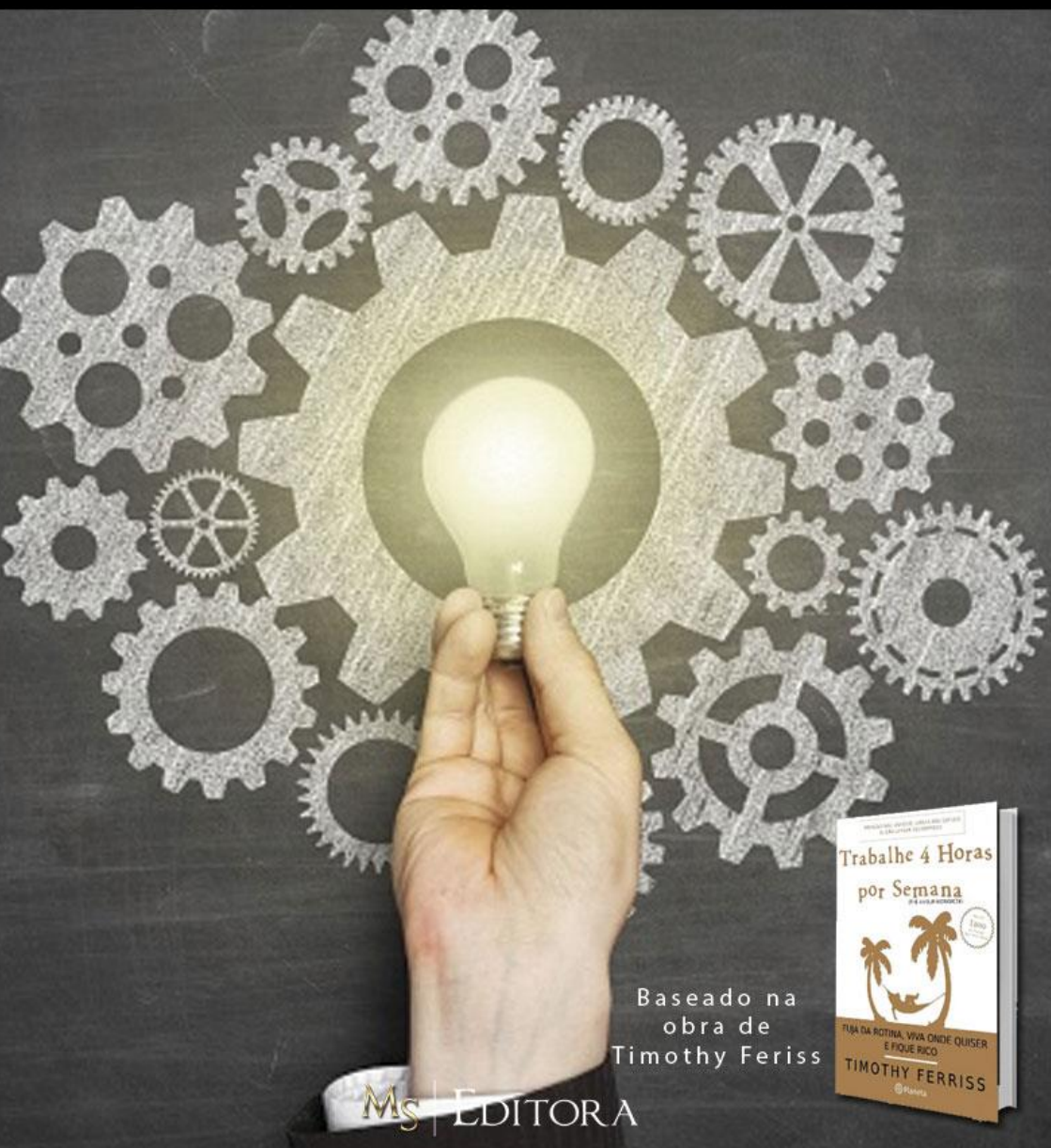


MARCELO SCARPITTA

TRABALHE 4 HORAS POR SEMANA!



