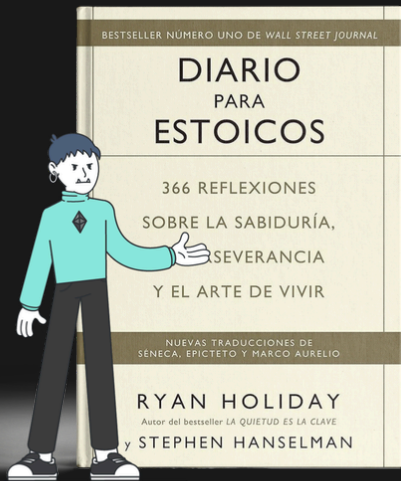




# Libro Ampliado: Diario para estoicos, de Ryan Holiday



- ★ SINOPSIS INICIAL
- 📖 Temática: Estoicismo
  - 🟡 Pepitas de oro: 8
  - 🕒 Tiempo de lectura: 10 Mins.

## Resumen rápido

✨ A medida que crecemos y la vida se hace más compleja, miles de preguntas se acumulan en nuestra cabeza. Quién soy, qué sentido le doy a mi vida, cómo debería comportarme ante esto o aquello... Y el miedo a equivocarse se acentúa. Afortunadamente, los grandes filósofos de la historia llevan haciéndose estas preguntas, y contestando a ellas, desde hace miles de años. La sabiduría de los estoicos está ahí para guiarnos. Sólo tienes que adentrarte en ella.

### 🟡 1/8 Fuera de tu alcance = Fuera de tu mente

Hay una historia tronchante sobre Alejandro Magno que dice más o menos así: Un día, un filósofo se interpuso en el paso del gran emperador, y uno de sus hombres, ordenándole apartarse, le dice: “*¡Este hombre ha conquistado el mundo! ¿Tú qué has hecho?*”. A lo que el risueño filósofo le suelta: “*Yo he conquistado la necesidad de conquistar el mundo*”. Vaya giro.

Pues bien, esta es la base del pensamiento estoico: vamos por ahí queriendo controlar todo en nuestras vidas, lo que piensan de nosotros, gustar a quien queremos gustar, exprimir un limón y que la vida nos de toda una jarra de *limoná*,... y así estamos, fastidiados al no conseguirlo.

Da menos trabajo dejar que la vida tenga que ser lo que tenga que ser, que vaya a su aire, y nosotros hacer con eso lo que podamos. ¿Pero cómo hacemos para que esto no nos afecte?



- 🧠 **Tenemos la capacidad de pensar lo que piensan los demás sobre nosotros:** nuestra ropa, formas de andar, pensar, etc. Pero atenderles a ellos nos hace sentir vulnerables, sin control.
- 🖱️ **Haz únicamente lo que te toca:** Tus tareas, propósitos, cómo funcionan tus emociones... No puedes controlar lo que pasa allá afuera, pero sí lo que piensas o te hacen sentir todas ellas.
- 🗣️ **Dice la oración de la serenidad: “*Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor de cambiar las cosas que sí y la sabiduría para distinguirlas*”.**
- Por ejemplo: El capitán James Stockdale, a pesar de ser torturado por siete años en Vietnam, sufrió más al ver cómo los otros presos morían por desesperación al no verse cumplidos sus deseos de “salir libres mañana”. A diferencia de ellos, él se centró en resistir día a día, en lo único que podía controlar, manteniendo así su cordura hasta su puesta en libertad.
- 🗣️ **Epícteto dijo: “*Cuando veo a un individuo angustiado, me digo: ¿Qué querrá este? Si no quisiera algo que no depende de él, ¿Cómo iba a estar angustiado?*”.**
- 📄 **Para lidiar mejor contra imprevistos e incertidumbres, ten tu propio plan:** La improvisación causa estrés, pero si tienes planes de contención, te sentirás seguro ante lo que pueda pasar.
- 🗣️ **Bill Walsh, entrenador estrella de la Super Bowl, llegó a decir: “*Si quieres dormir la noche antes del partido, planifica las veinticinco primeras jugadas del encuentro la noche anterior*”.**
- 🗣️ **¿Y cómo podemos tomarnos mejor las acciones que nos molestan de los demás?** Decía Sócrates: “Nadie actúa mal deliberadamente”. Seríamos más comprensivos si viéramos los actos de los otros como intentos de hacer lo correcto, aunque terminen equivocándose.
- 🗣️ **Escucha a Marco Aurelio: “*Destruye la sospecha y se destruye el ‘se me ha dañado’.* Destruye la queja del ‘se me ha dañado’ y el daño desaparece”.**
- 💡 **En resumen:** La mejor forma de superar este inútil intento por querer controlarlo todo es delegarlo en manos de un Poder Superior: No hace falta que creas en Dios, tan sólo deja de creer que eres tú ese ser omnipresente que puede controlarlo todo. La vida es quien elige.
- 🗣️ **“*Subordiné mi impulso a la divinidad. Quiere ella que yo pase fiebre: también yo quiero. Quiere que me impulse hacia algo: también yo quiero. Quiere que desee: también yo quiero. Quiere que consiga algo: también yo quiero. No quiere: no quiero*”. - Epicteto.**
- 🗣️ **Y Marco Aurelio decía: “*Allí donde se puede vivir, es posible también vivir bien*”.**

