



RESUMEN DEL

SUTIL ART DE NO IMPORTARLE UN CARAJ*!

Un Enfoque Contraintuitivo Para
Vivir Una Buena Vida

READTRENPRENEUR PUBLISHING

Varios autores

Resumen Del Sutil Arte De No Importarle Un Caraj*!

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51381452
Resumen del Sutil Arte de No Importarle un Caraj*! Un Enfoque
Constraintuitivo Para Vivir Una Buena Vida:
ISBN 9788835402992*

Аннотация

El Sutil Arte de No Importarle Un Carajo: un enfoque constraintuitivo para vivir una buena vida por Mark Manson. Muchos de nosotros somos bombardeados por los estándares de la sociedad, diciéndonos quiénes debemos ser y cómo debemos ser. El Sutil Arte de No Importarle Un Carajo nos enseña cómo dejar de lado las cosas que no nos definen ni nos importan, y solo importarnos las cosas que realmente importan, lo que nos hará felices a largo plazo. El Sutil Arte de no Importarle Un Carajo: un enfoque constraintuitivo para vivir una buena vida por Mark Manson | Resumen del libro | Readtrepreneur (Descargo de responsabilidad: este NO es el libro original, sino un resumen no oficial). Muchos de nosotros somos bombardeados por los estándares de la sociedad, diciéndonos quiénes debemos ser y cómo debemos ser. El Sutil Arte de No Importarle Un Carajo nos enseña cómo dejar de lado las cosas que no nos definen ni nos importan, y solo importarnos las cosas que realmente importan, lo que nos hará

felices a largo plazo. (Nota: Este resumen está escrito y publicado en su totalidad por Readtrepreneur. No está afiliado con el autor original de ninguna manera) ”La madurez es lo que sucede cuando uno aprende a dar importancia a lo que es realmente importante.” – Mark Manson

Muchas veces, dudamos en rechazar las solicitudes de los demás y, a menudo, terminamos en una situación en la que nunca quisimos estar en primer lugar, ayudando a otras personas a expensas de nosotros mismos. El Sutil Arte de no Importarle Un Carajo nos recuerda que todos tenemos opciones, y debemos elegir lo que nos interesa. La muerte es inevitable y nuestro tiempo en la tierra es limitado. Elegimos cómo queremos gastarlo; en cosas importantes o no importantes? PD ¡Obtenga una perspectiva totalmente única de la vida a medida que aprende a vivir una vida plena que disfrutará! ¡Se acabó el tiempo para pensar! ¡Hora de actuar! Desplácese hacia arriba ahora y haga clic en el botón ”Comprar ahora con 1 clic” para descargar su copia de inmediato. ¿Por qué elegirnos, readtrepreneur? * Resúmenes de la más alta calidad * Ofrece un conocimiento asombroso * Refrescante impresionante * Exención de responsabilidad clara y concisa una vez más: este libro está destinado a una gran compañía del libro original o simplemente para obtener la esencia del libro original.

Содержание

NOTA LEGAL	7
EL LIBRO DE UN VISTAZO	9
BONOS GRATUITOS	14
NO LO INTENTE	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Resumen del Sutil Arte de
No Importarle un Caraj*!
Un Enfoque Contraintuitivo
Para Vivir Una Buena Vida**

**RESUMEN DEL SUTIL ARTE DE
NO IMPORTARLE UN CARAJ*!**

**UN ENFOQUE CONTRAINTUITIVO
PARA VIVIR UNA BUENA VIDA**

READTREPREENEUR PUBLISHING

Traducido por

ENRIQUE LAURENTIN

COPYRIGHT DEL TEXTO © 2020 READTREPNEUR

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta guía puede reproducirse de ninguna forma sin permiso por escrito del editor, excepto en el caso de citas breves incorporadas en artículos críticos o reseñas.

NOTA LEGAL

La información contenida en este libro no está diseñada para sustituir o reemplazar cualquier forma de medicina o consejo médico profesional. La información de este libro se ha proporcionado únicamente con fines educativos y de entretenimiento.

