

Citações Estoicas

Alexandre Pessôa | Aleno Oliveira





Sumário

Apresentação	2
Marco Aurélio	4
Epicteto	25
Sêneca	42
Outros	58



Apresentação

Caro(a) estoico(a),

Na sua prática diária, será sempre de grande valor rever os princípios do estoicismo. Como disse Sêneca, quando se declarou um estoico não perfeito (e não existe um estoico perfeito), é importante ter em mãos os ensinamentos do estoicismo para a prática diária:

30. O sábio, de fato, vence a Fortuna por sua virtude, mas muitos que professam a sabedoria às vezes são assustados pelas ameaças mais insubstanciais. E nesta fase é um erro de nossa parte fazer as mesmas exigências sobre o homem sábio e sobre o aprendiz. Ainda me exorto a fazer o que recomendo; mas as minhas exortações ainda não foram seguidas. E mesmo se fosse esse o caso, não deveria eu ter esses princípios tão prontos à prática, ou tão bem treinados, que eles iriam surgir em minha assistência em todas as crises. (Carta 73:30)

Tal como uma escultura demora para ser esculpida, ideias levam tempo para permear nossa alma, devendo ser praticadas inúmeras vezes.

A seguir, apresentamos uma coletânea de citações estoicas para que você as leia, reflita sobre elas e pratique-as sempre que quiser e achar necessário.

Alexandre Pessôa | Aleno Oliveira



Curso Estoicismo na Prática

Este e-book é parte integrante do Curso Estoicismo na Prática.

Convide seus amigos para participarem através do link:

<https://cursoestoicismo.com>



Marco Aurélio

“A experiência é um troféu composto por todas as armas que nos feriram.”

“Se você está sofrendo por coisas externas, não são elas que estão te perturbando, mas o seu próprio julgamento sobre elas. E está em seu poder anular este julgamento agora.”

“Escolha não ser prejudicado e você não se sentirá prejudicado. Não se sinta prejudicado e você não será.”

“A melhor vingança é não ser igual ao seu inimigo”

“O homem comum é exigente com os outros; o homem sábio é exigente consigo mesmo.”



“Culpar aos demais dos infortúnios próprios é um sinal de falta de educação. Culpar-se a si mesmo, demonstra que a educação começou. Não culpar nem aos outros e nem a si mesmo, demonstra que a educação está completa.”

“Execute cada ação da sua vida como se fosse a última. Mantendo toda a sua atenção naquilo que elegeu como prioridade neste momento e ficará livre de todas as outras preocupações.”

“Quem faz seu contentamento provir daquilo que vem de fora apoia-se em bases frágeis. Toda alegria que assim entra irá embora, mas aquela que nasce de si é segura e sólida; ela aumenta e acompanha nossa caminhada até o fim.”

“Das coisas que tem, escolha a melhor. Em seguida, reflita sobre quão afanosamente teria que a buscar se não a tivesse.”



“O que impede a ação favorece a ação. O que fica no caminho torna-se o caminho.”

“O pepino é amargo? Então jogue fora. Há sarças no caminho? Então dê a volta. É só o que você precisa saber.

“Quando inevitavelmente em desacordo pelas circunstâncias, retorne de imediato para si mesmo e não perca o ritmo mais do que lhe for possível. Você terá uma melhor compreensão de harmonia se continuar voltando para ela.”

“Entenda pelo menos que existe algo em você mais poderoso e divino do que o que causa as paixões corporais e te atrai como um mero fantoche. Quais pensamentos ocupam minha mente agora? Não é medo, desconfiança, desejo ou algo parecido?”

“Passe por este breve trecho de tempo em harmonia com a natureza e chegue



graciosamente ao seu local de descanso final, assim como uma azeitona amadurecida pode cair, elogiando a terra que a nutre e agradecendo à árvore que lhe deu crescimento.”

“Molde seus pensamentos dessa maneira: você é uma pessoa idosa, você não vai se deixar ser escravizado por isso por mais tempo, nunca mais será atraído como uma marionete por qualquer impulso e deixará de reclamar do destino e de temer o futuro.”

“Mantenha esse pensamento à mão quando sentir um acesso de raiva; não é viril ficar furioso. Pelo contrário, gentileza e civilidade são mais humanas e, portanto, mais masculinas. Um homem de verdade não cede à raiva e ao descontentamento, e essa pessoa tem força, coragem e resistência — ao contrário dos que se zangam e reclamam. Quanto mais perto um homem chega a uma mente calma, mais perto ele está da força.”



“Temos o poder de não ter opinião sobre uma coisa e não a deixar perturbar nosso estado de espírito — pois as coisas não têm nenhum poder natural para moldar nossos julgamentos”

“Você não deve dar às circunstâncias o poder de despertar raiva, pois elas não se importam.”

“Você foi formado por três partes — corpo, respiração e mente. Destes, os dois primeiros são seus, na medida em que estão sob seus cuidados. O terceiro por si só é verdadeiramente seu.

“Se alguém puder me provar e mostrar que eu penso e ajo com erro, eu o mudarei de bom grado, pois busco a verdade, pela qual ninguém jamais foi prejudicado. Quem é prejudicado é quem permanece em engano e ignorância.”

“A bondade é invencível, mas apenas quando é sincera, sem hipocrisia ou fingimento. Pois o que



até a pessoa mais mal-intencionada pode fazer se você continuar mostrando bondade?”

“Não se concentre em coisas que não possui como se fossem suas, mas conte as bênçãos que você possui e pense quanto as desejaria se elas ainda não fossem suas.”

“Preste atenção ao que está à sua frente: o princípio, a tarefa ou o que está sendo retratado.”

