

AMPLIADO E ATUALIZADO

# Trabalhe 4 Horas por Semana



Fenômeno  
internacional e  
1º lugar da lista  
de livros mais  
vendidos do  
New York Times

FUJA DA ROTINA, VIVA ONDE QUISER  
E FIQUE RICO

TIMOTHY FERRISS

 Planeta

# Trabalhe 4 Horas por Semana

2ª edição  
*1ª reimpressão*

AMPLIADO E ATUALIZADO

# Trabalhe 4 Horas por Semana

FUJA DA ROTINA, VIVA ONDE QUISER  
E FIQUE RICO

TIMOTHY FERRISS

*Tradução*

Rafael Leal e Elvira Serapicos

 Planeta

Copyright © Carmenere One, LLC, 2007 e 2009

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2016

Todos os direitos reservados.

Título original: *The 4-hour workweek: Escape 9-5, live anywhere, and join the New Rich (Expanded and Updated)*

Publicado de acordo com Harmony Books, um selo de Crown Publishers, uma divisão da Random House, LLC.

Capa: Rhyder Cookman

Preparação de texto: Tulio Kawata

Revisão: Margô Negro e Maria Luiza Almeida

Diagramação: Nobuca Rachi e Vivian Oliveira

Adaptação para eBook: Hondana

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
(CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO, SP, BRASIL)

Ferriss, Timothy

Trabalhe 4 horas por semana: fuja da rotina, viva onde quiser e fique rico / Timothy Ferriss; tradução de Rafael Leal e Elvira Serapicos. – 2. ed. – São Paulo: Planeta do Brasil, 2016.

Bibliografia

ISBN: 978-85-422-0680-7

Título original: *The 4-hour workweek: Escape 9-5, live anywhere, and join the New Rich (Expanded and Updated)*

1. Auto-ajuda 2. Auto-emprego de meio período 3. Auto-realização (Psicologia) 4. Negócios 5. Qualidade de vida 6. Qualidade de vida no trabalho 7. Realização pessoal I. Título II. Leal, Rafael

15-1349

CDD-650.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Administração do tempo e do emprego:  
Sucesso pessoal nos negócios

2016

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Padre João Manuel, 100 21<sup>o</sup> andar

Edifício Horsa II Cerqueira César

01411-000 São Paulo SP

[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)

[atendimento@editoraplaneta.com.br](mailto:atendimento@editoraplaneta.com.br)

*Para meus pais,  
DONALD E FRANCES FERRISS,  
que ensinaram a um pequeno bagunceiro que dançar  
num outro ritmo era uma coisa boa.  
Amo vocês dois e lhes devo tudo.*

*Apoie as escolas da sua região  
– 10% dos direitos autorais são doados  
para entidades educacionais sem fins lucrativos, incluindo  
[Donorchoose.org](http://Donorchoose.org)*

# Sumário

Prefácio à edição ampliada e atualizada

Antes de mais nada

FAQ – Leiam isto, céticos

Minha história e por que você precisa deste livro

Cronologia de uma patologia

## PASSO 1

---

### D de Definição

- ① Advertências e comparações
- ② Regras que mudam as regras
- ③ Desviando dos tiros
- ④ Zerar o sistema

## PASSO 2

---

### E de Eliminação

- ⑤ O fim do gerenciamento de tempo
- ⑥ A dieta pobre em informação

- ⑦ Interrompendo as interrupções e a arte da recusa

## PASSO 3

---

### A de Automação

- ⑧ Terceirizar a vida
- ⑨ Receita em piloto automático I
- ⑩ Receita em piloto automático II
- ⑪ Receita em piloto automático III

## PASSO 4

---

### L de Liberação

- ⑫ Ato de desaparecimento
- ⑬ Irremediável
- ⑭ Miniaposentadorias
- ⑮ Preenchendo o vazio
- ⑯ Os 13 principais erros dos Novos Ricos

O último capítulo

Por último, mas não menos importante

O melhor do Blog

Vivendo a semana de trabalho de 4 horas

Leitura restrita

Capítulo bônus

Agradecimentos

# PREFÁCIO À EDIÇÃO AMPLIADA E ATUALIZADA

*T*rabalhe 4 horas por semana foi recusado por 26 de 27 editores.

Depois que foi vendido, o presidente de uma potencial parceira de marketing, uma grande livraria, me enviou um e-mail com estatísticas de *best-sellers* para deixar bem claro: esse não seria um grande sucesso.

Então fiz tudo o que eu sabia fazer. Escrevi tendo em mente dois dos meus melhores amigos, falando diretamente com eles e seus problemas – problemas que eu tinha há muito tempo – e focando nas opções incomuns que haviam funcionado comigo em todo o mundo.

É claro que tentei definir condições que possibilitassem um sucesso inesperado, mas sabia que não era provável. Torci pelo melhor e me preparei para o pior.