La información contenida en este libro ha sido compilada de fuentes consideradas confiables y es precisa según el mejor conocimiento del autor; sin embargo, el autor no puede garantizar su precisión y validez y no se hace responsable de ningún error u omisión. Se realizan cambios periódicamente a este libro. Debe consultar a su médico u obtener asesoramiento médico profesional antes de usar cualquiera de los remedios, técnicas o información sugeridos en este libro. Las imágenes utilizadas en este libro no son las mismas que las del libro real. Esta es una entidad totalmente separada y diferente de la del libro original titulado: **“The Subtle Art of Not Giving a Fuck”**

Al utilizar la información contenida en este libro, usted acepta mantener indemne al Autor de cualquier daño, costo y gasto, incluidos los honorarios legales que puedan resultar de la aplicación de la información provista en esta guía. Este descargo de responsabilidad se aplica a cualquier daño o lesión causada por el uso y la aplicación, ya sea directa o indirectamente, de cualquier consejo o información presentada,

ya sea por incumplimiento de contrato, agravio, negligencia, lesiones personales, intención criminal o por cualquier otra causa de acción.

Usted acuerda aceptar todos los riesgos de usar la información presentada en este libro. Debe consultar a un profesional médico profesional para asegurarse de que sea capaz y saludable de participar en este programa.

EL LIBRO DE UN VISTAZO

Los medios tienen un poderoso efecto en nuestras vidas. Estamos constantemente alimentados con mensajes sobre cómo deberíamos ser, qué deberíamos comer y cómo deberíamos vivir nuestras vidas en general. Sin embargo, de lo que no nos damos cuenta sobre este estilo de vida es que nos mantiene persiguiendo nuestros sueños sin darnos cuenta del hecho de que ya tenemos más que suficiente. En efecto, esto nos hace perder de vista y perdernos de las cosas importantes de la vida.

El Sutil Arte de No Importarle un Carajo por **Mark Manson** nos enseña el secreto de vivir verdaderamente la buena vida. Nos proporciona una discusión exhaustiva sobre lo que significa no dar un "carajo", cómo se hace y por qué deberíamos aceptarlo como parte de nuestra vida diaria. El libro discute varias doctrinas para dar a los lectores una comprensión más profunda del verdadero significado de la felicidad, y cómo no importarle un carajo es un paso para experimentarla. Lo más importante es que el libro enseña a los lectores a **aceptar la negatividad** como una parte normal del ser humano para aprovechar al máximo la vida.

El libro está dividido en **nueve capítulos** para resaltar efectivamente todos los conceptos importantes. El primer capítulo alienta a los lectores a **dejar de intentar ser perfectos**. En este capítulo, el autor analiza cómo ser afectado por los

mensajes de los medios de comunicación puede llevarnos a pensar que nunca somos suficientes. El segundo capítulo explica por qué **resolver problemas** es en realidad **la raíz de nuestra felicidad**. También nos ayuda a enfocarnos solo en los problemas que serán **importantes** a largo plazo, y no en aquellos que ni siquiera tienen un impacto en nuestras vidas. El tercer capítulo destruye la idea de **derecho**. Las personas autorizadas tienden a huir de sus problemas y hacer que otros lo resuelvan por ellos, y esa nunca es la forma correcta de vivir.

El capítulo cuatro nos enseña **la importancia del sufrimiento**. Este capítulo discute cómo nuestro sufrimiento nos hace más fuertes y cómo debemos elegir los valores que valen la pena. El capítulo cinco continúa para discutir cómo nuestras **elecciones** afectan cómo vivimos nuestras vidas. Enseña lecciones importantes de la vida, como cómo respondemos a las tragedias, cómo evitar ser la víctima y cómo decir que no. El capítulo seis, por otro lado, destruye nuestra creencia de que **siempre tenemos la razón**. Explica cómo funciona nuestro cerebro para hacer estas inferencias y por qué nunca podemos confiar en nuestro cerebro imperfecto.

