

IMPORTAN LOS VALORES, TODO LO DEMAS MÁNDALO AL CARAJO

IDEAS PARA LLEVAR UNA VIDA MÁS SIMPLE Y RECONECTAR CON LA VERDADERA FELICIDAD



Contenido inspirado en el libro en inglés
"The Subtle Art of Not Giving a Fuck"
de Mark Manson.

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com



EN ESTE EXTRACTO:

- Preguntas para tomar mejores decisiones y afinar el rumbo
- Las cosas que deben importarnos un carajo
- Cómo lidiar con la adversidad y cómo aprender de los fracasos

La cultura actual nos estimula a ser más. Más productivos, más felices, más en forma, más inteligentes. Son expectativas que se basan en lo que no tenemos

La clave para sentirse pleno(a) es dejar de darle importancia (que te importe un carajo, cómo se ha traducido al español el libro) a lo material y lo trivial. Aún mejor, que te importen únicamente las cosas importantes, como tus valores

Eso que de verdad importa y tus valores deben ser tu guía en todo lo que hagas y eres. Una vez que te sientas cómodo(a) con la vida, te vuelves invencible

Aquí encontrarás técnicas para llevar una vida más simple y feliz. Hay ejemplos de valores que puedes traer a tu vida. Hay consejos que desafían lo que conoces

Las nociones en este extracto se basan en los consejos del bloguero, emprendedor digital y escritor Mark Manson. Ha escrito tres libros, de los cuales dos han ocupado las listas de superventas del New York Times.

3 PREGUNTAS PARA ELEGIR

Tienes participación en todo lo que te pasa, te guste o no. Siempre le das un significado a cada momento y situación. Además eliges los valores que te guian

Un momento puede ser bueno o malo, dependiendo de tus valores. Y no hay forma en que puedas decir que nada importa. Siempre hay algo que importa

Por ello, estas tres preguntas te pueden ayudar a afinar el rumbo:

1

¿Qué cosas elijo que me importen?

2

¿Qué cosas deben dejar de importarme?

3

¿Cuáles valores dirigen mis acciones?

NO SEAS INDIFERENTE, SE DIFERENTE

Que no te importe algo, no significa que eres indiferente, significa que estás bien con ser diferente

Para que no te importe alguna adversidad, primero te tiene que importar algo más grande que las adversidades



Tú siempre estas decidido, consciente o no, a qué le das mayor importancia en relación a todo lo demás

DEJA DE HUIR

Muchas cosas que valen la pena han surgido de una experiencia negativa. Querer olvidar o negar esas experiencias es una forma de sufrir.

Estos son ejemplos de "lo bueno de aceptar lo malo":

- 1 • El dolor de una discusión honesta genera confianza y respeto
- 2 • Aceptar tus inseguridades te hace más carismático(a)
- 3 • Dejar de buscar el placer hará que encuentres placer por lo que ya tienes
- 4 • Aprecias más los buenos momentos cuando asumes compromisos
- 5 • Cuanto menos intentas caerle bien a los demás, más honesto(a) eres
- 6 • Recuerda que algunas cosas funcionan cuando dejas de forzarlas

VALORES PARA LA FELICIDAD

Un valor es bueno si es realista, constructivo, inmediato y controlable

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| • Honestidad | • Velar por los demás |
| • Creatividad | • Caridad |
| • Innovación | • Humildad |
| • Velar por uno mismo | • Respeto |

LA VIDA ES SUFRIMIENTO

A veces tendemos a pensar que si tenemos problemas difíciles de resolver es porque somos diferentes o nos ha tocado "mala suerte"

No existe lo que llamamos "un problema personal". Es casi seguro que alguien más lo ha tenido en el pasado, lo tiene ahora o lo tendrá en el futuro

El sufrimiento hace que cualquier cosa valga la pena. Con la mentalidad abierta, todo sinsabor nos puede dejar aprendizajes y crecimiento

ANTI-VALORES A EVITAR

Violencia



Manipulación



Querer ser el centro de atención



Querer impresionar a todos



6 COSAS A LAS QUE DEBERIAS RENUNCIAR

1

La vida de los demás en redes sociales. Es una fantasía

2

La búsqueda de la felicidad.
Perseguir la felicidad te hace más infeliz.

