

ARTA
SUBTILĂ A
DISPERĂRII

ARTA SUBTILĂ A DISPERĂRII

O CARTE
DESPRE
SPERANȚĂ



Traducere din engleză de
Florin Tudose

MARK MANSON

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Domnica Drumea

DESIGN:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTORI:

Dușa Udrea-Boborel
Irina Botezatu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consințământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Lifestyle Publishing House SRL.

Titlul original: Everything is F*cked. A Book About Hope

Autor: Mark Manson

Copyright © 2019 by Mark Manson

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN (print) 978-606-789-193-5

ISBN (PDF) 978-606-789-221-5

Cuprins

PARTEA I. SPERANȚA.....	9
Capitolul 1. Adevărul inconfortabil	11
Cum aş putea să te ajut?	20
Paradoxul progresului.....	28
Capitolul 2. Autocontrolul este o iluzie.....	33
Presupoziția clasică	41
Avem două creiere, care nu se pricep deloc să comunice unul cu celălalt	47
Mașina clovnului	52
Scrisoare deschisă către Creierul Gânditor	59
Capitolul 3. Legile emoției după Newton	67
Prima lege a emoției după Newton	72
Orice acțiune cunoaște o reacție emoțională egală și opusă.....	72
A doua lege a emoției după Newton.....	80
Valoarea de sine este suma tuturor emoțiilor noastre de-a lungul timpului	80
A treia lege a emoției după Newton	86
Identitatea ta rămâne neschimbată până ce o nouă experiență va acționa împotriva ei	86
Gravitația emoțională	94
Capitolul 4. Cum să-ți îndeplinești toate visurile.....	100
Cum să-ți întemeiezi propria religie	104
Pasul unu: vinde-le speranță celor lipsiți de speranță.....	107
Pasul doi: alege-ți credința	113
Religiile spirituale	118
Religiile ideologice	119
Religii interpersonale	121