El capítulo siete destaca cómo **las fallas mejoran nuestra calidad de vida**. Continúa discutiendo cómo mantener una perspectiva positiva a pesar de los fracasos nos llevará a alcanzar el éxito. El capítulo ocho discute cómo el rechazo puede **mejorar** nuestras vidas. Nos enseña a establecer límites claros y a respetar los límites establecidos por otros. Este capítulo también

ofrece una larga discusión sobre cómo generar confianza, cómo fortalece las relaciones y cómo el compromiso puede conducir a experimentar la libertad. Finalmente, el capítulo nueve nos recuerda nuestra propia **mortalidad**. Reconoce el hecho de que solo tenemos un **tiempo limitado** en la tierra, por lo que siempre debemos elegir vivirlo de la manera que queramos, sin ninguna influencia externa.

Por mucho que tratemos de vivir la vida perfecta, siempre nos encontramos deprimidos y estresados al final del día. A menudo nos preguntamos por qué, a pesar de nuestras riquezas materiales, todavía nos sentimos incompletos. La razón de esto a menudo proviene de **cómo damos demasiadas cosas sobre el éxito que la sociedad ha definido**.

Puede que aún no nos demos cuenta, pero los **estándares de la sociedad** juegan un rol importante en la forma como vivimos nuestras vidas. Dicta cómo deberíamos ser, qué trabajos se consideran gratificantes, cuáles deberían ser nuestras calificaciones en la escuela o cuánto deberíamos ganar. También continúa diciendo que nunca será lo suficientemente bueno si no conduce el último modelo, o si solo lleva un reloj barato. Y cuanto más tratamos de perseguir esta **ilusión de perfección**, más estresados nos volvemos.

Desde un punto de vista diferente, a menudo observamos que la persona que se preocupa menos por algo a menudo termina teniendo mucho éxito. De hecho, aquellos que también han fallado demasiadas veces, pero nunca se rinden, son los que

terminan logrando grandes cosas. A veces, cuando dejamos de molestarnos por algo, se vuelve más fácil de lograr.

Por lo tanto, son estos momentos de "**un carajo**" que nos ayudan a definir nuestras vidas. Esto a menudo incluye un cambio abrupto de carrera, la opción de abandonar la universidad para comenzar un negocio o la opción de abandonar una relación tóxica. Significa despreciar los terribles desafíos de la vida y ser lo suficientemente **valiente** como para **actuar**.

Sin embargo, este arte de un carajo no es tan fácil como parece. Entendemos que las muchas luchas de nuestra vida son causadas por darnos demasiadas cosas, por lo que la solución obvia es atenuarlo. Pero, ¿cómo podemos comenzar a hacer eso?

Todo comienza con la constatación de que algún día vamos a morir. La muerte es lo único que **seguramente** sucederá en nuestras vidas. Esto nos hace darnos cuenta de que solo se nos da un corto período de tiempo para disfrutar de este regalo de la vida y, por lo tanto, también tenemos una **cantidad limitada de cosas para dar**.

Sin embargo, si usamos todos estos joderes y damos demasiado, seguramente nos quedaremos atrapados en algún lugar. Terminaremos demasiado **distraídos** por los problemas de los demás que no podemos ver los nuestros. Terminamos ignorando nuestros propios fracasos, por lo que ya no tenemos ninguna posibilidad de **mejorar** y vivir una vida así es realmente triste.

Otro inconveniente de dar demasiados joderes es cómo nos haría **sentir con derecho**. Nos hace creer que somos especiales y que debemos vivir cómodamente y felices en todo momento. Le damos la espalda a la realidad y comenzamos a pensar que todo debería suceder de la manera que **queremos**.

Por lo tanto, debemos entender que existe un sutil arte en la elección de las cosas en las que deberíamos gastar nuestros joderes limitados. Debemos aprender a **enfocarnos y priorizar** las cosas que realmente importan y qué valores conducirán al éxito a largo plazo.