- 
- 🎯 **Aplica esta lección:** Haz una lista de esas cosas que te angustian y ocupan tu mente a menudo. Después, repásalas: ¿Cuáles entran en tu círculo de control y cuáles no?
  - 🚀 **Contenido de interés:** [La filosofía del estoicismo](#) y sus orígenes, explicado por Massimo Pigliucci.
  - Los estoicos nos dicen que busquemos el placer superior a todos los demás, que elijamos sólo lo importante. ¿Estás tú preparado para desprenderte de lo que no sirve a tu propósito?



Hay una mujer, Mara Wilson, que triunfó en taquilla con *Matilda*. A partir de ahí la gente pensó que haría una siguiente película increíble y luego otra y otra más. Pero ella hizo caso omiso y se retiró. ¿Por qué alguien haría algo así a las puertas de su éxito?

Pues yo no sé los demás, pero Mara se fue porque prefirió centrarse en hacer obras de teatro y series web, a lo que otros llamarían “proyectos menores” si los comparamos con el cine. Pero a Mara eso le daba igual. ¿Fracaso? Ninguno. Ella optó por un camino más estoico: Renunciar a aquellas cosas que, aunque puedan ser placenteras, no son el camino que nos lleva a la plenitud.

Nuestra vida está plagada de estas decisiones: de las que cambian tu vida y en las que tienes al mundo diciéndote hacer lo contrario. Pero no pasa nada, porque a la hora de decidir, tenemos a grandes aliados: Los filósofos. Y cuando algo nos pase, nos vendría bien hacerles una visitilla.

- 🧠 A medida que crecemos, nuestros errores y fracasos empiezan a dolernos más: ya no nos jugamos un premio o unos caramelos, sino nuestra calidad de vida y estabilidad emocional.
- 🏆 Por eso la filosofía debe ser una constante en tu vida, no un fin. Nadie llega a la filosofía y, ale, ya la tengo. Consiste en ponerla siempre por delante de todo y que nunca acabe.
- 🧠 Y si algo sale mal y te tambaleas un tiempo, no es que la filosofía te haya abandonado, es porque tú la abandonaste a ella: *“Los principios de la filosofía viven. ¿De qué modo podrían morir, a no ser que se amortigüen las ideas que les corresponden?”* - Marco Aurelio.
- 📌 Entonces, si te descontrolas: ¡vuelve a los principios! ¿Y donde están? Pues ni en los libros que lees, ni en las cosas que tienes. Están en tu carácter: Si no los ves, es que no los tienes aun.
- 🧠 *“Un monje se viste con túnica [pero] un estoico no tiene uniforme [...] ¿cómo puedes reconocerlo? Por su carácter”* - Escribió Ryan Holiday.
- 🧠 Ahora, si aún no son parte de ti, haces bien en pedirle consejo a los libros, el problema es que existen muchos y todos te sobrecargan de información. Como dijo Séneca: *“Al que está aprendiendo lo abrumba la multitud, no lo instruye”*. Mejor, hazte con los *libros pilares*.
- 🇪🇸 ¿Cuáles son algunos de esos? Meditaciones, Marco Aurelio: para hacer las paces con la vida; Cartas a Lucilio, Séneca: enseñanzas basadas en la acción; Manual de vida feliz, Epicteto: Cómo tener una vida filosófica; Sobre la brevedad de la vida, Séneca: cómo disfrutar de la vida a tope.
- El escritor Edmund Wilson leía libros como si estuviera en juego la reputación del autor. Era tan crítico que, si no encontraba un *pero*, quería decir que esa información era muy muy buena.
- *“No llenes tu corazón con demasiadas cosas y obtendrás lo que necesitas”*. decía Epicteto.
- 🧠 Otra forma de llevar filosofía a tu vida es juntándote con aquellas personas que te la mejoran: Goethe dijo aquella célebre frase: *“Dime con quién andas y te diré quién eres”*.
- 🧠 Epicteto llegó hasta ser aún más agresivo: *“Debes elegir entre seguir siendo el mismo y ser querido por las antiguas amistades o ser una mejor persona a pesar de ellas”*.
- 🧠 Pero hagamos esta búsqueda de la filosofía algo más sencilla: Si dedicas tu tiempo a ser buena persona y a buscar tu verdadera vocación, no tendrás mucho tiempo para lo malo.



