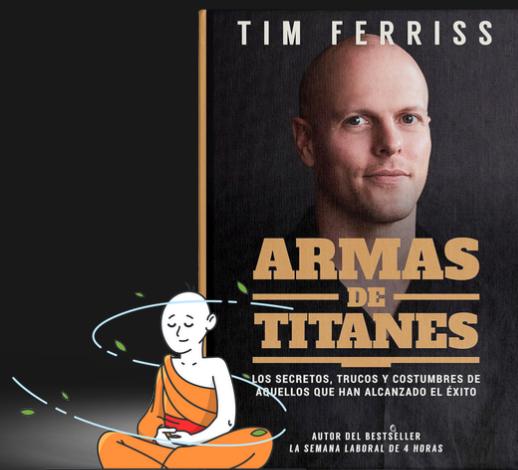




Resumen Ampliado: Armas de titanes, de Tim Ferriss



★ SINOPSIS INICIAL

- 📚 Temática: Desarrollo personal & Emprendimiento
- 💎 Pepitas de oro: 7
- ⏳ Tiempo de lectura: 10 Mins.

Resumen rápido

✨ Algunos libros están escritos desde la imaginación. Otros desde la experiencia propia. Pero hay algunos, los más únicos, que están escritos desde la visión de un grupo; **en este libro, Tim Ferriss entrevistó a 101 personas de éxito (emprendedores, deportistas, conferenciantes, etc) para descubrir patrones de su vida personal y profesional que les hayan llevado a donde están. ¿Cuáles descubrió?** Lo verás en los próximos minutos.

Top 3 Pepitas de Oro

Nuestras favoritas

★ 1/7 Estuvieron donde estás

Me cuesta imaginar a mis padres siendo niños. No consigo verles con el babero mientras reciben su papilla, ni con sus primeros juguetes en las noches de verano, ni con el maldito acné en la cara. Pero, les imagine o no, un día lo fueron; recorrieron cada etapa sin atajos hasta llegar a donde están ahora. Es curioso como nuestro cerebro no entiende las evoluciones. Aunque no es el único caso donde lo experimentamos.





- 🌟 Parece mentira, pero **ninguna persona de éxito nació con él**. No fueron bendecidos en la cima de una montaña ni nacieron vistiendo espada y armadura. Eran niños como tú y como yo, con babero y complejos de sí mismos. La diferencia es que ellos sí se atrevieron a avanzar.
- 💬 “*Todo lo que te rodea y que llamas “vida” lo crearon personas que no eran más inteligentes que tú*” - Steve Jobs
- ⚡ Mira: **hay tres motivos por los que la mayoría no tenemos éxito:** **1)** no sabemos qué queremos lograr; **2)** No sabemos cómo alcanzarlo; **3)** Sabemos el qué y el cómo, pero el miedo nos tiene paralizados.
- 🏠 **Si eres de los primeros está claro:** tu misión actual es encontrar tu misión. Si eres de los segundos, como dice un proverbio chino, “*para conocer el final del camino pregunta a quienes están de vuelta*”.
- 💯 **¿Y si eres de los terceros?** Tim Ferriss practica un ejercicio que te puede ser muy útil:
1) Piensa en eso que tanto desearías lograr. Ahora, ¿qué es lo peor que podría pasar? Imagínalo vívidamente, como si la escena ya estuviera sucediendo.
- 🤔 **2) ¿Qué tan grave sería que eso sucediera?** ¿Sería un daño temporal o permanente? ¿Cómo podrías recuperarte?
- 📈 **3) Ahora evaluemos:** ¿cuántas posibilidades reales hay de que suceda ese escenario, del 0% al 100%?
- 💯 **4) Por último mira el caso contrario:** ¿cómo sería tu vida si todo fuera bien? Verás que lo peor no es tan horrible como pensabas y que lo mejor, realmente, hace que valga la pena jugársela.
- 💬 **¿Y si aun así el miedo te sigue acogojando?** Olvídate del futuro y céntrate en completar solo una pequeña acción que te acerque a tu objetivo. No más. **Como** Mat Mullenweg, fundador de WordPress, quien se propuso hacer solo una flexión al día para ponerse en forma.
- 💬 **¿Y el productor musical Rick Rubin?:** “*los artistas con dificultades para producir deberían escribir una sola palabra. ¿Podrán reunir la energía para escribir una palabra?*”.
- ⚡ **Aplica esta lección:** y tú, ¿te identificas con el motivo nº1, el nº2 o el nº3? Sea cual sea, ya sabes cómo solucionarlo. ¡Manos a la obra!



