculos son esas cosas terribles que ves cuando te miras fuera de la portería ". Desde entonces supe que esta era una cita de Henry Ford y

la redacción real era "espantosa" en lugar de "terrible". A lo largo de mi carrera, he diseñado muchos sistemas de manejo de ganado para muchos de los

principales empresas cárnicas. Durante estos proyectos, he trabajado tanto con el

los mejores gerentes de planta y lo peor. Para lidiar con esto, desarrollé el concepto de "fidelización de proyectos". Mi trabajo es hacer un buen trabajo y hacer el proyecto.

trabajo. Un gerente de planta malo es un obstáculo que tengo que solucionar. los

El concepto de lealtad del proyecto me ha ayudado a seguir adelante y con éxito

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: 31 de marzo al 21 de abril de 2017)

"El verdadero soldado lucha no porque él odia lo que está frente a él, pero porque ama lo que hay detrás de él".

—GK CHESTERTON

Filósofo inglés conocido como el "príncipe de la paradoja"

"Toda felicidad depende de un pausado desayuno."

—JOHN GUNTHER

Periodista estadounidense, autor de *Death Be Not Proud*

"La adquisición de riquezas ha sido para muchos hombres, no un fin, sino un cambio, de
nubes."

—EPICURO

Filósofo griego antiguo, fundador de la escuela de epicureísmo

“Para manejarte, usa tu cabeza; a maneja a los demás, usa tu corazón”.

—ELEANOR ROOSEVELT

Primera Dama de más larga data de los Estados Unidos, diplomático y activista

"Piensa por ti mismo. Todo el mundo tiene una imagen única de cómo las cosas funcionan y funcionan, y el tuyo es tan valioso como de cualquiera".

KELLY SLATER

[IG / FB / TW: @KELLYSLATER](#)
[KSWAVECO.COM](#)

KELLY SLATER ha sido llamado "el mejor y más conocido surfista del mundo"

por *Businessweek*. Ha sido coronado campeón de la Liga Mundial de Surf. grabar 11 veces, incluidos cinco títulos consecutivos de 1994 a 1998. Él es el

el más joven (a los 20 años) y el mayor (a los 39) en ganar el título. Kelly también tiene

ganó 54 victorias en el World Championship Tour. Su compañía, la Kelly Slater

Wave Company, produce la apertura abierta más larga hecha por el hombre y de alto rendimiento

olas de barril para el entrenamiento de surf.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

El Tao de la salud, el sexo y la longevidad por Daniel Reid. Es una riqueza de

conocimiento, casi como una biblia de salud personal, sobre cosas de la vida real que usted

puede ponerlo en práctica para mejorar su salud física, mental y emocional.

El Profeta de Kahlil Gibran fue uno de los primeros libros "espirituales" que leí como

adolescente, lo que me dio muchas semillas para pensar desde un punto de vista corto, pero ...

punto, temas. Algunos libros pueden abrumar con detalles, que puedes fácilmente

olvidar. *El Profeta* me hizo pensar en mi punto de vista, y filtra mucho de temas que tal vez no había visto previamente toda la imagen.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

Página 419

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Perdí por poco un título mundial en el surf en 2003 después de haberlo bloqueado básicamente

en el mes anterior La pérdida se sintió horrible en ese momento, pero me llevó a aclarar

muchas cosas en mi cabeza y mi vida que me retenían. . . alrededor amor y verdad y familia y trabajo, lo que finalmente me ayudó a ganar cinco

Más títulos mundiales.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Piensa por ti mismo. Todos tienen una imagen única de cómo funcionan las cosas y

funciona, y el tuyo es tan valioso como el de cualquiera. A veces es la creencia en

usted mismo, la mentalidad abierta hacia los demás y su entrega que permite las cosas

para ser escuchado por otros.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Invertir en amigos es importante. Mi grupo de unos 50 amigos tiene un

casa en la que crecimos, y decidimos juntar nuestro dinero y ayudar a hacer más la casa, que necesitaba algo de amor. No todos tuvieron la abundancia para ayudar y hacer algo así puede ser como pastorear gatos. Un amigo y cargué con la mayor parte de los fondos para que sucediera porque era En definitiva nuestra idea. Descubrí que cuanto más libremente estaba dispuesto y podía compartir, cuanto más rápido se hizo a través de otras áreas de trabajo. Yo definitivamente conecté la alegría y las recompensas que obtuve al liberarme para ayudar en eso camino con la buena fortuna que me llegó en otras avenidas poco después.

"He descubierto que mi absoluto lo mejor es lo mejor posible Salir. Esa es una 'victoria' ”.

KATRÍN TANJA DAVÍÐSDÓTTIR

YO G: [@KATRINTANJA](#)

FB: [/ KATRINDAVIDSDOTTIR](#)

KATRÍN TANJA DAVÍÐSDÓTTIR es un atleta islandés de CrossFit. Ella es

campeona femenina de los CrossFit Games de 2015 y 2016, que la bautizó "La mujer más en forma en la Tierra". Katrín es la segunda mujer en repetir como

[campeona, siguiendo los pasos de su paisana, Anníe Risórisdóttir](#)).

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

De madera: toda una vida de observaciones y reflexiones dentro y fuera de la cancha por

John Wooden es uno de mis favoritos absolutos. Mi abuelo era un jugador en el pasado, y me regaló este libro hace un par de años. El enfoque de entrenamiento de Wooden resuena mucho conmigo y mi entrenador, Ben Bergeron. Leyendo el libro, me encontré asintiendo constantemente de acuerdo. Sus filosofías no solo se aplican en el gimnasio o en el piso de competición, sino que también a la vida en general. Siempre siento que el deporte es una visión microscópica de la vida. Se aplican los mismos principios y lecciones, pero son más evidentes en los deportes. Sin embargo, la parte favorita de este libro podría ser el prólogo de uno de los ex jugadores de Wooden, Bill Walsh. La forma en que habla de su relación y lo que aprendió de su entrenador es absolutamente hermoso y todavía se sienta conmigo. El otro libro es *The Champion's Mind: How Champions Think, Train, and Prosper* por Jim Afremow. Este fue el primer libro de psicología deportiva que he visto. Lo recogí, y fue el momento exacto para mí. Fue el verano de 2014, justo después de que no pude calificar para los Juegos '14 [CrossFit]. Ese

421 de 1189.

verano, podría haber caído fácilmente en una mentalidad de "No pertenezco, no soy suficientemente bueno, fallé. . ." pero el libro me dio una mejor perspectiva. Yo no estaba un fracaso. Acababa de fallar en cierto evento. Pasado. ¿Qué podría hacer en esto? El momento exacto para mejorar? Me hizo centrarme en dar *lo* mejor de *mí* en cualquier situación dada sin la presión de apilarme constantemente

otros. Al mismo tiempo que comencé a leer este libro, comencé a trabajar con mi entrenador, Ben, y él realmente se enfoca en todas las mismas cosas. El hablaba con yo antes del entrenamiento, después de los entrenamientos, a veces durante, y todo comenzó vamos juntos. La nueva mentalidad me permitió enamorarme realmente de la proceso.

¿Cuál es un ejercicio favorito (o valioso) que más CrossFitters o atletas negligencia?

Definitivamente la mente. Es muy fácil quedar atrapado en lo físico, obtener un tiempo de milla más rápido o un número de sentadillas más grande, propulsores más rápidos o mejor tracción UPS . . . pero en el nivel de élite, donde todos están en forma y fuertes, será el mente que separa.

Si está preguntando acerca de un ejercicio, yo diría que es básico "fitness". Es

pasar el rato alrededor de su umbral láctico durante un período prolongado de tiempo: es

difícil. Pero ahí es donde sucede la magia. No van armas disparando un entrenamiento y no es "ritmo de conversación". Está colgando justo donde podrías

comienzan a caer fuera pronto, pero se *puede* aguantar. Una vez que su estado físico general es

más alto, su recuperación es mejor entre ascensores y entre eventos; se traduce

en tantas otras cosas.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Cuando comencé CrossFit, me volví "bueno" de inmediato. No es genial, y ninguno

de los mejores, pero lo suficientemente bueno como para hacer los CrossFit Games. Hice los juegos

tanto en 2012 como en 2013 y estuve muy contento de ser un CrossFit Games atleta y casi me definí solo como eso. Yo era un estudiante a tiempo completo y Entrenador al mismo tiempo que entrenaba para los Juegos. Siempre he sido un muy trabajador, pero mirando hacia atrás en mi entrenamiento entonces, fue más bien un ... enfoque a través de las mociones y casillas de verificación. Terminando el trabajo por el solo hecho de hacer el trabajo. En ese momento, sinceramente, no sabía lo que quería hacer en la escuela, y yo No amaba el coaching. Ambas eran cosas que sentí que debería estar haciendo. los CrossFit Games era lo único que realmente *quería* hacer, y no pude calificar en 2014. Aparentemente fue el mayor fracaso de mi vida. Era devastador, pero terminó siendo lo mejor que me ha pasado.

422 de 1189.

No llegar ese año me mostró cuánto realmente quería estar allí. . . y cuán duro estaba dispuesto a trabajar por ello. Me tomé el verano libre, comencé leyendo psicología deportiva, y cuando estaba listo para volver a ello, estaba realmente *listos* . Le pedí a Ben que se convirtiera en mi entrenador de tiempo completo, y luego hice el decisión de suspender la escuela, dejar de entrenar y mudarse de Islandia a Boston para que realmente pudiera poner todo lo que tenía en CrossFit junto a mi entrenador. Me *encantó* él. Esto fue a principios de 2015. Terminamos ganando el Juegos CrossFit 2015 que julio. No poder hacer los CrossFit Games 2014 fue lo mejor que pudo me ha sucedido y un evento que altera la vida.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Mi boleto de avión de Islandia a Boston a principios de 2014 para asistir a un entrenamiento

acampe con Ben en CFNE. Era casi todo el dinero que tenía en ese momento, pero yo

Solo quería trabajar con Ben y sus atletas. No era mi entrenador en ese momento, pero ir allí para ese campamento de entrenamiento finalmente lo llevó a él

convertirse en mi entrenador de tiempo completo y me llevó a algunas de mis relaciones más cercanas.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

A veces, las cosas no son fáciles o divertidas, y los tiempos se ponen difíciles. Esos son los

¡Los momentos que me digo realmente cuentan! Cualquiera puede ir al gimnasio y trabajar

muy duro cuando quieren. ¿Pero quién lo hace incluso cuando no tienen ganas?

¿eso? ¿Incluso cuando están cansados?

En estas situaciones, mi "por qué" me ayuda. Mi "por qué" es mi abuela y ella

ligero. Ella fue mi mayor defensora y mejor amiga. Cuando me mudé de Islandia a Boston para entrenar allí a tiempo completo, nos dijimos que todavía

siempre estaremos juntos. Ella falleció en abril de 2015, y todavía siento y Sé que siempre estaremos juntos. Cuando las cosas se ponen difíciles, sé que ella tiene razón

ahí conmigo

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

La creencia de que mi mejor es suficiente. Es tan fácil quedar atrapado en el pensamiento

que para "ganar" una competencia, un día de entrenamiento o cualquier tarea, debes hacer

Algo extraordinario.

He descubierto que *mi* mejor absoluto es el mejor resultado posible. Eso es un

"ganar." Hacer lo mejor que pueda parecer fácil, pero es todo lo

contrario. Requiere

todo lo que tienes . . y nada menos La belleza de esto es que es totalmente

bajo tu control. Siempre puedes dar tu mejor esfuerzo absoluto

independientemente

de estado físico o circunstancias. Eso, para mí, siempre es una victoria.

"Si quieres mejorar en el deporte, necesitas trabajar en *tu* debilidades específicas, no aquellas de alguien que tiene éxito ".

MATHEW FRASER

YO G: [@MATHEWFRAS](#)

MATHEW FRASER ganó el primer lugar en el Reebok CrossFit 2016 y 2017

Juegos, lo que le valió el título de "Hombre más apto en la Tierra". Ganó el Novato de

Premio del año en sus primeros CrossFit Games en 2014 y quedó en segundo lugar en 2014

y 2015. Ha sido un atleta de CrossFit desde 2012, después de retirarse de una carrera.

en levantamiento de pesas durante el cual fue un aspirante olímpico.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Sin duda, diría que mi simulador de amanecer [Philips Wake-Up Light]. Eso

es un reloj despertador que te despierta con luz en lugar de sonido. Porque este cambio, sientes que te estás despertando solo y no estás atontado.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Mi mayor fracaso se ha convertido en una de las cosas que más conozco.

por: tomar el segundo lugar en los juegos de CrossFit dos años

seguidos. El primero

año, era un novato y tenía cero expectativas, por lo que colocarme en segundo lugar me pareció un

victoria. Al año siguiente, el actual campeón se retiró y descansé en mi

Laureles, imaginando que era un fanático del título. Tomé el segundo lugar

nuevamente, y fue un

Pérdida devastadora. Debido a ese fracaso, trabajé más duro que nunca en mi vida al año siguiente, y los resultados condujeron al mayor margen de victoria

en los juegos de CrossFit en 2016. Nunca quiero cambiar mi temporada 2015,

porque fue una lección que reflexionaré sobre el resto de mi vida.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Me he dado cuenta de que valoro más los resultados de un proceso cuando realmente postulo

yo y, lo que es más importante para mí, sentirme orgulloso.

[Por ejemplo], cuando estoy luchando por superar algunos intervalos de remo

durante mi entrenamiento, cuando mi cadena posterior está en llamas cada vez que tiro de la

manejar, cuando puedo sentir las ampollas formándose en mis dedos, y cuando la parte superior

me tiembla la cabeza porque mi cuerpo está tratando de decirme que pare, le digo

yo entre tirones, "Sigue adelante. Vas a estar muy orgulloso de

a ti mismo si sigues empujando ". Cuando termino un entrenamiento así, estoy tan feliz el resto del día porque sé que hice todo lo posible para mejorar yo mismo.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Escucho constantemente: "Si quieres ser el mejor, debes hacer lo que sea mejor.

haciendo." En el deporte de CrossFit, esto no podría estar más lejos de la verdad. Veo

tanta gente imitando el entrenamiento de algunos de los mejores clasificados

competidores. Si quieres mejorar en el deporte, debes trabajar en *tu* debilidades específicas, no las de alguien que tiene éxito.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Cada vez que me siento abrumado, hago listas. Puede parecer simple y tonto, pero

funciona para mí, y ahora rara vez estoy más que al alcance de la mano desde un bloc de notas. yo

descubro que me abruma cuando pienso en algo que también tiene muchos pasos, partes móviles o variables para mantener en mi cabeza. Entonces que es

¿la solución? Anotándolos. A veces comienza en el deseado solución y pensar hacia atrás en pequeños pasos sobre cómo puedo llegar allí.

A veces es solo hacer listas de tareas para mantener mi día organizado.

Usualmente hago una lista todas las mañanas mientras bebo mi café. tengo un

terrible hábito de olvidar cosas más pequeñas durante el día, así que me gusta ponerlas

en papel antes de que comience el día y me distraigo. Teniendo la lista Me ayuda a mantenerme tranquilo y productivo durante el día.

Una lista más inusual que hice en el pasado fue después de los juegos CrossFit 2015.

Fue una competencia terrible para mí, y terminé perdiendo por 36 puntos de

un posible 1.200. A lo largo de los 13 eventos, lo hice fantásticamente en algunos, y yo terminó casi muerto por última vez en los demás. Cuando terminó la competencia, miré

Página 426

en mi evento termina e hice listas de cómo mejorarlos para el próximo año.

Un evento en el que hice mal fue el "chipper de fútbol". Este evento implicaba voltear el "cerdo" (esencialmente un refrigerador de 600 libras) campo de fútbol 12 veces, y luego completando cuatro cuerdas sin piernas sube un 20-

cuerda de pie Decir que mis chanchitos eran malos es quedarse corto. Entonces tuve que

averiguar por *qué* . ¿Era demasiado pesado? ¿No sabía la técnica adecuada? Fue

¿Mi cuerpo no está preparado para el estímulo? Una vez que descubrí por qué, tuve que

averiguar cómo solucionarlo. Esto me involucró trabajando hacia atrás desde el

resultado deseado (yo siendo competente en el movimiento) a donde estaba actualmente

(siendo una mierda absoluta en el movimiento). Me puse unos micro objetivos en

entre los dos, los anoté y comencé a trabajar para ellos, uno en un momento. Esto me permitió solo mirar el próximo pequeño, aparentemente realizable

objetivo, en lugar de un objetivo grande, muy en el camino, desalentador que no

Parece que se puede obtener.

Página 427

"Ignorar el concepto de 'ser usted mismo.' Por supuesto esto es

literalmente cierto por definición, pero es una manera de evitar mejora."

ADAM FISHER

ADAM FISHER es el jefe de macro y bienes raíces en Soros Fund Gestión a partir de septiembre de 2017, antes de la cual cofundó Commonwealth Opportunity Capital, un macro fondo de cobertura global con activos bajo administración de aproximadamente \$ 2.2 mil millones. Adam formó Commonwealth en 2008 y actuó como su principal oficial de inversiones, basándose en su amplia experiencia invirtiendo y administrando servicios públicos y privados empresas de todo el mundo. Antes de Commonwealth, cofundó Orient Property Group en 2006, centrándose en inversiones en toda Asia Pacífico región.

**¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y
¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

The Rise of Superman por Steven Kotler. El libro es inspirador, por supuesto, y una lectura fácil, pero era la primera vez que la conexión entre fisiología y el rendimiento se volvió tan real para mí. Me abrió los ojos a la necesidad de sintetizar cómo me siento literalmente como intérprete y usar el entrenamiento para replicar La mejor fisiología que puedo. Para mí, el entrenamiento ideal con respecto a mi fisiología es mantener mi rutina. Esto incluye una gran noche de sueño, variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV)

entrenamiento, meditación y varias sesiones de trabajo profundo por día, así como

Algo de ejercicio. Cuando tengo todo esto en mi día, fluyo bien.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

Página 428

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Sé humilde y consciente de ti mismo. Ignora el concepto de "ser tú mismo". Por supuesto

Esto es literalmente cierto por definición, pero es una forma de evitar la superación personal.

Perseguir tu pasión está bien.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Estaba involucrado en inversiones inmobiliarias antes de convertirme en un comerciante macro. yo

Siempre me encantó, incluso cuando invertí en bienes raíces, pensar de arriba hacia abajo

moda y, cuando lo hice bien, tuve mis mejores ideas con diferencia.

De arriba hacia abajo (pensamiento macro) significa que considero los problemas generales antes

la pequeña cuando se toman decisiones, y estos problemas [de panorama general] dominan mi

preferencias No , *no* quiere decir que ignore los problemas pequeños, ya que son necesarios

pero *no* dominante Por ejemplo, invierto en bienes raíces donde las personas inteligentes

querer vivir. Si bien podría ganar dinero en otras áreas del país, durante el

A largo plazo, esta regla será bastante lucrativa. Hay otros factores, por supuesto,

Pero este es un requisito.

El esfuerzo inmobiliario tuvo algunos fracasos al final, y muchos de ellos fueron el resultado de no obtener la aceptación de todo mi equipo para esta forma de

pensando. Para mí, la crisis financiera global (o el riesgo de la misma) parecía bastante sencillo, pero para mi equipo, no fue tan obvio. Toma de decisiones hubiera sido muy diferente si hubiéramos estado de acuerdo con esto. En mi vida actual, me he asegurado de que la plataforma y las personas que la componen sean cómodo con esta filosofía. Si no hubiera estado en ese anterior situación, no habría apreciado la importancia de tener filosofías de inversión de mente.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

No hay duda: meditación. No puedo anotar todos los beneficios, pero son legión. Casi siento que al no meditar antes, mi cerebro estaba sentado en el sofá. Practico la meditación en la mañana después de mi respiración HRV. Yo uso la mismo espacio tranquilo en mi casa todos los días de la semana. Practico por al menos diez minutos y hacer meditación en un solo punto.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

La mejor inversión que hice en el último año es un entrenador de rendimiento. yo

Siempre creí en el concepto de entrenador, pero tardé en aceptarlo como parte de mi vida por cualquier razón.

Creo firmemente que los artistas de talla mundial necesitan entrenamiento. Supongo mentores Funcionan en este papel para muchos, pero los entrenadores, en mi opinión, son diferentes.

[Los entrenadores] se centran en ti primero. Los mentores se centran correctamente en sí mismos primero y

usted segundo Por último, un buen entrenador construye regímenes diseñados para hacerte mejor, [en lugar de simplemente] proporcionar consejos, como lo haría un mentor.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o ¿área de experiencia?

"Encuentre un área de especialización". Es tan extraño cuando escucho esto. Solo aprende a aprender. Entonces siempre puedes descubrir lo siguiente que necesitarás para saber.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron?

Para mí, ha sido la arquitectura de calendario. Soy un león al respecto y espero todos a mi alrededor para respetarlo y ayudarme con eso. "Arquitectura del calendario"

está diseñando e implementando un horario repetible todos los días. Como un

introvertido, esto requiere mucho tiempo a solas, y todos a mi alrededor protegen

Esto en mi día. También está diseñado para evitar que mi día se llene de "cartílago."

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Hago entrenamiento HRV. Diez buenas respiraciones me llevan a casa. Diez buen buda

respiraciones buscando una mente tranquila (sin hablar).

“No puedes hacer nada grandioso sin cortejar agresivamente tus propios límites ”.

AISHA TYLER

TW /pensión completa: @AISHATYLER
COURAGEANDSTONE.COM

AISHA TYLER es actor, comediante, director, autor y activista. Aisha es mejor conocido como coanfitrión del programa diurno ganador del premio Emmy *The*

Talk, la voz de Lana Kane en la exitosa serie *Archer* , retratando a la Dra. Tara

Lewis en *Criminal Minds* , y sus papeles recurrentes en *CSI: Crime Scene Investigación* , *Sopa de conversación* y *Amigos* . Aisha es también la presentadora de la comedia.

mostrar *¿De quién es la línea de todos modos?* y el autor de *Heridas autoinfligidas*:

Conmovedores cuentos de humillación épica.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

Me encanta la cita de Jack Canfield: "Todo lo que quieres está del otro lado de

temor." Si algo me aterroriza, generalmente corro a toda velocidad hacia él, y eso

me ha servido bien, tanto profesional como personalmente. Pero todos se ponen

asustado, y a veces tengo que recordarme a mí mismo ser valiente cuando he

He dado suficientes pasos hacia una meta que no puedo volver atrás, y me siento como el piso

se ha caído debajo de mí.

Intento vivir en un espacio de valentía en cada aspecto de mi vida: creativo,

profesional, familiar y en mis amistades. Ser valiente significa ser presente y dispuesto a dar de sí mismo independientemente del resultado. A menudo escribo "be

valiente "en los libros cuando los firmo para los fanáticos, es una advertencia para ellos

y para mí Ser valiente me ha ayudado a avanzar hacia esos objetivos

a través de crisis de confianza paralizantes.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Mi primer cortometraje fue un desastre bastante uniforme. Fue hace años Nunca tuve

Pasé un tiempo significativo en un conjunto de cámara única real antes, y mientras estaba

Con mucha ambición, tenía muy poca experiencia. Tengo muchos amigos a los que chip

adentro, tanto delante como detrás de la cámara, y aunque estaba entusiasmado, tuve

No tengo idea de cómo ejecutar un conjunto. El resultado fue una mezcla de imágenes en expansión

que nunca se unieron adecuadamente en una narrativa coherente, y nunca fui

capaz de completar la película. Sin embargo, no me desanimé. Lo que me di cuenta fue

que necesitaba aprender más sobre escritura, producción, preparación, planificación,

todo. Pasé la siguiente década visitando todos los sets que pude, siguiendo las sombras

todos los directores que conocía, y varios que no conocía, para aprender sobre el oficio que era

tan profundamente apasionado Y cada corto que he hecho desde entonces ha sido un

Experiencia extraordinaria. Varios de mis cortos ganaron premios, todos culminando con mi primer largometraje, que también ganó premios. Mi primera característica

fue la experiencia creativa más estimulante y satisfactoria de mi carrera lejos, e iluminó el camino hacia la siguiente fase de mi vida creativa.

No hay elecciones creativas radicales que no lleven consigo riesgo inherente de falla igualmente radical. No puedes hacer nada grandioso sin

cortejando agresivamente tus propios límites y los límites de tus ideas. Tantos las cosas que he hecho no han funcionado, pero me llevaron a aprender lo que funcionó, qué no repetir y qué hacer mejor. Muchas veces pensé: "Si esto no funciona, voy a estar devastada ". Pero de vez en cuando no funcionaban, y me levanté al día siguiente y seguí creando. No hay nada mas poderoso que no revelarte de lo que eres realmente capaz. Evitar el riesgo de el fracaso significa evitar saltos creativos trascendentes hacia adelante. No puedes tener uno sin el otro.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Máquina de remo My Concept II. Lo compré en 2001 y aún funciona. como nuevo. Me cuesta encontrar tiempo para ir al gimnasio o programar sesiones con un entrenador, pero puedo remar en casa en cualquier momento, de día o de noche. Es bajo-impacto, cuerpo total y los resultados son una locura. Mi entrenamiento de remo varía. Fui un corredor competitivo durante muchos años, así que mis planes de entrenamiento reflejan un típico horario semanal de carrera: 5K a media distancia filas puntuadas por sprints HIIT 2K de corta distancia, con una distancia larga de 10K remar una o dos veces por semana. Además, puedo ver espectáculos compulsivos cuando remamos, que es La única vez que puedo ver televisión. [Para espectáculos], acabo de atravesar la última temporada de *Homeland* , y mi los shows que se dirigen son *The Walking Dead* , *Fear the Walking Dead* , *Game of Thrones* , *The Handmaid's Tale* y *House of Cards* . Extrañamente, a pesar de mi

De fondo en la comedia, veo dramas casi exclusivamente. Es difícil reír en voz alta y aún mantener un ritmo de 1: 55/500 m en el remo.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me encanta organizar Pero no lo llamaría un hábito. Es más una compulsión.

Por ejemplo, llegaré a casa después de un largo viaje al extranjero y comenzaré a limpiar mi refrigerador. No siempre es el mejor uso del tiempo, especialmente cuando llego tarde a casa

y tener un horario de llamadas temprano al día siguiente. Pero me calma por completo.

Nada que me guste más que un espacio perfectamente organizado. Me da una ilógica

cantidad de alegría, que más que compensa el tiempo perdido girando todas las etiquetas en mi refrigerador para mirar hacia adelante.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Cortando el azúcar. Es tan Hollywood, lo sé, pero tenía una verdadera adicción al azúcar

durante muchos años, y afectó todo, desde la calidad de mi sueño hasta cómo

efectivo fui durante todo el día. Yo era como un drogadicto. Yo tenía que tener

azúcar en ciertos momentos del día solo para funcionar. Cuando lo elimino de mi dieta,

mi nivel de azúcar en la sangre se estabilizó, mi energía se estabilizó, mis entrenamientos mejoraron, mi

la agudeza mental mejoró, literalmente todo mejoró cuando dejé de comer azúcar. Probablemente fue el ajuste más difícil que he hecho en mi dieta, pero

completamente vale la pena. Ahora, cuando como azúcar, me enfermo físicamente, lo que hace que

Es más fácil alejarse de la mesa al final de una comida.

Desearía tener un "truco" para cortar el azúcar. Fue un camino largo y lento que comenzó hace al menos 15 años. A los 20 años, comería media pinta de helado yogur todas las noches después de la cena (a veces más). No tenía poder, si yo comencé a comer dulces, no pude parar hasta que se fue o me enfermó estómago. Definitivamente no fui pavo frío. Lentamente comencé a eliminar cosas de mi dieta, primero sustituyendo el chocolate negro por el yogurt congelado, luego recortando eso. Sustituyendo azúcar en café helado por la tarde, luego eliminando el edulcorante de eso hasta que finalmente lo bebí negro. yo dejó de usar sustitutos del azúcar porque todavía provocan antojos de azúcar. Uno La estrategia que realmente ayudó fue aumentar la proteína en mi dieta, que estabilizó mi azúcar en la sangre durante todo el día. Otro fue agarrar un griego yogur o batata al horno cuando me moría por algo dulce. Me concentro en comidas altas en proteínas y grasas saludables ahora, lo que me mantiene alejado del azúcar grieta. Pero todavía como un poco de chocolate negro cuando estoy buscando una solución. yo Es decir, no soy un robot.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Casi todo. En los últimos años he tratado de adoptar un enfoque de decir no a todo lo que no me da energía personal o creativa. Sus increíblemente difícil de hacer, ya que normalmente soy alguien que quiere ayudar a otros, y en mi negocio siempre hay una recaudación de fondos o una causa más para apoyar.

Pero con el tiempo, esos compromisos canibalizan mi tiempo creativo y me mantienen de alcanzar mis metas personales. Lo estoy haciendo mejor, pero de ninguna manera he perfeccionado diciendo que no. Siempre les pido a todos a mi alrededor que me ayuden a ser más fría, pero luego, por supuesto, mi resolución se desmorona en el último minuto.

Así que aplico el método Marie Kondo: "Descarta [di no a] todo lo que no enciende la alegría ". Esto incluye obligaciones personales. Estoy trabajando en ello.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Dejo todo y doy un largo paseo solo. Largas caminatas contemplativas, donde tengo tiempo suficiente para soñar despierto y pensar, sin oportunidad de correr a mi escritorio y obsesionarme con las obligaciones laborales mínimas: permitir soluciones para burbuja a la cima de mi mente. No es una idea particularmente radical, pero siempre funciona para mí. Tengo que llevar un dispositivo en mis caminatas para tomar notas, porque las ideas surgen tan rápido y furioso que normalmente las olvidaré si no escribo todos ellos abajo. Y la soledad siempre es maravillosamente reforzadora. Sus Es asombroso el poco tiempo que uno tiene para estar realmente solo durante el día. Ese La soledad es exquisita.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: 28 de abril al 12 de mayo de 2017)

"La estrategia sin táctica es la más lenta

ruta a la victoria. Tácticas sin estrategia es el ruido antes de la derrota ".

–SUN TZU

Estratega militar chino y autor de *El arte de la guerra*

“Deja pasar el primer impulso. Esperen al segundo.”

–BALTASAR GRACIÁN

Escritor jesuita y prosa barroca español alabado por Schopenhauer y Nietzsche

"El vacío es el ayuno de la mente".

–ZHUANG ZHOU

Siglo IV a. C. Filósofo chino y autor de *Zhuangzi*, un texto fundamental del taoísmo

Página 435

"No pierdas el tiempo persiguiendo a un respuesta correcta o un camino correcto, pero en lugar de pasar tiempo definiendo cómo te vas a acercar cualquier camino que elijas.

LAURA R. WALKER

TW: [@LWALKER](https://twitter.com/LWALKER)

WNYC.ORG

LAURA R. WALKER es presidenta y directora ejecutiva de New York Public Radio, la El mayor grupo de estaciones de radio públicas de la nación. Bajo su liderazgo, Nuevo York Public Radio ha aumentado su audiencia mensual de 1 millón a más 26 millones, ha recaudado más de \$ 100 millones en inversiones a largo plazo, y ha sido descrito por Ken Doctor de *Nieman Lab* como "innovación" sobremarcha." Laura fue honrada con un Premio Edward R. Murrow de la Corporation for Public Broadcasting, el mayor honor de la industria. Ella estaba nombrada una de las "Mujeres más poderosas" de la ciudad de Nueva York por *Crain's New York Business* , fue elegido para la función especial *Crain's New York Business* en "Las 100 mujeres más influyentes en los negocios de Nueva York", y fue una de *La revista Moves* "Power Women". Ella tiene un MBA de Yale School of Management y una licenciatura en historia de la Wesleyan University, donde ella era una erudita de Olin.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Cuando doy un libro, siempre trato de encontrar algo que me encante, y la mayoría importante, habla de los sueños, anhelos o desafíos de la persona que son

frente a. Para los amigos que se han enfrentado o se enfrentan al cáncer, a menudo les doy *el Emperador de todas las enfermedades: una biografía del cáncer* por Siddhartha Mukherjee, porque este libro bellamente escrito entrelaza ciencia e historia con elegancia, y me ayudó a entender el cáncer: la historia, las causas y tratamiento innovador, cuando mi hijo tenía cáncer.

Para los nuevos cocineros les doy a Mark Bittman *Cómo cocinar todo* porque

cumple exactamente lo que promete!

Para los geeks de la ciudad de Nueva York, y conozco muchos de ellos, les di sin *parar*

Metrópolis de Rebecca Solnit.

Para una gran novela que he leído tres veces, *Anna Karenina* de Leo Tolstoi

Para las mujeres jóvenes, obtengo *The Second Sex* de Simone de Beauvoir, que

Leí cuando estudiaba en París. "Uno no nace, sino que se convierte en un mujer."

Y para aquellos que luchan con la productividad y toman el control de sus vive, la *semana laboral de 4 horas* , por supuesto!

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Soy un poco geek de la pluma. Recientemente encontré un bolígrafo borrable: el FriXion de

Piloto en azul. Escribe tan suavemente, y poder borrarlo me da una idea de poder y deleite. A menudo uso el lápiz con un cuaderno "inteligente" (como el

Portátil inteligente Rocketbook Everlast) que se puede reutilizar.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Desde que mi hijo tuvo cáncer hace varios años, cuando limpié mi plato de casi todas las obligaciones, pero estar con él y trabajar, me he vuelto mejor en

decir no a las invitaciones, especialmente aquellas que no involucran a mi familia.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

En una situación difícil, trato de recordarme que el estrés puede hacerme más fuerte

- Si creo que puede. Respiro profundamente y visualizo, enfocando ese sentimiento de

estrés y ser abrumado en una acción positiva y amorosa. Me inspiré para

haga esto después de leer algunas investigaciones de Kelly McGonigal de Stanford.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Sal de tu zona de confort cuando te gradúes. Pregúntate qué eres genuinamente curioso y explorarlo. Abraza la ambigüedad y contradicciones que la vida traerá invariablemente y desarrollará hábitos: ejercicio,

Página 437

hablar con amigos, escribir, eso te ayuda a hacerlo. No pierdas el tiempo persiguiendo un respuesta correcta o un camino correcto, pero en lugar de pasar tiempo definiendo cómo eres va a acercarse a cualquier camino que elija. ¿Qué valores te definen más? ¿Qué preguntas quieres seguir?

Página 438

"La vida no está diseñada para entregarnos éxito o satisfacción, pero en lugar de presentarnos desafíos que nos hacen crecer".

TERRY LAUGHLIN

TW: [@TISWIM](#)

PENSIÓN COMPLETA: [NATACIÓN TOTAL DE INMERSIÓN TOTALIMMERSION.NET](#)

TERRY LAUGHLIN es el fundador de Total Immersion, un innovador método de natación enfocado en enseñar a los estudiantes a nadar en un lugar altamente eficiente

conducta. Entre 1973 y 1988, Terry dirigió tres universidades y dos Estados Unidos.

Equipos de clubes de natación, mejorando dramáticamente cada equipo y desarrollando 24

campeones nacionales En 1989, Terry fundó Total Immersion y convirtió su

enfoque desde trabajar con nadadores jóvenes y exitosos hasta adultos con poco

experiencia o habilidad Es autor de *Total Immersion: The Revolutionary. Manera de nadar mejor, más rápido y más fácil*, que recomiendo leer después

viendo los videos titulados *Freestyle: Made Easy*. Me presentaron a Terry y Total Immersion por el multimillonario inversionista Chris Sacca, y solo sin dudarlo me enseñó a nadar a los 30 años. En menos de diez días en solitario

entrenamiento, pasé de un máximo de dos longitudes (de una piscina de 25 yardas) a natación

más de 40 largos por entrenamiento en series de dos y cuatro. Me voló la cabeza

y ahora nado por diversión Cambio mi vida.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

Maestría de George Leonard. Leí este libro por primera vez hace 20 años, después de leer

El artículo de Leonard *Esquire* , la semilla de la que surgió el libro. Leonard escribió

el libro para compartir lecciones de convertirse en un maestro de Aikido, a pesar de

comenzando la práctica a la edad avanzada de 47 años.

Recorrí sus más de 170 páginas en un estado de excitación casi febril, tan fuertemente afirmó nuestro método de natación. El libro me ayudó a ver

la natación como vehículo ideal para enseñar los hábitos y comportamientos de dominio estrechamente entrelazado con nuestra instrucción en las técnicas físicas de nadando. Me encanta este libro porque es una guía tan buena como la que he visto hasta ahora.

La vida bien vivida.

Un breve resumen: la vida no está diseñada para entregarnos el éxito o la satisfacción, sino más bien para presentarnos desafíos que nos hacen crecer. El dominio es el

proceso misterioso por el cual esos desafíos se vuelven progresivamente más fáciles

y más satisfactorio a través de la práctica. La clave de esa satisfacción es alcanzar

el nirvana en el que el amor a la práctica por sí mismo (intrínseco) reemplaza al

objetivo original (extrínseco) como nuestro grial. La antítesis del dominio es la búsqueda de

Arreglos rápidos.

Mis cinco pasos para dominar:

1. Elija un desafío digno y significativo.
2. Busque un sensei o maestro maestro (como George Leonard) para que lo ayude establecer el camino correcto y las prioridades.
3. Practique diligentemente, siempre esforzándose por perfeccionar las habilidades clave y progresar incrementalmente hacia nuevos niveles de competencia.
4. Me encanta la meseta. Todo progreso valioso ocurre a través de un breve y emocionante salto hacia adelante seguido de largos estiramientos durante los cuales sientes que eres yendo a ninguna parte. Aunque parece que no estamos progresando, estamos convirtiendo nuevos comportamientos en hábitos. El aprendizaje continúa en el celular nivel . . . si sigues los principios de buenas prácticas.

5. El dominio es un viaje, no un destino. Los verdaderos maestros nunca creen que

haber alcanzado el dominio. Siempre hay más por aprender y más.

Habilidad para desarrollar.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Comencé mi carrera como entrenador en 1972 y tuve una experiencia inmediata e ininterrumpida.

éxito. Entre 1975 y 1983, entrené a 24 clubes nacionales y universidades campeones y enormemente transformado cada equipo que entrené, desde De medio a alto rendimiento. Sin embargo, en 1983 sufrí un desalentador revés, perder un trabajo de entrenador en una lucha de poder con un control orientado

junta de padres inmediatamente después de que mi equipo joven ganó un Junior National campeonato.

La decepción de que me quitaran un equipo prometedor después de invertir cinco años en su desarrollo me puso en un estado que no reconocí en ese momento: las etapas del dolor. Durante los siguientes cuatro años, pasé por tres

puestos de entrenador en jefe, experimentando el éxito en el grupo en cada uno, pero nunca

sentirse feliz o satisfecho

En 1987, finalmente reconocí que el dolor no resuelto me impedía disfrutando de mi trabajo, y que solo una pausa del entrenamiento podría resolverlo. Como

bueno, no tenía nada en el banco que mostrar por 16 años de empleo y estaba

mirando los pagos de matrícula universitaria para tres hijas, comenzando solo cinco años

luego.

Con reticencia, dejé el entrenamiento, sin saber si volvería, para ver si mi inteligencia y habilidades nativas resultarían más remunerativas

en otro campo Durante dos años, trabajé en comunicaciones de marketing, primero en una empresa de tecnología, luego en un hospital. Gané lo suficiente para pagar las cuentas, pero aún no podía guardar nada para el futuro. Más importante, yo no pudo convocar ningún entusiasmo por mi trabajo. Comprendí fácilmente el problema. Como entrenador en jefe durante todos esos años, tuve sido esencial e instrumental en todo lo significativo que ocurrió. los El éxito o el fracaso de toda la empresa se debió principalmente a mis esfuerzos y habilidades. En el mundo corporativo, me sentía como un engranaje: no importaba mucho si yo incluso vine a trabajar o no, y simplemente no pude soportar ese sentimiento.

En la primavera de 1989, dejé el trabajo en el hospital y comencé a planear dos: semana de campamentos de verano para nadadores Masters: la primera inmersión total programas En el verano de 1990, realicé cuatro sesiones de este tipo y en 1991, seis, además de algunas clínicas para equipos Masters. Estos no apoyaron a nuestra familia, lo hice eso con revistas independientes y redacción de marketing. No tenía una visión a largo plazo de a dónde podría llegar esto, pero estaba haciendo un verdadero impacto en aquellos que asistieron y amaron trabajar por cuenta propia en mi trabajo

La seguridad depende solo de la calidad de mis esfuerzos. Sin embargo, desde ese modesto Al principio, he logrado un éxito no deseado con Total Immersion, que se ha convertido en una red de más de 300 entrenadores en 30 países. Sus reconocido como el estándar de oro en la técnica de natación efectiva. Mi fracaso anterior, y una breve estancia fuera del coaching, me enseñaron que estaba

nací para entrenar y enseñar natación, pero también que no estaba hecho para ser

empleado de otra persona y necesitaba estar a cargo de mi propio destino.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron?

El objetivo de mi vida era ser el mejor entrenador de natación

posible. Nunca fue

dirigir una empresa. Sin embargo, con el crecimiento de la inmersión

total, me encontré a mí mismo ...

incumplimiento: en el cargo de CEO. No me importa admitir que era una linda

CEO de mierda. Esto ocurrió, en parte, porque cada vez que me dieron la opción de

realizar una tarea ejecutiva o de coaching, siempre optaría por realizar

tarea de coaching. Mucho más de mi energía fue para desarrollar

habilidades de entrenamiento

que las habilidades de liderazgo de la empresa. Mis fallas como ejecutivo

a menudo tuvieron mayor

efecto adverso en el crecimiento de Total Immersion que mis fortalezas como entrenador tuvieron

Un efecto positivo.

Hace dos años, me diagnosticaron una próstata incurable en estadio IV.

cáncer. Al darme cuenta de que el tratamiento tomaría tiempo y agotaría mi energía, y

que no tuve tiempo ilimitado para realizar un trabajo importante sin hacer,

delegué la mayoría de mis responsabilidades ejecutivas a un par de

asociados, ambos

quienes son una generación más joven y que tienen una lealtad

impresionante y

inteligencia, y aportan un sentido ilimitado de cuidado a su trabajo. Desde

eso

decisión, Total Immersion ha experimentado un cambio sorprendente y

ahora está lejos

mejor posicionado para el éxito empresarial y para perdurar a largo plazo que anteriormente era el caso.

Igual de importante, ahora estoy en mi período más productivo en el aspectos de TI a los que agrego el mayor valor: crear nuestra educación y contenido de coaching y currículum y desarrollo de nuestro cuadro de coaching. Finalmente,

Estoy más emocionado, lleno de energía y satisfecho que nunca por mi trabajo y

contribuciones La energía positiva que esto genera está haciendo mucho para mantener

Me mantengo saludable y me ayudo a responder de una manera más saludable a mis tratamientos.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Le pediría a un estudiante universitario inteligente y motivado que examine qué es lo que son.

impulsado a hacer. ¿Estás impulsado a lograr un objetivo intrínseco o extrínseco? Varios

Hace años, leí un artículo de opinión en *The New York Times* que describía un estudio de

10,000 cadetes de West Point que fueron seguidos por hasta 14 años. Ellos eran

pidieron a los cadetes de primer año que describieran sus objetivos profesionales.

Quienes citaron objetivos intrínsecos a ser un oficial sobresaliente: desarrollando la excelencia como líder y comunicador, ganándose el respeto de

las tropas bajo su mando continuaron a tasas mucho más altas para ganar comisiones como oficiales, extienden su servicio más allá del mínimo de cinco años,

obtener una promoción temprana a rangos más altos e informar un alto grado de satisfacción

con su servicio militar.

Aquellos que citaron objetivos extrínsecos (ganar promociones y ganar estatus) eran menos propensos a ganar comisiones y promociones anticipadas, o reportar un alto nivel de satisfacción, lo que los lleva a terminar su servicio después del período mínimo de cinco años a tasas más altas. Lo mismo se aplicará en cualquier campo de esfuerzo. Si tu objetivo más alto es aprendizaje y desarrollo incremental, paciente y continuo en habilidades críticas y competencias básicas, y usted permite reconocimiento, promociones y finanzas recompensas para ser un resultado natural de la excelencia que alcanzas en el núcleo competencias: será mucho más probable que experimente el éxito y satisfacción, y tal vez incluso alcanzar la eminencia, en su campo. Como nadar

entrenador, desde mis primeros días hace más de 40 años, estos fueron mis básicos motivaciones:
Para profundizar continuamente mi comprensión de la técnica y el rendimiento.
Nunca estuve satisfecho de haber tenido la última palabra, siempre me sentí seguro
había más ideas y matices que aprender;
Tener un impacto positivo que cambie su vida en aquellos a los que entrené; y
Para dejar una marca duradera en el campo del entrenamiento de natación, dejar el
profesión mejor de lo que la encontré. A los 66, soy igual de apasionado y curioso como tenía 21 años, si no más, y no tengo planes de retirarme. yo No puedo imaginar nada más que podría haber hecho que habría trajo mayor satisfacción.

"Después de comenzar mi primer trabajo en Oráculo . . Terminé en Larry La vieja oficina de Ellison, que él no se limpió por completo, dejando detrás de unas 40 copias de *The Mítico Hombre-Mes* ".

MARC BENIOFF

TW: [@BENIOFF](#)

[SALESFORCE.COM](#)

MARC BENIOFF es filántropo y presidente y CEO de Salesforce.

Pionero de la computación en la nube, Marc fundó la compañía en 1999 con un

visión para crear una empresa de software empresarial con un nuevo modelo tecnológico

basado en la nube, un nuevo modelo de negocio de pago por uso y un nuevo modelo integrado

modelo de filantropía corporativa. Bajo su liderazgo, Salesforce ha crecido de una idea a una compañía Fortune 500, los cinco principales de más rápido crecimiento

empresa de software en el mundo y líder mundial en CRM. El ha estado nombrado uno de los "50 líderes más grandes del mundo" por *Fortune*, "50 más

Personas influyentes "por *Bloomberg Businessweek*, uno de los 20 mejores"

Performing CEOs "por *Harvard Business Review*, uno de los" Mejores CEOs en

the World "de *Barron's* e" Innovator of the Decade "de la revista *Forbes*

y recibió el Premio a la Innovación de *The Economist* . Marc también es miembro de la Junta de Síndicos del Foro Económico Mundial. Marc es el autor de tres libros, incluido el éxito de ventas nacional *Behind the Cloud* , que detalla cómo Creció Salesforce de cero a \$ 1 mil millones en ventas anuales. Actualmente, él es Uno de los únicos cuatro empresarios de la historia que ha creado un software empresarial empresa con más de \$ 10 mil millones en ingresos anuales (los otros tres son Bill Gates de Microsoft, Larry Ellison de Oracle y Hasso Plattner de SAP).

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Uno de los libros más poderosos en el mundo de los negocios que leí fue *Managing* , by the ex jefe de ITT, Harold Geneen. Cambió mi vida y toda mi enfoque de negocios. Él es de la vieja escuela, y su libro es una crónica de su régimen en ITT. Muchas de las cosas que hacemos en Salesforce se basan en su técnicas, como nuestras revisiones trimestrales de operaciones, que somos religiosos acerca de.

The Mythical Man-Month de Frederick P. Brooks, Jr. es otro libro que tuvo un gran impacto en mí Después de comenzar mi primer trabajo en Oracle, estaba promovido en 1990 para ser el vicepresidente más joven. Terminé en Larry La vieja oficina de Ellison, que no limpió por completo, dejando algunos 40 copias de *The Mythical Man-Month* . Larry le había dado este libro a todos los ejecutivos de software a quienes conoció

la compañía. Este breve libro dice que para escribir un excelente software, hágalo en pequeño

equipos; tener 100 o 1,000 o 2,000 desarrolladores no lo hará posible.

Irónicamente, cuando comenzamos Salesforce y comenzamos a tener cierto éxito,

Recuerdo que Oracle, ahora un competidor, tenía 2,000 desarrolladores de CRM y

preguntó, en esencia, "¿Cómo podría vencernos Salesforce alguna vez?" Yo diría que es

por *el mítico hombre-mes*. Los equipos pequeños siempre superarán grandes equipos en software. Fue fortuito que encontré el libro en Larry's cajón.

