

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

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

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?

As-tu déjà ressenti de l'anxiété à propos d'un problème et ensuite tu as commencé à te sentir anxieux à propos d'être anxieux ?

That happens to me all the time, Martin.

Ça m'arrive tout le temps, Martin.

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

Je me stresse et ensuite je pense, pourquoi ne suis-je pas calme ?

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.

Tout le monde sur Instagram a l'air si calme. Exactement, et ensuite tu te sens comme un échec parce que tu n'es pas heureux chaque minute. C'est épuisant, eh bien les amis, aujourd'hui.

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?

Nous allons régler ça. Nous plongeons profondément dans le livre de Mark Manson, 'L'art subtil de s'en foutre'. Ce livre est un peu une claque au visage, n'est-ce pas ?

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?

Oui, mais c'est une claque rafraîchissante. Il nous dit que le fait d'essayer d'être positif tout le temps nous rend en réalité misérables. Aujourd'hui, nous allons apprendre pourquoi la douleur est nécessaire. Nous apprendrons pourquoi tu n'es pas spécial et nous apprendrons comment choisir les bonnes choses pour lesquelles souffrir. Ça a l'air intense, mais je te promets que ce sera amusant. Es-tu prêt à arrêter d'essayer si fort d'être heureux ?



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.

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais, ton podcast d'anglais lent où nous entraînons tes oreilles étape par étape. Je suis Julia et je suis Martin. Avant de commencer, je veux te demander une faveur rapide. Si tu as appris quelque chose de nouveau aujourd'hui, s'il te plaît laisse un commentaire après avoir écouté. Les commentaires sont extrêmement importants car les plateformes ne soutiennent que les podcasts avec des communautés actives. Ton commentaire aide notre émission à grandir, à atteindre plus d'apprenants et à garder ce projet vivant. Alors les amis, commençons. Partie un, la boucle de rétroaction de l'enfer. Martin, commençons avec ce concept de la boucle de rétroaction de l'enfer. C'est un super nom pour un sentiment terrible. Explique-le à nos amis qui écoutent. D'accord, imagine ce scénario : tu as une confrontation avec un collègue au travail. D'accord, je l'imagine. Tu rentres chez toi et tu te sens un peu en colère et un peu anxieux. C'est une réaction normale. Oui, mais ensuite tu commences à penser à ta colère.

You think I shouldn't be this angry.

Tu penses que je ne devrais pas être si en colère.

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

Je devrais être plus zen. Je devrais être plus professionnel. Et ensuite tu te mets en colère contre toi-même d'être en colère. Exactement.

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?

Maintenant, tu as deux couches de colère et ça spirale de plus en plus bas. Manson appelle ça la boucle de rétroaction de l'enfer. Dans la société moderne, nous avons cette idée que tout doit aller bien tout le temps. Les réseaux sociaux nous montrent tout le monde vivant des vies incroyables et heureuses. Donc, quand nous nous sentons mal, nous pensons qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez nous. Mais Manson a une solution appelée la loi inverse. C'est du philosophe Alan Watts, n'est-ce pas ?

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?

Oui, la loi dit que le désir d'une expérience plus positive est en soi une expérience négative. C'est un peu un casse-tête. Laisse-moi le redire. Vouloir être heureux te rend malheureux. Parce que ça te rappelle que tu n'es pas heureux. Mais l'inverse est aussi vrai : accepter ton expérience négative est paradoxalement une expérience positive. Donc, si je me dis, je me sens comme une merde aujourd'hui et c'est bien, je vais en fait me sentir mieux. Oui, parce que tu arrêtes la boucle, tu arrêtes de lutter contre la douleur. Les amis, posez-vous une question en ce moment. Quand tu te sens mal, est-ce que tu te blâmes ou est-ce que tu laisses faire ?



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.

Le premier pas pour ne pas s'en foutre est de réaliser que c'est okay de ne pas aller bien. Passons à l'art de la subtilité. Alors Martin, cela signifie-t-il que nous ne devrions simplement pas nous soucier de quoi que ce soit ? Non, et c'est là que les gens mal comprennent le livre. Ils pensent que c'est être indifférent comme un adolescent qui roule des yeux à tout. Exactement, Manson clarifie que ne pas s'en foutre ne signifie pas être indifférent. Ça signifie être à l'aise avec le fait d'être différent, ça signifie que tu es prêt à regarder l'échec en face et dire, je me fous de rater.

