

COMPILEADO ESTOICO



Imagen gerada pelo Google Fx

Edição | Março de 2025

CONTEÚDO

- > O COMPILADO ESTOICO
- > A FILOSOFIA ESTOICA
- > ESSÊNCIA ESTOICAS

- | |
|---------------------------------------|
| > Controlar tudo |
| > Não durma acumulando problemas |
| > Ignore o que não merece sua atenção |
| > Defina prioridades |
| > Virtudes |

> PONTOS DE VISTA

> A clareza do propósito	> Objetivo
> Silêncio, o poder	> Autossuficiência
> Priorizar o fundamental	
> Estabelecer limites claros	> Tempo
> Gratidão	> Resiliência
> Honestidade	> Crescer em silêncio
> Decisão e hábito	> Equilíbrio

<u>></u> Permaneça na realidade	<u>></u> Resistência mental
<u>></u> Se conecte com quem te fará evoluir	
<u>></u> Acordo para sua vida	<u>></u> Obstáculo como caminho
<u>></u> Ataraxia	<u>></u> Desapego
<u>></u> Beleza na simplicidade	<u>></u> Atenção plena - O agora
<u>></u> Medo e coragem	<u>></u> Desejo e moderação
<u>></u> Autocontrole	<u>></u> Empatia
<u>></u> Amor Fati - Ame seu destino	<u>></u> Inspire pelo exemplo
<u>></u> Não se compare com outros	<u>></u> Papel de vítima
<u>></u> Orgulho	<u>></u> Pressa
<u>></u> Indecisão	<u>></u> Procrastinação
<u>></u> Custos irrecuperáveis	<u>></u> Momento perfeito
<u>></u> Atalhos e segredos mágicos	

> DEFINIÇÕES ESTOICAS

<u>></u> Sobre a riqueza	
-----------------------------	--

O compilado estoico

O que é o compilado estoico?

Uma coletânea de ensinamentos baseados na filosofia estoica.

Além da literatura literal estoica, caminhos foram percorridos para trazer exemplos e aplicações destes ensinamentos.

Faz parte também citações de autores que se fizeram valer da filosofia estoica para suas dissertações e até estudos que embasam os pensamentos na nossa realidade.

Objetivo

Sempre uma provocação para a busca da essência do estoicismo como uma forma de pensar, porém não a única.

O ser humano é provido de habilidades e inteligência que o permitem navegar por ensinamentos de todos os tempos, e aplicar o que há de melhor - não de uma forma de pensar, mas de várias.

Um desejo

Que este conteúdo possa te provocar na busca de mais conhecimento sobre essa filosofia que encanta e nos provoca.

O que não desejamos

Ser um copia e cola. Motivo pelo qual avançamos e diluímos a filosofia em nosso cotidiano e estendemos o pensamento para formas práticas.

Deixar de forma alguma de citar e agradecer por toda a colaboração, sempre respeitando autores(as), bibliografias e afins.

Compre livros e os leia diariamente. Isso faz toda a diferença em nossas vidas como aquisição do conhecimento.

Ser ou não ser

Somos aprendizes.

Não somos donos da verdade.

**Não há pessoa que não deixe sua marca
em nós, ou nos manche inconscientemente.**

A FILOSOFIA ESTOICA



Imagen gerada pelo Google Fx

Não se trata simplesmente de uma filosofia para suportar a adversidade, mas uma forma de viver vibrante e expansiva que visa guiar as mentes e corações nos desafios mais complexos.

Reflexões de como se tornar uma pessoa melhor.
A força para transformar dor em sabedoria.

A filosofia estoica

Não é uma lista de resoluções ou regras e afazeres, mas um exercício de introspecção radical e transformador.

Coragem para se olhar no espelho com uma honestidade brutal.

Gratidão para apreciar todos os momentos, até os mais simples e não somente as conquistas.

Um pouco de história

Zenão de Cítilo

O estoicismo foi fundado por volta de 300 a.C.

Zenão era um filósofo helenístico que lecionou em Atenas e cuja filosofia enfatizava a paz de espírito e a virtude.

O Estoicismo saiu da Grécia e floresceu em Roma com Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio.

+ Estoicos

Sêneca

Deixou obras escritas e foi obrigado a tirar a própria vida.

Conselheiro do imperador Nero, foi forçado a tirar a própria vida por ordem do próprio Nero após desgaste de relacionamento entre os dois, pois Nero se tornou tirânico e Sêneca - que tinha papel político importante - perdeu sua influência sobre o imperador.

...

É natural que seus pensamentos refletem a “morte e a vida”.

Epicteto

Era escravo e não deixou nada por escrito.

Os relatos que sabemos foram de seus discípulos.

Epicteto teve a oportunidade de estudar filosofia com o famoso estoico **Musônio Rufo**. Essa educação filosófica o ajudou a desenvolver uma visão de mundo resiliente e focada no autocontrole e na virtude.

...

Seus pensamento mais influenciados por “liberdade e escravidão”.

Marco Aurélio

Marcus Aurelius Antoninus Augustus foi imperador romano deixou seu Diário, hoje traduzido no livro Meditações.

Reconhecido como um dos "Cinco Bons Imperadores" de Roma e é especialmente celebrado por suas contribuições à filosofia estoica.

Seus escritos, revelam sua busca por autoconhecimento, serenidade e sabedoria em face das adversidades.

No livro "Meditações", Marco Aurélio reflete sobre a natureza da vida, a brevidade do tempo, a importância do dever e a necessidade de viver de acordo com a razão e a virtude.

...

Seus pensamentos mais influenciados por “controle e excesso”.

ESSÊNCIAS ESTOICAS



Imagen gerada pelo Google Fx

Quando aceitamos acreditar que não podemos mudar uma situação, simplesmente paramos de tentar.

Controlar tudo

A pergunta inicial a ser feita é: eu posso controlar isso?

Solte a mão do forte desejo de controlar o incontrolável.

Controle seu desejo de controlar o que não está em suas mãos.