- 🗣️ **“Cuanto antes renuncies a las cosas que no son importantes, más podrás dedicarte a las que importan”.** - Ryan Holiday.
- 🌍 **Aun así, no todas las respuestas están en la filosofía.** La ciencia también tiene mucho que decir sobre nuestra alimentación, por ejemplo. Decía Hamlet: *“Hay más cosas en el cielo y en la tierra, Horacio, que las soñadas por tu filosofía”*.

- 
- 🎯 **Aplica esta lección:** ¿Tienes clara cuál es la vocación que te apasiona? Si no es así, piénsala primero; pero si es así, haz entonces una lista de aquellas tareas que te estén quitando tiempo para ponerte con ella y dedicarle toda tu atención. ¿Cuáles de ellas puedes eliminar?
  - 🚀 **Contenido de interés:** Qué es el carácter y cómo sacar partido a nuestra forma de ser, según la doctora en Psicología Social, Rosa Rabbani.
  - ➡️ **Siguiente lección del libro:** Puede que seas experto en muchas cosas pero ¿Crees que te conoces a ti mismo? ¿Podrías decir que tomas decisiones siempre fieles a ti y tu propósito?

### ● 3/8 Si te pierdes, mira hacia dentro

El primer coche se inventó en 1886: antes íbamos en caballos o tirados por nuestras dos piernas. El avión en 1903: antes nos tumbábamos en la hierba a mirar el cielo. Luego, el supermercado en el 1916. ¿La nevera? 1803. El teléfono en 1876: antes nos comunicábamos estando cerca...

Verás, estas comodidades están bien, pero olvidamos que hemos vivido más tiempo sin ellas y de que hemos sido igualmente capaces de construir una familia, crear inventos, arte, chapotear y jugar en el río... Y al olvidarlo, nos perdemos en lo extravagante y olvidamos quiénes somos.

Pero hay una solución: si te pierdes mirando hacia afuera, mira hacia adentro. ¿Eres capaz de mirarte en un espejo y saber quién eres y el camino que quieres lograr?

- 📄 **Mira, tener claro tu camino es saber mirarse al espejo:** ¿Cómo sabrías dónde dirigirte si no eres sincero con tus debilidades y fortalezas? Deja de esconderlas bajo tu inseguridad.
- 🗣️ **“Un animal tiene consciencia de sí mismo cuando logra reconocerse plenamente en un espejo”.** decía Ryan Holiday. Y luego preguntó: **“¿Cómo puedes saber quién eres si te niegas a reconocer tus debilidades?”.**
- 😬 **De hecho, podemos ser expertos en muchas cosas y seguir siendo unos ignorantes respecto a nuestra propia vida.** Pero ¿Qué te es de más ayuda, saber todas las novedades sobre tu serie o cantante favorito, o conocerte a ti mismo y saber cómo interactúas con la vida?
- 🗣️ **“Lo que no sabe qué es el mundo no sabe donde está”,** decía Marco Aurelio.
- 🚫 **Una vez te sepas reconocer en el espejo, será hora de elegir tu propósito en la vida.** Y una vez sepas a dónde vas, sabrás cuándo llegaste a tu meta o cuándo te desviaste de ella.
- ⚖️ **Eso sí, aprende a perdonarte cuando te enredas con tus propias decisiones:** como cuando queremos un buen trabajo pero no nos molestamos en buscarlo, o queremos una mejor pareja pero nos rodeamos de malas personas. Es normal en el proceso de conocerse a uno mismo.
- 🚫 **Ahora, lo que nunca se recomienda es:** no elegir tu camino por miedo a confundirte. No elegir no es posicionarte a favor de lo seguro, ¡es decidir quedarte de brazos cruzados!