3

Reconocimiento.
No necesitas aplausos para sentirte bien contigo mismo(a)

4

Tratar de brillar en todas las áreas de tu vida. Es una misión agotadora

5

Las noticias.
Los noticieros presentan pequeñas caricaturas de la realidad

6

Impresionar a los demás.
Conoce y respeta tus límites y realidades

7 BUENAS PRACTICAS DE VIDA

1

Durante experiencias negativas, expresa tus emociones de una manera socialmente aceptable y acorde a tus valores



2

Recuerda que lo ordinario es lo que realmente importa: una amistad, ayudar a alguien, reírse de un chiste, crear algo, leer un buen libro

3

Tus valores empujan todo lo que eres y haces y todo lo que haces debería estar anclado en tus valores y aspiraciones de futuro



4

Tu brújula de valores son la más importante medición de genuina satisfacción y además cambian tu forma de ver los problemas

5

Tus decisiones deben estar basadas en generarte felicidad interna, no expectativas sobre cosas que están fuera de tu control



6

Tu felicidad muchas veces viene de resolver problemas. Creer que no hay solución a un problema te hará infeliz

7

Cuestiona tus emociones. Que algo se sienta bien, no significa que lo sea. Y negar las emociones negativas afecta como resuelves los problemas

LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS

- En la modernidad vivimos más pendientes de las opiniones de los demás y nos las tomamos muy a pecho



- Entre más expuestos estamos a las opiniones de los demás, más inseguro somos de que esas opiniones tengan o no valor
- En la modernidad vivimos más pendientes de las opiniones de los demás y nos las tomamos muy a pecho

TEN CUIDADO CON LO QUE CREEES

El ser humano experimenta cosas y luego las recuerda de manera diferente. Las memorias falsas son comunes.

Por ello, no confíes del todo en tu propia mente, confía más en tus valores y tus motivaciones. Si estamos equivocados y no cuestionamos nuestras creencias, nos estancamos. A veces creer menos en ti es una opción sana y liberadora

No puedes ir por la vida sin que nada te importe. Deben importarte tus valores y tienes que rechazar lo demás. Rechazar es necesario para nuestra identidad

EL FRACASO DEJA ENSEÑANZAS

- Detente y céntrate en lo que eres bueno(a). Solo serás exitoso(a) en algo si tienes valores y la voluntad al fallar.
- Los buenos valores llevan a buenas acciones, y las buenas acciones están por encima de cualquier miedo
- No siempre controlamos lo que nos pasa. Pero siempre controlamos cómo respondemos a lo que nos pasa
- En algún punto de tu vida tendrás miedo de fallar. El fracaso destruye toda fantasía y necesidad de reconocimiento
- La próxima vez que te sientas como un fracasado(a), cambia tus valores. Es normal, y así no te sentirás estancado(a)

TU VIDA NO TIENE QUE SER PERFECTA

La insatisfacción no es un defecto, es una característica de toda la humanidad. Nos motiva a innovar y sobrevivir

La mayoría de tiempo somos personas ordinarias. Dejamos de lado nuestras vidas por buscar la perfección

Si solo buscas placeres en la vida te volverás más ansioso(a) y emocionalmente inestable y depresivo(a)

Si piensas que la vida solo vale la pena si es extraordinaria, creerás que eres inútil, acepta y disfruta la vida tal cual es



“Una persona verdaderamente feliz no tiene la necesidad de pararse en el espejo y decirse que es feliz. Simplemente es feliz”, Mark Manson 99

RECUERDA

Mira las noticias con algo de duda y desconfianza

No consideres enemigos a aquellos que piensan diferente a ti

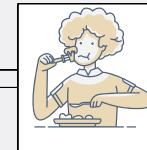
Tus emociones y pensamientos pueden cambiar, pero no tus valores

Una vez que tus necesidades están satisfechas, el dinero ya no genera felicidad

4 ASPIRACIONES A EVITAR

1

Placer. El genuino placer es producto de la felicidad, no su razón de ser. Buscar el placer en cosas externas es efímero



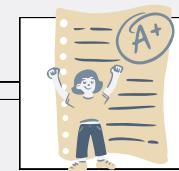
2

Éxito material. Quienes basan su éxito en sus posesiones tienden a medir y comparar su valor como persona contra los demás

3

Perfeccionismo.

No te permite ver tus errores, ni empatizar con los demás o seguir aprendiendo y creciendo como persona



4



Ser siempre positivo(a). Es una disfunción emocional. Te vuelve menos empático(a) ante los problemas propios y de los demás

DEJA LA POSTURA DE VÍCTIMA

En la actualidad, todos se ofenden por todo, creando un falso sentimiento de superioridad. Las redes sociales alimentan más ese sentimiento

Parte de vivir con los demás es escuchar opiniones que te disgustan. El problema es que ofenderse por todo, y discutir, ignora a las víctimas reales

Por eso ten en cuenta siempre tus valores y principios. Te harán saber si una discusión vale la pena o no

La honestidad es algo que deberíamos practicar. Es difícil, pero hace más fácil vivir en sociedad