

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

Tribu de mentores

Consejos, curiosidades y confidencias
de aquellos que han alcanzado el éxito

TIM FERRISS

Traducción de Juan Manuel Salmerón



EDICIONES DEUSTO

Título original: *Tribe of mentors*

© 2017, Timothy Ferris. Todos los derechos reservados.

Publicado por acuerdo con Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company

«Autobiography in Five Short Chapters» de *There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery* de Portia Nelson. © 1993, Portia Nelson. Reproducido con el permiso de Beyond Words/Atria, un sello de Simon & Schuster, Inc. Todos los derechos reservados.

Gráfico de la página 306: cortesía de Steve Jurvetson / Draper Fischer Jurvetson

© de la traducción: Juan Manuel Salmerón, 2020

© de esta edición: Centro de Libros PAPP, SLU.

Deusto es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-233-3083-3

Depósito legal: B. 20.036-2019

Primera edición: enero de 2020

Preimpresión: pleka scp

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 o por teléfono en el 91.702.19.70 / 93.272.04.47.

Sumario

Introducción 15

Algunas notas aclaratorias 27

Samin Nosrat 29

Steven Pressfield 33

Susan Cain 38

Kyle Maynard 42

Terry Crews 47

Debbie Millman 52

Naval Ravikant 58

Matt Ridley 62

Bozoma Saint John 64

Tim Urban 67

Janna Levin 76

Ayaan Hirsi Ali 79

Graham Duncan 82

Mike Maples Jr. 90

Soman Chainani 95

Dita Von Teese 100

Jesse Williams 104

Dustin Moskovitz 107

Richa Chadha 109

Max Levchin 116

Neil Strauss 120

Veronica Belmont 124

Patton Oswalt 128

Lewis Cantley 131

Jerzy Gregorek 137

Aniela Gregorek 145

Amelia Boone 151

Sir Joel Edward McHale 155

Ben Stiller 158

Anna Holmes 163

Andrew Ross Sorkin 166

Joseph Gordon-Levitt 168

Cómo decir no: Wendy MacNaughton 172

Vitalik Buterin 174

Jonathan Sacks 178

Julia Galef 183

Turia Pitt 187

Annie Duke 190

Jimmy Fallon 193

Esther Perel 196

Maria Sharapova 199

Adam Robinson 202

Josh Waitzkin 211

Ann Miura-Ko 215

Jason Fried 219
Arianna Huffington 227
Gary Vaynerchuk 231
Tim O'Reilly 235
Tom Peters 241
Bear Grylls 245
Brené Brown 248
Leo Babauta 252
Mike D 254
Esther Dyson 258
Kevin Kelly 261
Ashton Kutcher 265
Brandon Stanton 269
Jérôme Jarre 271
Fedor Holz 279
Eric Ripert 282
Sharon Salzberg 286
Franklin Leonard 290
Peter Guber 293
Greg Norman 296
Daniel Ek 299
Strauss Zelnick 301
Steve Jurvetson 305
Tony Hawk 309
Liv Boeree 311
Anníe Mist Þórisdóttir 315
Mark Bell 318
Ed Coan 322
Ray Dalio 330
Jacqueline Novogratz 333
Brian Koppelman 336
Stewart Brand 339
Sarah Elizabeth Lewis 342

Gabor Maté 346
Steve Case 351
Linda Rottenberg 354
Tommy Vietor 358
Larry King 362
Muna AbuSulayman 367
Sam Harris 370
Maurice Ashley 373

**Cómo decir no: Danny
Meyer 376**

John Arnold 377
Mr. Money Mustache 380
David Lynch 383
Nick Szabo 386
Jon Call 389
Dara Torres 394
Dan Gable 396
Caroline Paul 398
Darren Aronofsky 400
Evan Williams 402
Bram Cohen 405
Chris Anderson 408
Neil Gaiman 411
Michael Gervais 413
Temple Grandin 417
Kelly Slater 420
Katrín Tanja Davíðsdóttir 422
Mathew Fraser 426
Adam Fisher 429
Aisha Tyler 432
Laura R. Walker 437