Baseado na
obra de
Timothy Ferriss



MS EDITORA

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

Introdução

A melhor forma de evoluir na vida é se cercar de referências positivas, e elas podem vir dos mais diversos lugares e nas mais variadas formas.

Na categoria de pessoas inspiradoras está em destaque Timothy Ferriss talvez seja o autor contemporâneo que mais motivou pessoas a sair do conformismo e buscar uma vida realmente realizadora, feliz e – principalmente – sem tédio. Se você perguntar para qualquer Empreendedor Digital sobre Tim Ferriss, ele com certeza vai saber do que você está falando.

A obra responsável por isso – e também por torná-lo um milionário – foi um livro chamado “The 4-hour Workweek”, em português, “Trabalhe 4 horas por semana”. Apesar do título parecer utópico e um tanto quanto apelativo, não questione. Leia primeiro. É sério. Pare tudo o que está fazendo agora e encomende um exemplar em alguma livraria virtual.

Esse livro também pode mudar a sua vida se você estiver buscando uma luz sobre como transformar seu trabalho em algo prazeroso e lucrativo, e ao mesmo tempo poder viajar pelo mundo se assim desejar.

Provavelmente o livro não vai te fazer conseguir trabalhar somente 4 horas por semana. Nem sei ao certo se de fato o Tim Ferriss consegue esse feito. No entanto, esse livro com certeza vai expandir sua mente, e mostrar caminhos para ter uma vida mais feliz, através de uma mudança no seu trabalho. A obra te ensina a gerenciar o seu tempo, priorizando as coisas que realmente são importantes, e também a fazer

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

algo que poucas pessoas já pensaram sobre: como fazer com que o seu trabalho não dependa de você.

Não é à toa que ele ficou 1 ano na lista de best-sellers do New York Times. Apesar do livro ter pouco mais de 311 páginas, devorei em um dia. Para exemplificar o porquê considero esse livro tão essencial na vida de quem está em busca de mudanças, listo abaixo alguns trechos do livro grifados, que considero fantástico, e que exemplificam o conceito geral da linha de pensamento do Tim:

MINHA HISTÓRIA E POR QUE VOCÊ PRECISA DESTE LIVRO

*“Toda vez que você se encontrar do lado da maioria,
é hora de parar e refletir.”*

MARK TWAIN

*“Alguém que vive dentro de suas possibilidades
sofre de falta de imaginação.”*

OSCAR WILDE, dramaturgo e escritor irlandês

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

...do de sua conta bancária não afeta isto, bem como o número de horas que você passa checando e-mails inúteis ou detalhes desimportantes.

Foque-se em ser produtivo em vez de focar-se em estar ocupado.

4. A noção que se tem do tempo nunca está correta.

Uma vez, perguntei a minha mãe como ela tinha decidido quando ter o primeiro filho, eu, no caso. A resposta foi simples: “Isso era algo que queríamos, e decidimos que não havia por que postergá-lo. Nunca se sabe a hora certa de ter um filho”. E assim aconteceu.