Un tercer libro influyente es *El buen corazón* del Dalai Lama. Era un libro muy importante para mí porque, cuando lo leí, estaba mirando de las diferentes religiones del mundo. Me sorprendió este libro, subtítulo "Una perspectiva budista sobre las enseñanzas de Jesús". Yo realmente

Realmente me encantó el libro. Lo que más me gustó fue la orientación del Dalai Lama

sobre la conversión al budismo. Él escribió que si eres parte de otra religión,

por favor no se convierta al budismo. Tu camino más rápido hacia la iluminación y

paz mental y tu buen corazón está en la religión en la que estás. I

Comencé a cambiar mi filosofía espiritual basada en ese libro. Yo como que

reinicié mi religión de origen. Me comprometí más con el judaísmo y con explorar eso como mi camino principal.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Realmente me gusta esta camisa que compré en Under Armour, que muestra una de

Los lemas de la estrella del baloncesto Stephen Curry: "Puedo hacer todas las cosas". Cuando tu primero

Míralo, crees que en realidad es una especie de declaración del ego. Lo que no

darse cuenta es que Curry, el MVP de los Golden State Warriors, es un religioso persona. Tomó esta cita de Filipenses 4:13 en la Biblia, que dice: "Yo

puedo hacer todas las cosas a través de Cristo que me fortalece ". Curry dice este verso antes de que él tome un tiro en la cancha. Se ha convertido en uno de sus lemas principales: está en sus zapatos y en esta camisa. Sus un lema motivador y poderoso que te orienta, no solo a algo dentro de ti mismo, pero también hacia algo más grande. Creo que la mayoría de la gente podría mirar su lema "Puedo hacer todas las cosas" y pensar se trata de él, pero realmente se trata de su fe. Compré varios de ellos, y Me gustan mucho.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito?

Miro cada fracaso como una experiencia de aprendizaje y trato de pasar tiempo con mi fallas Los guiso por un tiempo hasta que les saque algo de pepita. que puedo llevar adelante Por ejemplo, hace unos años, nos estábamos quedando sin espacio en nuestra oficina en Japón y, casualmente, tuve una reunión en Tokio con el jefe de Japan Post casi al mismo tiempo. Me trajo a su nuevo edificio que se levanta del Oficina de correos original de Japón, junto al Palacio Imperial y al centro de Tokio Estación en una parte muy especial de Japón llamada Marunouchi. Me dijo que el amaba a Salesforce y nos quería en esta torre, y nos ofreció un nombre oportunidad. Honrado y halagado, subí y bajé del ascensor con el Arquitecto para ver todos los pisos. No me gustó el piso superior, porque después de un reciente terremoto, me preocupaba que nuestros empleados estuvieran demasiado molestos para trabajar allí.

Además, me gustó la escala humana de los pisos intermedios. Seleccioné cuatro medios pisos. Sin embargo, después de mudarme, me di cuenta de que el piso superior estaba realmente el piso más fresco, con una cubierta, que podría haber elegido junto con otros pisos inferiores. Y había rechazado poner nuestro nombre en la torre. Estuve en esto por un par de años. Más tarde nos convertimos en inquilinos ancla en edificios de oficinas en todo el mundo: en Londres, Nueva York, San Francisco, Munich y París. Cada uno de estos edificios no solo se llama Salesforce Torre, pero también tomamos el piso superior junto con algunos pisos inferiores. he aprendido de esa experiencia en Japón para aprovechar una estrategia de bienes raíces para Salesforce. Es un ejemplo de cómo aprendí que si estoy molesto por algo, debería pasar tiempo preguntándome: "¿Qué podría aprender?" Porque otra oportunidad probablemente vendrá en el futuro, y estaré en mejores condiciones para volver a ejecutar eso. Mantenemos los pisos superiores del espacio abierto de Salesforce Towers: nosotros llámalos pisos "Ohana". Ohana es la palabra hawaiana para "familia" y para nosotros, esto incluye empleados, clientes, socios y la comunidad. los Los pisos de Ohana se utilizarán para reuniones, eventos y colaboración durante el día. Todos los empleados pueden usar el espacio. Cuando la empresa no es utilizando el piso de Ohana, su uso se ofrecerá a ONG y organizaciones sin fines de lucro. La parte superior

¡Qué ver!

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Tengo mi dieta bajo control, adoptando una dieta baja en azúcar, lo que Tim

Ferriss llama una dieta baja en carbohidratos, con la que estoy completamente de acuerdo. Además, trato de tomarme un día libre por semana y no comas nada. Eso realmente me ha ayudado.

Tengo un amigo, el mago David Blaine, que ayunó durante 44 días durante el

ciudad de Londres en una caja de plexiglás. Fue entonces cuando decidí que podía tomar al menos

un día a la semana y simplemente no comer.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Amo mi ciclo de Peloton. Me encanta poder montarlo durante 45 minutos, para hacer un buen ejercicio y tener una experiencia social con personas de todo el

mundo que están montando al mismo tiempo. Mi instructor favorito es Cody Rigsby.

Intento permanecer en el 10 por ciento superior de la clase si estoy haciendo un entrenamiento activo.

Me estoy entrenando muy bien, a intervalos de alta intensidad, todo mientras tengo un

Experiencia de entretenimiento con la música y con el instructor. Estoy aprendiendo

sobre mi cuerpo y reducir mi estrés, todo muy importante para mí.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Adopta una escuela K-12". Nada es más importante que nuestros hijos. educación. Si los niños no tienen una educación K-12, no tendrán la oportunidad de

el futuro, especialmente para trabajos que requieren competencias en materias básicas como

Matemáticas y escritura. He adoptado mi escuela local, Presidio Middle Colegio, en San Francisco. Fue fortuito que adopté la escuela mi Mi madre fue, aunque yo no lo sabía en ese momento. Era casi como yo me sentí dirigido allí de alguna manera extraña.

Al adoptar una escuela, podemos hacer cantidades relativamente pequeñas de trabajo que tener un impacto enorme y duradero Hoy, las escuelas a menudo están aisladas de sus comunidades, incluidas las empresas locales. Hacer la diferencia es tan simple como tocando la puerta de la escuela de tu vecindario y preguntando al director Cómo puedes ayudar. Te sorprendería cómo este simple acto puede ayudar a cambiar

La vida de los jóvenes estudiantes para mejor. Es genial enfocarse en la parroquia escuelas, escuelas charter y otras escuelas, pero no son la gran mayoría de escuelas en los Estados Unidos. Los 3.5 millones de maestros de escuelas públicas en el Los EE. UU., Que ganan un promedio de \$ 38,000 al año, necesitan nuestra ayuda y nuestro apoyo para preparar a nuestros hijos para el futuro. Solo van a conseguir eso si cada uno de nosotros colabora y adopta una escuela.

Desde 2013, Salesforce se ha asociado con los distritos escolares del Área de la Bahía para Mejorar la educación en informática. Hasta la fecha, [Salesforce.org](https://www.salesforce.org) ha donado \$ 22.5 millones para los distritos escolares de San Francisco y Oakland y también proporcionó tecnología e infraestructura. Lo más importante no es el dinero, pero el tiempo que nuestros empleados han pasado en estas escuelas, mentorear y dar tutoría a los niños, aprender lo que necesitan y comprender sus

desafíos Hasta ahora, nuestros empleados han ofrecido 20,000 horas voluntarias en el escuelas.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Una de las mejores inversiones que he hecho es en mi práctica de meditación. yo

normalmente reza y medita todas las mañanas durante 30 a 60 minutos. tengo también

expandí mi práctica a enseñar meditación en mi sinagoga. He estado meditando por más de 25 años, y lo veo como una parte crítica de mi éxito.

Es una habilidad que he usado cuando las cosas han salido mal en mi vida. Cuando

hay desafíos de la vida, ya sea la muerte de mi padre, desafíos de salud con miembros de la familia, estrés extremo en Salesforce o preocupación por el estado de el mundo: siempre podía encontrar refugio y fortaleza en mi meditación y práctica de oración Esta es una inversión que ha valido la pena una y otra vez.

He sido especialmente influenciado por Thich Nhat Hanh, un maestro zen que

vive en Plum Village, un monasterio en el suroeste de Francia. [**Nota de Tim:**

El libro de Thich Nhat Hanh, *La paz es cada paso* , también tuvo un gran impacto en mi vida.]

Después de que Thich Nhat Hanh sufriera un derrame cerebral en 2014, se mudó conmigo

(y también trajo a sus 30 mejores monjes con él) durante seis meses de accidente cerebrovascular

rehabilitación, y, más que leer cualquier libro, me conmovió profundamente

experimentar su estilo de vida

Algunas cosas que me quedaron grabadas fueron que estaban comprometidos con practicando todos los días, tenían una adherencia muy fuerte a sus preceptos, y solo viajaban en grupos y siempre se mantenían unidos.

"Aparece en cada momento como estás destinado a estar allí porque tu energía precede cualquier cosa que puedas decir."

MARIE FORLEO

[TW/IG](#): @MARIEFORLEO

MARIEFORLEO.COM

MARIE FORLEO ha sido llamada "una líder de pensamiento para la próxima generación"

por Oprah Winfrey. Es la creadora del galardonado programa *MarieTV*. y el fundador de B-School, y *Forbes* ha incluido su sitio web en su lista de los "100 mejores sitios web para emprendedores". Marie ha sido mentor joven

dueños de negocios en el Centro de Emprendimiento de Richard Branson, y ella es

el autor de *Make Every Man Want You: Cómo ser tan irresistible que ¡Apenas evite salir con usted mismo!*, que ha sido publicado en 16 idiomas

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Sin lugar a dudas, *La guerra del arte* de [Steven Pressfield](#). Este libro tiene un mágico,

activando calidad para ello. Es la guía esencial sin tonterías para cualquiera que lucha contra la duda o lucha por dar vida a cualquier proyecto importante. Lo releí en su totalidad al menos una vez al año. Pero también es el tipo de libro al que puedes pasar cualquier página, lea el pasaje y encuentre la inspiración exacta que necesita para seguir adelante

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Página 449

Mi cartelera decía: "Todo se puede resolver". Aprendí esto como un hijo de mi madre, y ha alimentado todos los aspectos de mi carrera y vida. Todavía hace hasta el día de hoy.

El significado es simple: no importa qué desafío u obstáculo enfrente, ya sea personal, profesional o global, hay un camino por delante. Es todo capaz de descifrarlo. Encontrarás un camino o un camino, si estás dispuesto a ser

implacable, mantente ágil y sigue actuando. Es especialmente útil para recordar cuando las cosas van mal, porque en lugar de perder tiempo o energía

sobre el problema, cambias inmediatamente a soluciones de lluvia de ideas. soy honesto

cree que es una de las creencias más prácticas y poderosas que puedes adoptar.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Una libreta legal amarilla de tres dólares. Cuando tenía 25 años, enseñé clases de hip-hop y

tendí a pagar las cuentas mientras construía lentamente mi negocio en línea. Cada

cuando enseñé una clase o serví bebidas, traje esa libreta amarilla con yo. Porque inevitablemente, la gente preguntaba: "Entonces, ¿qué más haces cuando

no estás enseñando / barman? Les diría sobre mi negocio en línea, mano les pido un bolígrafo y mi libreta legal amarilla, y les pido que se suscriban a mi correo electrónico lista.

Esa plataforma legal amarilla y un enfoque a largo plazo en nutrir mi lista de suscriptores

Es la base de toda mi carrera. Me ayudó a establecer y superar la vida principal

objetivos, construir un negocio global y generar más de \$ 75 millones en ingresos

para mi empresa

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me encantan las compras solo, especialmente cuando no hay presión de tiempo. me gusta

empujando el carro, navegando hacia arriba y hacia abajo por cada pasillo, y cruzando cosas fuera de mi lista de papel

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Aprender y usar una herramienta de comunicación de relaciones llamada Imago

Diálogo, creado por el Dr. Harville Hendrix y el Dr. Helen LaKelly Hunt. Es un

forma estructurada de hablar con su cónyuge o pareja, especialmente cuando

estas peleando Al principio, todo se siente un poco aburrido y totalmente antinatural. Pero

cuando aprendes cómo funciona y lo usas con seriedad, no es nada menos que

milagroso para tus relaciones íntimas.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Page 450

[Mi consejo:] Persigue cada proyecto, idea o industria que realmente te ilumine arriba, independientemente de cuán irrelevante sea cada idea, o cuán poco realista sea a largo plazo carrera en ese campo podría parecer ahora. Conectarás los puntos más tarde. Trabaja tu culo y desarrollar una reputación de ir más allá de todo situaciones Haz lo que sea necesario para ganar suficiente dinero, para que puedas ir a todos en experiencias u oportunidades de aprendizaje que lo acerquen a personas que admiras, porque la proximidad es poder. Aparece en cada momento como si estuvieras destinado a estar allí, porque tu energía precede a todo lo que posiblemente podría decir. Ignora el consejo de especializarte en una cosa, a menos que estés seguro de que es cómo quieres rodar No hagas caso a lo que piensen los demás sus opciones de carrera o lo que hace para ganarse la vida, especialmente si lo que hace para una vida financiera sus elecciones de carrera. Ignora el impulso de reducir tu entusiasmo por miedo será percibido como poco profesional. Y especialmente para mujeres, ignoran las presiones sociales y familiares para casarse y tener hijos.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Cuando se trata de construir una audiencia en línea, un gran error que comete la gente es tratando de estar en todas partes a la vez. Están luchando para generar una tonelada de

contenido mediocre para llenar un número aparentemente interminable de fuentes sociales y plataformas en línea, lo que lleva a resultados pésimos. Intentando aplastarlo en cada plataforma, especialmente si eres una sola persona mostrar, no es un uso racional o sostenible de su tiempo, talento o energía. Incluso si tienes un equipo, todavía recomiendo elegir una plataforma en la que enfocarte al principio. Antes de comprometerse con otro canal de contenido o plataforma social, pregunte usted mismo, ¿por qué exactamente quiere estar en esta plataforma? Cuales son los razones comerciales específicas por las que va a dedicar tiempo, energía y recursos para crear y participar regularmente en ese espacio? ¿Esto realmente tiene sentido? dados sus otros compromisos de tiempo y objetivos generales? Una cosa que los dueños de negocios no se dan cuenta es que todas las plataformas de redes sociales está activo se convierte en un canal abierto para el servicio al cliente. Las personas van a haga preguntas allí y, sí, también se quejarán allí. Piénsalo bien. Establezca un proceso para que alguien de su equipo barre los canales sociales de manera regular para que no cree una pesadilla de servicio al cliente para usted mismo. El hecho de que pueda estar activo en una plataforma no significa que debería.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Cada vez que me siento desenfocado o atrapado en un tema en particular, hago algún tipo de Entrenamiento físico intenso. Podría ser una clase de spinning o una serie de entrenamiento en circuito

con buena música a todo volumen. El objetivo es la inmersión sensorial completa, que hace algunos
 cosas clave Primero, borra mi caché mental y emocional. Pero más importante, abre lo que mejor puedo describir como un canal de inteligencia a la que rara vez, si es que alguna vez, accedo a través del pensamiento enfocado. Sin
 falla, recibo una descarga espontánea que conduce a un plan de acción claro para
 seguir adelante Para mí, la creatividad vive en el cuerpo, no en la mente.

**"En los últimos años, he
 me encontré mirando a todos mis
 relaciones importantes a través de
 La lente del
 Eneagrama. . . . desearía que yo
 lo había descubierto mucho antes ".**

DREW HOUSTON

TW: [@DREWHOUSTON](https://twitter.com/DREWHOUSTON)

PENSIÓN COMPLETA: [/HOUSTON](https://houston.dropbox.com)

[DROPBOX.COM](https://dropbox.com)

DREW HOUSTON es CEO y cofundador de Dropbox. Después de graduarme del MIT en 2006, cambió su frustración por llevar unidades USB y enviándose archivos por correo electrónico a sí mismo en una demostración de lo que se convirtió en Dropbox. A principios de 2007, él y el cofundador Arash Ferdowsi aplicaron al acelerador tecnológico Y

Combinador Dropbox se convirtió en una de las startups de más rápido crecimiento en la historia de YC. Dropbox ahora tiene más de 500 millones de usuarios registrados y emplea a más de 1,500 personas en 13 oficinas globales.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Siempre he admirado la claridad de pensamiento de Warren Buffett y Charlie Munger. y cómo logran explicar temas complejos en términos simples. *Pobre Charlie's Almanack* de Charlie Munger es uno de mis ejemplos favoritos. Como CEO de una empresa, y en la vida en general, te encuentras haciendo una variedad vertiginosa de decisiones en áreas donde no tienes muchas experiencia y su entorno cambia constantemente. Como navegas ¿esta? ¿Cómo cultivas el juicio y la sabiduría sin esperar un vida de experiencia?

El pobre Almanaque de Charlie es un buen comienzo. Describe cómo hacer bien decisiones en cualquier situación con un conjunto de herramientas mentales relativamente limitado: el grande, ideas duraderas de las disciplinas académicas fundamentales. Virtualmente todos son expuestos a estos conceptos en la escuela secundaria, pero pocas personas realmente los dominan o aplíquelos en la vida cotidiana. En mi experiencia, es este tipo de esencial, primero: principios de pensamiento que permiten el nivel inusual de perspicacia y convicción eso distingue a los grandes fundadores de los simplemente buenos. **En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?**

He encontrado que el Eneagrama es increíblemente útil. A primera vista es un

herramienta de escritura de personalidad como Myers-Briggs. Hay nueve "tipos" de Eneagrama

y cada persona tiene un tipo dominante. Pero he encontrado que es mucho más

útil y predictivo de cómo se comportan realmente las personas.

Al principio era escéptico, pero después de leer la descripción de mi tipo I lo encontré espeluznantemente preciso al identificar lo que me motiva: lo que motiva

yo, cuáles son mis fortalezas naturales, cuáles son mis puntos ciegos, etc.

Me ayudó a adaptar mi rol y estilo de liderazgo a mis puntos fuertes.

Es aún mejor con un equipo: todos nuestros líderes senior han escrito ellos mismos y alentamos a todos en Dropbox a que lo conozcan. Usted puede

encuentre fácilmente pruebas y recursos en línea (gratuitos).

En los últimos años, me he encontrado mirando todas mis cosas importantes

relaciones a través de la lente del Eneagrama. Es una excelente manera de construir más profundo

empatía por las personas en tu vida y entender mejor por qué son tal como son. Desearía haberlo descubierto mucho antes.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Pensé mucho en esto cuando di la dirección de inicio en el MIT

en 2013. Dije que si tuviera una hoja de trucos, podría entregarme a los 22, tendría tres cosas: una pelota de tenis, un círculo y el número 30,000.

La pelota de tenis se trata de encontrar algo con lo que puedas obsesionarte

con, como mi perro de la infancia que se volvería loco cada vez que alguien lanzara un

pelota para ella. Las personas más exitosas que conozco están obsesionadas con resolver

Un problema que realmente les importa.

El círculo se refiere a la idea de que eres el promedio de tus cinco más cercanos amigos. Asegúrate de ponerte en un entorno que saque lo mejor de ti tú.

Y el último es el número 30,000. Cuando tenía 24 años, encontré un sitio web eso dice que la mayoría de la gente vive unos 30,000 días, y me sorprendió encontrar que ya llevaba 8,000 días de baja. Entonces tienes que hacer que cada día cuente.

Hoy daría el mismo consejo, pero aclararía que no se trata solo de pasión o seguir tus sueños. Asegúrate de que el problema te conviertas obsesionado con uno que necesita solución y es uno donde su contribución puede hacer la diferencia Como dice Y Combinator, "Haz algo que la gente desear."

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron?

Esto fue algo difícil de aprender para mí; Me gusta ayudar a la gente. Pero al darse cuenta de un

un par de cosas hicieron una gran diferencia: tienes mucho menos tiempo del que piensas,

y no estás gastando tu tiempo como piensas que eres.

He encontrado esta analogía útil. Piensa en tu tiempo como un frasco, tus prioridades

como "rocas", y todo lo demás como guijarros o arena. ¿Cuál es la mejor manera de llenar

tu jarra?

No parece ciencia espacial. Pregúntale a cualquiera y estarán completamente

convencidos de que ya comienzan con las rocas, luego rellenan los guijarros y luego

arena. Yo fui también. La primera vez que hice este ejercicio (al leer *The Effective*

Ejecutivo por Peter Drucker, uno de mis libros de administración favoritos de todos los tiempos)

estaba convencido de que la mayor parte de mi tiempo se dedicaba a reclutar y trabajar en nuestro producto [las "rocas"].

Pero una vez que realmente creé un registro de hora por hora de dónde estaba mi tiempo

Pasé un par de semanas, me sorprendió (junto con todos los demás que ha hecho este ejercicio) que 1) mi frasco estaba lleno de arena y 2) rocas realmente importantes caían al suelo.

Eso me ayudó a poner las solicitudes externas en perspectiva. Mi jarra no es muy grande

para empezar; voy a llenarlo con mis rocas o voy a dejar que otros la gente lo llena con la suya? De hecho, tengo una etiqueta de correo electrónico llamada "OPP" para

recordarme que esas solicitudes son "prioridades de otras personas" y pensar

cuidadosamente antes de poner solicitudes de favores no solicitadas antes de todo mi

compañeros de equipo y clientes, que cuentan en silencio conmigo para hacer mi trabajo real

trabajo. Tenga en cuenta que esto no significa "nunca ayudar a las personas". Solo sé consciente de tus opciones.

Un par de consejos más: programe bloques de tiempo específicos por adelantado para su

rocas para que no tengas que pensar en ellas. No confíes en ilusiones (por ejemplo, "Voy a hacer ese ejercicio cuando tenga algún tiempo de inactividad"); si no puedes ver

tus rocas en tu calendario, bien podrían no existir. Esto es doblemente importante para cosas como dormir y hacer ejercicio. Si no los pones primero, no una voluntad.

En cuanto a decir que no, he aprendido que no le debes a nadie mucho tiempo

explicaciones, y no tiene que responder a cada correo electrónico (particularmente cualquier cosa no solicitada). Respuestas breves de una línea como "No puedo hacerlo pero gracias gracias por la invitación "o" Gracias por pensar en mí, desafortunadamente mi

Página 455

las manos están llenas con [mi compañía], así que no puedo encontrarme ahora "son más que adecuado.

Página 456

“Las grandes oportunidades nunca tienen 'gran oportunidad' en el tema línea.”

SCOTT BELSKY

[TW/IG: @SCOTTBELSKY](#)

[SCOTTBELSKY.COM](#)

SCOTT BELSKY es empresario, autor e inversor. El es una aventura socio de Benchmark, una firma de capital de riesgo con sede en San Francisco. Scott co-fundó Behance en 2006 y se desempeñó como CEO hasta que Adobe adquirió Behance en 2012. Millones de personas usan Behance para mostrar sus carteras, así como rastrea y encuentra los mejores talentos en las industrias creativas Es un inversor temprano y asesor en Pinterest, Uber y Periscope, entre muchos otros de rápido crecimiento. Inauguración.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

La cartelera diría: "Las grandes oportunidades nunca tienen 'gran oportunidad' en la línea de asunto ".

Ya sea que esté buscando el mejor trabajo nuevo, cliente, socio o nueva oportunidad de negocio, es poco probable que lo atraiga cuando lo vea por primera vez. De hecho,

Las mejores oportunidades pueden no llamar su atención al principio. Más a menudo

que no, grandes oportunidades parecen poco atractivas en la superficie. Lo que hace un

Gran oportunidad es al alza. Si el potencial al alza fuera explícitamente claro, el

La oportunidad ya se habría aprovechado.

No te llates visionario, ni aspire a tener un impacto desproporcionado, si anclas todas tus decisiones con lo que ves y sabes ahora. soy

Siempre sorprendido por lo vagos que son las personas cuando toman decisiones serias

sobre sus carreras Únete a un equipo no por lo que es, sino por lo que crees puede ayudarlo a convertirse. Sé un "fundador" en el sentido de que estás dispuesto a hacer algo en lugar de unirse a algo.

Página 457

Debes aprovechar las oportunidades cuando se presentan, no cuando son convenientes u obvios La única forma de cultivar tu propia suerte es ser

más flexible (deberás renunciar a algo por la oportunidad adecuada), humilde (el tiempo está fuera de tu control) y amable (cuando lo veas, aprovecha

¡eso!). Las mejores oportunidades de la vida se ejecutan en su propio horario, no en el tuyo.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

A medida que mi vida se ha vuelto más ocupada y más exigente, he elegido ciertos canciones y bocadillos que amo y los conservé para cuando estoy haciendo cierto tipos de trabajo Por ejemplo, hay una lista de reproducción de música "escrita" en mi computadora que solo me permito escuchar mientras escribo, porque es hora de la escritura puede ser particularmente dolorosa de planificar y cumplir. De alguna manera, tengo de lo contrario cortar cosas que me gustan y dar por sentado y convertirlas en Recompensas muy codiciadas. Mi lista de reproducción reservada para escribir / períodos de trabajo profundo incluye:

- "Todos los días" por Carly Comando
- "Los aviadores" por Helen Jane Long
- "Divenire" de Ludovico Einaudi
- "Mad World" de Michael Andrews y Gary Jules
- "Festival" de Sigur Rós

Snacks que guardo durante largos períodos de escritura y trabajo (aunque menos importante que la lista de reproducción sagrada) incluyen:

- Patatas fritas a la parmesana de Eli Zabar en Nueva York
- Pretzels cubiertos de chocolate blanco

No disfruto estos bocadillos al principio, solo cuando claramente convertirse en un legítimo período de trabajo profundo. Aparte de ese obstáculo, no hay otras reglas "Trabajo profundo" para mí significa que no hay interrupciones ni saltos casualmente entre tareas. El trabajo profundo es el enfoque de uno más de tres horas problemas que encuentro especialmente difíciles de hacer en la era de la conexión constante vivimos en . . . de ahí las recompensas e incentivos que reservo para tal trabajo.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

No esperes por el trabajo o título perfecto. No optimices un poco salario más alto. En cambio, concéntrate en las dos únicas cosas que realmente importan.

Número uno: cada paso en tu carrera inicial debe hacerte progresivamente más cerca de lo que realmente te interesa. El camino más prometedor para el éxito es perseguir intereses genuinos y prepararse para el

Página 458

relaciones circunstanciales, colaboraciones y experiencias que harán que todo

La diferencia en tu vida. Una labor de amor siempre vale la pena, pero no cómo y

cuando esperas Prepárate para tener éxito tomando nuevos trabajos y roles que

acercarte a tus intereses.

Número dos: las mejores lecciones que aprendes al comienzo de una carrera son

acerca de las personas: cómo trabajar con personas, ser administrado por personas, administrar

expectativas con la gente, y liderar a otras personas. Como tal, el equipo que

elija unirse, y su jefe, son factores importantes en el valor de un profesional

experiencia al principio de tu carrera. Elija oportunidades basadas en la calidad de

personas con las que trabajarás.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Las industrias están dirigidas por expertos".

Si bien idolatramos a los expertos de nuestra industria, a menudo olvidamos que las industrias

A menudo son transformados por neófitos. Las transformaciones más audaces, como Uber la interrupción del transporte o la interrupción de la hospitalidad de Airbnb están dirigidos por personas externas. Quizás el libro de jugadas para cambiar una industria sea ser lo suficientemente ingenuo al principio para cuestionar supuestos básicos y luego mantenerse con vida el tiempo suficiente para emplear habilidades que son únicas y ventajosas en el espacio que busca cambiar. Quizás la emoción ingenua y la experiencia pragmática son rasgos igualmente importantes En Diferentes Momentos. "Los clientes saben mejor".

El único grupo de enfoque que corrí en Behance fue al principio, en 2007, cuando debatíamos una serie de enfoques diferentes hacia nuestra misión "organizar el mundo creativo". Presentamos el grupo focal participantes con cinco o seis ideas diferentes y luego les pidió que completaran una encuesta. Universalmente, los participantes dijeron que lo último que querían era "todavía otra red social para conectarse con pares creativos ". Se imaginaron Myspace fue suficiente para este propósito. Pero cuando se les preguntó sobre sus mayores luchas, los participantes hablaron sobre los gastos e ineficiencias de mantener una cartera en línea y lo difícil que fue obtener la atribución de El trabajo creativo que habían hecho. Nos enfrentamos con un ejemplo clásico de "no preguntes a los clientes qué quieren, averiguar lo que necesitan ". Finalmente construimos una red social para profesionales creativos que ahora es el profesional creativo líder mundial comunidad, con más de 12 millones de miembros, y fue, seis años después, adquirido por Adobe.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Me susurro a mí mismo: "Scott, haz tu maldito trabajo". Con todo el drama alrededor nosotros y dentro de nosotros, es demasiado fácil distraerse o pensar demasiado en una situación. Es demasiado fácil de racionalizar por qué estás demasiado ocupado o por qué deberías esperar para hacerlo algo que solo necesita hacerse. Opto por el enfoque sin tonterías. Cuando necesito hacer algo mundano o cuando necesito hacer algo especialmente difícil como entregar malas noticias o despedir a un empleado, solo me digo a mí mismo para dejar de joder y "hacer tu maldito trabajo". Encuentro esa auto-directiva difícil de discutir.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 19 de mayo al 2 de junio de 2017)

“Puedes hacer mucho en diez minutos. Diez minutos, una vez que se fueron, se fueron por bueno. Divide tu vida en unidades de diez minutos y sacrificar la menor cantidad posible de ellos en actividad sin sentido ”.

—INGVAR KAMPRAD

Magnate empresarial sueco, fundador de IKEA

"Llegará un momento en que creas

Todo está terminado. Ese será el
comenzando."

–LOUIS L'AMOUR

Muy popular novelista y cortometraje occidental estadounidense
escritor de cuentos, autor de más de 100 obras

"Todas las cosas buenas son salvajes y
libres."

–HENRY DAVID THOREAU

Ensayista y filósofo estadounidense, autor de *Walden*

Página 461

**"Todos deberíamos reevaluar lo
que
pensar y creer constantemente, en
política, en la vida y en nuestro
pensando. De lo contrario, nosotros
también
rígido."**

TIM MCGRAW

[TW/ IG](#): @THETIMMCGRAW

FB: [/TIMMCGRAW](#)

[TIMMCGRAW.COM](#)

TIM McGRAW ha vendido más de 50 millones de discos y ha dominado
el

listas con 43 sencillos # 1 en todo el mundo. Ha ganado tres premios
Grammy, 16

Premios de la Academia de Música Country, 14 Premios de la Asociación de Música Country,

11 American Music Awards, tres People's Choice Awards y numerosos otros honores Sus logros profesionales icónicos incluyen ser nombrado BDS

"Artista más jugado de la década" de Radio para todos los géneros musicales y tener

la "Canción más tocada de la década" para todos los géneros musicales. El es el mas

jugó artista country desde su debut en 1992, con dos sencillos gastando más

de diez semanas en el n. ° 1. Sus éxitos en la gira de toda su carrera incluyen el récord

Soul2Soul: The World Tour con su esposa, Faith Hill. Él protagonizó y narró la exitosa película *The Shack*, y otros créditos cinematográficos incluyen *Friday Night*

Lucas y el lado ciego .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Le doy a *Jayber Crowe* (por Wendell Berry) como regalo todo el tiempo. Es un asesino

¡libro! Es calmante y estimulante al mismo tiempo. Te da un

462 de 1189.

perspectiva de la vida que [de lo contrario no podría tener]. . . . Gran arte hace

reevaluar Todos debemos reevaluar lo que pensamos y creemos constantemente:

en política, en la vida y en nuestro pensamiento. De lo contrario, nos ponemos demasiado rígidos.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Una de las preguntas que me hacen mucho es "¿Cuál es la única cosa que más

impide el éxito? Y para mí, la respuesta es siempre el enfoque [o la falta de enfoque]. yo

Creemos que el enfoque es la clave de todo. Entonces, descubrir cómo encontrar el foco o volver a mi enfoque es algo que considero mucho. Mi gimnasio es como llego reenfocado Cuando comienzo un entrenamiento, puedo decir si mi enfoque está apagado y al final de mi entrenamiento veo un cambio. La actividad física aclara mi mente y me permite volver a centrarme en lo que necesito hacer a continuación para llegar a donde quiero ir. Cambia todo para mí: mi perspectiva del día, mi estabilidad mental, y cómo me preparo para el resto de las cosas que haré eso día.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

La aptitud ha cambiado mi vida. Creo que ha llevado directamente al éxito prolongado en mi negocio, por muchas razones. Ciertamente estoy en un negocio donde la estética son importantes. Pero más que eso, vuelve al tema de enfoque. Me ha dado un lugar para enfocarse. Es fácil hacer que parezca algo trivial: ser físicamente en forma y mantenerse saludable. Pero a la larga, eso es realmente lo que quieres más que cualquier otra cosa. Además, es un pequeño paso que enseña

Disciplinas en otras áreas. Pero no puedes dejarte abrumar pensando en el largo plazo cuando comienzas. Cuando empecé a ser más en forma, no pensé, "Tengo que hacer esto por un año". Pensé: "Voy a hacer

esto por una hora hoy ". Entonces hoy lleva a mañana, mañana lleva a la al día siguiente, y miras hacia arriba y ha pasado un año.

Prefiero hacer ejercicio a primera hora de la mañana porque solo comienza mi día

fuera mejor. Me da más energía y no temo por el resto del día.

Si solo pudieras elegir entre dos y cinco entrenamientos para los próximos seis meses, ¿cuál elegirías?

Primero, haría algo llamado "complejo de barras". Son 12 ejercicios con barra

hecho en una secuencia. Hago cinco rondas de los 12 ejercicios, comenzando solo con el

barra (45 libras) y diez repeticiones de cada ejercicio. Cada vez que termino el circuito, yo

agregue cinco libras a la barra y haga dos repeticiones menos que la ronda anterior, así que

se parece a esto:

10 repeticiones x barra (para cada uno de los 12 ejercicios; lo mismo para el siguiente)

Página 463

8 repeticiones x barra + 5 lbs

6 repeticiones x barra + 10 lbs

4 repeticiones x barra + 15 libras

y (en el más pesado) 2 repeticiones x barra con pesas + 20 libras

Luego invierto todo el proceso y vuelvo a bajar

cinco

rondas, quitando

cinco

libras

y

agregando

dos

representantes

cada

redondo,

refinamiento

dónde

Yo empecé:

barra con pesas

X

diez
representantes
para
cada
de
el
12
ejercicios.
los
segundo
rutina de ejercicio
yo
haría
hacer
es
un
piscina
rutina de ejercicio
ese
mi
entrenador,
Roger, enseñó
yo,
cuales
es
un
serie
de
diferente,
repetitivo
marcial
movimientos basados en artes
hecho
en
el
agua.

Qué
es
un
raro
hábito
o
un
absurdo
cosa
ese
tú
¿amor?
yo
amor
pesca submarina
incluso
aunque
un
lote
de
personas
tener
Nunca
incluso
Escuchó
de
it.Or
ellos
pensar
de
escafandra autónoma
tanques
y
el
lanza
pistola,

pero
eso es
no
cómo
nosotros
hacer
esto nosotros
gratis
bucear
con
qué
ellos
llamada
un
hawaiano
o
Bahameño
honda.
Sus
me gusta
asling
Disparo
con
un
lanza.
yo
amor
eso
porque,
cuando
soy
haciendo
eso,
yo
sensación
completamente

facilitar
y
confidente.
Sus
totalmente
tranquilo,
excepto
tú
lata
oír
el
sonido
de
tu corazón
golpeando
o
el
sonido
de
respiración
y
sangre
corriendo
en
tu
cabeza.
Itunes
tú
dentro
usted mismo
en
un
extraño
camino
.
.

.

y

sus

peligroso.

yo

me gusta

¡ese!

Si

tú

podría

tener

un

gigantesco

cartelera

en cualquier sitio

con

cualquier cosa

en eso,

qué

haría

eso

decir

y

¿por qué?

Si

yo

tenía

un

cartelera,

eso

haría

decir

"PAPÁ."

Nosotros

a menudo

esperar

cosas
desde
Mamá mamá
será
hacer
eso
trabajo,
Mamá
lata
tomar
cuidado
de
esta
o
ese.
Pero
especialmente
como
adad
de
hijas
cómo
yo
hablar
a
ellos
y
tratar
ellos
es
crucial
a
cómo
ellos
verse a sí mismos.
Recordando

yo mismo
ese
YO'
metro
un
papá
hace
yo
desear
a
ser
el
mejor padre
yo
lata
ser
para
mi
niños
yo
[no lo hagas](#)
[hacer](#)
[eso](#)
[bien](#)
[todos](#)
el
tiempo, cree
yo.
yo
Creo que soy
terrible
a
eso
más
de
el

¡hora!
Pero
simplemente
"PAPÁ"
en
un
cartelera
haría
Se bueno
a
recordar
nosotros
todos
de
cómo
importante
eso
es
a
ser
un
papá.

**"Cuando sea viejo, ¿cuánto
Estoy dispuesto a pagar para viajar
de regreso
a tiempo y revivir el momento
que estoy experimentando bien
¿ahora?"**

MUNEEB ALI

TW: [@MUNEEB](#)

[MUNEEBALI.COM](#)

MUNEEB ALI es el cofundador de Blockstack, un nuevo Internet descentralizado donde los usuarios controlan sus datos y las aplicaciones se ejecutan sin servidores remotos. Muneeb recibió su doctorado en informática de la Universidad de Princeton, especializándose en sistemas distribuidos. Pasó por Y Combinator, consideró el Harvard / SEAL Team Six de incubadoras de inicio, y ha trabajado en el grupo de investigación de sistemas en Princeton y PlanetLab, el primer y mayor banco de pruebas de computación en la nube. Muneeb recibió un J. William Fulbright beca y da conferencias invitadas sobre computación en la nube en Princeton. Él tiene construyó una amplia gama de sistemas de producción y publicó trabajos de investigación con Más de 900 citas.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Tomé un préstamo de alrededor de \$ 1,000 USD (en rupias pakistaníes) para autofinanciar un mes de trabajo de investigador no remunerado en Suecia. No hubo investigaciones de alta calidad. oportunidades en Pakistán, y tuve que salir del país y trabajar con Los mejores investigadores en mi campo en Europa o los Estados Unidos para avanzar hacia mi metas. El dinero no fue suficiente para sobrevivir en Suecia durante tres meses, pero yo lo hizo funcionar comiendo una vez al día y viviendo del café y bocadillos gratis disponible en la oficina. Esa inversión abrió la puerta a mi admisión de doctorado

en Princeton, que abrió la puerta a mi startup actual, que ha elevado \$ 5.1 millones en fondos de riesgo hasta ahora.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Haciéndome la pregunta: "Cuando sea viejo, ¿cuánto estaría dispuesto a pagar para viajar en el tiempo y revivir el momento que estoy experimentando ¿ahora?"

Si ese momento es algo como mecer a mi hija de seis meses dormir mientras ella me abraza, entonces la respuesta es cualquier cosa: literalmente pagaría todo dinero que tendría en el banco a los 70 años para tener la oportunidad de revivir ese momento. Esta simple pregunta solo pone las cosas en perspectiva y te hace agradecido por la experiencia que estás teniendo ahora en lugar de estar perdido en pensamientos sobre el pasado o el futuro.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron?

Para mí, me di cuenta de que puedo agregar más valor al profundizar en algunos cosas en lugar de participar en un amplio conjunto de actividades. Soy una startup fundador, y siempre hay algo que hacer. Aquí están algunas enfoques que han ayudado:

Comencé a decir que no a todas las convocatorias de reuniones externas como regla general.

Las reuniones externas deben ser iniciadas por mí (no sucede tan a menudo) y no iniciado por otros.

Decir no a todas las implicaciones fuera de mi inicio, como ser un asesor de alguna otra startup o proyecto, invirtiendo o negociando criptomoneda donde tengo experiencia en dominios, etc. Solo hay una

trabajo / rol en el que puedo pensar. Sin excepciones.

Permitir que otras personas de mi equipo manejen invitaciones externas, llamadas,

reuniones, eventos, etc. Establezca conexiones sólidas con su equipo y quédese

actualizado sobre las cosas a través de ellos. En otras palabras, los

miembros del equipo son un

filtro para todas las invitaciones y distracciones. Las cosas importantes tienen una forma de

burbujeando y no te lo perderás.

Cómo decir no

NEAL STEPHENSON

TW: [@NEALSTEPHENSON](#)

PENSIÓN COMPLETA: / [THENEALSTEPHENSON](#)
[NEALSTEPHENSON.COM](#)

NEAL STEPHENSON es un autor conocido por sus obras de ficción especulativa, categorizado de diversas maneras como ciencia ficción, ficción histórica, maximalismo y cyberpunk. Sus bestsellers incluyen, entre otros, *The Diamond Age*, *Cryptonomicon*, *The Baroque Cycle* y *Snow Crash*, que fue nombrado uno de "Las 100 mejores novelas en inglés de todos los tiempos" de la revista *Time*. Él

También escribe artículos de no ficción sobre tecnología en publicaciones como *Wired*

revista y ha trabajado a tiempo parcial como asesor de Blue Origin, una empresa

desarrollando un sistema de lanzamiento suborbital tripulado.

Nota de Tim: a estas alturas ya sabes qué es esto: el tipo de correo electrónico que genera

Yo lloro y sonrío al mismo tiempo. Adjunto un hermoso *hasta la próxima* de

uno de mis ídolos, el escritor Neal Stephenson.

Hola, Tim.

Perdón por la lenta respuesta y gracias por pensar en mí en este contexto.

Últimamente se ha vuelto bastante obvio que estoy tratando de hacer demasiado,

así que comencé un experimento de no agregar nada en absoluto a mi lista de "cosas por hacer", para que no durara más.

El resultado es que los elementos que YA estaban en mi lista de "tareas pendientes"

solo generé más elementos cuando los taché, y es un poco como

luchando contra una hidra. Espero que si soy despiadadamente eficiente, pueda un día llega al punto donde la lista se acorta en lugar de más. Mientras tanto, desafortunadamente, la parte "despiadadamente eficiente" de este plan significa que estoy rechazando cosas como esta solo como política general. Nuevamente, gracias por pensar en mí y buena suerte con el proyecto.

"Comunicación efectiva importa Buenas obras por lo general requieren una percepción precisa del mismo."

CRAIG NEWMARK

[TW/FB](#): @CRAIGNEWMARK

CRAIGCONNECTS.ORG

CRAIG NEWMARK es pionero en la web, filántropo y defensor líder en nombre del periodismo confiable, veteranos y familias militares, y otros

causas de justicia cívica y social. En 1995, Craig comenzó a curar una lista de San

Eventos de arte y tecnología de Francisco que envió por correo electrónico a amigos y colegas.

La gente pronto lo llamó "Lista de Craig", y cuando Craig lo convirtió en un

empresa, monetizó mínimamente, optando por un modelo de negocio que priorizó "hacerlo bien haciendo el bien". En 2016, creó el Craig.

Fundación Newmark para promover la inversión en organizaciones que efectivamente

Servir a sus comunidades e impulsar una amplia participación cívica en las bases

nivel. En 2017, se convirtió en fundador fundador y comité ejecutivo.

miembro de News Integrity Initiative, administrado por el graduado de CUNY

School of Journalism, que busca avanzar en la alfabetización de noticias y aumentar la confianza

en periodismo

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

Siento que mi rabino es Leonard Cohen, aunque cuando lo conocí yo también

sin palabras para decir algo. De todos modos, he regalado varias copias de su *libro de anhelo* , ya que articula un sentido de la compasión y

espiritual que no he encontrado en ningún otro lugar. Su trabajo me acerca a sentir

lo divino, y aparentemente eso también es cierto para millones de personas en todo el mundo.

Podría ser más exacto decir que su poesía y música recopiladas constituir un libro, en el sentido bíblico. Probablemente he regalado más Cohen

Colecciones de CD que los libros físicos, antes de la transmisión generalizada.

Él usa el colibrí como una metáfora de la libertad espiritual, y como yo escribo esto, hay un colibrí de Anna alimentándose a unos tres metros delante de

yo.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

A lo largo de mi carrera, mi fracaso en reconocer la necesidad de

Las comunicaciones me han hecho mucho daño. En los primeros 20 años, en IBM

y Charles Schwab, las malas comunicaciones reforzaron la percepción de que yo

ser un pobre miembro del equipo. He aprendido que las comunicaciones ineptas o la falta de

la comunicación puede causar daño, a veces de la manera difícil.

Sin embargo, en los últimos años, he llegado a comprender cuán efectivo

La comunicación es importante. Las buenas obras generalmente requieren una percepción precisa

del mismo; sin eso, los medios para continuar esas obras podrían ser retirados.

O peor, los malos actores interferirán con ese trabajo, a veces sin sentido. prolongando el sufrimiento humano.

Hoy en día, estoy involucrado con muchas organizaciones sin fines de lucro en áreas que incluyen

mujeres en tecnología, veteranos y sus familias, y confiables, de buena fe periodismo. Mi ayuda y concesión de subvenciones requieren que los destinatarios sean inteligentes

sus propias comunicaciones para que puedan aprender de mis errores.

Esa es mi idea del uso exitoso de mi propio fracaso.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

Parece que todas las religiones reconocen el precepto de que debes "tratar a los demás como

quieres ser tratado ". Sin embargo, las personas normalmente olvidan que al principio

su juventud En mi trabajo, descubro que un simple recordatorio ayuda a las personas a actuar

de una manera más benevolente. Entonces, la repetición, a través de una cartelera literal o metafórica,

no importa cuán ingenuo parezca, puede importar.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

He llegado a amar ver pájaros visitar mi casa, y para atraerlos, he puesto

bebederos para pájaros y comederos. El trato es que mi esposa y yo hacemos esto, luego el los pájaros nos visitan y posan para nosotros. Es decir que puedo hacer toda mi observación de aves. desde el interior.

Página 469

[Para alguien que quiera probar esto] recomendaría The Nuttery NT065 Alimentador de semillas clásico, extra grande. Ha sido realmente efectivo para atraer un variedad de pájaros pequeños, como juncos, carboneros, trepatroncos y pinzones. Algunos pájaros más grandes e inteligentes como arrendajos (una especie de arrendajo azul) e incluso un ambicioso paloma, puede alimentarse de ella. Desalienta a las ardillas. En este punto, los pájaros nos han entrenado para alimentarlos. En particular, un Western Scrub Jay ha entrenado a la Sra. Newmark para alimentarlo con sebo, que es un gran tratar para ellos. Ahora, cuando camino al tren, un par de cuervos comenzaron a entrenarme para darles de comer golosinas para perros. (Parecen querer llevar mensajes a Invernalía). Oh, es cierto, me encanta tratar a los perros de los vecinos. Además, me encanta jugar con bebés, principalmente mirándonos y sonriendo. El babeo también está involucrado, y a veces es el bebé.

Página 470

**"Si ya es común
conocimiento, probablemente sea
demasiado tarde**

**para hacer una gran
contribución. Si
eres el único emocionado
puede estar engañándose a sí
mismo ".**

STEVEN PINKER

TW: [@SAPINKER](https://twitter.com/SAPINKER)

FB: [/STEVENPINKERPAGE](https://www.facebook.com/STEVENPINKERPAGE)
STEVENPINKER.COM

STEVEN PINKER es profesor de la familia Johnstone en el
Departamento de
Psicología en la Universidad de Harvard. Realiza investigaciones sobre
lenguaje y

cognición, escribe para publicaciones como *The New York Times* y *The Atlantic* , y es autor de diez libros, incluido *The Language Instinct* ,
Cómo funciona la mente , *la pizarra en blanco* , *los mejores ángeles de
nuestra naturaleza* y

más recientemente, *The Sense of Style: The Thinking Person's Guide to
Writing in*

el siglo 21. Ha sido nombrado "Humanista del año" por el
American Humanist Association y es uno de los "Top 100" de la
revista *Prospect*

Intelectuales públicos, " 100 pensadores globales " de la *política exterior* ,
y *Time*

revista "Las 100 personas más influyentes en el mundo de hoy".

**¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su
vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?**

El programa X1 Search: búsqueda instantánea y precisa por criterios
independientes

(no solo goulash de cadena de búsqueda al estilo de Google) para
identificar mis archivos y correos electrónicos

volviendo a la década de 1980. A medida que la información explota y mi memoria no mejora,
Es un regalo del cielo.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

“Si no soy para mí, ¿quién será para mí? Pero si soy solo para mí, qué soy yo Y si no ahora, ¿cuándo? –Rabbi Hillel

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

1. Encuentre un nuevo tema o área o preocupación que tenga un pequeño número de personas

respetas detrás de él, pero que no se ha convertido en una moda de toda la cultura o

sabiduría convencional Si ya es de conocimiento común, probablemente sea

demasiado tarde para hacer una contribución importante. Si eres el único emocionado,

Puede que te estés engañando a ti mismo.