- 🚀 **Contenido de interés:** Las 7 razones que te están impidiendo tener éxito en la vida.

★ 2/7 Concentra y divide

“Imagina que tienes un frasco de vidrio y, al lado, grandes piedras, guijarros y arena. Si pones la arena y los guijarros primero, ocuparán todo el espacio y no podrás encajar las rocas grandes. Pero si agregas las rocas grandes, los guijarros y, por último, la arena, todo cabe; del mismo modo, si te concentras en las tareas menores no podrás encajar tus grandes prioridades” - Kaskade



- ⚡ **El triunfo no es de quien más tareas hace**, sino de quien hace solo unas pocas, de la forma perfecta y en el momento justo. En una sola palabra: concentración.
 - 😊 **Sobre todo porque si no eres capaz de priorizar ahora**, imagínate cuando estés en la cima. Por ejemplo, ¿sabes lo primero que hizo Will Smith cuando quiso pasar de la TV al cine?
 - 📖 **Estudió qué tenían en común las 10 películas más taquilleras del último año**, y se dio cuenta de que: 1) Las 10 tenían efectos especiales; 2) 9 de 10 tenían efectos especiales y bichos, y 3) 8 de 10 tenían efectos especiales, bichos y romance.
 - 💰 **Por eso rechazó protagonizar 8 cabezas por \$10 millones**, y aceptó un papel secundario en Seis grados de separación por \$300.000. Y Men in Black después. E Independence Day.
 - 💬 **"La clave no es priorizar lo que está en tu lista de tareas, sino priorizar tu lista de tareas"** - Stephen Covey
 - ⚠️ **¡Pero cuidado! Hay un truco:** no te concentres solo en una cosa, sino en unas pocas. Conviértete en una doble o triple amenaza. ¿Por qué?
 - **¿Cuánto cobra un experto en edición de vídeo?** \$2.000. ¿Y un experto en edición que sepa comunicar? Si se abre un buen canal de YouTube, quizá \$10.000. ¿Y un experto en edición, comunicación y podcast? Millones. Ya eres Jordi Wild.
 - 💬 **Para Marc Andreessen existen cinco habilidades** que de combinarlas con tu pasión te harán triunfar en cualquier carrera. Estas son: gestión, finanzas, internacionalización, comunicación y ventas.
 - 💬 **"La especialización es para los insectos"** - Robert A. Heinlein
-
- 🎯 **Aplica esta lección:** ¿qué tareas son tus “rocas grandes”, esas que deberías comenzar a priorizar en tu día a día?



- **Contenido de interés:** ¿te has quedado con ganas de más Will Smith? Aquí va [una entrevista](#) sobre sus rutinas y algunos secretos.

★ 3/7 En dirección contraria

¡Le han lavado el cerebro al presidente! Según las últimas informaciones, ha elaborado una nueva ley por la que, desde mañana, solo se podrá conducir en dirección contraria y prohibidas. Un espanto, sin lugar a dudas. ¿O no tanto? Piensa que, a partir de ahora, al conducir verás la otra cara de los edificios como si del lado oscuro de la Luna se tratara. Nuevos paisajes, nuevas carreteras. Incluso puede que descubras rutas más rápidas que las que tenías. ¡Qué espanto!