“Você tem o que merece. Em vez de ser uma boa pessoa hoje, você escolhe se tornar uma amanhã.”

“A alegria dos seres humanos reside no trabalho humano apropriado. E o trabalho humano apropriado consiste em: atos de bondade com outros seres humanos, desprezo pela inquietação dos sentidos, identificação de impressões confiáveis e contemplação da ordem natural e tudo o que acontece de acordo com ela.”



“Qual é a sua vocação? Ser uma boa pessoa.”

“Se você encontrar algo muito difícil de conseguir, não imagine isso impossível, pois qualquer coisa possível e apropriada para outra pessoa pode ser alcançada da mesma forma por você.”

“O quão mais prejudiciais são as consequências da raiva e do sofrimento do que as circunstâncias que as despertaram em nós!”

“Não tenha vergonha de precisar de ajuda. Você tem um dever a cumprir assim como um soldado no muro de batalha. E se você estiver ferido e não puder subir sem a ajuda de outro soldado?”

“Não deixe sua reflexão sobre a vida acabar com você. Não encha sua mente com todas as coisas ruins que ainda podem acontecer. Mantenha-se focado na situação atual e pergunte a si mesmo



por que isso é tão insuportável que não se pode resistir.”

“Se não é que as coisas que você procura ou evita estão vindo para você, mas sim que, de certa forma, você as procura, pelo menos tente manter seu julgamento em relação a elas, assim elas também permanecerão calmas e você não será visto perseguindo ou fugindo delas. ”

“Você pode aproveitar neste exato momento todas as coisas que está orando para alcançar, percorrendo o caminho mais longo — se você parar de se privar delas.”

“É possível inibir sua arrogância, superar o prazer e a dor, elevar-se acima de sua ambição e não ficar zangado com pessoas estúpidas e ingratas — sim, até mesmo cuidar delas.”

“O que quer que alguém faça ou diga, eu estou vinculado ao bem. Da mesma maneira que uma

Marco Aurélio



esmeralda ou ouro pode sempre proclamar: "o que quer que alguém faça ou diga, devo ser o que sou e mostrar minhas verdadeiras cores."

"Em suas ações, não procrastine. Nas suas conversas, não confunda. Em seus pensamentos, não vagueie. Na sua alma, não seja passivo ou agressivo. Na sua vida, não foque apenas nos negócios."

"Receba sem orgulho, deixe ir sem apego."

"Quando você se sai bem e outra pessoa se beneficia com isso, por que, como um tolo, procura uma terceira coisa além — crédito pela boa ação ou um favor em troca?"

"Muitas vezes a injustiça está no que você não está fazendo e não no contrário."



“Faça agora o que a natureza exige de você. Vá direto ao assunto, se estiver ao seu alcance. Não olhe em volta para ver se as pessoas verão o que você fez. Não espere a perfeição da República de Platão, mas fique satisfeito com o menor passo em frente e considere o resultado uma coisa pequena.”

“É essencial que você se lembre de que a atenção que você dá a qualquer ação deve ser proporcional ao seu valor, pois assim você não se cansará e não desistirá, se não estiver se ocupando com coisas menores além do que deveria se permitir.”

“Tente orar de maneira diferente e veja o que acontece: em vez de pedir 'uma maneira de dormir com ela', tente pedir 'uma maneira de parar de desejar dormir com ela.' Em vez de 'uma maneira de se livrar dele' tente pedir 'uma maneira de não desejar a morte dele'. Em vez de 'uma maneira de não perder meu filho', tente pedir 'uma maneira de perder meu medo'.”



"Lembre-se de que mudar de ideia e seguir a correção de alguém é consistente com o livre arbítrio. Pois a ação é só sua, para cumprir seu propósito de acordo com seu impulso e julgamento e, sim, com sua inteligência.

"A arte de viver é mais como luta do que como uma dança, porque uma vida artística exige estar preparado para enfrentar e resistir a ataques repentinos e inesperados."

"Quando forçado — ao que parece — pelas circunstâncias à confusão total, controle-se rapidamente. Não fique fora do ritmo por mais tempo que o necessário. Você será capaz de manter esse ritmo se estiver constantemente retornando a ele."

"A luz de uma lâmpada não brilha e mantém seu brilho até que seu combustível seja gasto? Por que sua verdade, justiça e autocontrole não devem brilhar até que você seja extinto?"



"O que não é bom para a colmeia, não é bom para a abelha."

"A pessoa que faz errado, faz errado consigo mesma. A pessoa injusta, é injusta consigo mesma."

"Não há nada pior do que um lobo fazendo amizade com ovelhas. Evite falsas amizades a todo custo. Se você é bom, direto e bem-intencionado, isso deve aparecer nos seus olhos e não escapar à atenção."

"Se alguém é bom em derrotar um oponente, isso não os torna mais comunitários, modestos ou bem preparados para qualquer circunstância, ou mais tolerantes com as falhas dos outros."

"As pessoas não estão admiradas com a sua mente afiada? Que assim seja. Você tem muitas outras qualidades das quais não pode alegar ter sido privado no nascimento. Mostre essas qualidades em seu próprio poder: honestidade,



dignidade, resistência, castidade, contentamento, frugalidade, bondade, liberdade, persistência e generosidade.”

“Cave fundo dentro de si mesmo, pois há uma fonte de bondade sempre pronta para fluir, se você continuar cavando.”

“O universo é mudança. A vida é opinião.”

“Quando você está angustiado com uma coisa externa, não é a coisa em si que o incomoda, mas apenas seu julgamento. E você pode acabar com isso a qualquer momento.”

“Se julgarmos como bom e mau apenas as coisas no poder de nossa própria escolha, não haverá mais espaço para culpar os deuses ou ser hostil com outros.”



