

@BIBLIOTEQUEANDO

**MENSAJES DE UNO DE LOS AUTORES  
DEL ESTOICISMO MODERNO**

**TODO ESTA  
JODIDO**

---

Mark Manson

# SINOPSIS DEL LIBRO



No debemos depender demasiado de la esperanza, más bien, debemos crear un mundo en el que la esperanza no sea un medio para un fin, **sino un fin en sí mismo.**

La esperanza debe surgir de apreciar nuestra propia insignificancia en la gran escala de las cosas, por muy incómoda que sea la verdad. **Debemos aceptar las cosas como son: insignificantes.**



# LA INCÓMODA VERDAD: NO IMPORTA

Cada vez que nos enfrentamos a la adversidad, **nuestros cerebros crean estas narrativas de esperanza** que nos dan un sentido de propósito. Es una de las razones por las que la gente acude a las ideologías.



La paradoja del progreso de los humanos es que entre más prósperos estemos, más desesperados nos sentimos. **Por eso es que entre más dinero ganes, más chance tienes de suicidarte.**

Para construir y mantener la esperanza, necesitamos un sentido de control, **una creencia en el valor de algo y una comunidad.**

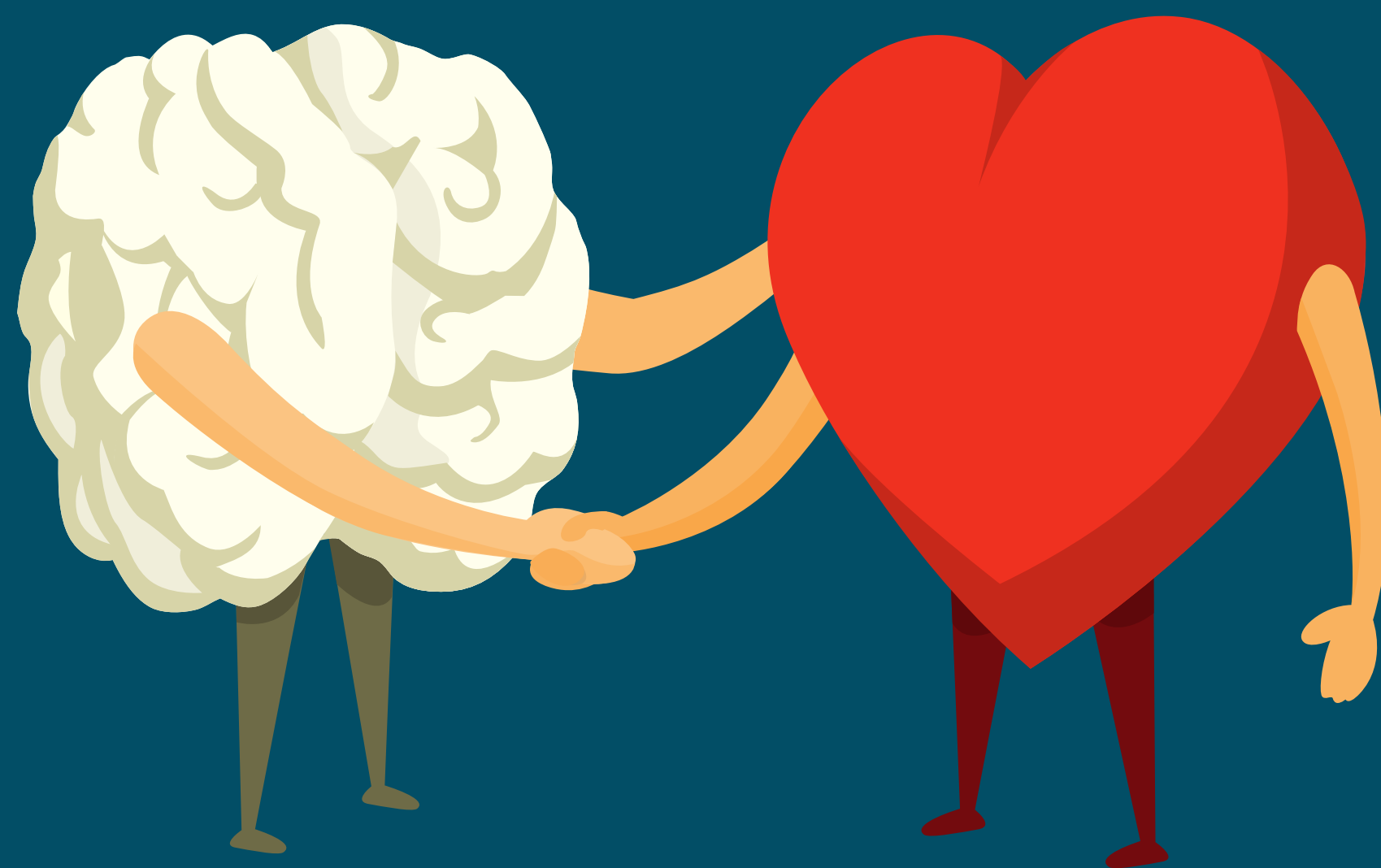


# USA AMBAS PARTES DE TU CEREBRO

El cerebro pensante tiene la capacidad de razonar. Si niegas tu cerebro pensante, te volverás impulsivo y egoísta. **Nunca estarás satisfecho, ni feliz** sin importar lo que tengas en tu vida.

El cerebro sentimental tiene la habilidad de sentir emociones. Si reprimes tus emociones, tendrás una crisis mental porque ya no podrás verle el valor a las cosas. **Haciéndote indiferente a la vida.**

Ambas partes del cerebro necesitan trabajar juntas y ninguna es más importante que la otra.



# LAS LEYES DE NEWTON EMOCIONALES

1ra ley: **para cada acción, hay una reacción emocional igual y opuesta.** El dolor provoca brechas morales que nos hacen querer igualar. Por ejemplo, si alguien te golpea, quieres devolver el golpe de una u otra forma para nivelar.