- **Hacer lo contrario de lo que hacemos normalmente tiene sus ventajas;** en la carretera y en nuestras vidas. ¿Te sientes estancado o no estás teniendo los resultados que deseas? Sé tú el presidente. Saca tu ley.
- **Un ejemplo claro:** al principio de su carrera, Tim Ferriss trabajó vendiendo productos tecnológicos. Siguió todos los consejos de sus superiores, marcó el botón verde de su Nokia incansablemente y, aun así, no rendía y no sabía por qué. ¿Qué hizo entonces?
- **Analizar los patrones del resto de vendedores y hacer justo lo contrario.** ¿Que ellos llamaban entre las 9am y las 17pm? Él llamaría a partir de las 17pm. La gracia es que descubrió que era más fácil que la llamada la cogieran los directores, porque sus asistentes también acababan a las 17pm.
- **O Jeff Bezos,** cuando aún no le conocían ni en su barrio. Mientras todos se enfocaban en las ganancias a corto plazo durante el auge de las puntocom, él tomó la vía opuesta y miró a un futuro lejano. Sin eso, probablemente, hoy no existiría Amazon.
- **"En un mundo donde todos piensan igual, nadie piensa mucho."** - Walter Lippmann
- **Pero esto también se aplica en lo personal.** En sus inicios Jim Carrey, al ver que nadie de Hollywood le contrataba, se hizo un cheque de \$10 millones a sí mismo por "servicios de actuación prestados" para imaginar que lo lograba.
- **¿No te sientes productivo escribiendo? Prueba la ley durante 48 horas.** Si siempre trabajas de día, trabaja de noche. Si siempre te haces café, hazte una manzanilla. Escribe de pie, en el váter o haciendo el pino puente. Haz lo que nunca haces por si descubres lo que nunca viste.
- **"Si siempre haces lo que siempre has hecho, siempre obtendrás lo que siempre has obtenido."** - Tony Robbins



- **Aplica esta lección:** ¿cuándo fue la última vez que saliste de tu zona de confort, y sentiste que actuabas “en dirección contraria”?
- **Contenido de interés:** por qué todo el mundo sigue a las masas, explicado científicamente.

Sigamos aprendiendo

Completando el libro

● 4/7 ¿De qué universo vienen las ideas?

Que no, que no nacen siendo dioses. Puede que a los genios se les encienda la bombilla con una idea millonaria mientras se cocinan un risotto de champiñones. Pero si tienen el mismo cerebro que tú y estamos de acuerdo en que la magia no existe (porque no existe, ¿no?), tiene que haber un motivo más sencillo: que hayan entrenado a su cerebro para generar nuevas ideas sea donde sea. Que cualquier estímulo les genere el “chispazo”. Incluso un simple olor a champiñones.

- **Baja el listón: no vas a tener una idea millonaria de primeras.** Porque la clave para tener una buena idea solo está en tener cientos - o miles - de ideas.
- **Fíjate en James Altucher:** él se desafía a sí mismo a proponer 10 ideas al día. De cualquier cosa: inventos ridículos, ideas de negocio alocadas, formas de aprovechar su tiempo en la ducha. Pero se entrena.
- **“Cualquier afirmación útil sobre el futuro debería parecer ridícula al principio”** - Jim Dator
- **¿Y cómo sabrás cuáles de esas ideas son una “obra maestra”?** No lo sabrás. Quizá eso sea lo que llamamos “magia”. Porque es imposible saber a ciencia cierta qué ideas triunfarán.
- **Ni aunque seas un genio lo sabes:** en un estudio, tras analizar todas las cartas de Beethoven donde opinaba de sus propias obras, vieron que no daba ni una. En una de cada tres predicciones fallaba. Y eso que las escribió cuando llevaban 3 semanas publicadas.
- **Aunque... Claro, no lo sabrás de primeras.** Las ideas se pueden testear para saber si van al cajón de la basura o a un altar. En la siguiente pepita profundizaremos. De momento, quédate con que, para tener buenas ideas, hacen falta muchas ideas.
- **Como Mozart, quien publicó más de 600 obras.** O Bach, con más de 1.000. O Shakespeare en la escritura: el mismo año que produjo 3 de sus obras maestras (*Macbeth*, *El rey Lear* y *Otelo*) creó dos clasificadas entre sus peores. Magia...
- **“Tienes que besar a muchos sapos antes de encontrar un príncipe”.** – Dean Kamen
- **Aplica esta lección:** ¿cuántas ideas nuevas estás teniendo al día? Sé como Altucher y obígatete a tener más!



-  **Contenido de interés:** [7 hábitos para ser una persona creativa](#) - Vídeo de Raquel Brune

● 5/7 Desmiémbra

No somos nuestros mejores jueces. De hecho, hay días donde parece que la vida es un dos contra uno: el mundo y tú contra ti mismo. “No soy lo suficientemente bueno”, “no me va a querer”, “no sé si valgo”. Vaya, si en ocasiones ni siquiera sé si he combinado bien la ropa hasta que me lo dice otra persona. ¿Cómo demonios sabré entonces si mi idea es una buena idea?