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?

Je fais ça de toute façon. Donc, il s'agit de courage, pas d'apathie. Précisément, il parle de trois subtilités dans le livre. La subtilité numéro un est ce que nous venons de dire : ne sois pas indifférent. La subtilité numéro deux est ma préférée. Parle-nous-en. Pour ne pas se soucier de l'adversité, tu dois te soucier de quelque chose de plus important que l'adversité. Ça a tellement de sens. Imagine que tu es au supermarché. D'accord, il y a une vieille dame qui crie sur le caissier parce que son coupon a expiré. Nous avons tous vu ça, pourquoi est-elle si en colère à propos d'un coupon de 30 centimes ?

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?

Probablement parce qu'elle n'a rien d'autre dont s'inquiéter. Exactement, elle n'a pas de grand projet ou de passion ou d'objectif qui consomme son énergie. Donc, son monde se réduit à ce coupon. Si tu te retrouves à te mettre en colère à cause du trafic ou des commentaires agaçants sur Internet, c'est probablement parce que tu n'as rien de plus grand en cours. Tu dois trouver quelque chose qui en vaut la peine sur lequel te concentrer. Les amis, sur quoi te concentres-tu aujourd'hui ? Est-ce quelque chose qui compte vraiment ou est-ce juste le bruit de la vie quotidienne ? Et enfin, subtilité numéro trois. Que tu le réalises ou non, tu choisis toujours sur quoi te soucier. Nous avons une quantité limitée de choses à nous en faire. Exactement, pense à ton énergie comme à un compte bancaire. Tu peux la dépenser à être en colère contre la météo ou tu peux la dépenser à construire ta carrière ou aimer ta famille. La maturité est simplement le processus d'apprendre à ne dépenser ton énergie que pour les choses qui comptent vraiment. Trois : le bonheur, c'est résoudre des problèmes. Maintenant, parlons à nouveau du bonheur. Tout le monde le veut, mais personne ne semble savoir comment le garder. Manson soutient que le bonheur n'est pas quelque chose que tu atteins. Ce n'est pas un trophée que tu gagnes et mets sur une étagère. Non, le bonheur est une activité. Quel genre d'activité ?



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.

Le bonheur est l'activité de résoudre des problèmes, mais Martin, je déteste les problèmes. Je sais, Julia, mais écoute ça. La vie est essentiellement une série sans fin de problèmes. Ça a l'air déprimant. Ce n'est pas le cas si tu le regardes de la bonne manière. La solution à un problème est simplement la création du prochain problème.

Can you give us an example?

Peux-tu nous donner un exemple ?

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.

Bien sûr. Disons que tu as le problème d'être en mauvaise forme. D'accord, donc tu rejoins une salle de sport et tu résous ce problème. Mais maintenant, j'ai le problème de devoir me lever tôt, transpirer et avoir des douleurs musculaires. Exactement, ou tu as le problème de ne pas avoir de partenaire. Donc, tu trouves un petit ami et maintenant tu as le problème de faire des compromis sur les plans de dîner et de gérer ses habitudes désordonnées. Je vois ce que tu veux dire. Les problèmes ne s'arrêtent jamais.

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.

Ils changent juste. Donc, le vrai bonheur vient quand tu trouves les problèmes que tu aimes avoir. Manson introduit un personnage drôle appelé le panda de la déception. J'ai adoré cette partie, le panda va de porte en porte en disant aux gens des vérités dures. Et la vérité ici est que la souffrance est biologiquement utile. La douleur est la façon dont la nature nous dit de faire attention. Si nous essayons d'engourdir la douleur, nous tuons la motivation pour résoudre le problème. Alors les amis, voici la question la plus importante du livre. Ne te demande pas.

What do I want to enjoy?

Qu'est-ce que je veux apprécier ?

Ask yourself.

Demande-toi.

