

SUBTELNIE MÓWIĘ, F~~UCK~~

BESTSELLER
„NEW YORK
TIMESA”

MARK MANSON

sensus

Tytuł oryginału: The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-8322-318-6

Copyright © 2016 by Mark Manson.

By arrangement with the author. All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2018, 2021, 2023 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/subsvv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Rozdział 1. Nie próbuj	5
Piekielne sprzężenie zwrotne	9
Subtelna sztuka olewania	16
Drogi Marku, o co więc, kurwa, chodzi w tej książce?	21
Rozdział 2. Szczęście jest problemem	23
Ponure przypadki Pandy Rozczarowania	26
Szczęście wynika z rozwiązywania problemów	30
Emocje są przereklamowane	32
Wybierz, o co chcesz walczyć	35
Rozdział 3. Nie jesteś wyjątkowy	39
Wszystko się sypie	44
Tyrania wyjątkowości	53
A-a-a-ale jeśli nie będę niezwykły albo nadzwyczajny, to co?	56
Rozdział 4. Wartość cierpienia	59
Cebula samoświadomości	65
Problemy gwiazdy rocka	70
Gówniane wartości	74
Definiowanie dobrych i złych wartości	78

Rozdział 5. Zawsze wybieramy	83
Wybór	84
Mylenie odpowiedzialności z winą	87
Reakcja na tragedię	93
Genetyka i rozdanie	96
Moda na bycie ofiarą	100
Nie istnieje „jak”	102
Rozdział 6. Mylisz się odnośnie wszystkiego (ale ja też)	105
Architekci własnych przekonań	109
Uważaj na to, co uznajesz za prawdę	112
Niebezpieczeństwa absolutnej pewności	117
Prawo uniku Mansona	123
Zabij się	126
Jak być trochę mniej pewnym siebie	127
Rozdział 7. Porażka to krok naprzód	133
Paradoks porażki/sukcesu	135
Ból jest składnikiem procesu	138
Zasada „zrób coś”	143
Rozdział 8. Doniosłość mówienia „nie”	149
Eliminacja sprawia, że życie staje się lepsze	154
Granice	156
Jak budować zaufanie	163
Wolność za sprawą przywiązania	167
Rozdział 9. ...a potem umieramy	171
Coś poza nami samymi	175
Słoneczna strona śmierci	180
Podziękowania	189

1 ROZDZIAŁ

Nie próbuj

Charles Bukowski był alkoholikiem, kobieciarzem, nałogowym hazardzistą, gburem, sknerą, leniem, a w najgorszych dniach także poetą. Jest chyba ostatnią osobą na świecie, do której ktokolwiek kiedykolwiek chciałby zwrócić się o życiową poradę lub którą ktokolwiek spodziewałby się znaleźć w jakimkolwiek poradniku.

I właśnie dlatego doskonale nada się na początek.

Bukowski chciał być pisarzem. Przez dziesięciolecia jego dzieła były jednak odrzucane przez prawie wszystkie czasopisma, gazety, magazyny, agentów i wydawców, do których je wysyłał. Jego twórczość była według nich przerażająca. Surowa. Obrzydliwa. Zdeprawowana. I wraz z piętrzącymi się stosami odrzucanych prac ciężar niepowodzeń wpędzał go coraz głębiej w zasilaną alkoholem depresję, która podążała za nim przez większą część życia.

Bukowski miał etat na poczcie, pracował jako doręczyciel. Zarabiał marne grosze i większość z nich wydawał na gorzałę. Resztę regularnie przegrywał na wyścigach. Nocami pił w samotności i czasem tłukł wiersze na zużytej, starej maszynie. Często zdarzały mu się przebudzenia na podłodze, bo nocami w pijanym widzie tracił przytomność.

Tak minęło trzydzieści lat, z czego większość w oparach alkoholu i narkotyków, w szponach hazardu i nierządu. Gdy jednak po latach ciągłych porażek i wstrętu do samego siebie Bukowskiemu stuknęła pięćdziesiątka, w nieco dziwny sposób zainteresował się nim pewien redaktor pracujący w małym niezależnym wydawnictwie. Nie mógł zaproponować Bukowskiemu jakichś znaczących pieniędzy ani obiecać mu wysokich nakładów. Coś go jednak w przegranym pijaku pociągało i zdecydował się zaryzykować. To była pierwsza realna szansa, jaką Bukowski kiedykolwiek dostał, i — z czego szybko zdał sobie sprawę — prawdopodobnie jedyna w życiu. Odpisał więc redaktorowi: „Mam dwie możliwości — zostać na poczcie i popaść w obłąd (...) albo zostać tutaj, udawać pisarza i głodować. Wybieram głód”.

Po podpisaniu umowy Bukowski w ciągu trzech tygodni napisał swoją pierwszą powieść. Zatytułował ją po prostu *Listonosz*. W dedykacji napisał: „Książka ta jest fikcją literacką i nie jest nikomu dedykowana”.

Bukowski sprawdził się jako powieściopisarz i poeta. Wydał sześć powieści i setki wierszy, a jego książki sprzedały się w nakładzie ponad dwóch milionów egzemplarzy. Jego popularność przekroczyła oczekiwania wszystkich, a zwłaszcza jego własne.

Historie przypominające tę Bukowskiego są chlebem powszednim współczesnej narracji kulturowej. Życie Bukowskiego jest ucieleśnieniem amerykańskiego marzenia: człowiek walczy o to, czego chce, nigdy się nie poddaje i ostatecznie spełnia swoje najśmielsze marzenia. To w zasadzie film, który czeka, aby się ziszczyć. Wszyscy przyglądamy się tego rodzaju historiom i stwierdzamy: „Widzicie? On nigdy się nie poddał. Nigdy nie przestał się starać. Zawsze wierzył w siebie. Nie uległ w obliczu przeciwności i został kimś!”.

Trochę więc to dziwne, że na nagrobku Bukowskiego wyryto epitafium o treści: „Nie próbuj”.

