

"The Subtle Art of Not Giving a F*ck" 25 Minutes Book Summary.

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

49 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Have you ever felt anxious about a problem and then you started feeling anxious about being anxious?

¿Alguna vez te has sentido ansioso por un problema y luego comenzaste a sentirte ansioso por estar ansioso?

That happens to me all the time, Martin.

Eso me pasa todo el tiempo, Martín.

I get stressed and then I think Why am I not calm?

Me estreso y luego pienso, ¿por qué no estoy tranquilo?

Everyone else on Instagram looks so calm Exactly, and then you feel like a failure because you aren't happy every single minute it is Exhausting well friends today.

Todos los demás en Instagram se ven tan tranquilos. Exactamente, y luego te sientes como un fracasado porque no eres feliz cada minuto. Es agotador, bueno amigos, hoy.

We are going to fix that We are diving deep into Mark Manson's book the subtle art of not giving a fuck This book is a bit of a slap in the face, isn't it?

Vamos a solucionar eso. Vamos a profundizar en el libro de Mark Manson, 'La sutil arte de que no te importe un carajo'. Este libro es un poco como una bofetada en la cara, ¿no?

It is but it is a refreshing slap It tells us that trying to be positive all the time is actually making us miserable Today we are going to learn why pain is necessary We will learn why you are not special and we will learn how to choose the right things to suffer for It sounds intense, but I promise it will be fun Are you ready to stop trying so hard to be happy?

Lo es, pero es una bofetada refrescante. Nos dice que intentar ser positivo todo el tiempo en realidad nos hace miserables. Hoy vamos a aprender por qué el dolor es necesario. Aprenderemos por qué no eres especial y aprenderemos a elegir las cosas correctas por las que sufrir. Suena intenso, pero prometo que será divertido. ¿Estás listo para dejar de esforzarte tanto por ser feliz?



Welcome to your English toolbox your slow English podcast where we train your ears step-by-step I am Julia and I am Martin Before we start I want to ask you one quick favor If you learned something new today, please leave a comment after listening Comments are extremely important because platforms only support podcasts with active communities Your comment helps our show grow reach more learners and keep this project alive So friends, let's get started part one the feedback loop from hell Martin let's start with this concept of the feedback loop from hell It is a great name for a terrible feeling Explain it to our friends who are listening Okay, imagine this scenario you have a confrontation with a colleague at work Okay, I am Imagining it you go home and you feel a bit angry and a bit anxious That is a normal reaction Yes, but then you start thinking about your anger.

Bienvenidos a su caja de herramientas en inglés, su podcast de inglés lento donde entrenamos tus oídos paso a paso. Soy Julia y soy Martín. Antes de comenzar, quiero pedirte un favor rápido. Si aprendiste algo nuevo hoy, por favor deja un comentario después de escuchar. Los comentarios son extremadamente importantes porque las plataformas solo apoyan podcasts con comunidades activas. Tu comentario ayuda a que nuestro programa crezca, alcance a más aprendices y mantenga este proyecto vivo. Así que amigos, empecemos. Parte uno: el bucle de retroalimentación del infierno. Martín, empecemos con este concepto del bucle de retroalimentación del infierno. Es un gran nombre para un sentimiento terrible. Explícalo a nuestros amigos que están escuchando. Bien, imagina este escenario: tienes una confrontación con un colega en el trabajo. Bien, lo estoy imaginando. Regresas a casa y te sientes un poco enojado y un poco ansioso. Esa es una reacción normal. Sí, pero luego comienzas a pensar en tu enojo.

You think I shouldn't be this angry.

Piensas: no debería estar tan enojado.

I should be more Zen I should be more professional And then you get angry at yourself for being angry Exactly.

Debería estar más zen. Debería ser más profesional. Y luego te enojas contigo mismo por estar enojado. Exactamente.

Now you have two layers of anger and it spirals down and down Manson calls this the feedback loop from hell in modern society We have this idea that everything must be okay all the time Social media shows us everyone living amazing happy lives So when we feel bad, we think something is wrong with us But Manson has a solution called the backwards law This is from the philosopher Alan Watts, right?