**“Quando não podemos mudar uma situação
somos desafiados a mudar as nós mesmos”**

Viktor Frankl

Nota do compilador :

Neste caso desconsideramos aqui o “milagre”, que pode através da Fé alterar direções.

Encare a vida como ela é

Pare de se comparar com uma realidade que não é sua.

Isso fará com que você _

- ◉ Se perca numa busca interminável;
- ◉ Não valorize o que tem.

Não é desistir dos sonhos, mas agir sem ilusões.

🚫 Não significa se conformar,
mas se libertar através de uma visão sólida.

Fluxo da natureza

Agir contra o fluxo da natureza seria irracional.
É ir contra o inevitável fluxo do universo.

Analisemos estes antagônicos _

Vida	-	Morte
Beleza	-	Feiura
Força	-	Fraqueza
Reputação	-	Dor
Riqueza	-	Pobreza

São diferentes?

Ou somos nós que fazemos delas boas ou ruins?

São indiferentes, não possuindo nelas nenhum valor positivo ou negativo.

Vejamos exemplos _

Não podemos evitar as doenças...

Mas podemos fazer escolhas saudáveis para evitá-las.

**A vida não é breve, mas se torna breve
quando dedicamos tempo às coisas fora do nosso controle.**

Não durma acumulando problemas

Quando alimentamos os problemas, eles se tornam maiores do que realmente são.

É o mesmo que acelerar um carro parado.

Consumo a energia toda mesmo estando parado!

Antes de dormir, esvazie a mente e foque no sono.

⌚ Não é ignorar os problemas,
mas escolher como lidar com eles.

Faça sua parte

- 🔥 Evite adiar as coisas e perder parte da vida.
- 🔥 Deixar para amanhã pode até parecer reconfortante.
- 🔥 Identifique uma área de sua vida que está sendo adiada.

Coisas simples que podemos fazer _

- ◉ Acordar mais cedo;
- ◉ Organizar;
- ◉ Cuidar da saúde.

A diferença de quem age e de quem fica parado está no compromisso com o presente.

**Quem age, não espera as condições perfeitas.
Quanto mais age, mais força interna constroi.**

Ignore o que não merece sua atenção

Surpresas inesperadas são comuns a todos no dia a dia.

O cuidado com as pequenas frustrações é fundamental, pois elas costumam nos derrubar mais do que os grandes problemas. Elas minam nosso ânimo sem que possamos perceber sua ação destruidora.

Grandes problemas nos chamam a atenção e nos colocam em estado de alerta.

Os pequenos problemas que drenam nossas energias, prejudicam nosso humor, por vezes, sem que percebemos.

Mas, fica a pergunta a respeito dos pequenos problemas – Será que aquele problema merecia sua atenção e energia?

🔥 O importante é como reagimos.

Mas é difícil não perder a paciência.

Claro, somos sensíveis e humanos, mas...

A questão é o quão rápido consegue se recuperar!

Defina prioridades

A cada novo dia temos uma quantidade limitada de energia.

Sabendo disso, temos perguntas a responder _

!? Quantas das tarefas e decisões vão realmente fazer a diferença?

!? Para quais decisões ou tarefas faz sentido gastar nossa energia?

!? O que estou fazendo hoje está me aproximando do meu objetivo?

Eliminando distrações o tempo se expande.

Nascem as virtudes

Importantes virtudes que nascem dentro de nós!

Mas elas podem mudar na medida e forma que fazemos nossas escolhas.

- ◉ **Integridade**
- ◉ **Paciência**
- ◉ **Simplicidade**

Sim, temos mais perguntas a responder _

!? Quem pode nos impedir de ser “bom” e “sincero”?

!? Como reagimos quando o caminho se torna difícil?

Lembremo-nos de que o caráter é forjado nas pequenas coisas diárias.

... os obstáculos não são barreiras, mas as chaves para crescemos moral e emocionalmente
disse, Marco Aurélio

Virtudes

Em suas dissertações, estudos e reflexões podemos extrair virtudes, sendo algumas mais fortes em um ou outro estoico.

Epicteto pode nos ajudar em todas as questões a serem respondidas através das virtudes em que se concentrava. Algumas delas _

- ◉ **Autodisciplina**
- ◉ **Autocontrole**
- ◉ **Busca da Sabedoria**

Marco Aurélio em seu diário cotidiano nos traz sempre reflexões arraigadas em sua posição de imperador, pai de família e soldado como _

- ◉ **Justiça**
- ◉ **Honestidade**
- ◉ **Autocontrole**

E ainda provocava...

🔥 Se encontrar algo melhor que isso, abrace sem reservas.

Quatro Virtudes Estoicas

Os escritos filosóficos do estoicismo estão repletos de conselhos, ensinamentos, que são expressos pelo conjunto de pensadores desde **Zenão de Cílio**.

Vamos destacar aqui mais algumas virtudes que podemos ter como pilares estoicos.

- ◎ **Sabedoria**
- ◎ **Justiça**
- ◎ **Coragem**
- ◎ **Moderação**

Sabedoria

Conseguir entender os eventos do mundo de uma forma lógica e calma.

Justiça

Agir sem impulsividade ao avaliar pessoas e situações

Coragem

Conhecimento do que deve ser temido e do que deve ser suportado.

Moderação

Saber equilibrar os desejos buscando simplicidade e afastamento dos vícios.

Todas são complementares umas às outras, o que se chama de **virtuosidade**.

**Não há nada que não possa ser respondido
com estas quatro virtudes estoicas.**

Ou seja _

- ◉ Não ter medo
- ◉ Não ceder aos nossos instintos mais baixos
- ◉ Não se colocar acima dos outros
- ◉ Não se perder nos detalhes, mas ver o quadro geral

O que importa é fazer o que é certo.

PONTOS DE VISTA



Imagen gerada pelo Google Fx

Aceitar não significa se render,
mas reconhecer e valorizar o que temos
sem desejar que seja diferente encontrando uma paz profunda.

Pontos de Vista

A clareza do propósito

Podemos resumir o tema em poucas palavras.
A importância de ter um propósito claro.