Para perfeccionar este estilo de vida, hay ciertos conceptos que debemos **aprender y tomar en serio**. Esto incluye una comprensión más profunda de nuestras emociones y valores, y cómo definimos la felicidad. También nos enseña a decir que no, a mirar los fracasos y el rechazo de una manera positiva, y a comprender los peligros de la certeza pura. Una vez que adoptemos estos conceptos en nuestro estilo de vida, pronto nos encontraremos viviendo la buena vida: una vida en la que somos maestros del *Sutil Arte de no Importarle un Carajo*.

BONOS GRATUITOS

PD ¿Está bien si nos sobre entregamos?

En Readtrepreneur Publishing, creemos en entregar más allá de las expectativas de nuestros lectores. ¿Está bien si sobre entregamos?

Aquí está el trato, le daremos un resumen en PDF extremadamente condensado del libro que acaba de leer y mucho más...

¿Cuál es el truco? Necesitamos confiar en usted... Verá, queremos entregar más y para poder hacer eso, ¿debemos confiar en que nuestros lectores mantendrán este bono en secreto para ellos? ¿Por qué? Porque no queremos que las personas obtengan nuestros resúmenes PDF exclusivos sin comprar nuestros libros. No es ético, ¿verdad?

Okey. ¿Está listo?

Primero, recuerde que su libro es el código: "**READ118**".

A continuación, visite este enlace: <http://bit.ly/exclusivepdfs>

Todo lo demás se explicará por sí solo luego de que haya visitado: <http://bit.ly/exclusivepdfs>

¡Esperamos que disfrute de nuestros bonos gratuitos tanto como nosotros disfrutamos preparándolo para usted!

NO LO INTENTE

Charles Bukowski es uno de los escritores más reconocidos de su tiempo, debido a que tenía una forma diferente de escribir. Su trabajo a menudo giraba en torno a cómo los estadounidenses comunes vivían sus vidas, y a menudo estaba influenciado social, cultural y económicamente. Su ascenso a la fama comenzó cuando un editor de una pequeña editorial se interesó por él. Para ese entonces, ya tenía más de cincuenta años y ya había pasado gran parte de su vida ahogándose en alcohol, drogas y juegos de azar. Sabía que si elegía escribir, tenía una gran posibilidad de morir de hambre. Pero, por otro lado, trabajó como archivador de cartas en una oficina de correos, y eso lo estaba volviendo loco. Por eso decidió escribir y morir de hambre.

No obstante, sus obras fueron muy elogiadas, y eso lo catapultó hacia el estatus de celebridad. La gente creía que estaba viviendo el sueño americano y, sin embargo, la gente se pregunta por qué el epitafio de su lápida dice: "**No lo intente**". Esto parece ser completamente contrario a lo que se nos han dicho que hagamos toda nuestra vida: que siempre debemos perseverar hacia la grandeza porque esa es la clave del éxito y la felicidad.

El autor explica que el epitafio contenía esas palabras simplemente porque Bukowski seguía siendo un perdedor a pesar de sus ventas de libros y popularidad. No trató de ser nadie más, era realmente él mismo. Sabía que era un perdedor,

y esa aceptación lo llevó a escribir honestamente sobre sus experiencias y fracasos sin dudarlos. Esto lo hizo identificable con las personas, y es por eso que lo amaban.

A pesar de su éxito, no se molestó en cambiar su estilo de vida. Todavía era alcohólico e incluso abusaría verbalmente de su audiencia durante las lecturas de poesía. **Los logros de Bukowski no lo cambiaron porque no le importaba en absoluto el éxito.** Sin embargo, el éxito continuó persiguiéndolo. Por lo tanto, Bukowski es el mejor ejemplo de una persona que vivió una buena vida porque sabía del Sutil Arte de no Importarle un Carajo.

