

# El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi\*rda Resumen



## *Un Enfoque Rompedor Para Alcanzar La Felicidad y El Éxito*

Hemos escuchado por décadas que el pensamiento positivo es la llave para ser rico y feliz.

Mark Manson parece no estar de acuerdo. En [El Sutil Arte De Que \(Casi Todo\) Te Importe Una Mi\\*rda](#), nos muestra que para mejorar nuestras vidas debemos aceptar que somos limitados y

que nos equivocamos todo el tiempo.

No todos pueden ser extraordinarios o excepcionales en todo, iy no hay problema con eso! Manson nos aconseja a aceptar nuestras limitaciones y nuestros miedos para encontrar coraje y perseverancia.

## ¿Quién debería leer “El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi\*erda”? ¿Y por qué?

Debemos hallar lo que realmente nos importa y cuáles son nuestros valores. Si alguna vez leíste libros de autoayuda que prometen que puedes mejorar tu vida si sólo piensas de manera positiva y encuentras todo muy estúpido, ieste libro es para tí!

A veces las cosas salen mal, iy debemos aprender a tratar con ello!

El autor nos muestra cómo usar nuestros fracasos a favor nuestro. Si estás buscando algo nuevo e ideas completamente diferentes, ilee este libro!

## Acerca de Mark Manson



[Ma](#)  
[rk](#)  
[Ma](#)  
[ns](#)  
[on](#)  
es  
un  
au  
to  
r,

pe  
ns  
ad  
or  
,  
bl  
og  
ue  
ro  
y  
em  
pr  
en  
de  
do  
r  
es  
ta  
do  
un  
id  
en  
se  
.  
Na  
ci  
ó  
en  
Au  
st  
in  
,  
Te  
xa  
s,  
y  
es

tu  
di  
ó  
en  
la  
Un  
iv  
er  
si  
da  
d  
de  
Bo  
st  
on  
.

Su libro “El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi\*rda” es considerado budismo para millennials. Fue publicado en 2016 y alcanzó la lista de bestsellers del New York Time.

En su blog, [MarkManson.com](http://MarkManson.com), escribe acerca de temas de actualidad. Sus textos han abarcado temas diversos como cultura, citas y relaciones, elecciones de vida y psicología.

También es CEO y fundador de Infinity Squared Media LLC. Actualmente da charlas y presentaciones en diversas ciudades de Estados Unidos y Canadá.

## **“El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi\*rda Resumen”**

### **Preocúpate por cosas que valen tu tiempo**

Manson deja en claro que una persona no debe ser indiferente a todo, a las cuales califica como psicópatas. Sino que lo que recomienda es aprender a cómo sentirse cómodo con la

diferencia, en vez de ser indiferente.

Es decir, defender tus elecciones ante la adversidad. Tenemos el control sobre las cosas que elegimos, y debemos elegir las cosas que nos importan.

Tienes que elegir si las situaciones que suceden en tu vida importan o no. Así que debes preocuparte sólo por las cosas importantes.

## **Elige La Felicidad Todos Los Días**

A través de un ejemplo, una historia entre un príncipe y su padre, Manson revela una idea importante.

Elige la felicidad todos los días en vez de imaginar que algún día serás feliz. Entonces detente por un momento y toma una decisión que te hará feliz en este mismo instante.

Deja de decir “algún día seré feliz para alcanzar X o Y”. Escoge la felicidad sin importar qué está pasando en tu vida.

## **Deja De Pensar Que Eres Excepcional**

Sentirte bien contigo mismo no significa nada si no tienes una buena razón para estarlo

Durante mucho tiempo estuvo instalada la creencia de que a la gente con gran autoestima le iba mejor en la vida. El problema fue que muchos siguieron ese dictamen sin hacer nada extraordinario o excepcional. Tan es así que lograron volverse narcisistas y autodestructivos.

Algo similar pasa en el caso contrario, cuando una persona sufrió una experiencia traumática o frustraciones. Empezaron a creerse especiales por su dolor.

La simple idea de que todos pueden ser extraordinarios es inaceptable. Ser extraordinario no es algo fácil, simple. Muchas veces es algo inalcanzable.

Tu esfuerzo constante para ser así es malo para tu [salud mental](#). Cuando aceptas que no todo lo que haces necesita ser perfecto, puedes disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.

## **Los Problemas Pueden Ser Buenos O Malos, Los Valores También**

Los buenos valores incluyen cosas como la honestidad, creatividad y caridad. Mientras que los malos abarcan deseos de convertirse en rico o ser mejor que alguien.

Elegir buenos valores significa elegir buenos problemas.

Valorar la honestidad puede acarrear confrontaciones dolorosas o indeseadas. Pero esas confrontaciones te permitirán crecer, mientras que las mentiras te llevarán a la destrucción y la pérdida de confianza.