Terry Laughlin 440

Marc Benioff 445

Marie Forleo 451

Drew Houston 455

Scott Belsky 459

Tim McGraw 464

Muneeb Ali 467

**Cómo decir no: Neal
Stephenson 469**

Craig Newmark 471

Steven Pinker 474

Gretchen Rubin 478

Whitney Cummings 480

Rick Rubin 486

Ryan Shea 491

Ben Silbermann 494

Vlad Zamfir 499

Zooko Wilcox 503

Stephanie McMahon 506

Peter Attia 511

Steve Aoki 516

Jim Loehr 522

Daniel Negreanu 527

Jocko Willink 530

Robert Rodriguez 535

Kristen Ulmer 540

Yuval Noah Harari 548

Conclusiones 555

Recursos recomendados 567

**Los 25 mejores episodios de *The
Tim Ferriss Show* 569**

Conversaciones largas 573

Índice de mentores 575

Índice de preguntas 577

Crea tu propio índice 585

Agradecimientos 587

Samín Nosrat

IG: @ciaosamin
FB: /samin.nosrat
saltfatacidheat.com

Los finales no tienen por qué ser fracasos, sobre todo cuando decidimos poner fin a un proyecto o cerrar un negocio... Ni siquiera los mejores curros duran siempre. Ni deben.

Samín Nosrat es escritora, profesora y cocinera. «La que mejor sabe acompañar las técnicas correctas con los mejores ingredientes», según *The New York Times*, y «la nueva Julia Child», según el programa de radio *All Things Considered* de la cadena NPR, lleva cocinando profesionalmente desde 2000, año en que entró por casualidad en la cocina del restaurante Chez Panisse. Samín es una de los cinco columnistas gastronómicos de *The New York Times Magazine*. Vive, cocina, surfea y cuida de su jardín en Berkeley, California. Es autora del superventas *Sal, grasa, ácido, calor. El arte de dominar los cuatro elementos de la buena cocina*.

¿Qué compra de 100 dólares o menos ha influido más positivamente en tu vida en los últimos seis meses (o que recuerdes recientemente)?

El suplemento de hongos Host Defense, de MyCommunity, creado por Paul Stamet, es el mejor suplemento inmunitario que he tomado en mi vida (¡y he tomado cantidad!). No importa lo mucho que viaje, las manos que estreche ni lo cansada que esté: nunca me pongo enferma cuando tomo este suplemento.

¿Cómo te ha ayudado un fracaso, o lo que te pareció un fracaso, para triunfar después? ¿Tienes algún «fracaso favorito»?

He fracasado estrepitosamente muchas veces, pero, echando la vista atrás, puedo ver cómo cada uno de esos fracasos ha ido acercándome un poco más a lo que quería hacer. Años antes de que me sintiera preparada para escribir un libro, desperdicié dos oportunidades para escribir uno de cocina con otros. Estos errores me han perseguido y estaba segura de que ya no podría escribir un libro nunca más. Pero esperé, perseveré, y diecisiete años después escribí el libro con el que soñaba.

En 2002 fui finalista de la beca Fulbright pero, como no la conseguí, creí que ya no podría ir a Italia a estudiar métodos culinarios tradicionales. Sin embargo, decidí ir por mi cuenta y estuve allí trabajando de cocinera un año y medio. ¡Y ahora, quince años después, estoy trabajando en un documental que me llevará a Italia a estudiar métodos culinarios tradicionales!

Trabajé y al final regenté un restaurante que llevaba perdiendo dinero cinco años, desde que abrió. Era agotador, porque me lo tomaba tan a pecho como si fuera mío. Sabía que las posibilidades de que prosperáramos en tres años eran escasas y estaba decidida a irme entonces, pero el dueño, que además era mi mentor, no quería abandonar. Así que tiramos como pudimos dos largos años más, con muchas dificultades. A veces no podíamos más. Cuando acabamos, yo estaba agotada, deprimida y muy, muy triste. Todos lo estábamos. Pero no tenía por qué ser así.

