

Glimmers di

MARK MANSON
LA SOTTILE
ARTE DI
FARE QUELLO
CHE C***O
TI PARE



IL METODO SCORRETTO (MA EFFICACE)
PER LIBERARSI DA PERSONE IRRITANTI,
FALSI PROBLEMI E ROTTURE DI OGNI
GIORNO E VIVERE FELICI
NEWTON COMPTON EDITORI

Ciao,

sono Marco e ti ringrazio per aver scaricato questo *Glimmers*.

Non si tratta di un vero e proprio riassunto, qui troverai le parti più interessanti che ho sottolineato, i concetti chiave e le parole che mi hanno colpito di più.
Un modo semplice per avere un'idea se questo libro fa al caso tuo.

Questo è il primo *Glimmers* che preparo, un formato che voglio portare avanti e migliorare nella forma, ma per fare questo ho bisogno di te!

Scrivi i tuoi suggerimenti e le tue idee a marchitoexpress@gmail.com oppure in DM su IG: @marchitoexpress

Iniziamo il viaggio!

La Sottile Arte di Fare quel C***o che Ti Pare

Manson, M. (2018)

Capitolo 1: Non Provare

*“Non sarai mai felice se continui a cercare in che cosa consista la felicità.
Non vivrai mai se stai cercando il significato della vita”. [Albert Camus].*

Che qualcosa non ti interessi non significa essere indifferenti, significa scegliere bene a cosa interessarsi.

Capitolo 2: La Felicità è un problema

La vita stessa è una forma di sofferimento.

Questo non significa che tutte le sofferenze sono uguali, ma che alcune sono decisamente più dolorose di altre. Ciò non toglie che tutti soffriamo.

La sofferenza è l'agente preferito dalla natura per ispirare il cambiamento.

Non aspettatevi una vita senza problemi. Non esiste una cosa del genere.

«I problemi non spariscono mai, migliorano soltanto»

La felicità si ottiene risolvendo i problemi. La parola chiave è "risolvere".

Ricordate che il dolore ha uno scopo e la felicità richiede una lotta.

Immaginate di volere un bel fisico tonico e scolpito, sapete già che non arriverà così per caso, ma che dovrete sudare in palestra. Siamo innamorati del risultato, ma non del processo. Vogliamo la ricompensa, ma non lo sforzo.

Chi siete è definito da ciò per cui siete disposti a lottare.

Capitolo 3: Tu Non Sei Speciale

La vera misura dell'autostima non si basa su come la persona si percepisce in relazione alle sue esperienze positive, ma su come si sente in relazione alle esperienze negative.

È ormai accettato come parte della nostra cultura credere che tutti siano destinati a fare qualcosa di straordinario.

Il diluvio di informazioni eccezionali ci fa sentire molto insicuri e disperati, perché è evidente che non siamo abbastanza bravi.

E questa inondazione ci fa sentire ancora peggio.

Se tutti fossero straordinari, allora, per definizione, nessuno sarebbe straordinario.

Capitolo 4: Il Valore della Sofferenza

I nostri valori determinano la natura dei nostri problemi e la natura dei nostri problemi determina la qualità della nostra vita.

Se volete cambiare il modo in cui percepite i vostri problemi, dovete cambiare ciò a cui date valore e/o il modo in cui misurate il successo/fallimento.

Quando neghiamo i nostri problemi, ci priviamo dell'opportunità di risolverli e di generare felicità.

Impara a ridefinire le priorità di ciò che conta per te

I valori buoni e sani si ottengono internamente.

I valori negativi, anche se a volte divertenti o piacevoli, sono fuori dal vostro controllo.

Quando scegliamo valori migliori, siamo in grado di rivolgere la nostra attenzione a qualcosa di meglio, alle cose che contano, quelle che migliorano il nostro stato di benessere e generano effetti collaterali di felicità, piacere e successo.

Perché quando si fa così, i problemi migliorano.

E quando si hanno problemi migliori, si ha una vita migliore.

Capitolo 5: Sempre decidi qualcosa

Quando sentiamo di aver scelto i nostri problemi, ci sentiamo responsabilizzati.

Quando pensiamo che i problemi ci siano caduti addosso contro la nostra volontà, ci sentiamo vittime e infelici.

Assumersi la responsabilità dei propri problemi è molto importante, è da qui che inizia il vero miglioramento della vita.

Dare la colpa agli altri significa danneggiare se stessi.

Siamo individualmente responsabili di tutto ciò che accade nella nostra vita, indipendentemente dalle circostanze esterne.

Non controlliamo sempre ciò che ci accade, ma controlliamo sempre il modo in cui interpretiamo ciò che ci accade e come reagiamo ad esso.

Nessuno è responsabile della vostra situazione, tranne voi. Molte persone possono essere colpevoli della vostra infelicità, ma nessuno sarà mai responsabile della vostra infelicità più di voi stessi.

State già scegliendo - ogni momento di ogni giorno - a cosa dare importanza, quindi cambiare è semplice come scegliere di dare importanza a qualcos'altro.

Pensavo che la felicità fosse una destinazione e non una scelta.

Siamo sempre in procinto di avvicinarci alla verità e alla perfezione senza mai raggiungere né la verità né la perfezione.

Non dobbiamo cercare la risposta definitiva "giusta" per noi stessi, ma cercare di liberarci gradualmente dei nostri errori attuali, in modo da sbagliare meno domani.