2. Ignora los consejos para simplemente seguir tu intuición o instinto sin pensar

a través de si el curso de acción es probable que sea fructífero y gratificante.

3. Concéntrese en la efectividad, lo que sus acciones realmente lograrán, y no la autorrealización u otras formas de tratar de sentirse bien acerca de usted mismo.

4. No pienses que las artes y las profesiones verbales son las únicas respetables

ocupaciones (una mentalidad común de los nietos de los trabajadores). Las elites

se burlan del comercio como desaliñado, pero es lo que le da a las personas lo que quieren

y necesita y paga por todo lo demás, incluido el lujo del arte.

5. Piensa en lo que agregarás al mundo. Algunas profesiones lucrativas (por ejemplo, las finanzas de ultra alta tecnología) son aplicaciones dudosas de los humanos capacidad intelectual.

Además del tuyo, ¿cuál es el libro (o libros) que más has dado? como regalo y por qué ¿O cuáles son uno o tres libros que tienen influido mucho en tu vida?

36 argumentos para la existencia de Dios: una obra de ficción de Rebecca Newberger Goldstein (divulgación completa: estoy casado con ella, pero eso me pone

aún más firmemente en el anzuelo, porque mi juicio sería aún más desacreditado si esto resultó ser una recomendación indigna). Es el mejor examen de los argumentos sobre la existencia de Dios, presentados como una no ficción

Apéndice escrito por el protagonista, un psicólogo de la religión. Es también

divertida, conmovedora y una sátira de las debilidades académicas y académicas

La vida intelectual de hoy.

Entre los libros que han influido en mi pensamiento: ninguno solo (o incluso

tres) ¡Ajá! libros, mi mente no funciona así. Pero aquí hay algunos los importantes:

La estrategia del conflicto por Thomas C. Schelling

La ciencia de las palabras de George A. Miller

Retiro del fin del mundo por John Mueller

La Asunción de Nutrición por Judith Rich Harris

La evolución de la sexualidad humana por Donald Symons

Conocimiento y decisiones por Thomas Sowell

Claro y simple como la verdad por Francis Noël-Thomas y Mark Tornero

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Un comportamiento aburrido, cliché, pero esencial: mantener todos mis artículos y todos libros nuevos, excepto los que leo por placer, en formato electrónico. solía nadar

en un vórtice de papel, y como vivo en varios lugares y viajo mucho, siempre

Perdí lo que necesitaba. No solo se pueden buscar versiones electrónicas, sino que, dado que

Es posible que hayamos llegado a "cosas pico", estoy participando en el gran

Desmaterialización de la vida, lo que ayudará al medio ambiente a recuperarse.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Correo electrónico de extraños o conocidos lejanos que buscan favores que requieren mucho tiempo,

a menudo formas de aprovechar lo que creen que es mi influencia (de hecho dudosa) y

poder. Se dice que las personas ricas y las mujeres hermosas nunca saben quién es su

Los amigos realmente lo son. Eso también puede ser cierto para las personas con reputación en

Círculos profesionales.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

La estratagema superficial, pero temporalmente útil, es seguir la de Oscar Wilde

consejo, "La única forma de deshacerse de una tentación es ceder ante ella" (suponiendo

no es destructivo para uno mismo u otros). A veces me dejo examinar grupos de discusión nerd para equipos de cámara, o mire videos de YouTube de

Música rock de los sesenta. La estratagema más profunda es pensar: "Lo que me importará

en seis meses, un año, cinco años? Lo que es esencial y lo que es opcional,
en
¿Las prioridades de mi vida?

Página 473

Página 474

**"Estoy en tres grupos de libros
donde
hablamos de literatura infantil
(no asisten niños reales), y yo
tener una habitación en mi
departamento
donde muestro mi colección
de amados libros ".**

RUBINA DE GRETCHEN

[TW/ FB: @GRETCHENRUBIN](#)
GRETCHENRUBIN.COM

GRETCHEN RUBIN es autor de varios libros, incluido el de *Nueva York*.
Los más vendidos de Times son mejores que antes, *The Happiness*
Project y Happier en

Inicio. Sus libros han vendido casi tres millones de copias en todo el
mundo en más

de 30 idiomas En su popular podcast, *más feliz con Gretchen Rubin*, ella
habla sobre los buenos hábitos y la felicidad con su hermana Elizabeth
Craft (han

ha sido llamado "el Click and Clack de podcasters"). Su podcast fue
nombrado uno

de iTunes "Los mejores podcasts de 2015" y de la Academia de podcasts "Mejor Podcasts de 2016. " *Fast Company* nombró a Gretchen en su lista de "La mayoría Gente creativa en los negocios ", y es miembro de " SuperSoul de Oprah " 100. "

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Frecuentemente doy el libro *A Pattern Language* de Christopher Alexander. soy no una persona visual, pero este libro me enseñó a ver el mundo que me rodea en un forma completamente nueva. Es una forma brillante de analizar la experiencia y información. Es inquietante.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado? ¿jamás se ha hecho?

Página 475

Invertí en tres monitores de computadora de escritorio. Tenía miedo de tener más de un monitor me haría sentir abrumado y disperso, pero de hecho, Tener tres monitores ha aumentado dramáticamente mi enfoque y eficiencia mientras procesa información. Puedo buscar algo fácilmente mientras estoy escribir o copiar información de Internet en una pieza que estoy escribiendo, o responder un correo electrónico cuando se refiera a un documento.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Ahora soy un entusiasta devorador de carbohidratos. Dejé el azúcar y los alimentos ricos en carbohidratos como

harina, arroz y vegetales con almidón. Por fin, mi goloso se ha desvanecido ...

¡que alivio! Cambiar ese hábito marcó una enorme diferencia en mi salud y también en mi sentido de bienestar.

Me persuadieron a adoptar un enfoque bajo en carbohidratos para comer cuando leí a Gary

El libro de Taubes *Por qué engordamos* . Leí ese libro, y de la noche a la mañana, cambié solo

sobre todo sobre la forma en que como. Por ejemplo, en estos días, mi diario

el desayuno consiste en tres huevos revueltos (con las yemas) y alguna forma de carne

(tocino, pavo, lo que sea que esté en la nevera).

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Soy un gran fanático de la literatura infantil y juvenil. soy

en tres grupos de libros donde hablamos de literatura infantil (no niños reales

asistir), y tengo una habitación en mi departamento donde exhibo mi colección

de amados libros.

Hice una lista de mis 81 obras favoritas de literatura infantil, qué alegría fue hacer esa lista! Si tuviera que enumerar solo tres libros, haría trampa y enumeraría

los nombres de tres autores que han escrito muchos libros que amo: el

Los libros de La casita de Laura Ingalls Wilder; los libros de Narnia de CS Lewis;

y los libros His Dark Materials de Philip Pullman.

**"Lo más probable es que el
problema no
estar en un año, pero mi**

reputación de cómo lo manejaré será."

WHITNEY CUMMINGS

[TW/ IG: @WHITNEYCUMMINGS](#)

[WHITNEYCUMMINGS.COM](#)

WHITNEY CUMMINGS es un comediante, actor, escritor con base en Los Ángeles.

y productor. Whitney es el productor ejecutivo y, junto con Michael Patrick King, cocreador de la comedia de CBS *2 Broke Girls*, nominada al Emmy .

Ha encabezado los cómics, incluidos Sarah Silverman, Louis CK, Amy Schumer, Aziz Ansari y otros. Su primer standup especial de una hora, *Money*

Shot , se estrenó en Comedy Central en 2010 y fue nominado para un Premio de la comedia americana. Su segundo especial de standup, *I Love You* , debutó

en Comedy Central en 2014, y su último especial, *I'm Your Girlfriend* , se estrenó en HBO en 2016. Whitney es el autor de *I'm Fine. . . Y otra Mentiras* .

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Obteniendo el amor que deseas por Harville Hendrix. Amo el libro, odio el título.

Es una exploración muy esclarecedora de cómo nos atraen las personas que tienen

Las cualidades negativas de nuestros cuidadores primarios. Fue muy revelador

dado a quien gravitaba en mi vida laboral y personal. Me ha ayudado a tomar mejores decisiones de relación y contratación, lo que finalmente me salvó mucho

de tiempo y me ayudó a ser mucho más eficiente con mi tiempo. Ha sido un

cambio de juego para mi autoconciencia y me hizo un mejor selector de empleados y compañeros de trabajo.

El vínculo de fantasía de Robert W. Firestone. Este libro me ayudó a entender cómo funcionan las defensas psicológicas, lo que me dio el poder de

desarme la mía y pase a una forma más honesta y productiva de manejar el conflicto.

Ayuda a evitar que su infancia se interponga en su edad adulta.

El cerebro femenino por Louann Brizendine. Estaba tan interesado en este libro que

hice una película al respecto, porque creo que todos deberían estar obligados a

entender cómo funciona su motor neuroquímico y cómo podemos ser títere de nuestro cerebro primordial a veces. Me ayudó a dominar un básico

comprensión de la química, las hormonas y la amígdala, que ha dado

Me paciencia conmigo mismo y con los demás. Esto es invaluable cuando estoy lidiando con

decisiones difíciles o conflictos. También me da una gran sensación de libertad para ser

capaz de delinear entre una reacción neuroquímica y un sentimiento legítimo.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Una manta cargada. No soy un experto en la ciencia de por qué funciona, pero el

La "presión táctil profunda" ayuda al cuerpo a liberar más serotonina. Cuando estoy

ansioso, estresado o no puedo dormir, lo uso y al instante me siento más tranquilo.

[Un modelo que le gusta a Whitney es la gran manta ponderada de Weighted Blankets Plus LLC.]

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Vuela alto." En cualquier situación, no puedo controlar nada excepto mi reacción.

y mi contribución, entonces este mantra me ayuda a no agotarme

Respuestas bajas a los problemas. Lo más probable es que el problema no esté presente en

un año, pero mi reputación de cómo lo manejé lo hará. Mientras pueda manejar un

situación con gracia, generalmente salgo ganando y no malgasto valioso tiempo y energía sintiéndome culpable o repitiéndolo en mi cabeza. En mi creativo

trabajo, "volar alto" es un recordatorio para luchar siempre por un A-plus sin importar cómo

Estoy cansado o qué tan tarde es. Si se le acaba el tiempo, solicite más. Nunca conformarse

por "lo suficientemente bueno".

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Rescaté un caballo y tres perros. Después de años de experimentar con me di cuenta de los antidepresivos, la meditación, la hipnosis y varias formas de terapia

que para mí, los animales son la forma más fácil de ayudarme a sentirme tranquilo, centrado y

presente. También me han enseñado innumerables lecciones invaluable sobre límites,

consistencia y disciplina que aplico a mi trabajo y relaciones cada día. Son, de lejos, el mejor medicamento para mejorar el rendimiento que he encontrado.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Acostado en la tierra. Hago esto mucho con mi caballo y con mis perros. Hay

algo muy liberador acerca de estar sucio, porque entonces no tienes que Preocuparse por ensuciarse.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

La terapia equina y el adiestramiento canino están muy arriba, pero tendré que irme con listas de agradecimiento. Todas las mañanas me hago escribir una lista de gratitud, independientemente de lo ocupado que esté o cuánto no quiera. Puede sentirse tonto y redundante a veces, pero ha atrofiado mi pensamiento negativo. Esta construido el músculo que se enfoca en lo que va bien y qué afortunado soy, lo cual me ayuda a ser más productivo, creativo y centrado. Produce un tipo de libertad que es difícil de explicar. La negatividad solía consumirme y agotarme, así que literalmente tengo más energía. Es tan fácil para los perfeccionistas concentrarse en lo que está mal, y encontrar fallas es una gran parte de mi trabajo, pero en términos de En general, el pensamiento negativo era un serio obstáculo para la creatividad. Además, blanco tatuajes! Tengo pequeños mensajes tatuados en mis brazos, pero nadie puede verlos. excepto yo.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado? a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Mi consejo sería descubrir algún tipo de elemento caritativo para cualquier esfuerzo que emprendas, ya sea un motivo benévolo o un Donación literal de ganancias a la Blake Mycoskie. Lo más probable es que si estás leyendo libros como este, tendrás éxito, pero he descubierto que todo se siente bonito

no tiene sentido si de alguna manera no estás ayudando a las personas o mejorando a la humanidad de alguna manera. En lugar de esforzarse por ser un CEO o un emprendedor, esforzarse por ser un héroe. Necesitamos más de esos.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Red." En los campos creativos, creo que las redes realmente te lastiman en la mayoría de los casos. No pierdas tu tiempo socializando con personas que crees que pueden ayudarte. Simplemente mejore, y las oportunidades se presentarán naturalmente una vez que te los mereces. Solo concéntrate en las cosas bajo tu control. Y si no sepa cuáles son esas cosas, encuentre a alguien que pueda decirle. No hagas contactos solo por trabajo.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?
Digo no a casi todo en estos días, gracias a entrar en terapia por una condición llamada codependencia, que es un problema de cableado neuronal que me engaña a ser incapaz de tolerar la incomodidad, o la incomodidad percibida, de otros. La mayoría de las veces he reconectado mi cerebro y, como resultado, ya no lo hago por cualquier cosa por culpa, presión u obligación. También he trabajado a través de liberando la vergüenza de no ser "divertido" y mi "miedo a perder" complejo, que fue una gran fuga de energía. Me obligó a ir a eventos que yo simplemente no tuve tiempo para eso, y eso no me sirvió. Un corolario obvio de esto es la minimización de las redes sociales. Yo uso la

Aplicación Freedom para reducir el tiempo en las redes sociales. No solo es muy poco saludable y adictivo, pero también le daba a mi cerebro de lagarto la sensación de que era de alguna manera quedarse atrás o quedar fuera, lo que provocó temores profundos. Y el miedo es obviamente molesto y agotador. Hablando de molesto y agotador, yo también dejé de seguir a muchos amigos cercanos y compañeros de trabajo en las redes sociales, que en realidad hizo que nuestras relaciones fueran mucho más fuertes y productivas, respectivamente.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

En mis fotos en mi teléfono, hice un álbum llamado "calma". Tengo fotos y videos de mis animales, fotos divertidas, memes, citas inspiradoras, artículos sobre neurología, listas de agradecimiento, todo tipo de cosas que me hacen sonreír y volver a conectar a mi fuente Es como mi propio museo Zen digital personal. Honestamente creo que estaría mucho más avergonzado si los hackers lanzaran este álbum que cualquier otro fotos desnudas en mi teléfono, pero vale la pena el riesgo. Cuando estoy adrenalizada distraído, emocional o ansioso, entro en el álbum y siempre se basa yo; Me recuerda lo que es importante y lo que es temporal. Es super útil en el trabajo, porque puedo hacerlo cerca de personas, mientras viajo y en veces cuando no tengo el lujo de una habitación tranquila o un paseo. Ah, y puse mi teléfono en modo avión primero, así que no recibo mensajes de texto y correos electrónicos mientras tratando de encontrar cordura lejos de mensajes de texto y correos electrónicos.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: 9 de junio – 16 de junio de 2017)

"Cuando su compañero de entrenamiento se rasca o

cabezazos, entonces no haces un
mostrarlo, o protestar, o verlo con
sospecha o como conspirar contra ti. Y
sin embargo, lo vigilas, no como un
enemigo o con sospecha, pero con un sano
evitación. . . . Deberías actuar de esta manera
con todas las cosas en la vida Deberíamos
dar un

pasar a muchas cosas con nuestros
compañeros

aprendices Porque, como he dicho, es posible
evitar sin sospecha ni odio ".

–MARCO AURELIO

Emperador de Roma y filósofo estoico, autor de
Meditaciones

“El boxeo es un deporte de
autocontrol. Debes
entiende el miedo para poder manipularlo.

El miedo es como el fuego. Puedes hacer que funcione

tu: te puede calentar en el invierno, cocinar tu comida cuando tienes hambre, darte luz cuando estás en la oscuridad, y Producir energía. Deja que se salga de control

Página 481

y puede lastimarte, incluso matarte. . . . Temor es amigo de personas excepcionales ".

–CUS D'AMATO

El legendario entrenador y entrenador de boxeo estadounidense (Mike Tyson, Floyd Patterson, José Torres, etc.)

Página 482

“Libérate para probar cualquier cosa.

Las mejores ideas son revolucionario."

RICK RUBIN

RICK RUBIN ha sido llamado "el productor [de música] más importante del últimos 20 años "por MTV. El currículum de Rick incluye a todos, desde Johnny Cash

a Jay-Z. Sus artistas de metal incluyen grupos como Black Sabbath, Slayer, System of Down, Metallica y Rage Against the Machine. Ha trabajado con pop artistas como Shakira, Adele, Sheryl Crow, Lana Del Rey y Lady Gaga. Él es

También se le atribuye haber ayudado a popularizar el hip-hop con artistas como LL

Cool J, los Beastie Boys, Eminem, Jay-Z y Kanye West. Por extraño que parezca,

eso es solo la punta del iceberg.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué?

El libro que más he regalado es la traducción de Stephen Mitchell del *Tao Te*

Ching: antigua sabiduría taoísta aplicable a cualquier cosa. Se puede leer en

diferentes momentos de tu vida, y cada vez que se revisa, adquiere una importancia total

nuevos significados

La sabiduría en él es atemporal: cómo ser un buen líder, una buena persona, un

buen padre, un buen artista: cómo ser bueno en cualquier cosa. Es una bella lectura

eso despierta aspectos del cerebro de una manera realmente agradable.

Otro es Jon Kabat-Zinn *dondequiera que vayas, allí estás* . Es un maravilloso libro de 1994. Lo bueno de esto es que puede despertar el deseo en un

no medidor para emprender la práctica. [Al mismo tiempo] podrías ser un meditador de por vida, léelo y aún así aprende muchísimo. Pensando al respecto ahora me inspira a leerlo de nuevo.

Un tercer libro es *The Paleo Solution* de Robb Wolf . Sigo dándole a amigos porque realmente me ayudó a saber qué era saludable comer y cómo nuestro

Los cuerpos procesan diferentes alimentos. Hay una gran cantidad de información errónea sobre la dieta

allí afuera. Me hice vegano por dos décadas debido a esa información. Esta

El libro hace que sea fácil tomar buenas decisiones al enseñar los peligros de tantos

alimentos que están ampliamente disponibles y que a menudo se promocionan como saludables. Es muy claro y divertido de leer, y mi experiencia es que inspira una vida saludable.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

El irrigador nasal nasal. Es una gran jeringa de plástico, como un pavo baster. Eso

se llena con solución salina. Usualmente lo uso en la bañera o en la ducha. Tú

rocíe agua por una fosa nasal y salga por la otra fosa nasal, y luego repita de ida y vuelta. Por lo general, usa una taza de agua y una cucharada de este

solución, pero hago dos tazas. No solo elimina toda la mucosidad, sino que si lo hace

todos los días, o un par de veces al día, encoge el revestimiento interno de su

senos para que tenga más espacio y una mejor capacidad para respirar.

Solía tener problemas para volar y ecualizar para contrarrestar la presión cambios, y las cámaras hiperbáricas lastimarían mis oídos. Pero desde que usé esto

limpiador de seno, no he tenido esos problemas.

Advertencia: si te olvidas de poner la sal, es terriblemente doloroso.

Otro artículo, probablemente un poco más de \$ 100, es el

HumanCharger. los

HumanCharger dispara luz en sus oídos para ayudar a aliviar el desfase horario (otros dispositivos

Brille luces brillantes en sus ojos, lo que puede ser incómodo y perjudicial a los ojos) HumanCharger también se puede usar para otras cosas como meditación. Si tiene que estar alerta para una reunión, cita o capacitación sesión, puedes usarlo en el camino.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Lo primero que me viene a la mente es esto: los primeros álbumes que hice fueron

Muy, muy exitoso. Entonces, basado en esos primeros éxitos y ser joven, yo

asumí que eso era lo que pasaba cada vez. Entonces la primera vez que tuve un álbum

eso fue menos exitoso, fue realmente traumático.

Se necesitaron algunos álbumes más exitosos, y algunos que no tuvieron éxito, para

entiendo que el éxito de un proyecto a menudo no tiene nada que ver con Calidad de un proyecto. A veces los proyectos realmente buenos fracasan comercialmente. Y

a veces proyectos que podrían no haber dado en el blanco artísticamente como lo haría

Me ha gustado haber tenido un gran éxito comercial.

Hay tantos elementos que intervienen para hacer que algo tenga éxito, todos

de los cuales están fuera de tu control. Usted tiene el control de hacer que su proyecto sea

lo mejor que puede ser *para ti*, pero eres impotente sobre la mayoría de lo que

sucede después de eso. Incluso si haces tu mejor esfuerzo en términos de marketing y

promoción, no tienes control sobre cómo reaccionan las personas.

Al ver un álbum que sentí que era realmente bueno, no lo hice bien comercialmente

me enseñó la realidad de los altibajos del trabajo honesto, y eso tiene

484 de 1189.

me sirvió desde entonces.

**Si pudieras tener una valla publicitaria gigantesca en cualquier lugar,
¿cuál sería**

¿decir?

"Elige la paz".

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Cuando tenía 14 años, me dolía el cuello y mi pediatra me sugirió Meditación trascendental. El tiempo que pasé meditando desde entonces ha sido mi

La inversión más valiosa.

Construir ese depósito a una edad en la que el tiempo era mucho más libre en mi vida

me cambió significativamente para mejor. Desempeña un papel importante en quién soy y

todo lo que hago

Algunos de los efectos más específicos que ha tenido en mi vida incluyen la capacidad de

enfoque, para ser unidireccional. También es una forma de salir del camino y

ver las cosas como son, sin la narrativa que les ponemos.

Cuando estaba en la universidad, dejé de meditar, luego reinicié poco después

Se mudó a California. Ese fue el momento en que me di cuenta de cuánto

La meditación de impacto tuvo en mí. Cuando comencé de nuevo, me resultaba tan familiar

yo. Era como una planta que no sabía que necesitaba agua, pero cuando estaba regada, solo

apesta en la alimentación. Se sintió tan correcto e integral en mi vida. Y eso fue

Realmente suerte que empecé a meditar en primer lugar.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

He sido fanático de la lucha libre profesional toda mi vida y lo sigo siendo. Es un absurdo

performance, no muy diferente de Steve Martin, Andy Kaufman y

Monty Python. Utiliza las trampas de un evento deportivo para hacer un evento más grande.

comentario sobre la existencia y el corazón humano.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más

mejoró tu vida?

Han pasado un poco más de cinco años, pero el movimiento y el ejercicio tienen más
mejoró mi vida. Yo era una persona sedentaria antes de eso. Pero luego empecé
remo de pie, entrenamiento con pesas, ejercicio en la playa, entrenamiento en la piscina,
haciendo entrenamiento de sauna y contraste de hielo, y teniendo diferentes ejercicios físicos
experiencias. Antes de todo eso, nunca tuve ninguna experiencia física. Ha ayudado
estar en mi cuerpo en lugar de solo en mi cabeza [**Nota de Tim:** Rick ha perdido
más de 100 libras desde su peso máximo. A menudo trabaja de la misma manera.
agrupar como [Neil Strauss](#) .]

485 de 1189.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Ignoraría casi todo lo que aprendas en la escuela e ignoraría todo lo aceptado.

normas Libérate para probar cualquier cosa. Las mejores ideas son revolucionarias.

Si estás buscando sabiduría, trata de encontrarla entre las personas que la han hecho.

más que de personas que lo enseñan. Haz un montón de preguntas.

Además, concéntrate en algo que ames, porque tienes un posibilidad de tener éxito haciendo algo que amas, y sin importar si si tienes éxito o no, tu vida será mejor. Entonces realmente no puedes perder por

dedicándote a lo que amas.

Además, trabaje incansablemente. Me siento muy afortunado y bendecido en mi vida, y sé

Esto es porque me sumergí totalmente en lo que estaba haciendo. Pasé mi cada hora de vigilia, todos los días, disfrutándolo cuando lo hacía y realmente viviendo eso. En cierto sentido, no era un trabajo porque era toda mi vida. En retrospectiva, yo probablemente perdí mucha vida por eso, pero ese es el toma y daca. Mientras lo pienso, eso podría ser lo que se necesita para comenzar algo, pero no necesariamente para sostenerlo. Entonces, cuando comienzas algo nuevo, está bien hacerlo de manera insostenible. Una vez que lo consigas, puedes dedicar tu tiempo para descubrir cómo sostenerlo. Son dos libros de jugadas diferentes.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

Cualquier cosa que tenga que ver con el éxito comercial. Cualquier cosa que tenga que ver con probar cosas, hacer encuestas u obtener opinión pública sobre su trabajo para que pueda cambiarlo. Cualquier cosa que sugiera un camino seguro y cualquier cosa que sugiera un establelo situación, especialmente al principio. Cuando comienzas a hacer algo, es probable que estés trazando mapas inexplorados territorio, y es bueno hacer muchas preguntas a personas de la industria y aprender de ellos. Recuerde, sin embargo, cuando la gente le da consejos, te están dando consejos basados en sus habilidades particulares, experiencias y perspectivas Así que sepa que cuando recibe consejos de expertos, a menudo son personas contándole sobre su viaje, y cada viaje es diferente. Esto no significa no escuchar la sabiduría de los demás, sino realmente intentarlo por el tamaño y pregúntese: "¿Me queda esto mental y físicamente?" Algunas personas pasan por situaciones abusivas para obtener lo que creen que quieren

y pueden perder sus almas en el proceso.

Cada persona que realiza estos viajes toma un camino diferente. No es, "Bueno, cuando llegues a la esquina, gira a la izquierda". De hecho, si estás exactamente

mismo camino, algo anda mal. No está destinado a ser el mismo camino. Necesitas

para sintonizar contigo mismo para saber lo que funciona para ti.

486 de 1189.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

No sé si puedo responder a esta. Probablemente no soy tan bueno para decir que no.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Intento tomar un descanso. Iré a caminar o haré algo para aclarar mi cabeza. Eso

podría estar haciendo respiración profunda, respiración nasal alternativa, meditación o

Algo físico. No siempre recuerdo hacer estas cosas, pero cuando hacer, realmente funciona.

Creo que probablemente lo más importante para recordar cuando llegue abrumado es no sentir la necesidad de continuar y seguir adelante. Eso no necesariamente beneficia lo que sea que estoy trabajando. Es casi siempre

Es mejor tomar un descanso.

Página 487

"Estar."

Ryan Shea

TW: [@RYANESHEA](https://twitter.com/Ryaneshea)
[SHEA.IO](https://shea.io)

RYAN SHEA co-creó Blockstack, una nueva Internet descentralizada donde

los usuarios controlan sus datos y las aplicaciones se ejecutan sin servidores remotos. Con su co-

fundador [Muneeb Ali](#) , Blockstack ha recaudado fondos de los principales inversores como

Union Square Ventures y [Navik Ravikant](#) . Ryan se especializó en mecánica y

ingeniería aeroespacial en Princeton con especialización en informática. Después

graduación, Ryan comenzó a trabajar en nuevas empresas tecnológicas, fue nombrado a *Forbes*

Lista de "30 menores de 30", pasó por Y Combinator y fue autor de varios Bibliotecas de código abierto en criptografía y tecnología blockchain.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O qué libros han influido mucho en tu vida?

Sapiens de Yuval [Noah Harari](#)

El alquimista de Paulo Coelho

Snow Crash por [Neal Stephenson](#)

El individuo soberano de James Dale Davidson y Lord William Rees-Mogg

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Estar." Es muy difícil para casi todos, y a veces necesitamos un recordatorio. El acto de estar presente versus estar preocupado por el pasado o

El futuro puede tener un impacto masivo en nuestra felicidad.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Levanto mucho, salgo a correr, me hago un masaje, leo un libro o veo una película.

Mis entrenamientos generalmente tienen tres fases: primero, haré tres o cuatro series

de press de banca, sentadillas o peso muerto. Para cada conjunto, apunto de seis a diez

repeticiones que van del 70 al 85 por ciento de mi máximo de una repetición. Entonces, haré tres o

cuatro superconjuntos de (a) 15 a 20 repeticiones de pull-ups y dips, (b) diez repeticiones de flexiones de bíceps y extensiones de tríceps, o (c) diez repeticiones de prensas de hombros, laterales aumentos y aumentos frontales. Por último, haré mi entrenamiento principal, que incluye (a) cuatro juegos de tablas de un minuto alternadas con cuatro juegos de abdominales, pierna elevaciones, maletas y bicicletas o (b) un juego de sentadillas, tabloncillos, laterales tabloncillos y rodillas dobladas seguidas de tres juegos de dobles laterales.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

En 2016, comencé a hacer Resoluciones de Mes Nuevo [en lugar de Año Nuevo

Resoluciones]. Aquí hay algo de lo que hice:

Julio: lectura diaria

Agosto: no hay televisión ni películas

Septiembre: sin lácteos

Octubre: sin gluten

Noviembre: meditación diaria

Diciembre: no hay noticias ni feeds de redes sociales

Como puede ver, algunos de los meses fueron meses de eliminación y algunos

Fueron meses de comportamiento diario. Los meses de eliminación fueron interesantes porque

Aprendí que salí menos dependiente de lo que eliminé. yo ahora veo menos televisión y menos películas, como menos pan y gluten, y sigo bloqueando

las noticias y mis redes sociales. Lo único que restablecí fue lácteos, eligiendo continuar consumiéndolo.

Los meses de comportamiento diario fueron interesantes porque me dieron un

rampa para mantener ciertos comportamientos. Todavía medito a diario, y aunque no lo hago

leo a diario, leo con una frecuencia cercana a eso.
Hasta ahora, mis experimentos favoritos no han sido noticias ni noticias de redes sociales,
entrenamientos todos los días, sin televisión ni películas, leyendo todos los días y despertando a 7:30 cada mañana.

**"Trato de ser un optimista realista:
Soy muy clínico sobre dónde
son hoy, pero extremadamente
optimista sobre lo que somos
va a terminar en el futuro ".**

BEN SILBERMANN

[PL/TW: @ 8EN](#)

[PINTEREST.COM](#)

BEN SILBERMANN ayuda a millones de personas a recolectar cosas que aman como co-

fundador y CEO de Pinterest. Ben creció en Iowa, donde pasó mucho tiempo

tiempo recolectando errores, entonces esto tiene sentido. Antes de Pinterest, que lanzó

En marzo de 2010, Ben trabajó en Google en el grupo de publicidad en línea. Él

Se graduó de Yale en 2003 con una licenciatura en ciencias políticas. El Vive en

Palo Alto, California, con su esposa e hijo.

¿Qué es un hábito inusual, o una cosa absurda, que amas?

¿Alguna vez has visto el blog *Wait But Why* ? [escrito por [Tim Urban](#)]

Ellos

tener una tabla de las semanas de tu vida.

Tengo un cuadro de cuadros que representan cada año de mi vida: diez años.
a través y nueve filas hacia abajo. Entonces las cosas están trazadas en él, como la vida promedio
expectativa en los Estados Unidos Siempre pensé que era genial, porque pone
tiempo en un formato visual, y yo soy una persona visual. Incluso en la empresa, cada
semana les muestro visualmente a los empleados la semana actual dentro del año, solo para
recuérdelos que cada semana es importante. No pensé que mi propio gráfico fuera raro,
pero en enero, se lo mostré a mi equipo, pensando que lo encontrarían realmente inspirador
y motivador Pero las personas responden a la mortalidad de maneras muy diferentes. Era
La peor reunión que he tenido.
No creo que supieran lo que estaba tratando de transmitir. Algunas personas ven eso
como, "Hey, cada año es realmente emocionante y valioso", y algunas personas reaccionan

con, "Oh, vaya, voy a morir". No salió bien, así que no comparto eso
tabla más.

El experimento falló.

**¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?
¿éxito?**

Diré lo siguiente, y no es exactamente una respuesta a su pregunta, pero da forma a mi forma de pensar. Mis dos padres, mis dos hermanas y muchos
de mis amigos son doctores Una cosa que siempre me llamó la atención fue cómo se necesita un
mínimo de 12 años para convertirse en médico, y luego eres un médico de bajo nivel.

Una cosa que es diferente sobre el lugar donde vivo ahora [Silicon Valley] es que

las personas tienden a medir todo en plazos muy cortos, como uno o dos años. Muchas profesiones suponen que te llevará entre ocho y diez años solo para lograr el nivel mínimo de competencia necesario para comenzar a práctica.

Esa ha sido una buena base para hacer proyectos, porque muchos las cosas van mal aquí y allá, pero si asumes que algo valdrá la pena tomar de cinco a diez años, no se sienten tan severos. Por ejemplo, dejé Google en 2008 para comenzar una empresa, y los dos primeros o

Tres cosas no funcionaron. Pinterest se lanzó en 2010. Realmente no comenzó creciendo rápidamente durante otro año o dos, y realmente despegó alrededor de 2012.

Ese es un período de cuatro años en el que las cosas *no* iban increíbles. Pero yo pensó: "Eso no es tanto tiempo. Eso es como la escuela de medicina antes de entrar residencia."

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Los mejores ángeles de nuestra naturaleza por [Steven Pinker](#). La mayoría de las noticias son

sobre cosas que van mal. Puede ser desalentador y hace

La gente se siente impotente. Este libro tiene una visión larga y muestra el disminución a largo plazo de la violencia que ha ocurrido.

Sal, grasa, ácido, calor: dominio de los elementos de la buena cocina por [Samin Nosrat](#). Disfruto cocinando, y este libro me enseñó muchas de las Conceptos básicos de sabor y técnica de cocción. Me ayudó a sentirme más

Confiado fuera de receta.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Nunca había estado en el gimnasio hasta hace unos dos años. Esto fue parcialmente

Pereza y intimidación parcial.

No creo que haya habido un solo momento decisivo. Acabo de tener esta realización: "¿Voy a ser el tipo de persona que *nunca* hace ejercicio ? O ¿no? Y si la respuesta es 'no', ¿por qué no ahora? Eso fue el razonamiento, pero no tuve una crisis médica ni nada. Es una de las cosas que siempre sentí que estaba posponiendo. Luego fui al gimnasio y me di cuenta de que tenía

Ni idea de qué hacer. Por eso conseguí un entrenador e invertí en ellos durante un año.

Simplemente fui al gimnasio y pregunté: "¿Tienes entrenadores?" No puse un

pensé mucho en la persona, pero el beneficio fue que, una vez que estaba programado

y estaba pagando por ello, se hizo más difícil no ir que ir.

Era un costo hundido, y había una persona a quien tendría que enviar un mensaje de texto y decir:

"No voy a aparecer", que es un tipo diferente de responsabilidad. Ese me ayudó a superar la dificultad inicial de comenzar una rutina de ejercicios. Si

el ejercicio regular podría ser embotellado, sería una droga milagrosa. Básicamente,

todo en su vida mejora si encuentra tiempo para hacer ejercicio regularmente.

Siento que muchas personas en Silicon Valley serializan sus vidas. Ellos piensan,

"Primero haré la universidad. Entonces haré una startup. Entonces haré dinero. Entonces yo

hacer X. " Hay algo de verdad en ese [enfoque], pero la mayoría de los más importantes

las cosas tienen que ser procesadas en paralelo, como tus relaciones y tu salud,

porque no puedes recuperar el tiempo haciendo más de eso más tarde. No puedes descuidar a su esposa durante cuatro años y luego diga: "Está bien, ahora es mi esposa años." Las relaciones no funcionan de esa manera, y tampoco su salud o tu forma física . . . Descifrar un sistema, para que todo lo que necesita hacer pasa el tiempo, incluso mientras puede estar poniendo un enfoque desproporcionado en una cosa, es bastante importante. De lo contrario, te estarás preparando para estar solo y poco saludable en tu futuro.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

No es muy original, pero me gustan mucho los auriculares Apple AirPods. Ellos son inalámbrico y se quedan cargados. Realmente me gustan mucho más de lo que esperaba.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión? o área de especialización?

Creo que esta idea de que aprendes más de los fracasos es incorrecta. Es bueno

que decir para que la gente se sienta mejor, pero cada vez que quieras aprender cómo

haz algo bien, comienzas estudiando a personas que son realmente buenas. Tú

no estudies todos los velocistas fallidos para aprender a correr rápido; estudias el

Persona que es realmente rápida. Hay muchas razones por las cuales las cosas pueden salir mal, pero

tu trabajo es hacer que las cosas funcionen.

No digo que sea una o la otra. Obviamente, cuando algo sale mal, usted debería aprovecharlo al máximo y pensar en lo que podría haber hecho mejor.

Debido a la forma en que las personas procesan el fracaso, esas lecciones tendrán una mayor duración
carga emocional La mayoría de las personas tienen una fuerte aversión emocional a defecto.

Creo que es genial hacer que las personas se sientan seguras para correr riesgos, pero se ha convertido
distorsionado en creer que debes tomar todas tus lecciones de las cosas eso no funciona, en lugar de estudiar a las personas que lo están haciendo realmente bien.

[Este enfoque excesivo en el fracaso] se filtra en todo. Tengo que decirle a mi

gerentes: necesitas pasar tiempo con tus mejores artistas, no solo con todos

de tus problemas

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron?

Todavía no soy muy bueno en eso, pero sé que el tiempo realmente es de suma cero, y es el

Una cosa que nadie está haciendo más.

No tengo un lenguaje especial para ir. Trato de decirle a la gente la verdad, y la gente

son sorprendentemente comprensivos Podría decir algo como "Realmente deseo que yo

podría, pero realmente estoy tratando de concentrarme en [proyecto XYZ] en este momento, y espero

tú entiendes. Realmente espero que nos conectemos en el futuro ". Tal vez simplemente no me dicen [están molestos], pero la gente es más comprensiva

de lo que imagino En mi cabeza, tengo esta imagen de ellos haciendo algo como

golpeando su computadora con "¡Ese imbécil!" pero creo que la gente es amable

de conseguirlo.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Uno, generalmente salgo a caminar, y dos, trato de escribir todo lo que

continuando, así puedo sacarlo de mi cabeza y mirarlo. A veces tu cerebro queda atrapado en pequeños bucles, y no está progresando. Para mi es útil para escribir todo y reflexionar visualmente sobre lo que es importante.

No está súper estructurado. Podría escribir: "Esto es lo que hay en mi mente . . ." y ponerlo en papel. Luego trato de dar un paso atrás y preguntar: "Bien, ¿qué es pasando aquí, y qué cosas importan? Hay algo que aprender de la forma en que las empresas establecen objetivos en diferentes resoluciones de tiempo: qué importa esta semana, este mes, este año, en diez años. . . . Creo que la gente generalmente terminan perdiéndolo cuando dejan que las cosas a corto plazo desplacen lo que querer cuidar a medio o largo plazo.

A largo plazo, ¿qué es lo que realmente te importa? Si respondes eso, tú puede realizar ingeniería inversa para ese fin.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más

mejoró tu vida?

Suena un poco cursi, pero empecé a llevar un diario de agradecimiento. Si usted tiene

un hábito de escribir] cosas por las que estás agradecido, luego parte de tu

El cerebro está constantemente buscando esas cosas y te sientes más

feliz. Es absurdo

en su simplicidad

Encuentro el tiempo durante el día y escribo una cosa. A veces extraño

un día; No soy perfecto al respecto. Siempre le digo a mi equipo que trato de ser realista

optimista: soy muy clínico sobre dónde estamos hoy, pero soy

extremadamente

optimista sobre lo que vamos a hacer en el futuro. siento que

El optimismo es importante para comunicarse con el equipo, en lugar de centrarse únicamente

en problemas Alguien me dijo una vez: "Si solo te relacionas con la gente sobre problemas, muy pronto, te convertirás en el problema para ellos ", y estoy de acuerdo con ese. Ahora trato de hacer espacio y tiempo para decir: "Esto es lo que realmente está sucediendo bien . . . " mientras que cuando manejé a la gente por primera vez, el enfoque fue más "¿Qué necesitamos arreglar hoy?"

Uso una pequeña libreta que obtuve en Office Depot o en otro lugar. No es super genial, y se trata más del hábito. Pero sí quiero conseguir esa cultura japonesa diario que usan todos los diseñadores, un Hobonichi Techo. Es el tipo de cosas ves en Japón: un cuaderno convertido dentro un alto Arte. Tal vez siguiente año.

.

.

.

"Nadie está calificado para decirte cómo experimentas el mundo ".

VLAD ZAMFIR

TW: [@VLADZAMFIR](https://twitter.com/VLADZAMFIR)

MEDIO: [@VLAD_ZAMFIR](https://medium.com/@VLAD_ZAMFIR)

VLADZAMFIR.COM

VLAD ZAMFIR es un arquitecto e investigador de blockchain en Ethereum, trabajando en la eficiencia y la escala de blockchain. Vlad está interesado en soluciones de gobierno y privacidad, y también fue la primera persona en presentarme al absurdo. Es colaborador frecuente en Medium y vive en la Antártida (o eso quiere que creamos).

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y ¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Introducción a la filosofía matemática por Bertrand Russell

Complejidad y caos por el Dr. Roger White

The Lily: Evolution, Play, and the Power of a Free Society por Daniel Nube

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"Nadie está calificado para decirte cómo experimentas el mundo". Encuentro esto

ayuda a las personas a pensar por sí mismas más que cualquier otra cosa que haya encontrado.

No estoy realmente seguro de por qué. Debo darle crédito a mi amigo Tom por la cita.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Me encanta ser muy pedante sobre el uso de la palabra "absurdo". Te referías

absurdo como en "ridículo", no como en "autodestructivo" o "inútil", por ejemplo. yo

generalmente reservo el término para usar en el segundo sentido "inútil", y tengo un

Hábito "inusual" de señalar esto cada vez que alguien usa la palabra informalmente

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Mi "fracaso favorito" en realidad me llevó a descubrir el absurdo. Hice el error de tomarme las cosas demasiado en serio, y terminé lastimando a alguien

cuidado como resultado.

Quizás debería mencionar que "absurdo" y "razonabilidad" no son preguntas binarias, ni son cantidades. En cambio, hay una realidad precisa de

qué comportamientos e intenciones son razonables o absurdos en cualquier contexto dado.

Pensar en ellos de forma binaria o cuantitativa sigue siendo muy útil.

El absurdo proporciona una filosofía clara del fracaso: o bien la intención era

absurdo, la estrategia no era razonable, o era razonable pero no era ejecutado correctamente

A menudo es difícil saber si estoy tratando de hacer lo imposible o si hay comportamientos razonables que aún no he pensado intentar, o si estoy

intentando el comportamiento correcto pero sin suficiente habilidad.

Si confío en que mi intención es absurda, me rindo.

Deliberadamente, si tengo que hacerlo. Si creo que no es absurdo, continuaré intentándolo

estrategias que creo que pueden ser razonables, y practicaré las estrategias que

Muy sospechoso son razonables, si realmente me importa llevar a cabo mi intención.

El absurdo no es solo una herramienta para ayudar a las personas a ser razonables. También es un

crítica del racionalismo. Dice que hay contextos donde tener intenciones es absurdo. Que a veces la racionalidad es absurda, y por lo tanto debería ser

abandonado. En estos contextos, no tiene sentido decidir qué hacer o cómo gastar tu tiempo, si con eso te refieres a "elige una meta que quieras lograr."

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Absurdo! No hay comparación

He encontrado que el absurdo es irrazonablemente efectivo para hacer matemáticas, mantener relaciones, lidiar con la ignorancia, razonamiento sobre ética, lidiar con la depresión y vivir una vida más feliz. Cada vez que yo

No sé qué hacer, me remito al absurdo como guía.

Y por "irrazonablemente eficaz", me refiero a algo bastante específico:

Algo es irrazonablemente efectivo si parece ser útil fuera del alcance de sus supuestos, fuera del alcance del contexto en el que fue desarrollado.

La matemática es irrazonablemente efectiva porque se aplica a muchos campos

que no tienen nada que ver con las matemáticas o el contexto en el que esas matemáticas son desarrollado.

La economía es irrazonablemente efectiva porque es útil aunque el las suposiciones hechas a menudo son obviamente falsas: suposiciones como la racionalidad,

Utilidad cuadrática, eficiencia y precios siguiendo el movimiento browniano.

La estadística es irracionalmente efectiva porque parece ser útil incluso cuando

obviamente hacemos suposiciones falsas, como cuando suponemos que las cosas son

normalmente distribuido incluso cuando no lo son. Pero también porque parece

funciona bien aun cuando descaradamente faltemos el respeto a las mejores prácticas (como al cambiar

nuestros métodos o hipótesis después de observar datos, luego hacer pruebas de hipótesis).

Usar teorías irrazonablemente efectivas es muy defendible (en mi opinión) cuando no tenemos mejores estrategias. Hay muchas maneras en que esto puede suceder,

incluyendo falta de información, falta de poder computacional o falta de

compatibilidad con otras ideas, o simplemente por simple conveniencia o interés.

El absurdo es irrazonablemente efectivo porque aparentemente tiene muy poco que

hacer con cualquier configuración en particular, pero aún así (afirmo) termina siendo útil en la práctica

en muchos entornos. Esto es especialmente notable para mí cuando estoy perdido por qué hacer.

Tome la depresión, por ejemplo. Encuentro que mi depresión generalmente nace

por intenciones que tengo, pero por alguna razón no puedo (o no, tal vez por

falta de motivación) soportarlos. Y cuando estoy luchando en lo absurdo, yo

hago mi mejor esfuerzo para rendirme.

A menudo decido hacer algo, o un montón de cosas, y luego vencer a mí mismo por no hacerlo. Resulta que a menudo me golpeo hasta el punto

de depresión por no hacerlo. Me deprimó solo porque no estoy haciendo lo que creo que debería estar haciendo.

He aprendido que realmente ayuda simplemente renunciar a todo lo que he decidido

hacer, aunque solo sea temporalmente (cuando es posible identificar mis intenciones, y

posible renunciar a ellos, y no siempre es así). Después me doy por vencido y decido que

No voy a hacer ninguna de las cosas que previamente decidí hacer, casi

Siempre estoy inmediatamente aliviado de la depresión. A veces esto es todo lo que necesito para

empezar a trabajar en las cosas que previamente decidí hacer. A veces no lo es, y

Necesito pasar tiempo haciendo otras cosas antes de estar listo. A menudo termino

dándome cuenta de que esas cosas no son importantes y simplemente me olvido de ellas

Siempre.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Mucho tiempo dedicado a las matemáticas y la filosofía ha valido la pena y continuará para pagar, tengo (casi) sin duda.

Página 497

Cuestionar la base de las estadísticas bayesianas ha sido muy valioso proceso.

Reelaboración de definiciones y resultados imposibles de la literatura de consenso

ha sido igualmente valioso.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Una serie de conferencias de audio sobre economía institucional llamada "Internacional

Instituciones económicas: globalismo versus nacionalismo ". Era interesante / importante para mí porque fue la primera información sobre diseño institucional que realmente he internalizado. Siento que tengo mucho

mejor idea sobre "cómo funciona la sociedad" ahora que entiendo algo sobre

La naturaleza de las instituciones. ¡No es que pueda decir que entiendo mucho! lo intenté

"Cristalizar" algunos de mis entendimientos, pero no hice un gran trabajo.

Sin embargo, en términos prácticos, ahora puedo pensar mucho más claramente sobre

gobierno de blockchain. Puedo ver que ya tenemos un puñado de nacientes instituciones de gobierno de blockchain! Puedo entender lo que significa para un

institución para ser más o menos formal, y más o menos tácita / ad hoc. soy ahora

completamente abierto a la posibilidad de que la institucionalización pueda ser razonable

proceso, en lugar de uno que inevitablemente es impulsado por la arrogancia.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Duermo mucho la siesta. Intento no comer carbohidratos.

Trato de tomarme tres o cuatro horas todos los días. No siempre posible. Intento trabajar sin conexión. Medito a veces.

Trato de hacer planes que me permitan estar más relajado y centrar mi tiempo en

Cosas más importantes. Intento no hacer mi vida más complicada de lo que

necesita ser. Esto a menudo significa rechazar compromisos, pero vale la pena.

¡Todavía estoy mejorando en todo esto!