- 🧠 “*La tranquilidad sólo alcanza a quienes se han formado un juicio inmutable [...] Nada queda claro a los que siguen la más insegura de las normas*”. - Séneca.
- ⚖️ Otra cosa, que emprendas un camino no quiere decir que te cases con él. Sobre todo, si resulta que tiene defectos. Hay que tener disciplina, pero también saber cambiar de rumbo.
- ✂️ Y si las cosas aún no te están funcionando, haz todo lo contrario a lo que haces normalmente. A veces, nuestros instintos están equivocados, así que prueba con los opuestos.
- 👥 ¿Y si aún no sabes dónde ir? Pues busca inspiración en los demás: ¿Esta decisión que vas a tomar, la tomaría esa persona a la que tanto admiras y a la que te quieres parecer?
- 🧠 Usa como inspiración a, por ejemplo, Marco Aurelio. “*Lo que no es útil a la colmena, no lo es tampoco para la abeja*”, decía. Puedes usar eso como referencia para tus decisiones.
- 🏆 Como broche final: Si ocurre que te descontrolas, piensa en quién fuiste y lo que luchaste para llegar donde estás. Así, ni el ego, la fama, etc. podrán hacerte olvidar quién eres realmente. Y esto importa porque, a veces, el éxito hace que nos olvidemos de nuestros mejores valores.

- 
- 🎯 Aplica esta lección: elige un referente y estúdialo en profundidad para entender cómo piensa. Tras eso: Usa siempre sus principios como filtro para eliminar tus malas decisiones.

- 🚀 Contenido de interés: [El autoconocimiento según el estoicismo](#).

- ➡️ Siguiente lección del libro: Los estoicos hablan de un lugar donde se experimenta una profunda satisfacción... Pero el camino requiere autocontrol...

## ● 4/8 Controla tus emociones

Hay niños que aprenden a enfadarse y gritar porque ven a sus padres hacerlo contra la televisión en un partido de fútbol u otro deporte. Y luego, si miras la televisión, verás que esos deportistas también se insultan entre ellos. ¿Será que enfadarse te da alguna ventaja contra tu rival?

Pues resulta que sí, pero enfadarse no beneficia al individuo que se enfada, sino al que logra provocar esa reacción en su rival. Provocar en el otro ese cúmulo de sentimientos negativos hará que se enfade y distraiga, ocasionando que cometa errores y pierda la ventaja que pudiera tener.

Es, en otras palabras: ¡una trampa! Enfadarse, entonces, no sirve para nada más que para ponerte a merced de tus enemigos. Es como ofrecerles la mejilla y decirles: aquí, golpea aquí. ¿Pero cómo conseguimos controlar esta emoción tan fuerte?

- 😡 Enfadarse, desde luego, no resuelve los problemas. Gritar no te hace más bravo o más valiente, sólo empeora las cosas. Nos molestamos todos con todos y jamás se resuelve nada.
- 🧠 Séneca llegó a decir: “*No estoy de acuerdo con esos que se lanzan en medio del oleaje [...]. El sabio soportará esta forma de vida, no la escogerá, y preferirá hallarse en paz antes que en lucha*”.
- 😬 Y si dejamos que estas emociones, junto al temor, convivan con nosotros por mucho tiempo, nos pueden llegar a trastornar de verdad. Como esos antiguos emperadores que, convencidos de que podrían traicionarles, traicionaban ellos primero, ganando con ello enemigos que luego lo traicionaban por mal emperador.