Molte persone sono così ossessionate dall'idea di fare tutto "bene" nella loro vita che finiscono per non vivere affatto la loro vita.

La certezza è nemica della crescita.

Sbagliare apre la possibilità di cambiare. Sbagliare offre l'opportunità di crescere.

Non sappiamo quanto successo potremmo avere.

"L'uomo che pensa di sapere tutto non impara nulla".

In molti casi, il semplice atto di porre domande genera l'umiltà e la compassione necessarie per risolvere molte cose.

Vale la pena di ricordare che, affinché avvenga un cambiamento nella vostra vita, dovete sbagliarvi su qualcosa.

Se ve ne state seduti lì, sentendovi infelici giorno dopo giorno, significa che avete già sbagliato qualcosa di molto importante nella vostra vita e finché non sarete in grado di fare domande per scoprire cosa non va, non cambierà nulla.

Se si tratta di sbagliare io o gli altri, è molto, molto, molto più probabile che sia io a sbagliare.

Sembra che siate voi contro il mondo, ma probabilmente siete solo voi contro voi stessi.

Capitolo 7: Il Fallimento è un passo avanti

Il miglioramento di qualsiasi abilità si basa su migliaia di piccoli fallimenti e l'entità del vostro successo si basa sul numero di volte in cui avete fallito in qualcosa.

Possiamo avere veramente successo solo in qualcosa in cui siamo disposti a fallire. Se non siamo disposti a fallire, non siamo disposti ad avere successo.

L'autostima sta nei miei comportamenti e nella mia felicità.

I risultati di cui siamo più orgogliosi nascono da grandi avversità. Il dolore ci rende più forti, più resistenti, più concentrati.

I nostri cambi di prospettiva più radicali di solito avvengono alla fine dei nostri momenti peggiori.

La vita consiste nel non sapere e nel fare comunque qualcosa. Tutta la vita è così. Non cambia mai. Anche quando si è felici.

Se siete bloccati da un problema, non rimanete seduti a rimpiangerlo, ma iniziate a lavorarci. Anche se non sapete cosa state facendo, il semplice fatto di lavorarci sopra finirà per far emergere dalla vostra mente buone idee.

Non rimanete seduti lì. Fate qualcosa. Le risposte arriveranno in seguito.

L'azione non è solo l'effetto della motivazione, ma anche la sua causa.

Azione → Ispirazione → Motivazione

Se vi manca la motivazione per fare un cambiamento importante nella vostra vita, fate qualcosa - davvero, qualsiasi cosa - e usate la reazione a quell'azione come un modo per iniziare a motivarvi.

Potete diventare la vostra fonte di ispirazione. Potete diventare la vostra fonte di motivazione. L'azione è sempre a portata di mano. E se il semplice fare qualcosa è l'unico parametro di riferimento per il successo, diamine, anche il fallimento ti spinge ad andare avanti.

Capitolo 8: L'importanza di dire «no»

La moneta più preziosa è la fiducia. E per creare fiducia bisogna essere onesti. Ciò significa che quando le cose non vanno bene, lo si esprime apertamente e senza vergogna.

Tutti noi dobbiamo avere a cuore qualcosa, per poter dare valore a qualcosa.

E per valorizzare quel qualcosa, dobbiamo rifiutare ciò che è contrario.

Per dare valore a X, dobbiamo rifiutare ciò che non è X.

Il rifiuto è una parte intrinseca e necessaria del mantenimento dei nostri valori e quindi della nostra identità. Siamo definiti da ciò che scegliamo di rifiutare.

Le persone non possono risolvere i vostri problemi al posto vostro.

Non potete nemmeno risolvere i problemi degli altri al posto loro,

L'impegno vi dà la libertà, perché non siete più distratti da ciò che non è importante e da ciò che è frivolo.

Capitolo 9: ... E dopo Muori

La felicità deriva da un'unica fonte: l'interesse per qualcosa di più grande di noi.

Le persone si riempiono di arie di superiorità morale e cadono nell'inazione e nel letargo per paura di tentare qualcosa di valido e di fallire.

Sei un grande. Lo siete già. Che ve ne rendiate conto o meno. Che gli altri se ne rendano conto o meno.

La lezione principale è la seguente: non c'è nulla da temere. Mai.

E ricordarmi ripetutamente della mia mortalità, nel corso degli anni - attraverso la meditazione, la lettura di testi filosofici o facendo cose folli come stare sul punto più alto di una scogliera in Sudafrica - è l'unica cosa che mi ha aiutato a mantenere questa consapevolezza al centro della mia mente.

Siamo arrivati alla fine di questo fantastico libro!

Spero che le sue parole ti possano aiutare a vivere la vita che hai sempre sognato e aspetto la tua onesta opinione e i tuoi suggerimenti su come migliorare questo formato su marchitoexpress@gmail.com oppure in DM su IG: @marchitoexpress

- Acquista subito **“La Sottile Arte di Fare Quel Ca**o che Ti Pare”** di M. Manson su Amazon [a questo link.](#)

MARK MANSON

LA SOTTILE
ARTE DI
FARE QUELLO
CHE C***O
TI PARE



IL METODO SCORRETTO (MA EFFICACE)
PER LIBERARSI DA PERSONE IRRITANTI,
FALSI PROBLEMI E ROTTURE DI OGNI
GIORNO E VIVERE FELICI

NEWTON COMPTON EDITORI