No cóż, pomimo wysokich nakładów i sławy, Bukowski był nieudacznikiem. I wiedział o tym. A sukces, jaki odniósł, nie był wynikiem determinacji w dążeniu do odniesienia zwycięstwa, lecz faktu, że Bukowski wiedział, że jest nieudacznikiem, zaakceptował to, a potem szczerze

opisał. Nigdy nie starał się być kimś innym niż sobą. Genialność dzieł Bukowskiego nie wynika z przewycięzania przez niego niewiarygodnych przeszkód czy dążenia do wybicia się jako znakomitość w świecie literatury. Jest wręcz odwrotnie. Chodzi o jego zdolność do bycia całkowicie, niezachwianie uczciwym wobec siebie — a zwłaszcza wobec swoich najgorszych przywar — i umiejętność dzielenia się żywymi klęskami z innymi, bez wahania ani wątpliwości.

Oto prawdziwa historia sukcesu Bukowskiego: on sam ze sobą, jako nieudacznikiem, czuł się komfortowo. Bukowskiego gównem obchodził sukces. Nawet gdy zdobył już sławę, nadal pojawiał się na wieczorach poetyckich urzęnięty i lżył swoich słuchaczy. Nadal publicznie się wynętrzał i ciągnął do łóżka każdą kobietę, jaką był w stanie znaleźć. Sława i sukces nie uczyniły z niego lepszego człowieka. I nie dlatego, że stał się lepszym człowiekiem, odniósł sukces i zdobył sławę.

Samodoskonalenie i sukces często występują obok siebie. Niekoniecznie musi to jednak oznaczać, że są tożsame.

Nasza kultura obsesyjnie koncentruje się dziś na nierealistycznie pozytywnych oczekiwaniach: Bądź szczęśliwszy. Bądź zdrowszy. Bądź najlepszy, lepszy od innych. Bądź mądrzejszy, szybszy, bogatszy, bardziej seksowny, bardziej popularny, bardziej wydajny, bardziej godny zazdrości, bardziej podziwiany. Bądź doskonały i niesamowity i wysrywaj co rano przed śniadaniem samorodki dwunastokaratowego złota, całując jednocześnie na do widzenia swoją zawsze gotową do zrobienia sobie selfie żonkę i dwoje i pół dzieciaka. A potem leć helikopterem do cudownie satysfakcjonującej pracy, w której spędzasz czas, robiąc niezwykle istotne rzeczy, dzięki którym prawdopodobnie pewnego dnia zbawisz świat.

Gdy się jednak przez chwilę nad tym zastanowić, konwencjonalne porady życiowe — te wszystkie pozytywne i szczęśliwe samopomocowe treści, które słyszysz przez cały czas — tak naprawdę okazują się zafiksowane na tym, czego Ci *brakuje*. Koncentrują się na tym, *w jaki sposób postrzegasz już poniesione porażki i własne ograniczenia*, a potem je uwydatniają. Uczysz się o najlepszych sposobach na zarabianie pieniędzy,

ponieważ uważasz, że nie masz ich jeszcze wystarczająco dużo. Stajesz przed lustrem i powtarzasz, że jesteś piękna, *ponieważ* czujesz się tak, jakbyś wystarczająco piękna nie była. Stosujesz się do porad dotyczących randkowania i związków, *ponieważ* czujesz, że jesteś niewystarczająco kochana. Próbujesz głupkowatych ćwiczeń wizualizacyjnych, które mają zagwarantować Ci odniesienie sukcesu, *bo* czujesz się tak, jakbyś jeszcze wystarczającego sukcesu nie odniósł.

Jak na ironię, to zafiksowanie na pozytywach — na tym, co lepsze, co ponadprzeciętne — służy wyłącznie do tego, aby przypominać nam w kółko, kim nie jesteśmy, czego nam brakuje, jacy powinniśmy być, ale się nam nie udało. W końcu żaden naprawdę szczęśliwy człowiek nie odczuwa potrzeby stawania przed lustrem i recytowania, że jest szczęśliwy. Po prostu taki jest.

W Teksasie jest takie powiedzenie: „Najmniejszy pies najgłośniejszszeka”. Pewny siebie człowiek nie odczuwa potrzeby udowadniania, że jest pewny siebie. Bogacz nie odczuwa potrzeby, aby przekonywać kogokolwiek, że jest bogaty. Albo jesteś bogaty, albo nie. A jeśli o czymś przez cały czas marzysz, to w kółko nieświadomie potwierdzasz i umacniasz tę samą tezę: że jakiś *nie jesteś*.

Twórcom wszystkich reklam telewizyjnych zależy, abyś uwierzył, że kluczem do dobrego życia jest lepsza praca, większy samochód, ładniejsza dziewczyna albo jacuzzi z nadmuchiwanym basenem dla dzieci. Świat stale Ci wmawia, że droga do lepszego życia to więcej, więcej, więcej — kupuj więcej, posiadaj więcej, rób więcej, pieprz więcej, *bądź* więcej. Ciągłe jesteś bombardowany komunikatami, że ma Ci na wszystkim zależeć. Przez cały czas. Powinno Ci zależeć na nowym telewizorze. Powinno Ci zależeć na wyjeździe na droższe wakacje niż takie, na które mogą sobie pozwolić Twoi koledzy z pracy. Powinno Ci zależeć na nowej ozdobie ogrodowej. Powinno Ci zależeć na posiadaniu odpowiedniego kijka do selfie.

Dlaczego? Według mnie dlatego, że przejmowanie się jak największą liczbą różnych rzeczy zapewnia ruch w interesie.

Ruch w interesie to oczywiście nic złego, problem polega jednak na tym, że nadmierne przejmowanie się jest szkodliwe dla zdrowia psychicznego. Sprawia, że nazbyt przywiązujemy się do tego, co sztuczne i fałszywe, że poświęcamy życie na pogoń za mirażem szczęścia i satysfakcji. Kluczem do dobrego życia nie jest przejmowanie się bardziej; chodzi o to, żeby przejmować się mniej, wyłącznie tym, co jest rzeczywiste, najbliższe i istotne.

