

@BIBLIOTEQUEANDO

MARK MANSON

---

# EL SUTIL ARTE DE QUE TE IMPORTE UN CARAJ\*



EL SUTIL ARTE DE QUE TE IMPORTE UN CARAJ\*

# SER FELIZ SIN PSICOLOGÍA POSITIVA

Manson argumenta que las luchas de la vida le dan significado a la misma, y que el positivismo sin sentido de los típicos libros de autoayuda no útil. Este libro fue un éxito de ventas del New York Times y del Globe and Mail en los Estados Unidos.

Aquí les resumimos las claves/leyes que el autor recomienda para poder vivir una vida sin estrés!





EL SUTIL ARTE DE QUE TE IMPORTE UN CARAJ\*

# LA FELICIDAD VIENE DE RESOLVER PROBLEMAS, NO DE EVITARLOS

Nos enfocamos tanto en tener más, y ser más felices que esto se convierte en una experiencia negativa. Tenemos que aceptar que el dolor viene incluido en la vida. Mucha gente no entiende que la felicidad viene de resolver problemas, no de negándolos ni haciendo el papel de víctima. En vez de preguntarte ¿Qué me haría feliz? pregúntate: ¿Qué es algo por lo que sufriríamos por conseguir?





EL SUTIL ARTE DE QUE TE IMPORTE UN CARAJ\*

# NO TIENES DERECHO A SENTIR QUE EL MUNDO TE DEBE ALGO

Sentirte víctima es una estrategia fallida. Los problemas personales no existen, millones de personas tienen tus mismos problemas o peores. Esto no significa que el problema no existe, pero sí significa que no eres tan especial. Enfócate en tener un propósito que te importe un caraj\* y no que la gente te preste atención en las redes sociales.





EL SUTIL ARTE DE QUE TE IMPORTE UN CARAJ\*

# HAY VALORES QUE CREAN PROBLEMAS

La gente busca la felicidad, pero en verdad buscan estas cosas equivocadamente:

- El Placer: no es la causa de la felicidad, sino un derivado de la misma.
- Éxito material: la ciencia muestra que el dinero por encima de las necesidades básicas no tiene un impacto en la felicidad.
- Tener siempre la razón: las personas con esta mentalidad evitan aprender de sus errores.
- Mantenerse positivo: suprimir las emociones negativas hace que evites tus problemas en vez de resolverlos





EL SUTIL ARTE DE QUE TE IMPORTE UN CARAJ\*

# EL ERROR DE LA RESPONSABILIDAD

No siempre podemos controlar nuestras circunstancias, pero podemos controlar cómo las interpretamos o respondemos. Siempre somos responsables de nuestras experiencias. Hay que distinguir a la culpa de la responsabilidad. Muchas personas pueden tener la culpa de algo, pero nadie es responsable de como reaccionas excepto tú. Cambiar este sistema de valores es difícil, pero te traerá felicidad.





EL SUTIL ARTE DE QUE TE IMPORTE UN CARAJ\*

# LA INCERTIDUMBRE ES INEVITABLE

La certeza obstaculiza el crecimiento. Imagina que pudieras elegir entre vivir pensando que tienes el 100% de la razón ó que no sabes nada ¿Cuál crees que te ayudaría a tomar mejores decisiones? La última opción es claramente mejor.

Rechazar la idea de que sabes algo con certeza es una gran base para comenzar a aprender.





EL SUTIL ARTE DE QUE TE IMPORTE UN CARAJ\*

# FRACASA! LA ACCIÓN CAUSA MOTIVACIÓN, NO AL REVÉS

El principio de “Haz algo”:  
Manson recomienda seguir adelante, a pesar de todos los posibles fracasos. La esencia es que cuando el estándar del éxito es simplemente actuar, el fracaso no se siente tan mal. De hecho, te estimula, te inspira y te motiva. Si tu meta es solo empezar algo, no te sentirías más feliz?





EL SUTIL ARTE DE QUE TE IMPORTE UN CARAJ\*

# NO TE PREOCUPES POR TU LEGADO

Todos moriremos, por eso queremos dejar un legado. Sin embargo, Mark dice que eso arruina nuestro corto tiempo aquí en la tierra. Nos hace perseguir la fama, trabajar demasiado, y pensar sólo en el futuro ¿Qué pasaría si, en cambio, solo tratáramos de ser útiles en el presente? Todavía podríamos ayudar a un montón de personas, disfrutar de nuestros días y estar plenamente aquí, mientras estemos aquí.

