

TIM FERRISS

**ARMAS**  
**DE**  
**TITANES**

LOS SECRETOS, TRUCOS Y COSTUMBRES DE  
AQUELLOS QUE HAN ALCANZADO EL ÉXITO

AUTOR DEL BESTSELLER  
LA SEMANA LABORAL DE 4 HORAS

DEUSTO

# **Armas de titanes**

Los secretos, trucos y costumbres  
de aquellos que han alcanzado el éxito

**TIM FERRISS**

Traducido por Dulcinea Otero-Piñeiro



EDICIONES DEUSTO

Título original: *Tools of Titans*

Publicado por Houghton Mifflin Harcourt, Estados Unidos, 2017

© 2017 Timothy Ferriss

© de la traducción Dulcinea Otero-Piñero, 2017

© de las ilustraciones Remie Geoffroi, 2017

© Centro Libros PAPF, S.L.U., 2017

Deusto es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-234-2894-6

Depósito legal: B. 22.361-2017

Primera edición: octubre de 2017

Preimpresión: gama sl

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# Sumario

---

*Prólogo* 17

*A hombros de gigantes* 21

*Lee esto antes de nada: Cómo usar este libro* 23

## PARTE I: SALUD

Amelia Boone 39

Rhonda Perciavalle Patrick 43

Christopher Sommer 46

Dominic D'Agostino 59

Patrick Arnold 74

Joe De Sena 77

Wim Hof «El hombre de hielo» 80

Jason Nemer 85

Peter Attia 98

Justin Mager 111

Charles Poliquin 113

Pavel Tsatsouline 125

Laird Hamilton, Gabby Reece y Brian  
MacKenzie 132

James Fadiman 140

Martin Polanco y Dan Engle 150

Kelly Starrett 164

Paul Levesque (Triple H) 170

Jane McGonigal 173

Adam Gazzaley 176

## CAPÍTULOS SIN ENTREVISTAS

Fuerza gimnástica 51

La sauna de barril de Rick Rubin 84

Acroyoga: «*Thai and Fly*» 91

Deportes y habilidades desmenuzados en preguntas 96

Apuntes rápidos sobre la dieta slow-carb® 121

Mi gimnasio de seis elementos en una maletita 123

Cinco armas para dormir más rápido y mejor 179

Cinco rituales matutinos que me ayudan a conquistar el día 184

Entrenamiento mental 101 190

Tres consejos de un pionero de Google 195

El entrenador Sommer: la decisión en sí 201

## PARTE 2: RIQUEZA

|                       |     |                 |     |
|-----------------------|-----|-----------------|-----|
| Chris Sacca           | 205 | Ramit Sethi     | 329 |
| Marc Andreessen       | 211 | Alex Blumberg   | 347 |
| Arnold Schwarzenegger | 217 | Ed Catmull      | 353 |
| Derek Sivers          | 225 | Tracy DiNunzio  | 357 |
| Alexis Ohanian        | 235 | Phil Libin      | 359 |
| Matt Mullenweg        | 243 | Chris Young     | 362 |
| Nicholas McCarthy     | 249 | Daymond John    | 367 |
| Tony Robbins          | 251 | Noah Kagan      | 369 |
| Casey Neistat         | 259 | Kaskade         | 373 |
| Morgan Spurlock       | 263 | Luis von Ahn    | 375 |
| Reid Hoffman          | 269 | Kevin Rose      | 384 |
| Peter Thiel           | 273 | Neil Strauss    | 391 |
| Seth Godin            | 278 | Mike Shinoda    | 396 |
| James Altucher        | 287 | Justin Boreta   | 400 |
| Scott Adams           | 302 | Scott Belsky    | 404 |
| Shaun White           | 312 | Peter Diamandis | 415 |
| Chase Jarvis          | 321 | Sophia Amoruso  | 423 |
| Dan Carlin            | 326 | B. J. Novak     | 425 |

## CAPÍTULOS SIN ENTREVISTAS

|   |     |
|---|-----|
| Trucos de «productividad» para neuróticos, maniaco-depresivos y locos (como yo) | 238 |
| Contenido de mi diario matutino   | 266 |
| Cómo crear un máster en administración de empresas del mundo real               | 291 |
| La ley de la categoría  | 317 |
| Mil seguidores de verdad: nuevo análisis  | 335 |
| Piratea Kickstarter   | 343 |
| El equipo de <i>podcast</i> que yo uso  | 350 |
| La estrategia del lienzo  | 378 |
| Inversión intuitiva   | 387 |
| Cómo ganarte tu libertad  | 407 |
| Cómo decir «no» cuando más importa  | 432 |