O FIM DO GERENCIAMENTO DE TEMPO

83

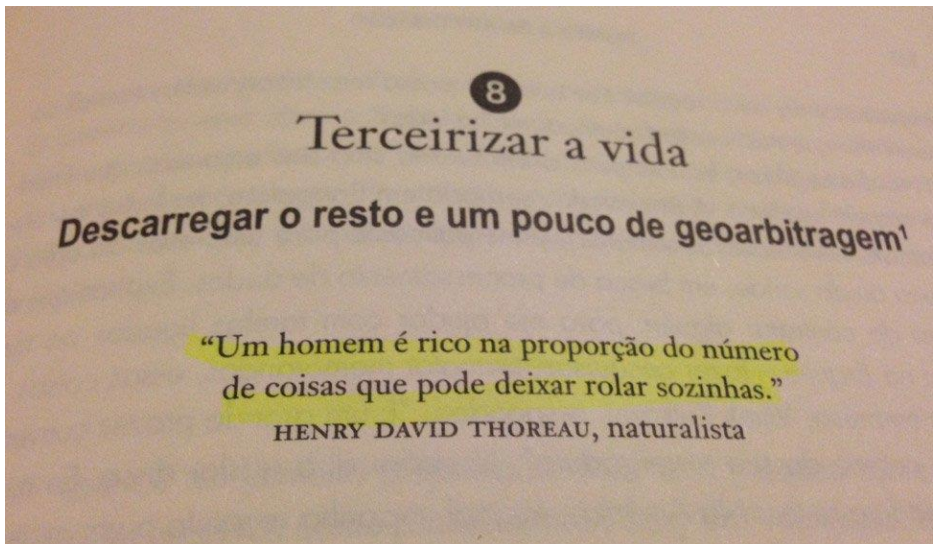
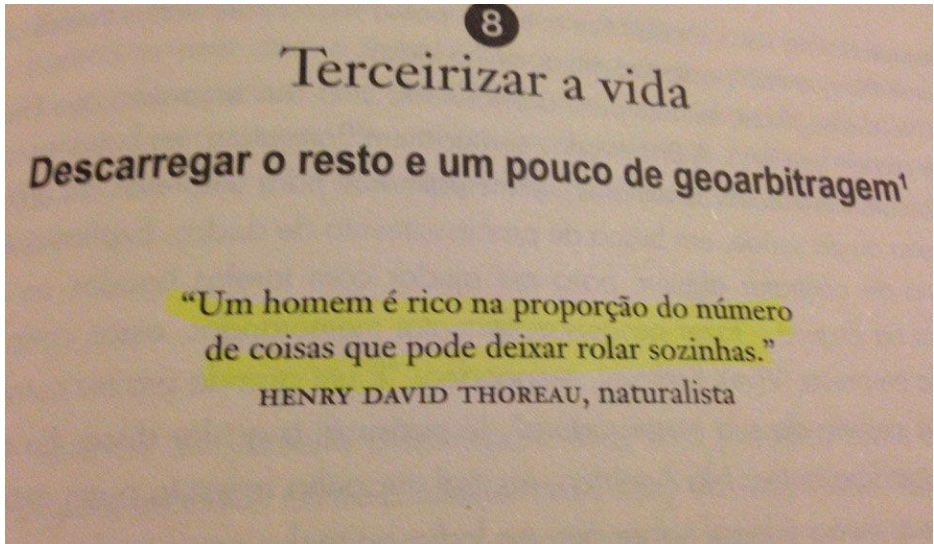
Uma vez que temos 8 horas para nos ocupar, preenchemos as 8 horas. Se tivéssemos 15, preencheríamos as 15. Se tivéssemos uma emergência e precisássemos sair do trabalho em 2 horas, mas com prazos a serem cumpridos, milagrosamente completariamos todo o trabalho nessas duas horas.

Isso tudo está relacionado com uma lei que me foi apresentada por Ed Zschau na primavera do ano 2000.

Eu cheguei à aula nervoso e incapaz de me concentrar. O trabalho final, que valia 25% da nota do semestre, era para ser entregue em 24 horas. Uma das opções, a que eu escolhi, era entrevistar executivos do alto escalão de uma empresa em início de operação e apresentar uma análise profunda do seu modelo de negócios. N

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss



Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

O título do livro de Timothy Ferriss, *Trabalhe 4 horas por semana – Fuja da Rotina, Viva onde quiser e Fique Rico*, é extremamente provocativo.

No meio do livro, o autor comenta que escolheu o título através de uma análise detalhada no google adwords, sistema do google de propagandas. Neste E-book, farei uma resenha completa do livro, passando por todos os capítulos afim de dar um panorama completo.

Se observaremos a contracapa, veremos o seguinte:

“Este guia para um novo estilo de vida ensina:

- Como Timoty Ferriss passou de 40 mil dólares por ano e 80 horas de trabalho por semana para 40 mil dólares por mês e 4 horas por semana;
- Como eliminar 50% de seu trabalho em 48 horas usando os princípios de um esquecido economista italiano;
- Como treinar seu chefe para que ele valorize desempenho em vez de presença;
- Como trocar uma longa carreira por pequenos períodos de trabalho e mini aposentadorias frequentes;
- Como preencher o vazio e criar uma vida plena depois de eliminar dela o trabalho e o escritório”.