Verá, preocuparse demasiado es malo para nuestra salud mental. Nos hace **apegarnos demasiado a lo superficial**, por lo que terminamos dedicando nuestras vidas a perseguir la **ilusión de la felicidad**, no la felicidad misma. Por lo tanto, el autor señala que la clave para una buena vida es importarle solo las cosas que son inmediatas e importantes.

Desafortunadamente, practicar este estilo de vida cuando somos bombardeados con mensajes de los medios sobre el perfeccionismo es bastante difícil. La sociedad espera que seamos más inteligentes, más ricos, más sexys y más populares que otros en nuestro rango de edad. Nos hacen creer que solo podemos considerarnos exitosos si estamos en la cima de la escala corporativa y viajamos en nuestro jet privado al trabajo todos los días. Cuando dejamos que estos mensajes se apoderen de nosotros, **nos esclavizamos** por el resto de nuestras vidas.

Cuando sentimos que el agotamiento de trabajar demasiado duro, a menudo recurrimos a los consejos de vida convencionales. Todos estamos familiarizados con las afirmaciones verbales y las técnicas de visualización que nos ayudan a sentirnos mejor con nosotros mismos. De lo que no nos damos cuenta es que este material de autoayuda en realidad nos mantiene enfocados en lo que **no tenemos**.

Para ilustrar este concepto, el autor explica que solo aprendemos sobre las mejores formas de ganar dinero porque no tenemos suficiente. Solo necesitamos afirmaciones de que somos hermosos porque no pensamos que somos lo suficientemente hermosos. Escuchamos consejos de citas porque sentimos que no somos amables. Por lo tanto, ahora podemos ver que esta fijación hacia ser mejores versiones de nosotros mismos solo nos recuerda que **nos faltan** como personas. Destaca lo que no somos y nos bombardea con **lo que deberíamos ser**.

Sin embargo, cuando observamos personas verdaderamente felices, simplemente **exudan felicidad**. No requieren afirmación para sentirse felices, simplemente son felices. Esto se aplica a las personas que tienen confianza o las que tienen seguridad financiera. No sienten la necesidad de **probar** nada ni de **convencer** a nadie de su éxito.

Para obtener una comprensión más profunda del *Sutil Arte de no Importarle un Carajo*, debemos entender que los mensajes que recibimos de los anuncios de televisión nos llevan a comprar algo. Estos mensajes nos dicen que debemos preocuparnos por

todo en todo momento: que necesitamos un auto nuevo o que debemos irnos de vacaciones familiares de lujo al extranjero. Todo es bueno para los negocios, pero definitivamente afecta nuestra salud mental.

También es importante entender cómo funciona nuestro cerebro. Todos estamos familiarizados con las emociones negativas, y todos sabemos que no queremos sentir las en absoluto. Entonces, cuando sentimos algo negativo como estar ansioso, nos sentimos negativos hacia esa ansiedad. Nos sentimos ansiosos por nuestra propia ansiedad que, a su vez, produce más ansiedad. Este fenómeno en el cerebro es a lo que el autor se refiere con cariño como el **Loop de Retroalimentación del Infierno**.

El Bucle de Retroalimentación del Infierno describe cómo podemos **tener pensamientos sobre nuestros pensamientos**. Como seres humanos, debemos considerarnos afortunados de experimentar esto porque ningún otro animal en la tierra tiene esa habilidad. Sin embargo, el problema proviene de cómo nuestra sociedad nos hace creer que estas emociones y experiencias negativas no están bien.

Vivimos en una época donde el **consumismo** prospera, y donde las redes sociales permiten a las personas fingir cuán perfectas son sus vidas. Piénselo: la mayoría de las personas en los sitios de redes sociales solo comparten sus mejores experiencias, por lo que las personas que están en el extremo receptor de la publicación a menudo se sienten mal por no hacer

nada tan divertido o agradable. Cuando nos permitimos sentir esa inseguridad, el Bucle de Retroalimentación del Infierno domina nuestros pensamientos y nos hace sentir estresados, neuróticos y autodespreciados. Para hacer un **cortocircuito a este malvado bucle**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.