"Se você viu o presente, viu todas as coisas, desde tempos imemoriais até a eternidade. Pois tudo o que acontece está relacionado."

"A pessoa que segue a razão em todas as coisas terá tempo livre e disposição para agir — elas são ao mesmo tempo alegres e compostas por si mesmas."

"Como é satisfatório descartar e bloquear qualquer opinião de fora ou perturbadora e imediatamente ter paz em todas as coisas."

"Deixe que cada coisa que você faça, diga ou pretenda seja como a de uma pessoa que está morrendo."

"Não se comporte como se estivesse destinado a viver para sempre. O que está destinado paira sobre você. Enquanto viver e enquanto puder, torne-se bom agora."



"Pense em você como morto. Como se você já tivesse vivido a sua vida. Agora pegue o que sobrou e viva adequadamente."

"Logo você vai morrer, e ainda não é sincero, imperturbável ou livre de suspeitas de que coisas externas possam prejudicá-lo, nem é gentil com todos, sabendo que a sabedoria e a ação justa são a mesma coisa."

"Esta é a marca da perfeição de caráter: passar cada dia como se fosse o seu último, sem frenesi, preguiça ou fingimento."

"Pense em todo o universo da matéria e em quão pequena é a sua parte. Pense na extensão do tempo e em quão breve - quase momentânea - é a parte marcada para você. Pense no funcionamento do destino e quão infinitesimal é o seu papel."



"É uma desgraça quando a alma se rende primeiro, enquanto o corpo se recusa."

"Tudo dura um dia, tanto aquele que se lembra quanto o que é lembrado."

"Pare de se distrair! É improvável que você leia seus próprios cadernos, histórias antigas ou antologias que coletou para desfrutar na velhice. Ocupe-se com o propósito da vida, deixe de lado as esperanças vazias, mantenha-se ativo em seu próprio refúgio se você se importa com você mesmo e faça isso enquanto puder."

"Aprenda a ser indiferente ao que não faz diferença."

"Se for suportável, aguarde-o. Pare de reclamar."



“A primeira regra é manter um espírito tranquilo. A segunda é olhar as coisas na cara e conhecê-las como elas são.”

“Você tem poder sobre sua mente, não sobre eventos externos. Perceba isso e você encontrará força.”

“Quando você se levantar de manhã, pense no privilégio que é estar vivo, pensar, divertir-se, amar.”

“Faça o que quiser. Mesmo se você se despedaçar, a maioria das pessoas continuará fazendo as mesmas coisas.”

“Isso só pode arruinar sua vida se arruinar seu caráter. Caso contrário, não poderá prejudicá-lo — por dentro ou por fora.”



“A cada hora, concentre sua mente atentamente ... no desempenho da tarefa em mãos, com dignidade, simpatia humana, benevolência e liberdade, e deixe de lado todos os outros pensamentos. Você conseguirá isso, se executar cada ação como se fosse sua última.”

“Existem dois dos pensamentos mais imediatamente úteis em que você mergulhará. Primeiro, que as coisas não podem tocar a mente: são externas e inertes; ansiedades só podem vir do seu julgamento interno. Segundo, todas essas coisas que você vê mudarão quase enquanto você as olhar e depois não existirão mais. Lembre-se constantemente de tudo o que você já viu mudar. O universo é mudança: a vida é julgamento.”

“O que quer que aconteça, acontece como deveria; você achará isso verdade se observar de perto.”



“Por que isso é tão insuportável? Por que não posso resistir a isso? Você ficará com vergonha de responder.”

“Veja a lista daqueles que sentiram raiva intensa de algo: o mais famoso, o mais infeliz, o mais odiado, o que quer que seja: onde está tudo isso agora? Fumaça, poeira, lenda ... ou nem mesmo uma lenda. Pense em todos os exemplos. E quão triviais são as coisas que queremos tão apaixonadamente.”

“Tudo o que acontece é suportável ou não. Se for suportável, aguarde-o. Pare de reclamar. Se é insuportável ... então pare de reclamar. Sua destruição também significará o fim. Lembre-se: você pode suportar qualquer coisa que sua mente possa tornar suportável, tratando-a como é do seu interesse fazê-lo.”

“Não se deixe mais ouvir falar da vida dos outros, nem mesmo com seus próprios ouvidos!”



"Não se deve assumir que é impossível porque você acha difícil. Mas, para reconhecer que, se for humanamente possível, você também pode fazê-lo"

"Não se entregue aos sonhos de ter o que não tem, mas reconheça a principal das bênçãos que possui e, depois, lembre-se de como você os desejaria se não fossem seus."

"Os homens buscam refúgios para si mesmos no campo, à beira-mar, nas montanhas... em nenhum lugar um homem encontra um refúgio mais pacífico ou mais livre de problemas do que sua própria alma."

"Julgamento objetivo, neste exato momento. Ação altruísta, agora neste exato momento. Aceitação voluntária — agora neste exato momento — de todos os eventos externos. É tudo o que você precisa."



“Não se sinta derrotado ou desanimado porque seus dias não são repletos de ações sábias e morais. Levante-se quando você falhar, comemore o comportamento humano — embora imperfeito — e abrace a busca em que você embarcou.”

“Alexandre, o Grande, e seu condutor de mulas morreram e a mesma coisa aconteceu com os dois.”

“Um fogo ardente cria chama e brilho de tudo que é jogado nele.”

“É tolice tentar escapar das falhas de outras pessoas. Elas são inevitáveis. Apenas tente escapar das suas.”



Epicteto

“Nossas perturbações vêm somente daquilo que está dentro de nós.”