No dia 2 de maio de 2007 recebi um telefonema da minha editora.

“Tim, você entrou na lista.”

Passava das cinco horas da tarde em Nova York e eu estava exausto. O livro havia sido lançado cinco dias antes, e eu tinha acabado de fazer uma série de vinte entrevistas de rádio, que haviam começado às seis horas da manhã. Nunca pensei em viajar para divulgar o livro, preferindo fazer “passeios” via satélite.

“Heather, eu te amo, mas por favor, não #%\$\* comigo!”

“É verdade, você entrou na lista. Parabéns, senhor autor da lista de *best-sellers* do *New York Times*!”

Eu me encostei na parede e fui escorregando até chegar no chão. Fechei os olhos, sorri e respirei profundamente. As coisas iriam mudar.

Tudo seria diferente.

## Projeto de vida de Dubai a Berlim

**T**rabalhe 4 horas por semana foi publicado em 35 idiomas. Está há mais de dois anos nas listas dos livros mais vendidos e todos os meses surgem novas histórias, novas descobertas.

Da *Economist* à capa da *New York Times Style*, das ruas de Dubai aos Cafés de Berlim, o tema do projeto de vida penetrou diversas culturas e se tornou um movimento mundial. As ideias do livro se multiplicaram, melhoraram, e foram testadas em ambientes e de formas que eu jamais havia imaginado.

Então, por que a nova edição se as coisas estão indo tão bem? Porque eu sabia que poderia ficar melhor e que havia um ingrediente faltando: você.

Esta edição ampliada e atualizada tem mais de 100 páginas de conteúdo novo, incluindo tecnologias de ponta, recursos testados e – o mais importante – histórias de sucesso do mundo real, escolhidas em mais de 400 páginas de estudos de casos apresentados por leitores.

Famílias e estudantes? CEOs e vagabundos profissionais? Faça sua escolha. Deve haver alguém cujos resultados você poderá emular. Você precisa de um modelo para negociar um trabalho remoto, um ano pago na Argentina, quem sabe? Desta vez, você encontrará aqui.

O blog *Experiments in Lifestyle Design* ([www.fourhourblog.com](http://www.fourhourblog.com)) foi lançado junto com o livro e em seis meses ficou entre os mil blogs mais importantes do mundo, num universo de 120 milhões de blogs. Milhares de leitores compartilharam ferramentas e truques incríveis, produzindo resultados fenomenais e inesperados. O blog se transformou no laboratório que sempre desejei e acho que você deveria se juntar a nós nesse espaço.

O novo capítulo “O melhor do blog” inclui vários dos posts mais populares. No blog você poderá encontrar recomendações de todos os tipos de pessoas, de Warren Buffett (sério, eu fui atrás e conto tudo) a Josh Waitzkin, prodígio do xadrez. É um *playground* experimental para aqueles que desejam obter os melhores resultados em menos tempo.

## Não “revista”

**E**sta não é uma edição “revista” no sentido de que a original já não funciona. Erros pequenos e de digitação foram corrigidos em mais de quarenta impressões nos Estados Unidos. Esta é a primeira grande revisão, mas não pelas razões que você pode estar imaginando.

As coisas mudaram muito desde abril de 2007. Os bancos estão com problemas, os fundos de pensões e aposentadorias estão evaporando e o nível de desemprego atinge recordes. Leitores e cétricos de todos os tipos têm perguntado: os princípios e técnicas deste livro ainda funcionam em um momento de recessão ou retração econômica?

Sim e sim.

Na verdade, questões que levantei em palestras no período que precedeu o lançamento do livro, como “De que forma suas decisões e prioridades mudariam se você nunca conseguisse se aposentar?” já não são mais hipotéticas. Milhões de pessoas tiveram perdas de 40% ou mais no valor de suas economias e agora estão em busca de outras opções. Seria possível redistribuir a aposentadoria ao longo da vida para torná-la mais acessível? Mudar para lugares como Costa Rica ou Tailândia durante alguns meses do ano para aproveitar ao máximo seu estilo de vida apesar das perdas em suas economias? Vender seus serviços para empresas do Reino Unido para receber em moeda mais forte? A resposta para todos eles, mais do que nunca, é: sim.

O conceito de projeto de vida como um substituto para um planejamento de carreira em várias etapas é válido. É mais flexível e permite que você teste diferentes estilos de vida sem se comprometer com um plano de aposentadoria de 10 ou 20 anos que pode não dar certo devido a flutuações do mercado que escapam ao seu controle. As pessoas estão abertas a alternativas (e mais dispostas a aceitar que os outros façam o

mesmo) já que muitas das outras opções – que antes eram as opções “seguras” – não deram certo.

Quando tudo começa a dar errado para todo mundo, que custa experimentar algo fora das normas? Frequentemente, nada. Avancemos até 2011: na entrevista de emprego o recrutador quer saber o que foi aquele ano sabático.