Piekielne sprzężenie zwrotne

Istnieje pewna podstępna przypadłość umysłu, która, jeśli jej na to pozwolisz, może Cię doprowadzić do kompletnego obłądzenia. Powiedz, czy nie brzmi to dla Ciebie znajomo:

Obawiasz się życiowej konfrontacji z kimś innym. Ten lęk Cię paraliżuje i zaczynasz się zastanawiać, dlaczego boisz się tak bardzo. Zaczynasz więc *bać się tego, że się boisz*. O nie! Podwójny lęk! A teraz fakt, że boisz się swojego lęku, powoduje *jeszcze większy lęk*. Szybko, gdzie ta whisky?

A może masz problem z gniewem? Wkurzają Cię najgłupsze, najbardziej niedorzeczne bzdury i nie masz pojęcia dlaczego. A fakt, że tak łatwo się wkurzasz, zaczyna wkurzać Cię jeszcze bardziej. A potem, w napadzie furii, zdajesz sobie sprawę, że ciągły gniew robi z Ciebie płytkiego i wrednego człowieka, i nienawidzisz tego; nienawidzisz tego tak bardzo, że zaczynasz być na siebie zły. A teraz spójrz na siebie: jesteś zły na siebie, bo się wkurzasz, że jesteś wkurzony. Wal się, ściano. Zaraz ci przyłożę.

Albo może tak bardzo martwisz się przez cały czas o to, czy postępujesz właściwie, że zaczyna martwić Cię sam fakt, że tak bardzo się martwisz? Albo masz tak wielkie poczucie winy za wszystkie błędy, jakie popełniasz, że zaczynasz czuć się winny za to, że masz poczucie winy? Albo tak często odczuwasz smutek i samotność, że samo myślenie o tym jeszcze bardziej Twój smutek i samotność pogłębia?

Witamy w pętli piekielnego sprzężenia zwrotnego. Możliwe, że wpadałeś w nią niejednym razem. Być może tkwisz w niej właśnie teraz: „Boże, ciągle wpadam w pętlę sprzężenia zwrotnego — przytrafia mi się to, bo jestem nieudacznikiem. Powinienem przestać. O mój Boże, czuję się takim nieudacznikiem, gdy uznaję się za nieudacznika. Powinienem przestać uważać się za nieudacznika. Ach, cholera! Znowu to robię! Widzicie? Jestem nieudacznikiem! Wrrr!”

Spokojnie, przyjacielu. Możesz mi wierzyć lub nie, ale to jedna z zalet bycia człowiekiem. Zaczniemy od tego, że bardzo niewiele zwierząt ma zdolność abstrakcyjnego myślenia, a my, ludzie, możemy sobie pozwolić na luksus zdolności myślenia o *własnych* myślach. Mógłbym więc pomyśleć, że chciałbym pooglądać na YouTube teledyski Miley Cyrus, a następnie od razu wykoncypować, że niezły ze mnie psychol, bo chcę oglądać na YouTube teledyski Miley Cyrus. Ach, ten cud świadomości!

Okazuje się jednak, że mamy problem: współczesne społeczeństwo, za pośrednictwem cudów konsumpcyjnej kultury i mediów społecznościowych z nieśmiertelnym hasłem „hej-spójrz-moje-życie-jest-fajniejsze-niż-twoje”, wyhodowało całe pokolenie ludzi, którzy wierzą, że odczuwanie negatywnych emocji — niepokoju, lęku, poczucia winy itp. — jest absolutnie nie w porządku. Chodzi mi o to, że jeśli zajrzysz na Facebooka, okaże się, że wszyscy się tam zajebiście rewelacyjnie bawią. Ojej, osiem osób się w tym tygodniu pobrało! A jakaś szesnastolatka w telewizji dostała na urodziny ferrari. O, inny dzieciak właśnie zarobił dwa miliardy dolarów, bo stworzył aplikację, która automatycznie dostarcza papier toaletowy, gdy go zabraknie.

Tymczasem Ty siedzisz w domu i czyścisz zęby swojego kota nicią dentystyczną. I nie możesz nic na to poradzić, ale uważasz, że Twoje życie jest jeszcze bardziej do bani, niż Ci się wydawało.

Zasięg piekielnego sprzężenia zwrotnego rośnie w tempie przypominającym epidemię, doprowadzając do tego, że wielu z nas stało się jednostkami nadmiernie zestresowanymi, nadmiernie neurotycznymi i odczuwającymi do siebie nadmierny wstręt.

W dawnych czasach, gdy dziadek czuł się podle, myślał sobie: „Rany julek, czuję się dziś jak krowie łajno. Ale tak to chyba jest w życiu. Trzeba wziąć się z powrotem za przerzucanie siana”.

A dziś? Dziś, gdy przez ledwie pięć minut czujesz się jak gównno, jesteś bombardowany 350 obrazkami przedstawiającymi *ludzi totalnie szczęśliwych i wiodących kurewsko rewelacyjne życie* i nie możesz nie poczuć, że coś jest z Tobą nie w porządku.

To ta ostatnia kwestia wpędza nas w kłopoty. Czujemy się źle z powodu tego, że czujemy się źle. Czujemy się winni, bo mamy poczucie winy. Denerwuje nas to, że się denerwujemy. Boimy się własnego lęku. *Co jest ze mną nie tak?*

Dlatego właśnie olewanie ma tak kluczowe znaczenie. I dlatego właśnie zbawi świat. A zbawi go, bo w końcu uznamy, że świat jest całkowicie porypany i że wszystko jest w porządku, bo zawsze tak było i zawsze będzie.

Olewając to, że czujesz się źle, powodujesz krótkie spięcie w pętli piekielnego sprzężenia zwrotnego; mówisz sobie: „Czuję się gównianie, ale kogo to obchodzi?”. I nagle, jakby pieprzona wróżka obysypała Cię magicznym pyłkiem, przestajesz nienawidzić się za to, że źle się czujesz.

George Orwell stwierdził, że aby zauważać, co ma się przed nosem, trzeba się nieźle namęczyć. Cóż, lekarstwo na stres i lęk mamy dokładnie tuż, tuż przed nosem, ale jesteśmy zbyt zajęci oglądaniem filmów porno i reklam zupełnie nieskutecznych urządzeń do trenowania mięśni brzucha oraz zastanawianiem się, dlaczego nie mamy sześciopaka i nie rżniemy hożej blondyny, aby to zauważyć.

