

MARK MANSON

DEN EDLE KUNSTEN Å GI F**N.

En uventet tilnærming til å leve et godt liv.

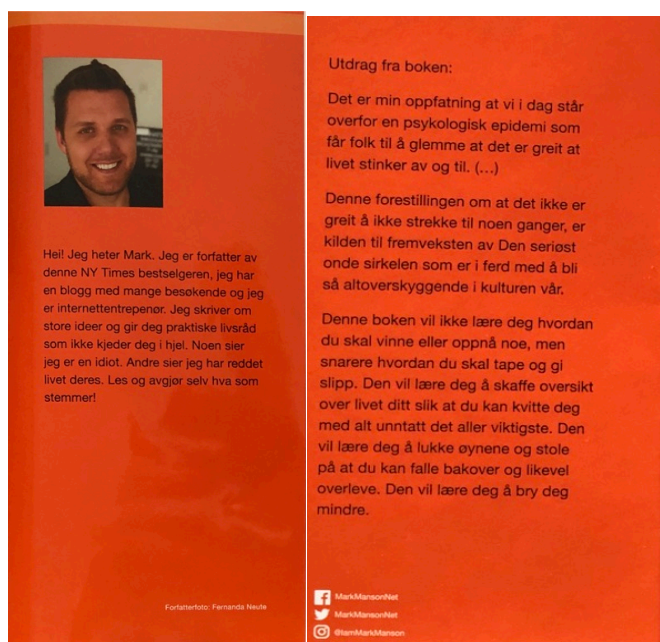
Utgitt av Gyldendal

Oversatt av Tor Holm

Lesetid 5 minutter

Sammendrag av boken fra norsk utgave.

En bok som gir tid for ettertanke om hva vi mennesker gjør for å tilfredsstille oss selv, vise vår tilstedeværelse og hvor feil vi kan ta om hva som betyr noe i livet. Her kommer de delene av boken som gir grunnlag for mine notater. For utfyllende forståelse må avsnittene leses i sin helhet. Nyt boka i sin uparfymerte helhet med grove og litt vulgære tekst med en definisjon av hva livet dreier seg om. Mark Manson treffer spikeren på hodet både for unge og eldre lesere.



- Du kan ikke være viktig og livsforandrende for noen mennesker uten at andre mener du er en idiot. Side 24
- Sann lykke oppstår bare når du finner de problemene du setter pris på å ha og samtidig løse problemene Side 39
- Hvilken smerte ønsker du i livet ditt? Hva vil du kjempe for? Side 44
- Lykke er noe du må kjempe for. Den springer ut av problemer. Side 45

- Du blir ikke vellykket gründer uten å akseptere risiko, usikkerhet, nederlag og masse overtid. Dette må til for å oppnå målet. Side 46
- Du ønsker seg belønningen men ikke kampen for å fortjene den. Side 48
- Lykken finner du i selve klatringen for å nå dine mål. Side 48
- Motgang og nederlag er viktig og nødvendig for å utvikle deg til en viljesterkt og vellykket voksen. Side 52
- Det sanne målet på egenverd er ikke hva du føler ved positive erfaringer, det er negative erfaringer som gir deg det sanne målet. Side 54
- De som blir er besatte av å forbedre seg.
Dette kommer av at de tror at de IKKE er fantastiske.
De tror de er gjennomsnittlig, men kan bli så mye bedre. Side 70
- Folk som er eksepsjonelle blir det fordi de er besatt av å forbedre seg. Side 70
- Dersom du ønsker å endre hvordan du møter dine problemer på, må du endre det du tillegger verdi og/eller hvordan du måler verdien av nederlag/suksess. Side 88
- Verdier måler på mange måter, og de mest bedritne verdiene er nytelse, materielle verdier og alltid ha rett. Les hva de ikke bør være. Side 91
- Det er dagene med slit som er vakrest, og du best vil huske i fremtiden. Side 95
- Lykke, nytelse og suksess er biprodukter av våre verdier. Side 98
- Selvutvikling handler om å prioritere bedre verdier.
Velge bedre ting å bry seg om. Side 98
- Vær oppmerksom på din egen død.
Det hjelper deg å opprettholde de gode verdiene. Side 99
- Det som avgjør om et problem er oppbyggende eller nedbrytende er om du har valgt det selv eller ikke. Side 100
- Vi må erkjenne at vi selv er individuelt ansvarlige for alt i vårt liv.
Uavhengig av de ytre omstendighetene. Side 104
- Livet er som et pokerspill. En med dårlige kort kan vinne, og en med gode kort kan tape. Side 118
- De meningene jeg har i dag er forskjellig fra de jeg hadde tidligere, og de jeg vil ha i fremtiden. Det kalles personlig utvikling. Side 126
- Det finnes ingen korrekt ideologi. Det er kun egen erfaring som avgjør om du mener det er rett eller galt. I fremtiden endrer du mening. Side 127