“Todo mundo estava sendo demitido e essa era minha chance de viajar pelo mundo. Foi incrível.”

O máximo que pode acontecer é perguntarem como fazer isso. Os roteiros deste livro ainda funcionam.

O Facebook e o LinkedIn foram lançados depois da “crise ponto. com” pós-2000. Entre os bebês pós-recessão estão Apple, Clif Bar, KFC, Domino’s Pizza, FedEx e Microsoft. Não se trata de simples coincidência pois as crises econômicas produzem um barateamento da infraestrutura, *freelancers* excelentes cobrando muito pouco e contratos de publicidade a preço de banana – coisas impensáveis quando reina o otimismo.

Seja um ano sabático, uma nova ideia para um negócio, a reengenharia da sua vida ou sonhos que você vem adiando para “um dia”, nunca houve melhor época para testar o incomum.

O que é que pode acontecer de tão ruim?

Insisto para que você lembre sempre de fazer esta pergunta quando começar a ver as infinitas possibilidades que estão fora da sua zona de conforto. Este período de pânico coletivo é sua grande chance de experimentar.

Foi uma honra compartilhar os últimos dois anos com leitores incríveis de todo o mundo e espero que gostem desta nova edição tanto quanto eu gostei de prepará-la.

Sou, e continuarei a ser, um humilde estudante de todos vocês.

*Un abrazo fuerte,*

Tim Ferriss

*São Francisco, Califórnia*

*21 de abril de 2009*

Antes de mais nada

# FAQ<sup>[1]</sup> – LEIAM ISTO, CÉTICOS

Um Projeto de Vida é para você? Há grandes chances de que seja. Aqui estão algumas das dúvidas e dos temores mais comuns que as pessoas têm antes de se lançar e se juntar aos Novos Ricos:

## **Tenho que sair do meu emprego? Preciso correr riscos?**

A resposta é não, para ambas as perguntas. Desde usar truques mentais Jedi para desaparecer do escritório até planejar negócios que financiem seu estilo de vida, há caminhos em todos os níveis de segurança. Como um funcionário de uma das 500 maiores empresas do país sai para explorar os tesouros ocultos da China por um mês e usa a tecnologia para não ser descoberto? Como você pode criar um negócio que gere 80 mil dólares mensais sem precisar de gerenciamento? Está tudo aqui.

## **Tenho que ser um solteiro de 20 e poucos anos?**

De jeito nenhum. Este livro é para qualquer um que se incomode com o plano de adiar a vida para a aposentadoria e que queira vivê-la intensamente em vez de postergá-la. Há estudos de casos desde o de um garoto de 21 anos com sua própria Lamborghini até o de uma mãe solteira que viajou o mundo com seus dois filhos. Se você está cansado do cardápio padrão de opções e está preparado para adentrar um mundo com infinitas opções, este livro é para você.

## **Tenho que viajar? Só quero ter mais tempo.**

Não. É só uma das opções. O objetivo é criar liberdade de tempo e de mobilidade e usá-las como você quiser.

**Tenho que ter nascido rico?**

Não. Meus pais nunca ganharam mais de 50 mil dólares por ano, juntos, e eu trabalho desde os 14 anos. Não sou um Rockefeller e você também não precisa ser.

**Tenho que ser formado por uma faculdade de ponta?**

Não. A maior parte das pessoas cujos casos são apresentados neste livro não se formou nas Harvards da vida, e algumas delas nem se formaram. Instituições de excelência são maravilhosas, mas há vantagens pouco reconhecidas em não ter frequentado uma delas. Formandos das escolas de ponta são empurrados para os empregos de 80 horas por semana, com altos salários, e acreditam que o caminho natural é passar de 15 a 30 anos em um trabalho torturante. Como eu sei? Eu estive lá e vi a destruição. Este livro a reverte.

# 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

**M**inhas mãos suavam novamente.

Olhando para o chão para evitar ser ofuscado pelas fortes luzes no teto, eu supostamente era um dos melhores do mundo, mas a ficha simplesmente não tinha caído. Minha parceira Alicia mexia os pés inquieta, enquanto ficávamos em fila com os outros nove casais, todos escolhidos dentre mais de mil competidores de 29 países e quatro continentes. Era o último dia das semifinais do Campeonato Mundial de Tango, e essa era nossa última apresentação diante dos juízes, das câmeras de televisão e da plateia barulhenta. Os outros casais estavam, em média, há 15 anos juntos. Para nós, era o ápice de cinco meses de treinos diários de seis horas seguidas, e finalmente era a hora do *show*.

“Como você está se sentindo?”, perguntou-me Alicia, uma experiente dançarina profissional, em seu distinto castelhano com sotaque argentino.

“Fantástico. Maravilhoso. Vamos apenas curtir a música. Esqueça a plateia – eles nem mesmo estão aqui.”