Ahora tienes dos capas de enojo y se va en espiral hacia abajo. Manson llama a esto el bucle de retroalimentación del infierno. En la sociedad moderna, tenemos esta idea de que todo debe estar bien todo el tiempo. Las redes sociales nos muestran a todos viviendo vidas increíbles y felices. Así que cuando nos sentimos mal, pensamos que algo está mal con nosotros. Pero Manson tiene una solución llamada la ley inversa. Esto es del filósofo Alan Watts, ¿verdad?

Yes, the law says the desire for a more positive experience is itself a negative experience That is a bit of a tongue-twister Let me say it again Wanting to be happy makes you unhappy Because it reminds you that you are not happy But the opposite is also true accepting your negative experience is paradoxically a positive experience So if I say to myself, I feel like rubbish today and that is fine I will actually feel better Yes, because you stop the loop you stop fighting the pain Friends ask yourselves a question right now When you feel bad Do you beat yourself up for it or do you let it be?

Sí, la ley dice que el deseo de una experiencia más positiva es en sí mismo una experiencia negativa. Eso es un poco un trabalenguas. Déjame decirlo de nuevo. Querer ser feliz te hace infeliz. Porque te recuerda que no eres feliz. Pero lo opuesto también es cierto: aceptar tu experiencia negativa es paradójicamente una experiencia positiva. Así que si me digo a mí mismo: me siento como una basura hoy y eso está bien, en realidad me sentiré mejor. Sí, porque detienes el bucle, dejas de luchar contra el dolor. Amigos, pregúntense a sí mismos una pregunta ahora mismo. Cuando te sientes mal, ¿te castigas por ello o lo dejas ser?



The first step to not giving a fuck is realizing that it is okay to not be okay onto the art of subtlety So Martin does this mean we should just not care about anything No, and this is where people misunderstand the book They think it is about being indifferent like a teenager rolling their eyes at everything Exactly Manson clarifies that not giving a fuck does not mean being indifferent It means being comfortable with being different it means you are willing to look failure in the face and say I Don't care if I fail.

El primer paso para no importarte un carajo es darte cuenta de que está bien no estar bien. Pasemos al arte de la sutileza. Entonces, Martín, ¿esto significa que simplemente no deberíamos preocuparnos por nada? No, y aquí es donde la gente malinterpreta el libro. Piensan que se trata de ser indiferente, como un adolescente que pone los ojos en blanco ante todo. Exactamente. Manson aclara que no importarse un carajo no significa ser indiferente. Significa estar cómodo con ser diferente. Significa que estás dispuesto a mirar al fracaso a la cara y decir: no me importa si fracaso.

I am doing this anyway So it is about courage not apathy Precisely, he talks about three subtleties in the book Subtlety number one is what we just said Don't be indifferent subtlety number two is my favorite Tell us about it to not care about adversity you must care about something more important than adversity This makes so much sense Imagine you are at the grocery store Okay, there is an old lady screaming at the cashier because her coupon expired We have all seen that why is she so angry about a 30 cent coupon?

Lo estoy haciendo de todos modos. Así que se trata de coraje, no de apatía. Precisamente, habla de tres sutilezas en el libro. La sutileza número uno es lo que acabamos de decir: no seas indiferente. La sutileza número dos es mi favorita. Cuéntanos sobre ella. Para no preocuparte por la adversidad, debes preocuparte por algo más importante que la adversidad. Esto tiene mucho sentido. Imagina que estás en el supermercado. Bien, hay una anciana gritando al cajero porque su cupón ha caducado. Todos hemos visto eso. ¿Por qué está tan enojada por un cupón de 30 centavos?

Probably because she doesn't have anything else to worry about Exactly she doesn't have a big project or a passion or a goal that consumes her energy So her world shrinks down to that coupon if you find yourself getting angry at traffic or Annoying comments on the internet It is probably because you don't have anything bigger going on you need to find something Fuck worthy to focus on Friends, what are you focusing your energy on today? is it something that really matters or is it just the noise of daily life and finally subtlety number three Whether you realize it or not you are always choosing what to care about We have a limited amount of fucks to give Exactly think of your energy like a bank account You can spend it on being angry at the weather Or you can spend it on building your career or loving your family Maturity is simply the process of learning to only spend your energy on things that truly matter three Happiness is solving problems Now let's talk about happiness again Everyone wants it, but nobody seems to know how to keep it Manson argues that happiness is not something you achieve It is not a trophy you win and put on a shelf No Happiness is an activity What kind of activity?