“Não devemos confiar nas massas que dizem que apenas os livres podem ser educados, mas sim nos amantes da sabedoria que dizem que apenas os educados são livres.”

“Na vida, nossa primeira tarefa é esta, dividir e distinguir as coisas em duas categorias: as externas eu não posso controlar, mas as escolhas que faço com relação a elas eu posso. Onde vou encontrar bom e mau? Em mim, em minhas escolhas.”

“Quem, então, é invencível? Aquele que não consegue se aborrecer com nada fora de sua escolha racional”



"Há apenas um caminho para a felicidade, que consiste em desistir de tudo fora de sua esfera de escolha, considerando nada mais como sua posse, entregando todo o resto ao Universo e ao destino."

"Nós controlamos nossa escolha racional e todos os atos que dependem daquela força moral. O que não está sob nosso controle são o nosso corpo e todas as suas partes, nossas posses, nossos pais, irmãos, filhos ou nossa pátria — qualquer coisa com a qual podemos nos associar."

"Um pódio e uma prisão são lugares diferentes, um alto e outro baixo, mas nos dois locais a sua liberdade de escolha pode ser mantida, se assim você desejar."

"Se você deseja melhorar, fique contente de parecer perdido ou estúpido em assuntos estranhos — não queira parecer bem informado. E se alguns o consideram importante, desconfie de si mesmo."



"Quando eu vejo uma pessoa ansiosa, pergunto para mim mesmo: o que eles querem? Afinal, se uma pessoa não estivesse querendo algo fora de seu controle, por que seria atingida pela ansiedade?"

"Mantenha guarda constante sobre suas percepções, pois não é pouca coisa que você está protegendo, mas seu respeito, confiabilidade e firmeza, paz de espírito, liberdade da dor e do medo... em uma palavra: sua liberdade. Pelo que você venderia essas coisas?"

"É completamente impossível unir felicidade com um desejo pelo que não temos. A felicidade tem tudo o que deseja e, lembrando aos bem alimentados, não deve haver fome ou sede. "

"Esse é o verdadeiro atleta — a pessoa em treinamento rigoroso contra falsas impressões. Permaneça firme, você que sofre, não seja raptado por suas impressões! A luta é grande, a tarefa é



divina — ganhar domínio, liberdade, felicidade e tranquilidade.”

“Lembre-se de que não é apenas o desejo de riqueza e status que nos prejudica e nos subjuga, mas também o desejo de paz, lazer, viagens e aprendizado. Não importa qual é a coisa externa, o valor que atribuímos a ela nos submete a outra ... o problema é onde colocamos nosso coração”.

“De todas as coisas que existem, algumas são boas, outras ruins e outras ainda indiferentes. As boas são virtudes e tudo o que compartilham entre si; os ruins são os vícios e tudo o que os satisfazem; o indiferente está entre a virtude e o vício e inclui riqueza, saúde, vida, morte, prazer e dor.”

“A alma é como uma tigela de água, e nossas impressões são como o raio de luz que cai sobre a água. Quando a água está perturbada, parece que a própria luz também é movida, mas não é. Portanto, quando uma pessoa perde a calma, não são suas habilidades e virtudes que são



perturbadas, mas o espírito em que elas existem, e quando esse espírito se acalma, essas coisas também se acalmam."

"Quando crianças enfiam a mão em um pote estreito de guloseimas, elas não conseguem tirar a mão cheia e começam a chorar. Solte algumas guloseimas e você vai conseguir! Limite seu desejo — não coloque seu coração em tantas coisas e você conseguirá o que precisa."

"Um ponto importante para começar em Filosofia é este: uma percepção clara do próprio princípio dominante".

"Uma pessoa sem limites, que tem em mãos o que deseja em todos os momentos, é livre. Mas qualquer um que pode ser controlado, coagido ou levado a algo contra a sua vontade é um escravo."



Citações Estoicas



Curso
ESTOICISMO
NA PRÁTICA

"Você não é seu corpo e seu corte de cabelo, mas a sua capacidade de escolher bem. Se suas escolhas são belas, você também será."

"Existem 2 regras a serem mantidas prontas: que não tem nada de bom ou ruim fora da minha própria escolha racional e que nós não devemos controlar um acontecimento, mas sim segui-lo."

"A liberdade não é garantida preenchendo o desejo do seu coração, mas removendo-o."

"Não são os eventos que perturbam as pessoas, mas apenas seus julgamentos sobre eles".

"Não deixe que a força da impressão te leve. Diga: 'Espere um pouco e deixe-me ver de onde e quem você é; deixe-me colocá-lo à prova.'"



"Jogue fora suas opiniões presunçosas, pois é impossível para uma pessoa começar a aprender o que acha que já sabe."

"Primeiro diga a si mesmo que tipo de pessoa você quer ser e depois faça o que precisa. Pois em quase todas as atividades, vemos que esse é o caso. Os que praticam esportes escolhem primeiro o esporte que desejam e depois fazem esse trabalho."

"A matéria-prima para o trabalho de uma pessoa boa e excelente é sua própria razão norteadora, o corpo é a do médico e a do preparador físico; a fazenda é a do fazendeiro".

"Onde está o bem? Nas nossas escolhas racionais. Onde está o mal? Nas nossas escolhas racionais. Onde está o que não é nem bom nem mau? Nas coisas fora de nossa própria escolha racional."



"Mostre-me alguém doente e feliz, em perigo e feliz, morrendo e feliz, exilado e feliz, desonrado e feliz. Mostre-me! Por Deus, o quanto eu gostaria de ver um estoico."

"É por isso que os filósofos nos alertam para não ficarmos satisfeitos com o mero aprendizado, mas para praticar e treinar. Pois com o passar do tempo esquecemos o que aprendemos e acabamos fazendo o oposto, e mantemos as opiniões como o oposto do que deveríamos."