Isso não era totalmente verdade. Era difícil acomodar as 50 mil pessoas, entre espectadores e coordenadores, mesmo no El Rural, o maior centro de convenções em Buenos Aires. Através da grossa cortina de fumaça de cigarros, era praticamente impossível distinguir a enorme multidão nas arquibancadas; por todos os lados, o chão estava sem cobertura, exceto no espaço sagrado de 30 x 40 no meio de tudo. Ajeitei meu casaco risca de giz e fiquei mexendo no meu lenço azul de seda até que ficou óbvio que eu estava apenas inquieto.

“Você está nervoso?”

“Não estou nervoso, estou empolgado. Vou apenas me divertir e deixar as coisas acontecer.”

“Número 152, é sua vez.” Nosso supervisor tinha feito seu trabalho e agora era a nossa vez. Sussurrei uma piada interna para Alicia enquanto entrávamos no tablado de madeira: “*Tranquilo*” – relaxe. Ela sorriu e, bem nesse momento, pensei comigo mesmo: “O que será que eu estaria fazendo agora se não tivesse largado meu emprego e saído dos Estados Unidos há mais de um ano?”.

Esse pensamento desapareceu tão rápido quanto surgiu, quando o locutor falou ao microfone e a plateia incendiou-se: “*Pareja número 152, Timothy Ferris y Alicia Monti, Ciudad de Buenos Aires!!!*”.

Era a nossa vez, e eu estava radiante.

AFORTUNADAMENTE, HOJE EM DIA, a mais fundamental das questões americanas me é muito difícil de responder. Se não fosse, você não teria este livro nas mãos.

“Então, o que você faz?”

Presumindo que você consiga me encontrar (o que é bem difícil), e dependendo de quando você me pergunte (eu preferiria que não perguntasse), eu poderia estar andando de moto na Europa, mergulhando em uma ilha particular no Panamá, descansando sob uma palmeira depois de uma sessão de *kick boxing* na Tailândia ou dançando tango em Buenos Aires. A graça é que não sou um multimilionário, e tampouco quero ser.

Nunca gostei de responder a essa pergunta de coquetel porque ela reflete uma epidemia da qual eu fiz parte por muito tempo: a descrição do seu emprego ser a descrição de você mesmo. Se alguém me perguntar isso agora e não for absolutamente sincero, eu explico meu estilo de vida misterioso de forma muito simples.

“Sou distribuidor de drogas.”

Quase sempre, a conversa acaba aí. É apenas meia verdade, apesar disso. A verdade completa levaria tempo demais. Como eu poderia explicar que o que faço com o meu tempo e o que faço para ganhar dinheiro são coisas completamente diferentes? Que trabalho menos de quatro horas por semana e ganho mais dinheiro por mês do que costumava ganhar em um ano?

Pela primeira vez, vou contar a história real. Ela envolve uma discreta subcultura, a das pessoas chamadas de “Novos Ricos”.

O que faz um milionário que mora em um iglu que um morador de uma quitinete não faz? Segue uma série incomum de regras.

Como faz um funcionário de carreira de uma grande empresa de ponta para fugir e viajar o mundo por um mês sem que seu chefe sequer perceba? Ele usa a tecnologia para ocultar o fato.

O ouro está ficando velho. Os Novos Ricos (NR) são aqueles que abandonam os planos de uma 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 (PV).

Passei os últimos três anos viajando com pessoas que vivem em mundos normalmente além da sua imaginação. Em vez de odiar a realidade, vou lhe mostrar como moldá-la à sua vontade. É mais fácil do que parece. A minha jornada de funcionário de escritório, mal pago e atolado de trabalho, a membro dos NR é, a princípio, mais estranha do que a ficção e – agora que já decifrei o código – fácil de reproduzir. Há uma receita.

A vida não tem que ser tão 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”.

A verdade, pelo menos a verdade segundo a qual eu vivo e que compartilharei neste livro, é bem diferente. Da alavancagem de diferenças cambiais à terceirização da sua vida e a desaparecer, vou mostrar-lhe como um pequeno grupo de pessoas usa alguns truques econômicos para fazer o que a maior parte das pessoas considera impossível.

Se você pegou este livro, o mais provável é que não queira ficar sentado atrás de uma mesa até os 62 anos de idade. Mesmo que seu sonho seja sair do círculo vicioso do trabalho, fazer viagens incríveis pelo mundo, vagar por longos períodos, bater recordes mundiais ou simplesmente mudar drasticamente sua carreira, este livro vai lhe dar todas as ferramentas de que você precisa para conseguir aqui e agora, em vez de fazê-lo na frequentemente ilusória “aposentadoria”. Há uma maneira de se conseguir as recompensas de uma vida de trabalho duro sem ter que esperar até o final dela.