What pain do I want to sustain?

Quel douleur veux-tu supporter ?

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?

Tout le monde veut la médaille d'or, mais tout le monde ne veut pas les années d'entraînement. Tout le monde veut le salaire de PDG, mais tout le monde ne veut pas les semaines de travail de 60 heures et le stress. Les amis, soyez honnêtes avec vous-mêmes. Êtes-vous amoureux du résultat ou êtes-vous amoureux du processus ?



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.

Parce que si tu n'aimes pas l'ascension, tu ne profiteras pas de la vue d'en haut. Bonfour, tu n'es pas spécial. Martin, ce prochain chapitre est un peu controversé. Il attaque le mouvement de l'estime de soi.

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.

Nous avons grandi en entendant que nous sommes tous spéciaux et extraordinaires et Manson dit que c'est un mensonge. Aïe. Il soutient qu'par définition, la plupart d'entre nous sont moyens dans la plupart des choses, c'est juste des statistiques. Seul un tout petit pourcentage de personnes est le meilleur dans quoi que ce soit. Mais nous avons l'impression que d'être moyen est une insulte. C'est le danger, si tu crois que tu dois être extraordinaire pour être digne, alors tu verras le fait d'être moyen comme un échec. Et puisque nous sommes moyens dans 99 % des choses, nous nous sentirons constamment comme des échecs. Il parle du piège du droit.

It comes in two forms, right?

Ça vient sous deux formes, non ?

Yes form one.

Oui, forme un. Je suis incroyable et vous tous êtes des échecs. Donc, je mérite un traitement spécial. Forme deux. Je suis un échec et je suis une victime. Donc, je mérite un traitement spécial. Les deux sont des formes d'égoïsme. Les deux sont des manières d'exiger de l'attention. L'antidote est d'accepter que tu es ordinaire et banal. Ça a l'air ennuyeux, Martin. En réalité, c'est libérateur. Comment ? Une fois que tu acceptes que tu n'as pas besoin de guérir le cancer ou d'aller sur la lune pour être précieux, tu peux commencer à apprécier les choses simples : un bon repas, un rire avec un ami, lire un livre, aider un voisin. Ces choses deviennent suffisantes. Les amis, ressentez-vous la pression d'être incroyable ?

I Am awesome and you all suck.

Je suis incroyable et vous tous êtes des échecs.

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

Donc, je mérite un traitement spécial. Forme deux : je suis un échec et je suis une victime.

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?

Donc, je mérite un traitement spécial. Les deux sont des formes d'égoïsme. Les deux sont des manières d'exiger de l'attention. L'antidote est d'accepter que tu es ordinaire et banal. Ça a l'air ennuyeux, Martin. En réalité, c'est libérateur. Comment ? Une fois que tu acceptes que tu n'as pas besoin de guérir le cancer ou d'aller sur la lune pour être précieux, tu peux commencer à apprécier les choses simples : un bon repas, un rire avec un ami, lire un livre, aider un voisin. Ces choses deviennent suffisantes. Les amis, ressentez-vous la pression d'être incroyable ?



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

Que se passerait-il si tu te donnais la permission d'être 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?

Tu pourrais découvrir que la vie devient soudainement beaucoup plus légère. Partie 5 : Valeurs de merde contre bonnes valeurs. C'est probablement la partie la plus pratique du livre. Il s'agit de comment choisir nos valeurs. Manson compare l'esprit humain à un oignon, couche après couche. La couche un est de comprendre tes émotions. Savoir ce que tu ressens. La couche deux est de demander pourquoi tu te sens ainsi. Mais la couche trois est la plus profonde : c'est de demander, pourquoi considère-je cela comme un succès ou un échec ?

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.