Żartujemy w sieci o „problemach pierwszego świata”, ale rzeczywiście staliśmy się ofiarami własnego sukcesu. Liczba związanych ze stresem problemów zdrowotnych, zaburzeń lękowych i przypadków depresji w ciągu ostatnich trzydziestu lat rośnie lawinowo, pomimo faktu, że każdy z nas ma telewizor z płaskim ekranem i może zamówić dostawę zakupów do domu. Kryzys, którego doświadczamy, nie jest już materialny; jest egzystencjalny, duchowy. Mamy tak wiele pieprzonych rzeczy

i tak wiele możliwości, że nie wiemy już nawet, na czym powinno nam, kurwa, zależeć.

Ponieważ istnieje nieskończona liczba rzeczy, które możemy dziś zobaczyć lub o których możemy się dowiedzieć, istnieje także nieskończona liczba sposobów, za sprawą których możemy odkryć, że nie spełniamy wymagań, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, że sprawy nie mają się tak wspaniale, jak mogłyby się mieć. A to sprawia, że czujemy się wewnętrznie rozdarci.

Bo właśnie to jest nie tak z całym tym osiem milionów razy w ciągu ostatnich kilku lat udostępnianym na Facebooku głównym spod znaku „Jak być szczęśliwym” — i z tego właśnie w kontekście całego tego główna nikt nie zdaje sobie sprawy:

Dążenie do bardziej pozytywnych doświadczeń jest samo w sobie doświadczeniem negatywnym. A akceptacja własnego doświadczenia negatywnego jest paradoksalnie sama w sobie doświadczeniem pozytywnym.

Totalny mózgotrzep, prawda? Dam Ci więc chwilę na rozplątanie zwojów mózgu i na przeczytanie tego jeszcze raz: *Dążenie do doświadczenia pozytywnego jest doświadczeniem negatywnym; akceptacja doświadczenia negatywnego jest doświadczeniem pozytywnym.* To właśnie miał na myśli filozof Alan Watts, gdy formułował swoją „zasadę odwrotności” — koncepcję, zgodnie z którą im bardziej zależy nam na tym, aby stale czuć się lepiej, tym bardziej maleje poziom naszej satysfakcji, bo pogoń za czymś przede wszystkim pogłębia w nas poczucie, że nam tego czegoś brakuje. Im bardziej chcesz być bogaty, tym bardziej czujesz się ubogi i nic niewarty, niezależnie od tego, ile faktycznie zarabiasz. Im bardziej chcesz być seksowna i pożądana, tym wydajesz się sobie brzydsza, niezależnie od tego, jak naprawdę wyglądasz. Im bardziej desperacko pragniesz być szczęśliwy i kochany, tym bardziej stajesz się samotny i bardziej się boisz, niezależnie od tego, jacy otaczają Cię ludzie. Im bardziej zależy Ci na duchowym oświeceniu, tym bardziej w dążeniu do niego stajesz się egocentryczny i płytki.

To tak, jak wtedy, gdy jedyny raz spróbowałem kwasu i miałem wrażenie, że im szybciej idę w kierunku domu, tym bardziej dom się ode mnie oddala. I owszem, właśnie posłużyłem się przykładem swoich halucynacji po LSD, aby wtrącić filozoficzną uwagę o szczęściu. Olać to.

Albert Camus w swoim alter ego egzystencjalnego filozofa stwierdził kiedyś (i jestem pewien, że nie był wtedy pod wpływem LSD): „Nigdy nie będziesz szczęśliwy, jeśli ciągle będziesz poszukiwał tego, z czego składa się szczęście. Nigdy nie będziesz żył, jeśli szukasz sensu życia”.

Albo upraszczając:

Nie próbuj.

Wiem, co sobie teraz myślisz: „Mark, to wszystko sprawia, że twardej mi sutki, ale co z tym camaro, na które odkładam? Co z idealną sylwetką, dla której się głodzę? W końcu zapłaciłem masę forsy za ten orbitrek! A dom nad jeziorem, o którym marzę? Jeśli przestanie mi zależeć na tym wszystkim — cóż, wtedy nigdy nie osiągnę *nic*. A nie chcielibyśmy, żeby tak się stało, prawda?”.

Bardzo się cieszę, że o to zapytałeś.

Czy nie jest tak, że czasem im mniej Ci na czymś zależy, tym lepiej sobie z tym radzisz? Czy nie bywa tak, że osoba, która w najmniejszym stopniu przyczynia się do sukcesu jakiejś inicjatywy, faktycznie do tego sukcesu doprowadza? Czy nie jest prawdą, że czasem, gdy przestajemy się przejmować, wszystko zaczyna się układać?

O co w tym chodzi?

Interesującą właściwością zasady odwrotności jest to, że nazywa się ona właśnie tak nie bez powodu: nieprzejmowanie się działa na odwrót. Jeżeli dążenie do czegoś pozytywnego *jest* negatywne, to dążenie do czegoś negatywnego doprowadza do pozytywnego skutku. Ból, który odczuwasz w siłowni, skutkuje lepszym ogólnym stanem zdrowia i większymi zasobami energii. Niepowodzenia w biznesie prowadzą do słusznych wniosków na temat tego, co jest niezbędne, aby odnieść sukces. Otwartość w kwestii własnych wątpliwości paradoksalnie sprawia, że stajemy się bardziej pewni siebie i zyskujemy większą charyzmę w oczach innych. Złe samopoczucie w obliczu uczciwej konfrontacji jest tym, co

buduje największe zaufanie i szacunek w naszych relacjach. Odczuwanie lęku i zdenerwowania to coś, co pozwala na nabranie odwagi i wytrwałości.

Mógłbym to kontynuować, ale wiesz już, o co mi chodzi. *Wszystko, co w życiu wartościowe, osiągamy, przewyżając łożarzone z tym negatywne doświadczenia.* Każda próba ucieczki przed czymś negatywnym, aby tego uniknąć, ominąć to lub uciszyć, odnosi wyłącznie odwrotny skutek. Unikanie cierpienia jest formą cierpienia. Unikanie wysiłku jest wysiłkiem. Zaprzeczanie porażce jest porażką. Ukrywanie tego, co wstydlive, *jest samo w sobie czymś w pewnym sensie wstydlivym.*

Ból jest nierozłącznie związany z życiem i uniknięcie go jest nie tylko niemożliwe, ale i destrukcyjne: próby dokonania tego demolują wszystko inne. Próby unikania bólu oznaczają przywiązywanie do niego nadmiernej wagi. Gdy natomiast jesteśmy w stanie olać ból, stajemy się niepokonani.