Probablemente porque no tiene nada más de qué preocuparse. Exactamente, no tiene un gran proyecto o una pasión o una meta que consuma su energía. Así que su mundo se reduce a ese cupón. Si te encuentras enojándote por el tráfico o comentarios molestos en internet, probablemente sea porque no tienes nada más grande sucediendo. Necesitas encontrar algo que valga la pena para enfocarte. Amigos, ¿en qué estás enfocando tu energía hoy? ¿Es algo que realmente importa o es solo el ruido de la vida diaria? Y finalmente, la sutileza número tres. Ya sea que te des cuenta o no, siempre estás eligiendo en qué preocuparte. Tenemos una cantidad limitada de cosas por las que preocuparnos. Exactamente, piensa en tu energía como una cuenta bancaria. Puedes gastarla en estar enojado por el clima o puedes gastarla en construir tu carrera o amar a tu familia. La madurez es simplemente el proceso de aprender a gastar tu energía solo en las cosas que realmente importan. Tres: la felicidad es resolver problemas. Ahora hablemos de la felicidad nuevamente. Todos la quieren, pero nadie parece saber cómo mantenerla. Manson argumenta que la felicidad no es algo que logras. No es un trofeo que ganas y pones en una estantería. No. La felicidad es una actividad. ¿Qué tipo de actividad?



Happiness is the activity of solving problems, but Martin I hate problems. I know Julia, but listen to this Life is essentially an endless series of problems that sounds depressing It isn't if you look at it the right way The solution to one problem is merely the creation of the next problem.

La felicidad es la actividad de resolver problemas, pero Martín, odio los problemas. Lo sé, Julia, pero escucha esto. La vida es esencialmente una serie interminable de problemas. Eso suena deprimente. No lo es si lo miras de la manera correcta. La solución a un problema es simplemente la creación del siguiente problema.

Can you give us an example?

¿Puedes darnos un ejemplo?

Sure Let's say you have the problem of being out of shape Okay, so you join a gym and solve that problem But now I have the problem of having to wake up early and sweat and be sore Exactly, or you have the problem of not having a partner So you find a boyfriend and now you have the problem of compromising on dinner plans and dealing with his messy habits I See what you mean The problems never stop.

Claro. Supongamos que tienes el problema de estar fuera de forma. Bien, así que te unes a un gimnasio y resuelves ese problema. Pero ahora tengo el problema de tener que despertarme temprano, sudar y estar adolorido. Exactamente, o tienes el problema de no tener pareja. Así que encuentras un novio y ahora tienes el problema de comprometerte con los planes de cena y lidiar con sus hábitos desordenados. Entiendo lo que quieres decir. Los problemas nunca se detienen.

They just change So true happiness comes when you find the problems you enjoy having Manson introduces a funny character called the disappointment panda I Loved that part the panda goes door-to-door telling people harsh truths And the truth here is that suffering is biologically useful Pain is nature's way of telling us to pay attention If we try to numb the pain we kill the motivation to solve the problem So friends here is the most important question of the book Don't ask yourself.

Simplemente cambian. Así que la verdadera felicidad llega cuando encuentras los problemas que disfrutas tener. Manson presenta un personaje divertido llamado el panda de la decepción. Me encantó esa parte. El panda va de puerta en puerta diciendo a la gente verdades duras. Y la verdad aquí es que el sufrimiento es biológicamente útil. El dolor es la forma en que la naturaleza nos dice que prestemos atención. Si intentamos adormecer el dolor, matamos la motivación para resolver el problema. Así que amigos, aquí está la pregunta más importante del libro. No te preguntes.

What do I want to enjoy?

¿Qué quiero disfrutar?

Ask yourself.

Pregúntate.

What pain do I want to sustain?

¿Qué dolor quiero soportar?

Everyone wants the gold medal, but not everyone wants the years of training Everyone wants the CEO salary, but not everyone wants the 60-hour work weeks and the stress Friends be honest with yourselves Are you in love with the result or are you in love with the process?

Todos quieren la medalla de oro, pero no todos quieren los años de entrenamiento. Todos quieren el salario de CEO, pero no todos quieren las semanas laborales de 60 horas y el estrés. Amigos, sean honestos consigo mismos. ¿Están enamorados del resultado o están enamorados del proceso?