Como? Começa com um simples detalhe de que a maior parte das pessoas se esquece – um de que eu me esqueci por 25 anos.

As pessoas não querem *ser* milionárias – querem usufruir do que acreditam que apenas milionários podem comprar. Chalés nas montanhas, mordomos e viagens exóticas frequentemente estão em questão. Que tal passar óleo de coco em sua barriga, deitado em uma rede, enquanto ouve as ondas bater ritmadamente contra o deque do seu bangalô com teto de sapê? Parece bom.

Um milhão de dólares no banco não é a fantasia. A fantasia é a vida de liberdade total que ele supostamente garante. A questão, então, é *como*

*alguém pode viver como um milionário, com liberdade total, sem primeiro ter 1 milhão de dólares?*

Nos últimos cinco anos, respondi a essa pergunta para mim e este livro vai respondê-la para você. Mostrarei exatamente como separei renda de tempo e criei meu estilo ideal de vida nesse processo, viajando pelo mundo e aproveitando o melhor que este planeta tem a oferecer. De que forma passei de jornadas diárias de 14 horas e salário de 40 mil dólares por ano para jornadas semanais de 4 horas e 40 mil dólares por mês?

Ajuda saber onde isso tudo começou. Muito estranhamente, foi numa turma de estudantes que muito em breve seriam analistas de investimentos.

Em 2002, fui convidado por Ed Zschau, um grande orientador e meu antigo professor de empreendedorismo em alta tecnologia na Universidade Princeton, para voltar e falar para seus alunos sobre minhas aventuras empresariais no mundo real. Fiquei chocado. Multimilionários já haviam falado para os mesmos alunos, e mesmo que eu tivesse criado uma empresa altamente lucrativa de suplementos alimentares esportivos, eu tinha dançado em outro ritmo.

Nos dias seguintes, no entanto, percebi que todo mundo parecia estar discutindo sobre como criar empresas grandes e bem-sucedidas, vendê-las e curtir a vida boa. Uma bela ideia. A pergunta que ninguém parecia preocupado em responder era: por que fazer isso tudo em primeiro lugar? Qual é a grande vantagem que justifica passar os melhores anos de sua vida esperando ser feliz ao final dela?

As palestras que eu desenvolvi ultimamente, chamadas “Distribuição de drogas por prazer e lucro”, começavam com uma premissa simples: testar os dogmas mais básicos da equação vida/trabalho.

- Suas decisões se alterariam se a aposentadoria não fosse uma opção?
- Que tal se você pudesse ter uma miniaposentadoria para experimentar o seu plano de vida adiada antes de trabalhar 40 anos em favor dele?
- É realmente necessário trabalhar como um escravo para viver como um milionário?

Eu mal sabia onde essas questões me levariam.

A conclusão inusitada? As regras do senso comum do “mundo real” são uma coleção frágil de ilusões reiteradas. Este livro vai ensiná-lo a enxergar e fazer escolhas que outras pessoas não conseguem. O que torna este livro diferente?

Em primeiro lugar, não vou gastar muito tempo no problema. Vou assumir que você sofre de falta de tempo, de terror apavorante, ou – o pior de tudo – uma confortável e tolerável existência fazendo algo que não o satisfaz. Este último caso é o mais comum e o mais insidioso.

Em segundo lugar, este livro não é sobre como economizar e também não irá recomendar que você abandone seu cálice diário de vinho tinto para ter um milhão de dólares daqui a 50 anos. Eu ficaria com o vinho. Não sugeri que você escolha entre o prazer hoje e dinheiro no futuro – acredito que você possa ter ambos agora. O objetivo é diversão e lucro.

Em terceiro lugar, este livro não é sobre encontrar o seu “emprego dos sonhos”. Assumirei como certo que, para a maioria das pessoas, algo entre 6 e 7 bilhões delas, o emprego perfeito é aquele que toma menos tempo. A ampla maioria das pessoas nunca vai encontrar um emprego que possa ser uma inesgotável fonte de satisfação, de modo que esse não é o objetivo aqui; arrumar tempo livre e automatizar a renda são.

Eu começo cada aula com uma explicação da importância única de ser um “negociador”. O manifesto do negociador é simples: a realidade é negociável. Fora da ciência e do direito, todas as regras podem ser dobradas ou quebradas, e fazê-lo não exige que sejamos antiéticos.

A arte de negociar (**DEAL**, em inglês) também é um acrônimo do processo de se tornar um membro dos Novos Ricos.

Estes passos e estratégias podem ser utilizados com resultados incríveis – seja você um funcionário ou um empreendedor. Tendo um patrão, você poderá fazer tudo o que eu fiz? Não. Você poderá usar os mesmos princípios para duplicar seus rendimentos, cortar pela metade suas horas de trabalho, ou pelo menos dobrar seu tempo normal de férias? Certamente.