"Hace varios años, siguiendo el ejemplo de mi entonces esposa Amber O'Hearn, eliminé todo Plantas de mi dieta. . . . "

ZOOKO WILCOX

TW: [@ZOOKO](#)

[Z.CASH](#)

[KETOTIC.ORG](#)

ZOOKO WILCOX es el fundador y CEO de Zcash, una criptomoneda que

Ofrece privacidad y transparencia selectiva de las transacciones. Zooko tiene más

de 20 años de experiencia en sistemas abiertos, descentralizados, criptografía y

seguridad de la información y startups. Es reconocido por su trabajo en DigiCash,

Nación Mojo, ZRTP, "Triángulo de Zooko", Tahoe-LAFS, BLAKE2 y

ESPINAS También es el fundador de Least Authority, que ofrece un Solución de almacenamiento de datos asequible, ética, utilizable y duradera.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho en su vida?

Buenas calorías, malas calorías de Gary Taubes. Cuando salió diez años Hace, fue el estudio definitivo de la historia y la ciencia de la nutrición humana.

en el siglo 20. Además de explorar la historia, se convirtió en parte de la historia.

en sí, ya que una generación posterior de investigadores de nutrición se han visto obligados

tomar partido a favor o en contra de la tesis de este libro.

Desafortunadamente, la mayoría de las personas a las que les he dado copias no obtuvieron mucho

¡de eso! No eran historiadores ni investigadores; solo eran personas que necesitaba decidir qué comer todos los días, y un tomo denso de hechos y Los argumentos científicos no eran lo que necesitaban. Aprendí eso para comunicarse con las personas, hay que conocerlas donde viven.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Fracasé en los estudios universitarios de pregrado. Estaba desorganizado, distraído

deprimido, y mis notas apenas pasaban, en el mejor de los casos. Yo postergué y

clase saltada. Tenía un horario de sueño irregular, no hacía ejercicio y tenía un terrible dieta.

Pero había una nueva tecnología que me encantaba. Fue inventado por un inicio, y cada vez que estaba lo suficientemente concentrado para hacer algo, leía sobre esa tecnología y trabajé en proyectos de codificación propios relacionados con ella.

Aprendí muy poco de mis cursos y finalmente me expulsaron de universidad por fallar a muchos de ellos. Rogué por otra oportunidad y la Dean a regañadientes me readmitió. En retrospectiva, hubiera sido mejor para mí.

si hubiera dicho que no!

No obstante, sentí que era un objetivo importante, casi un deber, conseguir mi

grado, así que perseveré. Cuando tuve la oportunidad de probar para un junior

trabajo de codificación en esa misma startup, la compañía por la que estaba tan emocionado,

Les dije con tristeza que no podía porque primero tenía que terminar la universidad.

Luego llamé a mi mejor amigo y con entusiasmo le dije que esta compañía tenía

me ofreció una entrevista de trabajo. "¿Qué dijiste?" preguntó.

"Oh", dije con tristeza, "les dije que primero tenía que terminar la universidad".

"Solo tengo una pregunta para ti", dijo. "¿Es este exactamente el tipo de oportunidad que estabas esperando?"

"Tienes razón", le dije. Colgué sobre él y les devolví la llamada.

Abandonar la universidad fue una de las mejores decisiones de mi vida. No solo

¿Me puso en la carrera que me llevó directamente a mi carrera más importante?

éxitos hoy, pero, más importante, cuando comencé a tener éxito en mi nuevo

trabajo, gané autoestima.

La tecnología y la puesta en marcha fueron DigiCash, un predecesor de la tecnología digital moderna.

tecnologías de dinero como Bitcoin y Zcash. Unirse a esa startup llevó directamente

(durante un camino de 20 años) a Zcash.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Hace varios años, siguiendo el ejemplo de mi entonces esposa, Amber O'Hearn, yo eliminé todas las plantas de mi dieta. Anteriormente había probado una dieta baja en carbohidratos en varias formas, pero nunca había podido practicarlo con consistencia. yo era adicto a los carbohidratos, y nunca, en años de intentar con carbohidratos bajos, había logrado patear la adicción. También me acosaron con una serie de problemas de salud que fueron misterioso y empeorando. Las 30 libras (y el crecimiento) del exceso de flacidez colgar sobre mi cinturón era solo la más visible de mis numerosas dolencias. El gran avance fue cuando intenté, no practicar "todo en moderación ", sino que elimina por completo no solo todos los carbohidratos,

pero todos los alimentos vegetales en general provienen de mi dieta. Como Amber había hecho antes que yo, yo comenzó a comer nada más que carne grasosa (costillas grasosas, carne molida, chuletas de cerdo, salmón jugoso, etc.). Los primeros cuatro días fueron un tormento de "abstinencia de carbohidratos" y antojos, pero al quinto día, me desperté con una extraña sensación nueva: un sensación de completa libertad de los antojos. Por primera vez, obtuve el control sobre mi alimentación. El exceso de grasa rápidamente desapareció, sin esfuerzo, y todos mis otros problemas de salud también desapareció en los próximos meses. Mis niveles de energía, estado de ánimo y mental. agudeza mejorada. Esto marcó el comienzo del período más productivo y exitoso de

mi vida hasta ahora, y también el comienzo de Amber y mi investigación sobre el
ciencia de la nutrición y evolución humana.

**En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?
¿a?**

He mejorado al decir no a las solicitudes, como las solicitudes de trabajo en mi
empresa, ofrece asumir funciones de asesoramiento en negocios de otras
personas,
invitaciones a eventos e incluso solicitudes para iniciar conversaciones,
como
extraños que escriben un correo electrónico o un mensaje de redes sociales
diciendo: "Oye, ¿puedo hablar?
para ti sobre tal y tal? La comprensión que me ayudó fue que el
Lo más amable y mejor que puedo hacer por las personas en un caso como
ese es dar
ellos un "no" explícita, rápida y firmemente.
Cada vez que me siento empujado a dar un "sí" a regañadientes (lo cual es
frecuente),
o para posponer la decisión, me recuerdo que ceder ante esas tentaciones
es
cruel con el que pregunta.

**"Todo lo que quieres está en el
otro lado del miedo ".**

STEPHANIE MCMAHON

TW: [@STEPHMCMAHON](https://twitter.com/STEPHMCMAHON)

**FB: [/STEPHMCMAHONWWE](https://www.facebook.com/STEPHMCMAHONWWE)
[CORPORATE.WWE.COM](https://www.facebook.com/STEPHMCMAHONWWE)**

STEPHANIE McMAHON es el director de marca de World Wrestling Entertainment, Inc. (WWE) y es la marca global de la organización embajador. Ella es la portavoz principal de las redes sociales corporativas de WWE

iniciativas de responsabilidad, incluidas las Olimpiadas Especiales, Susan G. Komen

for the Cure y Be a STAR, el programa anti-bullying de WWE. En 2014, Stephanie y su esposo, Paul "Triple H" Levesque, establecieron Connor's Cure, un fondo dedicado a la lucha contra el cáncer pediátrico. Stephanie aparece

regularmente en la programación emblemática de WWE como personalidad. Ella ha estado

reconocida como una de las "Mujeres más poderosas en el cable" durante los últimos cinco

años por la revista *CableFAX*. *Adweek* ha incluido a Stephanie en su lista de

las "Mujeres más poderosas en el deporte" durante los últimos dos años. Más reciente,

Stephanie recibió el Premio Stuart Scott ENSPIRE en el ESPN 2017 Premios al deporte humanitario del año.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

Mi almohada para el cuello Bucky. Viajo todo el tiempo y no descanso mucho en el

camino, así que es importante para mí poder dormir cuando pueda. El cuello bucky

la almohada tiene forma rectangular y cabe perfectamente detrás de mi cabeza cuando estoy sentada

en un avion. No soporto las almohadas en forma de U porque tengo un tamaño de guisante

cabeza (los irlandeses tienen cabezas gigantes o cabezas pequeñas; yo soy de los pequeños

variedad) y se deslizan demasiado. La almohada Bucky queda perfectamente en

lugar, dándome todo lo que necesito para un vuelo cómodo.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses

a menudo o vive tu vida?

“Haz algo de lo que tengas miedo todos los días”. A menudo se le atribuye a Eleanor.

Roosevelt

Vivo mi vida según esta cita, y he escuchado varias encarnaciones sobre ella

los años, más recientemente, "Todo lo que quieres está del otro lado del miedo".

No hace mucho, estaba en WrestleMania (Super Bowl de la WWE) a punto de salir

frente a una multitud récord de más de 100,000 personas en AT&T

Estadio. Fue el evento que mi padre creó, como parte de mi esposo.

entrada en el vigésimo aniversario de su carrera, con mis hijos y sobrinos sentado en primera fila. John Cena y The Rock estaban dejando el ring y la arena

se puso negro. Se suponía que debía ascender a la cima de mi trono, lo que parecía

suspendido en el aire y recitar el diálogo que prepararía el escenario para Entrada villana de Triple H. Juntos, éramos conocidos como "La Autoridad"

y todos debían inclinarse ante nuestra omnipotente presencia.

Solo que, en ese momento, en la oscuridad que me envolvía, me congelé. yo

Olvidé cada palabra que se suponía que debía decir. Podía escuchar mi corazón latir con fuerza

Mis oídos y mi garganta se apretaron. Sentí que iba a implosionar. Luego

Pensé en esa cita de Eleanor Roosevelt. Si no saliera, lo haría

lo lamento por el resto de mi vida. ¿Cuántas personas alguna vez recibirían un

oportunidad de hacer lo que estaba a punto de hacer? Y ahí estaba, justo en frente de

yo. Respiré profundamente y dejé entrar todo, toda la emoción y toda la energía de

Todas esas personas. Yo era dueño de ese momento. Fue lo más destacado de mi carrera como

un intérprete

Mi hija menor tiene siete años y ayer, ella conquistó su miedo a salirse del gran columpio en una instalación de escalada cerca de nuestra casa. Ella había estado allí antes, todo listo para salir, y retrocedió en el último momento.

Pero esta vez, ella dijo que estaba lista. Ella se emocionó escuchando "Am I Evil" de Metallica (no estoy bromeando, ella encontró la canción en la de su papá lista de reproducción y la escuché en la repetición de todo el viaje de 20 minutos) y subí todo el camino hacia el columpio, que estaba a unos 30 pies en el aire. Ella se recortó adentro, y ella movió su pequeño cuerpo hasta el final de la plataforma. Entonces ella la tuvo propio momento de duda y comenzó a retroceder. . . pero algo vino su; tarareó algunos compases de la canción y se adelantó de nuevo. ¡Esta vez la cuenta regresiva comenzó "3-2-1" y se fue! Cuando todo terminó ella gritó: "¡Quiero hacerlo de nuevo, mami!" y "¡Lo hice! Conquisté mi ¡temor!" Espero que recuerde ese sentimiento para siempre.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho ¿su vida?

Herramientas de titanes por Tim Ferriss.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Trago botellas de agua; ¡Es la única forma en que me mantengo hidratado! Quien disfruta tomando ¿agua? Tomaré café todo el día (Starbucks venti Cold Brew con dos tragos de espresso y dos paquetes de stevia, si alguien está interesado), pero si lo siento menos un poco sediento, tomaré una botella de agua y tomaré toda la botella sin parada.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Más recientemente, pasando tiempo con mi abuela. Mi abuela es una persona notable. Ella es una caroliniana del norte de 90 años que era un presupuesto

analista en la década de 1940, le encanta beber sus tónicos de vodka y fumar cigarrillos,

y no tiene absolutamente ningún filtro en lo que ella dice. Ella se rompió la cadera

Navidad y se recuperó por completo, tenía discos fusionados en su cuello unos meses

más tarde, y descubrí hoy que su cáncer de pulmón (que había vencido) antes) ha vuelto. A pesar de todo esto, cuando fui a visitarla, ella se sentó con la espalda recta y un fuego ardiendo en sus hermosos ojos azul verdosos.

La he visitado más desde su cirugía de cuello, voy a verla después dejando a las chicas en la escuela en lugar de hacer mi rutina de cardio de la mañana, y yo

No podría estar más agradecido por esta vez. Ella siempre refuerza lo que es más

importante en la vida (las personas que amas), y constantemente me recuerda que no deje

Alguien camina sobre mí. "Tienes que defenderte, Steph", dice ella.

“Nadie me dijo cómo hacerlo, pero lo hice de todos modos y me sirvió mucho.

Y les enseñas a esas chicas (mis hijas) a hacer lo mismo ”.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

No soy tan religioso como quiero ser, pero antes de acostarme, trato de pensar en

Tres cosas que me hicieron feliz durante el día. Es una evolución del pensamiento.

de tres cosas por las que estoy *agradecido* antes de acostarme. Descubrí que me sentiría

culpable si no dije ciertas cosas por las que estaba agradecido, y terminé diciendo

las mismas cosas una y otra vez. Pensar en cosas que me hicieron *feliz* ayuda

dejé a un lado todo el equipaje que empaqué durante todo el día, y me ayuda

centrarse en lo que es realmente importante, como saltar en el lago Winnepesaukee con

mis tres hijas o recibir un mensaje de texto aleatorio de mi esposo diciéndome que soy

hermosa. Un colega me dio la idea y dijo que la había escuchado de Sheryl.

Sandberg Sé que se supone que debo escribir estas cosas (y escribirlas bajar es un ejercicio importante), pero tengo tres hijos, de 11, 9 y 7 años, y yo

entrenar a medianoche, así que hago lo mejor que puedo.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

Página 504

¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron?

En realidad, me costó mucho aprender a decir que no. La cultura en WWE es un

Entorno "puede hacer" o "sí". No hay tal cosa como no. Puede haber

"Sí, podemos hacer eso, pero aquí están los desafíos si lo hacemos. . .

" pero yo realmente

No puedo imaginar decir: "No, Vince (Vince McMahon, presidente y CEO de

WWE, que también es mi padre), lo siento, eso es imposible ".

Sin embargo, aprendí que decir no en la situación correcta puede ser realmente

empoderamiento Hace un par de años, me estaba esforzando demasiado. En

Además de viajar todas las semanas como intérprete de nuestros programas de televisión en vivo, estaba

También viajo en mi rol ejecutivo como director de marca. Finalmente estaba sobre

pasar unos días en casa con mis chicas, cuando me informaron de un discurso

"Oportunidad" que sería buena para la empresa. Alguien en mi equipo era buscándome y dijo: "Sabes qué, Steph, esto sería un buen oportunidad para WWE, pero ¿es realmente una 'necesidad de tener' o es un 'agradable tener

tener'?" Me di cuenta de que era lo último y en realidad dije que no. El resultado fue un

Un par de días muy necesarios de tiempo de inactividad con mi familia que realmente ayudaron alimenta mi rendimiento cuando regresé.

505 de 1189.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: 23 de junio al 7 de julio de 2017)

"Él sufre más de lo necesario, quien sufre antes de que sea necesario ".

—SENECA

Filósofo estoico romano, famoso dramaturgo

"Intentamos sacar más provecho de siempre recordando lo obvio que de captando lo esotérico. Es notable cómo mucha ventaja a largo plazo personas como nosotros

han conseguido tratando de ser consistentemente no

estúpido, en lugar de tratar de ser muy inteligente."

–CHARLIE MUNGER

Socio inversor de Warren Buffett, vicepresidente de
Berkshire Hathaway

"Uno cuya mente es
uno con los pasos vacíos
en una niebla de primavera
y piensa para sí misma que podría

Página 506

de hecho, sal de este mundo ".

* *

–SAIGYŌ (1118–1190)

Famoso poeta japonés de finales de Heian y principios
Período Kamakura

Página 507

**"Cuando dejas de preocuparte por
estar justo en los ojos de
todo el mundo . . . es asombroso
como
poco te importa desperdiciar
energía
tratando de convencer a la gente de
tu punto de vista ".**

PETER ATTIA

TW/ IG: @PETERATTIAMD
PETERATTIAMD.COM

DR. PETER ATTIA es un ex atleta de ultraendurance (p. Ej., Carreras de natación

de 25 millas), un autoexperimentador compulsivo y uno de los más fascinantes

seres humanos que conozco. Él es uno de mis médicos de cabecera para cualquier cosa.

relacionado con el rendimiento o la longevidad. Peter obtuvo su MD de Stanford

Universidad y posee una licenciatura en ingeniería mecánica y aplicada Matemáticas de la Universidad de Queen en Kingston, Ontario. Hizo su residencia en cirugía general en el Hospital Johns Hopkins, y realizó investigación en el Instituto Nacional del Cáncer con el Dr. Steven Rosenberg, donde

Peter se centró en el papel de las células T reguladoras en la regresión del cáncer y otras

terapias inmunes para el cáncer.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

Libros que más me influenciaron:

La célula transformada por Steven A. Rosenberg

Página 508

Los errores fueron cometidos (pero no por mí) por Carol Tavris y Elliot Aronson

¡Seguramente estás bromeando, señor Feynman! por Richard P. Feynman

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

Bueno, suponiendo que sea una gran cartelera, presionaría por lo siguiente:

"La causa fundamental del problema es que en el mundo moderno los estúpidos son arrojados mientras que los inteligentes están llenos de dudas." - Bertrand

Russell

"Porque el gran enemigo de la verdad a menudo no es la mentira, deliberada, artificial y deshonesto, pero el mito, persistente, persuasivo y poco realista. Con demasiada frecuencia nos aferramos a los clichés de nuestros antepasados. Nosotros someter todos los hechos a un conjunto prefabricado de interpretaciones. Disfrutamos el comodidad de opinión sin la incomodidad del pensamiento. "- John F. Kennedy

"Ningún problema puede resolverse desde el mismo nivel de conciencia que lo creó. "- Albert Einstein

"Si establece una meta, debe cumplir estas dos condiciones: 1) Importa; 2) Puedes influir en el resultado. "- Peter Attia

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Comprendo la terapia de reemplazo hormonal (TRH) para hombres y La mujer ha evolucionado a pasos agigantados. Esa cita de la cartelera JFK realmente

me pegó Durante mucho tiempo había asumido el valor nominal de que la TRH era "mala" porque,

bueno, eso es lo que aprendí en la escuela y escuché un montón de personas aparentemente inteligentes

cabezas parlantes diciendo. No estoy sugiriendo que mi opinión hoy es que todos

debería tomar hormonas: el sistema endocrino es terriblemente complejo y yo

ni siquiera puedo comprender declaraciones generales, pero que no estaba dispuesto a siquiera

considere esta terapia sin tener que retroceder y estudiar detenidamente

La literatura es molesta. También me hace preguntarme cómo responderé esta pregunta

Dentro de cinco años. . . .

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?
¿jamás se ha hecho?

Página 509

Probablemente estoy aprendiendo a boxear, aunque tengo sentimientos encontrados al respecto, ya que estoy casi seguramente 10 a 20 puntos de coeficiente intelectual más ligeros como resultado de las conmociones cerebrales. yo
Pasé muchos años boxeando, ya que quería ser un boxeador profesional. Se convirtió
La base de la ética y disciplina del trabajo que definiría mi vida
Una vez que decidí, a los 18 años, estudiar matemáticas e ingeniería. También dio
Tengo una gran confianza que, curiosamente, aún permanece (aunque no puedo abrirme camino de una proverbial bolsa de papel mojada hoy). De vuelta en el día, recuerdo ser tan seguro de que podría defenderme a mí mismo o a cualquier persona, que no sentía la necesidad buscar problemas, y en realidad estaba feliz de dejar que alguien (es decir, un pseudo tipo duro) creo que le tenía miedo. No fue el caso, pero el punto es que yo la habilidad realizada solo era suficiente; No necesitaba demostrarlo.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Boxeo de huevo, aunque estoy convencido de que si el mundo lo supiera, sería convertirse en un deporte mundial y, finalmente, un deporte olímpico y, por lo tanto, dejar de ser absurdo [**Nota de Tim:** posiblemente el boxeo de huevo merece su propio capítulo, pero está más allá del alcance de este libro. Para un video de Peter demostrando el boxeo de huevos, por favor visite tim.blog/eggboxing]

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Mi consejo: sea lo más genuino posible. No lo finjas. En mi opinión, mejor ser un frío rígido que falso que te importa. Si está realmente interesado en un subconjunto de otras personas, incluso si ese número es pequeño, fomentará relaciones que realmente importa. A medida que envejecemos, creo, las relaciones frívolas en los negocios y nuestra la vida personal se vuelve cada vez menos soportable, así que solo pon energía en interacciones completamente genuinas con otras personas.

Un segundo consejo sería buscar mentores constantemente y sin vergüenza (y mentor de otros). Esto requiere adherirse al punto anterior, por supuesto, pero destaca una vulnerabilidad y asimetría. Siempre se un estudiante y siempre se maestro.

En cuanto a los consejos para ignorar: con demasiada frecuencia, escucho a personas que efectivamente dan consejos eso es consistente con las falacias de costos hundidos. Ciertamente lo escuché mucho. "Tienes pasé X años aprendiendo Y, no puedes simplemente levantarte e irte y ahora hacer Z "

decir. Creo que este es un consejo defectuoso porque pesa demasiado el tiempo detrás de usted, que no se puede cambiar, y en gran medida descuenta el tiempo frente a usted, que es completamente maleable.

Por ejemplo, cuando decidí ir a la universidad, quería especializarme en ingeniería aeroespacial, así que ingresé a un programa donde podría estudiar

ingeniería mecánica y matemática aplicada simultáneamente como estudiante y planeé hacer mi doctorado en aeroespacial con énfasis en la teoría de control

(Por lo tanto, todas las matemáticas). Sin relación con esta aspiración, durante mi licenciatura también, yo
Pasé bastante tiempo como voluntario con niños que habían sido abusados sexualmente
y, por separado, con niños que iban a recibir tratamiento contra el cáncer. Por mi
último año, me sentí realmente en conflicto por hacer mi doctorado en ingeniería. Sentí un
tirón real para hacer algo completamente diferente con mi vida, pero no sabía
exactamente que. Después de mucha agonía y búsqueda del alma, me di cuenta de que la medicina era una
mejor para mí, a pesar de todas las razones por las que debería haberme quedado con la ingeniería
(por ejemplo, muchas becas para los mejores programas de doctorado en el país). Personas I
respetado (profesores, familiares, amigos) pensaba que estaba loco. Yo había trabajado tan
difícil llegar a donde estaba. Pero tomé un año extra, hice un postbaccalaureate
programa, y aplicado a la escuela de medicina.
Diez años después, nuevamente me encontré en un punto donde estaba contemplando
lo inimaginable: después de una década de entrenamiento médico, dejé la medicina
en conjunto para unirse a una empresa de consultoría y trabajar en el modelado de riesgo de crédito. los
La próxima década traería dos cambios más de carrera sísmica. Quizás solo soy
racionalizando mi propio comportamiento, pero nunca he vuelto a mirar mi sinuoso
camino hacia aquí y (a) lamentaba el tiempo que pasé tratando de dominar el anterior

dominios (por ejemplo, ingeniería, cirugía) o (b) lamentaron un cambio de carrera, incluso cuando del otro lado de la cerca proverbial.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

En mi área específica de longevidad, escucho demasiado énfasis en cómo las personas

verse (algo importante) y sentirse (importante, para estar seguro), pero muy poco en el

tarea real de retrasar la aparición de enfermedades crónicas, que es casi el equivalente matemático de retrasar la muerte y mejorar la calidad de vida. soy

constantemente sorprendido de lo poco que los expertos en este espacio abogan por

enfoques para retrasar la aparición de enfermedades cardiovasculares, cáncer,

enfermedad neurodegenerativa y muertes accidentales.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a?

Decir no a tener que estar siempre en lo cierto, sentir la necesidad de discutir cada punto,

y respondiendo a todas las críticas. En todo caso, el péndulo tiene probablemente

giró demasiado en la otra dirección, a veces acercándose a la apatía. Cuando usted

deje de preocuparse por tener la razón en los ojos de todos, en lugar de tener razón en

tus propios ojos y los de aquellos que te importan, es sorprendente cómo poco te importa desperdiciar energía tratando de convencer a la gente de tu punto de vista.

"Me di cuenta de que en lugar de siguiendo las tendencias, quieres

identificar las tendencias pero no seguir ellos."

STEVE AOKI

[IG / FB: @STEEVAOKI](#)

[STEEVAOKI.COM](#)

STEVE AOKI es dos veces productor / DJ nominado al Grammy, emprendedor, fundador de Dim Mak Records, y diseñador de la moda masculina contemporánea.

línea Dim Mak Collection. Desde su lanzamiento en 1996, Dim Mak Records ha

convertirse en un trampolín para actos como The Chainsmokers, Bloc Party, The

Remolachas sangrientas y chismes. Como artista en solitario, Steve vive en el camino,

promediando más de 250 fechas de gira por año. Su original de Netflix 2016

El documental *I'll Sleep When I'm Dead* fue nominado para un Grammy. Conocido

para sus producciones de flexión de género, Steve ha colaborado con Linkin Park,

Snoop Dogg, Fall Out Boy y más. Sus éxitos "Just Hold On" con One Louis Tomlinson de Direction y "Delirious (Boneless)" con Kid Ink son Ambos certificados de oro. Su último álbum, *Kolony*, debutó en el n.º 1 en Electronic

Cartas de álbumes. Marcando su primer giro completo en la música rap, *Kolony* presenta a Lil

Yachty, Migos, 2 Chainz, Gucci Mane, T-Pain y más.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

La máscara de ojos iMask Sleep es una bendición absoluta para tener en gira; Lo llevo

conmigo donde quiera que vaya. Debido a que viajamos y nuestros horarios son muy estresantes, yo necesita poder dormir en cualquier momento que haya silencio. Ese tiempo no es necesariamente el Tiempo tradicional que la gente duerme. Para mí, es cuando he terminado de pinchar o Estoy en un carro Es entonces cuando me pongo mi iMask y obtengo esos 15 minutos de

dormir. Cuando abor das un agotador fin de semana de trabajo, algo así como cinco países en dos días, que es algo que hacemos en verano: usted Hay que dormir en cualquier situación. Esto podría estar en el auto, en el avión, yendo desde el hotel hasta el lugar, o desde el lugar hasta el avión. Llevo el iMask conmigo y pegarlo a dormir o practicar mi Meditación Trascendental, lo que a veces me permite quedarme dormido. Me gusta el iMask porque se cierra todo fuera Es absolutamente una de las necesidades en el camino que me ayuda obtener mis z's.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

La cita por la que vivo es "Por cualquier medio necesario". Es de Malcolm X. Cuando

Estaba en la universidad, leí *La autobiografía de Malcolm X* y me impresionó

lejos por la determinación y el compromiso que Malcolm X tenía con su gente

y para luchar contra un sistema que no fue diseñado para apoyarlo o ayudarlo o

su gente. Realmente hizo avances para llevar los derechos civiles a la vanguardia de

El pueblo estadounidense. Era un libro muy conmovedor, y recuerdo haberlo leído un

pocas veces.

Cuando comencé mi etiqueta, quería crear un eslogan con este concepto, y yo

Quería utilizar esta idea de "por cualquier medio necesario" como una forma de vida. Cuando

comenzamos [mi etiqueta] Dim Mak en 1996, no tenía dinero para lanzar la etiqueta, ya que solo tenía \$ 400 a mi nombre. Entonces encontraría cualquier forma

posible asegurarse de que salieron estos registros. Hice todo lo que pude con el

herramientas delante de mí sin excusas y sin quejarse. Tienes que encontrar un

forma de hacer tu proyecto; Tienes que pensar fuera de la caja.

Mi equipo también vive y trabaja con el mantra de "por cualquier medio necesario"

y debido a eso, podemos hacer cosas que otros podrían no hacer. me siento afortunado

tener un gran equipo que compartirá esta forma de vida conmigo.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Hubo un período en el que estaba bebiendo en cada show, y estaba pinchando mucho,

tal vez cuatro noches a la semana, tocando shows locales en Los Ángeles. Tuve una pareja

de las fiestas de Dim Mak, y estábamos en la cima del mundo! Habíamos arrinconado al

mercado con nuestro sonido y cultura, y me acababan de reservar izquierda y

Correcto. Fui el embajador de esta nueva cultura que estaba floreciendo en música electrónica llamada "electro", y mi ego se estaba flexionando un poco. yo era

bebiendo y divirtiéndose. Fue una gran sensación, pero luego te olvidas del

cosas más importantes en la vida porque estás en esa niebla de autocomplacencia.

Mi madre venía a visitarme y nunca vuela. Esta fue una de las pocas veces que lo hizo. Se suponía que debía recogerla por la mañana. Tuve un gran noche la noche anterior, tuvimos una fiesta, bebí y me quedé fuera súper tarde. A la mañana siguiente, mi madre aterrizó alrededor de las 7 de la mañana y dormí a través de él. yo me desperté a las 10 a.m. , o algo horrible como tres horas después. Vi un mensaje de mi madre: ¡apenas sabía cómo enviar mensajes de texto! No lo sé por qué, pero esperó en el aeropuerto durante tres horas, sentada afuera en un banco.

Mi pobre madre

Una vez que llegué al aeropuerto una hora más tarde, hacía cuatro horas que ella había estado allí, ella estaba inocentemente sentada en este banco, y me derrumbé. Ella seguía siendo tan dulce al respecto. Fue en ese momento que sentí toda esta vida de fiesta y bebida era una mierda, especialmente si no puedes mantener tu prioridades de valorar y cuidar a su familia. Ese fue un fracaso que nunca olvidaré. Después de eso, dejé de ser atrapado en esa burbuja de Hollywood donde todos festejan y beben todos noche. Puedes vivir en esa burbuja y olvidarte de las realidades de tu familia y relaciones fuera de la burbuja. Pero esas relaciones son vitales para quién eres y eres importante en tu vida. Finalmente, dejé de beber, lo cual soy contento, en parte por este gran fracaso.

¿Cuál es una rutina interesante que haces en el camino?

Estando en el camino, manejas muchos viajes que te pueden atascar, y

muchas opciones de comida mala, lo que significa que no puedes controlar todas las variables alrededor tuyo. En casa, tendría su lugar de jugo, su gimnasio y su mercado donde puede comprar todos los días, para que pueda comer los alimentos correctos y mantener tu vida en equilibrio

Una cosa que hago en el camino es "Aoki Bootcamp", que utiliza rendición de cuentas entre las personas con las que viajo para cumplir un determinado objetivo cada solo día. Establecemos un cierto número de repeticiones para completar cada día, como como flexiones, abdominales, etc., e incluso tener un chat grupal de WhatsApp para mostrar evidencia de que hicimos los entrenamientos. Más allá del ejercicio, también cruza a la comida, porque no se trata solo del entrenamiento que haces sino también de tu dieta. Nosotros tiene una lista de alimentos que no podemos comer, y si los come, entonces tiene que agregue 15 repeticiones más a su entrenamiento para justificarlo. Entonces, cada día, hacemos nuestro mejor esfuerzo para comer adecuadamente y hacer ejercicio y cumplir con estos objetivos. Eso es filosofía subyacente de Aoki Bootcamp: utilizar la responsabilidad del grupo para cumplir estos objetivos para alimentación, nutrición y entrenamientos. Si no cumple con los objetivos en un momento determinado, a medianoche, entonces obtiene penalizado financieramente, y [el dinero] se destina a la investigación del cerebro sin fines de lucro a través de la Fundación Aoki.

**¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y
¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Avance rápido por la universidad, hasta después de que mi padre falleció. Entré estudiando el cáncer para poder entender lo que mató a mi papá. Fue ojo apertura. Me hizo mirar hacia el futuro de cómo la ciencia está encontrando curas para otras enfermedades. Todo apuntaba a *The Singularity Is Near* por Ray Kurzweil. Eso Me abrió la idea de que la ciencia ficción se convirtiera en un hecho científico. crecí leyendo cómics, y me encantaba la ciencia ficción y el anime. *Ghost in the Shell* fue mi anime favorito También me gustó mucho *Armitage III* , que trató los temas de robots autoconscientes. Leí los otros libros de Ray, que presentan conceptos de ciencia futuros radicales, y me mostró cómo algunas de estas ideas son realmente alcanzables. No solo factible en un futuro lejano pero en nuestras vidas! Es increíble pensar que Algunas de estas ideas imaginativas, como vivir para siempre o convertirse en un robot, En realidad podría suceder. [Por ejemplo,] en el libro *Ending Aging* , Dr. Aubrey de Gray habla sobre su investigación sobre cómo podemos detener la degeneración de células, esencialmente buscando formas de extender la vida. Ray Kurzweil habla sobre la ley de rendimientos acelerados, que establece que medidas fundamentales de la tecnología de la información siguen predecible y Trayectorias exponenciales. Por ejemplo, en los años 70, teníamos una computadora que era del tamaño de una habitación y cuesta \$ 250,000, y ahora tenemos una computadora del tamaño de Mi mano que es mucho más poderosa. Al final, no se trata solo de ricos

personas que tienen tecnología; se trata de escalarlo para que todos puedan ser parte de eso.

Nunca se sabe lo que puede pasar, pero este libro me hizo sentir que hay una esperanza futurista de neón, un futuro utópico esperanzador donde usamos la tecnología para mejorar nuestras vidas, mejorar nuestra creatividad y vivir más tiempo, más felices y más saludables vidas que no están plagadas de enfermedades y donde usamos nuestros recursos en un manera que no destruye el planeta. Espero por ese futuro. *La singularidad es*

Near informó mi música: le puse un nombre al álbum y escribí una canción

llamado "Singularity" en 2012. Incluso obtuve a Ray Kurzweil en el video musical.

Entonces decidí crear una serie de álbumes conceptuales llamada *Neon Future* . yo

quería no solo fusionar todos mis esfuerzos musicales colaborativos en este concepto

pero también hacer canciones con un científico. Ray Kurzweil acordó unirse a mí. yo

lo entrevistó en su departamento en San Francisco y también lo entrevistó diferentes personas que me inspiraron.

En *Neon Future II*, continué esa conversación con diferentes personas y no científicos como JJ Abrams y Kip Thorne. El proyecto está en curso con

Neon Future III , así que todavía tenemos más por recorrer, y ha tenido una gran influencia en mi vida.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Lo único que aprendí en música y colaboración es que la música es cíclica

La tendencia y el entretenimiento en general siempre está en una tendencia cíclica. Me he dado cuenta que en lugar de seguir las tendencias, desea identificar las tendencias pero no siguelos. Es bueno reconocer las tendencias, pero si las sigues, obtienes absorbido por ellos, y luego también caes con la tendencia. Es un testimonio de mi sello, un sello discográfico independiente que he sido funcionando durante 20 años, que ha sobrevivido a las balas que se suponía para sacarnos cuando forjábamos nuestro propio camino, creando nuevos movimientos con sonido y artistas. Creamos y formamos parte de ciertas tendencias, pero nosotros sobrevivió más allá de la muerte de esas tendencias. Lo que he aprendido es que la gente puede posicionarme en ciertas tendencias, y de alguna manera he podido resurgir cuando La tendencia ha pasado. Puedo seguir flotando por encima del ciclo de subida y bajada. Me concentro en la energía de mi música, no en la tendencia. La energía en sí misma no tener un nombre No existe en ese espacio de ser genial o no, y al final del día, el sentimiento en sí es lo más importante para reconocer, porque La energía que mi música emitirá y atraerá es un sentimiento muy humano. Esencialmente, la música es nuestra herramienta para relacionarnos con nuestros sentimientos. yo quiero hacer seguro que siempre me quedo en una zona donde sea con quien trabajo y como sea que haga mi música, tomo la señal cultural de lo que me está inspirando en ese momento. Esto puede estar asociado con las tendencias, pero siempre me aseguraré de que la energía de la música está a la vanguardia, y hace que sea la voz más fuerte de la mezcla. voy a

siempre piensa en no subirte a esa montaña rusa. Conozco la montaña rusa existe, pero no voy a poner todos mis huevos en una canasta y pegarlos en el

montaña rusa. Manténgase alejado de la tendencia! Identificar, reconocer, pero mantenerse alejado.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Cuando estoy en el estudio y me encuentro en un estado en el que no puedo transmitir mis ideas,

y me golpeo la cabeza contra la computadora, tengo que dejar el espacio. los

Lo mismo ocurre si estoy tratando de terminar un proyecto y estoy golpeando una pared. Tú

tienes que dejar el espacio para que puedas reiniciar.

En general, lo primero que hago es meditar para poder restablecer todo: restablecer

Mi cerebro y restablecer mi energía. Creo en la capacidad de encontrar flujo, y cuando

estás en ese estado de flujo, eres capaz de terminar proyectos realmente rápido.

Para dar un ejemplo, The Clash terminó uno de los mejores álbumes de rock

historia, *London Calling* , en tres semanas. Terminaron todo ese álbum así que

rápido, en mi opinión, porque estaban en un estado de flujo. En tiempos como ese,

Eres extremadamente productivo y creativo.

Cuando estoy en ese estado de flujo, me quedo allí todo el tiempo que pueda,

porque una vez que estás fuera, es difícil volver a entrar. Si estás golpeando esa pared o

enojarse contigo mismo y no puedes volver a buscar inspiración y

creatividad, tienes que reiniciar y volver a lo básico. Por eso algunos de mis

artistas favoritos para trabajar, cada vez que voy al estudio con ellos, dicen: "Nosotros no quieren trabajar en un gran estudio ", quieren volver a lo básico y trabajar en el pequeño estudio tipo shithole. Al hacer esto, vuelves a la alma de por qué haces lo que haces. Y lo más importante, no se trata de cómo mucho dinero que puedes poner en un proyecto; no se trata de cuántas personas puede poner en el proyecto; se trata de la intuición que encuentras en el centro de por qué lo hiciste en primer lugar. Solo tienes que volver a ese lugar, y si te hace feliz, entonces viaja esa felicidad en un estado de flujo, y el resto es historia!

"En un sentido real, para crecer en la vida, yo debe ser un buscador de estrés ".

JIM LOEHR

CORPORATEATHLETE.COM

DR. JIM LOEHR es un psicólogo de rendimiento de renombre mundial y cofundador del Instituto Johnson & Johnson de Desempeño Humano. Él es el

autor de 16 libros, incluido su más reciente, *The Only Way to Win: How El desarrollo del carácter genera un mayor logro y un mayor cumplimiento en*

Negocios y vida . Jim ha trabajado con cientos de artistas de talla mundial. de las filas de élite de deportes, aplicación de la ley, militares y negocios, incluyendo medallistas de oro, equipos de rescate de rehenes del FBI, fuerzas especiales militares, y ejecutivos de Fortune 100. Entre los clientes deportivos se encuentran los golfistas Mark O'Meara y Justin Rose tenistas Jim Courier, Monica Seles y Arantxa Sánchez

Vicario; boxeador Ray Mancini; los jugadores de hockey Eric Lindros y Mike Richter;
y el patinador de velocidad olímpico Dan Jansen. La energía basada en la ciencia de Jim
el sistema de capacitación gerencial ha logrado reconocimiento mundial y ha
ha aparecido en *Harvard Business Review* , *Fortune* , *Time* , *US News & World Report* , *Success* , and *Fast Company* , entre muchos otros medios de comunicación.

**¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y
¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

El libro que más he regalado y que sigo leyendo y releiendo
yo mismo, es Viktor Frankl's *El hombre en busca de sentido* . Su brillante
La articulación de la importancia y el poder del propósito en la vida
resuena profundamente
conmigo. Sigo impresionado por su capacidad aparentemente ilimitada de
sentir
profunda compasión y amor por sus compañeros de campo de
concentración también
como los crueles guardias de la prisión que permitieron el horror, y fue
capaz de
Experimente esto incluso mientras se acercaba más a la muerte.

**¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su
vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?**

Por menos de \$ 100, un estuche de cinta elástica Collins de Collins Sports
La medicina es la mejor compra para los atletas activos. Voy a través de
varios casos un
año solo para mí. Nuestros atletas se enamoran inmediatamente de este
producto.

Es autoadhesivo y elástico, por lo que es una combinación de rendimiento
perfecta para

El apoyo y la protección de pies, manos, brazos y piernas. ¡Es el mejor!

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Tres veces a lo largo de mi vida profesional, he tenido personas en quien he confiado, profundamente confiado, tomar dinero y propiedad intelectual de mi parte. Dos veces esto sucedió al comienzo de mi emprendimiento vida, cuando el dinero era un recurso increíblemente escaso. Sentí y sigo sintiendo estos acontecimientos fueron fallas serias en mi juicio del carácter de otros. También sentí que no había examinado adecuadamente la "inversión" (aunque, en un caso, en realidad tuve un voto del presidente de la Reserva Federal para uno de los individuos involucrados en el proyecto). Y, por supuesto, me dolió mucho. Estas personas que consideraba no confiar en nadie. Lo vi como un fracaso de la bondad de la humanidad y, por un tiempo, me amargó. De años de trabajo con poblaciones muy diversas, he aprendido que casi todos experimentan esto durante su vida. La única forma de hacer seguro de que esto nunca sucede es construir un muro tan alto y tan grueso que nadie puede acercarse a ti. El costo de por vida del aislamiento emocional supera con creces el dolor de traición ocasional. La verdad es que el dolor de la confianza rota y la amistad traicionada es simplemente el costo de cuidar y conectarse profundamente con otros. Mi curación ocurrió al escribir sobre ello y al explorar formas en que podría convertir mi dolor en algo positivo y constructivo. Para mí estaba aprovechando la traición para construir más resiliencia y discernimiento en Juzgando el personaje. . . y aprendiendo perdón. La resistencia ha sido una fuerza poderosa en mis escritos de más de una docena libros (muchos contratiempos, largas noches y largos días) mientras que simultáneamente creciendo y desarrollando el Human Performance Institute. Sin aprender

cómo superar mis fallas iniciales, no sé si hubiera tenido la valor y determinación para asumir los riesgos necesarios para construir este negocio. Y,
Por supuesto, el perdón es un doble regalo. He aprendido a perdonarme a mí mismo, a
Dejé de golpearme por los errores de juicio que había cometido.
El perdón me ha permitido dejar ir la ira improductiva y reemplazar con gratitud y esperanza. Finalmente me di cuenta de que el dolor que soporté nunca
¡Una vez creó incomodidad para esas *otras* personas que traicionaron mi confianza!
Esto es lo que sé ahora después de muchos años de vida: el fracaso sucederá,
y el fracaso es una oportunidad para desarrollar resiliencia, practicar el perdón de uno mismo

y de otros, y para ganar sabiduría.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"PRÁCTICA AMABILIDAD".

Se necesita valor para ser verdaderamente amable. Me he encontrado con comandantes de Navy SEAL que
puede hacer pull-ups todo el día y navegar por las aguas más frías y traicioneras
en misiones peligrosas, y lo más notable con lo que me voy
después de conocer a estos hombres, que parecen moldeados de acero, es el poder y
autenticidad de su amabilidad y humildad. También he presenciado increíbles
los atletas logran victorias inspiradoras que otorgan millones de dólares en premios
dinero en ellos, y cuando llevan a su grupo de entrenadores y amigos a Cena para celebrar se niegan a pagar cualquier cosa. . . incluso por su cuenta

comida. La idea clave para mí no es que estos individuos sean ganadores. . . está que su autoabsorción, incapacidad para sentirse agradecido y absoluta falta de amabilidad hacia otros nunca puede justificarse por ninguna razón, ciertamente no porque son campeones o son famosos.

Una de mis citas favoritas es de Ralph Waldo Emerson: "Reír a menudo y mucho; para ganarse el respeto de las personas inteligentes y el afecto de niños . . . para dejar el mundo un poco mejor. . . saber que incluso una vida tiene

respiró más fácil porque has vivido; esto es haber tenido éxito ".

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

La práctica del diario diario ha sido una herramienta notable para ayudarme

navegar las tormentas de la vida y ser mi mejor yo a través de todo. El ritual diario

de autorreflexión ha producido ideas personales invaluable en mi vida.

Para mí, la escritura diaria aumenta mi conciencia personal de una manera casi mágica.

camino. Veo, siento y experimento cosas mucho más vívidamente como un consecuencia de la escritura. El ritmo agitado de la vida se vuelve más equilibrado

y manejable cuando intencionalmente dedico tiempo para la autorreflexión. soy

capaz de estar más presente en todo lo que hago y, por cualquier razón, más aceptación de mis defectos.

La escritura de diarios se puede utilizar para la catarsis y la curación o para crecer y

capacidad de expansión Las entradas pueden ser tan cortas como un minuto o tan largas

permisos Por lo general, toma de dos a cuatro semanas antes de que uno pueda ver y sentir

resultados positivos. Para obtener los mejores resultados, las entradas al diario deben ser

hecho a mano en lugar de en una computadora.

Mis experiencias con el diario comenzaron en mis primeros trabajos con atletas.

Se requería que cada atleta mantuviera un diario de entrenamiento detallado a diario.

Una idea importante obtenida durante varios años fue que todo lo que era

520 de 1189.

cuantificado y rastreado de forma regular siempre mostraría una mejora (tiempos de sueño, ingesta de líquidos, frecuencia de estiramiento, hábitos nutricionales, etc.).

Cuantificar el comportamiento aumenta la conciencia y, como consecuencia, el hábito

Los tiempos de adquisición son típicamente acelerados. Finalmente, aplicamos esto

Comprensión del entrenamiento mental y emocional. Usar entradas de diario para

cuantifique la frecuencia de pensamiento positivo versus negativo, dando 100

porcentaje de esfuerzo en la práctica, niveles de compromiso, el tono y el contenido de uno

La voz privada, el manejo de la ira, etc., produjeron resultados igualmente emocionantes.

Debido a estas ideas, decidí hacer un diario diario. Después

solo unas pocas semanas, lo único que lamenté fue no haber comenzado el proceso

mucho antes en mi vida

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de experiencia?

"Sé tu ser auténtico".

Entiendo la intención de esta declaración, pero puede usarse como letal arma para lastimar a otros. En muchos casos, las personas usan la frase

"Solo soy

ser auténtico "como cobertura para tratar mal a los demás. Ves gente siendo

desdeñoso o grosero en una discusión y descartan cualquier personal

responsabilidad al declarar: "Oye, solo tengo que ser yo mismo". La verdad que tengo descubierto después de trabajar con increíbles atletas, líderes e individuos de todo el mundo es que nuestra humanidad se expresa más plenamente en nuestro trato a los demás, cuando somos respetuosos, humildes, afectuosos, honestos y agradecidos a pesar de nuestras luchas, decepciones y fracasos. Representa el corazón y alma de quienes somos en nuestro mejor momento. Piense en el tenista que, en medio de un partido, explota en el árbitro y comienza a gritarle y gritarle. ¿Está siendo realmente auténtico? porque es una persona frustrada y enojada? ¿O hay más para considerar, tales como, ¿dónde en su escala de importancia está su trato con los demás? Considerar otro jugador de tenis que está seguro de que un juez de línea ha cometido un error llamada. Ella apela la llamada al juez de silla y el árbitro no volca eso. Ese jugador inmediatamente se siente engañado y enojado. Reflexionando sobre su núcleo valores de respeto y paciencia para los demás, ella respira hondo y procede calmadamente adelante en el partido. ¿Qué ejemplo es más representativo de verdadero ¿autenticidad? Para mí, cuando la afirmación "Solo tengo que ser yo mismo" se usa para justificar lo malo, comportamiento poco ético, el argumento no es más que una artimaña. Otro consejo: "Protégete del estrés y de tu vida será mejor." La protección contra el estrés solo sirve para erosionar mi capacidad [para manejarlo]. La exposición al estrés es el estímulo para todo el crecimiento, y el crecimiento realmente ocurre

durante episodios de recuperación. He aprendido que evitar el estrés nunca lo hará

proporcionar la capacidad que la vida me exige.

Para mí, equilibrar los episodios de estrés con dosis equivalentes de recuperación es

la respuesta. Jugar tenis, hacer ejercicio, meditar y escribir en diario rica recuperación mental y emocional. Adhiriéndome a mi sueño óptimo, Las rutinas nutricionales y de ejercicio durante los momentos estresantes son críticas. Buscando

El estrés en una dimensión de mi vida sorprendentemente trae recuperación en otra.

Evitar el estrés simplemente me saca del juego y me debilita.