Because if you don't love the climb you won't enjoy the view from the top Bonfour You are not special Martin this next chapter is a bit controversial It attacks the self-esteem movement.

Porque si no amas la subida, no disfrutarás la vista desde la cima. Bonfour, no eres especial. Martín, este próximo capítulo es un poco controvertido. Ataca el movimiento de la autoestima.

We grew up hearing that we are all special and Extraordinary and Manson says that is a lie Ouch He argues that by definition Most of us are average at most things that is just statistics Only a tiny percentage of people are the best at anything But we feel like being average is an insult That is the danger if you believe you must be Extraordinary to be worthy then you will view being average as a failure and Since we are average at 99% of things we will constantly feel like failures He talks about the entitlement trap.

Crecimos escuchando que todos somos especiales y extraordinarios y Manson dice que eso es una mentira. Ay. Él argumenta que, por definición, la mayoría de nosotros somos promedio en la mayoría de las cosas. Eso son solo estadísticas. Solo un pequeño porcentaje de personas son las mejores en algo. Pero sentimos que ser promedio es un insulto. Ese es el peligro. Si crees que debes ser extraordinario para ser valioso, entonces verás ser promedio como un fracaso. Y dado que somos promedio en el 99% de las cosas, constantemente nos sentiremos como fracasados. Habla sobre la trampa del derecho.

It comes in two forms, right?

Viene en dos formas, ¿verdad?

Yes form one.

Sí, forma uno. Soy increíble y todos ustedes son unos fracasados. Así que merezco un trato especial. Forma dos. Soy un fracasado y soy una víctima. Así que merezco un trato especial. Ambas son formas de egoísmo. Ambas son maneras de exigir atención. El antídoto es aceptar que eres común y ordinario. Eso suena aburrido, Martín. En realidad es liberador. ¿Cómo? Una vez que aceptas que no necesitas curar el cáncer o ir a la luna para ser valioso, puedes comenzar a apreciar las cosas simples: una buena comida, una risa con un amigo, leer un libro, ayudar a un vecino. Estas cosas se vuelven suficientes. Amigos, ¿sienten presión por ser asombrosos?

I Am awesome and you all suck.

¿Qué pasaría si te dieras permiso para ser normal?

So I deserve special treatment Form two I Suck and I am a victim.

Así que merezco un trato especial. La segunda forma es: «Soy un desastre y soy una víctima».

So I deserve special treatment Both are forms of selfishness Both are ways to demand Attention the antidote is accepting that you are plain and ordinary at that sounds boring Martin It is actually liberating how so once you accept that you don't need to cure cancer or go to the moon to be valuable You can start to appreciate the simple things a good meal a laugh with a friend reading a book Helping a neighbor these things become enough Friends do you feel pressure to be amazing?

Así que merezco un trato especial. Ambas son formas de egoísmo y maneras de exigir atención. El antídoto consiste en aceptar que eres una persona normal y corriente. Eso suena aburrido, Martin. En realidad es liberador. ¿Cómo? Cuando aceptas que no necesitas curar el cáncer ni ir a la Luna para tener valor, puedes empezar a apreciar las cosas sencillas: una buena comida, reír con un amigo, leer un libro o ayudar a un vecino. Esas cosas pasan a ser suficientes. Amigos, ¿sentís la presión de tener que ser extraordinarios?

What would happen if you gave yourself permission to be normal?

¿Qué pasaría si te dieras permiso para ser una persona normal?



You might find that life suddenly becomes much lighter part 5 Shitty values versus good values This is probably the most practical part of the book It is about how to choose our values Manson compares the human mind to an onion layers upon layers Layer one is understanding your emotions Knowing what you feel layer two is asking why you feel that way But layer three is the deepest it is asking why do I consider this a success or a failure?

Puede que descubras que, de repente, la vida se vuelve mucho más ligera. Parte cinco: valores de mierda frente a buenos valores. Esta es probablemente la parte más práctica del libro. Trata de cómo elegimos nuestros valores. Manson compara la mente humana con una cebolla, capa sobre capa. La primera capa consiste en comprender tus emociones, saber qué sientes. La segunda consiste en preguntarte por qué te sientes así. Pero la tercera es la más profunda: preguntarte por qué consideras algo un éxito o un fracaso.