## **Tienes El Control Sobre Tu Vida**

A veces las cosas que están fuera de nuestro control suceden. No obstante Manson nos recuerda que la interpretación de estas cosas está bajo nuestro control. Tomar responsabilidades por nuestras propias experiencias nos da poder.

También ayuda darnos cuenta que no podemos controlar a nadie. Sólo podemos controlar cómo actuamos.

## **Reconoce En Qué Estás Equivocado**

El consejo de Manson es duro: Debes matarte. No físicamente, sino [psicológicamente](#).

Cambiamos quiénes somos todos los días mientras procesamos las nuevas informaciones de nuestras experiencias. Si una persona tiene miedo de dejar atrás su viejo yo, no podrá desarrollar una nueva forma.



Y crear un mejor yo que el anterior es esencial para reinventarse continuamente y ser feliz.

## **Acepta El Fracaso Y El Miedo**

Puedes ser tu propia fuente de inspiración. También puedes ser tu propia fuente de motivación. Cuando quieras, puedes actuar.

Y hacer algo, actuar, es tu única medida del éxito. Es decir, significa que hasta los fracasos te hacen avanzar.

No hay felicidad sin problemas, no hay crecimiento sin contar algunas pequeñas frustraciones.

Cuando tienes un problema, no te quedes quieto. Haz algo. Las respuestas aparecerán. Las actitudes no son el efecto de la motivación, sino la causa.

## **Toma Las Decisiones Correctas**

Desear siempre tener todo puede llevarte a no tener nada.

Esto descubrió Manson después de viajar durante años por el mundo, pensando que vivía una buena vida. Pero lo que él creía que era la libertad terminó en nada. Renunciar a esa idea le

sirvió para tener una familia y una comunidad que le dieron sentido a su vida.

Esto significa que en algún momento de tu vida debes elegir qué es importante para tí. Y olvidarte de lo que no.

Rechazar ciertas elecciones definieron al autor del libro y le permitieron crear una nueva identidad.

## **Acepta El Hecho De Que Todos Vamos A Morir**

Una de las cosas más difíciles para los seres humanos es aceptar el hecho de que todos vamos a morir. En especial, porque las personas le tienen un miedo inexplicable a la muerte.

Pero, paradójicamente, esto nos hace perder el tiempo. Sólo cuando aceptamos la muerte podemos aprender a cómo disfrutar el tiempo que tenemos.

Y la única forma de sentirse cómodo con la muerte es concentrarse en el legado que queremos dejar. Cómo queremos que el mundo cambie con nuestra presencia.

## **Lecciones Clave de “El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi\*rda”**

1. Debemos Acostumbrarnos a Nuestras Limitaciones
2. No Seas Egoísta, No Eres el Centro del Mundo
3. ¡Actúa!

**Debemos Acostumbrarnos a Nuestras**



## **Limitaciones**

Familiarizarnos con nuestras limitaciones y nuestros fracasos no es algo sencillo. No estamos acostumbrados.

Pero hacerlo nos traerá experiencias positivas. Cuando ya no nos preocupamos por el dolor de nuestras experiencias negativas, nos volvemos capaces de desafiarnos a nosotros mismos. Claro, sin dejar que nada nos detenga.

## **No Seas Egoísta, No Eres el Centro del Mundo**

La gente malinterpretó el concepto de la autoestima, que supuestamente llevaría a sentirse bien consigo mismo. Y, también, a tener menos problemas y ser feliz.

Pero estos comportamientos llevaron a varios a tener una postura egoísta. Creen que el mundo gira alrededor de ellos.

Como dice Manson, “la idea de que todos pueden ser extraordinarios o excepcionales es imposible”.

## **¡Actúa!**

Ante cualquier eventualidad que aparezca en tu camino, la mejor opción es hacer algo al respecto.

Esto nos permitirá crecer enfrentando los miedos que nos paralizan o detienen. Tarde o temprano, las respuestas saldrán a la luz. Lo importante es actuar para superarnos a diario.

**¿Te gustó este resumen?** Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita [12min App](#), donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

# Frases de “El Sutil Arte De Que (Casi Todo) Te Importe Una Mi\*rda”



## Nuestro análisis crítico

La llave para ser feliz está en construir una base de mejores valores. Cuando tus valores son reales, constructivos y están bajo tu control, puedes llevar tu vida llena de desafíos sanos.

Haz una lista de tus valores y piensa en cuáles son malos y cuáles son buenos. Siempre trata de que esos malos terminen siendo buenos.

¿Te estás engañando a tí mismo pensando que eres extraordinario o excepcional cuando en realidad no has hecho nada brillante? Piensa al respecto y transforma tus pensamientos en acciones.

La próxima vez que te enfrentes a un problema difícil, no te quedes de brazos cruzados, haz algo al respecto. Deja que tus actitudes te den inspiración y motivación en vez de esperar a que algo pase.