En un sentido real, para crecer en la vida, debo ser un buscador de estrés.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Inmediatamente comienzo recordando todas las cosas por las que estoy agradecido en mi vida. yo

comenzar con cada uno de mis tres hijos, mi hermano, mi hermana, y luego con mi madre y

padre. Entonces dejo que mis pensamientos de gratitud vayan a donde vayan, desde el

desde las cosas más pequeñas hasta las más grandes. Literalmente en minutos, la perspectiva que tengo

sobre lo que sucede en este momento estresante toma un cambio dramático. yo

volverme más tranquilo, menos pánico y más medido en mis sentimientos y

pensando. Luego saco el pensamiento de mi mejor yo y de a quién más quiero

estar en las tormentas de la vida. Conectando con mis valores y propósitos más profundos en

la vida fortalece mi determinación de responder a la crisis de acuerdo con mi mayor

Carácter ético y moral.

**"Para evitar las críticas, no digas nada,
no hagas nada, no seas nada ". -
Elbert
Hubbard**

DANIEL NEGREANU

TW: [@REALKIDPOKER](#)

YT: [/USUARIO / DNEGREANU](#)

DANIEL NEGREANU es un jugador de póker profesional canadiense que ha ganado

seis brazaletes de las World Series of Poker (WSOP) y dos World Poker Tour

(WPT) títulos de campeonato. En 2014, el servicio de clasificación de póker independiente

Global Poker Index (GPI) reconoció a Daniel como el mejor jugador de póker del

década. Desde su segundo lugar en el Big One for One Drop

torneo en 2014, es considerado el mayor torneo de póker en vivo

ganador de todos los tiempos, habiendo acumulado más de \$ 33 millones en premios.

Fue nombrado Jugador del Año de la WSOP en 2004 y nuevamente en 2013,

convirtiéndolo en el primer (y único) jugador en la historia de las WSOP en ganar el galardón

mas de una vez. También fue el jugador del año 2004-2005 WPT. Él es el primer jugador en llegar a una mesa final en cada uno de los tres premios de pulsera WSOP

ubicaciones (Las Vegas, Europa y Asia-Pacífico) y las primeras en ganar un brazalette

en cada. En 2014, fue incluido en el Poker Hall of Fame.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Los cuatro acuerdos de Don Miguel Ruiz. Es una lectura rápida, solo 140 páginas.

más o menos, y es la simplicidad lo que hace que el libro sea tan poderoso. Cada vez que tengo

un amigo que quiere embarcarse en el viaje de la introspección, eso siempre es

por donde empiezo

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

523 de 1189.

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Todavía recuerdo claramente el momento en que perdí todo mi presupuesto en uno de mis primeros

viajes a Las Vegas desde mi ciudad natal de Toronto. Eran alrededor de las 4 AM y yo

Estaba jugando en una mesa de ocho personas. Perdí mi último chip de \$ 5 y fui al

baño. Cuando salí del baño, miré la mesa donde estaba

solo jugando y noté que todos se habían ido! Por primera vez en mi vida, yo

Me di cuenta de que yo era el tonto. Estaban jugando por mi culpa. Yo era su

Turista por la noche.

Recordé cada una de sus caras y estaba decidido a nunca dejar eso

pasarme de nuevo Trabajé más duro en mi juego en Toronto con el objetivo de

volviendo a Las Vegas y venciendo a cada uno de los jugadores que perdí esa noche.

Resulta que uno de esos jugadores, un tipo al que todos llamaron Hawaiian Bill,

se convirtió en un mentor para mí. Lo odié esa primera noche, pero crecí hasta

Comprenda lo que se necesita para ser un profesional al observar cómo trabaja.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué? ¿Hay alguna cita en la que pienses a menudo o vive tu vida?

"Para evitar críticas, no digas nada, no hagas nada, no seas nada". - Elbert Hubbard

Esta cita tiene un significado profundo para mí, al igual que [Theodore Roosevelt's]

Cita de "hombre en la arena". Es un recordatorio de que cuando desafías las normas,

cuando haces oír tu voz, tienes la garantía de recibir críticas, pero al final, todo vale la pena. La alternativa es ser invisible, y eso no es como vivo mi vida

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

He invertido en personas en las que confío. Mi manager, Brian Balsbaugh, se ha convertido en un gran amigo y confidente a lo largo de los años, y ha sido invaluable tenerlo como caja de resonancia para ideas. Además de Brian, tener un asistente personal

a quien pagué en exceso me ha permitido aprovechar mejor mi tiempo libre.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

La constatación de que todos los eventos son neutrales, y puedo elegir cómo reaccionar ante ellos. Puedo elegir ser una víctima de mis circunstancias, o puedo elegir ser responsable de cómo manejo mis circunstancias. El último enfoque es un

poderoso lugar para venir, mientras que ser una víctima es un lugar indefenso para venir

de y rara vez es productivo.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o

¿área de experiencia?

En el póker, la "cara de póker" es idealizada. Te da la impresión de que, para

para tener éxito en el juego, debes estar con cara de piedra y sin emociones. Que todo eso

los asuntos son los números y las matemáticas. Esa emoción no juega ningún papel en el póker.

mesas.

Simplemente no es verdad. Si fuéramos robots, este enfoque sería óptimo, pero es

no realista. Un mejor enfoque es reconocer las emociones que eres sintiendo como ganas o pierdes y solo estás presente para ellos. Relleno emoción o frustración en las mesas de póker no es el camino a seguir.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a?

En el pasado, si alguien me pedía algo, podría haberle dado un, "Suenan bien, hombre. Revisaré mi horario y resolveremos algo".

La esperanza era que simplemente desapareciera, pero el resultado fue que estaba siendo molestado

para una reunión que no quería tomar. Tendría que encontrar nuevas excusas como

por qué estaba demasiado ocupado. ¿Por qué alguien haría algo así? Bueno yo

ingenuamente pensé que este enfoque me impediría herir los sentimientos de las personas,

pero finalmente me di cuenta de que lo contrario era cierto. Estaba fuera de integridad y

perdiendo el tiempo

Entonces, aprendí a ser honesto y respetuoso al mismo tiempo: "Gracias, así que

mucho por pensar en mí para esto. Realmente lo

aprecio. Desafortunadamente no es

algo que quiero asumir, pero les deseo la mejor de las suertes con el proyecto".

Pueden estar decepcionados en el momento, pero es una forma mucho mejor de lidiar con eso.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Realizo un ejercicio que me ayuda a estar presente en la realidad de situación. Me cuento mi historia desde la perspectiva de una víctima, luego cuento

exactamente la misma historia desde un lugar de 100 por ciento de responsabilidad.

Víctima: "Llegué tarde a un evento importante porque mi novia también tomó

mucho tiempo para prepararse. No es mi culpa."

Responsable: "Reconozco mi colapso por llegar tarde. En el futuro yo

Me comprometo a asegurarme de hacer todo lo posible para asegurarme de estar en

hora."

Contarme la historia de la víctima me permite desahogarme

brevemente. Una vez que lo supere,

entonces me doy cuenta de que si esta reunión fue tan importante para mí, debería haber hecho

a mi novia le quedó claro que no podía llegar tarde y le dije que si era llegando tarde, tendría que irme sin ella.

"La disciplina es igual a la libertad".

JOCKO WILLINK

TW: [@JOCKOWILLINK](https://twitter.com/JOCKOWILLINK)

PENSIÓN COMPLETA: [JOCKO WILLINK](https://www.jockowillink.com)

[JOCKOPODCAST.COM](https://www.jockopodcast.com)

JOCKO WILLINK es uno de los seres humanos más aterradores imaginables. Él es un

adelgazar 230 libras y un cinturón negro de jiu-jitsu brasileño que solía sacar 20

Navy SEALs por entrenamiento. Es una leyenda en el mundo de operaciones especiales, y

Su entrevista de podcast viral conmigo fue la primera entrevista pública que hizo.

Jocko pasó 20 años en la Marina de los EE. UU. Y comandó SEAL Team Three

Task Unit Bruiser, la unidad de operaciones especiales más decorada del Guerra de Irak Al regresar a los Estados Unidos, Jocko se desempeñó como oficial

a cargo de la capacitación de todos los equipos de West Coast SEAL, diseñando y

implementando algunos de los entrenamientos de combate más desafiantes y realistas en

el mundo. Después de retirarse de la Marina, cofundó Echelon Front, un el liderazgo y la empresa de consultoría de gestión, y co-autor de la #

1 *Nuevo*

El éxito de ventas del York Times Extreme Ownership: cómo los Navy SEAL de EE. UU. Lideran y

Ganar . Desde entonces, es autor de un libro infantil más vendido, *Way of the Warrior*

Kid, y su último, *Disciplina igual a libertad: Manual de campo*, que detalla

su "sistema operativo" mental y físico único. Jocko también discute

La naturaleza humana a través de la lente de la guerra, el liderazgo y los negocios en su cima.

podcast calificado, *Jocko Podcast* . Por último, pero no menos importante,

Jocko es un esposo, un ávido

surfista y padre de cuatro hijos "altamente motivados".

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho

¿su vida?

En algún momento a la mitad de mi carrera de 20 años en los equipos SEAL,

Leí *Sobre la cara* del coronel David H. Hackworth. No he dejado de leer desde entonces. Hackworth subió de rango y sirvió como infantería

oficial en las guerras de Corea y Vietnam. Fue venerado por sus hombres y

respetado por todos los que trabajaron con él. Mientras que las historias de combate son increíble y hay mucho que aprender sobre las tácticas del campo de batalla en el libro,

526 de 1189.

Las verdaderas lecciones para mí son sobre liderazgo. Adapte muchos de sus liderazgos principios a lo largo de los años y aún continúan aprendiendo de sus experiencias.

Gracias por todo, coronel Hackworth.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Durante mi segunda gira en Irak, fui comandante del equipo tres de SEAL, Tarea

Unidad Bruiser. Nos desplegaron en la ciudad devastada por la guerra de Ramadi, el epicentro de la insurgencia en el momento. Solo unas pocas semanas después del despliegue, nosotros realizó una gran operación en conjunto con soldados del ejército de EE. UU., EE. UU.

Marines y soldados amistosos del ejército iraquí. Había múltiples elementos en

en el campo de batalla, todos involucrados en un fuerte contacto enemigo. En la niebla de la guerra

Se cometieron errores. La mala suerte surgió. Las cosas salieron mal. Allí terminó

ser un tiroteo feroz entre uno de mis elementos SEAL y un amigo Unidad iraquí. Un soldado iraquí murió y varios otros resultaron heridos. incluyendo uno de mis sellos. Fue una pesadilla.

Si bien había mucha culpa, y mucha gente que había cometido errores, me di cuenta de que solo había una persona a quien culpar: yo. yo era

el comandante. Era el hombre mayor en el campo de batalla y era responsable

por todo lo que pasó Todo.

Como líder, no hay nadie más a quien culpar. No pongas excusas. Si yo no Tomar posesión de los problemas, no puedo resolverlos. Eso es lo que un líder tiene que hacer: tomar posesión de los problemas, los errores y las deficiencias, y tomar propiedad de crear e implementar soluciones para resolver esos problemas resuelto Tomar posesión.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"La disciplina es igual a la libertad". Todos quieren libertad. Queremos ser físicamente libre y mentalmente libre. Queremos ser financieramente libres y queremos

Más tiempo libre. ¿Pero de dónde viene esa libertad? ¿Cómo lo conseguimos?

La respuesta es lo contrario de la libertad. La respuesta es disciplina. Usted quiere

¿Más tiempo libre? Siga un sistema de gestión del tiempo más disciplinado. Tú

quieres libertad financiera? Implemente disciplina financiera a largo plazo en su vida.

¿Quieres ser físicamente libre para moverte como quieras y ser libre de Cuántos problemas de salud causados por las malas elecciones de estilo de vida? Entonces tienes que tener

La disciplina de comer alimentos saludables y hacer ejercicio de manera constante. Todos queremos libertad. La disciplina es la única forma de obtenerla.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

527 de 1189.

¿jamás se ha hecho?

Desde que tuve una casa con garaje, he tenido un gimnasio en mi garaje. Es uno de los factores más importantes para permitirme hacer ejercicio todos los días.

independientemente del caos y el caos que la vida ofrece. La conveniencia de ser

capaz de hacer ejercicio en cualquier momento, sin empacar una bolsa de gimnasio, conducir, estacionar, cambiando, luego esperando el equipo. . .

El gimnasio en casa está ahí para ti. No conducir No estacionar. No hay casillero pequeño para mete tu equipo en. En el gimnasio de su casa, nunca espera el equipo. Es Esperando por ti. Siempre.

Y, quizás lo más importante: puedes escuchar la música que quieras, tan fuerte como quieras

CONSEGUIR UN POCO DE.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Lectura y escritura todos los días. LIBERA TU MENTE.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"?

Trabaja más duro que todos los demás. Por supuesto, eso es fácil cuando amas a tu

trabajo. Pero es posible que no te encante tu primer, segundo o tercer trabajo. Ese

no importa Trabaja más duro que todos los demás. Para conseguir el trabajo usted

ama o comienza la empresa que quieres, tienes que construir tu currículum, tu

reputación y tu cuenta bancaria. La mejor manera de hacerlo: superarlos a todos.

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Priorizar y ejecutar. Aprendí esto en combate. Cuando las cosas van mal cuando ocurren múltiples problemas a la vez, cuando las cosas se ponen abrumador, tienes que priorizar y ejecutar.

Da un paso atrás.

Separarse del caos.

Observe la situación y evalúe la multitud de problemas, tareas o problemas.

Elija el que tendrá el mayor impacto y ejecútelo.

Si intenta resolver cada problema o completar cada tarea simultáneamente,

fracasarás en todos ellos. Elija el problema más grande o el problema que Proporcionar el impacto más positivo. Luego concentre sus recursos en eso y

atacarlo Cuídalo. Una vez que haya hecho eso, puede pasar a el siguiente problema o problema, luego el siguiente. Continúa haciendo eso hasta

Has estabilizado la situación. Priorizar y ejecutar.

528 de 1189.

Citas que estoy reflexionando

(Tim Ferriss: del 14 de julio al 27 de julio de 2017)

"Estoy en un negocio muy difícil donde no hay coartadas Es bueno o es mal, y las mil razones que interferir con que un libro sea tan bueno como posibles no hay excusas si no es así. . . . Refugiándose en los éxitos domésticos, ser bueno con tus amigos rotos, etc., es simplemente una forma de dejar de fumar ".

-ERNEST HEMINGWAY

Reconocido novelista estadounidense, escritor de cuentos y periodista

“Los poetas no 'encajan' en la sociedad, no porque se les niega un lugar pero porque No te tomes en serio sus "lugares". Ellos ve abiertamente sus roles como teatrales, sus estilos como poses, sus disfraces, sus reglas convencional, sus crisis arregladas, su conflictos realizados, y su metafísica ideológico."

—JAMES P. CARSE

Profesor emérito de historia y literatura de religión.
en la Universidad de Nueva York, autor de *Finite and Infinite*
Juegos

529 de 1189.

"Sé el silencio que escucha".

—TARA BRACH

Profesor de meditación y curación emocional, autor de
Aceptación radical

Página 530

**"Nuestros cerebros, nuestro miedo,
nuestro sentido
de lo que es posible, y el**

realidad de 'solo' las 24 horas del día darnos nociones preconcebidas de lo que es humanamente posible ".

ROBERT RODRIGUEZ

[TW/IG](#): @RODRIGUEZ

[ELREYNETWORK.COM](#)

ROBERT RODRIGUEZ es director, guionista, productor, director de fotografía, editor y músico. También es el fundador y presidente.

de El Rey Network, una nueva red de cable que rompe el género. Allí, él alberga uno

de mis programas favoritos en formato de entrevista, *The Director's Chair* . Mientras un estudiante

en la Universidad de Texas en Austin, Robert escribió el guión para su primer

largometraje mientras era sujeto remunerado en un experimento clínico con un medicamento

instalación de investigación. Ese cheque de pago cubrió el costo de disparar durante dos semanas.

La película, *El Mariachi* , ganó el Premio del Público en el Sundance Festival de Cine y se convirtió en la película de menor presupuesto jamás lanzada por un importante

estudio. Luego escribió, produjo y dirigió muchas películas exitosas, incluyendo *Desperado* , *From Dusk Till Dawn* , la franquicia *Spy Kids* , *Once*

Érase una vez en México , *La ciudad del pecado de Frank Miller* , *Machete* y otros.

**En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más
mejoró tu vida?**

Finalmente encontré una estrategia que realmente me ayuda a mantener la concentración mientras hago un
tarea importante que no estoy muy entusiasmado de hacer. No es solo que lo haya pospuesto; sus
que cada vez que intentaba hacerlo, otros diez más agradables y a menudo igualmente
Merecerían distracciones valiosas en mi cabeza que me desviarían.

531 de 1189.

Ese fue el mayor desafío. Esas distracciones eran tan importantes como mi tarea principal, por lo que estaría justificado en salir corriendo y hacer eso primero. Pero mi
la tarea principal permanecería intacta, convirtiéndose en una tarea incluso para pensar
acerca de. Ahora lo que haré es una especie de método más eficiente, similar a un
Premack [un sistema motivacional donde se puede utilizar una actividad más preferida
para reforzar una actividad menos preferida] o un sistema de recompensas, pero con más
estrategia concreta
Tendré dos blocs de notas a mi lado, mientras estoy sentado en el más cómodo
lugar que puedo encontrar. (¡Tendrás que leer mi próximo libro para saber qué es eso!)

Escribiré mi lista de dos o tres tareas principales menos deseables en un bloc,
con la palabra "Tareas" escrita en la parte superior. Y tendré la segunda almohadilla lista
con el encabezado "Distracciones" en la parte superior.

Luego configuraré el temporizador de mi teléfono durante 20 minutos. Abordaré una de mis tareas principales indeseables durante 20 minutos completos. No
desviarse de eso. Durante ese tiempo, como un reloj, siempre tendré varios distracciones: tareas e ideas que inevitablemente aparecen en mi cabeza. Estas

pensamientos y tentaciones normalmente me enviarían corriendo a lograr lo que fueran mientras se quemaban en mi cabeza: una idea para música, un dibujo o un plan que fue un momento eureka en un momento totalmente diferente proyecto, respuestas a un problema que había estado tratando de resolver en otro lugar, etc. Porque cuando estás comprometido mentalmente en una tarea, la creatividad dispara más ideas. Pero eso se convierte en un problema cuando esas ideas distraen de tu mayor interés

Tarea deseable.

Eso es lo que siempre me arrojó. Estas cosas no eran actividades frívolas I me estaba permitiendo distraerme. Eran cosas totalmente legítimas para ser

hecho, y si los ignoraba, enfatizaría que los olvidaría o perdería el mojo eso estaba disparando en ese momento.

Entonces, ¿cómo evitar hacer eso? Durante mis 20 minutos, solo escribir físicamente cualquier misil entrante de un pensamiento en mi Almohadilla de "distracciones", e inmediatamente regreso a mi principal tarea indeseable.

Ahora no tengo que preocuparme, lo olvidaré. No estoy tratando de ignorarlo y

ignora el pensamiento. Solo lo estoy rastreando escribiéndolo y diferirlo, incluso si es algo extremadamente productivo, porque cualquier cosa que

Quitarme de mi tarea principal es técnicamente una distracción. Una vez escrito

abajo, puedo volver a mi tarea principal hasta que pasen los 20 minutos.

Si estoy en una buena racha en mi tarea principal, agregaré otros 10 minutos al temporizador

e ir tan lejos como 30 minutos. Pero ese es el límite. Me parece que si no recompenso

A menudo, mi cerebro se amotinará.

Luego tomo un "descanso de recompensa" de 10 a 15 minutos. Me levanto después de 30 minutos y

dar una vuelta. Tomo mi almohadilla de distracción (que probablemente ya tenga varias cosas enumeradas) y voy a hacer una de esas cosas de 10 a 15 solo minutos También debe establecer un temporizador para esto.

Intento hacer las que toman menos tiempo, así que no estoy a una hora de mi tarea principal. No tengo que completar la distracción de una sola vez. Si va para tomar más de 10 o 15 minutos, luego simplemente lo reduciré y guardaré el resto para el próximo descanso. Luego regreso y reinicio el temporizador de 20 minutos y comenzar de nuevo en mi tarea principal.

Normalmente escribo cualquier tipo de lista de tareas en mi teléfono, pero hay un visual satisfacción de tachar a mano una tarea tediosa una vez que está completa, y tener una lista de distracciones escrita a mano. Por eso uso las libretas. Escritura

La lista de distracciones fue un verdadero cambio de juego y lo que finalmente hizo que el concepto de un trabajo Premack para mí. Lo hace todo muy *fácil* .

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo en

¿Qué diría y por qué?

"¡FÁCIL!" ¡Es una de mis palabras favoritas! Ni siquiera recuerdo cuando yo

comenzó a usarlo de una manera poderosa; podría haber sido después de comenzar mi

red de televisión. Ya era un tipo bastante ocupado, así que la idea de asumir un

La red de televisión de 24 horas que necesitaría estar llena de contenido me dio

alguna pausa Pero de la manera habitual ingenua de Rodríguez, ¡lo asumí de todos modos!

Cuando la realidad de la gran cantidad de contenido que necesitaríamos para conjurar golpeó

yo, trataría de organizar a los colaboradores para lograr la gran tarea de haciendo shows para la red. [Simplemente administrando la] red en sí, hay fue una cantidad alucinante de trabajo por hacer. Sabía que necesitaría un nuevo

estrategia para infundir confianza en las tropas y en mí mismo. Esto fue diferente a

películas, que eran proyectos pocos y distantes entre sí. Aquí estaba intentando

Algo imposible. La mayoría de las redes nuevas tardan años, si no décadas, incluso

poner en su primera serie de televisión original. En el primer año de El Rey Network, estaba

lanzamiento de cuatro nuevos shows. Pude ver los ojos de la gente ensancharse y mirar

abrumado solo por escucharme recitar la lista de cosas que todos necesitábamos para hacer.

Empecé a agregar la palabra en español "*FÁCIL!*" hasta el final de mis listas de tareas,

y se reirían y darían una mirada desconcertada. (*Fácil* significa "fácil", pero tiene un

sueno mejor en español y también aparece como "¡No es gran cosa!")

pregunto: "¿Por qué sigue diciendo eso? ¿Cómo es nada de eso *fácil* ? Pero entonces

verías que en realidad los tranquilizaría. Si su líder no tiene miedo, ¿Por qué deberían hacerlo?

Esa palabra se hizo muy poderosa para todos nosotros. En la práctica sonaría

así: "Tenemos tal y tal y tal y tal y tal y tal *más*

tal y tal que hacer para el próximo miércoles. *FÁCIL!* "Los verías comenzar a las

primero se sorprenden y estresan, pero al final de la oración, están

riendo . . . ¡Y lo haríamos! Cuando esa tarea, o mostrar, o crear

533 de 1189.

se hizo algo de la nada, me apresuraría a volver y señalarlo fuera. "¿Ver? ¡Fue *FÁCIL* ! ”

De hecho, tampoco tenía idea de cómo lo lograríamos, pero sabía que era estresante

al respecto no iba a ayudar en absoluto. Básicamente, todos somos capaces de hacer mucho

más de lo que pensamos Nuestros cerebros, nuestro miedo, nuestro sentido de lo que es posible y el

la realidad de "solo" las 24 horas del día nos da nociones preconcebidas de lo que es

humanamente posible

Me gusta la idea de plantear desafíos imposibles y, con una palabra, hacer suena factible, porque de repente lo es. ¡Entonces elegiría *FÁCIL*! para mi cartelera. Es un buen recordatorio de que se puede hacer cualquier cosa, con relativa facilidad.

y menos estrés, si tienes la mentalidad correcta. Si entras diciendo: "Esto es

imposible, físicamente no hay suficiente tiempo en el día para hacer todo esto

cosas ", entonces te estás rompiendo la pierna derecha y te estás cortando el pie izquierdo

incluso antes de haber salido de la línea de partida. Pero si, en tu mente, es *fácil* , entonces

lo atravesarás y las ideas fluirán. La actitud es lo primero.

A veces olvido a quién le he dicho ese concepto, y obtendré

correos electrónicos o mensajes de texto de personas con las que no he hablado en años, y etiquetarán sus

mensaje con *FÁCIL*! Me doy cuenta de que se ha convertido en parte de su lenguaje y forma de

pensando.

Entonces, aquí espero que se convierta en parte de los suyos. Porque hay mucha vida nosotros

puede experimentar en este mundo. Todo está ahí afuera, maduro para la fabricación, y todo comienza en tu cabeza. Lo que nos decimos es de suma importancia. Podemos evocar mundos nuevos con nuestra imaginación y nuestra creatividad. Y ahí está 24 horas enteras en un día y siete días completos a una semana y todo puede ser así muy *FÁCIL!*

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

La lista de distracciones de la que hablé anteriormente es la mayor ayuda para mí. me gusta estar ocupado y tener muchas tareas que cumplir en diferentes ámbitos. Encuentro las soluciones que descubres en un área te ayudan a resolver igualmente desconcertantes desafíos en otra área. Pero luego hay momentos en que todo golpea a una vez.

Hay momentos en que todo simplemente choca, y debes tratar de no quedar abrumado. No hay tiempo para las meditaciones o estrategias habituales y siente que su cabeza está llena de algodón.

Recuerdo una vez que tuve que salir por la puerta en dos minutos, porque estaba

Ya tarde para una reunión. Tenía un plato de comida, y también tuve que ir a usar el

baño. Literalmente solo había tiempo para hacer uno u otro. Tuve que escoger. ¿Debo comer? ¿O debería usar el baño? ¡Entonces hice las dos cosas! Me senté en el

inodoro mientras come mi comida. Todo el tiempo pensando: "Estoy oficialmente *demasiado* ocupado hoy."

Cuando tuve un descanso de cinco minutos más tarde, escuché una meditación guiada que

hecho a mí mismo. Son cinco minutos de duración. Parte de la meditación me recuerda que se producen cuellos de botella y solo ayudan a aclarar lo que es importante y lo que no. Y que hay un cribado natural que tiene lugar. Si todo golpea a la vez, es una rareza. La vida tiende a cambiar los eventos, así que que todo lo que quieres lograr se puede lograr. ¡En su propia! ¿Tienes tres reservas para la tarde? Adivina qué, alguien terminará cancelar o empujar, y la otra cosa de repente ya no será relevante. Por eso lo sigo acumulando. Raramente estoy *demasiado* ocupado, si puedes mantener el derecho actitud al respecto, que es: "Definitivamente puedo decir que estoy viviendo mi vida al más completo ". Luego aclararé qué elementos están causando más estrés y por qué. Sus generalmente porque no ha hecho algo de lo que debería haberse ocupado. Entonces, salgan las dos libretas, y deben comenzar de inmediato desgarrando a un estresante. *FÁCIL!*

535 de 1189.

"Nunca dejes que una buena crisis vaya a residuos. Es el universo desafiandote a aprender algo nuevo y elevarse a la siguiente nivel de tu potencial ".

KRISTEN ULMER

FB: [/ULMER.KRISTEN](https://www.facebook.com/ULMER.KRISTEN)

KRISTENULMER.COM

KRISTEN ULMER es un maestro facilitador que desafía las normas alrededor del sujeto de miedo. Ella era especialista en magnates del equipo de esquí de EE. UU. Y más tarde fue reconocida como la mejor esquiadora femenina de montaña grande en el mundo, un estado que mantuvo durante 12 años. Conocido por enormes saltos de acantilados y descensos de caída, muerte, fue patrocinada por Red Bull, Ralph Lauren y Nikon Su trabajo sobre el miedo ha aparecido en NPR y en *The Wall Street*.

Journal , *The New York Times* , revista *Outside* , y otros. Kristen es la autor de *El arte del miedo: por qué conquistar el miedo no funcionará y qué hacer*

Hacer en su lugar.

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida en los últimos seis meses (o en la memoria reciente)?

[Como antecedentes], mi madre era la menor de nueve hijos. Su papá era un alcohólico furioso y la familia tenía una existencia simple como inquilinos agricultores. Ella creció con graves problemas de dinero. Están tan solidificados que, a los 83 años, ella todavía lava y reutiliza las bolsas Ziploc y come alrededor de alimentos con moho. Y . . . soy La hija de mi madre. Soy frugal como el infierno, lo cual está bien, me ayudó convertirse en un millonario hecho a sí mismo, pero creo que me impide ir a el siguiente nivel financiero en este punto.

536 de 1189.

Entonces, cada vez que me siento mal, me propongo hacer algo bueno por otros personas. O me paro afuera del cine buscando a alguien que

Parece que podrían usar un descanso y yo pago sus entradas para el cine, o me voy

una propina de \$ 50 en un burrito para llevar. No solo hace que otras personas se sientan bien, sino que me hace sentir bien, y también impacta mi vida de otra manera que no es así

obvio. Gastar dinero como este es mi sutil intento de liberarme de mi linaje y resolver mis problemas de dinero heredado.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde? ¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

En cuanto a un fracaso favorito, mi tiempo en el equipo de esquí de los Estados Unidos fue muy importante. Aquí esta por qué:

Mi objetivo nunca había sido ingresar al equipo nacional. Solo he estado compitiendo en magnates para tomar geniales viajes por carretera con amigos. Entonces cuando encontré yo mismo usando la chaqueta, representando a mi país en la Copa del Mundo

competiciones, estaba en estado de shock y aterrorizado.

Miles de personas gritando ahora me miraban esquiar, cientos de Las cámaras documentaron todos mis movimientos, y no tenía idea de qué hacer con el miedo

excepto tomar los malos consejos de entrenadores bien intencionados, amigos y familiares que

me dijo que, ya sabes el idioma, controle, supere o racionalice el miedo. Piensa pensamientos positivos. Respira profundamente. Déjalo ir. Todo lo que.

Por desgracia, aunque no podía verlo en ese momento, me he dado cuenta de que podemos controlar

tememos tanto como podamos controlar nuestra respiración. No muy bien, y no para largo.

Podía volverme estoico para entrar en la puerta y alejarme, así que parecía "Trabajo", pero también esquí terriblemente. No estaba en flujo de miedo, por lo tanto no estaba en

fluir con mi vida, y por lo tanto no en el estado de flujo necesario para una clase mundial actuación. No solo eso, sino que inconscientemente quería tanto a ese equipo que (por supuesto) me lesioné más tarde esa temporada. Incluso me sentí aliviado por mi lesión, que es una locura. Culpé al miedo como el problema de todo esto, cuando debería culparme a mí mismo por tratar de controlar algo que finalmente demuestra incontrolable. Lo que me doy cuenta ahora es que no puedes vencer el miedo. Lo único que puedes hacer es bloquearlo temporalmente empujándolo hacia abajo en lo que yo llamo "el sótano", también conocido como su cuerpo. Entonces tienes que aguantar tanto tensión para mantenerlo presionado que 1) se volverá muy rígido y propenso a lesiones y 2) su cuerpo, no destinado a ser un vertedero para reprimidos emoción, se rebelará. La lesión es solo uno de los problemas que enfrentará. Que sin temor a la inercia No se puede negar. Cada vez que bajes la guardia, saldrá del sótano más fuerte que nunca, apareciendo en formas que parecen miedo (persistente o ansiedad irracional, insomnio, etc.) o de manera distorsionada y encubierta (ira,

depresión, trastorno de estrés postraumático, inseguridad, bajo rendimiento, agotamiento, culpa, defensa, etc.). Esto hace que quieras trabajar más duro para empujarlo hacia abajo aún más, hasta que ese esfuerzo, con el tiempo, se apodere de todo tu mundo.

La forma en que lidié con el miedo en ese entonces fue un fracaso colosal. Lo que debería tener
En cambio, se dio cuenta de que el miedo no es un signo de debilidad personal, sino
más bien un estado natural de incomodidad que ocurre cada vez que estás fuera de tu
zona de confort. No está ahí para sabotearte, sino para ayudarte a cobrar vida, sé
más enfocado y te coloca en el momento presente y en un estado elevado de
emoción y conciencia. Si alejas el miedo, la única versión del miedo disponible para usted será su versión loca, irracional o retorcida. Si eres dispuesto a sentirlo y fusionarse con él, aparecerá su energía y sabiduría.
¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Fui en una inmersión retiro de nueve días hace 14 años cuando era *no* en crisis.

Se llamaba Nine Gates Mystery School. Todavía existe hoy y escucho que es

mejor que nunca. (Por cierto, recomiendo ir a un retiro de conciencia por año.) Nueve Puertas tomaron mi idea aún a medias, la inyectaron con certeza

y energía, y elevé mi conciencia de un ego a un enfoque global perspectiva, por eso atribuyo a este evento provocar mucho de mi éxito hoy

Nine Gates es un retiro intensivo de 18 días dividido en dos de nueve días. sesiones Si te atrae un retiro silencioso de Vipassana, pero duda porque suena como una tortura (para mí), considera Nine Gates en su lugar. Lo sospecho

te brinda una experiencia de despertar similar sin la inactividad.

Las personas tienden a hacer solo trabajo personal cuando intentan salir de un

hoyo, y no fui diferente. Me inscribí en el evento cuando pasé por un mala ruptura, que está bien. A menudo, la crisis es lo que impulsa la evolución, y poco

más lo hace.

Cuando sucedió el retiro, sin embargo, me sentí muy bien otra vez, y fui de todos modos y ... guau. Simplemente guau. En lugar de pasar la semana sacando el barro

fuera de mis ojos, llevó mi visión ya clara a la cima de un subidón personal

montaña, donde podía ver claramente lo que quería que sucediera después en mi vida. yo

Dejé el evento y comencé mis campamentos de esquí con mentalidad única, que (según

USA Today) fueron los únicos campos de entrenamiento con mentalidad en el mundo, en cualquier deporte.

Por un lado, nunca dejes que una buena crisis se desperdicie. Es el universo

desafiándote a aprender algo nuevo y ascender al siguiente nivel de tu potencial.

Por otro lado, cuando no estoy en crisis, considero que "mi vida es genial" como policía.

fuera, un lugar atascado, donde el aprendizaje ya no está disponible para nosotros. Por eso

no debe esperar a que ocurra la crisis antes de tomar medidas para ir más allá

lo que eres capaz de ver por tu cuenta. Ir a consejería matrimonial cuando

538 de 1189.

Tu matrimonio va muy bien. ¿Qué se hace posible entonces? Contrata un gimnasio

entrenar cuando ya estás en la mejor forma de tu vida. Trae un marketing experto cuando tu departamento de marketing ya está pateando traseros. Y ver

el siguiente nivel de magia sucede.

¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y

**¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho
¿su vida?**

Mis dos libros favoritos son:

La sabiduría del eneagrama de Don Richard Riso y Russ Hudson.

Este libro le ofrece un plano de su personalidad. Esto es importante. Vamos

Digamos que aprendes que eres un tigre. Ahora sabes que no debes perder el tiempo tratando de deshacerte

de tus rayas, pero en lugar de desarrollar tus fuerzas innatas. O si eres un cordero, que no es mejor ni peor que un tigre, aprenderías a no desperdiciar tu

la vida tratando de ser algo que no eres, y cómo ser el mejor cordero posible.

Me encanta tanto este libro que, de hecho, no saldría ni contrataría cualquiera a menos que supiera cuál era su tipo de eneagrama. Es como estar armado

con su manual de operación, que evita cualquier confusión o potencial conflicto en el camino.

El poder del ahora por Eckhart Tolle. Me animaron a leer este libro por cuatro personas diferentes en una semana, así que lo compré y me zambullí. Pero. . .

snoozefest! Lo guardé en la estantería. Un año después, lo desempolvé y de nuevo . . . nada. De vuelta a la estantería. Esto sucedió cuatro años seguidos.

hasta que, en el quinto año, comencé de nuevo y fue tan bueno que de repente

lo devoró como una persona hambrienta devora un buffet.

Fue tan poderoso porque describe estados no duales, también conocido como algo

más grande que mi propia visión personal y limitada del mundo. Tolle lo llama el

"Ahora", lo llamo "yo conectado" o "el infinito". En deportes, a esto le llamamos

realidad "La Zona". En zen, se llama iluminación. Toda tradición espiritual tiene un nombre para este lugar.

Juzgo la calidad de mi vida según la frecuencia con la que accedo a este estado superior

de conciencia. Estar en Zen, no lo veo como sostenible, que es diferente por lo que Tolle sugiere, pero es muy importante para nosotros ir a buscarlo en nuestro

vidas Es ese estado cuando tus luces realmente se encienden y puedes ver, si solo por un momento, quién y qué eres, y la naturaleza de lo que realmente es pasando más allá de nuestra propia mente individual. También es el lugar donde tu Las mejores ideas se pueden descubrir. Pero este estado no te va a encontrar; tú Tengo que ir a buscarlo. Este libro te ayuda a hacer eso.

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o

539 de 1189.

¿área de experiencia?

Terapia de conversación. Hablar y pensar en tu miedo es genial, a quién no le gusta hablar de si mismos por una hora? Pero te mantendrá al tanto de tus mente pensante, a menudo durante décadas. Los problemas emocionales deben ser tratados emocionalmente, no intelectualmente.

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no?

¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron?

Después de los 40 años, parece que realmente comenzamos a filtrar con quién salimos. por décadas, tuve varios amigos que elegí en mis 20 años, cuando me sentí atraído por gente loca, excéntrica. Pero a los 40 años, ya no eran mi estilo. Algunos de ellos incluso fueron abusivos consigo mismos y, por lo tanto, también conmigo. ¿Entonces lo que hay que hacer? Manténgase alejado del hábito, la historia y el deseo de no lastimarlos, o finalmente diga que no a estas amistades tóxicas y alejarse? Decidí alejarme. Uno por uno, y ten en cuenta que esto no fue fácil de hacer - Lo terminé con cinco mejores amigos y, en última instancia, cientos de conocidos. Me liberó de mi yo pasado y me permitió explorar qué partes de mi

personalidad que quería nutrir a continuación. Ha sido un poco solitario, claro. tengo aún

para encontrar una nueva mejor novia a pesar de que he estado cazando durante ocho años,

y no voy a tantas fiestas como antes. Pero a los que voy, y el

Las personas que conozco allí siempre son fascinantes y estimulan nuevas experiencias.

Se supone que las amistades apoyan su crecimiento, no lo detienen. Final los que te detienen, y ten curiosidad sobre qué tipo de personas eres dibujado a la siguiente. Encuentro a quien te atrae hoy posee lo que sea cualidades en ti mismo que estás listo para nutrir.

[**Nota de Tim:** le pregunté a Kristen cómo rompió con sus amigos, exactamente, y ella envió un plan detallado de cuatro páginas. Encuéntralo gratis en

tim.blog/kristen]

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Honro esos estados alejándome del trabajo y haciendo lo que parece "nada", que por supuesto es algo (dar un paseo, estirar mi cuerpo, mira una película). Hago estas cosas durante el tiempo que sea necesario, ya sea unos pocos

horas o incluso unos días, hasta que vuelva mi motivación.

Sin embargo, si tengo una fecha límite ajustada, me tomo solo cinco minutos para hacerlo

"nada." Pero durante estos cinco minutos, voy *todo* el camino. Me vuelvo completamente

presente a mi estado desenfocado o abrumado. Tal vez me tome una ducha caliente

y solo párate allí y deja que el agua llueva lujosamente por mi cuello mientras

gimiendo por lo abrumado que me siento. Es encantador. O encontraré al gato y

enterrar mi mente desenfocada en su vientre suave y disfrutar de lo espacial y

Soy estúpido en este momento.

No solo es un alivio someterme así a mi realidad actual, sino
- *sorpresa!* —Estas acciones también tienen la gran capacidad de permitir otra realidad

para entrar, sin que yo tenga que forzar nada. Normalmente vuelvo después de esos

cinco minutos, orgánicamente energizado y listo para otro gran empujón.

Honra tu estado de ánimo no forzando una realidad diferente, sino simplemente dejando

ellos sean. Es muy zen. Cuando estés triste, solo entristece. Cuando tienes miedo, solo

temer. Cuando estés abrumado, simplemente abrumate. Cuando estas desenfocado, ¿puedes encontrar una manera de dejarlo y simplemente disfrutar de ese estado?

Así es como, como el agua a través de una manguera, entrarán en estos estados,

a través y fuera de tu vida. Haz esto y esa realidad siempre correrá

Por supuesto, y habrá espacio justo detrás de él para que entre algo más.

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Porque creo que tu relación con el miedo es lo más importante relación en su vida, ahora paso al menos dos minutos al día comprometidos en

lo que yo llamo una práctica de miedo.

Especialmente a primera hora de la mañana, antes de levantarme de la cama, hago un cuerpo

escanear para evaluar mi estado de ánimo. Estoy particularmente interesado en cuánto siento miedo

(siempre está ahí, ya sea que estemos dispuestos a admitirlo o no), y en qué parte de mi

El cuerpo está ubicado.

El miedo es una sensación de incomodidad en nuestros cuerpos. Puede aparecer en obvio

formas como el miedo, el estrés o la ansiedad (que son más o menos lo mismo), o

tal vez se sentirá más como ira o tristeza (que puede estar relacionado con el miedo, si el miedo está en el sótano). Si parece que está en nuestras mentes, es porque no estamos

lidar con esto emocionalmente, sino intelectualmente, lo cual nunca es bueno

idea. Localizo la sensación en mi cuerpo, a veces está en mi mandíbula u hombros,

a veces mi frente Entonces tengo uno a dos minutos, tres pasos proceso:

1. Paso entre 15 y 30 segundos afirmando que es natural sentir esta incomodidad. Puede que tenga una gran conversación próxima o una fecha límite. Usted está

se supone que debes estar asustado cuando haces grandes cosas, ¿de acuerdo?

Reconocer esto puede cambiar la vida.

2. Paso los siguientes 15 a 30 segundos sintiendo curiosidad por saber cuál es mi actual

La relación es con esa incomodidad. Si la ansiedad parece estar fuera de proporción a la situación, o si parece irracional de alguna manera, que significa que he estado ignorando el miedo y, por lo tanto, está empezando a hablar más fuerte o

representar. Si este es el caso, le doy toda mi atención y pregunto qué ha estado tratando de decirme que no he reconocido (por ejemplo, "Escribe un

nuevo discurso; el que tienes apestado. O "Olvidó llamar a su

541 de 1189.

madre"). Siendo un gran asesor, uso este tiempo con miedo para expresar su

conocimiento como si fuera un jugo de naranja.

3. Luego, paso todo el tiempo necesario para sentirlo. Ahora, esto es importante: no

Intenta deshacerte de él. De eso no se trata, porque eso sería irrespetuoso al miedo. La clave es sentir el sentimiento gastando un poco tiempo con él, como lo haría con su perro, amigo o amante. Yo suelo hacer

esto durante unos 30 a 60 segundos. Después de lo cual, miedo, sentirse reconocido

y escuchado, a menudo se disipa.

Luego, durante el resto del día, cada vez que me siento ansioso o molesto, lo vuelvo a hacer.

Mis clientes también tienen una práctica de miedo, y los resultados son bastante profundos. Después

aproximadamente una semana, no solo su miedo y ansiedad se calman, sino que muchos

Otros problemas como el insomnio, la depresión, el TEPT y la ira se resuelven.

Sigue haciéndolo más allá de esa semana y comenzarás a notar la filtración,

energía, y estados elevados que ofrece esta práctica.

No tengo una práctica de gratitud, paz o perdón, que son súper popular en los Estados Unidos en este momento. Veo esto como alejarse de una verdad que es

tratando de llamar tu atención y forzando una mentira. Mi analogía es que esto es como

colocando una curita sobre una herida para que no tenga que mirarla. El cual es un

problema porque esa herida, si continúa sin tratar con ella, finalmente comienzan a supurar.

En cambio, me vuelvo hacia mi incomodidad y trato de tener una relación honesta.

con ello al participar en esta práctica de miedo. Me concentro en mi incomodidad, miedo,

tristeza, ira o cualquier otra cosa que parezca desagradable, todo eso, y que el esfuerzo no solo me proporciona información, sino que, aunque nunca lo esperarías,

También completamente y sorprendentemente me libera.

"Es probable que la mayoría de lo que actualmente aprender en la escuela será irrelevante para el momento en que eres 40... . Mi mejor consejo es centrarse en la capacidad de recuperación personal y inteligencia emocional."

YUVAL NOAH HARARI

TW: [@HARARI_YUVAL](https://twitter.com/HARARI_YUVAL)

**FB: [יררה חנ לבוי YUVAL NOAH HARARI](https://www.facebook.com/YUVAL.NOAH.HARARI)
YNHARARI.COM**

YUVAL NOAH HARARI es el autor de los bestsellers internacionales *Sapiens: una breve historia de la humanidad* y *Homo Deus: una breve historia de*

Mañana . Recibió su doctorado de la Universidad de Oxford en 2002 y es ahora profesor en el Departamento de Historia de la Universidad Hebrea de

Jerusalén. Yuval ha ganado dos veces el Premio Polonsky de Creatividad y Originalidad, en 2009 y 2012. Ha publicado numerosos artículos, entre ellos

"Sillones, café y autoridad: hablan testigos oculares y testigos de carne Sobre la guerra, 1100–2000 ", por la cual ganó la Sociedad de Historia Militar

Premio Moncado. Su investigación actual se centra en preguntas macrohistóricas:

¿Cuál es la relación entre historia y biología? ¿Qué es lo esencial?
diferencia entre el Homo sapiens y otros animales? ¿Hay justicia en
¿historia? ¿La historia tiene una dirección? ¿La gente se hizo más feliz a
medida que la historia
¿desplegado?

**¿Cuál es el libro (o libros) que más ha regalado y
¿por qué? ¿O cuáles son uno o tres libros que han influido mucho**

¿su vida?

El *nuevo mundo valiente* de Aldous Huxley . Creo que es el libro más profético de el siglo 20, y la discusión más profunda de la felicidad en la modernidad Filosofía occidental Tuvo un profundo impacto en mi pensamiento sobre política y felicidad. Y dado que, para mí, la relación entre poder y felicidad es la pregunta más importante de la historia, *Brave New World* también ha remodelado

Mi comprensión de la historia.

Huxley escribió el libro en 1931, con el comunismo y el fascismo atrincherados.

en Rusia e Italia, nazismo en aumento en Alemania, Japón militarista embarcarse en su guerra de conquista en China, y el mundo entero se apoderó de

la gran Depresión. Sin embargo, Huxley logró ver a través de todos estos oscuros

nubla y visualiza una sociedad futura sin guerras, hambrunas y plagas, disfrutando de paz, abundancia y salud ininterrumpidas. Es un consumista mundo, que da rienda suelta al sexo, las drogas y el rock and roll, y cuyo valor supremo es la felicidad. Utiliza biotecnología avanzada y social ingeniería para asegurarse de que todos estén siempre contentos y nadie tenga

razón para rebelarse. No hay necesidad de una policía secreta, campos de concentración o un

Ministry of Love à la Orwell's *1984* . De hecho, el genio de Huxley consiste en

mostrando que puedes controlar a las personas de manera mucho más segura a través del amor y

placer que a través de la violencia y el miedo.

Cuando la gente lee *1984* de George Orwell , está claro que él está describiendo un

aterrador mundo de pesadilla, y la única pregunta que queda abierta es "¿Cómo podemos

¿evitar alcanzar un estado tan terrible? Leer *Brave New World* es mucho más

experiencia desconcertante, porque es obvio que debe haber algo terriblemente mal, pero es difícil presionarlo. El mundo es pacífico y próspero, y todos están sumamente satisfechos todo el tiempo.

¿Qué podría estar mal con eso?

Lo realmente sorprendente es que cuando Huxley le devolvió *Brave New World*

en 1931, tanto él como sus lectores sabían perfectamente que estaba describiendo una

distopía peligrosa Sin embargo, muchos lectores de hoy podrían confundirlo fácilmente con un

utopía. Nuestra sociedad consumista en realidad está orientada a darse cuenta de Huxley

visión. Hoy, la felicidad se ha convertido en el valor supremo, y cada vez más

utilizar la biotecnología y la ingeniería social para garantizar la máxima satisfacción de

Todos los ciudadanos-clientes. ¿Quieres saber qué podría estar mal con eso?

Lea el diálogo entre Mustapha Mond, el controlador mundial de Europa occidental y Juan el salvaje, que vivió toda su vida en un nativo reserva en Nuevo México, y quién es el único hombre en Londres que todavía

sabe algo sobre Shakespeare o Dios.

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Cuando voy en un elevador o una escalera mecánica, trato de pararme en la punta de los dedos de los pies.

¿Cómo una falla, o una falla aparente, te prepara para más tarde?