🔥 A clareza do propósito nos impulsiona para a ação.

Sob pressão, qualquer mudança superficial ou sem propósito desmorona.

**Se mudamos para agradar os outros,
o primeiro obstáculo nos derruba.**

Objetivo

Temos um objetivo, que ótimo!

O primeiro passo é torná-lo concreto _

🔥 Escreva num papel.

Agora vamos visualizá-lo detalhadamente _

⁉️ Como ele é?

⁉️ Como ele muda nossa rotina, nosso hábitos?

⁉️ Como ele nos transforma?

⁉️ Como impacta nosso futuro?

Como saber se escolhe o objetivo certo?

Momento de testar nosso objetivo _

- ◉ Te empolga: **siga**;
- ◉ Se é uma obrigação: **repense e verifique**;
- ◉ Faz sentido para você: **siga**;
- ◉ É para agradar aos outros: **repense**;
- ◉ É consequência de um momento passageiro (emagrecer para passar o final de ano): **verifique**.

Visualizar clara e intensamente é dar vida ao nosso objetivo.

Silêncio, o poder

O silêncio não dá poder, mas –

- Nos dá tempo para pensar;
- Confunde aqueles que desejam nos desestabilizar;
- Permite que pensemos em nossos valores;
- Em algumas situações, mostra a nossa força interior;
- Nos dá tempo para que as emoções se acalmem;
- Evita reações prematuras, que nos prejudicam.

Uma presença calma e equilibrada ganha o respeito.

O silêncio, por vezes, evita desgastes que podem nos afetar, principalmente pelas pequenas coisas do dia a dia. Nos traz serenidade.

Autossuficiência

Através da autossuficiência, não ficamos presos às expectativas das outras pessoas, ou de uma sociedade que sofre de ansiedade. Cada vez mais temos que ser melhores, ser mais, representar a felicidade, ter coisas e status social.

Nos protege das manipulações.

🚫 Não significa se isolar e não aceitar a ajuda dos outros.

Priorizar o fundamental

Priorizar as ações e decisões que nos levarão ao nosso objetivo é fundamental e necessário.

Então...

🔥 Comece a dizer não a tudo o que não faz sentido para seus objetivos.

Talvez vamos nos assustar, afinal isso trará uma paz interior.

Gera a consciência do que faz sentido para a nossa vida.

Quando não controlamos nossa vida, alguém a controlará.

Estabelecer limites claros

Quando estabelecemos e anunciamos os limites, as pessoas começam a nos tratar com mais respeito.

Estabelecer limites claros aumentará a sensação de estar no controle, e não à mercê das expectativas dos outros.

Dizer não, é uma ótima forma de deixar claro os limites estabelecidos.

Não nos deixa ser levados pelas pressões externas.

**Mas, antes de mais nada respeitemo-nos,
pois caso contrário, quem nos respeitará?**

Tempo

Um dos maiores desafios é como lidar com o tempo, ou melhor, como lidar com as coisas que tomam nosso tempo.

Ter tempo é fundamental para que possamos nos melhorar e nos desenvolver a cada dia.

**Precisamos usar o tempo para nos melhorar, todo dia!
O tempo nos torna mais fortes!**

Para isso é importante deixar que o tempo aja como nosso aliado, e para tal precisamos descartar quem tenta nos pressionar ou que nos subestime.

Desenvolver habilidades para utilizar o tempo a nosso favor, como _

Habilidade de esperar

Dar tempo ao tempo, mostra uma força interior rara e admirável.

Ao esperar pelo momento certo para agir, demonstramos um profundo entendimento das circunstâncias e uma confiança sólida na sua capacidade de lidar com qualquer situação.

Não agir impulsivamente

Podem, a princípio, nos subestimar achando que hesitamos ou estamos indecisos.

O tempo fará com que percebam que a serenidade é uma força que nos equilibra e nos dá o controle da situação, afinal não estamos reagindo a pressões externas ou reagindo ao acaso.

**Usar o tempo a nosso favor não significa
passividade ou indecisão.
Pelo contrário, é uma forma ativa de controle.**

**“O presente é o único momento
em que podemos viver”**
Willian Salzano

Gratidão

Importante entender que a gratidão não é um simples e superficial agradecimento pelo que fizemos em algum momento.

Agradecer pela própria vida, é uma forma intensa de gratidão.

Gratidão é uma força poderosíssima, e _

- ◉ Fortalece o bem estar;
- ◉ Fortalece e impede as críticas de entrar;
- ◉ Desmobiliza críticos;
- ◉ Provoca os demais a começar a te respeitar.

**A boa prática da gratidão
muda a perspectiva das pessoas e situações.**

🔥 A gratidão contagia todo mundo e irradia para o ambiente.

Não é uma simples resposta, mas uma prática diária.

Por exemplo, a qualquer momento pode ter gratidão agradecendo por coisas que passam desapercebidas como _

- ◉ O sol que brilha;
- ◉ A água que bebe;
- ◉ O bom ar que respira.

Uma técnica - Gratidão Consciente

Todas as manhãs, ou antes de dormir, escreva em um diário de gratidão as três coisas pelas quais se sente grato.

Sempre que experimentar um momento agradável aprecie esta experiência, seja uma refeição deliciosa, uma boa conversa, uma viagem agradável.

“Não é o que você tem,
mas como você aproveita o que tem
é que faz toda a diferença”
Epicteto

“Não é a felicidade que nos torna gratos
mas a gratidão que nos torna felizes”
Inspirado em Sêneca

Resiliência

Estamos frequentemente enfrentando novos desafios em todas as áreas de nossas vidas.

Toda vez que superamos um destes desafios, uma nova força nasce em nosso interior, nos tornando melhores e mais sábios.

A partir da resiliência encontramos novas maneiras de seguir em frente, nos adaptando a novas situações e aprendendo com isso.

Resiliência não vem pronta quando nascemos. Precisamos desenvolvê-la através da prática diária.