- 🍷 A esta pescadilla que se muerde la cola se le llama “profecía autocumplida”: Cuando tememos tanto algo, que, de pensarlo, acabamos haciendo nosotros que pase justo eso.
- 🧠 Para controlar estas emociones, lo que debes hacer es controlar tus pensamientos. Dice Marco Aurelio: “*Las cosas, por sí mismas, no tienen una naturaleza capaz de crear nuestros juicios*”. Si algo te perturba, practica la indiferencia, y dejará de tener influencia sobre ti.
- 🧠 Así lo dijo Epicteto: “*Los hombres se sienten molestos no por las cosas que les suceden, sino por las ideas que tienen acerca de las cosas*”.
- 📖 Abraham Lincoln tenía su forma particular de no despotricar: Cuando se enfurecía con alguien, le escribía una carta desahogándose para luego meterla en un cajón y no enviarla.
- 🧑 Y los estoicos usaban su *lenguaje cínico* para superar sus baches. Como al enamorarse de alguien y no ser correspondidos, que pensaban: ¿Qué malo tendrá él/ella, que está soltero/a?
- 🚫 Ahora, ¿qué pasa si te insultan? Epicteto decía que nos sentiríamos ofendidos si alguien nos pidiera poner nuestro cuerpo en manos del primero que pase, pero al tratarse de nuestra cabeza, se nos olvida hasta tal punto de permitir que nos moleste el primero que pase.
- 🧠 Y cuando te critiquen, piensa: ¿tiene sentido lo que me han dicho? Si es que no, pasa del tema. Y si es que sí, úsalos como críticas constructivas para mejorar tu vida.
- 🧠 “*Si alguien puede probarme y convencerme de que pienso o me porto mal, me corregiré con gusto; porque, buscando como busco la verdad, que nunca ha extraviado a nadie, sería extravagante, en cierto modo, persistir en la falta o en la equivocación*” - Marco Aurelio.
- 📌 Ahora, una regla que se aplica a casi todo: Rodéate de gente que busca la calma. ¿Por qué? Porque, como dicen los agentes de la SEAL: En medio del caos, “la calma es contagiosa”.
- 🩹 Para finalizar: no te limites al estoicismo. La ciencia también tiene respuestas para las emociones, como cuando descubrieron que, con la tripa vacía, nos enfadamos mucho más.

- 
- 🎯 Aplica esta lección: Siempre que te rebotes y enfades busca solucionar lo que sea que te ocurra desde la calma. Si necesitas alejarte un poco del conflicto, hazlo y luego vuelve.
  - 🚀 Contenido de interés: Cómo dominar tus emociones y alcanzar la paz interior, según el estoicismo.
  - ➡️ Siguiente lección del libro: No basta con pensar en el estoicismo, hay que practicarlo día a día. ¿Se corresponden tus hábitos con lo que quieres ser?

## ● 5/8 El estoicismo no se piensa, se practica.

El emperador Marco Aurelio nunca se levantó por la mañana y dijo: “Bien, otro día más siendo estoico”. Más bien diría: “Uff, quiero dormir un poco más...”. Aun teniendo que atender a su gran familia y a todo un imperio, tener la firme voluntad de abandonar las sábanas es difícil.

Sabiendo que hasta él, reconocida figura estoica, podría tener complicaciones para ser estoico 24/7, ¿qué nos hace pensar que nosotros lo somos con un par de cosas bien hechas? Ser estoico no es algo que se piense y se sea, o que se haga y se sea. Ser estoico es algo que se repite.



Si no ves posible sentirse estoico en tu rutina actual, no es culpa de la filosofía. Es que ha llegado el momento de replantearte tus hábitos...

- 🧐 El estoicismo no es una acción aislada, es un hábito. O sea, que no basta solo con leer sobre el tema, hacerlo una vez y decir: “Ya soy estoico”.
- 😞 ¿Por qué? Porque aunque un día te sientes bien, con la espalda recta sobre la silla, te seguirá doliendo todo el cuerpo por todos aquellos días que lo hiciste mal.
- 🗣️ Decía Bruce Lee: “No temo al hombre que ha practicado diez mil patadas una vez, temo al hombre que ha practicado una patada diez mil veces”. Si ayer lo hiciste una vez, hoy dos.
- 🧑 ¿Y cómo empiezo a ser estoico? Primero necesitas tiempo a solas: No sabemos qué rutina llevó Marco Aurelio para escribir: *Meditaciones*; pero sí que lo hacía en soledad para pensar.
- ☀️ Okey, ¿y cuáles son esos hábitos estoicos? Hay muchos: pasar tiempo a solas, escribir un diario, proteger tu tiempo de los demás, desafiarte a ti mismo, practicar la indiferencia, no dejar de aprender, practicar la moderación, ser honesto, aceptar lo que ocurra... estos son algunos.
- 📅 Algunos tienen los suyos y su forma de practicarlos: como el comediante Jerry Seinfeld, quien escribe un chiste al día, lo anota en su calendario, y se prohíbe romper jamás esa cadena.
- 🗣️ “Semejante a la naturaleza de tus ideas será el fondo de tu alma”, decía Marco Aurelio. Cuanto más bombardees tu cabeza con ideas estoicas, más crecerás como persona.
- ☁️ Ahora, una vez sientas que estás en el buen camino, protege y cuida tu rutina todo lo que puedas. Nunca completarás tus tareas si permites que te interrumpan siempre, ¿verdad?
- 🏠 Y cuídate sobre todo de practicarlos estando a solas, porque cuando nadie mira, es cuando solemos bajar la guardia y donde más solemos fallar. Sobre todo ahí, hay que hacerlo bien.
- 🗣️ “Ni el toro ni el hombre de nobleza se hacen de repente, sino que han de mantenerse en forma durante el invierno”. - Epicteto.
- 🗣️ ¿Y si en algún momento fallas? Bueno, pues vuelves y ya está. Como decía Marco Aurelio:. “Cuanto más constantemente recobres tu conducta, tanto más dueño te harás de ella”.
- 🏃 ¿Y cómo sabemos si ya hemos adquirido estos hábitos? Se puede decir que lo hemos hecho cuando los hacemos sin pensar en aquellos momentos en que no son fáciles realizarlos.
- Por ejemplo: LeBron James, que en lugar de descansar en verano, sigue entrenando sin fallar.
- 🌱 Pero anímate, porque si estás leyendo esto, significa que ya vas por buen camino: el estoicismo hay que entenderlo para practicarlo, y luego practicarlo para entenderlo.
- 🗣️ Simplemente no te olvides de tomar acción, porque las enseñanzas aisladas no bastan. Como dice el dicho: “la educación echó a perder al soldado”.