¿éxito? ¿Tienes un "fracaso favorito" tuyo?

Después de que publiqué *Sapiens* en hebreo y se convirtió en un éxito de ventas en Israel,

pensé que sería fácil publicar una traducción al inglés de la misma. Lo traduje y lo envié a varios editores, pero todos lo rechazaron de inmediato. Aún conservo una carta de rechazo particularmente humillante que recibí de uno muy prominente editorial. Entonces, intenté publicarlo en Amazon. La calidad fue bastante terrible, y vendió solo un par de cientos de copias. Fui muy frustrado por un tiempo. Luego me di cuenta de que el método de bricolaje simplemente no funciona, y que en lugar de En busca de atajos, necesitaba hacerlo a la larga y dura y confiar en ayuda profesional. Mi esposo, Itzik, que es un hombre de negocios mucho mejor que yo, me hice cargo. Nos encontró una maravillosa agente literaria, Deborah Harris, cuyo El consejo nos llevó a contratar a un editor excepcional, Haim Watzman, quien me ayudó reescribe y pule el texto. Con su ayuda, obtuvimos un contrato de Harvill Secker (una división de Random House). Mi editor allí, Michal Shavit, convirtió el texto en una verdadera joya y contrató a la mejor agencia de relaciones públicas independiente en el mercado de libros del Reino Unido, Riot Communications, para hacer la campaña de relaciones públicas. yo hago un punto de mencionar sus nombres porque fue solo gracias a la trabajo profesional de todos estos expertos que *Sapiens se* convirtió en internacional Mejor vendido. Sin ellos, habría sido un rudo desconocido diamante, como tantos otros libros excelentes de los que nadie ha oído hablar. Desde el fracaso inicial, aprendí los límites de mis propias habilidades, y el importancia de acudir a los expertos en lugar de buscar atajos.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado?

a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Nadie sabe realmente cómo será el mundo y el mercado laboral en 2040, por lo tanto, nadie sabe qué enseñar a los jóvenes de hoy. Por consiguiente, es probable que la mayoría de lo que aprende actualmente en la escuela sea irrelevante para cuando tengas 40. Entonces, ¿en qué debes concentrarte? Mi mejor consejo es centrarse en lo personal resiliencia e inteligencia emocional. Tradicionalmente, la vida se ha dividido en dos partes principales: un período de aprendizaje seguido de un período de trabajo. En el primera parte de la vida construiste una identidad estable y adquiriste personal y habilidades profesionales; en la segunda parte de la vida confiabas en tu identidad y habilidades para navegar por el mundo, ganarse la vida y contribuir a la sociedad. Para 2040 este modelo tradicional se volverá obsoleto, y la única forma para que los humanos permanecer en el juego será seguir aprendiendo a lo largo de sus vidas y reinventar ellos mismos una y otra vez. El mundo de 2040 será un mundo muy diferente. a partir de hoy, y un mundo extremadamente agitado. Es probable que el ritmo del cambio

545 de 1189.

acelerar aún más. Entonces las personas necesitarán la capacidad de aprender todo el tiempo y reinventarse repetidamente, incluso a los 60 años. Sin embargo, el cambio suele ser estresante, y después de cierta edad, la mayoría de las personas no

Me gusta cambiar. Cuando tienes 16 años, toda tu vida es un cambio, ya sea que quieras

o no. Tu cuerpo está cambiando, tu mente está cambiando, tus relaciones están cambiando, todo está cambiando. Estás ocupado inventándote a ti mismo. Por el

cuando tengas 40 años, no quieres cambiar. Quieres estabilidad. Pero en el siglo XXI, no podrá disfrutar de ese lujo. Si intentas aguantar a una identidad estable, un trabajo estable, una cosmovisión estable, quedar atrás, y el mundo volará a tu lado. Entonces la gente tendrá que ser extremadamente resistente y emocionalmente equilibrado para navegar a través de este interminable

t tormenta, y para lidiar con niveles muy altos de estrés.

El problema es que es muy difícil enseñar inteligencia emocional y Resiliencia. No es algo que puedas aprender leyendo un libro o escuchando una lectura. El modelo educativo actual, ideado durante el siglo XIX.

Revolución industrial, está en quiebra. Pero hasta ahora no hemos creado un viable

alternativa.

Así que no confíes demasiado en los adultos. En el pasado, era una apuesta segura confiar

adultos, porque conocían el mundo bastante bien, y el mundo cambió despacio. Pero el siglo XXI va a ser diferente. Lo que tengan los adultos. Los conocimientos sobre economía, política o relaciones pueden estar desactualizados.

Del mismo modo, no confíes demasiado en la tecnología. Debes hacer que la tecnología sirva

usted, en lugar de servirlo. Si no tienes cuidado, la tecnología comenzará dictando tus objetivos y esclavizándote a su agenda.

Así que no tienes más remedio que conocerte mejor. Saber quién eres y lo que realmente quieres de la vida. Este es, por supuesto, el más antiguo

consejos en el libro: concóctete a ti mismo. Pero este consejo nunca ha sido más urgente

que en el siglo XXI. Porque ahora tienes competencia. Google, Facebook, Amazon y el gobierno dependen de Big Data y

Aprendizaje automático para conocerte mejor y mejor. No estamos viviendo en la era de piratear computadoras: estamos viviendo en la era de piratear humanos.

Una vez que las corporaciones y los gobiernos te conozcan mejor de lo que sabes

usted mismo, podrían controlarlo y manipularlo y ni siquiera se dará cuenta.

Entonces, si quieres permanecer en el juego, debes correr más rápido que Google. Bueno

¡suerte!

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado al decir que no? ¿a? ¿Qué nuevas realizaciones y / o enfoques ayudaron?

Me he vuelto mucho mejor al decir no a las invitaciones. Que es una cuestión de

supervivencia, porque recibo docenas de invitaciones por semana. A decir verdad, sin embargo,

Todavía soy bastante malo para negarme. Me siento tan mal diciendo que no. Entonces lo subcontraté. Mi

marido, que es mucho mejor no solo en los negocios sino también en negarse,

546 de 1189.

La mayor parte del trabajo duro para mí. Y ahora contratamos a un asistente, que gasta

horas todos los días simplemente rechazando personas.

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que ha realizado?

¿jamás se ha hecho?

Con mucho, la mejor inversión de tiempo que hice fue hacer una Vipassana de diez días.

meditación (www.dhamma.org) retirada. Como adolescente y luego como estudiante, yo

Era una persona muy inquieta e inquieta. El mundo no tenía sentido para mí, y

No obtuve respuestas a las grandes preguntas que tenía sobre la vida. En particular, no lo hice entiendo por qué había tanto sufrimiento en el mundo y en mi propia vida, y qué se puede hacer al respecto. Todo lo que obtuve de las personas a mi alrededor y de los libros que leí eran ficciones elaboradas: mitos religiosos sobre dioses y cielos, mitos nacionalistas sobre la patria y su misión histórica, mitos románticos sobre el amor y la aventura, o mitos capitalistas sobre economía crecimiento y cómo comprar y consumir cosas me hará feliz. yo tenía Suficiente sentido para darse cuenta de que probablemente todas eran ficciones, pero no tenía idea Cómo encontrar la verdad.

Mientras estaba haciendo mi doctorado en Oxford, un buen amigo me regañó por un año para probar un curso de meditación Vipassana. Pensé que era algo de la Nueva Era mumbo jumbo, y como no tenía interés en escuchar otra mitología más, declinó ir. Pero después de un año de empujones de pacientes, consiguió que le diera un oportunidad.

Anteriormente sabía muy poco acerca de la meditación, y supuse que debía implican todo tipo de teorías místicas complicadas. Por lo tanto, me sorprendió cuán práctica resultó ser la enseñanza. El profesor en el curso, SN Goenka, instruyó a los estudiantes a sentarse con las piernas cruzadas y los ojos cerrados, y concentrar toda su atención en la respiración que entra y sale de sus fosas nasales.

"No hagas nada", seguía diciendo. "No intentes controlar la respiración o respirar de alguna manera particular. Solo observa la realidad del momento presente, lo que sea que pueda ser. Cuando llega el aliento, ya sabes: ahora el

la respiración está entrando. Cuando la respiración se acaba, ya sabes: ahora la respiración está saliendo Y cuando pierdes tu concentración y tu mente comienza a divagar en recuerdos y fantasías, ya sabes: ahora mi mente se ha alejado del aliento ". Fue lo más importante que alguien me ha dicho. Lo primero que aprendí al observar mi respiración fue que, a pesar de sabía que todos los libros que había leído y todas las clases a las que había asistido en la universidad Casi nada en mi mente, y tenía muy poco control sobre ella. A pesar de mis mejores esfuerzos, no pude observar la realidad de mi respiración entrando y saliendo ¡De mis fosas nasales por más de diez segundos antes de que la mente se fuera! por años viví bajo la impresión de que era el dueño de mi vida y el CEO de mi propia marca personal. Pero unas pocas horas de meditación fueron suficientes para mostrarme que apenas tenía control sobre mí mismo. No era el CEO, era

547 de 1189.

apenas el portero. Me pidieron que me parara en la puerta de mi cuerpo: el fosas nasales, y solo observe lo que entra o sale. Sin embargo, después de unos pocos momentos perdí mi enfoque y abandoné mi publicación. Fue un humillante y ojo-Experiencia de apertura. A medida que avanzaba el curso, se les enseñó a los estudiantes a observar no solo sus respiración, pero sensaciones en todo el cuerpo: calor, presión, dolor, etc. adelante. La técnica de Vipassana se basa en la percepción de que el flujo de la mente está estrechamente relacionada con las sensaciones corporales. Entre yo y el mundo siempre hay sensaciones corporales. Nunca reacciono a eventos en el exterior

mundo. Siempre reacciono a las sensaciones en mi propio cuerpo. Cuando la sensación es desagradable, reacciono con aversión. Cuando la sensación es agradable, reacciono con ansiando más. Incluso cuando pensamos que reaccionamos a lo que otra persona tenía hecho, o para un recuerdo lejano de la infancia, o para la crisis financiera mundial, el la verdad es que siempre reaccionamos a una tensión en el hombro o un espasmo en el pozo de el estómago.

¿Quieres saber qué es la ira? Bueno, solo observa las sensaciones que Levántate y pasa en tu cuerpo mientras estás enojado. Tenía 24 años en el cuando fui a este retiro, y probablemente había experimentado ira 10,000 veces

anteriormente, sin embargo, nunca me molesté en observar cómo se sentía realmente la ira. Cuando

Estaba enojado, me concentré en el objeto de mi ira, algo que alguien más hizo o dijo, en lugar de sobre la realidad física de la ira.

Creo que aprendí más sobre mí y sobre los humanos en general al observando mis sensaciones durante esos diez días que aprendí en toda mi vida

antes de. Y para hacerlo, no tuve que aceptar ninguna historia, teoría o mitología.

Solo tenía que observar la realidad tal como es. Lo más importante que me di cuenta fue

que la fuente profunda de mi sufrimiento está en los patrones de mi propia mente. Cuando

Quiero algo y no sucede, mi mente reacciona generando sufrimiento. El sufrimiento no es una condición objetiva en el mundo exterior. Es un reacción mental generada por mi propia mente.

Desde ese primer curso en 2000, comencé a practicar Vipassana durante dos horas.

todos los días, y cada año tomo un largo retiro de meditación durante un mes o dos. Eso

No es un escape de la realidad. Es ponerse en contacto con la realidad. Al menos para dos horas al día, en realidad observo la realidad tal como es, mientras que durante las otras 22 horas Me abruma los correos electrónicos, los tweets y los videos graciosos de gatos. Sin el Enfoque y claridad proporcionados por esta práctica, no podría haber escrito *Sapiens* y *Homo Deus* .

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Observo mi aliento por unos segundos o minutos.

548 de 1189.

ALGUNOS PENSAMIENTOS FINALES

“No apuntes al éxito. Cuanto más lo apuntes y lo conviertas en un objetivo, más lo vas a perder. Para el éxito, como felicidad, no se puede perseguir. . . . La felicidad debe suceder, y lo mismo vale para el éxito: hay que dejar que suceda sin preocuparse por eso. Quiero que escuches lo que tu conciencia te ordena que hagas y lo lleves a cabo lo mejor que puedas conocimiento. Entonces vivirás para ver eso a largo plazo, en el ¡a largo plazo, digo! El éxito te seguirá precisamente porque se me había olvidado pensar en eso.

—VIKTOR E. FRANKL, *LA BÚSQUEDA DEL HOMBRE PARA SIGNIFICAR*

EPIPHANIES DE BAÑO DE HIELO

"No, no sé *por qué* necesita cuatro bolsas de ropa llenas de hielo".
El conserje se encogió de hombros con exasperación mientras hablaba.
limpieza interna. Ella repitió las instrucciones. Eran las 8 PM , y todos en el
El personal de recepción estaba confundido.

Yo, por otro lado, era un hombre muerto caminando. Mis baterías se habían agotado horas antes. Con un dolor de espalda baja, usé una bolsa de basura sudada. Me puse la ropa como una almohada y descansé mi cabeza sobre la encimera. El botón se movió unos metros más lejos. Después de lo que pareció una eternidad, se resolvió el enigma del hielo. Yo me arrastré a mi habitación y me planté la cara. Veinte minutos después, me desperté cuando llamaron a la puerta y tuve mi 40 libras de hielo. Entré en la bañera y, después de quitarme el codo, desenvolviendo los dedos ampollados y haciendo estallar los antiinflamatorios, me metí en el agua helada. Cuando perdí el aliento y la adrenalina golpeó, surgió una vieja frase a la mente: "Me encanta el dolor". En mi último año de secundaria, leí un libro titulado *Dureza mental: Entrenamiento para el deporte* por el Dr. Jim Loehr. Mi mejor temporada deportiva competitiva:

549 de 1189.

entonces o desde entonces, seguido. Durante todo ese período, escribí una cosa en la parte superior de mi diario antes de cada práctica de lucha libre: "AMA EL DOLOR". Ahora, me encontré en Orlando, Florida, con la misma frase a la mente. Meses antes, alguien de Johnson & Johnson Human Performance Institute se acercó para hacerme una pregunta simple: "¿Te gustaría aprender a jugar al tenis? Luego agregaron: "Dr. Jim Loehr también disfrutaba pasar un tiempo contigo. Me enteré de que Jim se jubilaría al año siguiente. Había trabajado con Jim

Courier, Monica Seles y docenas de otras leyendas. Si viajara a Florida, Tendría un entrenador profesional de tenis para el juego técnico y Jim para el mental

juego. Jim mismo! Y el tenis había estado en mi lista durante décadas. Cómo podría

no saltar a la oportunidad? Así que lo hice.

Ahora, desplomado en un baño de hielo, no había saltos.

Acababa de terminar mi primer día de cinco días planeados. Cada día incluía seis

horas de entrenamiento, y ya me sentía roto. Mi codo de larga data la tendinosis había estallado con venganza, por lo que era agonizante recoger un

vaso de agua. Lavándome los dientes o dándole la mano a alguien estaba fuera del alcance

pregunta. Sin mencionar la espalda baja y todo lo demás.

Esto es cuando mi mente comenzó a correr:

¿Tal vez así es como se siente 40? Todos me dicen que eso es lo que sucede ¿Tal vez debería reducir mis pérdidas y volver a otros proyectos? Y seamos realistas: soy jodidamente terrible en esto, y tengo dolor. Además, será

Difícil llegar a los tribunales de San Francisco regularmente. Nadie me culparía

si tuviera que irme temprano De hecho, nadie lo sabría realmente. . .

Sacudí mi cabeza. Luego me di una palmada en la nuca para soltarlo.

No, puedes aguantar, Ferriss. Esto es ridículo. Apenas has llegado comenzó, y esto es lo que siempre has querido. Vas a venir todo el camino a Florida para dar la vuelta después de un día? Vamos.

Pensar. Tal vez podría jugar zurdo? O lanzar bolas para imitar el juego, y trabajar en el juego de pies? En el peor de los casos, supongo que podría cancelar el trabajo con la pelota.

en conjunto y centrarse en mi juego mental?

Solté una larga exhalación y cerré los ojos por unas respiraciones profundas. Entonces yo

Alcanzó el costado de la bañera. Los libros son mi distracción cuando sumergido en baños de hielo para un castigo testicular de 10 a 15 minutos. Esa noche,

El sabor *del día* fue *The Inner Game of Tennis* de W. Timothy Gallwey.
Un pasaje me detuvo en seco algunas páginas en:
El jugador del juego interior valora el arte de la relajación.
concentración por encima de todas las otras habilidades; descubre la
verdadera base de
auto confianza; y se entera de que el secreto para ganar cualquier juego
radica
en no esforzarse demasiado.

550

¿El secreto para ganar cualquier juego radica en no esforzarse demasiado?
Fue con ese pensamiento que me arrastré fuera del baño de hielo y
cama, donde me quedé profundamente dormido.

EL PUNTO DE IMPACTO

Entré al centro de entrenamiento a la mañana siguiente y fui recibido por
Lorenzo Beltrame, mi entrenador de tenis increíblemente talentoso y
afable.

Jim estaba a la vuelta de la esquina con su gran sonrisa, zapatos de talla
15, y de costumbre.

buen consejo: "Hoy, haz todo más suavemente: agarra más suavemente,
golpea más

suavemente . . Deja que tus hombros y caderas golpeen la pelota.

Los tres sabíamos que hoy decidiríamos si seguimos adelante,
intentó jugar con la mano izquierda o tiró la toalla por completo. Jim no
quería

destruyéndome a mí mismo, y él no quería que el optimismo se convirtiera
en masoquismo.

Salimos a las canchas que caminamos.

Dos horas después de la práctica, Lorenzo puso una escoba en medio de la
red.

y pon una toalla encima. Mi trabajo era apuntar a la toalla.

Procedí a golpear una racha de bolas aparentemente interminable en la
red. Allí

Era cero precisión y constante dolor punzante en mi brazo.

Lorenzo detuvo la acción y caminó alrededor de la red. Habló en voz baja:
"Cuando era un jugador joven en Italia, de nueve o diez años", dijo, "mi

el entrenador me dio una regla: podía cometer errores, pero no podía cometer lo mismo

error dos veces Si estaba golpeando bolas en la red, él decía: 'No me importa si

golpeas bolas sobre la cerca o en cualquier otro lugar, pero no puedes golpear

más pelotas en la red. Esa es la única regla '''.

Lorenzo luego cambió por completo el enfoque del ejercicio. En lugar de mirando compulsivamente a mi objetivo, la toalla, solo me enfocaría en lo que era

directamente en frente de mí:

El punto de impacto.

El punto de impacto es donde la pelota hace contacto con la raqueta. Es el fracción de segundo en la cual tu intención choca con el mundo exterior. Si tu

Mire los cuadros congelados de los mejores jugadores profesionales en este momento crítico, usted

con mayor frecuencia verá sus ojos en la pelota cuando se estrella contra sus cuerdas.

"¿Listo?" preguntó.

"Listo."

Me dio de comer la primera pelota y. . . Funcionó como magia.

Tan pronto como dejé de fijarme en el destino, donde quería golpear el pelota, y en su lugar se centró en lo que estaba frente a mí, el punto de impacto

Todo comenzó a funcionar. 10, 15, 20 bolas después, todas iban a donde yo quería que se fueran, y no estaba pensando a dónde quería que fueran.

Lorenzo sonrió, hizo un movimiento giratorio de la mano como un arco y siguió alimentándose

me pelotas Gritó al margen, donde Jim acababa de regresar de la oficinas, "Doc, tienes que ver esto!"

Una sonrisa gigantesca se extendió por la cara de Jim. "Bueno, mira eso!" Fluía y seguía fluyendo. Cuanto más me enfocaba en el punto de impacto,

cuanto más se cuidaban los mítines y los juegos. Mi codo de alguna manera me dolió menos y sobreviví los cinco días completos de entrenamiento. Fue glorioso

EL PELIGRO DE GRANDES PREGUNTAS

La mayoría de las veces, "¿Qué debo hacer con mi vida?" Es una pregunta terrible.

"¿Qué debo hacer con este servicio de tenis?" "¿Qué debo hacer con esta línea?

en Starbucks? "¿Qué debo hacer con este embotellamiento?" "Como podría yo

¿responder a la ira que siento en mi pecho? Estos son mejores preguntas

La excelencia son los próximos cinco minutos, la mejora son los próximos cinco minutos,

La felicidad son los próximos cinco minutos.

Esto no significa que ignores la planificación. Te animo a hacer enormes, planes ambiciosos. Solo recuerda que las cosas más grandes que las creencias son

logrado cuando los deconstruyes en las piezas más pequeñas posibles y enfóquese en cada "momento de impacto", un paso a la vez.

He tenido una vida llena de dudas. . . sobre todo sin una buena razón.

En términos generales, tan bueno como se siente tener un plan, es aún más liberador

darse cuenta de que casi ningún paso en falso puede destruirte. Esto te da el coraje

improvisar y experimentar. Como dijo Patton Oswalt: "Mi fracaso favorito es

cada vez que lo comía en el escenario como comediante. Porque me desperté la próxima

día y el mundo no había terminado ".

Y si parece que el mundo ha terminado, tal vez sea solo el mundo forzando que mires a través de una puerta diferente y mejor. Como Brandon Stanton lo dijo,

"A veces necesitas permitir que la vida te salve de lo que quieres".

Lo que *quieres* puede ser esa toalla en el medio de la cancha de tenis, el

objetivo compulsivo que le impide obtener lo que *necesita* .

Mantenga la vista en la pelota, sienta lo que necesita sentir y adáptese a medida que avanza.

Entonces el juego de la vida se cuidará solo.

EL CORREDOR DE PODER

Durante mi segundo almuerzo en Orlando, Jim me contó la historia de Dan Jansen.

Dan Jansen nació en Wisconsin, el más joven de nueve hijos. Inspirado por su hermana, Jane, comenzó a patinar y, a los 16 años, había establecido un junior

552 de 1189.

récord mundial en la carrera de 500 metros. Decidió dedicar su vida al deporte.

Dan se abrió paso hasta la cima, pero estuvo plagado de tragedias Juegos olímpicos. Su dolor alcanzó su punto máximo en los Juegos Olímpicos de Invierno de 1988. Horas antes

En su carrera de 500 metros, Dan descubrió que Jane había perdido su batalla contra

leucemia. Cayó en el 500, chocando contra las barreras, e hizo lo mismo Varios días después durante el 1000. Había llegado a Calgary como el favorito.

por dos medallas de oro, y en su lugar se fue a su casa con una muerte en la familia y sin medallas

Dan llegó a esperar mala suerte y comenzó a trabajar con Jim Loehr en 1991 para corregir el rumbo.

En ese momento, muchas personas pensaban que era imposible romper los 36 segundos

barrera en el 500. Este "imposible" se había infiltrado en la cabeza de Dan, y él

comenzó a escribir "35:99" en la parte superior de las páginas de su diario para contrarrestar la duda.

La carrera de 1,000 metros también fue un problema. . . o eso parecía. Le dio

demasiado tiempo para pensar, demasiado tiempo para crear bucles autodestructivos en su mi propia mente.

Entonces, todos los días durante dos años, Jim hizo que Dan agregara otro recordatorio al lado de

"35:99" en su diario:

"ME ENCANTA EL 1,000".

El 4 de diciembre de 1993, Dan terminó los 500 metros con 35:92, rompiendo

la barrera de 36 segundos y establecer un récord mundial. Lo rompió nuevamente en enero

30 de 1994. Dan aterrizó en los Juegos Olímpicos de Invierno de 1994 en Lillehammer, Noruega,

en la mejor forma de su vida. Tuvo una última oportunidad de obtener una medalla olímpica.

En "su evento" de los 500, ocupó el octavo lugar. Fue una pérdida devastadora.

La maldición de los Juegos Olímpicos parecía intacta.

Luego llegaron los 1,000 metros, su némesis. Sería su última carrera en su Olimpiadas pasadas. El no se cayó. Él sorprendió a todos al volar el competencia, establecer un récord mundial y ganar una medalla de oro en el proceso.

Dan había aprendido a amar a los 1,000, y se convirtió en un héroe nacional.

Es una gran historia, ¿verdad?

Ahora, podría decir: "Eso es inspirador y todo, claro, pero ¿y si no lo hace?"

tener acceso a Jim Loehr?

A los 17 años, yo tampoco. Leí *Entrenamiento de dureza mental para deportes* en un

litera, y me cambió la vida. Para aprender de los mejores, no necesitas conocerlos, solo necesitas absorberlos. Esto puede ser a través de libros, audio,

o una simple cita poderosa.

Alimentar tu mente es cómo te conviertes en tu mejor entrenador.

Parafraseando a Jim: El corredor de poder en tu vida es la voz que nadie

siempre escucha Qué tan bien revisitas el tono y el contenido de tu voz privada es lo que determina la calidad de tu vida. Es el maestro narrador, y el Las historias que nos contamos son nuestra realidad.

553 de 1189.

Por ejemplo, ¿cómo te hablas a ti mismo cuando cometes un error que te molesta? ¿Le hablarías así a un querido amigo cuando han hecho un ¿Error? Si no, tienes trabajo que hacer. Confía en mí, *todos* tenemos trabajo que hacer.

Aquí es donde debería explicarle a mi viejo amigo "AMA EL DOLOR". "AMAR EL DOLOR" no se trata de autoflagelación. Es un simple recordatorio

que casi todo crecimiento requiere incomodidad. A veces la molestia es leve,

como un paseo en bicicleta cuesta arriba o tragar tu ego para escuchar con más atención.

Otras veces, es mucho más doloroso, como el entrenamiento de umbral láctico o el

equivalente emocional de tener un restablecimiento óseo. Ninguno de estos estresores son

letal, y es la rara persona que los persigue. Los beneficios o la falta de los mismos.

depende de cómo te hables a ti mismo.

Por lo tanto, "AMA EL DOLOR".

Al principio de este libro, Brian Koppelman mencionó que considera a Haruki

Murakami, el mejor escritor de ficción del mundo. Para empezar,

Murakami es un

Excelente corredor de larga distancia. Esto es lo que Murakami tiene que decir sobre

en ejecución, que se puede aplicar a cualquier cosa:

El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional. Digamos que estás corriendo y tú

piensa: "Hombre, esto duele, no puedo soportarlo más". La parte "herida" es un

realidad inevitable, pero si puedes o no aguantar más depende al corredor mismo.

Si quieres tener más, hacer más y ser más, todo comienza con la voz que nadie más escucha.

CAMINOS DE HORQUILLA SOBRE CAMINOS DE HORQUILLA

Hace varias semanas, me encontré con este poema de Portia Nelson:

Autobiografía en cinco capítulos cortos

Capítulo uno

Camino por la calle.

Hay un hoyo profundo en la acera.

Me caigo

Estoy perdido . . . Soy impotente.

No es mi culpa

Se tarda una eternidad para encontrar una salida.

Capítulo dos

Camino por la misma calle.

Hay un hoyo profundo en la acera.

554 de 1189.

Finjo que no lo veo.

Me caigo de nuevo.

No puedo creer que estoy en este mismo lugar.

Pero no es mi culpa.

Todavía necesita mucho tiempo para salir.

Capítulo tres

Camino por la misma calle.

Hay un hoyo profundo en la acera.

Ya veo que está ahí.

Todavía me enamoro. . . Es un hábito . . .

Pero mis ojos están abiertos.

Yo sé donde estoy

Es mi culpa.

Salgo de inmediato.

Capítulo cuatro

Camino por la misma calle.

Hay un hoyo profundo en la acera.

Yo camino alrededor

Capítulo cinco

Camino por otra calle.

Para sentirse más en paz y más exitoso, no necesita un nivel de genio poder mental, acceso a alguna sociedad secreta, o para alcanzar un objetivo móvil de "justo"

X dólares adicionales. Esas son todas distracciones.

Basado en todo lo que he visto, una receta simple puede funcionar: concéntrate en lo que hay

frente a ti, diseña días geniales para crear una vida excelente, y trata de no hacer que

mismo error dos veces Eso es. Deja de golpear las bolas de red e intenta otra cosa,

quizás incluso lo contrario. Si *realmente* quieres crédito extra, trata de no ser un idiota,

y serás una superestrella de nivel Voltron.

El secreto para ganar cualquier juego radica en no esforzarse demasiado.

Sentir que te estás *esforzando* demasiado indica que tus prioridades,

La técnica, el enfoque o la atención plena están desactivados. Tómelo como una señal para restablecer, no para duplicar

abajo. Y consuélase con el hecho de que, en caso de duda, la respuesta es probablemente oculto a la vista.

¿Cómo sería esto si fuera fácil?

En un mundo donde nadie sabe nada, tienes lo increíble

libertad para reinventarse continuamente y forjar nuevos caminos, no importa cómo

extraño. Abraza tu ser extraño.

No hay una respuesta correcta. . . Solo mejores preguntas.

555 de 1189.

Tómatelo con calma, azizi,

Tim

556 de 1189.

Página 557

Respirar . .

RECURSOS RECOMENDADOS

Los siguientes recursos son gratuitos y complementan las lecciones de este libro.

Muchos de ellos proporcionan puntos de partida a las herramientas que ahora uso a diario o semanalmente.

Enlaces a todos los libros "más dotados" y "más recomendados" en *Tribu of Mentors* - tim.blog/booklist

Enlaces a todas las respuestas de " *Tribu de menos de \$ 100*" de *Tribe of*

***Los mentores* - tim.blog/under100**

5-Bullet Friday—tim.blog/friday

5-Bullet Friday es uno de los boletines más populares del mundo. yo conocí

aproximadamente el 30 por ciento de las personas en este libro porque se suscriben a 5-

Bullet Viernes. Es un breve correo electrónico que envío cada viernes que enumera cinco interesantes

cosas que descubrí o disfruté esa semana, incluidos gadgets, artículos, startups, libros, suplementos experimentales, nuevos trucos o trucos, y todo tipo

de cosas raras El contenido no se publica en ningún otro lugar.

El Tao de Séneca tim.blog/seneca

El Tao de Séneca es una introducción a la filosofía estoica a través de las palabras.

de Séneca, completa con ilustraciones, perfiles de figuras estoicas modernas,

entrevistas y mucho más. Si me preguntaras cuál es mi "más dotado" libro es, sería esto. He leído las cartas de Séneca cientos de veces y les recomendó miles más.

El estoicismo es un sistema filosófico sin sentido diseñado para producir Resultados mundiales. Piense en ello como un sistema operativo para prosperar en situaciones de alto estrés.

ambientes. Thomas Jefferson mantuvo la escritura de Séneca en su mesita de noche.

George Washington, líderes de opinión en Silicon Valley, y entrenadores de la NFL y

jugadores por igual (por ejemplo, Patriots, Seahawks) han adoptado el estoicismo porque

los hace mejores competidores. El Tao de Séneca cubre todo el fundamentos

TED Talk sobre "Fear-Setting" - tim.blog/ted

En esta charla (3M + vistas) describo el ejercicio más importante que hago en

al menos una vez al mes. Mis mejores decisiones de inversión y negocios se pueden rastrear

Página 559

"establecer miedo", pero es aún más valioso para evitar la autodestrucción.

[Blog de Experimentos en Diseño de Estilo de Vida— tim.blog](#)

Este blog es lo que me puso en el mapa antes del podcast y otros engaños. Presenta expertos, experimentos y estudios de casos del mundo real de

todos los tipos, incluyendo pérdida de grasa, inversión, aprendizaje de idiomas, psicodélicos y

mucho más. Mis 10 publicaciones más populares (y recomendadas) se pueden encontrar

en tim.blog/top10

La solución a The Riddle— tim.blog/spin

Agradéceme después.

Página 560

LOS TOP 25 EPISODIOS DEL *TIM*

FERRISS SHOW

The Tim Ferriss Show es el primer podcast de entrevistas de negocios en pasar 200

millones de descargas, y ha sido seleccionado para "Lo mejor de iTunes" por Apple

Tres años seguidos.

Se enumeran mis 25 episodios más populares, a partir del 1 de septiembre de 2017.

abajo.

Pero *achtung* ! No clasifiqué los episodios en orden descendente de descargas totales.

Debido al rápido crecimiento, habría un sesgo de actualidad engañoso, en otros

palabras, un episodio *decente* más nuevo podría ser "más popular" que un episodio anterior

episodio de *gran éxito* que fue 3 veces el promedio en ese momento. Para corregir esto,

utilizamos una mejor metodología, y le debo un agradecimiento especial a mi hermano por el

ayuda. **

Los más de 250 episodios hasta la fecha se pueden encontrar

en tim.blog/podcast y

itunes.com/timferriss

1. Jamie Foxx sobre rutinas de entrenamiento, hábitos de éxito y no contados

Historias de Hollywood (# 124) - tim.blog/jamie

2. El SEAL Navy más aterrador que he conocido. . . y lo que me enseñó (# 107) - tim.blog/jocko

3. Arnold Schwarzenegger sobre Guerra psicológica (y mucho más) (# 60) - tim.blog/arnold

4. Dom D'Agostino sobre el ayuno, la cetosis y el fin del cáncer (# 117) - tim.blog/dom2

5. Tony Robbins en rutinas matutinas, rendimiento máximo y masterización

Dinero (# 37) - tim.blog/tony.

6. Cómo diseñar una vida — Debbie Millman (# 214) - tim.blog/debbie
 7. Tony Robbins — Sobre el logro versus el cumplimiento (# 178) - tim.blog/tony2
 8. Kevin Rose (# 1) - tim.blog/kevinrose [Si quieres saber qué tan malo es primer episodio puede ser, esto entrega. La borrachera no ayudó mucho.]
 9. Charles Poliquin sobre entrenamiento de fuerza, trituración de grasa corporal y Aumento de la testosterona y el [deseo](#) sexual (# 91) - tim.blog/charles
 10. Mr. Money Moustache — Viviendo maravillosamente con \$ 25–27K por año (# 221) - tim.blog/mustache
-

561 de 1189.

11. Lecciones de Warren Buffett, Bobby Fischer y otros valores atípicos (# 219) - tim.blog/buffett
12. Explorando las drogas inteligentes, el ayuno y la pérdida de grasa — Dr. Rhonda Patrick (# 237) - tim.blog/rhonda
13. 5 rituales matutinos que me ayudan a ganar el día (# 105) - tim.blog/rituals
14. David Heinemeier Hansson: El poder de ser franco (# 195) - tim.blog/dhh
15. Lecciones de genios, multimillonarios y tinkerers (# 173) - tim.blog/chrisyoung
16. Los secretos del entrenamiento de fuerza gimnástica (# 158) - tim.blog/gst
17. Convertirse en la mejor versión de ti (# 210) - tim.blog/best
18. La ciencia de la fuerza y la simplicidad con Pavel Tsatsouline (# 55) - tim.blog/pavel
19. Tony Robbins (Parte 2) sobre rutinas matutinas, rendimiento máximo y Dominar el dinero (# 38) - tim.blog/tony
20. Cómo maneja Seth Godin su vida: reglas, principios y obsesiones (# 138) - tim.blog/seth
21. El episodio de la relación: sexo, amor, poliamor, matrimonio y más (con Esther Perel) (# 241) - tim.blog/esther

22. El silencioso maestro de la criptomoneda: Nick Szabo (# 244)
-tim.blog/crypto
23. Joshua Waitzkin (# 2) - tim.blog/josh
24. El dictador benevolente de Internet, Matt Mullenweg (# 61)
-tim.blog/matt
25. Ricardo Semler: el fin de semana de siete días y cómo romper las reglas
(# 229) - tim.blog/ricardo
-

562 de 1189.

CONVERSACIONES EXTENDIDAS

He grabado entrevistas extendidas con muchas de las personas en este libro.

Estas conversaciones de gran alcance cubren todo, desde su mañana. rutinas al mejor consejo que han recibido. En la mayoría de los casos, hay casi *cero* solapamiento con lo que hay en este libro, por lo que se trata de herramientas adicionales, tácticas, y hábitos que puedes usar.

¡Espero que los disfrutes tanto como yo! Todos son gratis.

En orden alfabético por nombre, aquí están:

Adam Robinsontim.blog/robinson

Amelia Boonetim.blog/amelia

Brené Brown— tim.blog/brene

Brian Koppelmantim.blog/koppelman

Caroline Paultim.blog/caroline

Darren Aronofsky— tim.blog/darren

Debbie Millmantim.blog/debbie

Eric Ripert—tim.blog/eric

Esther Pereltim.blog/esther

Kevin Kellytim.blog/kevin

Kyle Maynardtim.blog/kyle

Jerzy Gregorek— tim.blog/jerzy

Jocko Willink— tim.blog/jocko

Josh Waitzkintim.blog/josh

563 de 1189.

Larry King— tim.blog/larry

Maria Sharapova-tim.blog/sharapova

Mark Belltim.blog/markbell

Michael Gervaistim.blog/gervais

Mr. Money Moustache— tim.blog/mustache

Ravikant navaltim.blog/naval

Neil Strausstim.blog/strauss

Nick Szabotim.blog/crypto

Peter Attiatim.blog/attia

Ray Daliotim.blog/dalio

Rick Rubintim.blog/rubin

Robert Rodriguez—tim.blog/robert

Sam Harris— tim.blog/harris

Soman Chainanitim.blog/soman

Stewart Brandtim.blog/stewart

Terry Laughlintim.blog/terry (señala un programa de televisión que hicimos juntos)

Tim O'Reillytim.blog/oreilly

Whitney Cummings— tim.blog/whitney

564 de 1189.

ÍNDICE MENTOR

[UN](#) El | [B](#) | [C](#) El | [D](#) | [mi](#) El | [F](#) El | [G](#) | [H](#) | Yo | [J](#) El | [K](#) El | [L](#) El
| [M](#) | [norte](#) El | [O](#) El | [PAG](#) El | Q | [R](#) El | [S](#) | [T](#) | [U](#) | [V](#) El | [W](#) |
X | Y | [Z](#)

UN

AbuSulayman, Muna, [362](#)

Adeny, Pete (Sr. Bigote de dinero), [376](#)

Ali, Muneeb, [468](#)

Anderson, Chris, [407](#)

Aoki, Steve, [519](#)

Arnold, John, [373](#)
Aronofsky, Darren, [398](#)
Ashley, Maurice, [368](#)
Attia, Peter, [514](#)

si

Babauta, Leo, [236](#)
Bell, Mark [309](#)
Belmont, Veronica, [100](#)
Belsky, Scott, [459](#)
Benioff, Marc, [445](#)
Boeree, Liv, [300](#)
Boone, Amelia [127](#)
Brand, Stewart, [332](#)
Marrón, Brené, [232](#)
Buterin, Vitalik, [153](#)

C

Caín, Susan, [10](#)
Llama, Jon, [385](#)
Cantley, Lewis, [107](#)
Caso, Steve, [345](#)

565 de 1189.

Chadha, Richa, [85](#)
Chainani, Soman, [70](#)
Coan, Ed, [313](#)
Cohen, Bram, [404](#)
Tripulaciones, Terry, [19](#)
Cummings, Whitney, [482](#)

re

Dalio, Ray [321](#)
Davíðsdóttir, Katrín Tanja, [421](#)
Diamante, Mike (Mike D), [239](#)
Duque, Annie [171](#)

Duncan, Graham, [56](#)

Dyson, Esther, [243](#)

mi

Ek, Daniel [286](#)

F

Fallon, Jimmy, [175](#)

Fisher, Adam, [428](#)

Forleo, Marie, [451](#)

Fraser, Mathew, [425](#)

Frito Jason [203](#)

sol

Gable, Dan, [392](#)

Gaiman, Neil, [410](#)

Galef, Julia, [163](#)

Gervais, Michael, [412](#)

Gordon-Levitt, Joseph, [147](#)

Grandin, Temple, [416](#)

Gregorek, Aniela, [121](#)

Gregorek, Jerzy, [113](#)

Grylls, oso, [229](#)

Guber, Peter, [280](#)

H

Harari, Yuval Noah, [554](#)

Harris, Sam, [365](#)

Hawk, Tony, [298](#)

Hirsi Ali, Ayaan, [53](#)

Holmes, Anna [141](#)

Holz, Fedor, [265](#)

Houston, Drew, [455](#)

Huffington, Arianna, [211](#)

J

Jarre, Jérôme, [256](#)

Jurvetson, Steve, [293](#)

K

Kelly, Kevin, [246](#)

Rey, Larry, [357](#)

Koppelman, Brian, [328](#)

Kutcher, Ashton, [250](#)

L

Laughlin, Terry, [440](#)

Leonard, Franklin, [276](#)

Levchin, Max, [92](#)

Levin, Janna [50](#)

Lewis, Sarah Elizabeth, [336](#)

Loehr, Jim, [526](#)

Lynch, David, [379](#)

METRO

MacNaughton, Wendy, [151](#)

Maples, Mike Jr., [64](#)

Maté, Gabor, [340](#)

Maynard, Kyle [14](#)

567 de 1189.

McGraw, Tim, [464](#)

McHale, Joel, [131](#)

McMahon, Stephanie, [509](#)

Meyer, Danny [371](#)

Millman, Debbie, [24](#)

Miura-Ko, Ann, [199](#)

Moskovitz, Dustin, [82](#)

norte

Negreanu, Daniel, [532](#)
Newmark, Craig, [472](#)
Norman, Greg, [283](#)
Nosrat, Samin, [1](#)
Novogratz, Jacqueline, [324](#)

O

O'Reilly, Tim, [219](#)
Oswalt, Patton, [104](#)

PAG

Paul, Caroline, [395](#)
Perel, Esther, [179](#)
Peters, Tom, [225](#)
Pinker, Steven, [475](#)
Pitt, Turia, [167](#)
Pressfield, Steven, [5 5](#)

R

Ravikant, naval, [31](#)
Ridley, Matt, [35](#)
Ripert, Eric, [268](#)
Robinson, Adam, [185](#)
Rodriguez, Robert, [541](#)
Rottenberg, Linda, [349](#)
Rubin, Gretchen, [479](#)
Rubin, Rick [487](#)

S

Sacks, rabino Lord Jonathan, [157](#)
San Juan, Bozoma, [37](#)
Salzberg, Sharon, [272](#)
Sharapova, Maria, [182](#)
Shea, Ryan [492](#)

Silbermann, Ben, [495](#)
Slater, Kelly, [419](#)
Sorkin, Andrew Ross, [145](#)
Stanton, Brandon, [254](#)
Stephenson, Neal, [470](#)
Stiller, Ben, [135](#)
Strauss, Neil, [96](#)
Szabo, Nick [382](#)

T

Risórisdóttir, Anníe Mist, [305](#)
Torres, Dara, [390](#)
Tyler, Aisha, [431](#)

U

Ulmer, Kristen, [546](#)
Urban, Tim, [40](#)

V

Vaynerchuk, Gary, [215](#)
Vietor, Tommy, [353](#)
Von Teese, Dita, [75](#)

W

Waitzkin, Josh, [195](#)
Walker, Laura, [437](#)
Wilcox, Zooko, [506](#)
Williams, Evan, [401](#)

Williams, Jesse, [79](#)
Willink, Jocko, [536](#)

Z

Zamfir, Vlad, [501](#)
Zelnick, Strauss,

ÍNDICE DE PREGUNTAS

¿Cuál es el libro (o libros) que más has regalado y por qué? O

¿Cuáles son uno o tres libros que han influido mucho en tu vida?

Steven Pressfield, [66](#); Kyle Maynard, [15](#); Terry Crews, de [20](#)

[años](#); Debbie Millman,

[25](#); Naval Ravikant, [32](#); Matt Ridley [36](#); Bozoma Saint John, [37](#); Tim Urban,

[41](#); Ayaan Hirsi Ali, [54](#); Graham Duncan, [57](#); Mike Maples Jr. [sesenta y cinco](#); Entonces hombre

Chainani, [71](#); Dita von Teese, [76](#); Jesse Williams, [80](#); Dustin

Moskovitz, [83](#);

Richa Chadha, [86](#); Max Levchin, [92](#); Neil Strauss, [96](#); Veronica Belmont,

[101](#); Patton Oswalt, [105](#); Lewis Cantley, [108](#); Jerzy Gregorek, [114](#); Aniela

Gregorek [122](#); Amelia Boone, [129](#); Joel McHale, [132](#); Ben

Stiller, [136](#); Anna

Holmes, [142](#); Joseph Gordon-Levitt, [148](#); Rabino Lord Jonathan

Sacks, [158](#);

Turia Pitt, [168](#); Jimmy Fallon, [176](#); Maria Sharapova, [183](#); Adam

Robinson,

[186](#); Josh Waitzkin, [196](#); Jason Fried, [203](#); Arianna Huffington, [212](#); Tim

O'Reilly [220](#); Tom Peters, [226](#); Bear Grylls [230](#); Brené

Brown, [232](#); Esther

Dyson [244](#); Kevin Kelly, [247](#); Ashton Kutcher, [251](#); Jérôme Jarre, [257](#);

Fedor Holz, [265](#); Eric Ripert, [269](#); Sharon Salzberg, [273](#); Greg

Norman, [284](#);

Daniel Ek, [287](#); Strauss Zelnick, [289](#); Steve Jurvetson, [293](#); Liv

Boeree, [301](#);

Anníe Mist Þórisdóttir, [306](#); Mark Bell, [310](#); Ray Dalio [322](#); Jacqueline

Novogratz, [325](#); Brian Koppelman, [329](#); Stewart Brand, [333](#); Sarah

Elizabeth

Lewis, [337](#); Gabor Maté, [341](#); Steve Case, [346](#); Tommy

Vietor, [354](#); Larry

Rey, [361](#) ; Muna AbuSulayman, [363](#) ; Sam Harris [366](#) ; Maurice Ashley, [369](#) ;
John Arnold [374](#); David Lynch, [380](#) ; Nick Szabo, [383](#) ; Jon Call, [386](#); Dan Aguilón, [393](#); Caroline Paul, [396](#) ; Darren Aronofsky, [399](#); Chris Anderson, [408](#) ;
Michael Gervais [412](#) ; Kelly Slater, [419](#); Katrín Tanja Davíðsdóttir, [421](#) ; Adam Fisher, [428](#) ; Laura Walker, [438](#) ; Terry Laughlin, [441](#); Marc Benioff, [446](#); Marie Forleo, [451](#) ; Drew Houston, [456](#) ; Tim McGraw, [465](#); Craig Newmark, [473](#) ; Steven Pinker, [477](#) ; Gretchen Rubin, [480](#) ; Whitney Cummings, [482](#); Rick Rubin, [487](#) ;
Ryan Shea, [492](#) ; Ben Silbermann, [497](#) ; Vlad Zamfir, [501](#) ; Zooko Wilcox, [506](#); Stephanie McMahon, [511](#); Peter Attia, [515](#); Steve Aoki, [522](#); Jim Loehr [527](#); Daniel Negreanu, [533](#); Jocko Willink, [537](#) ; Kristen Ulmer [549](#); Yuval Noah Harari [555](#)

¿Qué compra de \$ 100 o menos ha impactado más positivamente en su vida?

los últimos seis meses (o en memoria reciente)?

Samin Nosrat, [1](#); Steven Pressfield, [7](#); Debbie Millman, [25](#); Matt Ridley, [36](#) ;
Tim Urban, [42](#); Graham Duncan, [59](#); Soman Chainani, [72](#); Dita Von Teese,

571 de 1189.