"Você deve entender como é ridículo dizer: 'Diga-me o que fazer!' Que conselho eu poderia dar? Não, um pedido muito melhor seria: 'Treine minha mente para se adaptar a qualquer circunstância.'. Dessa forma, se as circunstâncias tirarem você do script, você não ficará desesperado por um novo conselho. "

"Se você for derrotado uma vez e disser a si mesmo que vai vencer, mas continuar como antes, saiba que no final ficará tão doente e enfraquecido



que, eventualmente, nem perceberá seu erro e começará a racionalizar seu comportamento."

"Que medida podemos tomar na luta contra o hábito? Tente o oposto!"

"Todo grande poder é perigoso para o iniciante. Você deve, portanto, manejá-los como puder, mas em harmonia com a natureza."

"A tarefa de um filósofo é: devemos harmonizar nossa vontade com o que quer que aconteça, para que nada aconteça contra nossa vontade e que nada que desejemos deixe de acontecer."

"Sempre que receber notícias perturbadoras, lembre-se de que nenhuma pode ser relevante para sua escolha racional. Alguém pode lhe dar uma notícia de que suas suposições ou desejos estão errados? De jeito nenhum! Mas eles podem dizer a você que alguém morreu — mesmo assim, o que é isso para você?"

Epicteto



"Você deve parar de culpar a Deus e não culpar ninguém. Você deve controlar completamente seu desejo e mudar sua evasão para o que está dentro de sua escolha racional. Você não deve mais sentir raiva, ressentimento, inveja ou arrependimento."

"Precisamos passar por um treinamento duro e não nos apressarmos nas coisas para as quais não nos preparamos."

"Você pode amarrar minha perna, mas nem mesmo Zeus tem o poder de quebrar minha liberdade de escolha."

"Considere quem você é. Acima de tudo, um ser humano, sem poder maior do que sua própria escolha racional, que supervisiona todas as outras coisas e está livre de qualquer outro mestre."

"Não peça para que tudo aconteça como você gostaria, mas sim que tudo aconteça como



realmente acontecerá - para que sua vida flua bem."

"Ele foi enviado para a prisão. Mas a observação de que ele sofreu o mal é um acréscimo feito por você."

"Em resumo, lembre-se disso: se você mantiver algo precioso fora de sua própria escolha racional, terá destruído sua capacidade de escolha."

"Apenas tenha em mente: quanto mais valorizamos as coisas fora de nosso controle, menos controle nós temos."

"Mantenha a morte e o exílio diante de seus olhos todos os dias, junto com tudo o que parece terrível - ao fazer isso, você nunca terá um pensamento básico nem um desejo excessivo".



"Você só precisa aprender a viver como uma pessoa saudável ... vivendo com total convicção. Que convicção? A única que vale a pena manter, que é confiável, sem obstáculos e que não pode ser tirada de você — sua própria escolha racional."

"Você então pensa em como o supremo dos males humanos, a marca mais segura da base e covarde, não é a morte, mas o medo da morte? Peço que você se discipline contra esse medo, direcione todos os seus pensamentos, exercícios e leituras dessa maneira. Assim você conhecerá o único caminho para a liberdade humana."

"Quando alguém está devidamente focado na vida, não precisa procurar fora de si para obter aprovação."

"A riqueza não consiste em ter grandes posses, mas em ter poucos desejos."



“Ele é um homem sábio que não se lamenta pelas coisas que não possui, mas se alegra com as que possui.”

“Entregue-se totalmente a seus esforços. Decida construir seu personagem através de excelentes ações e decida pagar o preço de um objetivo digno. Os desafios que você encontrar apresentarão seus pontos fortes.”

“Agora é a hora de levar a sério seus ideais. Quanto tempo você pode adiar quem você realmente quer ser? Seu eu mais nobre não pode esperar mais. Coloque seus princípios em prática — agora. Pare as desculpas e a procrastinação. Esta é sua vida! [...] Decida ser extraordinário e faça o que você precisa fazer — agora.”

“Você se torna aquilo ao que dedica atenção ... Se você não escolhe a que pensamentos e imagens se expõe, alguém o fará.”



“Mostre-me alguém para quem o sucesso é menos importante do que a maneira pela qual é alcançado. Por preocupação com os meios, e não pelos fins, de suas ações ... Eu quero vê-lo. Essa é a pessoa que eu procuro há muito tempo, o verdadeiro gênio.”

“Qualquer pessoa capaz de irritá-lo se torna seu mestre; mas ela pode irritá-lo apenas quando você permitir.

“O segredo é manter a companhia apenas de pessoas que te inspiram, cuja presença exige o que você tem de melhor.

“Quem ri de si mesmo nunca fica sem motivos para rir.”

“As circunstâncias não fazem o homem, elas apenas o revelam a si mesmo.”



“As opiniões e problemas de outras pessoas podem ser contagiosos. Não se sabote adotando inadvertidamente atitudes negativas e improdutivas por meio de suas associações com os outros.”

“Não busque o bem nas coisas externas, mas em você mesmo.”

“Nenhum homem é livre se não dominar a si mesmo.”

“Lembre-se, não basta ser agredido ou insultado para ser ferido, você deve acreditar que está sendo ferido. Se alguém conseguir provocá-lo, perceba que sua mente é cúmplice da provocação.”

“Não peça que os eventos aconteçam como deseja, mas deseje que aconteçam como acontecem e tudo ficará bem com você.”



Citações Estoicas



Curso
ESTOICISMO
NA PRÁTICA

“A maior parte do que passa por entretenimento legítimo é inferior ou tolo e apenas atende ou explora as fraquezas das pessoas. Evite fazer parte da multidão que se entrega a esses passatempos. Sua vida é muito curta e você tem coisas importantes a fazer.”