- 🎯 **Aplica esta lección:** Repasa tus rutinas de esta semana, ¿Se parecen estas a las de la persona que te gustaría ser?
- 🚀 **Contenido de interés:** Nueve hábitos anti-estoicos que has de eliminar de tu vida.
- ➡️ **Siguiente lección del libro:** Hay formas de ser rico que nada tienen que ver con ganar dinero. ¿Te atreves a desprenderte de tus deseos?

## ● 6/8 En el dinero no está la riqueza

Piensa esto sobre el dinero: ¿Quién es más impresionante: el que gasta y gasta y gasta teniendo fondos suficientes para hacerlo, o José Mujica quien donaba el 90% de su salario presidencial?

Con valores buenos y un carácter fuerte, dará igual que vivas en un palacio de Babilonia o en una chabola en el monte, la felicidad ya estará contigo y el dinero no te supondrá cambio alguno. Ahora, sin fortaleza, dará igual que uses el dinero para buscar la felicidad: no estará ahí.

Como dijo el psicólogo Rafael Santandreu, para ser feliz sólo necesitas: un bocadillo, y algo de agua. Veamos, entonces, cómo mejorar nuestra relación con el dinero para no morir por él.

- 🏦 **Mira, lo único que nos diferencia de quienes tienen dinero es la cantidad de dinero.** En el resto de cosas, somos igual de humanos y nuestros problemas siguen existiendo.
- 🗣️ **“[Los ricos] son semejantes a los pobres. En el viaje tienen que reducir su equipaje”.**  
- Séneca
- ❓ **Es aquí cuando nace la pregunta: ¿En verdad necesitamos ser ricos?** Pues no, siempre que elijas mejor tus deseos e intereses. Si te gustan las cosas caras, necesitarás dinero, si no, no.
- Por ejemplo: **Warren Buffett**, inversor multimillonario, reside en la misma casa que compró en 1958 por 31.500 dólares.
- Otro ejemplo: John Urschel, jugador de futbol americano, gana sus tantos millones de dólares al año pero usa solo \$25.000.
- O el último ejemplo: Kawhi Leonard, otro jugador con un contrato de 94 millones de dólares y que aun conduce su vieja camioneta Tahoe de 1997 que tiene desde la escuela.
- 🗣️ **“Las cosas que consideran importantes son baratas”, dice Ryan Holiday. Y luego Diógenes de Sínope enfatiza: “Las mejores cosas se venden por muy poco precio”.**
- 🗣️ **Pero ya no es que las mejores sean baratas, también son subjetivas. Dice Ryan Holiday: “Puedes comprar un sillón de Plume Blanche con diamantes incrustados por casi doscientos mil dólares. También puedes contratar a un asesino a sueldo por quinientos dólares”.**
- 📖 **Entonces, hay dos formas de ser rico:** Tener más dinero para no necesitarlo, o buscar no necesitarlo. Con ambas, tu riqueza aumenta, pero sólo en una dejas de tener miedo a perderlo.
- 🤖 **Pero ese miedo a perderlo nos humilla:** Nos hace vivir preocupados, obsesionados por lo frívolo y material, y nos obligamos a trabajar más para mantener nuestros niveles de riqueza.
- 🗣️ **Dice Séneca que “La servidumbre habita ahora bajo mármol y oro”. ¿Eso quieres tú?**





