

**A ARTE SUBTIL  
DE SABER DIZER  
QUE SE FODA  
O DIÁRIO**

«O oposto de qualquer outro livro. Não tente. Desista. Erre. Diminua as suas expectativas. Deixe de acreditar em si mesmo. Siga a dor. Cada ponto é profundamente verdadeiro, útil e mais poderoso do que a positividade habitual. Sucinto, mas surpreendentemente poderoso; li-o numa noite.»

— Derek Sivers, fundador do Cd Baby e autor de *Anything You Want: 40 Lessons for a New Kind of Entrepreneur*

«Resiliência, felicidade e liberdade vêm de saber com o que se preocupar e — mais importante — com o que não se preocupar. Esta é uma obra poderosa, filosófica e prática, que dará aos leitores a sabedoria de fazer exatamente isso.»

— Ryan Holiday, autor *bestseller* do *The New York Times* com *The Obstacle Is The Way* e *Ego Is The Enemy*

«Mark Manson é um mestre a inspirar o pensamento e os *insights* contraintuitivos. O seu estilo fácil de ler vai pô-lo a virar páginas durante horas.»

— James Clear, autor de *Hábitos Atómicos*

«Um guia corrosivo para viver com integridade e encontrar felicidade em lugares por vezes dolorosos... Este livro, cheio de sugestões contraintuitivas que frequentemente fazem muito sentido, é lido com prazer e digno de ser relido. Uma boa bitola para medir os livros de autoajuda.»

— *Kirkus Reviews*

**A ARTE  
SUBTIL  
DE SABER  
DIZER  
QUE SE  
FODA  
O DIÁRIO**

**MARK MANSON**

# **Outras obras de Mark Manson**

**A Arte Subtil de Saber Dizer Que Se F\*da**

**Está Tudo F\*dido**

**A Arte Subtil de Saber Seduzir**

**NA MINHA VIDA, JÁ ME RALEI COM MUITAS COISAS. TAMBÉM JÁ HOUVE MUITAS COISAS COM QUE NÃO ME RALEI...**

**... E FORAM AS COISAS COM QUE *NÃO ME RALEI* QUE FIZERAM TODA A DIFERENÇA.**

# ESTE DIÁRIO É PROPRIEDADE DE

---

---

**CONTACTO**

---

---

(Se o encontrar, por favor rale-se e faça o que está certo!)



# ÍNDICE

Introdução .....	10
Parte I: O Aquecimento .....	15
Parte II: Gerir as Emoções Negativas .....	33
Parte III: Problemas Melhores .....	63
Parte IV: Ralar-se com Menos Coisas .....	85
Parte V: Encontrar um Propósito Maior .....	115
Algumas Páginas em Branco para Escrever as suas Várias Realizações Pessoais .....	176
Agradecimentos .....	190



# INTRODUÇÃO

Escrevi *A Arte Subtil de Saber Dizer Que Se F\*da* para ser um género diferente de livro de autoajuda. Não queria falar acerca de positividade, mas sobre a inevitabilidade dos problemas da vida. Queria falar menos de sucesso e mais do confronto com a perda e o fracasso.

Mas, acima de tudo, não queria, intencionalmente, dar ao leitor um mapa da estrada, um manual de instruções, um programa passo a passo para atingir todos os seus sonhos, ou algo do género. Queria deixar os conselhos em aberto e ajudar o leitor a fazer perguntas melhores, ao invés de lhe dar todas as respostas.

Porque, em última análise, «ralar-se» é uma questão de valores. Com que está a escolher importar-se e com que está a escolher *não* se importar? Não existem respostas universais de valores certos/errados. Os valores de cada um são diferentes. O leitor pode valorizar o tempo com a família mais do que eu. E está tudo bem. Eu posso valorizar literatura russa ou filmes de kung-fu dos anos 70 mais do que o leitor. E está tudo bem. Não há nada de «certo» ou «errado» nisso.

Assim, ao escrever um livro acerca de valores, pareceu-me apropriado *não* impingir quaisquer valores ao leitor. A «arte subtil» de saber dizer que se foda é, na verdade, a arte de descobrir que lhe compete a *si* escolher o que merece importância e o que e o que não merece. A minha tarefa como autor é apenas ajudá-lo a descobrir, reconhecer e fazer estas perguntas difíceis a si mesmo. Impor-lhe os meus valores e dizer-lhe exatamente com que é que se deve ralar sabotaria o poder da mensagem.

Nos anos que passaram, o livro tornou-se um mega *bestseller*, foi traduzido em mais de 60 línguas, vendeu mais de 10 milhões de exemplares e atingiu o primeiro lugar dos tops em mais de uma dúzia de países. Entretanto, a pergunta que os leitores me faziam mais vezes era «É tudo muito bonito, mas o que devo fazer? Por onde é que começo?»

Inicialmente, sugeria-lhes em privado alguns exercícios. «Talvez deva tentar escrever as cinco coisas sem as quais não poderia viver», dizia eu. «Comece por aí.»