This is where our values live if your values are poor your life will be poor He gives us a list of shitty values doesn't he yes, let's go through them first one pleasure Pleasure is great, but it is a terrible life value It is temporary It is a byproduct of happiness not the cause second one material success Research shows that once your basic needs are met Money doesn't make you happier third one always being right oh I know people like this if you value being right you will fight to the death to defend your ignorance You will never learn anything new and finally staying positive As we discussed this leads to denial and repression So Martin what are the good values good values have three characteristics? one they are reality based to They are socially constructive three They are immediate and controllable Let's give our friends an example a bad value is I want everyone to like me You cannot control that it relies on other people a good value is I want to be honest with others You can control that right now Even if they don't like you you succeeded in your value of being honest Another bad value, I want to be the richest person in my office That depends on the economy and your boss a good value.

Aquí es donde viven nuestros valores. Si tus valores son pobres, tu vida será pobre. Manson nos da una lista de valores de mierda, ¿verdad? Sí, repasémoslos. Primero, el placer. El placer está muy bien, pero es un pésimo valor para orientar la vida: es temporal y constituye un efecto secundario de la felicidad, no su causa. Segundo, el éxito material. Las investigaciones muestran que, una vez cubiertas las necesidades básicas, el dinero no te hace más feliz. Tercero, tener siempre la razón. Si valoras tener razón, lucharás hasta la muerte por defender tu ignorancia y nunca aprenderás nada nuevo. Y, por último, mantenerse positivo. Como hemos comentado, esto conduce a la negación y la represión. Entonces, Martin, ¿cuáles son los buenos valores? Tienen tres características: se basan en la realidad, son constructivos para la sociedad y son inmediatos y controlables. Pongamos un ejemplo. Un mal valor es: «Quiero gustarle a todo el mundo». No puedes controlarlo porque depende de otras personas. Un buen valor es: «Quiero ser sincero con los demás». Eso sí puedes controlarlo ahora mismo. Aunque no les gustes, habrás cumplido tu valor de ser sincero. Otro mal valor es: «Quiero ser la persona más rica de mi oficina». Eso depende de la economía y de tu jefe. Un buen valor sería:

I want to do my best work today You see the difference Good values put the power back in your hands Friends think about something that is stressing you out ask yourself What value is causing this stress is it a value you can control or are you trying to control the uncontrollable on six Radical responsibility we move on to a concept that changed my life radical responsibility Manson makes a huge distinction between fault and responsibility We often think they are the same thing But they are not He uses a very vivid example imagine you wake up one morning and Find a baby on your doorstep It is not your fault.

«Quiero hacer hoy mi mejor trabajo». ¿Ves la diferencia? Los buenos valores vuelven a poner el poder en tus manos. Amigos, pensad en algo que os esté estresando y preguntaos: ¿qué valor provoca este estrés? ¿Es un valor que podéis controlar o estáis intentando controlar lo incontrolable? Parte seis: responsabilidad radical. Pasamos a un concepto que me cambió la vida. Manson establece una distinción enorme entre culpa y responsabilidad. A menudo pensamos que son lo mismo, pero no lo son. Utiliza un ejemplo muy gráfico: imagina que una mañana te despiertas y encuentras un bebé en la puerta. No es culpa tuya.



The baby is there you didn't put it there But it is now your responsibility You have to choose what to do You can call the police you can feed it you can panic Whatever you do.

El bebé está ahí; tú no lo pusiste, pero ahora es responsabilidad tuya. Tienes que decidir qué hacer. Puedes llamar a la policía, alimentarlo o entrar en pánico. Hagas lo que hagas,

You are making a choice You cannot avoid Responsibility even doing nothing is a choice Many people make themselves miserable by obsessing over fault It is my ex-husband's fault.

estás tomando una decisión. No puedes evitar la responsabilidad: incluso no hacer nada es una elección. Muchas personas se hacen infelices obsesionándose con la culpa. «Es culpa de mi exmarido».

I am unhappy It is the economy's fault I am poor It might be true that it is their fault But blaming them doesn't fix your problem Responsibility is about who has to fix it Your ex broke your heart his fault your responsibility to heal and move on The government ruined the economy their fault your responsibility to adjust your budget and find work This sounds harsh Martin.