**Os estoicos consideram a resiliência
a chance de fortalecer a mente e o Espírito.**

Honestidade

A honestidade do ponto de vista da filosofia estoica pode ser mais dura do que parece.

Estamos falando de uma honestidade que não tenta suavizar a verdade, pelo contrário, ela abraça a verdade e isto exige coragem.

Assim, ser honesto de forma genuína e autêntica contraria qualquer tipo de atitude que dê espaço para jogos ou manipulações.

🔥 A honestidade fortalece a autoconfiança,
pois não tem nada a esconder e está sendo você mesmo.

Com impacto, promoverá um ambiente com objetivos claros, e consequentemente mais propensos a bons resultados.

🚫 **Ser honesto não significa ser insensível.**

Crescer em silêncio

Observação _

Este é um ponto de vista que pode ser polêmico, tanto que trata-se do maior capítulo deste conteúdo.

Em momento algum sugere-se esconder, mentir ou manipular a comunicação ou planos.

Trata-se de um tema que deve ser abordado à luz das virtudes apresentadas.

Se bem entendido e analisado, temos um tema muito interessante para reflexão e abordagem.

Estamos falando de um compilado estoico, mas este é um tema que extrapola e nos leva a estudos realizados em universidades.

Respire, e use sempre a honestidade e coragem estoica como base para a leitura e entendimento.

**Use seu tempo e energia
para ações concretas e não palavras.**

Planos

Como pessoas temos planos, vislumbramos sonhos seja no âmbito profissional, pessoal ou em nossa família ou comunidade.

Mas podemos ter a nossa volta pessoas que não compartilham de nosso entusiasmo quanto aos nossos planos e nosso crescimento.

Assim, deste ponto de vista, a filosofia estoica propõe cuidados simples.

Crescer em silêncio _

Esta é uma prática que começa por dentro com uma clareza interna que guiará nossos passos.

Não precisamos anunciar cada etapa _

Podemos nos transformar em nossa melhor versão sem precisar anunciar cada etapa que estamos vivendo.

Foco no que estamos nos tornando _

Concentrar nossa energia no que estamos nos tornando, ao invés de se preocupar com o que os outros estão vendo.

Gerar expectativas _

Quando contamos nossos planos automaticamente geramos expectativas à nossa volta, e então, se precisarmos mudar o rumo, seremos questionados.

Pressão externa _

À medida que tomamos decisões em silêncio, protegemos nossos planos e reduzimos a pressão externa.

Consequências _

Compartilhando, ou não, nossos planos, as consequências do nosso caminho serão só nossas.

Esconda o progresso _

Pode ser que no início ainda não tenhamos clareza em nossos planos e resultados que devemos alcançar. Neste caso esconder o progresso pode ser uma estratégia para alcançar o sucesso de forma mais consistente. Com o tempo e andamento adquirimos clareza suficiente para o anúncio do plano.

Ambiente mais tranquilo _

Uma vez que controlamos a divulgação dos planos, diminuímos a pressão por resultados que praticamente desaparecem, criando um ambiente tranquilo e focado.

Ansiedade e instabilidade _

A divulgação de planos com antecedência, e por vezes ainda em construção, pode gerar ansiedade, dúvidas e instabilidade.

Tempo certo para compartilhar planos _

Infelizmente pode ser um tanto perigoso compartilhar planos antes de realizá-los _

- Ao compartilhar antes, podemos estar abrindo espaço para dúvidas e críticas alheias que podem minar nossa confiança;
- Ser indagados por pessoas que desconhecem tecnicamente nossos planos;
- Ser questionados por pessoas que não conhecem os objetivos que desejamos alcançar, e consequentemente criticar nossos planos sem o conhecimento devido;
- Não julguemos as pessoas achando que são necessariamente más, porém o medo de sentirem paradas enquanto

progredimos pode acontecer;

- Podemos sofrer com a inveja que se disfarça de preocupação;
- A uma máxima que diz que as pessoas querem te ver bem, mas nunca melhor que elas.

Por estes e outros motivos, sair do centro das atenções e reduzir nossa exposição pode ser uma boa estratégia, claro, sem perder de vista nossos objetivos.

Assim, podemos evitar falar de nossos planos com quem não compartilha de seu entusiasmo.

O mais importante na vida não é a situação em que estamos mas para qual direção estamos nos movendo.

Sabemos também que não divulgar planos - principalmente em empresas - pode gerar ansiedade e desconfiança.

Por isso o tema deve ser analisado com base em cenários, expectativas e regras estabelecidas. Vide parágrafo “Um estudo”, a seguir.

Uma técnica -

CALAR

Confidencial

Atento

Longo prazo

Ação Resiliência

Confidencial é _
não contar todos os detalhes mantendo suas ideias protegidas.

Atento é _
manter o foco no que está acontecendo agora, observando o progresso sem distrações.

Longo prazo é _
construir leva tempo e demanda paciência

Ação é _
a importância de continuar.

Resiliência é _
a capacidade de se levantar quando as coisas não saem como o planejado

Uma estudo

Estudo realizado por **Peter Gollwitzer**, psicólogo da Universidade de Nova York, investigou como as pessoas se comportam em relação à divulgação de metas. Gollwitzer e seus colaboradores descobriram que **compartilhar metas com outras pessoas pode reduzir a motivação** para alcançá-las, pois isso cria uma sensação antecipada de "conquista" ou "reconhecimento". Quando você fala sobre algo, seu cérebro

pode começar a processar isso como se já tivesse alcançado o objetivo, o que pode diminuir a pressão interna para realmente cumprir a meta.

Esse fenômeno é conhecido como o **efeito da "satisfação prematura"**. Em outras palavras, ao falar sobre suas metas, você pode liberar uma parte da energia motivacional que, de outra forma, seria direcionada para a execução real da tarefa. Isso pode fazer com que a pressão e a necessidade de cumprir com o que foi planejado diminuam.

Por outro lado, manter as metas em sigilo pode manter a pressão e a motivação em níveis mais altos, pois não há externalização do objetivo, e a pessoa sente que ainda precisa "mostrar" para os outros que consegue alcançá-lo.