Aquella experiencia me enseñó que debía ser yo la que contara la historia de mi vida profesional y que los finales no tienen por qué ser fracasos, sobre todo cuando decides poner fin a un proyecto o cerrar un negocio. Al poco de cerrar el restaurante monté una tienda de comida y resultó que fue un gran éxito. Tenía más clientes de los que podía atender. Había inversores que querían participar. Pero yo lo único que quería era escribir. No quería llevar una tienda de comida pero, como estaba a mi nombre, tampoco quería dársela a nadie. Así que decidí cerrarla como a mí me conviniera y me aseguré de que todo el mundo lo supiera. Fue un contraste muy positivo con la dura experiencia que había sido cerrar el restaurante. He aprendido a ver el mejor fin de un proyecto antes de empezar... Ni siquiera los mejores curros duran siempre. Ni deben.

A una escala mucho más pequeña, cocinando he estropeado tantos platos que ni los recuerdo. Pero lo bueno de la cocina es que es un proceso muy rápido, de verdad, y no se tarda mucho en obtener resultados. Tanto si el plato te sale bien como si no, al día siguiente hay que empezar de cero. No es que puedas sentarte y relajarte (y decir qué

bien lo hago). Lo importante es aprender de cada fracaso y tratar de no repetirlo.

¿Cuál ha sido la mejor inversión o la más rentable que has hecho en tu vida?

Hace diez años, mientras regentaba un restaurante, me apunté a un curso que impartía Michael Pollan en la Facultad de Periodismo de la Universidad de Berkeley. Me parecía una locura dejar el restaurante unas tres horas a la semana para ir a clase, volver a casa después de jornadas de trabajo de quince horas y ponerme a leer los libros y artículos que venían en el plan de estudios. Pero una vocecilla dentro de mí me decía que tenía que hacerlo y me alegró muchísimo de haberlo hecho. Aquel curso cambió mi vida: me permitió entrar en una maravillosa comunidad de escritores, periodistas y documentalistas que me han inspirado y apoyado en todo este trayecto demencial. Conocí a Michael, que me animó a escribir. También me pagó para que le enseñara a cocinar y, en el curso de esas lecciones, me animó a que formalizara mi filosofía culinaria en un plan, lo mostrara al mundo y lo enseñara, y que lo convirtiera en un libro. El resultado fue *Sal, grasa, ácido, calor*, que está en la lista de los libros más vendidos de *The New York Times* y del que vamos a hacer una serie documental. De locos.

¿Qué costumbre rara tienes o qué cosa absurda te gusta?

Me encanta el queso en lonchas. No lo como mucho, pero cuando se funde en una hamburguesa me parece absolutamente irresistible.

En los últimos cinco años, ¿qué nueva creencia, comportamiento o hábito ha mejorado más tu vida?

Tengo que estar siempre muy despabilada, para poder pensar y escribir con claridad, y para enseñar y hablar de cocina. Estas dos facetas de mi trabajo requieren muchísima energía.

En los últimos cinco años he empezado a ver que tengo que cuidarme más. Y he descubierto que lo más importante para eso es dormir. Necesito dormir ocho o nueve horas para funcionar bien y he empezado a cuidar mis horas de sueño de una manera implacable. Paso muchas más noches tranquila en casa, y cuando salgo a cenar, insisto en que reservemos pronto o nos vayamos pronto. A veces incluso me voy a acostar y dejo a mis invitados que sigan la fiesta. A ellos no les importa y no pasa nada. Mi obsesión por dormir bien ha mejorado enormemente mi vida.

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado que fuera a salir al «mundo real»? ¿Qué le aconsejarías no hacer?

Que, cuando tenga dudas, se deje guiar por la amabilidad y la compasión. Y que no tenga miedo al fracaso.

En los últimos cinco años, ¿a qué has aprendido mejor a decir no?