De modo que ao folhearmos o livro, na contracapa, já notamos os objetivos do autor ao escrever. Resumindo, os objetivos são dois: ***ganhar mais e trabalhar menos.***

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

Afinal, quem não gostaria de trabalhar poucas horas por semana e ter tempo livre para ficar com a família, viajar, cultivar hobbies, estudar ou o que quer que seja interessante em uma fase?

Penso que todo mundo que pega o livro ou ouve falar dele, fica com um pé atrás. Afinal, crescemos em um contexto sociocultural no qual o trabalho excessivo, estressante, cotidiano, 8-12 horas por dia é relacionado com a identidade. Quem trabalha muito e é ocupado, é uma pessoa bem-sucedida, útil, produtiva. Por outro lado, como poderíamos valorizar um sujeito que trabalhasse não meio período por dia, mas meio período por semana?

O título, portanto, gera curiosidade e desconfiança.

Pensamos: como isto pode ser possível? Será que é real? Talvez seja real, mas não deve ser possível para mim ou, então, não deve ser possível aqui aonde vivo.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

Primeiras Impressões

As primeiras impressões que tive do livro é que ele é não só muito bem escrito como muito engraçado. Ao longo dos capítulos, acumulam-se anedotas hilárias sobre o trabalho e o cotidiano empresarial. Além disso, não é teórico ou maçante. A argumentação vem sempre recheada de exemplos do próprio autor, de conhecidos ou de pessoas famosas com citações que ajudam a fixar o conteúdo.

Nesse sentido, todo o livro é fácil e agradável. Não posso deixar de observar que também é muito convincente e instigador. Ficamos pensando se mudar totalmente o nosso estilo de vida, mudando as horas de trabalho, não seria uma alternativa...

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

Início

No início do livro, Ferriss responde às principais perguntas que poderiam surgir da proposta – Trabalhe apenas 4 horas semanais.

Perguntas tais como:

“Devo sair do meu emprego?” ou ;

“Corro riscos?” ou;

“Tenho que ser solteiro ou ter posses ou tenho que viajar?”

Este subcapítulo ocupa apenas uma páginas, mas é fundamental para mostrar ao leitor que **não é necessário**, por exemplo, viajar como Ferriss pelo mundo ou ter uma **formação acadêmica** brilhante em uma universidade reconhecida.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

1.2) Minha história e porque você precisa deste livro

Começando com uma viagem para a Argentina para aprender Tango, o autor compara o estilo de vida livre e desimpedido depois de ter cortado tudo o que era desnecessário de sua vida anterior de workholic, de trabalhador compulsivo. O seu projeto pode ser resumido neste trecho:

“O ouro está ficando velho. Os Novos Ricos (NR) são aqueles que abandonam os planos de vida adiada e criam estilos de vida luxuosos no presente, usando a moeda dos Novos Ricos: tempo e mobilidade. Isso é uma arte e uma ciência a que nos referiremos daqui em diante como Projeto de Vida” (p. 11).

E logo em seguida: *“A vida não tem que ser difícil. Não tem mesmo. A maior parte das pessoas, inclusive eu mesmo no passado, passa muito tempo convencendo a si mesmas de que a vida tem que ser difícil, resignando-se ao trabalho diário das 9 às 5, em troca de (algumas vezes) passar um fim de semana relaxante e férias ocasionais, poucos dias ou será demitido”* (p. 12).

O livro torna-se convincente por se basear na história do próprio autor e ser, em certo sentido, biográfico.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

1.3) Cronologia de uma patologia

Neste tópico, lemos a história de vida dele, ano por ano, mostrando uma vida comum como milhares de outras. A ideia central aqui é mostrar que o autor – para ter uma vida livre do trabalho cotidiano – **não é uma pessoa genial, brilhante ou nascida em berço de ouro**. Sua narrativa é de alguém que passou por experiências, como problemas na escola e nos primeiros empregos, encontrou um negócio lucrativo, mas que consumia todo o seu tempo (80 horas por semana). Infeliz por ter um pouco mais de dinheiro e pouco tempo, ele decide mudar e reverter o quadro, passando a ter um negócio que não precisa da sua presença, podendo viajar pelo mundo e ter experiências inusitadas como ser tetracampeão de vale-tudo, falar chinês e japonês, tornar-se campeão de kick boxing, especialista em tango argentino, apresentador de TV na Tailândia, e por aí vai.