Ja we własnym życiu przejmowałem się wieloma rzeczami. I równie wieloma się *nie* przejmowałem. I podobnie jak droga niewybrana, właśnie to wszystko, czym się nie przejmowałem, jest najistotniejsze.

Istnieje prawdopodobieństwo, że z własnego życia znasz kogoś, kto w swoim czasie coś olał, a potem osiągnął niezwykle sukcesy. Być może także we własnym życiu zdarzyło Ci się coś po prostu olać i zdobyć jakieś nieosiągalne szczyty. Dla mnie stosunkowo wysoko w osobistej klasyfikacji „olań” plasuje się rzucenie po zaledwie sześciu tygodniach pracy na etacie w branży finansowej i założenie firmy internetowej. Podobnie ma się sprawa z decyzją o sprzedaży większości tego, co miałem, i przeprowadzce do Ameryki Południowej. Przejmowałem się? W ogóle. Po prostu zebrałem się i to zrobiłem.

Takie chwile „olewki” w największym stopniu definiują nasze życie. To swego rodzaju życiowe zwroty akcji, jak spontaniczna decyzja o przerwaniu studiów i dołączeniu do zespołu rockowego lub porzucenie przez dziewczynę beznadziejnego gostka, którego nieco zbyt często przylapywała na noszeniu jej rajstop.

Olewanie to wpatrywanie się w najbardziej przerażające i trudne wyzwania, jakie niesie nam życie, i podejmowanie mimo wszystko jakichś działań.

Chociaż olewanie może z pozoru wydawać się proste, jest jednak jak zupełnie nowe turbo pod maską. Nie wiem nawet, co znaczy to określenie, ale mam to gdzieś. „Nowe turbo” brzmi super, więc niech tak zostanie.

Większość z nas brnie przez życie, przejmując się za bardzo w sytuacjach, które na przejmowanie się nie zasługują. Za bardzo przejmujemy się chamskim pracownikiem stacji benzynowej, który wydał nam resztę monetami. Za bardzo przejmujemy się tym, że telewizja zdjęła z anteny nasz ulubiony program. Za bardzo się przejmujemy, że kolegom z pracy nie przyszło do głowy zapytać o nasz fantastyczny weekend.

Tymczasem osiągamy limity na kartach kredytowych, nienawidzi nas własny pies, a dzieciak wciąga w łazience metę, ale wkurzamy się z powodu głupich monet i *Wszyscy kochają Raymonda*.

Spójrz, jak to działa. Pewnego dnia umrzesz. Wiem, to raczej oczywiste, ale przypominam, żeby nie wyleciało Ci z pamięci. Ty i wszyscy, których znasz, będziecie wkrótce martwi. A w tym krótkim okresie między tutaj i tam istnieje ograniczona liczba kwestii, którymi należałoby się przejmować. Prawdę mówiąc, bardzo ograniczona. A jeśli będziesz kręcił się w kółko i przejmował wszystkim i wszystkimi, nie zastanawiając się nad tym i nie dokonując świadomych wyborów — cóż, będziesz miał przerąbane.

Istnieje subtelna sztuka olewania. I choć ta koncepcja może wydawać się idiotyczna, a ja być może brzmieć jak dupek, w tym, o czym tutaj mówię, chodzi zasadniczo o nauczenie się, jak w efektywny sposób się koncentrować i określać priorytety dla własnych przemyśleń — jak identyfikować i wybierać to, co jest dla Ciebie istotne, a co nie jest, na podstawie precyzyjnie określonych osobistych wartości. To coś niezwykle trudnego, czego osiągnięcie wymaga mnóstwa praktyki i dyscypliny. I nieuniknione będą regularne porażki. Jest to jednak także prawdopodobnie najbardziej godne wysiłku przedsięwzięcie, jakie można podjąć w życiu. I chyba w ogóle *jedyne* istotne przedsięwzięcie w życiu.

Bo kiedy przejmujesz się zbyt wieloma rzeczami — gdy zależy Ci na wszystkich i wszystkim — zaczynasz zauważać, że funkcjonujesz tak, jakbyś miał niepodważalne i przyznane na zawsze prawo do bycia zawsze szczęśliwym i zadowolonym, oraz że wszystko powinno odbywać się dokładnie tak, kurwa, jak Ty *chcesz*, żeby się odbywało. A to jest już choroba. Która pożre Cię żywcem. W każdej przeciwności zaczniesz dostrzegać niesprawiedliwość, w każdym wyzwaniu porażkę, w każdej drobnej sprzeczce zniewagę, a w każdej różnicy zdań zdradę. Zamkniesz się w maleńkim piekle zawartości własnej czaszki, rzucając obelgami i groźbami, wirując w pętli osobistego piekielnego sprzężenia zwrotnego, będąc w ciągłym ruchu, ale nie docierając donikąd.

Subtelna sztuka olewania

Większość ludzi, wyobrażając sobie nieprzejmowanie się absolutnie niczym, ma na myśli rodzaj pogodnej obojętności wobec wszystkiego, co ich otacza, ciszy wieńczącej wszelkie burze. Wyobrażają sobie siebie jako osobę, której nic nie wzrusza i która przed nikim się nie ugięła. I kimś takim starają się być.

Istnieje określenie dla osoby, która nie znajduje żadnych emocji ani sensu w czymkolwiek. To psychopata. Ale dlaczego Tobie mogłoby zależeć na staniu się psychopata, nie mam bladego pojęcia.

Co więc *faktycznie* oznacza olewanie? Przyjrzyjmy się trzem „niuansom”, które powinny przyczynić się do wyjaśnienia tej kwestii.