- 💰 El fotógrafo Bill Cunningham escapó de la trampa del dinero negándose a cobrar por su trabajo. ¿El motivo? Si no aceptas dinero, decía, no pueden decirte qué has de hacer.
- ☁ De hecho, nuestras necesidades nos limitan más de lo que pensamos. Cuantas más cosas anhelamos tener, menos disfrutamos de lo que tenemos, viviendo en la eterna búsqueda.
- 🧠 “La libertad no se consigue con la saciedad de lo deseado, sino con la supresión del deseo”. - Epicteto.
- 🧠 Es mejor pensar como Marco Aurelio: “No se pierde el pasado ni el futuro, pues aquello que no poseemos, ¿Cómo podría arrebatársenos?”. Cambia pasado y futuro por: dinero.
- 😬 Ahora, ¿por qué quiere la gente dinero? Quieren libertad, felicidad y el respeto de sus iguales. Pero esas cosas no están en el dinero frío e inerte, sino en tus elecciones y decisiones.

- 
- 🎯 **Aplica esta lección:** Piensa en esas cosas que quieres y por las que trabajas y pregúntate: ¿Es eso lo que quiero? ¿O podría encontrar eso mismo ya, sin necesitar comprarlo?
  - 🚀 **Contenido de interés:** [Una mirada estoica al dinero y a la verdadera riqueza.](#)
  - ➡ **Siguiente lección del libro:** Si lo que pasa a tu alrededor te angustia en exceso, es probable que tengas que mirar hacia dentro. ¿Dónde está tu fortaleza interior?

## ● 7/8 Construye tu fortaleza interior

La ansiedad es una respuesta tan natural como la alegría. Algunos afirman que conocer que son respuestas normales que tenemos ante la incertidumbre puede calmarnos un poco. Pero a mí no me calman si te soy sincero: ser más listo no me hace más feliz. Pero hay algo que si ayuda.

Yendo a lo personal: Yo soy tartamudo, y, para mí, serlo, era un impedimento para hacer amigos, hablar con mi familia, echarme pareja, blablabla. Todas esas cosas que el resto podían hacer, para mí eran un obstáculo por decir *ho-ho-hola* en lugar de *hola*. Pero eso sólo eran patrañas. Mi tartamudez no me impedía relacionarme, sólo me impedía hablar sin trabarme. Punto.

Cuando lo entendí, conectar con la gente dejó de ser un castigo. Es la fortaleza interior de la que hablan los estoicos: ver las cosas como son, sin piruetas mentales. Pero profundicemos más...

- 🗑 Nuestra mente tiene un gran poder de engrandecer o de minimizar las cosas. ¿No te ha pasado? Ocurre algo inesperado y de pronto, ¡pam! La cabeza se pone a imaginar lo peor.
- ☁ Pero sabiendo que las cosas que pasan, pasan porque es natural que pasen, duelen menos.
- Por ejemplo: si fueras boxeador, no te sorprendería un golpe, es la naturaleza del deporte.
- U otro ejemplo: Nadie se asusta que nieve en invierno porque normalizamos que eso pase.
- 🧠 “En este mismo momento solo depende de mí el que no exista en mi alma ningún vicio, ninguna pasión, en una palabra, ningún desorden; para esto me basta únicamente con ver cada cosa tal como es y hacer de ella el uso que merezca”. - Marco Aurelio.



- 🧠 O también decía: “*Las cosas por sí mismas no tienen contacto con el alma*”. Es en la fuerza interior donde está tu fortaleza contra las tempestades exteriores. Porque ahí no entran.
- 🧠 Para tratar de integrar este principio, puedes realizar la llamada terapia de Aceptación y Compromiso. Un tratamiento psicológico donde aceptar que la vida tiene cosas malas, ¿y qué?
- 🦊 Un ejercicio clave para enfrentar las dificultades es verlas tal como son, sin añadidos dañinos. Por ejemplo: No eres ningún fracasado, sólo has perdido un trabajo; o no has perdido dinero, sino que no lo has ganado; o no estás solo, simplemente te ha dejado tu pareja.
- 🧠 No todo es perfecto, pero tampoco es tan malo. Decía Marco Aurelio: “*Hay zarzas en el camino. Desvíate. [...] No añadas: ¿Por qué sucede esto en el mundo?*”.
- 🌸 Entonces, cuando las cosas de la vida te abrumen, abraza de nuevo la calma recordando que tienes en tu interior la capacidad para afrontarlo. Eso hacemos los animales: sobrevivimos.
- 🙌 Eso sí, aunque confíes en tus capacidades, sé modesto. Confiar en exceso en ti mismo te vuelve soberbio y débil. Si mantienes los pies en el suelo nadie tendrá que devolverte a tierra.