- I stedet for å strebe etter å ha rett hele tiden, bør vi jakte på våre feil for å utvikle oss. Side 129
- Vi må være forsiktig med å dømme andre i henhold til hva vi tror på. Vår hukommelse og minne endrer seg. Historier endrer seg over tid. Side 134
- Når vi har et hyggelig forhold til et menneske husker vi positive ting. Når det surner i forholdet trekker vi kun frem negative saker. Side 135
- Jo mer du forsøker å føle deg sikker på noe, desto mer usikker og utrygg føler du deg. Side 144
- Motsatt er også tilfelle: jo mer du omfavner usikkerheten jo mer komfortabel er du om alt du ikke vet. Side 145
- Usikkerhet er roten til alle fremskritt og all vekst. Side 145
- En som tror han kan alt, lærer ingenting. Side 145
- Folk er ofte redd for suksess av samme grunn som de er redd for nederlag. Begge deler truer den de selv tror de er. Side 147
- Vi har alle verdier for oss selv, og vi beskytter disse verdiene. Vi forsøker til enhver tid å leve opp til disse verdiene. Side 148
- Ikke vær spesiell eller unik. Det gjør endringer mer truende for deg. Vær så enkel, og alminnelig som mulig. Side 151
- Dersom du føler som om du har verden i mot deg, har du mest sannsynlig en kamp mot deg selv. Side 156
- Resultat av din erfaring krymper ned til hva du utfører i dette minutt. Side 160
- Om noen er bedre en deg i noe, så har de mislyktes flere ganger en deg. Side 160
- Om du er villig til å mislykkes vil du til slutt lykkes. Side 161
- Det er å vokse og forbedre seg som skaper vekst og lykke, ikke en lang liste over tilfeldige prestasjoner. Side 163
- Smerte gjør oss sterkere, mer utholdende og bedre forankret. Side 164
- Livet handler om å ikke vite og så gjøre noe likevel. Det forandrer seg aldri. Hele livet er slik. Selv når du er lykkelig. Side 168
- Handling er ikke bare virkningen av motivasjon, den er også årsaken. Side 170
- For å komme ut av kjedsommeligheten gjør følgende: Start en handling>inspirasjon>motivasjon>handling. osv. Side 171

- Handling for å utvikle motivasjon er alltid innenfor rekkevidde. Side 173
- Når så lite skal til for å skyve deg fremover, da vil selv det å mislykkes skyve deg fremover. Side 173
- Mer av alt er ikke alltid bedre. Vi blir lykkeligere med mindre. Side 196
- Forpliktelse gir deg frihet fordi du ikke lenger lar deg distrahere av uviktige og overfladiske ting. Side 198
- Det er i dybden at skatten og verdiene ligger gjemt. Du er nødt til å forplikte deg og grave dypt for å finne den. Side 199
- Konfrontere egen dødelighet er viktig fordi det visker ut overflatiske verdier i livet. Hvilken arv etterlater du deg? Side 215
- Hvilke spor vil du ha satt etter deg?
Dette er kanskje det viktigste spørsmålet i livet. Side 215
- Velg verdier som strekker seg utover egennytte. Det gir varig lykke. Side 216
- Jo mer jeg stirrer inn i mørket som kalles døden, jo lysere blir livet. Side 219

***Håper du har utbytte av denne gjennomgangen av boken til Mark Manson.
Ha fortsatt en fin dag.***