Niuans nr 1: *Olewanie nie oznacza bycia obojętnym; oznacza brak problemu z byciem innym.*

Bądźmy szczerzy. Nie ma absolutnie nic godnego podziwu i nic przekonującego w obojętności. Ludzie, którzy są obojętni, są także bierni i lękliwi. Są kanapowymi warzywami i internetowymi trollami. Prawda jest taka, że ludzie obojętni często usiłują tacy być, bo w rzeczywistości stanowczo za bardzo się przejmują. Przejmują się tym, co inni myślą o ich włosach, więc nigdy nie zwracają sobie głowy ich

myciem i czesaniem. Przejmują się tym, co inni myślą o ich pomysłach, więc ukrywają się za sarkazmem i wyrażającą zadufanie w sobie kąśliwością. Obawiają się bliskości z innymi, więc wyobrażają sobie, że są kimś szczególnym, wyjątkową mimozą, z problemami, których nikt inny nawet nie potrafiłby zrozumieć.

Obojętni ludzie boją się świata i reperkusji własnych wyborów. I dlatego żadnych sensownych wyborów nie dokonują. Ukrywają się w szarych, pozbawionych emocji czeluściach, będących ich własnym wytworem, zajęci wyłącznie sobą i nad sobą się użalający, wiecznie odwracając oczy od tego niefortunnego zjawiska, które wymaga poświęcania mu czasu i energii i nazywa się życie.

Oto bowiem ukryta prawda o życiu. Nie ma czegoś takiego jak olewanie. *Na czymś zależeć nam musi*. Wynika to z naszej konstrukcji psychofizycznej. Zawsze nam na czymś zależy, a tym samym zawsze się przejmujemy.

Pytanie brzmi więc: *czym* mamy się przejmować? Co w tym względzie *wybieramy*? I jak nie przejmować się czymś, co jest w ostatecznym rozrachunku nieistotne?

Moją mamę oszukał niedawno na znaczną kwotę bliski przyjaciel. Gdybym był obojętny, wzruszyłbym ramionami, zrobił sobie kawę i ściągnął kolejny sezon *Prawa ulicy*. Przykro mi, mamó.

Ale ja się oburzyłem. Wpadłem we wściekłość. Stwierdziłem: „Nie, pieprzyć to, mamó. Jedziemy do cholernego prawnika i będziemy ścigać tego dupka. Dlaczego? Bo gównu mnie obchodzi, że jeśli będę musiał, zrujnuję temu facetowi życie”.

Oto ilustracja pierwszego niuansu olewania. Zdanie: „Cholera, ostrożnie, Marka Mansona gównó to obchodzi” nie oznacza, że Marka Mansona nie obchodzi *nic*; wręcz przeciwnie, chodzi o to, że Marka Mansona nie obchodzą przeciwności na drodze do realizacji jego celów, nie obchodzi go, że wkurzy kilka osób, robiąc coś, co uważa za właściwe, istotne lub szlachetne. Chodzi o to, że Mark Manson jest typem faceta, który pisałby o sobie w trzeciej osobie, gdyby tylko uważał, że to słuszna decyzja. Jego po prostu gównó obchodzi, co myślą o tym inni.

To właśnie coś godnego podziwu. Nie, nie ja, głupku, tylko to wszystko, co wiąże się z pokonywaniem przeciwności, z gotowością do bycia innym, nawet wyrzutkiem czy pariasem, tylko po to, żeby dochować wierności własnym wartościom. To gotowość do spojżenia w twarz niepowodzeniom i pokazania im środkowego palca. To ludzie, których gównu obchodzą przeciwności i porażki, którzy nie wstydzą się nawet ponosić od czasu do czasu całkowitych klęsk. To ludzie, którzy po prostu wybuchają śmiechem, a potem i tak robią to, w co wierzą. Bo wiedzą, że robią to, co właściwe. Bo wiedzą, że to coś istotniejszego od nich samych, istotniejszego od ich własnych uczuć, ich własnej dumy i ich własnego ego. Tacy ludzie mówią „Pieprzyć to” nie wszystkiemu w życiu, ale raczej wszystkiemu, co w życiu *nieistotne*. Przejmują się wyłącznie tym, co się naprawdę liczy. Przyjaciółmi. Rodziną. Celem. Nowym turbo. I od czasu do czasu jednym czy drugim pozwem. A dlatego że przejmują się tylko istotnymi kwestiami, cenią ich także inni.

Bo oto kolejny okruch prawdy o życiu. Nie można być kimś istotnym i wartym naśladowania dla jednych, nie będąc jednocześnie pajacem i matolkiem dla innych. Po prostu nie można. Bo nie ma czegoś takiego jak brak przeciwności. Coś takiego nie istnieje. Zgodnie ze starym powiedzeniem, życie to podróż, a nie miejsce przeznaczenia. Cóż, to samo odnosi się do przeciwności i niepowodzeń. Nieważne, gdzie się znajdujemy, czeka na nas pięćset kilogramów gówna. I bardzo dobrze. Nie chodzi o to, aby od tego gówna uciec. Chodzi o to, aby znaleźć gówno, które polubimy.

Niuans nr 2: *Abyśmy mogli olewać przeciwności, musi najpierw zależeć nam na czymś istotniejszym niż przeciwności.*

Wyobraź sobie, że jesteś w sklepie spożywczym i przyglądasz się staruszce, która wymyśla kasjerowi, bo ten nie chce przyjąć jej kuponu na trzydzieści groszy. Dlaczego ta staruszka tak się przejmuje? Przecież to tylko trzydzieści groszy.

Powiem Ci dlaczego: ta osoba zapewne nie ma całymi dniami nic lepszego do roboty niż siedzenie w domu i wycinanie kuponów. Jest stara i samotna. Dzieci to gnojki, które nigdy jej nie odwiedzają. Seksu nie uprawiała od ponad trzydziestu lat. Nie może pierdnąć bez potwornego bólu w lędźwiowym odcinku kręgosłupa. Ma beznadziejnie niską emeryturę i prawdopodobnie umrze zawinięta w pieluchomajtki i przekonana, że jest w Krainie Cudów.

