SFIDA GRATUITA

7 GIORNI DI FERRO

La sfida stoica



STOICISMO PER VINCITORI

SETTE GIORNI, DIECI MINUTI

Sette giorni, una pratica di dieci minuti al giorno, un uomo più saldo.

Questa sfida non ti chiede di alzarti alle cinque né di cambiare vita da lunedì. Ti chiede una pratica stoica al giorno, piccola e concreta, per sette giorni di fila. Alla fine avrai qualcosa che vale più della motivazione: la prova che mantieni ciò che ti proponi.

Le quattro regole

1. **Una pratica al giorno.** Ogni mattina leggi in questo quaderno la pratica del giorno: due minuti di lettura e dieci di pratica, subito o nel corso della giornata. Non leggere in anticipo i giorni successivi.

2. **Casella spuntata o casella vuota.** A fine giornata spunti la casella della scheda di monitoraggio solo se hai fatto la pratica. Non esistono mezze misure.

3. **Mai due giorni di fila.** Se salti un giorno, non si azzera niente: il giorno dopo vai avanti con la pratica prevista. Saltarne uno è un incidente; saltarne due è l'inizio di un'altra abitudine.

4. **Senza annunciarlo.** Non pubblicare che stai facendo la sfida. Falla. Al settimo giorno, se vuoi, raccontala.

Che cosa ti serve

- Questo quaderno, stampato o aperto sul telefono, e una matita.
- Dieci minuti al giorno, all'ora che preferisci.
- Leggere ogni mattina la pratica del giorno, qui in questo quaderno.

I

LA PRIMA ORA È TUA

> *«Tutto, Lucilio, ci è estraneo; solo il tempo è nostro.»*
>
> SENECA, LETTERE A LUCILIO, 1, 3

La pratica

Per i primi trenta minuti dopo il risveglio non tocchi il telefono. Né per guardare l'ora, né per un messaggio «veloce». Se ti serve da sveglia, stasera lascialo lontano dal letto. Usa quella mezz'ora per te: acqua, aria, movimento, pensare a che cosa farai oggi.

Perché funziona

Chi apre il telefono appena sveglio comincia la giornata rispondendo alle urgenze degli altri. Prima ancora di avere un solo pensiero suo, sta già reagendo. La prima mezz'ora è l'unico momento della giornata in cui il mondo non ti chiede ancora niente. Se la difendi, la giornata comincia essendo tua.

LA TUA CASELLA DI OGGI

30 minuti senza telefono al risveglio

2

SCEGLI IL DISAGIO

> *«Riserva alcuni giorni in cui accontentarti di cibo scarso e da poco, di una veste ruvida e grossolana, e di' a te stesso: era questo che temevo?»*
>
> SENECA, LETTERE A LUCILIO, 18, 5

La pratica

Scegline una delle due. O finisci la doccia con sessanta secondi di acqua fredda, senza uscire prima. O cammini venti minuti senza cuffie: niente musica, niente podcast, niente telefono in mano. Scegli quella che ti costa di più.

Perché funziona

Seneca era ricco e, nonostante questo, alcuni giorni praticava la povertà. Non per punirsi, ma per verificare di poterla sopportare e perderne la paura. Chi sceglie ogni giorno un piccolo disagio diventa difficile da spezzare quando arriva quello grande, perché sa già di poterlo reggere.

LA TUA CASELLA DI OGGI

60 secondi di acqua fredda o 20 minuti senza cuffie

3

24 ORE SENZA LAMENTARTI

> *«Che nessuno ti senta più lamentarti della vita di corte; e nemmeno tu stesso.»*
>
> MARCO AURELIO, PENSIERI, VIII, 9

La pratica

Per ventiquattro ore non ti lamenti ad alta voce. Né del traffico, né del tempo, né del capo, né del governo, né della stanchezza. Se ti scappa un lamento, pazienza: lo annoti e vai avanti. Quando senti che sta arrivando, sostituiscilo con una di due cose: «che cosa dipende da me, qui?» oppure, semplicemente, il silenzio.

Perché funziona

Marco Aurelio viveva in una corte piena di intrighi e si proibiva di lamentarsene, perfino dentro di sé. Il lamento non cambia nulla di ciò che critica, ma cambia te: ti allena a guardare ciò che non dipende da te. Un giorno senza lamenti ti mostra quante volte al giorno regalavi la tua energia.