«Soy infeliz. La culpa es de la economía. Soy pobre». Puede que realmente sea culpa de ellos, pero culparlos no soluciona tu problema. La responsabilidad consiste en decidir quién debe solucionarlo. Tu ex te rompió el corazón: fue culpa suya; sanar y seguir adelante es responsabilidad tuya. El gobierno arruinó la economía: culpa suya; ajustar tu presupuesto y buscar trabajo es responsabilidad tuya. Eso suena duro, Martin.

It is empowering Julia.

Es te da poder, Julia.

How so?

¿De qué manera?

Because if you are responsible, you are in the driver's seat He uses a poker analogy You don't get to choose the cards you are dealt that is luck But you are 100% Responsible for how you play them the best players can win with a terrible hand and the worst players Can lose with a great hand Friends, are you blaming someone else for your situation?

Porque, si eres responsable, tú llevas el volante. Utiliza una analogía con el póquer: no eliges las cartas que recibes —eso es suerte—, pero eres totalmente responsable de cómo las juegas. Los mejores jugadores pueden ganar con una mano pésima y los peores pueden perder con una mano excelente. Amigos, ¿estáis culpando a otra persona por vuestra situación?

How would it feel to say?

¿Cómo te sentirías si dijeras ...?

This sucks, but it is my job to fix it part seven Failure and the do-something Principle, I love this next rule because it helps when I feel stuck We often think motivation works in a straight line Inspiration leads to motivation Which leads to action so we sit around waiting for inspiration to strike?

Esto apesta, pero es mi trabajo solucionarlo parte siete Fracaso y el principio de hacer algo, me encanta esta siguiente regla porque ayuda cuando me siento atascado. A menudo pensamos que la motivación funciona en línea recta. La inspiración lleva a la motivación. Lo que lleva a la acción, ¿así que nos quedamos esperando a que la inspiración nos golpee?



We wait to feel like doing it But Manson says it is a loop Action leads to inspiration Which leads to motivation if you lack motivation don't wait just do something anything Even a tiny action if you need to write a book write one sentence That one sentence will inspire you to write the next Action is not just the effect of motivation.

Esperamos sentir ganas de hacerlo. Pero Manson dice que es un ciclo. La acción lleva a la inspiración. Lo que lleva a la motivación, si te falta motivación, no esperes, solo haz algo, cualquier cosa. Incluso una pequeña acción, si necesitas escribir un libro, escribe una oración. Esa oración te inspirará a escribir la siguiente. La acción no es solo el efecto de la motivación.

It is the cause of it This also changes how we view failure Failure is just part of the process if you aren't failing you aren't trying anything new He talks about how Picasso painted thousands of bad paintings to get the masterpieces We only see the masterpieces But the failure was the path to the success Friends is there a project you are Procrastinating on don't wait for the perfect moment Just do one small thing today and watch the motivation follow part eight Death and legacy We have arrived at the final chapter and it is about death It seems dark, but it is actually the most beautiful part of the book Manson talks about the denial of death Humans are the only animals who know we are going to die This creates a deep terror in us so we create immortality projects We try to put our names on buildings or have children or create art We want something to live on after we are gone We distract ourselves with trivial nonsense to avoid thinking about the end but Manson says Acknowledging death is the key to living Why?

Es la causa de ella. Esto también cambia cómo vemos el fracaso. El fracaso es solo parte del proceso, si no estás fracasando, no estás intentando nada nuevo. Habla sobre cómo Picasso pintó miles de malas pinturas para conseguir las obras maestras. Solo vemos las obras maestras. Pero el fracaso fue el camino hacia el éxito. Amigos, ¿hay un proyecto en el que estás procrastinando? No esperes el momento perfecto. Solo haz una pequeña cosa hoy y observa cómo sigue la motivación. Parte ocho Muerte y legado. Hemos llegado al capítulo final y se trata de la muerte. Parece oscuro, pero en realidad es la parte más hermosa del libro. Manson habla sobre la negación de la muerte. Los humanos son los únicos animales que saben que vamos a morir. Esto crea un profundo terror en nosotros, así que creamos proyectos de inmortalidad. Intentamos poner nuestros nombres en edificios o tener hijos o crear arte. Queremos que algo viva después de que nos hayamos ido. Nos distraemos con tonterías triviales para evitar pensar en el final, pero Manson dice que reconocer la muerte es la clave para vivir. ¿Por qué?