-  **1) Como con la ropa: pregunta a los demás.** “Si diez personas te dicen que vas borracho quizás sea buena idea que te sientes, opines tú lo que opines”. No recuerdo dónde leí esta frase, pero puedes aplicarla también a tus creaciones.
 -  **2) Crea equipos rojos:** los militares, cuando crean un plan, asignan a su vez a un “equipo rojo” encargado de sabotearlo para comprobar su viabilidad.
 -  **Lo mismo hace el inversor Marc Andreessen en la empresa:** ¿tienen una idea sobre la mesa? Reúne a un equipo para destrozarla a golpes. La patalean, arañan y desmiembran. Si aun así siguen pensando que es una buena idea, deben ir adelante con ella.
 -  **Este ejercicio también te servirá para evaluar la entereza de tu equipo.** Como Steve Jobs, famoso por recibir a posibles colaboradores con un “esta presentación es una mierda” o “este trato no voy ni a mirarlo”. Si se ofendían en vez de defender su postura, no valían.
 -  **"Una idea que no es peligrosa, no merece llamarse idea en absoluto."** - Oscar Wilde
 -  **3) Crea un piloto:** como las productoras de TV. Si no sabes si tu nueva serie es de Óscar o una ida de olla, graba un solo capítulo para reducirlo al mínimo y muéstraselo al público.
 -  **Aunque... A veces, ni aun así. Como Seinfeld,** una de las mejores series de la historia, que estuvo a punto de no hacerse porque no le veían futuro ni sus actores.
 -  **"La dificultad radica no tanto en desarrollar nuevas ideas, sino en escapar de las viejas."** - John Maynard Keynes
-
-  **Aplica esta lección:** la próxima idea que tengas, ponla a prueba. ¿Cómo podrías evaluar si es resistente a imprevistos? ¿Y reducirla al mínimo para hacer un “piloto” con ella?
 -  **Contenido de interés:** [5 tips para saber si tu idea de negocio es realmente buena](#) - Vídeo de Hotmart

🚀 Pepita WOW: 6/7 Mil fans

Las redes sociales nos han hecho cometer un error gigante. Y es que, cada día más, confundimos el éxito con la viralidad. Pero no es eso, o al menos no solo es eso; no hace falta ser una superestrella mundial para tenerlo. De hecho, solo necesitas conseguir 1.000 verdaderos fans.

-  **¿A qué llamamos “fan”?** A quienes comprarán cualquier cosa que produzcas.
-  **Eso explica por qué hay personas que pueden vivir de alimentar a pequeños nichos** mientras, a su vez, algunos influencers no logran monetizar por ningún lado porque no saben convertir a sus seguidores en fans.



- **Si no, fíjate en Rubén Loan.** ¿Te parece una superestrella? De Notion sí, del mundo no. Pero tiene 1.000 fans. Y con eso le da y le sobra.
 - **"No todo lo que cuenta puede ser contado, y no todo lo que puede ser contado cuenta"** - Albert Einstein
 - **¿Cómo conseguirlos? 3 claves:** 1) **Sé auténtico.** Para tener seguidores solo hace falta entretenerte. Para tener fans, hay que conectar.
 - **Como Whitney Cummings,** quien se encontró con el éxito cuando empezó a revelar sus momentos más vergonzosos a la audiencia.
 - **O el presentador de radio Gleen Beck.** En una ocasión, cuando le acusaron de ser "Mr. Perfecto", se lanzó durante 15 min a contar sus mayores errores y su pasado como alcohólico. Pensó que ese mismo día le despedirían... Pero no; de hecho, aumentó su audiencia.
 - **2) Satisfac a tu masa, no a la masa:** no crees un producto pensando en tus 100.000 seguidores. Solo piensa: ¿qué querrían de ti tus 1.000 mayores fans? Ahí está la joya.
 - **3) Hazlo especial:** cuando tengas un producto para ellos, personalízaselo o dales un trato más cercano. Es lo bueno de concentrarte en solo 1.000 personas. Que puedes darles un trato muy familiar.
 - **Aplica esta lección:** en tu empresa o emprendimiento, ¿os estáis centrando en la masa o en vuestros 1.000 fans más fieles? ¿Qué producto u oferta podríais crear solo para ellos?
 - **Contenido de interés:** Cómo vender cualquier cosa (literalmente) - vídeo de Pedro Buerbaum
-
- ## ● 7/7 Haz que duela
- “*¿Qué le dirías a tu yo más joven?*” Le preguntaron a Tim Ferriss en una entrevista. “*Lo tengo claro. Le diría: «relájate, no te pongas ansioso. Todo saldrá bien»*”. Claro Tim, así de fácil. Seguro que le dices: “*relájate*” y su sistema nervioso se frena como un caracol en una carretera. No funcionan así las cosas, ni siquiera para el Tim Ferriss joven; pero sí es cierto que los “titanes” tienen ciertas estrategias para lidiar con sus emociones negativas como la ansiedad.
- **¿Cuáles? Comencemos por esa.** La ansiedad es otra forma de llamar al miedo, miedo de no tener el control sobre nuestra vida o lo que nos suceda.
 - **¿Cómo aliviarla? Aumentando nuestro control.** Sabiendo que los mandos los tenemos nosotros porque siempre los tenemos. Como explica Marco Aurelio, para cualquier situación tienes tres opciones: 1) Aceptarla, 2) Cambiarla, 3) Dejarla.
 - **La ansiedad nace de no tomar ninguna.** Porque, si decides aceptarla, todo tu organismo se preparará para afrontar el golpe; si la puedes cambiar la situación desaparece, y si la dejas ir porque es lo que te conviene, aunque duela, te invadirá la calma.
 - **Hablando de calma:** los Navy SEAL tienen un dicho para reducir las pulsaciones en situaciones de estrés: “*la calma es contagiosa*”.
 - **Puedes ver el mundo arder que, si tu compañero se muestra sereno, te relajarás.** Y si te repites su mantra una y otra vez, te relajarás más.