## PARTE 3: SABIDURÍA

|                  |     |  |     |
|------------------|-----|--|-----|
| BJ Miller        | 451 | Samy Kamkar                                | 479 |
| Maria Popova     | 457 | General Stanley McChrystal y Chris Fussell | 487 |
| Jocko Willink    | 463 | Shay Carl                                  | 493 |
| Sebastian Junger | 471 | Will MacAskill                             | 497 |
| Marc Goodman     | 476 |  |     |

|                            |     |                   |     |
|----------------------------|-----|-------------------|-----|
| Kevin Costner              | 502 | Naval Ravikant    | 600 |
| Sam Harris                 | 505 | Glenn Beck        | 607 |
| Caroline Paul              | 510 | Tara Brach        | 610 |
| Kevin Kelly                | 522 | Sam Kass          | 613 |
| Whitney Cummings           | 529 | Edward Norton     | 616 |
| Bryan Callen               | 536 | Richard Betts     | 619 |
| Alain de Botton            | 539 | Mike Birbiglia    | 623 |
| Cal Fussman                | 548 | Malcolm Gladwell  | 629 |
| Joshua Skenes              | 553 | Stephen J. Dubner | 632 |
| Rick Rubin                 | 555 | Josh Waitzkin     | 635 |
| Jack Dorsey                | 563 | Brené Brown       | 644 |
| Paulo Coelho               | 565 | Jason Silva       | 647 |
| Ed Cooke                   | 570 | Jon Favreau       | 650 |
| Amanda Palmer              | 573 | Jamie Foxx        | 664 |
| Eric Weinstein             | 576 | Bryan Johnson     | 669 |
| Seth Rogen y Evan Goldberg | 585 | Brian Koppelman   | 673 |
| Margaret Cho               | 592 | Robert Rodriguez  | 689 |
| Andrew Zimmern             | 594 | Sekou Andrews     | 704 |
| Rainn Wilson               | 597 |                   |     |

#### CAPÍTULOS SIN ENTREVISTAS

|   |     |
|---|-----|
| Armas de <i>hacker</i>  | 481 |
| El proceso Dickens: ¿cuánto te cuestan tus convicciones?                | 500 |
| Mi ejercicio mental favorito: identificar el miedo                      | 515 |
| ¿Es esto lo que tanto temía?  | 526 |
| Manifiesto a la inactividad   | 542 |
| La banda sonora de la excelencia  | 560 |
| Claves para escribir de Cheryl Strayed                                  | 568 |
| Ocho tácticas para bregar con los ataques en la Red                     | 588 |
| El bote de lo genial  | 627 |
| ¿Por qué necesitas un periodo de «descarga» en la vida?                 | 641 |
| Análisis de lo imposible: diecisiete preguntas que me cambiaron la vida | 653 |
| Reflexiones prácticas sobre el suicidio                                 | 676 |
| «Bien»  | 702 |

#### Conclusión 705

*Los veinticinco episodios más destacados del programa The Tim Ferriss Show* 709

*Mis preguntas a bocajarro* 711

*Los títulos más regalados y recomendados por todos los entrevistados en este libro* 713

*Películas y producciones de televisión favoritas* 733

*Agradecimientos* 739

# 1

---

## SALUD

Cuando deajo salir lo que soy,  
me convierto en lo que podría ser.

LAO TSE

No es un síntoma de salud estar bien adaptado a una sociedad  
profundamente enferma.

J. KRISHNAMURTI

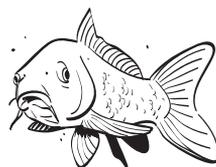
A fin de cuentas, ganar es dormir mejor.

JODIE FOSTER

## Amelia Boone

---

«No soy la más fuerte.  
No soy la más rápida.  
Pero soy muy buena sufriendo.»



A Amelia Boone (TW: @ameliaboone, ameliaboone racing.com) la han calificado como «la Michael Jordan de las carreras de obstáculos» y muchos la consideran la corredora de obstáculos más condecorada del mundo. Desde sus inicios en este deporte, ha acumulado más de treinta victorias y ha subido al podio cincuenta veces. En la carrera World's Toughest Mudder, que dura veinticuatro horas (y en la que recorrió casi 145 km y unos trescientos obstáculos), quedó en segundo lugar entre más de mil participantes, el 80 por ciento de los cuales eran varones. La única persona que le ganó acabó tan sólo ocho minutos antes que ella. Entre sus victorias más impresionantes se cuentan el campeonato Spartan Race World Championship y el Spartan Race Elite Point Series, y es la única persona que ha ganado la World's Toughest Mudder tres veces (2012, 2014 y 2015). En el año 2014 ganó esa carrera ocho semanas después de haberse operado de la rodilla. Amelia también ha completado la Death Race en tres ocasiones, trabaja como abogada a tiempo completo para Apple, y de vez en cuando participa en ultracarreras (se clasificó para la carrera Western States 100) en la gran cantidad de tiempo libre que le queda.

---

\* **¿Qué pondrías en una valla publicitaria?**

«Nadie te debe nada.»

\* **La mejor adquisición de Amelia por cien dólares o menos**

Las vendas impregnadas con miel Manuka. Amelia tiene los hombros y la espalda llenos de cicatrices por las heridas causadas por alambre de espinos.