LA TUA CASELLA DI OGGI

Un giorno intero senza lamenti ad alta voce

4
PRIMA LA COSA DIFFICILE

> *«Mentre si rimanda, la vita passa oltre.»*
>
> SENECA, LETTERE A LUCILIO, 1, 2

La pratica

Stasera, o stamattina presto, scrivi su un foglio il compito che rimandi da più tempo. Uno solo. Oggi lo fai prima di mezzogiorno, prima di qualsiasi altra cosa che possa aspettare. Se è troppo grande, fai i primi venticinque minuti senza interruzioni. Ciò che conta è cominciare prima delle dodici.

Perché funziona

Ciò che si rimanda non sparisce: resta lì a pesare tutto il giorno. Ogni volta che lo guardi, ti costa un po' di energia. Farlo per primo è il modo più semplice per riprendere il comando: dopo mezzogiorno tutto ciò che arriva è più leggero, perché il peggio è passato.

LA TUA CASELLA DI OGGI

Il compito difficile, iniziato prima delle 12:00

5
DIECI SECONDI

> *«Aspetta un momento, impressione: lascia che veda chi sei e di che cosa si tratta; lascia che ti metta alla prova.»*
>
> EPITTETO, DIATRIBE, II, 18

La pratica

Oggi, prima di rispondere a qualsiasi cosa ti dia fastidio (un messaggio, un commento, una domanda scomoda), aspetti dieci secondi. Conti dieci respiri dentro di te, a bocca chiusa. Poi rispondi, se serve ancora. Vale per le conversazioni di persona, i messaggi e le e-mail.

Perché funziona

Epitteto chiamava «impressione» ciò che compare per primo davanti a qualcosa: il caldo in faccia, l'impulso di ribattere. Il suo consiglio non era negarla, ma farla aspettare. In dieci secondi l'impulso cala e torna il giudizio. Quasi tutto ciò che ci pentiamo di aver detto stava in quei dieci secondi.

LA TUA CASELLA DI OGGI

Almeno una pausa di dieci secondi prima di rispondere

6
RICORDA CHE DEVI MORIRE

> *«Potresti lasciare la vita in questo stesso momento: fa', di' e pensa ogni cosa di conseguenza.»*
>
> MARCO AURELIO, PENSIERI, II, 11

La pratica

Scrivi una lettera breve, di una pagina, indirizzata a te stesso. Comincia così: «Se questo fosse il mio ultimo anno...». Scrivi che cosa smetteresti di fare, che cosa cominceresti, chi chiameresti e che cosa diresti che non hai ancora detto. Dieci minuti, a mano. Non condividerla. Mettila dove la ritroverai fra un anno.

Perché funziona

Memento mori, «ricorda che devi morire», non è un'idea triste. È quella che mette più ordine. Chi la guarda in faccia smette di rimandare ciò che conta e di sprecare giorni in piccoli rancori. La lettera trasforma quell'idea in qualcosa di concreto: tre o quattro decisioni che puoi avviare già questa settimana.

LA TUA CASELLA DI OGGI

La lettera scritta, a mano

7
L'ESAME

> *«Non lasciare che il sonno ti chiuda gli occhi prima di aver ripercorso ogni azione del giorno: dove ho sbagliato? Che cosa ho fatto? Quale dovere ho trascurato?»*
>
> VERSI PITAGORICI CITATI DA EPITTETO, DIATRIBE, III, 10

La pratica

Siediti per quindici minuti con questo quaderno e una matita. Conta le tue caselle nella scheda di monitoraggio. Rispondi per iscritto alle tre domande dell'esame (le trovi più avanti, nella pagina del biglietto da ritagliare). E scegli una sola delle sette pratiche da mantenere la settimana prossima, tutti i giorni.

Perché funziona

Epitteto ricordava ai suoi allievi questi versi antichi perché non chiudessero nessuna giornata senza averla guardata. Seneca faceva lo stesso ogni sera. L'esame non serve a punirti per ciò che hai mancato: serve a capire che cosa funziona con te. Una settimana ben esaminata vale più di un mese di buone intenzioni.

LA TUA CASELLA DI OGGI

Esame fatto e pratica scelta

LA MIA SETTIMANA DI FERRO

NOME _____ COMINCIO IL _____

Spunta la casella solo se hai fatto la pratica. Nella colonna delle note, una riga: com'è andata, che cosa ti è costato.