Aqui está, passo a passo, o processo que você usará para se reinventar:

- D** *de Definição* vira ao avesso o equivocado senso comum e introduz as regras e os objetivos do novo jogo. Substitui as certezas de autoderrota e explica conceitos relativos como riqueza e eustresse.<sup>[2]</sup> Quem são os NR e como eles funcionam? Essa seção explica de modo geral a receita do Projeto de Vida – os fundamentos – antes de adicionarmos os três ingredientes.
- E** *de Eliminação* liquida a noção obsoleta de gerenciamento do tempo de uma vez por todas. Mostra exatamente como eu usei as palavras de um economista italiano praticamente esquecido para transformar uma jornada de doze horas em jornadas de duas horas... em 48 horas. Aumente seus resultados por hora mais de dez vezes com técnicas contra-intuitivas dos NR de cultivo de ignorância seletiva, de dieta pobre em informação

e de outras formas de ignorar o que não é importante. Essa seção fornece o primeiro dos três ingredientes do Projeto de Vida: tempo.

- A** *de Automação* coloca o fluxo financeiro no piloto automático usando arbitragem geográfica, terceirização e regras de não decisão. Das classificações tributárias às rotinas dos NR mais bem-sucedidos, está tudo aqui. Essa seção fornece o segundo ingrediente de um Projeto de Vida luxurioso: renda.
- L** *de Liberação* é o manifesto de mobilidade das pessoas inclinadas à globalidade. É apresentado o conceito de miniaposentadorias, assim como os meios para o controle remoto e infalível de funções e para escapar de seu patrão. Liberação não é sobre viagens econômicas; é sobre romper para sempre os laços que o prendem a um único lugar. Essa seção traz o terceiro e último ingrediente do Projeto de Vida: mobilidade.

Devo notar que a maior parte dos padrões não ficará muito contente se você passar uma hora por dia no escritório, e que quem possui um emprego formal deve portanto ler os passos da mentalidade empreendedora na ordem **DEAL**, mas implementá-los como **DELA**. Se você decidir permanecer em seu emprego atual, será necessário criar liberdade geográfica antes de cortar em 80% sua jornada de trabalho. Mesmo se você nunca tiver considerado tornar-se um empreendedor, no sentido moderno da palavra, o processo do **DEAL** vai torná-lo um, no sentido puro da palavra, tal qual cunhado pelo economista francês J. B. Say, em 1800 – alguém que transfere recursos de uma área de rendimento menor para uma de rendimento maior.<sup>[3]</sup>

Por último, mas não menos importante, muito do que recomendo aqui parecerá impossível, e até mesmo ofensivo ao senso comum básico – eu prevejo isso. Decida agora testar esses conceitos como um exercício de raciocínio lateral. Se você tentar, verá o quão mais embaixo é o buraco, e você jamais voltará.

Respire fundo e deixe-me mostrar a você o meu mundo. E lembre-se – *tranquilo*. É hora de se divertir e deixar que o resto venha.

Tim Ferriss

*Tóquio, Japão*

*29 de setembro de 2006*

# CRONOLOGIA DE UMA PATOLOGIA

“Um perito é alguém que já cometeu todos os erros que se podem cometer em uma área bem restrita.”

NIELS BOHR, físico dinamarquês vencedor do Prêmio Nobel

“Normalmente ele era insano, mas tinha momentos lúcidos, quando era meramente estúpido.”

HEINRICH HEINE, poeta e crítico alemão

**E**ste livro vai ensinar a você os princípios exatos que usei para me tornar o seguinte:

- Tetracampeão mundial de vale-tudo.
- Primeiro americano na história a conquistar um recorde mundial de tango no *Guinness*.
- Palestrante convidado de empreendedorismo na Universidade Princeton.
- Linguista aplicado em japonês, chinês, alemão e espanhol.
- Pesquisador de índices de glicemia.
- Campeão nacional chinês de *kick boxing*.
- Dançarino de *break* da MTV de Taiwan.
- Conselheiro esportivo de mais de 30 atletas recordistas mundiais.
- Ator de séries televisivas de destaque na China e em Hong-Kong.

- Apresentador de TV na Tailândia e na China.
- Pesquisador de refugiados políticos e ativista.
- Mergulhador.
- Piloto de motocicletas de corrida.

Como cheguei a esse ponto é um bocado menos glamoroso:

**1977** Nasci prematuro de 6 meses e com 10% de chance de sobreviver. Apesar disso, sobrevivo e fico tão gorducho que mal consigo dar uma cambalhota. Um problema muscular nos olhos me faz olhar em direções opostas, e minha mãe se refere a mim carinhosamente como “atum”. Até aí, tudo bem.