La verdad, aún tengo que mejorar en eso de decir no. Pero una cosa diré: cuanto más claro tengo lo que quiero, más fácil me resulta decir no. Tengo un cuaderno en el que llevo unos diez años apuntando toda clase de metas, grandes y pequeñas. Cuando espero conseguir algo, es fácil mirar la lista y preguntarme si decir sí a alguna oportunidad me acerca o me aleja de la posibilidad de conseguir ese algo. Es cuando no tengo claro lo que quiero cuando empiezo a decir que sí a tontas y a locas. Y he tomado tantas decisiones malas por miedo a perderme algo o por orgullo que ya sé que me arrepentiré de decidir hacer algo por la razón equivocada.

Cuando te sientes agobiada o no te concentras, ¿qué haces?

Trato de desocupar mi mente y ocupar mi cuerpo. Los días de escritura, suelo hacer una pausa y salir a dar un paseo por el centro de Oakland. A veces renuncio por completo y me voy a nadar. Otras voy al mercado a mirar, tocar, oler y catar los productos y dejo que mis sentidos me digan qué voy a cocinar para cenar.

Cuando estoy cocinando o haciendo ejercicio físico y me agobio, suele ser porque no estoy cuidándome como debo, y me tomo un respiro. Como algo o me tomo un té. O simplemente me bebo un vaso de agua y me siento fuera unos minutos. Eso suele bastar para calmarme y aclararme las ideas.

Pero lo que siempre me anima es meterme en el mar. Me pasa desde niña. Siempre me ha gustado el mar, y ahora, en cuanto puedo, voy a la playa a nadar, a hacer surf o simplemente a flotar. Nada me renueva tanto como el mar.

Steven Pressfield

TW: @spressfield
stevenpressfield.com

El mal de nuestro tiempo es que vivimos en la superficie. Somos como el río Platte, que tiene más de un kilómetro y medio de ancho y un par de centímetros de profundidad.

Steven Pressfield ha hecho carrera en cinco géneros de escritura: publicidad, guiones, narrativa, ensayo y autoayuda. Es autor de los superventas *The Legend of Bagger Vance*, *Puertas de fuego*, *La campaña afgana* y *The Lion's Gate*, así como de ensayos clásicos sobre la creatividad como *La guerra del arte*, *Turning Pro* y *Do the Work*. Su columna de los miércoles en <stevenpressfield.com> es una de las más leídas sobre escritura en la red.

¿Qué costumbre rara tienes o qué cosa absurda te gusta?

Sonará absurdo, pero hay ciertos lugares a los que suelo ir, normalmente solo, que evocan determinadas etapas de mi vida. El tiempo es una cosa extraña. A veces apreciamos más un momento pasado en el presente que cuando estaba ocurriendo. Los lugares a los que voy son siempre diferentes y en general de lo más normales, ridículamente normales: una gasolinera, un banco en una calle... A veces cruzo el país simplemente para ir a uno de esos lugares. A veces me encuentro de vacaciones o viajando por trabajo, con mi familia o con otra gente. No siempre se lo digo, o sí. A veces me acompaña alguien, aunque entonces no es lo mismo (¿cómo va a ser lo mismo?).

¿Qué consejo le darías a un estudiante universitario inteligente y motivado que fuera a salir al «mundo real»? ¿Qué le aconsejarías no hacer?

Seguro que estoy irremediabilmente desfasado, pero mi consejo es que adquiera experiencia del mundo real. Que se haga vaquero, que conduzca un camión, que se enrole en la Marina, que no tenga esa mentalidad hipercompetitiva del rendimiento máximo. Yo tengo setenta y cuatro años. Créeme, tiene todo el tiempo del mundo. Tiene diez vidas por delante. Que no se preocupe si sus amigos le «ganan» o llegan a «alguna parte» antes que él. Que salga al sucio mundo real y empiece a fracasar. ¿Por qué digo esto? Porque de lo que se trata es de encontrarnos a nosotros mismos, nuestro verdadero ser. Todo el mundo se pasa la vida tratando de evitar la adversidad. Yo también. Pero lo mejor de mi vida me ha ocurrido en los momentos en los que las he pasado canutas y no tenía nada ni a nadie que me ayudara. ¿Quiénes somos realmente? ¿Qué queremos de verdad? Salgamos ahí fuera, fracasemos y encontrémonos.

