REGALO PARA TU CELULAR

5 FONDOS ESTOICOS

Una frase que te endereza cada vez que miras



5
FONDOS

ESTOICISMO PARA GANADORES

EN TU PANTALLA DE BLOQUEO

Desbloqueas el teléfono más de cien veces al día. Que cada una de esas veces te recuerde de quién quieres ser.

En la carpeta tienes dos versiones de cada fondo: **iPhone** (1290 × 2796) y **Android** (1080 × 2400). Usa la de tu teléfono: así la frase queda centrada y no la tapan ni el reloj ni los íconos.

IPHONE

I. Guarda la imagen en Fotos (mantén presionado el archivo y toca «Guardar imagen»).

II. Ábrela en Fotos, toca Compartir y elige «Usar como fondo de pantalla».

III. Revisa que la frase quede libre y toca «Agregar».

IV. Elige «Definir como par de fondos» o personaliza la pantalla de inicio con un fondo liso.

ANDROID

I. Guarda la imagen en tu galería o en Google Fotos.

II. Ábrela, toca el menú de tres puntos y elige «Usar como» o «Establecer como fondo».

III. Elige «Pantalla de bloqueo» (o «Ambas»).

IV. Los nombres cambian un poco según la marca; la ruta es siempre parecida.

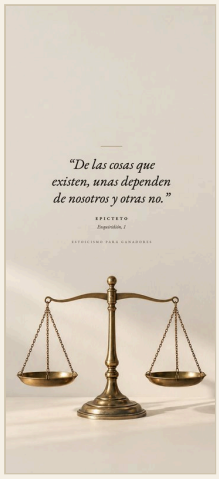
Tres ajustes que hacen la diferencia

- **Color del reloj.** Con los fondos claros (2 y 4), elige el reloj en un color oscuro. En iPhone: mantén presionada la pantalla de bloqueo, toca «Personalizar» y luego el reloj.
- **Efecto de profundidad.** Si el iPhone pone el objeto por delante del reloj, desactívalo en el mismo menú, para que la composición quede limpia.
- **Widgets.** Deja libre el centro de la pantalla: la frase vive ahí.

PARA QUÉ SIRVE CADA UNA



FONDO 1



FONDO 2



FONDO 3



FONDO 4



FONDO 5

1 *"No vivas como si fueras a vivir diez mil años."* · Marco Aurelio, *Meditaciones*, IV, 17

Para el día en que todo parece urgente. Marco Aurelio se lo escribía a sí mismo: el tiempo no es infinito, y lo importante no puede esperar.

2 *"De las cosas que existen, unas dependen de nosotros y otras no."* · Epicteto, *Enquiridión*, 1

La idea con la que empieza el manual de Epicteto. Cada vez que algo te inquiete, una sola pregunta: ¿esto depende de mí?

3 *Hoy no reacciono. Hoy respondo.* · Frase de Estoicismo para Ganadores

Para el mensaje que te enciende. Reaccionar es automático; responder es una decisión. Diez segundos marcan la diferencia.

4 *Primero la obra. Después el teléfono.* · Frase de Estoicismo para Ganadores

Para la mañana. Lo primero que haces con el día lo define: la obra antes que las urgencias de otros.

5 *Menos queja. Más obra.* · Frase de Estoicismo para Ganadores

La versión mínima, sobre tela negra. Cuatro palabras para cuando te descubras quejándote de lo que no puedes cambiar.

Las dos citas son traducciones propias de los pasajes indicados. Las otras tres son frases de Estoicismo para Ganadores, y por eso van sin comillas.

LA REGLA DEL DESBLOQUEO

Un fondo de pantalla funciona igual que las notas que Marco Aurelio se escribía a sí mismo: no por leerlo una vez, sino por verlo todos los días.

Por eso, una sola regla: **cada vez que desbloquees el teléfono sin una razón clara, lee la frase antes de abrir cualquier aplicación.** Si después de leerla todavía quieres abrirla, ábrela. Muchas veces no vas a querer.

Una frase por semana

No cambies de fondo todos los días: la frase pierde fuerza. Deja una durante siete días, la que mejor responda a lo que estás viviendo, y cámbiala el domingo. Con cinco fondos tienes cinco semanas.

I **Semana con mucho trabajo o presión:** fondo 4.

II **Semana de discusiones o roces:** fondo 3.

III **Semana de preocupación o incertidumbre:** fondo 2.

IV **Semana en que todo se aplaza:** fondo 1.

V **Semana de cansancio y quejas:** fondo 5.

> *"El alma se tiñe del color de sus pensamientos."*
>
> MARCO AURELIO, MEDITACIONES, V, 16

Lo que miras todos los días termina siendo lo que piensas. Elige bien lo que miras.

TU SIGUIENTE PASO

Si estas cinco te sirven, hay treinta: una frase distinta para cada día del mes, en tres estilos (hueso, pintura de museo y objetos), más diez versiones para el computador y una guía para rotarlas.

PANTALLA DE MANDO

30 fondos estoicos para el celular y 10 para el computador, con la fuente de cada cita y una acción para cada día.

estoicismoparaganadores.com/biblioteca/pantalla-de-mando · USD 4,97



Y si con estas cinco te basta, úsalas una semana cada una. Lo que importa es mirarlas.