**1983** Quase sou reprovado no jardim de infância porque me recuso a aprender o alfabeto. Minha professora se recusa a me explicar por que eu deveria aprendê-lo, optando, em vez disso, pelo: “Porque EU sou a professora aqui”. Digo a ela que isso é uma estupidez e peço para que ela me deixe em paz, para que eu possa ficar desenhando tubarões. No entanto, ela me manda para o “cantinho do castigo” e esfrega minha boca com sabão. Começa meu desprezo pela autoridade.

**1989** Meu primeiro emprego. Ah, as lembranças! Sou contratado por um salário mínimo como faxineiro de uma sorveteria e rapidamente concluo que o método do patrão duplica o esforço necessário. Faço as coisas do meu jeito, termino em uma hora em vez de oito, e passo o resto do dia lendo revistas de *kung fu* e praticando golpes de caratê. Sou demitido em um

recorde de três dias, ouvindo a seguinte frase na hora da despedida: “Talvez algum dia você entenda o valor do trabalho árduo”. Parece que eu ainda não entendi.

**1993** Parto para um ano de intercâmbio no Japão, onde as pessoas trabalham exaustivamente, até a morte – um fenômeno chamado *karooshi* – e diz-se dos japoneses que gostariam de ser xintoístas quando nascem, cristãos quando se casam e budistas na hora da morte. Entendo então que a maior parte das pessoas é muito confusa sobre a vida. Uma noite, querendo pedir à minha “mãe” no intercâmbio que me acordasse na manhã seguinte (*okosu*), pedi a ela que me estuprasse violentamente (*okasu*). Ela ficou bem confusa.

**1996** Consigo entrar despercebido em Princeton, a despeito das minhas notas no vestibular serem 40% inferiores à média e do meu conselheiro de ingresso à universidade que, durante o ensino médio, me dizia para ser “realista”. Concluo que na verdade eu simplesmente não sou bom. Faço especialização em neurociência e então mudo para estudos do Leste Asiático, para evitar ficar instalando tomadas em cabeças de gatos.

**1997** Hora de ficar milionário! Crio um *audiobook* chamado *Como eu venci a Ivy League*, uso todas as minhas economias de três verões trabalhando como temporário para confeccionar quinhentas fitas, e consigo vender exatamente nenhuma. Só deixo minha mãe jogá-las fora em 2006, depois de nove anos de recusa. Assim é a alegria da autoconfiança exagerada e injustificada.

**1998** Depois de quatro grandalhões espancarem um amigo meu, peço demissão sumariamente do emprego mais bem remunerado no *campus* e desenvolvo um seminário de leitura dinâmica. Cubro o *campus* com centenas de medonhos cartazes verde-néon que diziam “triplique sua velocidade de leitura em três horas!” e estudantes típicos de Princeton escrevem “baboseira” em cada um deles. Vendo 32 lugares a 50 dólares cada um para o evento de 3 horas, e 533 dólares por hora me convencem de que pesquisar o mercado antes de desenvolver um produto é mais esperto do que o contrário. Dois meses depois, estou de saco cheio de leitura dinâmica e encerro o negócio. Detesto serviços, preciso de um produto para vender.

**Outono de 1998** Uma grande disputa acadêmica e o medo agudo de me tornar um operador de banco de investimentos me levam a cometer suicídio universitário e informar a secretaria de que eu estava, até segunda ordem, abandonando a faculdade. Meu pai está convencido de que nunca voltarei, e eu estou convencido de que minha vida acabou. Minha mãe acha que não há nada de mais nisso e que não há motivos para dramalhão.

**Primavera de 1999** Em três meses, eu aceito empregos (e saio deles) de *designer* de conteúdos na Berlitz, a maior editora de materiais em línguas não inglesas do mundo, e de analista em uma microempresa de pesquisas sobre asilo político. Naturalmente, depois disso eu vou para Taiwan e crio do nada uma rede de academias de ginástica, logo fechada pelas Tríades, a máfia chinesa. Volto para os Estados Unidos derrotado,

decido aprender *kick boxing* e venço o campeonato nacional quatro semanas depois, com o mais feio e menos ortodoxo estilo jamais visto.

**Outono de 2000** Com minha autoconfiança recuperada e minha tese mal começada, volto para Princeton. Minha vida não acaba e tudo indica que esse atraso de um ano só me ajudou. Meus colegas de 20 e poucos anos têm habilidades tais quais as de David Koresh. Um amigo meu vende sua empresa por 450 milhões de dólares, e eu decido partir para a ensolarada Califórnia para ganhar os meus bilhões. A despeito do mercado de trabalho mais aquecido da história da humanidade, consigo ficar três meses desempregado, depois de formado, quando tiro um coringa da manga e começo a mandar para um CEO 32 e-mails consecutivos. Ele finalmente cede e me contrata no departamento de vendas.