[fonte: Pesquisa Internet com o tema: Efeito de compartilhar metas com outras pessoas]

Decisão e hábito

Tendo nosso propósito e objetivos claros, precisamos praticá-los diariamente para que possamos os alcançar.

**Decidir sobre uma mudança é importante,
mas... é a prática do ato diariamente
que causa impacto e alcança o objetivo.**

Para exemplificar _

Decidir toda semana que irá comprar um carro novo não o leva ao objetivo, mas o hábito de economizar - mesmo que pouco - toda semana, deixando de gastar sem pensar é que fará a diferença.

É a consistência que acumula resultado.

“Nós somos o que repetidamente fazemos.”

Aristóteles

“É nos momentos de decisão que seu destino é traçado.”

Anthony Robbins

Pensando nas frases anteriores, podemos pensar que _

Se é nos momentos de decisão que o nosso destino é moldado, é nos nossos hábitos diários que nosso crescimento acontece.

Quando for tomar uma decisão importante na vida se pergunte _

!? Estou disposto a transformar isso num hábito diário?

Equilíbrio

Em um mundo de pessoas ansiosas, prontas a julgar e que sabem mais do que nós do que nós mesmos _

!? Como manter o equilíbrio?

Em cenários de organizações exponenciais, com crescimento acelerado ou organizações arraigadas em suas formas mais formais _

!? Como trilhar com equilíbrio
para gerar mudanças e transformações?

Podemos começar por tomar uma decisão sobre o que nos é atirado no nosso dia a dia.

Vejamos _

- 🔥 Alguém pode dizer algo,
mas você decide se é ofensivo, arrogante ou rude.
Essa é a sua opinião, e você tem o poder de mudá-la.

- 🔥 Livremo-nos do orgulho ou vaidade.
Busquemos a oportunidade de aprender constantemente.

E para reforçar, frases atribuídas a Epicteto _

**“Não são os eventos que perturbam as pessoas,
mas o julgamento que fazem deles”**

“É impossível aprender o que se acredita já saber.”

Permaneça na realidade

Um dos cuidados que a filosofia estoica nos traz, é o sofrer por antecedência. Isso nos tira o sono e alimenta o problema, quem sabe tornando-o maior do que é.

A opção que temos é _

Em vez de sofrer imaginando, devemos nos concentrar no que está diante de nós e permanecer no presente.

Alertou, Sêneca _

Há muitas coisas que podem
mais nos assustar do que esmagar.
🔥 Sofremos mais na imaginação do que na realidade.

Resistência mental

A adversidade é na filosofia estoica uma oportunidade de evolução.

Se desejamos ser _

- ◉ Mais fortes;
- ◉ Melhorados(as);
- ◉ Preparados(as).

🔥 Precisamos, então, entender a importância da adversidade para o nosso crescimento e desenvolvimento mental.

Se conecte com quem te fará evoluir

Digamos que o estoicismo está totalmente alinhado com os conselhos das mamães quanto ao cuidado com as companhias que temos e ganhamos no caminho de nossas vidas.

Há grande importância na escolha das pessoas ao nosso redor, pois elas influenciam nosso caráter.

**“Você é a média das 5 pessoas
com que passa mais tempo”**

Jim Rohn

**“Diga-me com quem você anda,
e direi quem tu és”.**

Ditado popular

**Não há pessoa que não deixe sua marca em nós,
ou nos manche inconscientemente.**

Acorde para sua vida

O título já diz muito.

Se buscamos nosso claro propósito com objetivos a serem atingidos, precisamos ganhar o dia, como escreveu Marco Aurélio em seu diário _

**Ganhar a manhã trabalhando era fundamental
para ganhar o dia dia e ser bem sucedido.**

🔥 Atitude simples, mas que pode fazer muita diferença.

Obstáculo como caminho

É natural evitarmos problemas, dificuldades e não há nada de errado nisso, desde que isso não esteja no nosso controle ou que não interfira em nossa busca.

Mas se estas dificuldades estão em nosso caminho... temos duas alternativas _

🔥 Podemos nos esquivar das dificuldades,
ou

🔥 Saber que o obstáculo é a oportunidade de aprender e criar:

- ◉ Resistência;
- ◉ Paciência;
- ◉ Capacidade de recuperação;
- ◉ Conhecer pessoas e situações.

**Transformar dificuldades em combustível
para nos tornarmos melhores.**

Ataraxia

A ataraxia é um estado de paz interior superior, um refúgio mental onde nos sentimos completamente livres de perturbações emocionais, entendendo que a verdadeira felicidade não reside _

- ◉ Nos prazeres materiais;
- ◉ Na aprovação externa;
- ◉ Fazer o que os outros querem para agradar.

**A verdadeira felicidade reside em
uma mente em paz e tranquila.**

Marco Aurélio em seu diário falava em uma cidadela interior, sendo esta uma fortaleza interna que nos protege de influências e emoções externas negativas.

🔥 A Ataraxia implica em entender que _

- ◉ Não podemos controlar todos os eventos da vida;
- ◉ Mas podemos controlar nossas emoções diante destes eventos.

Desapego

Na filosofia estoica o desapego nada tem a ver com a indiferença.

**O desapego trata de nos libertarmos
do jugo de nossas expectativas.**

Para obter um alívio, precisamos nos desvincular emocionalmente.

🔥 Buscar viver com mais estabilidade emocional,
liberando nosso coração e mente de atenção desnecessária.

Uma técnica - respiração

Diante de uma situação indesejada _

- ◉ Lembremos da importância do silêncio;
- ◉ Reservamos alguns minutos para fechar os olhos e respirar profundamente;
- ◉ Enquanto recuperamos a calma através da respiração aceitemos cada pensamento e sentimento sem julgá-los;

**Isso fortalecerá sua capacidade de praticar o desapego,
e ajudará a lidar com os desafios com mais calma e clareza.**

Beleza na simplicidade

O simples, não necessariamente é fácil.