¿Qué libro (o libros) has regalado más y por qué? ¿O cuál es el libro o los dos o tres libros que más han influido en tu vida?

El libro que más me ha influido probablemente sea el que menos querría leer nadie: *Historia de la guerra del Peloponeso* de Tucídides. Es un libro denso, difícil, largo, lleno de sangre y valor. No se escribió, como el propio Tucídides admite al principio, para que fuera de lectura fácil ni divertida. Pero está preñado de verdades fundamentales y eternas, y la historia que cuenta debería ser de lectura obligada para todos los ciudadanos de una democracia.

Tucídides fue un general ateniense que, vencido y caído en desgracia en una de las primeras batallas de la guerra del Peloponeso, decidió abandonar el combate y dedicarse a dejar constancia, con todos los detalles que pudiera, de aquel conflicto, que, estaba seguro, habría de ser una de las mayores y más importantes guerras libradas hasta entonces. Y eso hizo.

¿Sabes qué es el discurso fúnebre de Pericles? Tucídides lo escuchó y lo transcribió.

Estuvo en los debates de la Asamblea ateniense acerca del tratamiento que debía darse a la isla de Melos, que contó en el famoso «diálogo de los melios». Y si no asistió a la derrota de la flota ateniense en Siracusa ni a la traición de Alcibiades a Atenas, conoció a gente que sí asistió y registró lo que le contaron. Tucídides, como todos los griegos de la época, no estaba condicionado por la teología cristiana, ni por el dogma marxista, ni por la psicología freudiana, ni por ningún otro «ismo» que intente convencernos de que el ser humano es esencialmente bueno, o por lo menos perfectible. Vio las cosas como eran, creo

yo. Es una visión oscura pero muy estimulante y alentadora porque es verdadera. En la isla de Corfú, que entonces era una gran potencia naval, una parte de los ciudadanos acorraló a sus vecinos y paisanos córciros en un templo. Mataron a los hijos de los prisioneros a la vista de éstos, y cuando los cautivos se entregaron, bajo promesas de clemencia y juramentos a los dioses, los captores los asesinaron también. No era una guerra de una nación contra otra, era una guerra de hermanos contra hermanos en las ciudades más civilizadas de la Tierra. Leer a Tucídides es ver nuestro propio mundo hecho un microcosmos. Es el estudio de cómo las democracias se destruyen a sí mismas cuando se dividen en facciones enfrentadas, de unos pocos contra otros muchos. *Hoi polloi* significa en griego «muchos», y *oligoi* significa «pocos».

No puedo recomendar a Tucídides porque sea divertido, pero si quieres conocer a una inteligencia eminentísima que escribió sobre las cuestiones más profundas, merece la pena intentarlo.

¿Qué compra de 100 dólares o menos ha influido más positivamente en tu vida en los últimos seis meses (o que recuerdes recientemente)?

Me costó bastante más de cien pavos, pero me compré un coche eléctrico, un Kia Soul, y puse unas placas solares en el techo de mi casa. Conducir con energía solar es un gustazo, te lo aseguro.

¿Cómo te ha ayudado un fracaso, o lo que te pareció un fracaso, a triunfar después? ¿Tienes algún «fracaso favorito»?

Precisamente escribí un libro titulado *The Knowledge* sobre mi fracaso favorito y ¿sabes qué? Que también fracasó. La verdad es que cuando mi tercera novela (que, como las dos primeras, nunca se publicó) fracasó estrepitosamente, yo conducía un taxi en Nueva York. Llevaba unos quince años intentando que me publicaran. Decidí renunciar y marcharme a Hollywood a probar suerte como guionista de cine. No me preguntes qué películas escribí, jamás te lo diré. Y si lo descubres por otros medios, ¡ojol!: no las veas. Pero trabajar «en la industria» me convirtió en un profesional y me abrió el camino del éxito, si así puede llamarse, que por fin llegó.

