

УДК 159.923.2
ББК 88.35
М97

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Переводчик Ксения Артамонова
Редактор Екатерина Иванкевич

Мэнсон М.

М97 Дневник пофигиста: Тонкое искусство пофигизма на практике / Марк Мэнсон ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблшер, 2022. — 192 с.

ISBN 978-5-9614-7919-5

В бестселлере «Тонкое искусство пофигизма» Марк Мэнсон рассказывает о том, что избежать мелких неудач и больших провалов невозможно, как ни старайся, поэтому на них надо просто забыть и жить счастливо. После выхода книги читатели завалили Мэнсона вопросами в духе: «Марк, а как научиться пофигизму? С чего начать?» Чтобы помочь всем желающим, он написал «Дневник пофигиста», который вы и держите в руках. Это простой и остроумный дневник саморефлексии в пяти частях, который поможет понять, что для вас по-настоящему важно, и перестать беспокоиться по поводу всего остального.

Готовых решений и волшебных рецептов в дневнике не найти. Зато на его страницах достаточно места, чтобы вы как следует поразмыслили о своих взлетах и падениях, подготовили план действий на будущее и составили пару симпатичных списков (в том числе и список фигни, на которую можно забыть). А главное — никто, включая автора, не будет вам ничего навязывать. Вы сами научитесь принимать неизбежность проблем, перестанете идти на поводу у своих эмоций, разберетесь, на что тратите свое время, и поймете, о чем стоит беспокоиться, а на что можно и наплевать. Ведь цель этого дневника — помочь вам овладеть тонким искусством пофигизма.

УДК 159.923.2
ББК 88.35

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© 2022 by Mark Manson
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблшер», 2022

ISBN 978-5-9614-7919-5 (рус.)
ISBN 978-0-06-322825-2 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	8
Часть 1. Разминка.....	15
Часть 2. Управление негативными эмоциями.....	33
Часть 3. Хорошие проблемы.....	63
Часть 4. Плюем на лишнее.....	85
Часть 5. Найдите важную цель.....	115
Несколько пустых страниц для записи ваших личных озарений.....	174
Благодарности.....	190