

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 Паблишер, 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 забить 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 забить). 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 Паблишер», 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 |