Simplificar a vida é uma busca pelo alívio do peso da acumulação material e mental.

**Imagine a paz que podemos encontrar
se simplificarmos nossa existência.**

**É a percepção do que você precisa,
e não do que você deseja que te liberta.**
Epicteto

Passos que podemos fazer para simplificar nossas vidas.

Simplificar o espaço físico

Organizar e limpar nosso ambiente, onde se deve perguntar para cada objeto _

- !? Este objeto melhora minha vida?
- !? Este objeto me passa valor?
- !? Este objeto tem um significado importante para mim?
- !? Este objeto é simples apego ao material?

Fazendo isso, seu espaço desordenado pode se transformar em um espaço de clareza e propósito.

🔥 Imagine-se entrando num espaço organizado e alinhado com seus propósitos e objetivos. Sua mente se sentirá melhor para focar no que realmente importa.

No Digital

- Elimine Aplicativos que não utiliza;
- Reduza notificações desnecessárias que te distraem;

- ◉ Utilize telefone em horários que não conflitem com horários destinados a tarefas mais importantes;
- ◉ Desative notificações não urgentes.

Não é fácil eliminar estes hábitos, mas com o tempo perceberá a recuperação de horas valiosas do seu dia.

Importante _

- ☒ Não se trata de renunciar às coisas por renunciar, mas de entender o que é essencial e se libertar do que não é.

Ainda _

- ◉ Liberar aqueles livros que ficam nas estantes empoeiradas.
- ◉ Grupos de mensagem ou das Redes Sociais que não agregam, sequer você interage, mas ficam ali chamando sua atenção ou simplesmente poluindo seu ambiente digital.
- ◉ Aqueles grupos de mensagem que um dia foram criados para um propósito ou projeto e que por um acaso continuam lá.

Em nossa vida

Além do material e digital, simplificar nossas _

- ◉ Interações;
- ◉ Metas;
- ◉ Pensamentos.

🔥 São pequenos passos, decisões conscientes,

ou seja, usar da simplicidade para alcançar a simplicidade.

— Atenção plena - O agora

A busca pela atenção plena de forma simples e proposital, sem achismos ou modernismos é algo muito alinhado com a filosofia estoica.

No mundo moderno, até para escapar do stress diário, a atenção plena ganhou força e conteúdos diversos na Internet.

Aqui estamos falando de algo que tem fortes características como a simplicidade e gratidão.

Por exemplo _

Ao lavar suas mãos, ao invés de deixar sua mente divagar, concentre-se no tocar da água em suas mãos, no aroma do sabonete.

🔥 Curtir o momento, viver o momento presente e sermos gratos..

**“O destino conduz aqueles que o aceitam
e arrasta os que resistem”**
Sêneca.

Medo e coragem

Quando encaramos nossos maiores medos que nos assombram, é necessário o enfrentamento sincero e corajoso. É, então, o momento em que somos testados e precisamos decidir com coragem _

!? Recuar?

ou

!? Dar um saldo de fé?

Ao enfrentar nossos desafios com coragem, sobrevivemos e descobrimos nossas forças e crescemos como pessoas e seguimos nossos caminhos, agora, mais fortes e preparados.

**Ao enfrentar nossos medos com coragem,
expandimos nossas fronteiras.**

Desejo e moderação

🔥 É importante o domínio, o controle sobre nossos desejos e impulsos não sucumbindo a eles.

Quando provocados pelo desejo, acalme sua mente, pare e olhe para seu interior e pergunte _

!? Eu realmente preciso disso?

!? É algo que melhora minha vida de forma profunda?

!? Estou caindo na armadilha do desejo superficial?

!? Isso me conduz ao atingimento de meus objetivos?

Autocontrole

Não se trata de reprimir nossos sentimentos e emoções, mas de governá-los e alinhá-los com nossos valores e objetivos.

Uma das formas de autocontrole é postergar gratificações imediatas.

Como?

- Através do autoconhecimento, onde tomamos consciência de nossos padrões de pensamento e comportamento;
- Nos conhecendo, iremos identificar nossos pontos fracos;
- Ter a consciência das áreas tendemos a falhar em nossos compromissos;

- Saber em quais situações geralmente perdemos o controle;
- Quais os gatilhos que desencadeiam nossas ações impulsivas;
- Em quais momentos nos sentimos mais propensos e vulneráveis a abandonar nossos objetivos e propósito.

Nos autoconhecendo e tomando o controle destas questões e/ou outras que possam existir, seremos capazes de implementar _

- Planos;
- Praticaremos atitudes que mudarão nossos hábitos;
- Seremos gratos pelo que temos e não dominados pelo desejo;
- Praticaremos a atenção plena.

Uma técnica _

A pré-visualização das dificuldades

Antecipar dificuldades, obstáculos e tentações que vamos encontrar no caminho.

Então, planejar de antemão como vamos responder a eles de maneira alinhada com nossos valores.
Isso trará mais serenidade e controle.

A importância de antecipar dificuldades

Prever os obstáculos e tentações que podemos enfrentar nos permite preparar respostas alinhadas com nossos valores. Essa atitude proativa nos ajuda a:

Evitará as decisões impulsivas

Ter tempo para refletir e escolher a melhor resposta, em vez de reagir impulsivamente no calor do momento.

Fortalecerá a disciplina

A disciplina em manter o foco em nossos objetivos não nos desvia do caminho desejado.

Reduzirá o estresse

Saber que nos preparamos para enfrentar as dificuldades nos traz mais segurança e tranquilidade, diminuindo a ansiedade e o estresse.

Aumentará a autoconfiança

A confiança aumenta ao obtermos sucesso com os desafios que surgem, nos sentimos mais capazes e confiantes para enfrentar obstáculos futuros.

Mas haverá o inesperado

Porém problemas e tensões surgirão sem que consigamos nos planejar.

No entanto, ao praticarmos a pré-visualização das dificuldades, treinamos nossa mente para antecipar e planejar para lidar com o inesperado de forma mais eficaz.