- 💀 Volviendo a la ansiedad y dolor: otra técnica de los “titanes” es infringirse “dolor voluntario”. Pequeñas dosis que les acostumbren a sufrir, como duchas de agua fría o momentos de aburrimiento absoluto.
 - 💊 Vamos, como en la Antigüedad, cuando ingerían pequeñas cantidades de veneno para hacerse inmunes a ellos.
 - 💬 "El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional" - Haruki Murakami
 - 🔥 ¿Y qué hay de la ira? Ese sentimiento que te atrapa y no te permite pensar en otra cosa. O lo sueltas o te quemarás.
 - 📝 Para hacerlo, las personas de éxito practican un ejercicio: separar a la persona de sus actos y perdonar a la persona. Lo que te ha hecho duele, pero ella es más que aquella decisión.
 - 💬 "No puedes encontrar la paz evitando la vida" - Virginia Woolf
-

- 🕵️ Aplica esta lección: ¿cuándo fue la última vez que sentiste ansiedad, dolor o ira? ¿Cómo podrías haber aplicado estas técnicas?
- 🚀 Contenido de interés: [9 consejos más para lidiar con las emociones negativas](#)

● Pepita extra: ¿a qué preguntas buscas respuesta?

"La calidad de tu vida se determinará por la calidad de tus preguntas" - Tony Robbins.
 ¿Preguntas? Parece algo banal. Pero míralo de este modo: realmente, pensar es el proceso de hacerse preguntas. Para pensar que eres feliz, antes debes haberte preguntado si eres feliz, o qué es la felicidad. Tus preguntas son las raíces de tus pensamientos, del camino a donde te llevan esos pensamientos y, al final, del destino al que llegas. Por eso, aquí te dejamos 10 preguntas que utilizan a diario los “titanes” como armas.

- 1 Cuando piensas en la palabra “éxito”, ¿quién es la primera persona que te viene a la mente?
- 2 ¿Hay algo en lo que crees que a la gente le resulta una locura?
- 3 ¿Qué ha cambiado en tu forma de pensar en los últimos años y por qué?
- 4 Si te vieras a los 20, ¿qué consejo te darías?
- 5 ¿Tienes un modelo de fracaso que piensas que ha influido en tu vida?
- 6 ¿Cómo sería tu “día ideal”?
- 7 ¿Qué es lo que más me motiva ahora?
- 8 ¿A quién amas? ¿Quién te ama?
- 9 ¿Qué he aprendido hoy que puede ser importante para mi vida personal o profesional?
- 10 ¿Cómo puedo transformar lo que más me está preocupando en una oportunidad?



 ¡Libro leído, enhorabuena! 

Correo presentado por:

Iván de la Fuente García

Equipo Libro al día.