[77](#) ; Dustin Moscovitz, [83](#) ; Richa Chadha, [86](#); Neil Strauss, [97](#); Verónica Belmont [101](#); Patton Oswalt, [105](#); Jerzy Gregorek, [114](#); Aniela Gregorek, [124](#); Amelia Boone, [128](#) ; Joel McHale [133](#) ; Ben Stiller, [137](#); Andrew Ross [145](#); Vitalik Buterin, [154](#) ; Rabino Lord Jonathan Sacks, [158](#); Turia Pitt, [168](#); Adam Robinson, [190](#); Josh Waitzkin, [196](#) ; Arianna Huffington, [213](#); Gary Vaynerchuk, [215](#) ; Tom Peters [227](#); Brené Brown, [233](#); Leo Babauta [236](#); Kevin Kelly, [248](#) ; Jérôme Jarre, [258](#) ; Fedor Holz [266](#); Eric Ripert, [269](#) ;
Liv Boeree [301](#); Anníe Mist Þórisdóttir, [306](#) ; Mark Bell, [311](#) ; Ed Coan [319](#);

Ray Dalio, [322](#) ; Brian Koppelman, [330](#); Sarah Elizabeth Lewis, [337](#); Gabor Compañero, [341](#); Sam Harris, [366](#); David Lynch, [380](#); Nick Szabo, [383](#) ; Jon Call, [386](#); Dara Torres, [391](#); Dan Gable, [393](#) ; Darren Aronofsky, [399](#) ; Neil Gaiman [411](#); Michael Gervais, [413](#) ; Mathew Fraser, [426](#); Laura Walker, [438](#);
Marc Benioff, [447](#) ; Steven Pinker, [476](#) ; Whitney Cummings, [483](#) ; Almiar Rubin, [488](#); Ben Silbermann, [498](#) ; Vlad Zamfir, [504](#) ; Stephanie McMahon, [509](#); Steve Aoki, [520](#) ; Jim Loehr, [527](#) ; Kristen Ulmer [547](#)

**¿De qué manera un fracaso, o un fracaso aparente, te prepara para el éxito posterior? Hacer
tienes un "fracaso favorito" tuyo?**

Samin Nosrat, [2](#); Steven Pressfield, [8](#); Susan Cain, [11](#) ; Kyle Maynard, de [15 años](#) ;
Terry Crews, [20](#); Debbie Millman, [25](#); Naval Ravikant, [32](#) ; Tim Urban, [43](#) ;
Janna Levin, [51](#) ; Graham Duncan, [59](#) ; Mike Maples Jr. [sesenta y cinco](#); Soman Chainani, [71](#) ; Dita Von Teese, [76](#); Richa Chadha, [86](#); Neil Strauss [97](#); Verónica Belmont [102](#); Patton Oswalt, [105](#); Lewis Cantley, [108](#); Jerzy Gregorek, [115](#);
Aniela Gregorek, [122](#); Ben Stiller, [137](#) ; Anna Holmes, [142](#); Joseph Gordon-Levitt [148](#); Rabino Lord Jonathan Sacks, [158](#) ; Turia Pitt, [169](#); Annie Duke, [173](#); Maria Sharapova, [183](#) ; Josh Waitzkin, [196](#) ; Ann Miura-Ko, [200](#); Jason Frito, [204 204](#); Arianna Huffington, [212](#) ; Gary Vaynerchuk, [215](#); Bear Grylls [230](#); Brené Brown, [234](#); Leo Babauta, [237](#); Mike D, [240](#); Esther Dyson, [244](#) ;
Ashton Kutcher, [251](#) ; Brandon Stanton, [255](#); Jérôme Jarre, [258](#); Fedor Holz [266](#); Eric Ripert, [269](#) ; Sharon Salzberg, [272](#); Franklin Leonard, [277](#); Peter

Guber, [281](#) ; Daniel Ek [288](#); Strauss Zelnick, [290](#); Tony Hawk, [298](#); Annie Niebla risórisdóttir, [306](#) ; Mark Bell, [311](#); Ray Dalio, [322](#); Jacqueline Novogratz, [325](#); Brian Koppelman, [330](#); Sarah Elizabeth Lewis, [337](#); Gabor Maté, [342](#);
Linda Rottenberg, [350](#); Tommy Vietor, [354](#) ; Maurice Ashley, [369](#) ; David Lynch, [380](#) ; Nick Szabo, [384](#); Jon Call, [386](#); Darren Aronofsky, [399](#) ; Evan Williams, [402](#) ; Bram Cohen [404](#); Michael Gervais, [413](#) ; Temple Grandin, [416](#); Kelly Slater, [420](#); Katrín Tanja Davíðsdóttir, [423](#); Mathew Fraser, [426](#);
Adam Fisher, [429](#) ; Aisha Tyler, [432](#) ; Terry Laughlin, [442](#) ; Marc Benioff, [447](#);
Craig Newmark, [473](#); Rick Rubin, [488](#) ; Ben Silbermann, [496](#) ; Vlad Zamfir, [502](#); Zooko Wilcox, [507](#); Steve Aoki, [521](#); Jim Loehr, [527](#); Daniel Negreanu, [533](#); Jocko Willink, [537](#); Kristen Ulmer, [547](#); Yuval Noah Harari, [556](#)

572 de 1189.

Si pudieras tener una cartelera gigantesca en cualquier lugar con algo, ¿qué diría?

Steven Pressfield, [8](#); Kyle Maynard, [15](#); Terry Crews, de [21 años](#) ; Debbie Millman, [26](#) ; Naval Ravikant, [32](#); Bozoma Saint John, [38](#); Tim Urban, [44](#); Ayaan Hirsi Ali [54](#); Graham Duncan, [57](#); Mike Maples Jr., [65 años](#) ; Soman Chainani, [72](#) ; Dita Von Teese, [75](#) ; Richa Chadha, [87](#); Max Levchin, [93](#) ; Neil Strauss [98](#); Veronica Belmont, [102](#) ; Patton Oswalt, [105](#) ; Lewis Cantley, [110](#) ; Jerzy Gregorek [116](#); Aniela Gregorek, [123](#); Amelia Boone, [128](#); Ben Stiller, [138](#); Anna Holmes [142](#) ; Andrew Ross Sorkin, [145](#); Joseph Gordon-Levitt, [149](#) ; Rabino Lord Jonathan Sacks, [160](#); Maria Sharapova, [183](#); Josh Waitzkin, [197](#) ;
Jason Fried, [204](#) ; Arianna Huffington, [214](#); Tim O'Reilly, [221](#); Bear Grylls [230](#); Brené Brown, [233](#); Leo Babauta, [237](#); Esther Dyson, [244](#); Ashton

Kutcher [251](#); Jérôme Jarre, [258](#); Fedor Holz, [266](#) ; Eric Ripert, [270](#) ; Sharon Salzberg [273](#); Peter Guber, [281](#); Greg Norman, [284](#); Strauss Zelnick, [289](#) ; Steve Jurvetson, [296](#) ; Tony Hawk, [299](#) ; Liv Boeree [302](#) ; Annie Mist Risórisdóttir , [306](#) ; Mark Bell, [310](#); Ed Coan, [318](#) ; Ray Dalio, [322](#) ; Jacqueline Novogratz, [326](#) ; Sarah Elizabeth Lewis, [338](#) ; Gabor Maté, [343](#) ; Linda Rottenberg, [350](#) ; Tommy Vietor, [355](#); Muna AbuSulayman, [363](#) ; Sam Harris [366](#); Maurice Ashley, [370](#) ; David Lynch, [381](#) ; Nick Szabo, [383](#); Jon Call, [386](#); Dara Torres, [391](#); Dan Gable, [393](#) ; Bram Cohen, [405](#) ; Chris Anderson, [408](#); Michael Gervais, [414](#) ; Aisha Tyler, [432](#) ; Marc Benioff, [449](#); Marie Forleo [452](#); Scott Belsky, [459](#); Tim McGraw, [466](#) ; Craig Newmark, [473](#) ; Steven Pinker, [476](#); Whitney Cummings, [483](#); Rick Rubin, [489](#) ; Ryan Shea, [493](#); Vlad Zamfir, [502](#) ; Stephanie McMahon, [510](#) ; Peter Attia, [515](#); Steve Aoki, [520](#) ; Jim Loehr, [528](#) ; Daniel Negreanu, [533](#) ; Jocko Willink, [538](#); Robert Rodríguez, [543](#)

¿Cuál es una de las mejores o más valiosas inversiones que haya realizado?

¿hecho?

Samin Nosrat, [3](#); Steven Pressfield, [8](#); Susan Cain, [11](#) ; Debbie Millman, [26](#) ; Naval Ravikant, [33](#) ; Tim Urban, [44](#) ; Janna Levin [51](#); Graham Duncan, [60](#); Mike Maples Jr., [65 años](#) ; Soman Chainani, [73](#) ; Richa Chadha, [87](#); Neil Strauss [98](#) ; Patton Oswalt, [105](#); Lewis Cantley, [109](#); Jerzy Gregorek, [116](#); Aniela Gregorek [124](#); Amelia Boone, [128](#); Joseph Gordon-Levitt, [149](#); Señor rabino Jonathan Sacks, [160](#); Esther Perel, [180](#) ; Adam Robinson, [188](#); Jason Fried [207](#); Arianna Huffington, [212](#); Tom Peters, [227](#) ; Brené Brown [233](#); Kevin Kelly, [249](#) ; Jérôme Jarre, [259](#) ; Fedor Holz [266](#); Eric Ripert, [270](#) ; Greg Norman, [284](#); Strauss Zelnick, [291](#) ; Liv Boeree, [301](#) ; Mark Bell [311](#); Rayo

Dalio, [322](#) ; Sarah Elizabeth Lewis, [338](#); Gabor Maté, [343](#) ; Tommy Vietor, [354](#); Muna AbuSulayman, [364](#); David Lynch, [381](#); Nick Szabo [384](#); carolino Pablo, [396](#); Michael Gervais, [414](#) ; Kelly Slater, [420](#); Katrín Tanja Davíðsdóttir, [423](#) ; Adam Fisher, [430](#); Aisha Tyler, [433](#); Marc Benioff, [450](#) ;

573 de 1189.

Marie Forleo [452](#) ; Muneeb Ali, [468](#); Gretchen Rubin, [480](#); Whitney Cummings, [483](#); Rick Rubin, [489](#) ; Ryan Shea, [493](#); Ben Silberman, [497](#) ; Vlad Zamfir, [504](#) ; Stephanie McMahon, [511](#) ; Peter Attia, [516](#); Daniel Negreanu, [533](#) ; Jocko Willink, [538](#) ; Kristen Ulmer, [548](#); Yuval Noah Harari,

[558](#)

¿Qué es un hábito inusual o una cosa absurda que amas?

Samin Nosrat, [3](#); Steven Pressfield, [8](#); Susan Cain, [12](#) ; Kyle Maynard, [16](#) ; Debbie Millman, [28](#) ; Bozoma Saint John, [38](#) ; Tim Urban, de [45 años](#) ; Graham

Duncan, [57](#); Soman Chainani, [73](#); Dita von Teese, [78](#); Richa Chadha, [87](#) ; Max Levchin [94](#) ; Neil Strauss [99](#); Veronica Belmont, [101](#) ; Patton Oswalt, [106](#); Lewis Cantley, [109](#); Jerzy Gregorek, [117](#); Aniela Gregorek, [125](#); Amelia

Boone [128](#); Ben Stiller, [136](#); Anna Holmes, [143](#); Joseph Gordon-Levitt, [149](#) ;

Vitalik Buterin, [154](#) ; Rabino Lord Jonathan Sacks, [160](#); Maria Sharapova, [183](#);

Adam Robinson, [193](#) ; Josh Waitzkin, [197](#); Ann Miura-Ko, [201](#) ; Tim O'Reilly [222](#); Tom Peters, [227](#) ; Leo Babauta, [237](#) ; Esther Dyson, [244](#); Jérôme Jarre, [260](#); Fedor Holz, [267](#) ; Eric Ripert, [270](#); Franklin Leonard, [277](#);

Greg Norman, [284](#) ; Steve Jurvetson, [296](#) ; Tony Hawk, [299](#) ; Liv Boeree, [302](#) ;

Anníe Mist Þórisdóttir, [307](#) ; Mark Bell, [311](#) ; Ed Coan [319](#); Ray Dalio, [322](#) ;

Brian Koppelman, [330](#) ; Sarah Elizabeth Lewis, [338](#); Gabor Maté, [343](#) ; Linda

Rottenberg, [351](#) ; Larry King, [361](#) ; Muna AbuSulayman, [363](#); Señor dinero
Bigote, [377](#) ; David Lynch, [381](#); Nick Szabo, [384](#); Jon Call, [387](#); Dara Torres [391](#); Dan Gable, [393](#); Caroline Paul, [397](#); Bram Cohen, [405](#); Aisha Tyler, [433](#); Marc Benioff, [449](#) ; Marie Forleo, [452](#) ; Scott Belsky [460](#) ; Tim McGraw, [466](#); Craig Newmark, [474](#); Gretchen Rubin, [481](#); Whitney Cummings, [484](#); Rick Rubin, [490](#) ; Ben Silbermann [495](#); Vlad Zamfir, [502](#) ;
Stephanie McMahon, [511](#); Peter Attia, [516](#) ; Yuval Noah Harari, [556](#)

En los últimos cinco años, qué nueva creencia, comportamiento o hábito tiene más mejoró tu vida?

Samin Nosrat, [3](#); Steven Pressfield, [8](#); Debbie Millman, [28](#); Navik Ravikant, [33](#); Matt Ridley [36](#); Tim Urban, de [45 años](#); Janna Levin [52](#); Graham Duncan, [61](#);
Mike Maples Jr., [66](#) ; Soman Chainani, [72](#) ; Dita von Teese, [78](#); Jesse Williams, [80](#) ; Richa Chadha, [88](#); Max Levchin, [94](#) ; Neil Strauss [98](#) ; Patton Oswalt, [106](#) ; Lewis Cantley, [110](#) ; Aniela Gregorek, [126](#) ; Amelia Boone, [130](#);
Ben Stiller, [138](#) ; Anna Holmes, [143](#); Joseph Gordon-Levitt, [149](#) ; Vitalik Buterin, [154](#); Rabino Lord Jonathan Sacks, [161](#) ; Julia Galef, [164](#); Turia Pitt, [169](#); Jimmy Fallon, [177](#); Adam Robinson, [187](#); Josh Waitzkin, [197](#); Jason Frito, [207](#); Arianna Huffington, [213](#) ; Gary Vaynerchuk, [217](#); Tim O'Reilly, [222](#); Bear Grylls, [231](#) ; Brené Brown, [233](#) ; Leo Babauta [237](#); Mike D, [241](#); Esther Dyson, [245](#) ; Kevin Kelly, [249](#); Ashton Kutcher, [252](#); Brandon Stanton, [255](#); Jérôme Jarre, [261](#); Fedor Holz, [267](#); Eric Ripert, [270](#); Franklin Leonard,

574 de 1189.

[278](#); Greg Norman, [285](#) ; Daniel Ek [287](#); Strauss Zelnick, [290](#); Steve Jurvetson, [295](#); Tony Hawk, [299](#) ; Liv Boeree, [303](#) ; Anníe Mist Þórisdóttir,

[307](#); Ed Coan, [319](#); Ray Dalio, [322](#); Stewart Brand, [333](#); Gabor Maté, [343](#);
Sam Harris [366](#); Maurice Ashley, [370](#); Mr. Money Moustache, [377](#); David Lynch, [381](#); Jon Call, [387](#); Caroline Paul [397](#); Evan Williams, [402](#); Bram Cohen [406](#); Chris Anderson, [408](#); Neil Gaiman [411](#); Katrín Tanja Davíðsdóttir, [424](#); Mathew Fraser, [426](#); Adam Fisher, [430](#); Aisha Tyler [434](#);
Marc Benioff, [448](#); Marie Forleo, [453](#); Drew Houston, [456](#); Tim McGraw, [465](#); Muneeb Ali, [469](#); Steven Pinker, [477](#); Gretchen Rubin, [480](#); Whitney Cummings, [484](#); Ben Silbermann, [499](#); Vlad Zamfir, [503](#); Zooko Wilcox, [508](#); Stephanie McMahon, [511](#); Peter Attia, [515](#); Steve Aoki, [523](#); Jim Loehr
[529](#); Daniel Negreanu, [534](#); Jocko Willink, [538](#); Robert Rodriguez, [542](#); Kristen Ulmer, [552](#)

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado a punto de entrar en el "mundo real"? ¿Qué consejo deberían ignorar?

Samin Nosrat, [4](#); Steven Pressfield, [6](#); Susan Cain, [12](#); Kyle Maynard, [16](#); Terry Crews, [22](#); Debbie Millman, [28](#); Naval Ravikant, [33](#); Matt Ridley [36](#);
Tim Urban, [46](#); Ayaan Hirsi Ali, [54](#); Graham Duncan, [62](#); Mike Maples Jr. [66](#); Soman Chainani, [73](#); Richa Chadha, [88](#); Max Levchin, [95](#); Verónica Belmont [103](#); Patton Oswalt, [106](#); Lewis Cantley, [110](#); Jerzy Gregorek, [118](#);
Amelia Boone, [130](#); Joel McHale [133](#); Anna Holmes, [142](#); Andrew Ross Sorkin [146](#); Joseph Gordon-Levitt, [149](#); Annie Duke, [172](#); Esther Perel, [180](#);
Maria Sharapova, [184](#); Josh Waitzkin, [197](#); Ann Miura-Ko, [202](#); Jason Fried [208](#); Arianna Huffington, [213](#); Gary Vaynerchuk, [216](#); Tim O'Reilly, [223](#); Tom Peters, [227](#); Leo Babauta, [238](#); Esther Dyson, [245](#); Kevin Kelly, [249](#);
Ashton Kutcher, [252](#); Jérôme Jarre, [261](#); Franklin Leonard, [279](#); Peter Guber,

[282](#); Strauss Zelnick, [291](#); Tony Hawk, [299](#); Mark Bell, [312](#); Ray Dalio, [323](#);
Jacqueline Novogratz, [326](#); Stewart Brand, [334](#) ; Gabor Maté, [343](#); Steve Caso [346](#) ; Linda Rottenberg, [351](#) ; Tommy Vietor, [355](#); Sam Harris, [367](#) ; John Arnold [374](#); Sr. Money Moustache, [377](#); David Lynch, [381](#); Mella Szabo, [383](#); Dara Torres, [391](#) ; Dan Gable [394](#); Darren Aronofsky, [399](#); Evan Williams, [402](#) ; Bram Cohen [406](#); Chris Anderson, [409](#) ; Kelly Slater, [420](#) ;
Adam Fisher, [429](#) ; Laura Walker, [439](#) ; Terry Laughlin, [444](#); Marie Forleo [453](#); Drew Houston, [457](#); Scott Belsky [461](#); Steven Pinker, [476](#); Whitney Cummings, [484](#); Rick Rubin, [490](#) ; Peter Attia, [516](#); Jocko Willink, [538](#) ; Yuval Noah Harari, [557](#)

¿Cuáles son las malas recomendaciones que escuchas en tu profesión o área de

¿pericia?

Steven Pressfield, [99](#); Kyle Maynard, [17](#); Terry Crews, de [22 años](#) ; Debbie Millman, [29](#); Naval Ravikant, [34](#); Tim Urban, [47](#); Graham Duncan, [60](#); Mike Maples

575 de 1189.

Jr., [66](#) ; Soman Chainani, [73](#) ; Richa Chadha, [88](#); Veronica Belmont, [103](#) ; Patton Oswalt, [106](#); Lewis Cantley, [111](#); Jerzy Gregorek, [119](#); Amelia Boone, [130](#); Ben Stiller, [139](#); Vitalik Buterin, [155](#); Rabino Lord Jonathan Sacks, [162](#);
Julia Galef, [164](#) ; Adam Robinson, [190](#); Josh Waitzkin, [197](#) ; Jason Fried [208](#);
Tim O'Reilly, [222](#) ; Tom Peters [228](#) ; Brandon Stanton, [255](#); Jérôme Jarre, [262](#); Fedor Holz, [267](#); Eric Ripert, [271](#); Franklin Leonard, [278](#); Greg Norman, [285](#); Daniel Ek, [288](#); Liv Boeree, [303](#); Mark Bell, [312](#); Ed Coan, [320](#) ; Rayo Dalio, [323](#) ; Jacqueline Novogratz, [327](#) ; Brian Koppelman, [331](#); Gabor Maté,

[344](#); Steve Case, [347](#); David Lynch, [381](#); Nick Szabo [383](#); Jon Call, [388](#); Darren Aronofsky, [400](#); Michael Gervais, [415](#); Mathew Fraser, [426](#); Adán Fisher, [430](#); Marie Forleo, [453](#); Scott Belsky, [461](#); Whitney Cummings, [484](#);

Rick Rubin, [491](#); Ben Silbermann, [498](#); Peter Attia, [518](#); Jim Loehr, [530](#); Daniel Negreanu, [534](#); Kristen Ulmer, [550](#)

En los últimos cinco años, ¿en qué has mejorado para decir que no?

Samin Nosrat, [4](#); Steven Pressfield, [8](#); Kyle Maynard, [17](#); Terry Crews, de [23 años](#);

Naval Ravikant, [34](#); Tim Urban, [48](#); Janna Levin [52](#); Graham Duncan, [61](#); Soman Chainani, [74](#); Mike Maples Jr., [76](#); Dustin Moscovitz, [83](#); Richa Chadha, [89](#); Neil Strauss [98](#); Veronica Belmont, [102](#); Patton Oswalt, [106](#); Jerzy Gregorek, [119](#); Aniela Gregorek, [124](#); Anna Holmes, [143](#); Señor rabino

Jonathan Sacks, [161](#); Julia Galef, [165](#); Annie Duke, [173](#); Josh Waitzkin, [198](#);

Jason Fried, [209](#); Gary Vaynerchuk, [217](#); Tim O'Reilly, [222](#); Esther Dyson,

[245](#); Kevin Kelly, [249](#); Jérôme Jarre, [263](#); Eric Ripert, [271](#); Sharon Salzberg,

[274](#); Liv Boeree, [303](#); Sarah Elizabeth Lewis, [339](#); Gabor Maté, [344](#); Sam

Harris, [367](#); John Arnold, [374](#); David Lynch [381](#); Jon Call, [388](#); Bram Cohen [405](#); Michael Gervais, [415](#); Adam Fisher, [430](#); Aisha Tyler, [434](#); Laura Walker [438](#); Terry Laughlin, [443](#); Drew Houston, [457](#); Muneeb Ali,

[469](#); Steven Pinker, [478](#); Whitney Cummings, [485](#); Rick Rubin, [491](#); Ben Silbermann [498](#); Zooko Wilcox, [508](#); Stephanie McMahon, [512](#); Peter Attia,

[518](#); Daniel Negreanu, [534](#); Kristen Ulmer, [550](#); Yuval Noah Harari, [558](#)

Cuando te sientes abrumado o desenfocado, ¿qué haces?

Samin Nosrat, [4](#); Steven Pressfield, [9](#); Susan Cain, de [13 años](#); Debbie Millman, [30](#);

Naval Ravikant, [34](#); Bozoma Saint John, [38](#); Graham Duncan, [61](#); Entonces hombre

Chainani, [74](#); Mike Maples Jr. [76](#); Jesse Williams, [81](#); Richa Chadha, [89](#);

Neil Strauss, [99](#) ; Veronica Belmont, [103](#); Patton Oswalt, [106](#); Lewis Cantley, [111](#); Jerzy Gregorek, [120](#); Aniela Gregorek, [125](#); Amelia Boone, [130](#); Anna Holmes, [144](#) ; Andrew Ross Sorkin, [146](#); Joseph Gordon-Levitt, [150](#) ; Vitalik Buterin, [155](#); Rabino Lord Jonathan Sacks, [162](#) ; Julia Galef, [165](#); Esther Perel [181](#); Maria Sharapova, [184](#); Adam Robinson, [192](#); Josh Waitzkin, [198](#); Jason Frito, [209](#); Arianna Huffington, [214](#) ; Gary Vaynerchuk, [218](#); Tom Peters [228](#); Bear Grylls, [231](#); Brené Brown, [233](#); Leo Babauta [238](#); Mike D, [242](#);

576 de 1189.

Esther Dyson, [245](#) ; Ashton Kutcher, [252](#); Jérôme Jarre, [264](#) ; Fedor Holz [267](#) ; Eric Ripert, [270](#) ; Sharon Salzberg, [274](#) ; Franklin Leonard, [277](#) ; Greg Norman, [285](#); Strauss Zelnick, [291](#); Liv Boeree, [304](#); Annie Mist Bórisdóttir, [307](#); Ed Coan [318](#); Ray Dalio, [323](#) ; Jacqueline Novogratz, [327](#); Sarah Elizabeth Lewis, [339](#); Gabor Maté, [344](#) ; Linda Rottenberg, [351](#) ; Tommy Vietor, [355](#); Scott Belsky [362](#); Muna AbuSulayman, [363](#); Sam Harris, [367](#); David Lynch [381](#); Nick Szabo, [384](#); Jon Call, [388](#); Dara Torres, [391](#); Darren Aronofsky, [399](#); Neil Gaiman, [410](#); Michael Gervais, [415](#); Templo Grandin, [417](#); Katrín Tanja Davíðsdóttir, [424](#); Mathew Fraser, [427](#) ; Adam Fisher, [430](#); Aisha Tyler [435](#); Laura Walker, [438](#) ; Marie Forleo, [454](#) ; Tim McGraw, [465](#); Steven Pinker [478](#); Whitney Cummings, [485](#); Rick Rubin, [491](#) ; Ryan Shea, [493](#); Ben Silbermann [499](#); Vlad Zamfir, [505](#); Steve Aoki, [524](#); Jim Loehr, [531](#) ; Daniel

Negreanu, [535](#) ; Jocko Willink, [539](#) ; Robert Rodríguez, [545](#); Kristen Ulmer [551](#); Yuval Noah Harari, [560](#)

ÍNDICE DE SUJETO

[UN](#) El | [B](#) | [C](#) | [re](#) El | [E](#) | [F](#) | [sol](#) El | [H](#) El | [yo](#) El | [J](#) El | [K](#) | [L](#) El | [METRO](#) El | [norte](#) El | [O](#) | [P](#) | [Q](#) | [R](#) El | [S](#) El | [T](#) El | [U](#) El | [V](#) | [W](#) El | [X](#) El | [Y](#) | [Z](#)

UN

About.me, [101](#)
Absurdismo, [502–4](#)
AbuSulayman, Muna, [362–64](#)
Activision, [298](#)
Perspicacia, [324](#)
Adeney, Pete, [376–78](#)
Adirondack Guide Boat, [227](#)
Adobe, [459](#)
Advertigo, [286](#)
Afirmar, [92](#) , [95](#)
Agios [198](#)
AIGA, [24](#)
Aiken, Howard H. [206](#)
Airbnb, [250](#) , [461](#)
Alcatel-Lucent [64](#)
Alexander, Christopher, [207](#)
Ali, Ayaan Hirsi, [53–55](#)
Ali, Muhammad, [253](#)
Ali, Muneeb, [468–69](#), [492](#)
Aleación, LLC, [289](#)
Fundación de todas las especies, [246](#)
Almaas, AH, [343](#)
Fundación Alwaleed bin Talal, [362](#)
Amazon, [101](#)

Academia Americana de Artes y Ciencias, [324](#)
America Online (AOL), [101](#), [345](#), [346](#)
Anderson, Chris, [41](#), [407–9](#)
Fundación Andy Warhol para las Artes Visuales, [336](#)
AngelList, [31](#)
Aoki, Steve, [519–25](#)

578 de 1189.

Fundación Aoki, [522](#)
AOL [101](#), [345](#), [346](#)
A Plus, [250](#)
Appiah, Kwame, [57](#)
Auriculares Apple AirPods, [498](#)
Apple Music, [37](#)
Apple Pencil, [25](#)
Arnold, John, [373–74](#)
Aroma Housewares AHP-303 / CHP-303 Placa calefactora individual, [386](#)
Aronofsky, Darren, [398–400](#)
Ashley, Maurice, [368–70](#)
Asna [82](#)
Instituto Aspen, [324](#)
Attia, Peter, [514–18](#)
Audible, [133](#), [245](#)
Autenticidad, [81](#) , [273](#) , [344](#), [370](#), [530](#)
Ayasdi, [200](#)

Si

Babauta, Leo, [236–38](#)
De vuelta amigo, [83](#)
Ballmer, Steve, [59](#)
Balsbaugh, Brian, [533–34](#)
Complejo de bares, [466](#)
Barkley, Gnarl, [204](#) [204](#)
Bartók, Béla, [341](#)
Campamento base, [203](#)
Bashō, Matsuo, [275](#)

Bazaarvoice [64](#)
Ser una estrella, [509](#)
Los Beastie Boys [239](#)
Beats Music, [37](#)
Auriculares Beats Solo, [168–69](#)
Behance [459](#) , [461–62](#)
Bell, Mark [309–12](#)
Bell, Mike [310](#)
Belmont, Veronica, [100-103](#)
Belsky, Scott, [459–62](#)
Beltrame, Lorenzo, [563](#), [564](#)
Punto de referencia, [459](#)

579 de 1189.

Benioff, Marc, [445–50](#)
Bergeron, Ben, [421–23](#)
Bezold, Michael, [369](#)
Grandes preguntas, [565](#)
Patinetas Birdhouse, [298](#)
Bitcoin [153](#), [382](#), [507](#)
Revista Bitcoin, [153](#)
BitGold [382](#)
BitTorrent, Inc., [404](#)
Lista negra [277](#)
Blaine, David, [448](#)
Blakely, Sara, [352](#)
Aplicación Blinkist, [301](#)
Blockstack, [468](#) , [492](#)
Blogger [401](#), [402](#)
Origen azul [470](#)
BMG Entertainment, [289](#)
Conciencia corporal, [552–53](#)
en la toma de decisiones, [61](#) , [274](#)
en ejercicio, [316](#) , [426](#), [490](#)
en el manejo abrumador / falta de enfoque, [4](#), [238](#), [274](#)
en meditación, [559](#) , [560](#)

con música, [57](#)
Body Back Company, [83](#)
Boeree, Liv, [300–304](#)
Bohr, Niels, [39](#)
Bono, [288](#)
Boone, Amelia [xvii – xviii](#) , [127-30](#)
Auriculares con cancelación de ruido Bose, [158](#)
Botmakers.org, [101](#)
Botwiki.org, [101](#)
Boyle, Hal, [182](#), [184](#)
Brach, Tara, [540](#)
Aplicación [Brain.fm](#) , [168–69](#)
Brand, Stewart, [332–34](#)
Branson, Richard, [78 años](#) , [451](#)
Innovadores emprendimientos energéticos, [373](#)
Técnicas de respiración, [99](#)
para crear una secuencia de apnea nasal, [338](#)
variabilidad del ritmo cardíaco, [189](#), [198](#), [430](#)
en meditación, [89](#) , [559–60](#)
al tomar decisiones, [124](#)

cuando está estresado / abrumado / fuera de
foco, [138](#) , [144](#) , [238](#), [274](#), [415](#), [438–39](#),
[491](#)
Bridgewater Associates, [321](#)
Brown, Brené, [232–34](#), [356](#)
B-School, [451](#)
Almohada de cuello Bucky, [509](#)
Budismo, [237](#), [270](#) , [272](#) , [285](#)
Buffett, Warren, [204 204](#), [205](#), [209](#) , [321](#)
BuiltLean, [290](#)
Burry, Mike, [62](#)
Ocupado [26](#)
Buterin, Vitalik, [153–55](#)
Raqueta de tenis de mesa Butterfly Petr Korbel, [330](#)

C

Caín, Susan, [10-13](#), [41](#)
Call, Jon, [385-88](#)
Callaway [284](#)
Cameron, James, [275](#)
Cameron, William Bruce, [206](#)
Campbell, Bill, [65](#)
Campbell, Joseph, [dieciséis](#), [112](#) , [335](#)
Canfield, Jack, [432](#)
Cantley, Lewis, [107-11](#)
Carmichael, Christopher, [259](#)
Carrey, Jim [138](#)
Carroll, Pete, [412](#)
Carse, James P. [403](#), [540](#)
Carter, Maverick, [79](#)
Cartier, [75](#)
Case, Jean, [345](#)
Caso, Steve, [345-48](#)
Fundacion de caso, [345](#)
Centaurus Energy, [373](#)
Centro de racionalidad aplicada, [163](#)
El Centro para la Integridad Pública, [211](#)
Centro de emprendimiento, [451](#)
Chadha, Richa, [85-90](#)
Chainani, Soman, [70-74](#)
Chanel No. [5](#), [87](#)

581 de 1189.

Charell, Ralph, [156](#)
Donaciones caritativas [202](#), [262-63](#) , [321](#) , [324](#), [345](#)
Charyn, Jerome, [330](#)
Chegg [64](#)
Chesterton, GK, [418](#)
Chez Panisse, [1](#)
CEO elegante, [101](#)

ChicoBags, [105](#)
Mente infantil, [296](#)
Barbilla, [393](#)
Chloe e Isabel, [200](#)
Chopard [75](#)
Christensen, Clayton, [222–23](#)
Chrysler, Walter, [206](#)
CNN [357](#)
Coan, Ed, [310](#), [313–20](#)
Cobra, [284](#)
Cohen, Bram, [404–6](#)
Cohen, Leonard, [12](#)
Cinta elástica Collins, [527](#)
Columbia Pictures, [281](#)
CommonWealth Opportunity Capital, [428](#)
Compite para crear, [412](#)
Máquina de remo Concept II, [433](#)
La cura de Connor [509](#)
Liderazgo consciente, [60](#)
Coppola, Francis Ford, [275](#)
Coughlin, Carolyn, [60-61](#)
Consejo de Relaciones Exteriores, [324](#)
Máquina de CPAP, [320](#)
Craft, Elizabeth, [480](#)
Fundación Craig Newmark, [472](#)
Craigslist, [472](#)
Tiempo creativo, [336](#)
Creatividad, [12-13](#) , [22-23](#)
Productos para el cuerpo Crepe Erase, [391](#)
Aletas Cressi, [59](#)
Tripulaciones, Terry, [19–23](#)
Crohnology, [243](#)
Crooked Media, [353](#)
CrossFit, [307](#) , [333](#), [422](#), [423](#), [426–27](#)
Cultivando Liderazgo, [60 60](#)

Cummings, Whitney, [482–85](#)
Centro de Graduados de CUNY, [336](#)
CUNY Graduate School of Journalism, [472](#)
Búsqueda de cura para el cáncer infantil, [283](#)
Curry, Stephen [447](#)
Ciro el Grande, [69](#)

re

DailyDrip, [101](#)
Dalai Lama, [270](#)
Dalio, Ray [321-23](#)
Fundación Dalio, [321](#)
D'Amato, Cus, [486](#)
Fundación David Lynch para la educación basada en la conciencia y el mundo
Paz, [80](#) , [380](#)
Davídsdóttir, Katrín Tanja, [421–24](#)
Prueba de lecho de muerte, [47-48](#)
Demandforce, [64](#)
Dethmer, Jim, [60](#) [60](#), [61](#)
Deuserband Original, [266](#)
DFJ (Draper Fisher Jurvetson), [293](#) , [296](#)
Diamante, Michael "Mike D", [239–42](#)
Dieta. Ver también [Comida \(s\)](#); [Nutrición](#)
en el campamento de entrenamiento de Aoki, [522](#)
cortar el azúcar [405](#), [434](#)
mejorando en vivo, [118](#), [434](#), [448](#)
intolerancia a la lactosa, [406](#)
bajo en carbohidratos, [480–81](#)
industria de la carne, [295–96](#)
información errónea sobre, [488](#)
sin carbohidratos [508](#)
carbohidratos lentos, [448](#)
Whole30, [295](#)

DigiCash, [507](#)
Dillard, Annie, [375](#)
Diller, Barry, [206](#)
Colección Dim Mak, [519](#)
Dim Mak Records, [519](#), [520](#)
Disney, Walt, [93](#)
Disraeli, Benjamin, [210](#)

583 de 1189.

Tecnología disruptiva, [222–23](#), [295](#) , [346](#)
Doctor Ken [437](#)
Perros, [101–2](#)
Douglas, Michael [328](#)
Douglass, Frederick, [210](#)
Dropbox, [456](#)
Drucker, Peter, [140](#) , [205](#) , [458](#)
Duffin, Chris, [317](#)
Duque, Annie [171–74](#)
Duncan, Graham, [56–63](#)
Duolingo [250](#)
Duterimbere, [324](#)
Dyson, Esther, [222](#) , [243–45](#)

mi

East Rock Capital, [56](#)
eBay [92](#)
Ebroji, [79](#)
Echelon Delantero, [536](#)
Education Networks of America, Inc., [289](#)
EDventure Holdings, [243](#)
Altruismo Efectivo, [300](#)
Efferding, Mark, [318](#)
Efferding, Stan, [318](#)
Boxeo de huevo, [516](#)
Einstein, Albert, [51](#) , [232](#) , [356](#) , [375](#), [515](#)
Ek, Daniel [286–88](#)

Elegible, [243](#)
Elizabeth Arden, [87](#)
Ellison, Larry, [446](#)
El Rey Network, [541](#) , [544](#)
Emerson, Ralph Waldo, [21 años](#) , [123](#), [178](#), [253](#), [528–29](#)
Eminem, [239](#)
Inteligencia emocional, [557–58](#)
Endeavour Global, [349–51](#)
Iluminación Intensiva, [343](#)
Eneagrama [456–57](#)
Instituto Ambiental para el Golf, [283](#)
Epicuro, [418](#)
Epinions.com, [31](#)

584 de 1189.

Prueba de epitafio, [47](#) , [49](#)
Erwin, Brian, [221](#)
Ethereum, [153](#) , [501](#)
Évora, Cesária, [12](#)
Ejercicio, [493](#) , [522](#). Ver también formas específicas, por ejemplo: [CrossFit](#)
para ejercicios básicos, [422](#) , [465–66](#)
para mejorar la vida, [217](#), [222](#) , [290](#) , [490](#)
invertir en [497](#)
como invertir en ti mismo, [212–13](#)
al aire libre, [98](#)
para reenfocar, [535](#)
para aliviar el estrés, [530](#) , [531](#)
sudando durante, [393](#)

F

Facebook, [82](#)
Fallon, Jimmy, [175–77](#)
Fama, [149–50](#)
farWord Inc., [79](#)
Rápido, [448](#)

Fatalismo, [119-20](#)
Temor, [21](#), [547-48](#) , [552-53](#)
Estrategias Fenway, [353](#)
Ferdowsi, Arash, [456](#)
Festool [381](#)
Fidgitz, [405](#)
Remadores de natación FINIS, [59](#)
Primeros auxilios Solo ampollas inhalantes de amoníaco H5041-AMP, [387](#)
First Look Media, [141](#)
Fischer, Bobby, [186](#)
Fisher, Adam, [428-30](#)
Fitness, [290](#) , [422](#), [465](#)
El diario de cinco minutos, [306](#)
Cinco porqués [67-68](#)
Entrenamiento de flexibilidad, [388](#)
Compuerta, [64](#), [65](#) , [200](#)
Florenz, Gabriel, [51](#)
Comida (s). Ver también [dieta](#)
peligros de, [488](#)
algoritmo genético de cocina, [94](#)

585 de 1189.

gratitud por [260-61](#)
en el manejo abrumador / falta de enfoque, [264](#)
en esfuerzos humanitarios, [263](#)
vegetales, [118](#)
cuando se viaja, [521-22](#)
Ford, Henry, [265](#), [266](#), [416](#) , [417](#)
Fragua, [101](#)
Forleo, Marie, [451-54](#)
Cuadrangular, [250](#)
Frankl, Viktor, [23](#), [561](#)
Fraser, Mathew, [425-27](#)
Paquete de fraternidad, [136](#)
Libertad, [81](#) , [241](#) , [344](#) , [370](#), [378](#), [380](#) , [484](#) , [538](#)
Aplicación Freedom, [99](#), [485](#)

Frito Jason [203–9](#)
Friedman, Tom, [349](#)
Bolígrafo FriXion, [438](#)
Fussman, Cal, [358](#)
Publicaciones futuras, [407](#)

sol

Gable, Dan, [156](#) , [392–94](#)
Gaiman, Neil, [410–11](#)
Galef, Julia, [163–66](#)
Gall, John, [206](#)
Gallwey, W. Timothy, [563](#)
Gandhi, Mahatma, [207](#)
Gates, Bill, [10](#), [59](#) , [178](#) , [321](#) , [446](#)
Gervais, Michael, [412–15](#)
GitHub, [103](#)
La promesa de donación, [321](#) , [345](#)
Gleason, Jackie, [359](#)
Red global de negocios, [332](#)
Metas, [4.4](#), [12](#) , [98](#), [291](#), [314](#) , [344](#) , [427](#) , [432](#), [444](#), [522](#)
Godfrey, Arthur, [359](#)
Goenka, SN, [559](#)
Goethe, Johann Wolfgang von, [124](#)
Golden State Warriors, [280](#)
Goldman, Bob, [316–17](#)
Goldman, William, [135](#)

Goodman, TR, [8](#)
Goodreads, [101](#)
Buenas empresas, [82](#)
Google [92](#), [101](#) , [221](#) , [401](#)
Google Académico, [149](#)
Gordon-Levitt, Joseph, [147–50](#)
Gracián, Baltasar, [436](#)
Grandin, Temple, [416–17](#)

GrapeStory, [259](#)
Gratitud
por comida, [260–61](#)
como hábito para mejorar la vida, [169–70](#)
cambio de perspectiva desde [531](#)
a pequeños placeres, [144](#)
y lucha [128](#)
Diario de gratitud, [499](#)
Listas de agradecimiento, [484](#), [485](#)
Green Tea Lotus parfum, [87](#)
Greg Norman Company, [283](#)
Gregorek, Aniela, [113](#) , [117](#) , [121–26](#)
Gregorek, Jerzy, [113–21](#)
Gretzky, Wayne, [14](#), [346](#)
Toma de tierra, [184](#), [264](#), [496](#)
Growbot, [101](#)
Grylls, oso, [229–31](#)
Guber, Peter, [280–82](#)
Gunther, John, [418](#)

H

Hackworth, David, [292](#)
Hamburgo, John, [328](#)
Hanks, Tom, [146](#)
Felicidad, [125](#) , [511–13](#), [525](#), [555](#)
felicidad vs. [16](#)
como elección, [33](#)
con decisiones, [173](#)
y deseo [32–33](#)
y fama, [150](#)
y gratitud [499](#)
como regalo de honor de la vida, [66](#)

interior, [270](#)
con vida ahora mismo [377](#)

y presencia [493](#)
preparando la vida para, [12](#)
del gasto, [337](#)
y sufrimiento, [32](#) , [33](#)
Programa de cuerpo feliz, [113](#), [121](#)
Harari, Itzik, [556](#)
Harari, Yuval Noah, [554–60](#)
Harris, Deborah, [556](#)
Harris, Sam, [41 años](#) , [365–67](#)
Harris, Tristán, [213](#)
Hart, Kevin, [96](#)
Iniciativa de empresa social de la Harvard Business School, [324](#)
Harvill Secker, [556](#)
Hatfield, Fred, [315](#)
Hawk, Tony, [298–99](#)
Ropa de halcón, [298](#)
Aplicación Headspace, [177](#)
Hearos Xtreme Protection NRR 33 tapones para los oídos, [145–46](#)
Monitor de biofeedback HeartMath Inner Balance, [190](#)
Respiración de variabilidad de la frecuencia cardíaca
(VFC), [189](#) , [190](#) , [198](#), [430](#)
Heller, Steven, [24](#)
Hemingway, Ernest, [540](#)
Hendrix, Harville, [354](#)
Hewlett-Packard, [228](#)
HICcup, [243](#)
HighFive.com, [204](#)
Colina, fe, [464](#)
Hillel, rabino, [476](#)
Hitchens, Christopher, [375](#)
HITRECORD, [147–49](#)
Hobonichi Techo, [500](#)
Hoffer, Eric, [204](#) [204](#)
Holmes, Anna [141–44](#)
Holz, Fedor, [265–67](#)
Gimnasio en casa, [538](#)

Terapia de reemplazo hormonal (TRH), [515-16](#)
Host Defense MyCommunity, complejo de hongos, [1](#)
Houston, Drew, [455-58](#)
Hubbard, Elbert, [533](#)
Huffington, Arianna, [211-14](#)

588 de 1189.

The Huffington Post, [211](#)
HumanCharger, [488](#)
Humanitarismo, [262-63](#)
Hunt, Helen LaKelly, [354](#)

yo

IBM, [64](#)
IDEO.org, [324](#)
IGN [407](#)
Imagine Media, [407](#)
Diálogo de Imago, [354](#)
iMask Sleep Eye Mask, [520](#)
IMDb, [86](#)
Mochila Incase City Collection, [137](#)
Insight Meditation Society, [272](#)
Instituciones económicas internacionales: globalismo versus
nacionalismo, [504](#)

J

Jackson, Michael, [38](#)
Jacobs, Marc, [75](#)
James, Lebrón, [79](#)
Fundación James Beard, [268](#)
Jami, Criss, [91](#)
Jansen, Dan, [566](#)
Jarre, Jérôme, [256-64](#)
Jarvis, Chase, [255](#)
Jefferson, Thomas, [205](#)
Jezebel.com, [141](#)

La búsqueda de empleo, [28-29](#)
Empleos, Steve, [18](#), [62](#)
El Instituto Johnson & Johnson de Desempeño Humano, [526](#), [528](#) , [562](#)
Diario, [89](#), [150](#), [306](#), [529-30](#)
Jujimufu (Jon Call), [385-88](#)
Jurvetson, Steve, [293-97](#)

K

Kaku, Michio, [39](#)

589 de 1189.