Para quem não é tão aventureiro ou não gosta tanto de viajar, o livro continua sendo uma boa pedida até pelo fato de explicar o passo-a-passo de como ter mais tempo, eliminando o desnecessário e aumentando a eficácia e a eficiência pessoal.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

2) D de Definição

2.1) Advertências e comparações

Nesta parte, vemos a importância da definição dos objetivos.

Por exemplo, o autor recomenda que, ao invés de ter o objetivo **“trabalhar para si mesmo”** deveríamos mudar para **“fazer outras pessoas trabalharem para você”**. É uma diferença sutil, talvez, mas que criará realidades muito diferentes. Ser empregado de uma outra pessoa ou ser empregado de si mesmo, trabalhando para si, exige igualmente tempo. Ao contrário de fazer outras pessoas trabalharem, liberando tempo e espaço para outras atividades. Como se diz, **“o melhor negócio é aquele que não precisa da minha presença!”**....

2.2) Regras que mudam as regras

Continuar questionando as regras e padrões culturais, esta é a meta deste subcapítulo. Será que a aposentadoria, este oásis no final da vida, é um ideal interessante de verdade? Trabalhar menos significa preguiça? Devemos focar no que temos de melhor ou melhorar o que temos de pior?

Este último ponto é fundamental:

“É muito mais lucrativo e divertido alavancar seus pontos fortes em vez de tentar consertar todas as rachaduras na sua armadura. A escolha é entre multiplicação de resultados utilizando-se dos pontos fortes ou

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

desenvolvimento de melhorias retificando as fraquezas que se tornarão, na melhor das hipóteses, medíocres” (p. 32).

Perguntas ao final do sub-capítulo:

1 – O quanto estar sendo “realista” ou “responsável” o tem afastado da vida que você deseja?

2 – O quanto ter feito o que você “deveria” resultou em experiências inferiores ou arrependimento de não ter feito algo mais?

3 – Olhe para o que vem fazendo atualmente e se pergunte: “E se eu fizesse o oposto das pessoas ao meu redor? O que sacrificarei se continuar nesse caminho por 5, 10, 20 anos?”

2.3) Desviando dos tiros

Aqui, vemos que o medo paralisa a maior parte das pessoas. Medo de perder, medo de não dar certo, medo da opinião alheia, medo, medo, medo. A citação de Sêneca é fantástica aqui: “Reserve um certo número de dias, durante os quais você deve se contentar com os suprimentos mais ínfimos e mais baratos, com a roupa mais simples e mais velha, perguntando-se a si mesmo: ‘Eram essas as condições que eu temia?’ (Sêneca).

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

Em outras palavras, o pior dos cenários não é tão ruim quanto imaginamos...

Perguntas:

“O que de pior poderia acontecer?”

E se o melhor acontecer?

Se você fosse demitido(a), o que você faria ou teria que fazer?

2.4) Zerar o sistema

Ferriss questiona as crenças mais comuns a respeito do que se quer e do que é possível atingir. Diz ele: *“Noventa e nove por cento das pessoas no mundo estão convencidas de que são incapazes de conquistar coisas grandes, de modo que passam a objetivar coisas medíocres. O nível de competição é, portanto, muito acirrado para as metas “realistas”, exigindo, paradoxalmente muito mais tempo e energia”* (p. 44)

Zerar o sistema quer dizer desconstruir e construir uma nova realidade, com ideias mais elevadas, objetivos mais altos. Mudando a forma de conceber os objetivos, ele troca a busca pela felicidade pela busca pela empolgação, pelo entusiasmo. A pergunta que gera as melhores respostas é: **“O que me empolga fazer?”** (p. 46).

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

Ao final desta parte do livro, há um cronograma, um planejamento muito interessante de como estruturar as ações para a mudança.