É um treino mental que gera:

Flexibilidade

A mente se torna mais capaz de encontrar soluções criativas para problemas não previstos.

Resiliência

Nos fortalece quando necessária a recuperação de adversidades permitindo uma recuperação mais rápida de imprevistos.

Confiança

E a experiência de ter superado desafios, mesmo que não planejados, aumenta a confiança em sua capacidade de lidar com o que vier.

Antecipar não se trata de criar cenários negativos.

**Antecipar é sobre se preparar para lidar
com os desafios de forma consciente
e alinhada com seus valores.**

Empatia

Viver de forma mais harmoniosa e justa.

Em um ambiente de respeito e colaboração, nos desenvolvemos como seres humanos mais completos e conscientes.

A harmonia surge quando reconhecemos que somos parte de um todo maior e descobrimos que a verdadeira felicidade não reside apenas em conquistas pessoais, mas também na capacidade de contribuir para um mundo mais justo, solidário e harmonioso.

A verdadeira felicidade não se encontra na satisfação egoísta, mas no cuidado e consideração pelos outros.

Amor Fati - Ame seu destino

Como seres humanos, mesmo nas situações difíceis e desafiadoras, somos capazes de encontrar sentido e propósito.

Importante não pensar somente em evitar sofrimentos ou buscar prazeres efêmeros.

É necessário viver em busca de nossos valores mais profundos independente das circunstâncias.

Consideremos sempre que o que acontece em nossas vidas é para um propósito maior, mesmo que não imediato.

O universo conspira a nosso favor mesmo na adversidade.

"Quando não podemos mudar uma situação que enfrentamos, o desafio é mudar a nós mesmos"

Viktor Frankl.

Uma técnica -

Interpretar uma dificuldade por um anglo diferente

Este é um desafio, pois o imediatismo, os hábitos praticados durante toda a nossa vida, por vezes, nos levam a atuar de forma imediatista, mas devemos mudar isso _

Mude seu enfoque, em vez de se perguntar _

- ! Por que isso está acontecendo comigo?
- ! Por que isso só acontece comigo?
- ! Por que isso sempre acontece comigo?
- ! O que eu fiz para merecer isso?

Mude...

- ! Que lição posso extrair do que aconteceu comigo?
- ! De que maneira esta experiência contribui para o meu crescimento?
- ! O que posso fazer para evitar isso no futuro?
- ! Onde já vi esta situação acontecer, para que possa aproveitar as experiências vividas por outras pessoas para ampliar meu conhecimento?

Inspire pelo exemplo

É simples assim, mesmo.

🔥 Palavras que não geram ações, são só teorias.

Que nossas ações possam falar mais alto
do que palavras ou expectativas.

**Isso pode levar tempo,
mas é mais sólido e transformador.**

Observemos a história de grandes pensadores(as) e pessoas que mudaram o mundo através de seus exemplos.

Não se compare com outros

Precisamos trabalhar este sentimento de inferioridade, se desejamos nos desenvolver e nos tornarmos mais fortes.

Assim _

- ◉ Não nos sintamos o melhor entre os piores,
pois isso não é vencer, é estacionar;
- ◉ Não se trata de ser melhor que alguém,

- mas de superar nossos limites;
- Não dependamos da avaliação dos outros.

Uma técnica -

Compare-se a si mesmo

- !? O que melhorei?
- !? O que farei para melhorar?
- !? Crie um propósito claro e mensurável.
- !? Avalie o quanto está no caminho para atingir seus objetivos.

Papel de vítima

- 🔥 Este é um sentimento que devemos evitar com todas as forças.

É o tipo de coisa que te faz pensar que você não tem controle sobre o que acontece na sua vida e nos leva a pensamentos como _

Isso não é culpa minha!

Pronto, se assim for, não preciso agir, criaremos automaticamente nossa zona de conforto.

Armadilhas para evitar

Considerando os conceitos e preceitos do estoicismo, podemos evitar armadilhas, que mudam com o tempo, mas que tem sempre seus efeitos sob nossas ações, tempo e decisões.

Algumas armadilhas

Cuidado com o conjunto de gatilhos _

- Redes sociais: não transforme um conjunto de aplicativos (um Sistema) em um conjunto de gatilhos
- Grupos de mensagens: não transforme conversas em diretrizes ou regulações. Não normalize conversas como regras, julgamentos em sua vida

Recupere o controle _

- Diminua o tempo em atividades de Redes Sociais e Mensageria, entre outras.
- Reconheça que foi absorvido e dominado por vícios baseados em gatilhos, ou seja, que caiu numa armadilha.

🔥 Busque recompensas genuínas para sua vida

“Somos o que repetidamente fazemos”.
Aristóteles

Orgulho

Podemos iniciar este ponto de vista assim _

Admitir a fraqueza é um ato de coragem.

Fiquemos atentos _

O orgulho é sedutor e faz com que não peçamos ajuda, protegendo o Ego.

Sejamos humildes ao priorizar o conhecimento, não o Ego.

**“A única verdadeira sabedoria
é saber que nada sei”**
disse Sócrates

A pressa

🔥 A pressa pode nos tirar muita energia.

Confundirmos importância com urgência nos tira energia que não podemos gastar.

🔥 Sempre questione a urgência.

**Produtividade não é fazer mais coisas em menos tempo,
mas fazer as coisas certas no tempo certo.**

Indecisão

Uma frase que pode expressar a indecisão _

**Uma prisão silenciosa
que rouba seu controle sobre a própria vida.**

A indecisão pode se transformar numa espera interminável.

Ao evitarmos tomar decisões por muito tempo, as circunstâncias assumem o controle e as tomam por nós, ou ainda outros o fazem por nós - parafraseando Hunter Thompson.

Não sejamos passageiro da agonia. Não deixemos que outros decidam por nós.

**A clareza de seus objetivos é a saída para este medo de
tomar decisões,que te levam a um erro maior.**

Procrastinação

Enquanto o tempo passa, o tempo das oportunidades escapam.
Trate como mais valioso o agora.

