

**DE  
EDELE  
KUNST  
VAN  
NOT  
GIVING  
A F\*CK  
JOURNAL**

**MARK MANSON**



**INLEIDING**

*De edele kunst van not giving a f\*ck* schreef ik om eens een ander soort zelfhulpboek uit te geven. Ik wilde het niet hebben over positiviteit, maar liever over het feit dat problemen in je leven onvermijdelijk zijn. Ik wilde het niet zozeer over succes hebben, als wel over omgaan met verlies en mislukking.

Maar bovenal wilde ik lezers met opzet geen draaiboek, geen *how-to*, geen stappenplan geven om al hun dromen of wat dan ook waar te maken. Ik wilde adviezen geven met een open einde, mijn lezers helpen betere vragen te stellen in plaats van hun alle antwoorden te geven.

Want ergens 'een fuck om geven' is uiteindelijk een kwestie van waarden. Waar kies je voor en waar kies je níet voor om om te geven? Er is geen universeel goed/fout-antwoord voor waarden. Dat is voor iedereen anders. Misschien hecht jij meer waarde aan tijd met je familie dan ik. En dat is prima. Ik hecht wellicht waarde aan Russische literatuur of kungfulms uit de jaren zeventig en jij niet. En ook dát is prima. Er is niks 'goed' of 'fout' aan.

Daarom vond ik het belangrijk, als je een boek over waarden schrijft, om de lezer geen waarden op te leggen. De 'edele kunst' van geen fuck geven om dingen is echt de kunst om te ontdekken dat het aan jóú is om te kiezen wat de moeite waard is om om te geven en wat niet. Mijn taak als auteur is alleen maar om jou te helpen deze lastige vragen voor jezelf te ontdekken, te erkennen en te stellen. Jou mijn eigen waarden opdringen en zeggen waar je precies een fuck om moet geven, zou de kracht van de boodschap ondermijnen.

Het boek is de afgelopen jaren een megabestseller geworden en inmiddels in meer dan vijftig talen vertaald. Er zijn meer dan veertien miljoen exemplaren van verkocht en het is in zestien landen op nummer één geëindigd. In de tussenliggende jaren is de vraag die mij het meest gesteld is: 'Dit is allemaal geweldig en ik snap 't ook, maar wat moet ik doen? Waar begin ik?'

In het begin stelde ik mensen wat oefeningen voor. 'Misschien moet je proberen de vijf dingen waar je niet zonder kunt in het leven eens op te schrijven,' zei ik dan. Begin daar.

Uiteindelijk had ik zoveel van dit soort oefeningetjes uitgedeeld dat ik er een aantal van op mijn website kon plaatsen of via mijn e-maillijst kon verzenden. Mensen waren er dol op en stuurden me steeds goede resultaten.

Door de jaren heen zijn de oefeningen uitgebreid, vermenigvuldigd en verfijnd. Ik vroeg om feedback, kwam met nieuwe vragen en deelde ze telkens weer. Opeens had ik voor een half boek aan vragen en aanwijzingen voor een journal – allemaal gebaseerd op diepe, belangrijke levensvragen waar weinig mensen ooit de tijd voor hebben genomen om over na te denken.

Dit journal is een verzameling en uitbreiding van die eerste oefeningen. Trouw aan het oorspronkelijke boek vertellen ze je niet waar je waarde aan dient te hechten of wie je moet zijn, maar ze zullen je helpen om een duidelijker beeld te krijgen van waar jij waarde aan hecht en wie je wilt zijn. Ze zijn de volgende logische stap van de vragen die in het boek zijn opgeworpen naar de vragen die jij voor jezelf moet beantwoorden.

Het journal is verdeeld in vijf delen. Het eerste bestaat uit een paar oefeningen die ik 'De warming-up' noem. Het zijn algemene, abstracte vragen over wat je wilt in het leven, wat je hoopt te bereiken voordat je doodgaat, enzovoort. Deze vragen kunnen leuk en nuttig zijn, maar ze zijn vooral bedoeld om je in de juiste stemming te krijgen voor de rest van het journal.