Because it strips away the fluff When you realize you could die tomorrow you stop caring about your embarrassing haircut You stop caring about what your neighbor thinks of your car You only care about what is truly important Manson tells a story about visiting a cliff in South Africa the Cape of Good Hope He stood on the edge and looked down at the ocean He had been depressed and suicidal in the past But in that moment facing the reality of death He felt a strange peace He realized he was not the center of the universe This is called ego death It sounds scary, but it is liberating when you realize you are small your problems become small, too You are free to just be as the stoic said memento mori Remember you must die It is not meant to make you sad it is meant to make you focus Friends if this was your last day, would you care about the things you are worrying about right now? probably not So why care about them now?

Porque elimina lo superficial. Cuando te das cuenta de que podrías morir mañana, dejas de preocuparte por tu corte de cabello embarazoso. Dejas de preocuparte por lo que tu vecino piensa de tu auto. Solo te importa lo que es verdaderamente importante. Manson cuenta una historia sobre visitar un acantilado en Sudáfrica, el Cabo de Buena Esperanza. Se paró al borde y miró hacia abajo al océano. Había estado deprimido y suicida en el pasado. Pero en ese momento, enfrentando la realidad de la muerte, sintió una extraña paz. Se dio cuenta de que no era el centro del universo. Esto se llama muerte del ego. Suena aterrador, pero es liberador cuando te das cuenta de que eres pequeño, tus problemas también se vuelven pequeños. Eres libre de simplemente ser, como dijo el estoico, memento mori. Recuerda que debes morir. No está destinado a entristecerte, está destinado a hacerte enfocar. Amigos, si este fuera tu último día, ¿te preocuparías por las cosas que te preocupan ahora mismo? Probablemente no. Entonces, ¿por qué preocuparte por ellas ahora?



Live for what matters love the people around you Do work that you are proud of and let the rest go inclusion
Wow Martin that was a journey it really is a powerful book Let's recap the main points for our friends one Trying
to be happy makes you unhappy Embrace the struggle to Choose your problems find the pain you enjoy three
You are not special and that is okay for Values matter choose values you can control five Take radical
responsibility for everything in your life Six if you are stuck just do something and seven remember death to truly
live I Feel like I need to go look at my life and delete some shitty values.

Vive por lo que importa, ama a las personas que te rodean. Haz un trabajo del que estés orgulloso y deja ir el
resto. Inclusión. Vaya, Martín, fue un viaje, realmente es un libro poderoso. Recapitulemos los puntos
principales para nuestros amigos. Uno, intentar ser feliz te hace infeliz. Abraza la lucha. Dos, elige tus
problemas, encuentra el dolor que disfrutas. Tres, no eres especial y está bien. Cuatro, los valores importan,
elige valores que puedas controlar. Cinco, toma responsabilidad radical por todo en tu vida. Seis, si estás
atascado, solo haz algo. Y siete, recuerda la muerte para vivir verdaderamente. Siento que necesito mirar mi
vida y eliminar algunos valores de mierda.

I Think we all do Julia.

Creo que todos lo necesitamos, Julia.

It is a constant process Friends we hope this summary helps you navigate your week with a little less stress a
little more focus Now let's wrap up with our important request and if you enjoyed this episode, please write a
small comment before you go Your comments show the platforms that our community is real active and growing
This support is crucial for us to continue creating new episodes every week Tell us which rule from the book you
needed to hear the most Do you want to be part of our slow English community?

Es un proceso constante. Amigos, esperamos que este resumen te ayude a navegar tu semana con un poco
menos de estrés y un poco más de enfoque. Ahora, terminemos con nuestra importante solicitud y si
disfrutaste este episodio, por favor escribe un pequeño comentario antes de irte. Tus comentarios muestran a
las plataformas que nuestra comunidad es real, activa y en crecimiento. Este apoyo es crucial para que
podamos seguir creando nuevos episodios cada semana. Dinos qué regla del libro necesitabas escuchar más.
¿Quieres ser parte de nuestra comunidad de inglés lento?

We need your comments because your voice is more important than ours Your voice and comments will show
us the right path Thank you for listening.

Necesitamos tus comentarios porque tu voz es más importante que la nuestra. Tu voz y comentarios nos
mostrarán el camino correcto. Gracias por escuchar.

See you next time friends

Hasta la próxima, amigos.

