

МАРК МЭНСОН

Научная библиотека

БНІУ



* 8 0 1 2 1 6 0 8 7 *

ВСЁ ХРЕНОВО

Книга о надежде

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва

2019

Содержание

Часть I

Надежда 7

Глава 1. **Неприятная правда** 9

Чем я могу вам помочь? 17

Парадокс прогресса 23

Глава 2. **Самоконтроль — это иллюзия** 29

Классическое убеждение 36

У вас два мозга — и они плохо контактат 41

Клоунская машина 45

Открытое письмо к вашему Думающему мозгу 52

Глава 3. **Ньютоновские законы эмоций** 59

Глава 4. **Как воплотить все свои мечты** 91

Глава 5. **Надежда — это фигня** 133

Краткая история мира по Ницше 138

Ящик Пандоры 148

Amor fati 154

Часть II

Всё хреново 159

Глава 6. **Формула человечности** 161

Как повзрослеть 163

Как быть взрослым 168

Почему мы не вырастаем 171

Одно правило на всю жизнь 178

Современный кризис зрелости 185

Глава 7. Боль — фундаментальная постоянная	189
Полет со скоростью страдания	193
Единственный выбор в жизни	204
Боль — наша ценность	217
Глава 8. Экономика чувств	221
Чувства правят миром	225
Ложная свобода — #FakeFreedom	232
Реальная свобода	237
Предсказание Платона	243
Глава 9. Последняя религия	247
Мы плохие алгоритмы	254
Если позволите.....	262
Благодарности.....	267
Примечания.....	269