Kamprad, Ingvar, [463](#)
Keas, [243](#)
Kegan, Robert, [58](#)
Keller, Helen, [389](#)
Kelly, Kevin, [246-49](#)
Kelly Slater Wave Company, [419](#)
Kennedy, John F., [515](#)
Kennedy, Murray, [343](#)
Kennedy, Robert, [123](#)
Kennedy, Ted, [354](#)
Kid Ink, [519](#)
Kierkegaard, Søren, [403](#)
Amabilidad, [528-29](#)
Rey, Larry, [357-61](#)
King, Martin Luther, Jr., [337](#)
Rey, Michael Patrick, [482](#)
Reino Holding Company, [362](#)
Caja fuerte de cocina (kSafe), [99](#)
Caballero, Phil, [352](#)
Kondo, Marie, [435](#)
Koppelman, Brian, [328-31](#) , [567](#)
Kuei-Shan [403](#)
Kundera, Milán, [xiv](#)
Kurzweil, Ray, [522](#) , [523](#)
Kutcher, Ashton, [193](#), [250-52](#)

L

Intolerancia a la lactosa, [406](#)
LaLanne, Jack, [9](#)
L'Amour, Louis [463](#)
Lampert, Eddie, [62](#)
Curso de referencia, [370](#)
Lao Tzu [223](#), [224](#), [292](#)
Lauder, Estée, [351](#)
Laughlin, Terry, [440–44](#)
Fundación Laura y John Arnold (LJAF), [373](#)
Autoridad mínima, [506](#)
Le Bernardin [268](#)
Lee, Bruce, [91](#) [91](#)
Le Huche, Magali, [411](#)

Leonard, Franklin, [276–79](#)
Leonardo da Vinci, [389](#)
Dejando ir, [408–9](#)
Levchin, Max, [92–95](#)
Levesque, Paul "Triple H" , [509](#) , [510](#)
Levien, David, [329](#)
Levin, Janna [50–52](#)
Lewis, CS, [123](#) , [222](#)
Lewis, Sarah Elizabeth, [336–39](#)
Loehr, Jim, [526–31](#) , [562–64](#), [566](#), [567](#)
Máscara de sueño moldeada profunda Lonfrote, [146](#)
Long Now Foundation, [246](#), [332](#)
Lorentzon, Martin, [286](#)
Dodgers de Los Ángeles, [280](#)
Club de fútbol de Los Ángeles (LAFC), [280](#)
Louboutin, Christian, [75](#)
Louis Vitton, [78](#)
Love Army, [257](#) , [260](#)
Lyft, [200](#)

Lynch, David, [379–81](#)

METRO

Maquiavelo, Niccoló, [210](#)

Richard Machowicz, [15](#) , [16](#)

Mackenzie, Brian, [338](#)

MacNaughton, Wendy, [151–52](#) , [397](#)

Madredeus, [12](#)

Maharishi Mahesh Yogi, [381](#)

Maker Media, [200](#)

Malcolm X, [520](#)

Mamet, David, [92](#) , [93](#)

Mandalay Entertainment Group, [280](#)

Colchoneta de yoga Manduka PRO, [236](#)

Maples, Mike, Jr., [64–68](#)

Marco Aurelio [69](#), [335](#) , [486](#)

Maestría, [249](#), [441](#)

Maté, Gabor, [340–44](#)

Maynard, Kyle [14–17](#)

McGonigal, Kelly, [439](#)

McGraw, Tim, [464–67](#)

McHale, Joel, [131–34](#)

McMahon, Stephanie, [509–12](#)

McMahon, Vince, [512](#)

Meditación

conciencia corporal en, [559](#) , [560](#)

técnicas de respiración en, [89](#) , [559–60](#)

guiada, [545](#)

para manejar abrumar / falta de enfoque, [99](#) , [214](#), [271](#), [524](#)

para mejorar tu vida, [106](#), [177](#), [237](#) , [430](#)

invertir en [322](#), [338](#) , [450](#)

como invertir en ti mismo, [212–13](#)

atención plena, [402](#)

de la naturaleza, [126](#)

replanteamiento, [189](#)
Samatha [271](#)
para aliviar el estrés, [529](#)
Trascendental, [80](#), [241](#), [242](#), [322](#) , [380](#) , [381](#), [489](#)
Vipassana, [271](#) , [558–60](#)
Mediano [401](#)
Medley Global Advisors, [56](#)
Ejercicio mental, [296–97](#)
Merzenich, Michael, [297](#)
Meyer, Danny [371–72](#)
Michaels, Lorne, [177](#)
Microsoft, [446](#)
Leche, [101](#)
Miller, BJ, [356](#)
Millman, Debbie, [24–30](#)
Mindfulness, [101](#) , [213](#) , [237](#) , [270](#), [402](#), [569](#)
Miura-Ko, Ann, [199–202](#)
Paño Mod, [200](#)
Ley de Moore, [294–95](#)
Moskovitz, Dustin, [82–84](#)
Madre tierra [72](#)
Motivo, [64](#)
Sr. Money Moustache (Pete Adeney), [376–78](#)
Munger, Charlie, [513](#)
Murakami, Haruki, [567](#)
Almizcle, Elon, [41](#) , [42](#), [62](#), [63](#)
Mycoskie, Blake, [484](#)
Mylola.com, [77](#)

norte

Nadella, Satya, [59](#)
Irrigador nasal nasal, [488](#)
Cargador de iPhone Native Union, [233](#)
Sellos de la marina, [536](#)

Negatividad, [124–25](#)
Negreanu, Daniel, [532–35](#)
Nelson, Portia, [568–69](#)
Newman, Paul, [134](#)
Newmark, Craig, [472–74](#)
Resoluciones de mes nuevo, [493–94](#)
Iniciativa de Integridad de Noticias, [472](#)
Radio pública de Nueva York, [437](#)
La revista New York Times, [1](#)
Programa de liderazgo de próxima generación, [324](#)
ngmoco, [64](#)
ONG, [262–63](#)
Nikon, [546](#)
Nin, Anaïs, [xx](#), [308](#)
Escuela de misterio de nueve puertas, [548–49](#)
Gimnasio sin excusas, [14](#)
Norman, Greg, [283–85](#)
Norton, Layne, [316](#)
Nosrat, Samin, [1–4](#)
Novogratz, Jacqueline, [324–27](#)
Nutrición. Ver también [dieta](#)
en el campamento de entrenamiento de Aoki, [522](#)
para mejorar tu vida, [508](#)
a base de plantas, [260](#)
para aliviar el estrés, [529–30](#)
El alimentador de semillas Nuttery NT065 Classic, [474](#)
Aplicación de crucigramas de NYTimes, [42–43](#)

O

Obama, Barack, [255](#), [293](#), [353](#), [354](#)
Obvio Corporation, [401](#)
O'Connor, Flannery, [308](#)
Odeo, [401](#)

Ogilvy, David, [206](#), [207](#)

O'Hearn, Amber, [508](#)
Okta, [64](#)
Omada Health, [243](#)
1 contraseña, [248–49](#)
OpenDNS, [31](#)
Oráculo, [446](#)
O'Reilly, Tim, [219–24](#)
O'Reilly Media, [219](#) , [224](#)
Orient Property Group, [428](#)
Oswalt, Patton, [104–6](#), [565](#)
Otros, importancia de, [187–88](#) . Ver también [Relaciones](#)

PAG

Paco books, [411](#)
Aplicación Pain Button, [322](#)
Palahniuk, Chuck, [275](#), [356](#)
Pantene, [101](#)
Patton, George S. [205](#)
Paul, Caroline, [151](#), [395–97](#)
PayPal, [92](#) , [94](#), [95](#) , [347](#)
Ciclo de Peloton, [449](#)
Perel, Esther, [179–81](#)
Entrenador de rendimiento, [430](#)
Periscopio, [459](#)
Perry, Marc, [290](#)
Peters, Tom, [225–28](#)
Peterson, Christine, [224](#)
Petra [198](#)
Taller de filantropía, [324](#)
Philips Wake-Up Light, [426](#)
Filosofía de dar, [202](#)
Pinker, Steven, [475–78](#)
Pinterest, [459](#), [495](#), [496](#)
Obras pioneras, [50–52](#)
Pirsig, Robert, [62](#)
Pitt, Turia, [167–70](#)

PlanetLab, [468](#)
Plattner, Hasso, [446](#)
Punto de impacto, [563–65](#)

Pollan, Michael, [3](#)
Pop, Iggy, [205](#)
Popova, Maria, [41](#)
Postmates, [31](#)
Potts, Rolf, [235](#)
Espumador de leche PowerLix, [383](#)
Pratchett, Terry, [X](#), [335](#)
Oración, [260](#), [450](#)
Premack [542](#), [543](#)
Pressfield, Steven, [5–9](#)
Preparado [265](#)
Mente preparada [265](#), [267](#)
The Princeton Review, [186](#)
Prioridades, [458](#) , [539](#)
Pro Camp, [8](#)
Proust, Marcel, [x](#)
Provocative Woman perfume, [87](#)
Psicoterapia, [26–27](#), [81](#)
Pyra Labs, [401](#)

Q

Instituto de Liderazgo Tranquilo, [10](#)
Revolución silenciosa, [10](#)
Red de escuelas tranquilas, [10](#)

R

Raichel, Idan, [12](#)
Criando para dar eficazmente, [300](#)
Ralph Lauren, [546](#)
Ravikant, naval, [31–34](#) , [492](#)
Rawls, John, [203](#), [204](#)

Toro rojo, [546](#)
Reese, Betty, [204](#)
Refinería29, [200](#)
Relaciones
como puertas de acceso a la oportunidad, [180](#)
obteniendo ayuda de [181](#)
Diálogo Imago, [354](#)
importancia de los demás, [187–88](#)

595 de 1189.

invertir en amigos, [420](#)
soltando, [23](#)
tóxico, [550–51](#)
Grupo de rescate 2 (San Francisco), [396](#)
Resiliencia, [528](#) , [557](#)
Reinicio, [193](#)
Revolution LLC, [345](#)
Rapsodia, [101](#)
Ridley, Matt, [35–36](#)
Rigsby, Cody, [449](#)
Riley, Dick, [224](#)
Comunicaciones antidisturbios, [556](#)
Ripert, Eric, [268–71](#)
Roberts, David, [41](#)
Roberts, Tom, [108–9](#)
Robinson, Adam, [185–94](#)
Fundación Rockefeller, [324](#)
Portátil inteligente Rocketbook Everlast, [438](#)
Rodriguez, Robert, [541–45](#)
Roe, Elliot, [267](#)
Rogers, Fred, [292](#)
Roosevelt, Eleanor, [391](#) , [418](#), [510](#)
Roosevelt, Theodore, [205](#) , [533](#)
Proyecto Rosetta, [246](#)
Rottenberg, Linda, [349–52](#)
Rowling, JK, [123](#)

Rubin, Gretchen, [479–81](#)
Rubin, Rick [487–91](#)
Rumi, [vi](#), [18](#)
Ruskin, John, [178](#)
Russell, Bertrand, [205](#) , [515](#)
Ruth, Babe, [346–47](#)

S

Sacca, Chris, [440](#)
Sacks, rabino Lord Jonathan, [157–62](#)
Sadhguru Jaggi Vasudev, [343](#)
Saigyō, [513](#)
Saint-Exupéry, Antoine de, [235](#)
San Juan, Bozoma, [37–38](#)

596 de 1189.

Salcedo, Javier Pascual, [205](#)
Salesforce, [445](#) , [448–50](#)
Salzberg, Sharon, [272–74](#)
Meditación Samatha, [271](#)
Gruta de escritores de San Francisco, [396](#)
SAVIA, [446](#)
Fundación de retoños, [407](#)
Saunders, George, [57](#)
Ahorrando dinero, [378](#)
Sawyer, Robert J., [91](#) [91](#)
Schaffhausen, Brian, [108–9](#)
Schmidt, Eric, [221](#)
Scholly, [79](#)
Escuela, adoptando un, [449–50](#)
Escuela de Artes Visuales, Ciudad de Nueva York, [24](#)
Schopenhauer, Arthur, [69](#)
Schwarzenegger, Arnold, [14](#)
Schweitzer, Albert, [206](#)
Scudder, Vida Dutton, [112](#)
Halcones Marinos de Seattle, [412](#)

Séneca, [39](#), [112](#), [206](#), [253](#) , [513](#)
Shabalov, Alexander, [369](#)
Shake Shack, [371](#)
Shapiro, Dani, [28](#)
Sharapova, Maria, [182–84](#)
Shavit, Michal, [556](#)
Shaw, George Bernard, [235](#)
Shea, Ryan [492–94](#)
Shopping.com, [31](#)
Piedra de shungita, [269](#)
Siegel, Dan, [62](#)
Silbermann, Ben, [495–500](#)
Simmons, Louie, [309](#)
Simmons, Marshall, [358](#) , [359](#)
Simon y Garfunkel, [161](#)
Skype, [250](#)
Slater, Kelly, [419–20](#)
Sueño, [3–4](#) , [232](#)
como invertir en ti mismo, [212-13](#)
siestas, [319](#)
para aliviar el estrés, [529–30](#)
Sleepio, [243](#)

SleepPhones, [36](#)
Diapositiva, [92](#)
Tiro de honda, [309](#), [311](#)
Slovic, Paul, [190](#)
Sales aromáticas, [387](#)
Sócrates, [224](#)
Fundación de la Conferencia Sohn, [56](#)
Sonen Capital, [324](#)
Sony [281](#)
Sorkin, Andrew Ross, [145–46](#)
Soros Fund Management, [428](#)
SoundTracking, [101](#)

Sowell, Thomas, [205](#)
Ejercicio "¿Y qué?" [90](#)
SpaceX, [42](#), [293](#)
Olimpiadas Especiales, [509](#)
Spiceworks, [64](#)
Espiralizador, [306](#)
Spotify [286](#), [288](#)
Cuadrado, [250](#)
Stanton, Brandon, [254–55](#), [565](#)
Starrett, Kelly, [316](#) , [317](#)
StartUp Health, [243](#)
Stay Covered Big Wave SUP correa, [196](#)
Stephenson, Neal, [470–71](#)
Stewart, Zeph, [224](#)
Stiller, Ben, [135–39](#)
Strauss, Neil, [96–99](#)
Perdido, Cheryl, [xviii](#)
Sistema de sonido físico portátil SubPac M2, [57](#)
Sufrimiento, [dieciséis](#), [32](#) , [33](#), [83](#) , [122](#) , [237](#) , [344](#), [381](#), [558–60](#)
Sun Tzu [436](#)
Super Training Gym, Sacramento, [309](#)
Susan G. Komen para la cura, [509](#)
Swope, Herbert Bayard, [69](#)
Szabo, Nick [382–84](#)

T

Take-Two Interactive Software, Inc., [289](#)
Taleb, Nassim, [60](#) [60](#)

Terapia de conversación, [550](#)
Lista de tareas y distracciones, [542–43](#)
TaskRabbit, [200](#)
Tata Harper bálsamo labial feroz, [233](#)
Taubes, Gary, [480](#)
Tecnología, [213](#)

disruptiva, [222–23](#) , [346](#)
Ley de Moore para, [294–95](#)
Conferencia TED, [407–8](#)
Tesla, [42](#) , [293](#)
Terapia, [26–27](#), [81](#) , [550](#)
Theroux, Paul, [210](#)
Thich Nhat Hanh, [235](#) , [450](#)
Thiel, Peter [153](#)
Thoreau, Henry David, [39](#) , [140](#) , [205](#), [463](#)
Risórisdóttir, Anníe Mist, [305–7](#) , [421](#)
Thrive Global, [211](#)
Thrive Global phone bed, [213–15](#)
Tucídides, [6–7](#)
Chinche, [31](#)
Buscador de llaves Tile Mate, [97](#)
Tippett, Krista, [308](#)
Sistemas Tivoli, [64](#)
Tolstoi, Leo, [335](#)
Fundación Tony Hawk, [298](#)
Tony Hawk Signature Series, [298](#)
Topic.com, [141](#)
Ramen superior [391](#)
Torres, Dara, [390–91](#)
Inmersión total, [440](#), [442](#), [443](#)
Tradedoubler, [286](#)
Meditación Trascendental, [80](#) , [241](#), [242](#), [322](#), [380](#) , [381](#) , [489](#)
Trickstutorials.com, [385](#)
Truman, Harry, [206](#)
Tumblr, [215](#)
23y yo [243](#)
Twitch.tv, [64](#)
Gorjeo, [31](#), [64](#) , [215](#) , [250](#), [401](#)
Tyler, Aisha, [431–35](#)

U

Uber, [31](#), [37](#), [211](#) , [215](#) , [250](#) , [347-48](#) , [459](#) , [461](#)
 Ulmer, Kristen, [546–53](#)
 Debajo de la armadura, [447](#)
 Union Square Hospitality Group (USHG), [371](#)
 Union Square Ventures, [492](#)
 Urban, Tim, [40-49](#) , [495](#)
 Centro de Envejecimiento y Memoria de la USCF, [296–97](#)

V

Valkee, [243](#)
 Van de Snepscheut, Jan LA, [204](#) [204](#)
 Van Doren, Mamie [78](#)
 Van Gogh, Theo, [53-54](#)
 Vantapool, Willie, [51](#)
 Vast.com, [31](#)
 Vaynerchuk, Gary, [215-18](#) , [257-60](#), [262](#)
 VaynerMedia, [215](#)
 Cuarteto Végh, [341](#)
 Venmo [215](#)
 Bote de remos de Vermont Dory, [227](#)
 Vietor, Tommy, [353–55](#)
 La voz del pueblo, [98](#)
 Vine, [259](#)
 Vinyasa yoga, [143](#)
 Meditación Vipassana, [271](#), [558–60](#)
 Voigt, Jens, [93](#)
 Von Teese, Dita, [75–78](#)
 Voxiva [243](#)
 Vuitton, Louis, [75](#)

W

¿Espera pero por qué?, [495](#)
 Waitzkin, Josh, [56](#), [188-89](#) , [195–98](#), [368](#)
 Despertarse con Sam Harris, [366](#)
 Walker, Laura R., [437–39](#)

Caminando, [397](#), [415](#), [491](#)
para manejar abrumar / falta de enfoque, [4](#), [103](#), [125-26](#) , [144](#), [155](#), [177](#), [209](#) ,
[228](#), [242](#), [252](#), [415](#), [435](#), [491](#), [499](#)
para mejorar la vida, [110](#), [287–88](#) , [290](#), [397](#)

como invertir en ti mismo, [212-13](#)
Wallace, David Foster, [61–62](#)
Walsch, Neale Donald, [128](#)
Wanelo, [200](#)
Wang Yangming, [205](#)
Warhol, Andy, [205](#)
Funda para computadora WaterField Designs, [366](#)
Watzman, Haim, [556](#)
Weebly, [64](#)
WeGame [101](#)
Weighted Blankets Plus LLC, [483](#)
El BIEN, [332](#)
Oeste, Geoffrey, [296](#)
West, Mae, [292](#), [375](#)
Westside Barbell, [309](#)
“¿Cómo sería esto si fuera fácil?” [Xi – xii](#)
Whole30 dieta, [295](#)
Wiio, Osmo, [207](#)
Wilcox, Zooko, [506–8](#)
Wilczek, Frank, [253](#)
Wilde, Oscar, [18 años](#) , [140](#) , [206](#), [478](#)
Guillermo de Ockham, [91 91](#)
Williams, Evan, [41](#), [401–2](#)
Williams, Jesse, [79-81](#)
Williams, Rowan, [159](#)
Willink, Jocko, [536–39](#)
Wilson, Woodrow, [308](#)
Winco TN719 Blade Hamburger Turner, [399](#)
Biblioteca del vino, [215](#)

Winfrey, Oprah, [14](#) , [451](#)
Revista cableada, [246](#)
Sabiduría, [22](#)
Deseo, [31](#)
Mujeres que dibujan, [151](#)
De madera, John, [413](#)
Woodward, Bob, [206](#)
Programas de trabajo, [45-46](#)
Workwithsource.com, [58](#)
Foro Económico Mundial, [324](#) , [446](#)
Mudder más duro del mundo, [128](#)
World Wrestling Entertainment, Inc. (WWE), [509](#), [512](#)

601 de 1189.

X

Programa de búsqueda X1, [476](#)
Xamarin [200](#)

Y

Quejarse, [31](#)
Yauch, Adam "MCA" [239](#)
Combinador Y, [456](#) , [457](#) , [468](#), [492](#)
Yellin, Dustin, [51](#)
Yelp, [92](#)
Lista de "Sí", [47-48](#)
Yoda, [156](#)
Yoga, [143](#), [222](#) , [343](#) , [411](#)
Joven, Chris, [xviii](#)
Joven, John, [228](#)

Z

Zamfir, Vlad, [501-5](#)
Zcash [506](#), [507](#)
Zelnick, Strauss, [289-91](#)
Zelnick Media Group (ZMC), [289](#)

Budismo Zen, [237](#)

Hábitos Zen [236](#)

Zhuang Zhou, [436](#)

602 de 1189.

EXPRESIONES DE GRATITUD

Primero, debo agradecer a los mentores cuyos consejos, historias y lecciones son los

esencia de este libro. Gracias por su tiempo y generosidad de espíritu. Mayo

el bien que compartes con el mundo te será devuelto cien veces más.

A Stephen Hanselman, mi agente y amigo, gracias. Aquí está a celebrando las pequeñas victorias en el camino. Más margaritas pronto.

A todo el equipo de Houghton Mifflin Harcourt, especialmente el Stephanie Fletcher sobrehumana y el increíble equipo de diseño y producción:

Rebecca Springer, Katie Kimmerer, Marina Padakis Lowry, Jamie Selzer, Rachael DeShano, Beth Fuller, Jacqueline Hatch, Chloe Foster, Margaret Rosewitz, Kelly Dubeau Smydra, Chris Granniss, Jill Lazer, Rachel Recién nacido, Brian Moore, Melissa Lotfy y Becky Saikia-Wilson, usted ayudó a domar a esta bestia y a realizar otro milagro. Gracias por quemar el

aceite de medianoche a mi lado! A mi editor Bruce Nichols y su increíble equipo, incluida la presidenta Ellen Archer, Deb Brody, Lori Glazer, Debbie

Engel y todos los miembros del equipo dedicado de marketing y ventas, gracias

por creer en este libro y mover montañas. Va a ayudar a un todo mucha gente.

A Donna y Adam, ¡gracias por mantener el fuerte! El podcast no existiría y no podría hacer nada del resto sin ti. Tú chicos rockeros

A Hristo, muchas gracias por la doble verificación de detalles (¡espátulas!) Y

Investigación sin fin. ¿Quieres más envolturas mediterráneas? Tirar más

salsa de tomate en obras de arte? Ronda tres el próximo verano? Por cierto, todavía no
Entiende por qué te gusta trabajar en la oscuridad. . .
Para Amelia, eres la princesa guerrera de las líneas rojas. Las palabras no pueden expresar
cuánto significan su ayuda y apoyo para mí. Gracias gracias gracias tú. Solo recuerda tu pulsera y el pago en mantequillas de nueces (#messybaby!)
y las herramientas de movilidad están en proceso.
Por último, pero no menos importante, este libro está dedicado a mi familia, que ha guiado,
Me animó, amó y me consoló durante todo el proceso te amo mas que
Las palabras pueden expresar.

603 de 1189.

604 de 1189.

LEÉ ESTO PRIMERO- COMO USAR ESTE LIBRO

**"En el límite ves todo tipo de cosas que no puedes ver desde
El centro. Cosas grandes e inimaginables: las personas en el límite ven
ellos primero.**

-KURT VONNEGUT

"La rutina, en un hombre inteligente, es un signo de ambición".

—WH AUDEN

Soy un tomador de notas compulsivo.

A saber, he grabado casi todos los entrenamientos desde los 18 años más o menos. Aproximadamente 8

pies de espacio en los estantes de mi casa están ocupados por el lomo sobre el lomo del cuaderno

sobre cuaderno. Eso, eso sí, es un tema. Se extiende a docenas. Algunos la gente llamaría a esto TOC, y muchos lo considerarían un ganso salvaje maníaco

persecución. Lo veo simplemente: es la colección de recetas de mi vida.

Mi objetivo es aprender cosas una vez y usarlas para siempre.
Por ejemplo, digamos que me encuentro con una foto mía del 5 de junio, 2007, y pienso: "Realmente desearía tener ese aspecto nuevamente". No hay problema. Enfermo
abrir un volumen polvoriento desde 2007, revisar las 8 semanas de entrenamiento y
registros de alimentos anteriores al 5 de junio, repítalos y, voilà, terminan pareciendo casi
lo mismo que mi yo más joven (menos el cabello). No siempre es tan fácil, pero
a menudo es
Este libro, como mis otros, es un compendio de recetas para rendimiento que reuní para mi propio uso. Hay una gran diferencia sin embargo, nunca planeé publicar este.
Mientras escribo esto, estoy sentado en una cafetería en París con vista al Luxemburgo
Jardín, justo al lado de la Rue Saint-Jacques. Rue Saint-Jacques es probablemente la más antigua
camino en París, y tiene una rica historia literaria. Victor Hugo vivió a pocas cuadras
desde donde estoy sentado Gertrude Stein bebió café y F. Scott Fitzgerald socializado a tiro de piedra. Hemingway vagaba de arriba abajo
aceras, sus libros filtrándose en su mente, vino sin duda filtrándose en su sangre.

605 de 1189.

Vine a Francia para tomar un descanso de *todo*. No hay redes sociales, no correo electrónico, sin compromisos sociales, sin planes establecidos. . . Excepto un proyecto. El mes
había sido reservado para revisar todas las lecciones que aprendí de casi 200
Artistas de talla mundial que entrevisté en *The Tim Ferriss Show* , que recientemente aprobó 100,000,000 descargas. Los invitados incluyeron prodigios del ajedrez,
estrellas de cine, generales de cuatro estrellas, atletas profesionales y gestores de fondos de cobertura. Era

una variada tripulación

Más de un puñado de ellos se habían convertido en colaboradores en los negocios.

y proyectos creativos, desde inversiones hasta películas

independientes. Como resultado, yo

absorbió mucha de su sabiduría fuera de nuestras grabaciones, ya sea entrenamientos, mermeladas con vino, intercambios de mensajes de texto, cenas o

llamadas telefónicas a altas horas de la noche. En todos los casos, había llegado a conocerlos mucho más allá del titulares superficiales en los medios.

Mi vida ya había mejorado en todas las áreas como resultado de las lecciones que pude

recuerda. Pero esa fue la punta del iceberg. La mayoría de las gemas eran todavía alojado en miles de páginas de transcripciones y notas garabateadas a mano.

Más que nada, anhelaba la oportunidad de destilar todo en un libro de jugadas

Entonces, apartaría un mes entero para su revisión (y, si soy sincero, *dolor au chocolat*), para armar los CliffsNotes definitivos para mí. Podría ser el cuaderno para terminar todos los cuadernos. Algo que podría ayudarme en minutos.

pero ser leído para toda la vida.

Ese era el objetivo elevado, al menos, y no estaba seguro de cuál sería el resultado.

A las pocas semanas de comenzar, la experiencia superó todas las expectativas. No

importa la situación en la que me encontré, algo en este libro fue capaz de ayuda. Ahora, cuando me siento atrapado, atrapado, desesperado, enojado, en conflicto o

simplemente no está claro, lo primero que hago es hojear estas páginas con un fuerte

Taza de café en la mano. Hasta ahora, la medicina necesaria ha aparecido en 20

minutos de volver a visitar a estos amigos, que ahora se convertirán en tus amigos. Necesitar

¿Una palmadita tranquilizadora en la espalda? Hay alguien para eso. Una bofetada sin complejos
¿en la cara? Mucha gente para eso también. Alguien que explique por qué tus miedos
son infundados . . o por qué tus excusas son una mierda? Hecho.
Hay muchas citas poderosas, pero este libro es mucho más que un compilación de citas. Es un juego de herramientas para cambiar tu vida.
Hay muchos libros llenos de entrevistas. Esto es diferente, porque yo no verme como un entrevistador. Me veo como un experimentador. Si no puedo
probar algo o replicar resultados en la desordenada realidad de la vida cotidiana, estoy
no interesado. Todo en estas páginas ha sido examinado, explorado y aplicado a mi propia vida de alguna manera. He usado docenas de estas tácticas y
filosofías en negociaciones de alto riesgo, entornos de alto riesgo o grandes
tratos comerciales. Las lecciones me han hecho ganar millones de dólares y ahorrar

606 de 1189.

Me años de esfuerzo perdido y frustración. Funcionan cuando los necesitas más.
Algunas aplicaciones son obvias a primera vista, mientras que otras son sutiles y
provocará un "¡Mierda, *ahora* lo entiendo!" realización semanas después, mientras estás
soñando despierto en la ducha o a punto de quedarse dormido.
Muchas de las frases sencillas enseñan volúmenes. Algunos resumen la excelencia en un
campo completo en una oración. Como Josh Waitzkin (página 577), prodigio del ajedrez y
la inspiración detrás de la *búsqueda de Bobby Fischer* , podría decirlo, estos mordiscos
los aprendizajes de tamaño son una forma de "aprender la macro de lo micro". El proceso de

unirlos fue revelador. Si pensé que vi "la Matriz" antes, yo estaba equivocado, o solo estaba viendo el 10% de eso. Aún así, incluso ese 10% - "islas" de notas sobre mentores individuales: ya había cambiado mi vida y me había ayudado 10 veces mis resultados. Pero después de volver a visitar más de cien mentes como parte de la mismo tejido, las cosas se pusieron muy interesantes muy rápidamente. Para los nerds de la película entre ustedes, fue como el final de *The Sixth Sense* o *The Usual Suspects* : ¡El pomo de la puerta roja! ¡La puta taza de café Kobayashi! ¿Cómo no me di cuenta? ¡¿ese?! ¡Estuvo justo frente a mí todo el tiempo! Para ayudarlo a ver lo mismo, he hecho todo lo posible para tejer patrones juntos a lo largo del libro, observando dónde los huéspedes tienen hábitos, creencias, y recomendaciones. El rompecabezas completado es mucho mayor que la suma de sus partes.

QUE HACE A ESTAS PERSONAS ¿DIFERENTE?

**"Juzga a un hombre por sus preguntas en lugar de sus respuestas".
—PIERRE-MARC-GASTON**

Estos artistas de clase mundial no tienen superpoderes. Las reglas que han *elaborado* para sí mismos permiten que la realidad se doble. hasta tal punto que parezca así, pero han aprendido cómo hacerlo, y tú también puedes. Estas "reglas" a menudo son hábitos poco comunes y más grandes preguntas. En un sorprendente número de casos, el poder es absurdo. Mas absurda, cuanto más "imposible" es la pregunta, más profundas son las respuestas.

Tomemos, por ejemplo, una pregunta que al multimillonario en serie Peter Thiel le gusta hacer él y otros:

607 de 1189.

“Si tiene un plan de 10 años sobre cómo llegar [a algún lugar], debe preguntar:

¿Por qué no puedes hacer esto en 6 meses?

Para fines de ilustración aquí, podría reformular eso para:

"¿Qué podría hacer para lograr sus objetivos de 10 años en los próximos 6

meses, si tuvieras un arma contra tu cabeza?

Ahora, hagamos una pausa. ¿Espero que te tomes 10 segundos para reflexionar sobre esto y

¿Entonces cumplir mágicamente 10 años de sueños en los próximos meses?

No lo hago Pero sí espero que la pregunta rompa productivamente tu mente, como una mariposa que rompe una crisálida para emerger con nuevas capacidades.

Los sistemas "normales" que tienes implementados, las reglas sociales que has impuesto

usted mismo, los marcos estándar: no funcionan al responder un pregunta como esta Estás obligado a arrojar restricciones artificiales, como arrojar un

piel, para darte cuenta de que tenías la capacidad de renegociar tu realidad todo el tiempo. Eso

Solo requiere práctica.

Mi sugerencia es que pases tiempo real con las preguntas que encuentres más

ridículo en este libro. Treinta minutos de diario de flujo de conciencia (página 224) podría cambiar tu vida.

Además de eso, si bien el mundo es una mina de oro, debes ir a cavar las cabezas de otras personas para desenterrar riquezas. Las preguntas son sus picos y

ventaja competitiva. Este libro te dará un arsenal para elegir.

DETALLES QUE MEJORAN EL RENDIMIENTO

Al organizar todo el material para mí, no quería un trabajo oneroso.

programa de pasos

Quería fruta baja con retornos inmediatos. Piensa en el tamaño de un bocado

reglas dentro de estas páginas como PED: detalles que mejoran el rendimiento. Ellos pueden

ser agregado a cualquier régimen de entrenamiento (lea aquí: diferentes carreras, personal

preferencias, responsabilidades únicas, etc.) para echar gasolina al fuego de

Progreso.

Afortunadamente, los resultados 10x no siempre requieren un esfuerzo 10x. Grandes cambios pueden

Vienen en paquetes pequeños. Para cambiar dramáticamente tu vida, no necesitas

correr una carrera de 100 millas, obtener un doctorado o reinventarse por completo. Es el pequeño

cosas, hechas consistentemente, que son las grandes cosas (por ejemplo, "equipo rojo" una vez por

cuarto, meditaciones guiadas de Tara Brach, ayuno estratégico o exógeno cetonas, etc.).

"Herramienta" se define ampliamente en este libro. Incluye rutinas, libros, comunes.

diálogo interno, suplementos, preguntas favoritas y mucho más.

608 de 1189.

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?

En este libro, naturalmente buscará hábitos y recomendaciones comunes, y deberías Aquí hay algunos patrones, algunos más extraños que otros:

Más del 80% de los entrevistados tienen algún tipo de atención diaria. o práctica de meditación

Un sorprendente número de hombres (no mujeres) mayores de 45 años nunca desayunan,
o comer solo la tarifa más escasa (por ejemplo, Laird Hamilton, página 92; Malcolm Gladwell, página 572; General Stanley McChrystal, página 435)
Muchos usan el dispositivo ChiliPad para enfriarse a la hora de acostarse
Muy buenas críticas de los libros *Sapiens*, *Poor Charlie's Almanack*, *Influence*,
y *la búsqueda del significado del hombre*, entre otros
El hábito de escuchar canciones individuales en repetición para enfocar (página 507)
Casi todos han realizado algún tipo de trabajo de "especificación" (completando proyectos en su propio tiempo y diez centavos, luego enviarlos a posibles compradores)
La creencia de que "el fracaso no es duradero" (véase Robert Rodríguez, página 628)
o variantes de los mismos
Casi todos los invitados han podido tomar obvias "debilidades" y volverse ellos en grandes ventajas competitivas (ver Arnold Schwarzenegger, página 176)
Por supuesto, te ayudaré a conectar estos puntos, pero eso es menos de la mitad de
valor de este libro Algunas de las soluciones más alentadoras se encuentran en
los valores atípicos. Quiero que busques la oveja negra que se adapte a tu estilo único.
idiosincrasias. Esté atento a los caminos no tradicionales, como el de Shay Carl
viaje de trabajador manual a estrella de YouTube y cofundador de una startup vendida
por casi \$ 1 mil millones (página 441). La variación es la consistencia. Como un
El ingeniero de software podría decir: "Eso no es un error. ¡Es una característica!"

Pide prestado generosamente, combina de manera única y crea tu propio
diseño a medida
Plano.

609 de 1189.

ESTE LIBRO ES UN BUFFET, AQUÍ ESTÁ Cómo sacarle el máximo provecho REGLA # 1: SALTAR LIBREMENTE.

Quiero que saltes cualquier cosa que no te atrape. Este libro debería ser
divertido

leer, y es un buffet para elegir. No sufras por nada. Si tu
odio los camarones, no te comas los malditos camarones. Trátelo como un
elige-tu-propio-

guía de aventura, como así lo he escrito. Mi objetivo es que cada lector
como el 50%, ama el 25% y nunca olvides el 10%. He aquí por qué: para
los millones

quienes escucharon el podcast y las docenas que corrigieron este libro,
Los aspectos más destacados del 50/25/10 son *completamente* diferentes
para *cada* persona. Me ha volado
mente.

Incluso he tenido varios invitados en este libro, personas que son las
mejores en lo que
lo hacen: corrija el mismo perfil, respondiendo mi pregunta de "¿Qué 10%
¿Te quedarías absolutamente y qué 10% cortarías absolutamente?
A menudo, el 10% "debe conservar" de una persona era *exactamente*
el "corte obligatorio" de
¡alguien más! Esto no es de talla única. Espero que descartes mucho.
Lee lo que disfrutas.

REGLA # 2: SALTAR, PERO HAZLO INTELIGENTEMENTE.

Dicho todo esto, tome una breve nota mental de todo lo que omita. Tal vez poner un poco

puntee en la esquina de la página o resalte el título.

Tal vez es omitir y pasar por alto precisamente estos temas o preguntas que ha creado puntos ciegos, cuellos de botella y problemas no resueltos en tu vida?

Eso fue ciertamente cierto para mí.

Si decides pasar algo por alto, anótalo, vuelve más tarde en algún momento,

y pregúntate: "¿Por qué me salté esto?" ¿Te ofendió? Parece debajo ¿tú? ¿Parece demasiado difícil? ¿Y llegaste a eso pensándolo bien, o ¿Es un reflejo de los prejuicios heredados de tus padres y otros? Muy a menudo,

"Nuestras" creencias no son nuestras.

Página 610

Este tipo de práctica es cómo te *creas a* ti mismo, en lugar de buscar *descúbrete a* ti mismo. Hay un valor en este último, pero es principalmente en tiempo pasado: es un espejo retrovisor. Mirando por el parabrisas es cómo llegas a donde quieres ir.

SOLO RECUERDA DOS PRINCIPIOS

Hace poco estuve parado en Place Louis Aragon, un rincón sombreado al aire libre en el

Río Sena, haciendo un picnic con estudiantes de escritura del Paris American

Academia. Una mujer me apartó y me preguntó qué esperaba transmitir este libro, en el centro. Segundos después, nos llevaron de vuelta a la refriega, ya que el

todos los asistentes se turnaban para hablar sobre los caminos tortuosos que traían

ellos allí ese día. Casi todos tenían una historia de querer venir a París

durante años, en algunos casos, de 30 a 40 años, pero suponiendo que fuera imposible.

Escuchando sus historias, saqué un trozo de papel y apunté responde a su pregunta. En este libro, en esencia, quiero transmitir el siguiendo:

1. El éxito, sin importar cómo lo defina, es alcanzable si obtiene el derecho

creencias y hábitos probados en el campo. Alguien más ha hecho tu versión de

"Éxito" antes, y muchas veces, *muchos* han hecho algo similar. "Pero," usted podría preguntar, "¿qué tal una primera, como colonizar Marte?" Todavía hay

recetas. Mira la construcción de imperios de otros tipos, mira el más grande

decisiones en la vida de Robert Moses (lea *The Power Broker*), o simplemente encuentre a alguien que haya dado un paso adelante para hacer grandes cosas que fueron

considerado imposible en ese momento (por ejemplo, Walt Disney). Hay ADN compartido

puedes pedir prestado.

2. Los superhéroes que tienes en mente (ídolos, íconos, titanes, multimillonarios, etc.) son casi todos los defectos de caminar que han maximizado 1

o 2 puntos fuertes. Los humanos son criaturas imperfectas. No tienes "éxito"

porque no tienes debilidades; tienes éxito porque encuentras tu fortalezas únicas y se centran en desarrollar hábitos a su alrededor. Para hacer

esta claro como el cristal, he incluido deliberadamente dos secciones en este libro

(páginas 197 y 616) que te harán pensar: "Wow, Tim Ferriss es un lío. ¿Cómo diablos hace algo? Todo el mundo es

librando una batalla de la que no sabes nada. Los héroes en este libro no son

diferente. Todos luchan. Consuélate con eso.

ALGUNAS NOTAS IMPORTANTES SOBRE FORMATO ESTRUCTURA

Este libro consta de tres secciones: Saludable, Rico y Sabio. De Por supuesto, hay una tremenda superposición entre las secciones, ya que las piezas son

interdependiente. De hecho, podrías pensar en los tres como un trípode sobre el cual

La vida es equilibrada. Uno necesita que los tres tengan éxito sostenible o felicidad. "Rico", en el contexto de este libro, también significa mucho más que

dinero. Se extiende a la abundancia en el tiempo, las relaciones y más.

Mi intención original con *The 4-Hour Workweek* (4HWW), *The 4-Hour Body* (4HB) y *The 4-Hour Chef* (4HC) crearían una trilogía con el tema

La famosa cita de Ben Franklin: "Temprano a la cama y temprano a levantarse, hace que un hombre

sano, rico y sabio".

La gente constantemente me pregunta: "¿Qué pondrías en la *semana laboral de 4 horas*?

si tuvieras que escribirlo de nuevo? ¿Cómo lo actualizarías? Lo mismo para 4HB y

4HC. *Tools of Titans* contiene la mayoría de las respuestas para los tres.

COTIZACIONES EXTENDIDAS

Antes de escribir este libro, llamé a Mason Currey, autor de *Daily Rituals*, que describe los rituales de 161 creativos como Franz Kafka y Pablo Picasso.

Le pregunté cuáles eran sus mejores decisiones relacionadas con el libro. Masón

respondió con: "[I] dejé que las voces de mis súbditos llegaran tanto como

posible, y creo que esa fue una de las cosas que hice "bien". A menudo no era los detalles de su rutina / hábitos, tanto como cómo hablaron de ellos que Fue interesante."

Esta es una observación crítica y exactamente por qué la mayoría de los "libros de citas" fallan tener un impacto real

Tomemos, por ejemplo, una frase como "¿Qué hay del otro lado del miedo? Nada." de Jamie Foxx. Es memorable, y puedes adivinar el profundo significado subyacente. Todavía apuesto a que lo olvidarás dentro de una semana.

Pero, ¿y si lo hiciera infinitamente más poderoso al incluir el propio Jamie?

¿explicación de por qué usa esa máxima para enseñar a sus hijos la confianza? los contexto y lenguaje original te enseña a PENSAR como un mundo de clase

intérprete, no solo regurgitar citas. Esa es la meta-habilidad clave a la que apuntamos para. Con ese fin, verá muchas citas e historias extendidas.

De vez **en** cuando he **marcado líneas** entre comillas. Este es mi énfasis, no el de invitados.

Cómo leer citas: el micro

. . . = Porción de diálogo omitida

[palabras entre paréntesis] = información adicional que no fue parte de la entrevista

pero puede ser necesario comprender lo que se está discutiendo, o información relacionada o recomendaciones tuyas verdaderamente

Cómo leer citas: la macro

Uno de mis invitados al podcast, también una de las personas más inteligentes que conozco, era sorprendido cuando le mostré su transcripción en bruto. "Wow", dijo. "Yo por lo general Me gusta pensar en mí mismo como un tipo decentemente inteligente, pero uso pasado, presente y tiempo futuro como si fueran la misma maldita cosa. Me hace sonar como un completo imbécil.

Las transcripciones pueden ser implacables. He leído el mío, así que sé lo malo que es puede ser.

En el calor del momento, la gramática puede salir por la ventana para ser reemplazada

por falsos comienzos y fragmentos de oraciones. Todos comienzan un número impío de

oraciones con "Y" o "Así". Yo y millones de otros tendemos a usar "y yo estaba

como "en lugar de" y dije ". Muchos de nosotros mezclamos plural y singular. Todo esto

funciona bien en la conversación, pero puede tener problemas en la página impresa.

Por lo tanto, las citas se han editado en algunos casos para mayor claridad, espacio y

como cortesía para invitados y lectores por igual. Hice mi mejor esfuerzo para preservar el espíritu.

y puntos de cotizaciones, al tiempo que los hace lo más inteligentes y legibles posible.

A veces lo mantengo rápido y suelto para preservar la energía cinética y la emoción.

del momento. Otras veces, suavizo los bordes, incluido el mío. tartamudez.

Si algo suena tonto o desagradable, asuma que fue mi error. Todos en esto El libro es increíble, y he hecho todo lo posible para mostrarlo.

PATRONES

Cuando los invitados tienen recomendaciones o filosofías relacionadas, las he anotado entre paréntesis. Por ejemplo, si Jane Doe cuenta una historia sobre el valor de

probando precios más altos, podría agregar "(ver Marc Andreessen, página 170)", ya que su respuesta a "Si pudieras tener una valla publicitaria en cualquier lugar, ¿qué pondrías ¿en eso?" fue "Subir los precios", lo que explica en profundidad.

¡HUMOR!

He incluido amplias dosis de lo ridículo. En primer lugar, si hablamos en serio todos la vez, nos desgastaremos antes de hacer las cosas realmente serias. En segundo lugar, si este libro tenía un aspecto severo y sin guiños, toda la productividad y sin agarre En fin, recordarías muy poco. Estoy de acuerdo con Tony Robbins (página 210) en que la información sin emoción no se retiene. Busque "efecto von Restorff" y "efecto primacía y reciente" para obtener más información. ciencia, pero este libro ha sido construido deliberadamente para maximizar su retencion. Lo que nos lleva a. . .

ANIMALES DE ESPÍRITU

Sí, animales espirituales. No había espacio para fotografías en este libro, pero yo Quería algún tipo de ilustraciones para mantener las cosas divertidas. Parecía un perdido causa, pero luego, después de una copa o cuatro de vino, recordé que uno de mis

a los invitados, Alexis Ohanian (página 194), les gusta preguntar a los posibles empleados: "¿Cuál es tu ¿espíritu animal?" Eureka! Entonces, verás animales espirituales en miniatura para cualquiera quien me haría el humor y seguiría el juego. ¿La mejor parte? *Decenas* de personas tomaron La pregunta *muy en serio*. Explicaciones extendidas, cambios emocionales de corazón, y se produjeron diagramas de Venn. Preguntas vertidas: "¿Sería un ¿Ser aceptable la criatura mitológica? "¿Puedo ser una planta en su lugar?" Ay, yo no se pudo contactar con todos a tiempo para su publicación, por lo que los dibujos son espolvoreado como aperitivos Scooby. En un libro lleno de practicidad, trata estos como pequeños arcoiris de lo absurdo. La gente se divirtió con eso.

CONTENIDO SIN PERFIL Y TIM FERRISS

CAPITULOS

En todas las secciones, los invitados y los suyos tienen múltiples piezas que no son de perfil. Por lo general, se pretende ampliar los principios y herramientas clave

Página 614

mencionado por varias personas.

URLS, SITIOS WEB Y MEDIOS SOCIALES

He omitido la mayoría de las URL, ya que las URL obsoletas no son más que frustrantes para todo el mundo. Por casi todo lo mencionado, supongamos que he elegido la redacción

eso te permitirá encontrarlo fácilmente en Google o Amazon.

Todos los episodios completos de podcast se pueden encontrar en fourhourworkweek.com/podcast. Simplemente busque el nombre del

invitado, y el

el audio extendido, las notas completas del programa, los enlaces y los recursos aparecerán como

tostadas calientes en una mañana fría.

En casi todos los perfiles de invitados, indico dónde puede interactuar mejor con

ellos en las redes sociales: TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, SC =

Snapchat y LI = LinkedIn.

SU ENVÍO: LAS 3

HERRAMIENTAS QUE

PERMITIR TODO EL RESTO

Siddhartha por Hermann Hesse es recomendado por muchos invitados en este libro.

Hay una conclusión específica que Naval Ravikant (página 546) ha reforzado

conmigo varias veces en nuestras largas caminatas tomando un café. El protagonista,

Siddhartha, un monje que parece un mendigo, ha venido a la ciudad y cae amor con una famosa cortesana llamada Kamala. Intenta cortejarla, y ella pregunta: "¿Qué tienes?" Un comerciante conocido también pregunta: "¿Qué

¿puedes dar lo que has aprendido? Su respuesta es la misma en ambos casos, así que

He incluido la última historia aquí. Siddhartha finalmente adquiere todo lo que él quiere.

MERCHANT: ". . . Si no tienes posesiones, ¿cómo puedes dar?

SIDDHARTHA: "Todos dan lo que tienen. El soldado da fuerza, el

bienes mercantiles, la instrucción del maestro, el agricultor arroz, el pescador
pescado."

M ERCHANT: "Muy bien, ¿y qué puedes dar? Que has aprendido que
¿puedes dar?"

S IDDHARTHA: "**Puedo pensar, puedo esperar, puedo ayunar**".

M ERCHANT: "¿ Eso es todo?"

Página 615

S IDDHARTHA: "Creo que eso es todo".

M ERCHANT: "¿Y de qué sirven? Por ejemplo, ayunar, de qué sirve
¿ese?"

S IDDHARTHA: "Es de gran valor, señor. Si un hombre no tiene nada para
comer, el ayuno es

Lo más inteligente que puede hacer. Si, por ejemplo, Siddhartha no hubiera
aprendió a ayunar, habría tenido que buscar algún tipo de trabajo hoy, ya
sea

contigo, o en otra parte, porque el hambre lo habría llevado. Pero, como
es,

Siddhartha puede esperar con calma. No es impaciente, no lo necesita,
puede

aleja el hambre por mucho tiempo y riéte de ella. "

Pienso en las respuestas de Siddhartha a menudo y en los siguientes
términos:

"Puedo pensar" → Tener buenas reglas para la toma de decisiones y tener
buenas preguntas que puedes hacerte a ti mismo y a los demás.

"Puedo esperar" → Poder planificar a largo plazo, jugar el juego largo,
y no asignar mal sus recursos.

"Puedo ayunar" → Poder soportar dificultades y desastres.

Entrenarte para ser excepcionalmente resistente y tener mucho dolor
tolerancia.

Este libro te ayudará a desarrollar los tres.

Creé *Tools of Titans* porque es el libro que siempre he querido
vida. Espero que disfrutes leerlo tanto como yo disfruté escribirlo.

Pura vida,

Tim Ferriss

París,
Francia

Página 616

COMPRA EL LIBRO

Visitar www.hmhco.com o tu tienda favorita para comprar el libro en su totalidad.

Página 617

SOBRE EL AUTOR

TIM FERRISS ha sido llamado "un cruce entre Jack Welch y un budista monje" por *The New York Times*. Es uno de los "más destacados de *Fast Company*".

Innovative Business People "y un inversor / asesor tecnológico en etapa inicial en Uber,

Facebook, Twitter, Alibaba y más. También es el autor de *The 4-Hour*.

Workweek, *The 4-Hour Body*, *The 4-Hour Chef* y *Tools of Titans*. los

El observador y otros medios lo han llamado "el Oprah del audio" debido a la

influencia de su podcast, *The Tim Ferriss Show*, que ha superado los 200 millones de descargas.

Página 618

CONECTE CON HMH EN SOCIAL

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Síganos para noticias de libros, reseñas, actualizaciones de autores, contenido exclusivo, obsequios y más.

Página 619

NOTAS AL PIE

* tim.blog/ted

[\[espalda\]](#)

* Ver *The 4-Hour Chef*

[\[espalda\]](#)

† tim.blog/swimming

[\[espalda\]](#)

* Esta cita muy extraña podría tener más sentido si lees el psicodélico discusión en el capítulo de James Fadiman de *Herramientas de titanes* .

[\[espalda\]](#)

* Explicación de mi hermano estadístico: “Primero modelé el crecimiento de la podcast con el tiempo. Utilicé un modelo de regresión lineal después de un logarítmico transformación. (Una transformación logarítmica, lo que implica que las descargas han estado creciendo exponencialmente, fue la caja-cox casi óptima transformación.) Calculé el error estándar en cada punto usando el 95 Porcentaje de bandas de predicción. Para cada episodio de podcast, calculé el residual (la diferencia entre las descargas observadas y la regresión línea) y luego estandarizó esta diferencia por el error estándar. Luego clasifiqué episodios según esta métrica, según cuántas desviaciones estándar excedió la línea de tendencia media ”.

[\[espalda\]](#)