Gostaria de salientar um trecho do formulário criado por Ferris:

“Converta cada ‘ser’ em ‘fazer’ para que se torne realizável (...) Aqui estão alguns exemplos: Ser um ótimo cozinheiro ==> preparar uma ceia de Natal sem ajuda; Ser fluente em chinês ==> ter uma conversa de cinco minutos com um colega chinês do trabalho” (p. 51).

Convertendo **ser algo, ser uma função, ser de uma forma** para **fazer uma ação X**, podemos controlar o quanto estamos nos aproximando da realização dos nossos objetivos, do que nos empolga.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

3) E de Eliminação

3.1) O fim do gerenciamento do tempo

Esta parte do livro é a mais útil, em termos práticos. Se você adora o seu emprego, se você adora o seu negócio e não quer mudar, não quer trabalhar menos, ainda assim, recomendo a leitura deste capítulo. Talvez você possa começar por aqui.

3.2) A dieta pobre em informação – Cultivando a ignorância seletiva

Ao contrário do que pode parecer, informação demais torna-se inútil. Se você ficar horas e horas no facebook e no twitter, recebendo milhares de informações por segundo e se questionar depois de horas o que você aprendeu ou o que foi bom para você ver e curtir, ficará surpreso ao não se lembrar de quase nada do que você viu. Igual acontece quando assistimos a um noticiário na TV. Não só não podemos mudar a maior parte das notícias ou interferir na mudança da sequência, como as informações são pura perda de tempo. Perguntar **“O que estou fazendo é importante”** aumenta muitíssimo a produtividade. Se você responde muitas vezes não a esta pergunta, pode alterar e parar de fazer o que não é importante e passar a fazer o que é fundamental. Em poucas horas sua produtividade eleva-se como nunca.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

3.3) Interrompendo as interrupções e a arte da recusa

Muita pessoa tem dificuldade de falar não. Se você começa a escrever um texto, por exemplo, longo como esta resenha, e for interrompido diversas vezes, uma atividade que levaria pouco tempo pode levar um dia inteiro e até não ser concluída. Dizer não, recusar o contato, desligar o celular, fechar outras abas da internet (ou até cortar a conexão) para fazer um relatório ou qualquer outra atividade aumenta a nossa eficácia e eficiência. Aqui menos (informação, distração, interrupção) significa mais produtividade, tempo e dinheiro.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

4) A de automação

4.1) Terceirizar a vida

Este capítulo talvez seja um pouco explorado aqui no Brasil, porém, cada vez mais está se expandindo e ganhando mercado. O autor mostra como contratar secretários ou secretárias na Índia, a preços muito baixos. Comparando o mercado americano e indiano e utilizando da diferença das moedas, seria possível contratar um assistente pessoal pagando pouquíssimo por hora. E não pense que isso não é viável para nosso contexto, pois é, e já tem muitas pessoas fazendo isso, caso não saiba como fazer, entre em contato que eu te explico como. Este capítulo 4, indica que como terceirizar ações do nosso dia-a-dia.

Um exemplo prático é de pessoas que ganham dinheiro com sites e anúncios do google. Neste modelo de negócio, o dinheiro vem da publicação de textos em sites de diferentes temas. Ao invés de escrever todos os textos, o dono do site paga para escritores freelancers escreverem os artigos. Com 5 reais é possível conseguir um artigo bem escrito. Este artigo, por sua vez, vai gerar muito mais em anúncios...

A lógica é simples: automatize tudo o que for automatizável. Não só colocando as contas no débito automático (retirando assim o fardo de enfrentar filas de pagamento), mas também contratando pessoas em tempo integral, parcial ou no sistema de freelancer para realizar atividades que você não quer perder tempo.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

4.2) Receita em piloto automático I

4.3) Receita em piloto automático II

4.4) Receita em piloto automático III

Nestes subcapítulos, 1, 2, e 3, Ferris mostra como encontrar a Musa, uma fonte de renda que seja lucrativa e atraente, mas que não demande tempo. Com diversos exemplos práticos e inspiradores, ele mostra como encontrar um nicho de mercado, como testá-lo, formas de negócios, concorrência, propaganda e automação.