C'est là où nos valeurs vivent si tes valeurs sont pauvres ta vie sera pauvre Il nous donne une liste de valeurs merdiques n'est-ce pas oui, passons en revue la première le plaisir Le plaisir est génial, mais c'est une terrible valeur de vie C'est temporaire C'est un sous-produit du bonheur pas la cause la deuxième le succès matériel La recherche montre qu'une fois que tes besoins de base sont satisfaits L'argent ne te rend pas plus heureux la troisième toujours avoir raison oh je connais des gens comme ça si tu valorises le fait d'avoir raison tu te battras jusqu'à la mort pour défendre ton ignorance Tu n'apprendras jamais rien de nouveau et enfin rester positif Comme nous en avons discuté cela mène au déni et à la répression Alors Martin quelles sont les bonnes valeurs les bonnes valeurs ont trois caractéristiques ? une elles sont basées sur la réalité deux elles sont socialement constructives trois elles sont immédiates et contrôlables Donnons un exemple à nos amis une mauvaise valeur est je veux que tout le monde m'aime Tu ne peux pas contrôler cela cela dépend des autres une bonne valeur est je veux être honnête avec les autres Tu peux contrôler cela tout de suite Même s'ils ne t'aiment pas tu as réussi dans ta valeur d'être honnête Une autre mauvaise valeur, je veux être la personne la plus riche de mon bureau Cela dépend de l'économie et de ton patron une bonne valeur.



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.

Je veux faire de mon mieux aujourd'hui Tu vois la différence Les bonnes valeurs remettent le pouvoir entre tes mains Les amis pensez à quelque chose qui vous stresse demandez-vous Quelle valeur cause ce stress est-ce une valeur que tu peux contrôler ou essaies-tu de contrôler l'incontrôlable sur six Responsabilité radicale nous passons à un concept qui a changé ma vie responsabilité radicale Manson fait une énorme distinction entre faute et responsabilité Nous pensons souvent qu'ils sont la même chose Mais ce ne sont pas les mêmes Il utilise un exemple très vivant imagine que tu te réveilles un matin et que tu trouves un bébé sur ton pas de porte Ce n'est pas ta faute.

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.

Le bébé est là tu ne l'as pas mis là Mais c'est maintenant ta responsabilité Tu dois choisir quoi faire Tu peux appeler la police tu peux le nourrir tu peux paniquer Quoi que tu fasses.

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.

Tu fais un choix Tu ne peux pas éviter la responsabilité même ne rien faire est un choix Beaucoup de gens se rendent malheureux en s'obsédant sur la faute C'est la faute de mon ex-mari.

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.

Je ne suis pas heureux C'est la faute de l'économie je suis pauvre Il se peut que ce soit vrai que ce soit leur faute Mais les blâmer ne résout pas ton problème La responsabilité concerne qui doit le résoudre Ton ex t'a brisé le cœur sa faute ta responsabilité est de guérir et de passer à autre chose Le gouvernement a ruiné l'économie leur faute ta responsabilité est d'ajuster ton budget et de trouver du travail Cela semble dur, Martin.

It is empowering Julia.

C'est empowerant, Julia.

How so?

Comment ça ?

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?

Parce que si tu es responsable, tu es au volant Il utilise une analogie de poker Tu ne peux pas choisir les cartes qui te sont distribuées c'est de la chance Mais tu es 100 % responsable de la façon dont tu les joues les meilleurs joueurs peuvent gagner avec une main terrible et les pires joueurs peuvent perdre avec une grande main Les amis, blâmez-vous quelqu'un d'autre pour votre situation ?



How would it feel to say?

Comment cela se sentirait-il de dire ?

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?

Ça craint, mais c'est mon boulot de le réparer partie sept Échec et le principe de faire quelque chose, j'adore cette prochaine règle parce qu'elle aide quand je me sens bloqué. On pense souvent que la motivation fonctionne en ligne droite. L'inspiration mène à la motivation. Ce qui mène à l'action, alors on reste là à attendre que l'inspiration nous frappe ?

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.

On attend de se sentir prêt à le faire. Mais Manson dit que c'est une boucle. L'action mène à l'inspiration. Ce qui mène à la motivation, si tu manques de motivation, n'attends pas, fais juste quelque chose, n'importe quoi. Même une petite action, si tu dois écrire un livre, écris une phrase. Cette phrase t'inspirera à écrire la suivante. L'action n'est pas juste l'effet de la motivation.

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?