Por fim, estava a facultar tantos exercícios destes que acabei por publicar alguns no meu *website* ou enviá-los para a minha lista de *e-mail*. As pessoas adoraram-nos e reportaram excelentes resultados.

Ao longo dos anos, os exercícios expandiram-se, multiplicaram-se e foram refinados. Pedi *feedback*, criei novas questões e partilhei-as muitas vezes. Dei por mim com questões e incentivos de escrita — todos baseados em importantes temas vitais em que poucas pessoas alguma vez pararam e dedicaram tempo a pensar — que me davam para meio livro.

Este diário é a coleção e expansão desses exercícios iniciais. Fiéis ao livro original, não lhe dirão o que deve valorizar nem quem deve ser, mas ajudá-lo-ão a ter um sentido mais claro do que valoriza e de quem quer ser. São passos lógicos que prosseguem das questões levantadas no livro para as questões que deve responder por si próprio.

O diário está dividido em cinco partes. A primeira consiste numa série de exercícios a que chamo «O Aquecimento». Estes são, em geral, questões abstratas acerca do que quer na vida, o que espera concretizar antes de morrer, etc. Essas questões podem ser divertidas e úteis, mas foram concebidas sobretudo para o colocar na atitude mental apropriada para preencher o resto do diário.

A Parte II pretende ajudá-lo a gerir emoções negativas. A maioria de nós tem dificuldade em perceber com que é que se deve ralar porque está demasiado tolhido pela dor, raiva e tristeza. Apenas gerindo essas emoções negativas e/ou canalizando-as numa direção mais positiva é que nos libertamos, para pensar acerca das questões mais profundas.

A Parte III foca-se na escolha e na responsabilidade. Todos gostamos de nos iludir a nós próprios, pensando que não escolhemos nenhum dos nossos problemas, que estes nos são impostos por um universo injusto. A verdade, porém, é que a maior parte da nossa vida é um produto das nossas próprias escolhas, e só reconhecendo-as — e fazendo escolhas melhores! — é que poderemos resolver os nossos problemas.

Depois de termos relaxado em relação às nossas emoções e reconhecido os nossos problemas, chegamos à parte boa, a Parte IV: Com que é que escolhe ralar-se? Com que é que gostava de se ralar mais? O que é que desejava que lhe importasse menos? São coisas boas para se ralar ou não se ralar?

Esta é a secção acerca dos valores — aquilo com que escolhemos preocupar-nos e se devemos ou não priorizar outras coisas na nossa vida, mais ou menos do que fazemos atualmente.

Estas questões difíceis conduzem-nos, então, à Parte V, que é um elaborado plano de ação. Através de uma série de exercícios, vou ajudá-lo a perceber como está a passar o seu tempo e se esse tempo reflete a importância que deu (ou queria dar) a essas coisas na Parte IV. A Parte V vai, então, concluir consigo a desenvolver alguns passos operáveis para si mesmo. Na verdade, dependerá de si, como bem sabe, realizá-los. Porquê? Porque eu não faço puta ideia de quem você é, nem do que faz.

Entre cada parte, incluí uma série de «interlúdios» — pequenas secções que complementam ideias da secção anterior e o preparam para a secção seguinte. No fim do diário também há uma série de páginas vazias para anotar alguns momentos de «C'um caracas!» que tenha durante o percurso, que eu espero que sejam muitos.

Desfrute da descida à sua própria identidade. Espero que goste do que vai ver. Mesmo que não goste, estou certo de que sairá do outro lado como uma pessoa melhor do que era.

Ralações Felizes!

Mark Manson

13 de setembro de 2021



A large, dynamic black ink splatter is centered on a vibrant orange background. The splatter has a central, dark, irregular shape with numerous fine, radiating lines and smaller droplets extending outwards, creating a sense of movement and energy. The text is overlaid on this splatter.

**PARTE I:**

**O AQUECIMENTO**

# CALE-SE E SEJA GRATO

A gratidão é como a vitamina D da alma. Uma pequena dose providencia uma injeção de imunidade em relação a uma série de tretas e ajuda-o a manter a sua saúde psicológica forte.

Praticar consciente e periodicamente a gratidão é um dos exercícios mentais mais cientificamente comprovados que contribui para a felicidade e o bem-estar.

Além disso, é bom tirar um momento de vez em quando para considerar o que é fantástico na sua vida. Então, vamos começar esta festa da melhor maneira e considerar as muitas coisas pelas quais estamos gratos.

## INSTRUÇÕES:

Use esta lista para escrever as muitas coisas pelas quais está grato. Pode ser algo abstrato («Estou grato por estar vivo no século XXI») ou específico («Estou grato por a estação de serviço onde parei ter a minha bebida energética favorita»).

Basicamente, torne-se um fanático da gratidão. Tente preencher estas páginas.

## EXEMPLOS:

- *Estou grato por ter de viajar tanto em trabalho.*
- *Estou grato por a cafeína ter sido descoberta no século XVI e estar tão acessível de manhã.*
- *Estou grato pelo meu relacionamento. Tenho sorte por ter encontrado uma pessoa tão fantástica.*

## É A SUA VEZ:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_



15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_