“A partir deste momento, prometa parar de se decepcionar. Separe-se da multidão.”

“Se algo ruim for dito de ti, se for verdade, corrija-se; se for mentira, ria disso.”

“Um navio não deve navegar com uma única âncora, nem a vida com uma única esperança.”

“Se você deseja ser um leitor, leia; se um escritor, escreva.”



“Eu devo morrer. Devo então morrer lamentando? Devo ser acorrentado. Devo então lamentar também? Devo ir para o exílio. Será que algum homem me impede de ir com sorrisos, alegria e contentamento?”

“Nunca dependa da admiração dos outros. O mérito pessoal não pode ser derivado de uma fonte externa.”

“É melhor morrer de fome tendo vivido sem tristeza e medo, do que viver com um espírito perturbado, em meio à abundância.”



Sêneca

“Aquilo que foi doloroso suportar torna-se agradável depois de suportado; é natural sentir prazer no final do próprio sofrimento.”

“A vida é muito curta para aqueles que esquecem o passado, negligenciam o presente e temem o futuro.”

“Nós estamos geralmente mais assustados do que machucados; e sofremos mais na imaginação do que na realidade.”

“Cada um é tão infeliz quanto acredita sê-lo.”

“Uma boa pessoa tinge os acontecimentos com a sua própria cor... E transforma seja lá o que acontecer em seu próprio benefício.”



“Agarre-se com afinco à seguinte regra: não ceda à adversidade, não confie na prosperidade e sempre preste bem atenção no hábito do destino de se comportar como lhe agrada.”

“A tranquilidade não pode ser alcançada, exceto por aqueles que chegaram a um poder de julgamento firme e inabalável. O resto constantemente vai e volta em suas decisões, oscilando em um estado de rejeição e aceitação alternadas das coisas. Qual é a causa disso? É porque nada é claro e eles contam com o guia mais duvidoso: a opinião comum”.

“Vou manter uma vigilância constante sobre mim e, principalmente, colocarei todos os dias passados para revisão. Afinal, é isso que nos faz mal: nenhum de nós olha para trás em nossas próprias vidas. Nós refletimos apenas sobre o que estamos prestes a fazer. E, no entanto, nossos planos para o futuro descendem do passado.”



“Não concordo com aqueles que mergulham de cabeça no meio do dilúvio e que, aceitando uma vida turbulenta, lutam diariamente, em grande espírito, com difíceis circunstâncias. A pessoa sábia suportará isso, mas não o escolherá — escolhendo estar em paz, em vez de em guerra”.

“Muitos são prejudicados pelo próprio medo e muitos podem ter chegado ao seu destino enquanto o temiam”

“Nossa alma às vezes é rei e às vezes tirana. Um rei, atendendo ao que é honroso, protege a boa saúde do corpo sob seus cuidados e não lhe dá base ou ordens sórdidas. Mas uma alma descontrolada, alimentada por desejos e excessiva é transformada de rei na coisa mais temida e detestada: um tirano.”

“Atreu: Quem rejeitaria um dilúvio de presentes da sorte? Tiestes: Qualquer um que tenha experimentado a facilidade com que eles retornam.”



"Tântalo: O maior poder é... — Tiestes: Poder nenhum, se você não deseja nada."

"Qual é o sentido de ter inúmeros livros e bibliotecas, cujos títulos por si só já levariam uma vida para serem lidos? O aluno não é ensinado, mas sobrecarregado pelo grande volume, e é melhor plantar as sementes de alguns autores do que ser disperso por muitos."

"A maior parte da paz de espírito é não fazer nada errado. Aqueles que não têm autocontrole vivem vidas desorientadas e perturbadas."

"Mostre-me que a vida boa não consiste em sua duração, mas em seu uso, e que é possível — não, muito comum — para uma pessoa que teve uma vida longa ter vivido muito pouco."



"O trabalho nutre mentes nobres."

"Por que então estamos ofendidos? Por que reclamamos? É para isso que estamos aqui."

"Pense naqueles que, não por falta de inconsistência, mas por falta de esforço, são instáveis demais para viver como desejam, e vivem apenas como começaram."

"Devemos fazer caminhadas ao ar livre, para que a mente seja nutrida e revigorada pelo ar puro e pela respiração profunda."

"Gostamos de dizer que não podemos escolher nossos pais, que eles foram dados por acaso. Porém, ainda podemos escolher que tipo de filhos gostaríamos de ser."



Citações Estoicas



Curso
ESTOICISMO
NA PRÁTICA

"Nada acontece à pessoa sábia que seja contrário às suas expectativas."

"A filosofia exige uma vida simples, mas não como uma penitência — é bem possível ser simples sem ser bruto."

"Pessoas boas farão o que acharem honroso, mesmo que exija muito trabalho; eles fazem isso mesmo que lhes cause ferimentos; eles fazem isso mesmo que traga perigo. Novamente, eles não farão o que acham baixo, mesmo que traga riqueza, prazer ou poder. Nada os impedirá do que é honroso, e nada os atrairá para o que é vil."

"Nada é nobre se for feito de má vontade ou sob coação. Toda ação nobre é voluntária."

"O silêncio é uma lição aprendida dos muitos sofrimentos da vida."



"Muitas palavras foram ditas por Platão, Zenão, Crisipo, Posidônio e por toda uma série de estoicos igualmente excelentes. Vou lhe contar como as pessoas podem provar que suas palavras são próprias: colocando em prática o que estão pregando."