\* **Libro más regalado o recomendado**

*La casa de hojas* (Alpha Decay, 2013) de Mark Danielewski: «Este libro debe sostenerse en las manos, porque para leer ciertas partes hay que ponerlo boca abajo. En algunas páginas el texto aparece de tal manera que hay que ir girando el libro para poder leerlo.... Este libro es toda una experiencia sensorial».

## **Recomendaciones y tácticas de Amelia**

- **Gelatina hidrolizada + raíz de remolacha en polvo:** En el pasado tomaba gelatina para reparar tejido conectivo. Nunca he podido tomarla de manera continuada porque la gelatina cobra una textura parecida a la caca de gaviota al mezclarla con agua fría. Amelia me salvó el paladar y las articulaciones al hablarme de la versión hidrolizada que comercializa Great Lakes (la de la etiqueta verde), que se mezcla con facilidad y de forma homogénea. Al añadirle una cucharada de raíz de remolacha en polvo (como la de BeetElite) para quitarle el sabor a pezuña de vaca, la cosa cambia por completo. Amelia usa la raíz de remolacha en polvo BeetElite antes de las carreras y antes de los entrenamientos porque favorece la resistencia, pero yo soy más duro que ella: la uso para hacer dulces y ositos de goma bajos en hidratos de carbono cuando Tim El Gordo tiene ganas de carbohidratos.
- **RumbleRoller:** Imagina un rulo de espuma unido a una llanta de camioneta gigante. Los rulos de espuma nunca me han servido de mucho, pero este instrumento de tortura tuvo un impacto positivo inmediato en mi recuperación. (También ayuda a dormir si se usa antes de acostarse.) Advertencia: empieza despacio. Yo intenté copiar a Amelia y lo usé más de veinte minutos la primera vez. Al día siguiente me sentí como si me hubieran metido en un saco de dormir y me hubieran golpeado contra un árbol durante horas.

- **Rodar el pie sobre una pelota de golf** en el suelo para aumentar la flexibilidad del tendón de la corva. Esto ayuda muchísimo más que una pelota de Lacrosse. Pon una toalla en el suelo debajo de la pelota de golf, para no darle con la pelota en el ojo a tu perro.
- **Concept2 SkiErg** para entrenar cuando te lesiones las extremidades inferiores. Después de operarse de la rodilla, Amelia usó esta máquina de bajo impacto para mantener la resistencia cardiovascular y prepararse para la carrera World's Toughest Mudder de 2014, la cual ganó ocho semanas después de someterse a dicha operación. Kelly Starrett (página 164) también es un gran aficionado de este aparato.
- **Punción seca:** Nunca había oído hablar de esto antes de conocer a Amelia. «[En acupuntura] el objetivo es no sentir la aguja. Con la punción seca se inserta la aguja en el vientre muscular con la intención de que tiemble, y ese temblor produce alivio.» Se usa para aliviar tensiones y contracturas musculares, y las agujas no se quedan puestas. A menos que seas masoquista, no dejes que lo hagan en los gemelos.
- **Sauna para la resistencia:** Amelia ha descubierto que tomar un baño sauna mejora su resistencia, una idea que desde entonces le han confirmado otros atletas, entre ellos el ciclista David Zabriskie, ganador en siete ocasiones del U.S. National Time Trial Championship. Para él, la preparación con sauna es un sustituto más práctico de los simuladores de altitud. En el Tour de Francia de 2005, Dave ganó la contrarreloj de la primera etapa, lo que lo convirtió en el primer estadounidense vencedor de una etapa de las tres Grandes Vueltas. Zabriskie ganó a Lance Armstrong por segundos, icon una velocidad media de 54,676 kilómetros por hora! Yo ya tomo un baño sauna como mínimo cuatro veces por semana. Para conocer los mejores procedimientos le consulté a otra participante en mis *podcast*, Rhonda Patrick. Su respuesta se encuentra en la página 44.

### ¿En quién piensas cuando oyes la palabra *éxito*?

«Triple H es un gran ejemplo [de alguien que ha hecho muy bien la transición de atleta a ejecutivo de negocios]. Así que, pienso en Paul Levesque.» (Véase la página 170).

## Datos curiosos

- Amelia toma Pop-Tarts como parte de su ritual de desayuno antes de las carreras.
- Su plusmarca en saltos dobles de cuerda (pasar la cuerda dos veces por debajo de los pies durante un salto) sin fallar es de 423, y con eso impresiona a todos los practicantes de CrossFit. Aunque ellos no lo saben, fue campeona de su estado en salto de cuerda en tercero de primaria. Tampoco saben que se paró en los 423 saltos porque tenía tantas ganas de hacer pis que se orinó en los pantalones.
- A Amelia le encanta salir a correr con lluvia y frío porque sabe que seguramente sus competidores no entrenan cuando el tiempo está así. Esto es un ejemplo de «entrenamiento en las peores condiciones» para ganar resistencia (véase la página 526).
- Tiene dotes como cantante a capela, y formó parte del grupo Greenleafs en la Universidad de Washington, en San Luis.