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 consimțământul 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, Ghișeul 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 aș 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 împlinești 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**