Więc wycina te kupony. To wszystko, co ma. Jest tylko ona i jej cholerne kupony. To wszystko, na czym jej zależy, bo *nie ma* nic innego, na czym mogłoby jej zależeć. Gdy więc przyszczaty siedemnastoletni kasjer odmawia przyjęcia jednego z nich, bo staje w obronie niewinności swojej kasy fiskalnej z uporem godnym rycerza broniącego czci niewieściej, to można być pewnym, że staruszka eksploduje. Osiemdziesiąt lat przejmowania się wywoła w jednej chwili ognistą burzę gradową gorzkich wyrzutów w stylu: „Za moich czasów nie do pomyślenia” i „Kiedyś starszym osobom okazywano więcej szacunku”.

Oto problem z ludźmi, którzy przejmują się tyloma rzeczami, że mogliby tym obdzielić rzesze innych. Tacy ludzie nie mają niczego, czym warto byłoby przejmować się *naprawdę*.

Jeśli łapiesz się na tym, że stale przejmujesz się banalnym głownem, które Ci przeszkadza — nowym zdjęciem byłego chłopaka na Facebooku, szybkim rozładowywaniem się baterii w pilocie do telewizora, przegapieniem kolejnej promocji „dwa w cenie jednego” na żel do mycia rąk — to bardzo możliwe, że Twoje życie jest zbyt przaśne i pozbawione znaczących wydarzeń, aby istniało cokolwiek istotnego, na czym mogłoby Ci zależeć. I to jest Twój rzeczywisty problem. Nie żel do rąk. Nie pilot do telewizora.

Słyszałem kiedyś, jak pewien artysta stwierdził, że gdy ktoś nie ma problemów, jego umysł automatycznie znajduje sposób, aby jakieś stworzyć. Myślę, że większość ludzi — zwłaszcza wykształconych, wychuchanych białych z klasy średniej — uważa, że „problemy życiowe” są po prostu efektami ubocznymi nieposiadania niczego istotnego, czym można by się było zamartwiać.

Z tej obserwacji wynika także to, że znalezienie sobie w życiu czegoś istotnego i znaczącego jest być może najbardziej produktywnym sposobem na wykorzystanie danego nam czasu i energii. Bo jeśli nie znajdziemy czegoś znaczącego, będziemy przejmować się kwestiami banalnymi i pozbawionymi znaczenia.

Niuans nr 3: *Niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie, to, czym się przejmujemy, wynika zawsze z naszego wyboru.*

Olewanie nie jest czymś wrodzonym. Tak naprawdę jest wręcz przeciwnie — cechą wrodzoną jest nadmierne przejmowanie się. Z pewnością zdarzyło Ci się zobaczyć dzieciaka, który ronił rzewne łzy, bo miał czapeczkę w niewłaściwym odcieniu błękitu? Otóż to. Pieprzyć go.

Kiedy jesteśmy młodzi, wszystko jest dla nas nowe i ekscytujące i wszystko wydaje się niezwykle istotne. Dlatego tak bardzo się przejmujemy. Przejmujemy się wszystkimi rzeczami i wszystkimi ludźmi — tym, co inni o nas mówią, tym, czy tamten ładny chłopiec czy dziewczyna do nas oddzwoni, tym, czy mamy skarpetki do pary, lub tym, jaki kolor ma nasz urodzinowy balonik.

Z wiekiem, nabierając doświadczenia (oraz zauważając, jak wiele czasu już upłynęło), zaczynamy dostrzegać, że większość tego rodzaju kwestii ma niezbyt trwały wpływ na nasze życie. Ludzi, na których opinii tak bardzo nam zależało, już nie ma. Wyrzeczenia, które wydawały się bolesne, tak naprawdę wyszły nam na dobre. Zdajemy sobie sprawę, jak niewiele uwagi inni poświęcają dotyczącym nas nieistotnym drobiazgom, i uznajemy, że obsesja na punkcie tych drobiazgów to raczej przesada.

Zasadniczo zaczynamy bardziej wybiórczo traktować to, co uważamy za warte przejmowania się. To coś, co nazywa się dojrzałość. I jest przyjemne; powinieneś kiedyś spróbować. Dojrzałość to coś, co pojawia się, gdy nauczymy się przejmować wyłącznie tym, co faktycznie jest tego przejmowania się warte. W *Prawie ulicy* (które, kurwa mać, i tak ściągnąłem) Bunk Moreland rzucił do swojego partnera, detektywa McNulty'ego: „Tak się, kurwa, kończy przejmowanie się poza kolejką”.

Gdy dojrzewamy dalej i wkraczamy w wiek średni, zaczyna się zmieniać coś jeszcze. Obniża się nasz poziom energii. Krzepnie nasza tożsamość. Wiemy, kim jesteśmy, i akceptujemy siebie, w tym także pewne cechy, którymi nie jesteśmy zachwyceni.

I jest to w dziwny sposób wyzwalające. Nie musimy już przejmować się wszystkim. Życie jest tylko tym, czym jest. I w takiej postaci je akceptujemy. Zdajemy sobie sprawę, że nigdy nie zostaniemy wynalazcami lekarstwa na raka, nie polecimy na Księżyc i nie położymy rąk na cyckach Jennifer Aniston. I dobrze. Życie toczy się dalej. Teraz możemy zachować nasze kurczące się zasoby na przejmowanie się tym w życiu, co jest przejmowania się najbardziej warte: rodziną, najlepszymi przyjaciółmi, szlifowaniem umiejętności w golfie. I, ku naszemu zdziwieniu, okazuje się to wystarczające. To uproszczenie sprawia, że zaczynamy przez cały czas czuć się cholernie szczęśliwi. I zaczynamy myśleć, że może ten walnięty alkoholik Bukowski wpadł na jakiś trop. *Nie próbuj.*

Drogi Marku, o co więc, kurwa, chodzi w tej książce?

Celem tej książki jest skłonienie Cię do być może głębszego zastanowienia się nad tym, co powinieneś uznać za istotne w życiu, a co nie.

Uważam, że w dzisiejszych czasach mamy do czynienia z pewnego rodzaju psychologiczną epidemią. Epidemią polegającą na tym, że przestajemy uznawać za normalny fakt braku czegokolwiek złego w tym, że czasem bywa do bani. Wiem, że z pozoru brzmi to jak prostactwo umysłowe, ale zapewniam Cię, że to kwestia z gatunku tych o absolutnie podstawowym znaczeniu — sprawa życia i śmierci.

