GUIDA GRATUITA

STOICISMO DA ZERO

La guida per chi comincia



20 MINUTI

STOICISMO PER VINCITORI

«Delle cose che esistono, alcune dipendono da noi, altre no.»

EPITTETO, MANUALE, 1

Stoicismo da zero: la guida per chi comincia · © Stoicismo per Vincitori, 2026 · Edizione gratuita per uso personale.
Puoi stamparla e condividere il link da cui l'hai scaricata; non venderla né pubblicarla come tua.

INDICE

Venti minuti di lettura e sette giorni di pratica.

Come usare questa guida 4

PRIMA PARTE · L'ESSENZIALE

Quelli del portico: da dove viene 6

Che cosa non è, e che cosa è 7

I tre maestri: Marco Aurelio 8

I tre maestri: Seneca 9

I tre maestri: Epitteto 10

SECONDA PARTE · LO STRUMENTO

La dicotomia del controllo 12

Esercizio: le due colonne 13

Le quattro virtù 14

TERZA PARTE · LA PRATICA

Pratica I: la preparazione del mattino 16

Pratica II: la pausa prima di reagire 17

Pratica III: la visualizzazione negativa 18

Pratica IV: l'esame della sera 19

Pratica V: Memento mori 20

I sette errori del principiante 21

Come capire se avanzi 22

Il tuo piano di sette giorni (da stampare) 23

Per continuare a leggere 24

Il tuo prossimo passo 25

COME USARE QUESTA GUIDA

Questa guida si legge in venti minuti. Quello che ti chiede si fa in sette giorni.

Non serve sapere nulla di filosofia per cominciare. E non serve nemmeno leggere i classici prima di metterli in pratica: gli stoici scrivevano per gente impegnata, con un lavoro, una famiglia e dei problemi, non per accademici. Marco Aurelio governava un impero. Seneca amministrava un patrimonio e consigliava un imperatore pericoloso. Epitteto era stato schiavo. Tutti e tre scrivevano per usare ciò che scrivevano.

La guida ha tre parti. La prima ti spiega che cos'è lo stoicismo e chi furono i suoi tre grandi maestri. La seconda ti dà lo strumento centrale, la dicotomia del controllo, e le quattro virtù che fanno da bussola. La terza è pratica pura: cinque esercizi per cominciare domani, i sette errori da evitare e un piano di sette giorni da stampare.

Tre consigli

I **Leggi con una matita in mano.** Quando una frase ti colpisce, sottolineala. Quelle che sottolinei oggi saranno il tuo primo quaderno stoico.

II **Fai oggi stesso l'esercizio della pagina sulla dicotomia del controllo.** Sono cinque minuti. È la differenza tra aver letto qualcosa sullo stoicismo e averlo provato.

III **Stampa il piano di sette giorni** (penultima sezione) e attaccalo dove lo vedi ogni mattina. Ciò che resta sotto gli occhi si fa; ciò che finisce in una cartella si dimentica.

Formazione personale basata sulla filosofia stoica. Non sostituisce l'aiuto di un professionista della salute mentale. Se stai attraversando qualcosa di grave, cerca qualcuno che possa starti accanto di persona.

I

L'ESSENZIALE

CHE COS'È LO STOICISMO

Una scuola nata sotto un portico di Atene che insegnò a imperatori e a schiavi la stessa cosa: governare se stessi.

QUELLI DEL PORTICO

Intorno al 300 avanti Cristo, un mercante di nome Zenone fece naufragio, perse il suo carico e finì ad Atene, a leggere filosofia nella bottega di un libraio.

Così la tradizione racconta l'inizio. Zenone rimase in città, studiò con diversi maestri e cominciò a insegnare per conto suo in un luogo pubblico: il Portico Dipinto, la *Stoà Pecile*, una galleria a colonne accanto alla piazza del mercato. Da quel portico, *stoà*, viene il nome. Gli stoici erano, alla lettera, «quelli del portico».