**Primavera de 2001** A TrueSAN Networks sai de uma empresa qualquer de 15 funcionários para a “empresa privada de armazenamento de dados número um” (como será que isso é medido?), com mais de 150 empregados (o que tanto eles fazem?). Sou admitido por um diretor de vendas recém-contratado para “começar pelo A” no catálogo telefônico e ligar em busca de dólares. Pergunto-lhe, cheio de tato, por que faríamos isso como retardados. Ele responde: “Porque eu quero que seja assim”. Não é um bom começo.

**Outono de 2001** Depois de um ano de jornadas diárias de 12 horas de trabalho, descubro que sou a segunda pessoa que ganha menos na empresa, depois apenas da recepcionista. Recorro à tática de surfar

agressivamente na Internet o dia inteiro. Uma dessas tardes, já sem nenhum vídeo obsceno para mandar para as pessoas, resolvo investigar o quão difícil seria começar uma empresa de suplementos alimentares. Descubro que posso terceirizar tudo, da manufatura das vitaminas à publicidade. Duas semanas e cinco mil dólares (no cartão de crédito) depois, meu primeiro lote está em produção e ponho no ar um website. Uma coisa boa, considerando-se que sou demitido exatamente uma semana depois.

**2002-2003** A BrainQUICKEN LLC decola, e eu estou ganhando mais de 40 mil dólares por mês em vez de 40 mil por ano. O único problema é que agora eu odeio a vida e trabalho mais de 12 horas por dia, 7 dias por semana. Quase uma situação da qual eu não consigo sair. Tiro uma semana de “férias” e vou com minha família para Florença, na Itália, e fico 10 horas por dia pirando num cibercafé. Merda. Começo a ensinar estudantes de Princeton como criar empresas “de sucesso” (quer dizer, lucrativas).

**Inverno de 2004** O impossível acontece e sou abordado por uma empresa de infomerciais e por um conglomerado israelense (hã?) interessados em comprar minha jovem BrainQUICKEN. Eu simplifico as coisas, elimino várias delas, ainda por cima coloco tudo em ordem para me tornar mais valioso. Milagrosamente, a BQ não desmorona, mas as duas propostas são canceladas. Estou de volta ao ponto zero. Pouco tempo depois, as duas empresas tentam copiar meu produto e perdem milhões de dólares.

**Junho de 2004** Decido que, mesmo que minha empresa imploda, preciso sair dessa vida antes que eu vire o Howard Hughes. Viro tudo de cabeça para baixo e, de malas na mão, vou para o aeroporto JFK, em Nova York, para comprar a primeira passagem só de ida para a Europa que consigo encontrar. Aterriso em Londres e pretendo ficar na Espanha por quatro semanas, para recarregar minhas baterias antes de retornar às “minas de sal”. Começo meu relaxamento tendo uma síncope nervosa logo na primeira manhã.

**Julho de 2004-2005** As quatro semanas viram oito, e eu decido ficar na Europa indefinidamente, como uma prova final de automação e experimentação do meu modo de vida, limitando minhas consultas ao e-mail a apenas uma hora, às segundas-feiras pela manhã. Tão logo elimino o gargalo que sou eu, os lucros aumentam 40%. O que mais nesta vida você faz quando não tem mais que trabalhar como desculpa por ser hiperativo e para evitar as grandes questões? Você fica apavorado e se segura no assento com todas as forças, aparentemente.

**Setembro de 2006** Volto aos Estados Unidos, estou me sentindo estranhamente zen depois de destruir metodicamente todas as minhas certezas sobre o que pode e o que não pode ser feito. “Distribuição de drogas por prazer e lucro” evolui para uma palestra sobre o projeto ideal de vida. A nova mensagem é simples: eu já vi a terra prometida, e aqui vai a boa notícia. Vocês podem conquistá-la.

# PASSO 1

---

# D de Definição

**“A realidade é apenas uma ilusão, apesar de ser uma ilusão bastante persistente.”**

*ALBERT EINSTEIN*

1

# Advertências e comparações

## Como torrar 1 milhão de dólares em uma noite

“Esses indivíduos possuem riquezas com a mesma facilidade com que dizemos que ‘temos uma febre’, quando na verdade a febre nos tem.”

SÊNECA (4 a.C.-65 d.C.)

“Tenho a noção de que aparentemente ricos, mas terrivelmente empobrecidos – mais do que qualquer outra classe –, que acumularam entulho, mas não sabem como usá-lo ou como se livrar dele, e que ainda por cima forjaram seus próprios grilhões dourados ou prateados.”

HENRY DAVID THOREAU (1817-1862)

## Uma hora da manhã, 9000 m acima de Las Vegas

**S**eus amigos, bêbados a ponto de falar enrolando a língua, já estavam dormindo. Éramos apenas nós dois, então, na primeira classe. Ele estendeu-me a mão para se apresentar e um enorme – como se fosse um desenho animado – anel de diamantes se materializou do nada na minha frente, quando seus dedos passaram pela minha luz de leitura.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Trabalhe 4 horas por semana" e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).