GIORNO	PRATICA	DATA	UNA RIGA	
GIORNO 1	**La prima ora è tua** 30 minuti senza telefono al risveglio	__ / __		☐
GIORNO 2	**Scegli il disagio** 60 secondi di acqua fredda o 20 minuti senza cuffie	__ / __		☐
GIORNO 3	**24 ore senza lamentarti** Un giorno intero senza lamenti ad alta voce	__ / __		☐
GIORNO 4	**Prima la cosa difficile** Il compito difficile, iniziato prima delle 12:00	__ / __		☐
GIORNO 5	**Dieci secondi** Almeno una pausa di dieci secondi prima di rispondere	__ / __		☐
GIORNO 6	**Ricorda che devi morire** La lettera scritta, a mano	__ / __		☐
GIORNO 7	**L'esame** Esame fatto e pratica scelta	__ / __		☐

Caselle spuntate: _____ su 7

LA SETTIMANA IN UN BIGLIETTO

Ritaglialo e tienilo accanto al letto o nel portafoglio. Qui sotto, le tre domande dell'esame del settimo giorno.

7 GIORNI DI FERRO

1. La prima ora è tua · Niente telefono nei primi 30 minuti
2. Scegli il disagio · Doccia fredda o camminata senza cuffie
3. 24 ore senza lamentarti · Nemmeno un lamento ad alta voce
4. Prima la cosa difficile · Il compito più difficile prima di mezzogiorno
5. Dieci secondi · Una pausa prima di rispondere
6. Ricorda che devi morire · La lettera a te stesso
7. L'esame · Che cosa ha retto, che cosa no, come proseguire

MAI DUE GIORNI DI FILA · STOICISMO PER VINCITORI

RITAGLIARE LUNGO LA LINEA TRATTEGGIATA

L'esame del giorno 7

1. Quale pratica mi è costata di più, e perché?

2. Quale pratica ha cambiato qualcosa nella mia giornata?

3. Quale mantengo la settimana prossima, tutti i giorni?

LE SETTE FRASI DELLA SFIDA

Una al giorno, con la fonte esatta. Se vuoi, ricopiala a mano al mattino.

«Tutto, Lucilio, ci è estraneo; solo il tempo è nostro.»

GIORNO 1 · SENECA, LETTERE A LUCILIO, 1, 3

«Riserva alcuni giorni in cui accontentarti di cibo scarso e da poco, di una veste ruvida e grossolana, e di' a te stesso: era questo che temevo?»

GIORNO 2 · SENECA, LETTERE A LUCILIO, 18, 5

«Che nessuno ti senta più lamentarti della vita di corte; e nemmeno tu stesso.»

GIORNO 3 · MARCO AURELIO, PENSIERI, VIII, 9

«Mentre si rimanda, la vita passa oltre.»

GIORNO 4 · SENECA, LETTERE A LUCILIO, 1, 2

«Aspetta un momento, impressione: lascia che veda chi sei e di che cosa si tratta; lascia che ti metta alla prova.»

GIORNO 5 · EPITTETO, DIATRIBE, II, 18

«Potresti lasciare la vita in questo stesso momento: fa', di' e pensa ogni cosa di conseguenza.»

GIORNO 6 · MARCO AURELIO, PENSIERI, II, 11

«Non lasciare che il sonno ti chiuda gli occhi prima di aver ripercorso ogni azione del giorno: dove ho sbagliato? Che cosa ho fatto? Quale dovere ho trascurato?»

GIORNO 7 · VERSI PITAGORICI CITATI DA EPITTETO, DIATRIBE, III, 10

IL TUO PROSSIMO PASSO

Sette giorni bastano a dimostrare che ce la fai. Perché resti, servono più tempo e un metodo che ti sostenga nei giorni in cui non ne hai voglia.

FORGIA LA DISCIPLINA

Trenta giorni per mantenere ciò che dici anche quando non ne hai voglia: una lettura breve, una missione e un registro al giorno, con foglio di calcolo e attestato.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/forgia-la-disciplina

MATTINO DI FERRO

Quattordici giorni per conquistare la prima ora: una routine di trenta minuti in quattro blocchi, costruita pezzo per pezzo.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/mattino-di-ferro

Se preferisci proseguire da solo, ripeti questi sette giorni con la pratica che hai scelto. Ciò che conta è non mollare.