Si pudieras poner un cartel enorme en algún sitio, ¿qué dirías en él y por qué?

No pondría ningún cartel en ningún sitio y quitaría todos los que hubieran puesto otros.

¿Cuál ha sido la mejor inversión o la más rentable que has hecho en tu vida?

Nunca he invertido en bolsa ni he asumido ningún riesgo que no haya sido conmigo mismo. Hace mucho que decidí que sólo apostarí por mí. Soy capaz de arriesgar dos años de mi vida escribiendo un libro que seguramente fracasará. No importa. Lo intenté. No salió bien. Creo en invertir en mi corazón. Es lo único que hago. Soy un siervo de la Musa. En ella coloco todo mi dinero.

En los últimos cinco años, ¿qué nueva creencia, comportamiento o hábito ha mejorado más tu vida?

Siempre he sido una persona deportista y madrugadora. Pero hace unos años me invitaron a entrenar con T. R. Goodman en un sitio llamado Pro Camp. Hay un «sistema», claro, pero lo que hacemos sobre todo (porque lo hacemos en grupo, somos tres o cuatro que entrenamos juntos) es trabajar duro. Lo odio pero es magnífico. Cuando terminamos la sesión y nos vamos, T. R. nos dice: «Nada de lo que hagáis hoy será más duro de lo que habéis hecho».

En los últimos cinco años, ¿a qué has aprendido mejor a decir no?

Hace unos años tuve ocasión de visitar una de esas empresas de seguridad que se dedican a velar por los famosos y proteger su privacidad... O sea, un negocio que consiste esencialmente en decir no. La persona que me enseñaba la empresa me dijo que ellos revisan todas las cartas, peticiones, correos electrónicos, etc., que reciben sus clientes y deciden cuáles les pasan. «¿Y cuántos pasan?», pregunté. «Casi ninguno», dijo. Decidí que examinaría mi correo de la misma manera. Si yo fuera un profesional cuya tarea fuera protegerme de mensajes falsos, sociópatas y preguntas inoportunas, ¿cuáles tiraría a la basura? Esto me ha ayudado mucho.

Cuando te sientes agobiado o no te concentras, ¿qué haces?

Tengo un amigo en el gimnasio que conoció a Jack LaLanne (búscalo por internet si no sabes quién es). Jack solía decir que no está mal dejar de entrenar un día. Pero ese día no debemos comer. Es una manera de decir que no podemos perder el norte. Tomémonos unos días libres. Recobrémonos. Pero sepamos que la única razón por la que estamos en este planeta es seguir nuestra estrella y hacer lo que la Musa nos dice. No te imaginas cómo un buen día de trabajo puede hacer que volvamos a nuestro ser.

¿Qué malas recomendaciones oyes en tu profesión o especialidad?

Muy buena pregunta. En el mundillo literario, todo el mundo quiere triunfar enseguida y sin sufrimiento ni esfuerzo. O escriben libros sobre cómo escribir libros en lugar de escribir... un libro que vaya realmente de algo. Pero hay consejos a porrillo. Haz muchos seguidores. Monta una página. Aprende a engañar al sistema. En otras palabras, haz todo el trabajo superficial y nada del trabajo real que requiere producir algo realmente valioso. El mal de nuestro tiempo es que vivimos en la superficie. Somos como el río Platte, que tiene más de un kilómetro y medio de ancho y un par de centímetros de profundidad. Yo siempre digo: «Si quieres ser multimillonario, inventa algo que permita a la gente crear su propia resistencia». Alguien lo inventó. Se llama internet, redes sociales, ese país de las maravillas en el que podemos pasar de un entretenimiento tonto y superficial a otro, quedándonos siempre en la superficie y no profundizando nunca más de unos centímetros. El verdadero trabajo y la verdadera satisfacción vienen de lo contrario de lo que la red ofrece. Vienen de ahondar en algo —en el libro que estamos escribiendo, el disco, la película— y seguir haciéndolo mucho, mucho tiempo.