2da ley: **nuestra autoestima es igual a la suma de nuestras emociones a lo largo del tiempo.** Si piensas mucho de ti mismo, o muy poco, es lo mismo. Estás pensando que eres especial. No lo eres.

3ra ley: **tu identidad seguirá siendo tu identidad hasta que una nueva experiencia actúe en su contra.** Tienes una película en tu cabeza y tu eres el protagonista. La historia es basada en ti.



# EL ORIGEN DEL MAL POLÍTICO



**La moral del amo** cree en la virtud de la fuerza y el dominio. Cree en la necesidad de la jerarquía, y esta generalmente representada por las creencias políticas de derecha.



**La moral del esclavo** cree en la virtud del sacrificio y la sumisión. Cree en la necesidad de la igualdad y está representada por las creencias políticas de izquierda.

El filósofo Nietzsche, creía que las moralidades de esclavos y amos **son la raíz de todo mal político**

Las fuentes de esperanza que dan sentido a nuestras vidas son las mismas fuentes de división y odio.

# ¿CÓMO ARREGLAMOS ESTO?

Tenemos que seguir la fórmula de Emmanuel Kant: actúa como si usaras a la humanidad, ya sea en tu propia persona o en cualquier otra, siempre al mismo tiempo como fin, nunca como un mero medio. **En otras palabras tienes que hacer el bien sin mirar a quién incondicionalmente.** La única manera de mejorar el mundo es mejorándonos a nosotros mismos, no a los demás.



# LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL ARREGLARÁ TODO

La inteligencia artificial es **la religión final**. Es la religión que está más allá del bien y del mal y la que nos unirá a todos. Debemos adaptar la tecnología a nuestra psicología defectuosa en lugar de explotarla. Tenemos millones de años cometiendo errores irracionales, si la inteligencia artificial puede reducirlos (y lo hará), bienvenida sea!





TODO ESTA JODIDO

@BIBLIOTEQUEANDO

# QUE OPINAN DE LAS CONCLUSIONES DE MARK MANSON?

