REGALO PER IL TUO TELEFONO

# 5 SFONDI STOICI

*Una frase che ti raddrizza ogni volta che guardi*



5
SFONDI

STOICISMO PER VINCITORI

# SULLA SCHERMATA DI BLOCCO

*Sblocchi il telefono più di cento volte al giorno. Fa' che ognuna di quelle volte ti ricordi chi vuoi essere.*

Nella cartella trovi due versioni di ogni sfondo: **iPhone** (1290 × 2796) e **Android** (1080 × 2400). Usa quella del tuo telefono: così la frase resta centrata e non la coprono né l'orologio né le icone.

### IPHONE

I. Salva l'immagine in Foto (tieni premuto il file e tocca «Salva immagine»).

II. Aprila in Foto, tocca Condividi e scegli «Usa come sfondo».

III. Controlla che la frase resti libera e tocca «Aggiungi».

IV. Scegli «Imposta come coppia di sfondi» o personalizza la schermata Home con uno sfondo a tinta unita.

### ANDROID

I. Salva l'immagine nella Galleria o in Google Foto.

II. Aprila, tocca il menu con i tre puntini e scegli «Usa come» o «Imposta come sfondo».

III. Scegli «Schermata di blocco» (o «Entrambe»).

IV. I nomi cambiano un po' a seconda della marca; il percorso è sempre simile.

## Tre regolazioni che fanno la differenza

- **Colore dell'orologio.** Con gli sfondi chiari (2 e 4), scegli un orologio di colore scuro. Su iPhone: tieni premuta la schermata di blocco, tocca «Personalizza» e poi l'orologio.
- **Effetto profondità.** Se l'iPhone mette l'oggetto davanti all'orologio, disattivalo dallo stesso menu, perché la composizione resti pulita.
- **Widget.** Lascia libero il centro dello schermo: la frase vive lì.

# A CHE COSA SERVE OGNUNA




SFONDO 1




SFONDO 2




SFONDO 3




SFONDO 4




SFONDO 5

1 *«Non vivere come se dovessi vivere diecimila anni.»* · Marco Aurelio, *Pensieri*, IV, 17

Per il giorno in cui tutto sembra urgente. Marco Aurelio lo scriveva a se stesso: il tempo non è infinito, e ciò che conta non può aspettare.

2 *«Delle cose che esistono, alcune dipendono da noi, altre no.»* · Epitteto, *Manuale*, 1

L'idea con cui comincia il Manuale di Epitteto. Ogni volta che qualcosa ti inquieta, una sola domanda: questo dipende da me?

3 *Oggi non reagisco. Oggi rispondo.* · Frase di Stoicismo per Vincitori

Per il messaggio che ti accende. Reagire è automatico; rispondere è una decisione. Dieci secondi fanno la differenza.

4 *Prima il lavoro. Poi il telefono.* · Frase di Stoicismo per Vincitori

Per il mattino. La prima cosa che fai della giornata la definisce: il tuo lavoro prima delle urgenze degli altri.

5 *Meno lamenti. Più fatti.* · Frase di Stoicismo per Vincitori

La versione minima, su tela nera. Quattro parole per quando ti scopri a lamentarti di ciò che non puoi cambiare.

*Le due citazioni sono traduzioni nostre dei passi indicati. Le altre tre sono frasi di Stoicismo per Vincitori, e per questo sono senza virgolette.*

# LA REGOLA DELLO SBLOCCO

*Uno sfondo funziona come gli appunti che Marco Aurelio scriveva a se stesso: non perché lo leggi una volta, ma perché lo vedi ogni giorno.*

Per questo, una sola regola: **ogni volta che sblocchi il telefono senza un motivo preciso, leggi la frase prima di aprire qualsiasi app.** Se dopo averla letta vuoi ancora aprirla, aprila. Molte volte non vorrai.

## Una frase a settimana

Non cambiare sfondo ogni giorno: la frase perde forza. Tienine uno per sette giorni, quello che risponde meglio a ciò che stai vivendo, e cambialo la domenica. Con cinque sfondi hai cinque settimane.

I **Settimana di molto lavoro o pressione:** sfondo 4.

II **Settimana di discussioni o attriti:** sfondo 3.

III **Settimana di preoccupazione o incertezza:** sfondo 2.

IV **Settimana in cui si rimanda tutto:** sfondo 1.

V **Settimana di stanchezza e lamentele:** sfondo 5.

> *«L'anima prende il colore dei suoi pensieri.»*
>
> MARCO AURELIO, PENSIERI, V, 16

Ciò che guardi ogni giorno finisce per diventare ciò che pensi. Scegli bene ciò che guardi.

## IL TUO PROSSIMO PASSO

Se questi cinque ti servono, ce ne sono trenta: una frase diversa per ogni giorno del mese, in tre stili (avorio, pittura da museo e oggetti), più dieci versioni per il computer e una guida per alternarli.

### LO SCHERMO STOICO

30 sfondi stoici per il telefono e 10 per il computer, con la fonte di ogni citazione e un'azione per ogni giorno.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/schermo-stoico

*E se questi cinque ti bastano, usane uno a settimana. Ciò che conta è guardarli.*