

Hvorfor du kanskje bryr deg om altfor mye

Kommende episode

En bok som selger på tittelen og handler om verdier. En gjennomgang av ideene i Mark Mansons *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* – å velge hva man bryr seg om, ansvar mot skyld, og hvor mye av dette som er stoisme i nytt språk.

BOKEN EPISODEN HANDLER OM

The Subtle Art of Not Giving a F*ck – Mark Manson

2016

HOVEDTEMAER

- Å velge hva man bryr seg om, siden man ikke kan bry seg om alt
- Hvorfor jakten på det positive gjør oss ulykkelige
- Du er ikke spesiell, og det er en lettelse
- Problemer forsvinner ikke – de byttes ut med bedre problemer
- Gode og dårlige verdier
- Ansvar er ikke det samme som skyld
- Døden som målestokk
- Hva boken låner, og hva den forenkler

SPØRSMÅL EPISODEN BESVARER

- Hva betyr det å ikke bry seg?
- Hvorfor gjør positiv tenkning oss ulykkelige ifølge Manson?
- Hva er forskjellen på ansvar og skyld?
- Hva er gode verdier?
- Er boken bare stoisme med banning?

HOVEDPUNKTER

- Poenget er ikke å ikke bry seg. Det er å bry seg om færre ting, med vilje.
- Et liv uten problemer finnes ikke. Spørsmålet er hvilke problemer du vil ha.
- Det er ikke din skyld at noe skjedde. Det er likevel ditt ansvar hva du gjør nå.
- Gode verdier er noe du kontrollerer selv. Dårlige verdier avhenger av andre.
- Ideene er gamle. Innpakningen er det nye.

KILDER OG REFERANSER

- Mark Manson – *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* (2016)

Innholdet er allmenn informasjon, ikke individuelle helseråd.

AI brukes som verktøy i arbeidet med tekstene, og alt blir lest gjennom før det publiseres. Feil kan likevel forekomme.