"É uma ruína para a alma estar ansiosa com o futuro e infeliz antes de vir a miséria, envolvida pela ansiedade de que as coisas que ela deseja possam permanecer como suas até o fim. Uma alma assim nunca estará em repouso — ao desejar as coisas que virão, perderá a capacidade de apreciar as coisas presentes."

"É mais fácil provar que os chamados prazeres, quando vão além da medida adequada, são apenas punições."

"Nunca terei vergonha de citar um escritor ruim com um bom ditado."



"Você não está seguindo os passos de seus antecessores? Certamente vou usar o caminho mais antigo, mas se eu encontrar uma maneira mais curta e suave, abrirei uma trilha por lá. Os pioneiros desses caminhos não são nossos mestres, mas nossos guias. A verdade está aberta a todos, não foi monopolizada."

"Eu estava naufragado antes mesmo de embarcar ... a jornada me mostrou quanto do que temos é desnecessário e com que facilidade podemos decidir nos livrar dessas coisas sempre que necessário, sem sofrer por essa perda".

"Nenhuma pessoa tem o poder de ter tudo o que deseja, mas está em seu poder não querer o que não tem e alegremente colocar em bom uso o que tem."

"Eu acho você infeliz, porque você nunca viveu uma adversidade. Você passou a vida sem um oponente — ninguém pode saber do que você é capaz, nem mesmo você."



"Não há razão para viver e não há limite para nossas misérias se deixarmos que nossos medos predominem."

"O sucesso chega aos humildes e pouco talentosos, mas a característica especial de uma grande pessoa é triunfar sobre os desastres e os pânicos da vida humana."

"Heráclito derramava lágrimas sempre que saía em público - Demócrito ria. Um deles via o todo como um desfile de misérias, o outro de loucuras. E, portanto, devemos ter uma visão mais clara das coisas e suportá-las com um espírito sereno, pois é mais humano rir da vida do que lamentá-la."

"Lazer sem estudo é morte - uma tumba para a pessoa viva."

"Nada pode satisfazer a ganância, mas mesmo uma pequena medida satisfaz a natureza. Assim, a pobreza de um exílio não traz desgraça, pois

Sêneca



nenhum lugar de exílio é tão estéril que não produza amplo apoio a uma pessoa."

"A vingança perde muito tempo e expõe você a muito mais lesões do que a primeira que a provocou. A raiva sempre supera a dor. Melhor seguir o caminho oposto. Alguém acharia normal devolver um chute a uma mula ou uma mordida a um cachorro?"

"A natureza nos manda fazer o bem por todos. Onde quer que haja um ser humano, temos uma oportunidade de bondade."

"Os crimes geralmente retornam ao professor."

"Você não tem vergonha de reservar para si mesmo apenas os restos de sua vida e dedicar à sabedoria apenas que o tempo não pode ser direcionado aos negócios?"



"Hecato dizia:" deixe de ter esperança e você deixará de ter medo ". A principal causa desses dois males é que, em vez de nos adaptarmos às circunstâncias atuais, pensamos muito à frente."

"Quando a filosofia é exercida com arrogância e teimosamente, é a causa da ruína de muitos. Deixe a filosofia eliminar suas próprias falhas, em vez de ser uma maneira de se opor às falhas dos outros."

"A sina recai sobre aqueles para quem ela é inesperada. Aquele que sempre está à sua procura aguenta facilmente."

"Vamos preparar nossas mentes como se tivéssemos chegado ao fim da vida. Não vamos adiar mais nada. Vamos equilibrar os livros da vida todos os dias.... Quem dá os retoques finais em sua vida todos os dias nunca fica com pouco tempo."



"Eu digo, não deixe ninguém me roubar um único dia se não me for retornar totalmente essa perda."

"É melhor vencer a dor do que enganá-la."

"A morte pesa sobre um que, extremamente bem conhecido por todos, morre desconhecido para si mesmo. "

"Muitas vezes um idoso não tem outra evidência além da idade para provar que viveu muito tempo."

"Em todas as coisas, devemos tentar agradecer o máximo possível. Pois a gratidão é uma coisa boa para nós mesmos e se paga em grande medida."

"Suportar desafios com uma mente calma rouba sua força e seu peso."



Citações Estoicas



Curso
ESTOICISMO
NA PRÁTICA

“Todo o futuro é uma incerteza: viva imediatamente.”

“Não importa o que você suporta, mas como você suporta.”

“Uma joia não pode ser polida sem atrito, nem um homem aperfeiçoado sem desafios”

“A mente que está ansiosa por eventos futuros é infeliz.”

“O homem sábio não é levantado pela prosperidade, nem desmoronado pela adversidade; pois sempre se esforçou para confiar predominantemente em si mesmo e obter toda alegria de si mesmo.”

“Separe um certo número de dias durante os quais você ficará satisfeito com o alimento mais



escasso e barato, com roupas grossas e ásperas, dizendo a si mesmo: "É essa a condição que eu temia?"

"Não é o homem que tem muito pouco, mas o homem que anseia mais, que é pobre."

"Não devemos seguir o rebanho de criaturas à nossa frente, como ovelhas, abrindo caminho para onde os outros vão, não para onde devemos ir."

"Associe-se a pessoas que provavelmente melhorarão você. Cumprimente aqueles que você é capaz de melhorar. O processo é mútuo: o ser humano aprende enquanto ensina."

"À medida que cada dia surge, acolha-o como o melhor dia de todos e torne-o sua posse. Devemos agarrar o que foge."



“Você tem medo de morrer, mas, diga-me, o tipo de vida que você leva é realmente diferente de estar morto?”

“Você não precisa procurar a recompensa de uma ação justa; uma ação justa por si mesma oferece um retorno ainda maior.”

