

**LIBRIS**

We know  
books

**ARTA  
SUBȚILĂ A  
NEPĂSĂRII**

**Lifestyle**

**JURNAL**



**MARK  
MANSON**

Traducere  
din limba engleză de  
**Florin Tudose**

# LBRIS

EDITORI:

Silviu Dragomir  
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Ana-Maria Tamaș

DESIGN:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTORI:

Irina Mușătoiu  
Dușa Udrea-Boborel

We know  
books

## Cuprins

Introducere.....	11
Partea 1. ÎNCĂLZIREA.....	17
Partea 2. GESTIONAREA EMOȚIILOR NEGATIVE.....	37
Partea 3. PROBLEME MAI BUNE .....	71
Partea 4. SĂ NE PESE MAI PUȚIN .....	93
Partea 5. GĂSIREA UNUI SENS MAI ÎNALT .....	123
Mulțumiri .....	201

Descrierea CIP a Bibliotecii  
Naționale a României  
MANSON, MARK

Arta subtilă a nepăsării : jurnal /  
Mark Manson ; trad. din lb. engleză  
de Florin Tudose. - București : Lifestyle  
Publishing, 2022

ISBN 978-606-789-330-4

I. Tudose, Florin (trad.)

821.135.1

ISBN 978-606-789-330-4

Titlul original: The Subtle Art of Not Giving a F\*ck Journal  
Autor: Mark Manson

Copyright © 2022 by Mark Manson

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022  
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](http://www.lifestylepublishing.ro)

Acest jurnal îi aparține lui

---

---

## CONTACT

---

---

(Dacă îl găsești, te rog să-ți pese și să faci ce trebuie!)

## Introducere

Am scris *Arta subtilă a nepăsării* cu intenția de a crea o altfel de carte de dezvoltare personală. Am vrut să vorbesc mai puțin despre atitudinea pozitivă și mai mult despre dificultăți ca dimensiune inevitabilă a vieții. Mai puțin despre succes și mai mult despre cum să faci față pierderilor și eșecului.

Dar, mai presus de toate, în mod intenționat nu am dorit să-i ofer cititorului o hartă, o rețetă, un program pas cu pas pentru a-și atinge visurile sau orice altceva. Mi-am dorit ca sfaturile mele să rămână deschise pentru a-i determina pe cititori să-și pună întrebări lămuritoare, mai degrabă decât să le ofer eu toate răspunsurile.

Pentru că, în definitiv, „a nu-ți păsa“ este o chestiune de valori. Ce anume alegi să te intereseze și ce alegi să *nu* te intereseze? Valorile nu cunosc răspunsuri de tip corect/greșit cu aplicație universală. Diferă de la om la om. Poate că tu prețuiești mai mult decât mine timpul petrecut cu familia. Ceea ce e foarte bine. Și poate că eu apreciez literatura rusă sau filmele kung-fu din anii șaptezeci. E *la fel* de bine. Nu există nimic de tip „corect“ sau „greșit“ aici.

Prin urmare, scriind o carte despre valori, mi s-a părut important să *nu-i* impun cititorului nicio

valoare. „Arta subtilă“ a nepăsării este, de fapt, arta de a descoperi că doar de *tine* depinde să alegi ce merită să te intereseze și ce nu. Responsabilitatea mea, ca autor, e să te ajut să descoperi, să conștientizezi și să-ți pui ție însuși aceste dificile întrebări. Să-ți impun valorile mele și să-ți arăt cu degetul lucrurile de care să-ți pese ar însemna să subminez chiar forța acestui mesaj.

În anii ce au urmat publicării, cartea a ajuns un mega-bestseller, fiind tradusă în mai mult de șaiszeci de limbi, cu vânzări de peste zece milioane de exemplare și poziționări pe primul loc în clasamentele din zeci de țări. În acești ani, întrebarea cea mai frecventă din partea cititorilor a fost: „Sună excelent totul și înțeleg, dar ce ar trebui să fac? De unde să încep?“

La început, le sugeram celor interesați, în particular, niște exerciții. „Încearcă să scrii cinci lucruri fără de care nu poți trăi“, le spuneam. Începe de aici.