- 
- 🎯 **Aplica esta lección:** Haz una lista con todo lo que te preocupa y pon al lado suya el nivel de gravedad del 1-10. Ahora escribe al lado las posibles soluciones. Si las tiene, ¿era eso tan grave?
  - 🚀 **Contenido de interés:** La aceptación del destino en la filosofía estoica.
  - ➡ **Siguiente lección del libro:** Todos sabemos disfrutar de la vida, ¿pero sabemos *disfrutar* de la muerte?

## ● 8/8 Aceptar la muerte para apreciar la vida

¿Alguna vez has visto la película de *La novia cadáver* de Tim Burton? Al margen de la historia principal, hay un detalle curioso en el que te animamos a fijarte: El mundo de los vivos sale representado como una escena gris, monótona y aburrida; y el mundo de los muertos, lleno de color, música, alegría y comunidad. ¡Qué forma de ver la muerte! Te dan ganas de morir...

Veamos, no es esto como tal lo que predicán los estoicos, pero nos acerca a su pensamiento: La muerte no tiene por qué ser una realidad deprimente. Es, simplemente, algo que se da y que es inevitable. Tan natural como comerse la última galleta, o como dejar de ver a tus amigos de la infancia. Todo termina. Las cosas buenas pasan, desaparecen, y se convierten en otra cosa.

La inevitable finalidad de las cosas no tiene por qué ser algo que nos infunda miedo, sino un impulso para aprovecharla y agradecer lo que aún nos queda por vivir. Pero si aún te da miedo, aprendamos ahora a cómo afrontarla con la mejor de las actitudes.

- 💀 Seamos honestos: Hay pocas cosas que podemos controlar, y la muerte no es una de ellas.
- 🧠 “*La muerte es una profecía que nunca falla*”, decía Edmund Wilson.
- 📖 Nadie puede elegir dónde acabará enterrado. Incluso ahí, la última decisión la tienen los vivos. Hay, pues, poco que podamos controlar. Lo que nos quita mucha carga de la cabeza.



- 🏰 **Mira Alejandro Magno**, gran emperador que acabó enterrado junto al cochero de sus mulas.
- 📖 **Es sano aceptar la posibilidad de la pérdida como algo natural**. Negar que podemos perder a alguien que queremos sólo hará que sea más doloroso cuando inevitablemente pase.
- 💀 **Si lo piensas, todo muere con el tiempo**: Hasta el próspero Imperio Romano duró 500 años. Si lo inevitable pasará de todos modos, mejor vivir con todo lo que tenemos.
- 🌍 **Incluso el planeta en el que vivimos acabará por morir algún día**. Cuando el Sol se extinga, igual que hacen las estrellas del universo: adiós. Aprovechemos ahora para conocernos mejor.
- 🗣️ **“La muerte es una carga para aquel que, siendo demasiado conocido por todos, desconocido para sí mismo muere”**. - Séneca.
- 🗣️ **Ahora, no importa el número de años que vivas, sino lo que hagas en esos años**. **“Larga es la vida, si la sabemos aprovechar”**, también decía Séneca. Calidad, por encima de cantidad.
- ❤️ **Y que los placeres mundanos, aunque estén presentes en tu vida, no la rijan**: Al final de tu vida, no habrá premio por haber consumido más, comprado más cosas, o trabajado más.
- **Hacia tu final, querrás haber priorizado las cosas que importan**. En [esta entrevista](#) a personas mayores les preguntaron de qué se arrepentían. ¿Respuesta? No haber vivido lo que querían.
- 🗣️ **“La vida entera de los filósofos es una preparación para la muerte”**, decía Platón. **Prepara bien la tuya viviéndola bien**.
- 😞 **Pero que la perspectiva de la muerte no te entristezca**, sino que te haga tomar mejores decisiones. Si de pronto te quedase una semana de vida, ¿Qué cambios aplicarías a tu vida?

- 
- 🎯 **Aplica esta lección**: ¿Qué cosas tienes miedo a perder? Transforma ese miedo en apreciación. Tráelas al presente y acepta su efimeridad.
  - 🚀 **Contenido de interés**: [La muerte y el duelo](#), según los estoicos.