Deel 2 helpt je om met negatieve emoties om te gaan. De meeste mensen worstelen om erachter te komen waar ze een fuck om moeten geven, omdat ze te druk zijn met pijn, woede en verdriet. Alleen door met deze negatieve emoties om te gaan en/of ze in een meer positieve richting te sturen, kunnen we onszelf vrijmaken om over de diepere vragen na te denken.

Deel 3 focust op keuze en verantwoordelijkheid. We houden er allemaal van onszelf voor de gek te houden met de gedachte dat we onze problemen niet hebben gekozen, maar dat ze ons gewoon door een oneerlijke wereld werden opgedrongen. Maar de waarheid is dat ons leven voornamelijk een resultaat is van onze eigen

keuzes, en alleen door die keuzes te herkennen – en betere te maken! – zijn we in staat om onze problemen op te lossen.

Als we eenmaal onze emoties op een rijtje hebben en onze problemen hebben erkend, komen we bij het mooie werk in deel 4: waar zou je überhaupt een fuck om willen geven? Waar zou je meer een fuck om willen geven? Waar zou je minder een fuck om willen geven? En zijn dat wel of geen goeie fucks?

Dit is het deel over waarden – wat we hebben gekozen om om te geven en of we al dan niet moeten overwegen om andere dingen in ons leven een hogere/lagere prioriteit te geven dan we nu doen.

Deze lastige vragen leiden ons naar deel 5, dat een uitgewerkt actieplan is. Met een reeks oefeningen help ik je om te inventariseren hoe je je tijd besteedt en of dat weerspiegelt waar je om geeft (of om zou willen geven) volgens deel 4. Deel 5 vormt dan de afsluiting waarin jij voor jezelf een aantal actiegerichte stappen ontwikkelt. Het zal aan jou zijn om die stappen dan ook echt te gaan zetten. Waarom? Omdat ik geen fucking idee heb wie jij bent of wat je doet.

Tussen de delen door heb ik een reeks ‘intermezzo’s’ opgenomen, die ideeën uit het voorgaande deel aanvullen en/of kleine oefeningen aanbieden om je voor te bereiden op het volgende deel. Achter in het boek vind je een hoop lege bladzijden waarop je ‘holy shit’-momenten die je onderweg beleeft kunt neerpennen, waarvan ik hoop dat je er veel zult hebben.

Geniet van het afdalen naar je eigen identiteit. Ik hoop dat je het leuk vindt. En zelfs als je het niet leuk vindt, dan ben ik ervan overtuigd dat je er als een beter mens uitkomt.

Veel plezier met het fuck-geven,  
Mark Manson  
13 september 2021





DEEL 1:

**DE  
WARMING-UP**

# HOU JE MOND EN WEES DANKBAAR

**Dankbaarheid is als vitamine D voor de ziel. Een kleine dosis geeft je immuunsysteem een boost tegen bullshit en helpt je geestelijke gezondheid sterk te houden.**

Regelmatig bewust dankbaar zijn is een van de meest wetenschappelijk onderbouwde mentale oefeningen die bijdraagt tot geluk en welzijn.

Bovendien is het leuk om af en toe een moment te nemen om na te denken over wat er geweldig is in je leven. Dus laten we op de goede manier aftrappen en nadenken over de vele dingen waar we dankbaar voor zijn.

## **AANWIJZINGEN:**

Gebruik deze lijst om de vele dingen te noteren waar je dankbaar voor bent. Dat kan zo abstract ('Ik ben dankbaar dat ik in de eenentwintigste eeuw leef.') of specifiek ('Ik ben dankbaar dat het benzinstation waar ik vanmorgen stopte mijn favoriete energydrink had.') zijn als je wilt.

Kortom, ga helemaal uit je bol met je dankbaarheid. Probeer deze bladzijden vol te krijgen.

## **VOORBEELDEN:**

- *Ik ben dankbaar dat ik voor mijn werk zoveel mag reizen.*
- *Ik ben dankbaar dat in de zestiende eeuw cafeïne werd ontdekt en dat het 's ochtends direct beschikbaar is.*
- *Ik ben dankbaar voor mijn relatie. Ik ben gelukkig omdat ik zo'n geweldig iemand ben tegengekomen.*



## NU JIJ:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_