Am ajuns să recomand adesea mici exerciții, ba chiar am publicat câteva pe *site-ul* meu, expediindu-le abonaților și prin e-mail. Oamenii au fost încântați și au raportat rezultate grozave.

Cu timpul exercițiile s-au lărgit, s-au multiplicat și au devenit mai sofisticate. Am cerut feedback, am creat noi întrebări, pe care le-am distribuit iar și iar. În cele din urmă, m-am trezit cu jumătate de carte de întrebări și sugestii pentru jurnal — toate plecând de la dilemele importante și profunde ale vieții la care unii chiar au găsit timp să reflecteze.

Acest jurnal este o colecție și o extindere a acelor exerciții inițiale. Respectând întocmai cartea originală, acestea nu-ți vor arăta ce să prețuiești și cine să fii, ci vor căuta mai degrabă să te ajute să dobândești un punct de vedere mai clar asupra lucrurilor de care-ți pasă și a persoanei care îți dorești să fii. Reprezintă un pas intermediar logic între întrebările formulate în carte și cele la care ar trebui să-ți răspunzi chiar tu.

Jurnalul e structurat în cinci părți. Prima parte conține câteva exerciții pe care le-am numit „Încălzire“. Sunt întrebări generale, abstracte despre ce-ți dorești de la viață, ce speri să poți realiza înainte de dispariția ta etc. Sunt întrebări ce pot fi deopotrivă amuzante și utile, însă scopul lor este să te aducă în dispoziția mentală potrivită pentru a continua.

Partea a doua încearcă să te ajute să gestionezi emoțiile negative. Majoritatea dintre noi ne străduim să înțelegem de ce anume să ne pese, pentru că suntem prea prinși în durere, furie și tristețe. Doar gestionând aceste emoții negative și/sau canalizându-le înspre o direcție pozitivă ne putem elibera astfel încât să acordăm atenție întrebărilor mai importante.

Partea a treia se concentrează pe opțiune și responsabilitate. Tuturor ne place să ne amăgim că nu noi ne-am ales neplăcerile, că toate problemele noastre ne-au fost aruncate în cap de un univers nedrept. Adevărul este că mare parte din viața noastră

este produsul propriilor decizii, și numai admiterea propriilor decizii — dar și îndreptarea lor! — ne permite să ne rezolvăm oricare dintre probleme.

După ce ne-am liniștit puțin în privința emoțiilor noastre și ne-am recunoscut problemele, putem trece la minunile care ne așteaptă în partea a patra: Ce lucruri de care să-ți pese alegi? De care lucruri ai vrea să-ți pese ceva mai mult? De care lucruri ai vrea să-ți pese mai puțin? Merită sau nu merită să-ți pese?

Asta e partea despre valori — lucrurile de care am ales să ne pese și cum stabilim care lucruri sunt mai importante decât altele în viață?

Aceste întrebări dificile ne vor conduce către partea a cincea, care reprezintă un plan de acțiune detaliat. Te voi ajuta, printr-o serie de exerciții, să înțelegi cum îți administrezi timpul și în ce măsură ceea ce faci reflectă lucrurile de care îți pasă (sau de care ai vrea să-ți pese) din capitolul anterior. Partea a cincea se încheie în momentul în care începi să concepi planuri de acțiune pentru tine. Acțiunea propriu-zisă ține, evident, de voința ta. De ce? Pentru că nu am nici cea mai vagă idee cine ești și ce faci.

Între cele cinci părți am inclus niște „interludii“, mici capitole în completarea ideilor din secțiunea anterioară și/sau câteva exerciții de pregătire a următoarei părți. La finalul jurnalului se găsesc și câteva pagini goale, pe care poți nota, pe parcurs, în momentele de „evrika!“, de care sper să te bucuri cât mai mult.

Bucură-te de explorarea propriei identități. Sper să-ți placă ce vezi. Iar dacă n-o să-ți placă, știi că oricum la sfârșit vei ajunge să fii un om mai bun.

Nepăsare plăcută,  
Mark Manson,  
13 septembrie 2021

**LBRIS**

We know  
books

Partea I

**ÎNCĂLZIREA**