Bo gdy uznajemy, że to nie w porządku, gdy czasem bywa do bani, zaczynamy nieświadomie sami siebie obwiniać. Zaczynamy czuć się tak, jakby z natury coś było z nami nie tak, co prowadzi do wszelkiego rodzaju aktów kompensacji poczucia niższości w postaci kupowania czterdziestu par butów, zagryzania we wtorkowy wieczór wódki xanaxem lub otwierania ognia w kierunku szkolnego autobusu pełnego dzieci.

To przekonanie, że nie wolno nam nigdy mieć poczucia nieadekwatności, tworzy coraz bardziej złowrogą pętlę piekielnego sprzężenia zwrotnego, które stopniowo zaczyna dominować w naszej kulturze.

Koncepcja olewania jest prostym sposobem na zmianę orientacji naszych oczekiwań odnośnie życia i wyboru tego, co jest istotne, a co nie. Rozwijanie tej umiejętności prowadzi do czegoś, co uznaję za swego rodzaju „praktyczne oświecenie”.

Nie, nie chodzi mi o te różne kretyńskie bajki-baju, wieczna błogość, kres-wszelkiego-cierpienia. Wręcz przeciwnie, praktyczne oświecenie jest dla mnie oszwajaniem się z myślą, że pewien zasób cierpienia jest zawsze nieunikniony — że niezależnie od tego, co robimy, życie składa się z niepowodzeń, strat, żalu, a nawet śmierci. Bo gdy się już oswoimy z całym tym gównem, którym życie nas obrzuca (a jest go mnóstwo, uwierz mi), stajemy się na poziomie pewnej przyziemnej duchowości niezwyknięci. W końcu jedynym sposobem na przewyciężenie bólu jest przede wszystkim nauczenie się znoszenia go.

Pisząc tę książkę, mam gdzieś łągodzenie Twoich problemów czy bólu. I właśnie dlatego jest ona uczciwa. To nie jest jakiś przewodnik osiągnięcia doskonałości — i nie może takowym być, ponieważ doskonałość jest wyłącznie iluzją, którą tworzymy we własnych umysłach, wydumany miejscem przeznaczenia, do którego dążenie na sobie wymuszamy, naszą własną psychologiczną Atlantydą.

Celem tej książki jest natomiast przekształcenie Twojego bólu w narzędzie, Twoich traum w siłę, a Twoich problemów w problemy nieco lepsze. Oto prawdziwy postęp. Potraktuj ją jako przewodnik po cierpieniu i o tym, jak cierpieć lepiej, bardziej sensownie, z głębszym współczuciem i większą pokorą. To książka o poruszaniu się lekko pomimo ciężkich brzemion, o łatwiejszym kojeniu najstraszniejszych lęków, o śmiechu z wylewanych w płaczu łez.

Ta książka nie nauczy Cię zdobywania i osiągnięcia różnych rzeczy, ale raczej tego, jak je tracić i zostawiać za sobą. Nauczy Cię tego, jak dokonać rozrachunku z własnym życiem i pozbawić się wszystkiego poza tym, co najistotniejsze. Nauczy Cię, jak zamykać oczy i ufać, że gdy będziesz upadał na plecy, nic złego się nie stanie. Nauczy Cię mniej się przejmować. Nauczy Cię nie próbować.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

SKONCENTRUJ SIĘ NA TYM, CO NAPRAWDĘ WAŻNE. RESZTĘ OLEJ!

Chcesz być lubiany, popularny i akceptowany? Musisz więc być fit, cool i trendy, musisz mieć lepsze ciuchy, nowszego fona, szybszą furę. Niezależnie od tego, czy leje deszcz, czy ściska kilkunastostopniowy mróz, musisz rano przed pracą zaliczyć jogging. W pracy musisz dawać z siebie więcej niż wszystko, a wyjazd na wakacje musi być koniecznie bardziej ekskluzywny i niesamowity niż wyjazd kolegi z pokoju obok. Twoja dziewczyna obowiązkowo musi być piękna i doskonale wystylizowana. Ale to nie wszystko. Aby być szczęśliwym i zadowolonym, musisz jeszcze...

STOP! Trzymasz w ręku książkę, dzięki której położysz kres temu szaleństwu i nauczysz się przykładać wagę do tego, co jest **dla Ciebie naprawdę ważne**. Dowiesz się, że trzeba umieć rozpoznawać sprawy istotne i przejmować się właśnie nimi — tylko nimi. Przekonasz się, że wystarczy znaleźć w sobie odwagę i wolę, aby więcej nie dać się wkręcać w niekończącą się spiralę „musisz mieć” czy „musisz być”. Autor w bardzo dosadny (a przy tym dowcipny) sposób rozprawi się z Twoimi problemami, obawami i oczekiwaniami, bez mdłej papki pozytywnego myślenia, którą karmią Cię różni modni guru. Jeśli przejdiesz przez to bolesne doświadczenie, być może uda Ci się zacząć myśleć nieco inaczej. Odzyskasz kontrolę nad tym, co „musisz”, przestaniesz przejmować się bzdurami, a w efekcie będziesz nieco szczęśliwszym człowiekiem. Sam zdecyduj, czy warto.

Dzięki tej książce:

- zastanowisz się nad tym, czym jest szczęście i dlaczego jego osiągnięcie stanowi problem
- przekonasz się, że poddawanie się tyranii wyjątkowości jest wyjątkową głupotą
- przemyślisz kwestie dokonywania wyborów i przestaniesz bać się porażki
- docenisz zalety mówienia „nie”
- poszukasz jaśniejszej strony własnego przemijania

MARK MANSON

— autor poradników, blogger, myśliciel i entuzjasta życia. Jest psychologiem samoukiem. Choć nigdy nie rozpoczął regularnych studiów w tym zakresie, jego przemyslenia na temat szczęśliwszego życia okazują się zaskakująco trafne. Mieszka w Nowym Jorku. Niekiedy pojawia się w mediach, a wywiady z nim cieszą się dużym zainteresowaniem. Lubi koty i whisky, ale niekoniecznie w tym samym czasie.

OSOLOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-8322-318-6



9 788383 223186

cena: 44,90 zł