C'est la cause de ça. Cela change aussi notre vision de l'échec. L'échec fait juste partie du processus, si tu n'échoues pas, tu n'essaies rien de nouveau. Il parle de comment Picasso a peint des milliers de mauvaises peintures pour obtenir les chefs-d'œuvre. Nous ne voyons que les chefs-d'œuvre. Mais l'échec était le chemin vers le succès. Les amis, y a-t-il un projet sur lequel tu procrastines ? N'attends pas le moment parfait. Fais juste une petite chose aujourd'hui et regarde la motivation suivre. Partie huit Mort et héritage. Nous sommes arrivés au dernier chapitre et il s'agit de la mort. Ça semble sombre, mais c'est en fait la partie la plus belle du livre. Manson parle du déni de la mort. Les humains sont les seuls animaux qui savent que nous allons mourir. Cela crée une terreur profonde en nous, alors nous créons des projets d'immortalité. Nous essayons de mettre nos noms sur des bâtiments ou d'avoir des enfants ou de créer de l'art. Nous voulons que quelque chose vive après notre départ. Nous nous distrayons avec des absurdités triviales pour éviter de penser à la fin, mais Manson dit : Reconnaître la mort est la clé pour vivre. Pourquoi ?



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?

Parce que ça enlève le superflu. Quand tu réalises que tu pourrais mourir demain, tu arrêtes de te soucier de ta coupe de cheveux embarrassante. Tu arrêtes de te soucier de ce que ton voisin pense de ta voiture. Tu ne te soucies que de ce qui est vraiment important. Manson raconte une histoire sur sa visite d'une falaise en Afrique du Sud, le Cap de Bonne Espérance. Il s'est tenu au bord et a regardé l'océan. Il avait été déprimé et suicidaire dans le passé. Mais à ce moment-là, en faisant face à la réalité de la mort, il a ressenti une étrange paix. Il a réalisé qu'il n'était pas le centre de l'univers. Cela s'appelle la mort de l'ego. Ça semble effrayant, mais c'est libérateur quand tu réalises que tu es petit, tes problèmes deviennent petits aussi. Tu es libre d'être simplement, comme le disait le stoïque, memento mori. Souviens-toi que tu dois mourir. Ce n'est pas censé te rendre triste, c'est censé te faire te concentrer. Les amis, si c'était ton dernier jour, te soucieraient-tu des choses qui te préoccupent en ce moment ? Probablement pas. Alors pourquoi s'en soucier maintenant ?

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.

Vis pour ce qui compte, aime les gens autour de toi. Fais un travail dont tu es fier et laisse le reste de côté. Inclusion. Wow Martin, ça a été un voyage, c'est vraiment un livre puissant. Récapitulons les points principaux pour nos amis : un, essayer d'être heureux te rend malheureux. Embrasse la lutte. Deux, choisis tes problèmes, trouve la douleur que tu apprécies. Trois, tu n'es pas spécial et c'est okay. Quatre, les valeurs comptent, choisis des valeurs que tu peux contrôler. Cinq, prends une responsabilité radicale pour tout dans ta vie. Six, si tu es bloqué, fais juste quelque chose. Et sept, souviens-toi de la mort pour vivre vraiment. J'ai l'impression que je dois regarder ma vie et supprimer certaines valeurs de merde.

I Think we all do Julia.

Je pense que nous en avons tous besoin, 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?

C'est un processus constant. Les amis, nous espérons que ce résumé t'aide à naviguer ta semaine avec un peu moins de stress et un peu plus de concentration. Maintenant, terminons avec notre demande importante et si tu as aimé cet épisode, s'il te plaît, écris un petit commentaire avant de partir. Tes commentaires montrent aux plateformes que notre communauté est réelle, active et en croissance. Ce soutien est crucial pour nous permettre de continuer à créer de nouveaux épisodes chaque semaine. Dis-nous quelle règle du livre tu avais le plus besoin d'entendre. Veux-tu faire partie de notre communauté d'anglais lent ?



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.

Nous avons besoin de tes commentaires parce que ta voix est plus importante que la nôtre. Ta voix et tes commentaires nous montreront le bon chemin. Merci d'avoir écouté.

See you next time friends

À la prochaine fois les amis.