“A maior parte da morte já se foi. O tempo que passou, pertence à morte.”

“De todas as pessoas, apenas aquelas que encontram tempo livre para a filosofia vivem de verdade.”

“Assuma a tarefa de hoje e você não precisará depender tanto da tarefa de amanhã. Enquanto estamos adiando, a vida passa rapidamente.”



“Dois elementos devem, portanto, ser erradicados de uma vez por todas: o medo do sofrimento futuro e a lembrança do sofrimento passado; visto que o último não me preocupa mais, e o primeiro ainda não me preocupa.”

“Há uma necessidade, a meu ver, de ter alguém como um padrão contra o qual nosso caráter possa se comparar. Sem uma régua para fazer isso contra você tudo continuará torto.”



Outros

"Heráclito considerou o autoengano uma doença terrível e a visão um sentido mentiroso."

— Diogenes Laertius

"Zenão também diria que nada é mais danoso a uma compreensão firme do conhecimento do que o autoengano".

— Diogenes Laertius

"Diógenes de Sinope disse: nós vendemos coisas de grande valor por coisas de muito pouco valor e vice-versa."

— Diogenes Laertius

"Debaixo do pente, o emaranhado e o caminho reto são a mesma coisa."

— Heráclito

"Ser sábio é apenas uma coisa: fixar nossa atenção em nossa inteligência, o que guia todas as coisas em todos os lugares."

— Heráclito



“Ser imparcial é a maior virtude.”

— Heráclito

“O quão melhor é ser conhecido por fazer o bem por muitos do que por viver extravagantemente? O quanto vale mais a pena gastar em pessoas do que gastar em pedaços de paus e pedras?”

— Musonius Rufus

“Acredito que um bom rei é, desde o início e, necessariamente, um filósofo, e o filósofo é, desde o início, uma pessoa real.”

— Musonius Rufus

“Quando o problema de se o hábito ou a teoria era melhor para obter virtude surgiu — entendendo virtude como o que nos ensina a conduta correta, e hábito como estarmos acostumados a agir de acordo com essa teoria — Musonius achou que o hábito era mais eficaz”

— Musonius Rufus

“O ser humano nasce com uma tendência para a virtude.”

— Musonius Rufus



“Quanto a mim, eu escolheria ficar doente em vez de viver no luxo, pois estar doente apenas prejudica o corpo, enquanto o luxo destrói o corpo e a alma, causando fraqueza e incapacidade no corpo, e falta de controle e covardia na alma. Além disso, o luxo gera injustiça porque também gera ganância.”

— Musonius Rufus

“Assim como uma pessoa se deleita em melhorar sua fazenda e outra em melhorar seu cavalo, também me agrada cuidar de minha própria melhoria dia a dia.”

— Socrates

“Adoro sair e ver todas as coisas pelas quais sou feliz sem tê-las.”

— Socrates

“Por que devemos prestar tanta atenção no que a maioria pensa?”

— Socrates

“O bem-estar é conquistado por pequenos passos, mas com certeza não é algo pequeno.”

— Zenão



Citações Estoicas



Curso
ESTOICISMO
NA PRÁTICA

"A razão pela qual temos dois ouvidos e apenas uma boca é para que possamos ouvir mais e falar menos."

— Zenão

"Melhor tropeçar com os pés do que com a língua."

— Zenão

"O homem conquista o mundo conquistando a si mesmo."

— Zenão

"O homem não existe simplesmente, mas sempre decide como será sua existência, o que ele será no próximo momento. Da mesma forma, todo ser humano é livre para mudar a qualquer instante."

— Viktor Frankl

"Entre estímulo e resposta, há um espaço. Nesse espaço está o poder de escolher nossa resposta."

— Viktor Frankl



“Tudo pode ser retirado de um homem, exceto uma coisa: a última das liberdades humanas — escolher a sua própria atitude em um determinado conjunto de circunstâncias, escolher o próprio caminho.”

— Viktor Frankl

“Homens sábios são capazes de fazer uso adequado até de seus inimigos.”

— Plutarco

“Ficar calmo é a maior conquista de si mesmo.”

— Provérbio Zen

“Seja um mestre da mente, não dominado por ela.”

— Provérbio Zen

“O poder supremo da vida é ser completamente autossuficiente, completamente você mesmo.”

— Robert Greene

“Muitas pessoas acreditam que tudo deve ser agradável na vida.”

— Robert Greene



“A grande lei da natureza é que nunca acaba. Não há fim.”

— Ryan Holiday

“Na vida, não importa o que acontece com você ou de onde você veio. O que importa é o que você faz com o que acontece e o que foi dado a você.”

— Ryan Holiday

“O que é derrota? Nada a não ser educação; nada além dos primeiros passos para algo melhor.”

— Wendell Phillips

“Autocontrole é força. Pensamento correto é domínio. Calma é poder.”

— James Allen

“Ser estoico não é não ter emoções, mas permanecer afetado por elas.”

— James Pierce

“Começo a falar apenas quando tenho certeza de que o que direi não é melhor deixar não dito.”

— Catão



Citações Estoicas



Curso
ESTOICISMO
NA PRÁTICA

“O truque para esquecer o quadro geral é olhar tudo bem de perto.”

— Chuck Palahniuk

“As Parcas guiam quem as aceita e atrapalham quem a elas resiste.”

— Cleantes

“Os dispostos são liderados pelo destino; os relutantes, arrastados.”

— Cleantes

“O sucesso baseia-se na sua vontade de trabalhar duro, independentemente dos obstáculos que estão no seu caminho.”

— David Goggins

“Nunca permita que as pessoas que escolhem o caminho de menor resistência o afastem do caminho escolhido de maior resistência.”

— David Goggins