O melhor momento
para plantar uma árvore
foi a 20 anos atrás.

O segundo melhor momento
é agora.



Nota do compilador:

Vale um olhar para a Antifragilidade, que tem um pensamento que trata a procrastinação como uma possibilidade em "algumas" circunstâncias.

Custos Irrecuperáveis

A busca constante por nossos objetivos consome nossa energia. Assim é importante que o gasto de energia seja direcionado para estas ações.

Mas, por vezes, influenciados pelo dia a dia, pelos problemas que não nos compete resolver e que consome nossa energia e humor sem que percebamos, insistimos em nos prendemos a coisas que não controlamos ou apenas nos consomem a energia.

!? Mas, gastar energia **insistindo** em melhorar e/ou recuperar alguém ou algo é um custo irrecuperável?

Este esforço pode não ser um custo irrecuperável desde que esteja alinhado com um objetivo claro e estabelecido para ambas as partes, e acompanhado por metas, feedbacks e métricas evolutivas.

Vamos aprofundar melhor isso com o pensamento humano.

Richard Thaler - pioneiro da economia comportamental que nos ajudou a entender como a psicologia influencia nossas decisões econômicas - traz a seguinte provocação _

**O ser humano naturalmente busca evitar perdas
mais do que busca seus sonhos.**

E isso faz-nos temer desistir e insistir em ações que só nos tiram energia e nada entregam.

Uma técnica -

Perguntar para entender

Faças as seguintes perguntas _

!? Continuar é o verdadeiro erro?

!? Estaríamos confundindo persistência com
teimosia ou sucesso?

!? Se conseguirmos, mesmo que demore muito e drene
energias, será satisfatório para o atingimento dos
meus objetivos depois
de tanto tempo e esforço?

!? Quantas pessoas podemos estar envolvidas neste processo e que estão gastando tempo e energia sem visão de resultado?

**É preferível seguir em frente
do que permanecer perdido no caminho errado.**

Uma dica

O passado não pode ser mudado.

Avaliar, sempre, a situação baseados em nosso conhecimento adquirido através das experiências, mantendo um olhar atento para o futuro e, o mais importante, considerando nossas atitudes.

**Não se trata do que você investiu até agora,
mas o que pode ganhar com sua mudança.**

Momento perfeito

Planejar o amanhã é muito importante, mas ao querer viver demais o amanhã podemos deixar de viver o hoje.

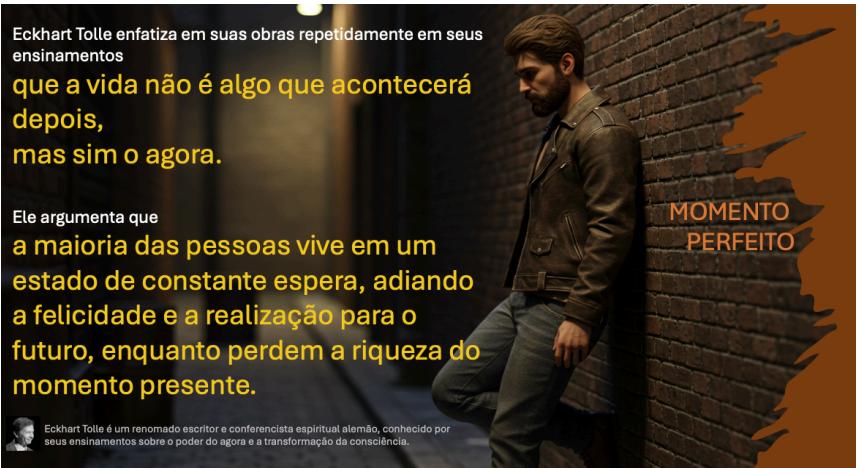
**Tomar o cuidado quando esperamos
pelo “momento perfeito”.**

Eckhart Tolle enfatiza em suas obras repetidamente em seus ensinamentos que a vida não é algo que acontecerá depois, mas sim o agora.

Ele argumenta que a maioria das pessoas vive em um estado de constante espera, adiando a felicidade e a realização para o futuro, enquanto perdem a riqueza do momento presente.



Eckhart Tolle é um renomado escritor e conferencista espiritual alemão, conhecido por seus ensinamentos sobre o poder do agora e a transformação da consciência.



MOMENTO
PERFEITO

Atalhos e segredos mágicos

🔥 A busca por recompensas imediatas de forma compulsiva nos prejudica no atingimento dos nossos objetivos e resultados esperados.

Precisamos ter cuidado especial quando nos apresentam atalhos e segredos mágicos. Podem ser verdadeiras armadilhas, devendo ser avaliado com cuidado e dentro dos valores que nos norteiam.

O verdadeiro segredo, e mais sólido comportamento está no _

- Trabalho duro
- Consistência
- Disciplina
- Adaptação
- Criatividade

Isso mesmo, disciplina, consistência e trabalho duro não são antagônicos a adaptação e criatividade.

DEFINIÇÕES ESTOICAS



Imagen gerada pelo Google Fx

A diferença de quem age e de quem fica parado
está no compromisso com o presente.

Definições Estoicas

Sobre a riqueza

A riqueza é escrava dos sábios e mestre dos tolos!

dissertou o estoico Sêneca

Ao contrário do que se podemos pensar, Sêneca não pregava a pobreza, mas o uso virtuoso da riqueza.

Não deixar-se dominar pelos bens materiais, torna o homem livre para utilizá-la para o bem.

A chave está na moderação e no controle interior.

Controle interior sempre evidenciado pelos estoicos.

A riqueza para os sábios

Instrumento, um meio para alcançar objetivos como a prática da virtude e o bem comum.

Não os considera essenciais para a felicidade e os utiliza com moderação e discernimento.

É necessário dominá-la, e não ser dominado.

A riqueza para os tolos

A riqueza se torna um fim em si mesmo, deixando-se leva pela ganância, pelo desejo de acumular cada vez mais, e se torna escravo de seus bens.

Perde a liberdade e a paz interior, pois está sempre preocupado em manter e aumentar sua fortuna.