Estas partes do livro são muito úteis e ajudam a criar em detalhes um novo negócio.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

5) L de Liberação

Neste capítulo L de Liberação, Ferris mostra como desaparecer do trabalho por alguns dias. O objetivo é questionar o dia-a-dia, a rotina, o cotidiano e encontrar opções. Ele também mostra como mudar a ideia de uma aposentadoria ao final da vida, para mini aposentadorias – por alguns meses – abrindo tempo e espaço para curtir a família, viajar, cultivar hobbies ou o que for o sonho individual.

Na parte “Preenchendo o vazio” ele mostra como tempo e dinheiro disponíveis podem provocar em algumas pessoas o sentimento de vazio e dá dicas de como superar esta fase. E por fim, em **“Os 13 principais erros dos Novos Ricos”**, ele mostra como hábitos arraigados e improdutivos podem retornar e como superá-los.

5.1) Ato de desaparecimento.

5.2) Irremediável

5.3) Miniaposentadorias

5.4) Preenchendo o vazio

5.5) Os 13 principais erros dos Novos Ricos

6) O último capítulo

Para concluir, Ferris cita o poema de uma garota com doença terminal, que nos faz refletir sobre o tempo e sobre como o utilizamos:

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

Dança lenta

Alguma vez você já viu

Crianças brincando de roda?

Ou ouviu o som da chuva

Batendo no chão?

Já seguiu o voo errático de uma borboleta?

Ou olhou para o sol dando lugar à noite?

É melhor desacelerar,

Não dance tão rápido.

O tempo é curto

E a música acaba.

Você passa batido

Por cada dia?

Quando você pergunta: como vai você?

Ouve a resposta?

Quando acaba o dia,

Você se deita em sua cama

Com a próxima centena de tarefas

Percorrendo sua cabeça?

É melhor desacelerar.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

Não dance tão rápido.

O tempo é curto,

E a música acaba.

Alguma vez disse a seu filho,

Pode ser amanhã?

E, na sua pressa,

Percebeu a tristeza em seu rosto?

Já perdeu contato

E deixou morrer um amigo

Porque nunca teve tempo

De ligar e dizer “oi”?

É melhor desacelerar.

Não dance tão rápido.

O tempo é curto,

E a música acaba.

Quando você corre para chegar a algum lugar

Perde metade da graça em chegar lá.

Quando se preocupa e atropela seu dia

É como um presente que vai pro lixo sem ser aberto.

A vida não é uma corrida

Vá devagar.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

Ouçá a música

Antes que ela acabe.

Leitura Restrita

Indicação de livros e textos para complementar e amplificar as conclusões do livro.

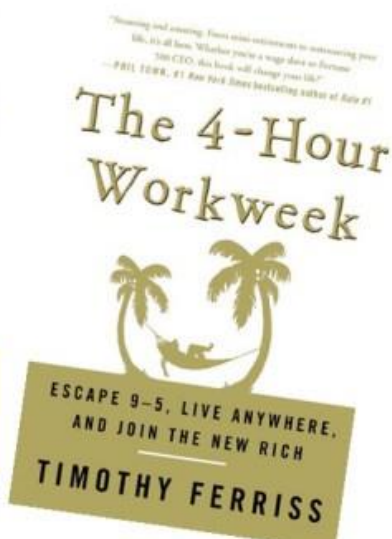
Capítulos Bônus

Capítulos a mais para quem adquiriu o livro e que correspondem a trechos que não puderam ser incluídos devido ao tamanho.

Trabalhe 4 horas por semana

Timothy Ferriss

Ou seja – simplesmente, compre:



Trabalhe 4 horas por semana (The 4-Hour Workweek) | Timothy Ferriss | Editora: Planeta

E aí gostou? Espero sinceramente que sim!

Visite nosso site e siga nosso programa semanal.



mscarpitta_on



www.marceloscarpitta.com.br



[/marceloscarpitta.com.br](https://www.facebook.com/marceloscarpitta.com.br)



[/mcarpitta](https://www.youtube.com/mcarpitta)



[/mcarpitta](https://twitter.com/mcarpitta)