La scuola durò cinque secoli e passò dalla Grecia a Roma. Ciò che ne conserviamo quasi per intero è la fase romana: le lettere e i trattati di Seneca, le lezioni di Epitteto trascritte dal suo allievo Arriano e gli appunti personali di Marco Aurelio. Sono loro tre che leggeremo in questa guida.

L'idea centrale, in una riga

Lo stoicismo sostiene che la vita buona non dipende da ciò che ti succede, ma da come rispondi a ciò che ti succede. E che quella risposta, a differenza di quasi tutto il resto, è davvero nelle tue mani.

Da qui nasce tutto il resto: la distinzione tra ciò che dipende da te e ciò che non dipende da te, le quattro virtù, gli esercizi quotidiani. Non è una teoria da ammirare. È un allenamento del giudizio, come quello che un atleta fa con il corpo.

> *«La filosofia non sta nelle parole, ma nei fatti.»*
>
> SENECA, LETTERE A LUCILIO, 16, 3

CHE COSA NON È (E CHE COSA È)

Oggi la parola «stoico» si usa per descrivere chi sopporta senza lamentarsi, chi non mostra ciò che prova. In quell'immagine c'è qualcosa di vero e molto di sbagliato. Conviene sgombrare il campo prima di cominciare, perché chi entra nello stoicismo con quell'idea finisce per usarlo male.

Che cosa lo stoicismo non è

- **Non è freddezza.** Gli stoici non chiedevano di smettere di sentire. Sapevano che la paura, la rabbia o la tristezza arrivano da sole, come un colpo. Ciò che allenavano era quello che viene dopo: se quel colpo diventa una decisione.
- **Non è rassegnazione.** Accettare ciò che non dipende da te non significa restare con le mani in mano. Significa smettere di sprecare forza in ciò che non puoi cambiare per metterla tutta in ciò che puoi. Marco Aurelio governò e passò anni in guerra; Seneca scrisse, amministrò e consigliò. Non erano passivi.
- **Non è sopportare in silenzio.** Lo stoico parla, mette limiti, corregge e si difende. Ciò che non fa è parlare dalla rabbia né agire per farsi applaudire.
- **Non è una religione né un club.** Non bisogna credere in niente per praticarlo né chiedere il permesso a nessuno. Bisogna fare gli esercizi.

Che cosa è

- **Un metodo per separare** ciò che dipende da te da ciò che non dipende da te, e agire solo sul primo.
- **Una bussola a quattro punti** (saggezza, giustizia, coraggio e temperanza) per decidere che cosa fare quando non è chiaro.
- **Un insieme di pratiche quotidiane**: preparare il mattino, esaminare la sera, fare una pausa prima di reagire, ricordare che la vita finisce.

In poche parole: lo stoicismo non ti promette una vita senza problemi. Ti promette che nessun problema deciderà al posto tuo.

121–180 D.C. · IMPERATORE DI ROMA

MARCO AURELIO

Fu l'uomo più potente del suo tempo e, nonostante questo, scriveva a se stesso per non perdere la rotta. Governò dal 161 fino alla morte, affrontò guerre sulla frontiera del Danubio, una pestilenza che svuotò le città e il tradimento di uno dei suoi generali più fidati.

In quegli anni riempì dodici libri di appunti personali che non pensò mai di pubblicare. Oggi li conosciamo come *Pensieri* o *Colloqui con se stesso*; il titolo greco che gli si dà si traduce di solito «A se stesso». Non sono un trattato: sono gli appunti di un uomo che si corregge ogni sera.

> *«Puoi, a qualunque ora tu voglia, ritirarti in te stesso. In nessun luogo un uomo si ritira più tranquillo e più libero da affanni che nella propria anima.»*
>
> MARCO AURELIO, PENSIERI, IV, 3

La lezione

Non serve andare in montagna per trovare la calma. La calma è disponibile nel posto stesso in cui ti trovi, se impari a tornarci. Marco Aurelio non la cercava fuori: la allenava dentro, nel mezzo della guerra.

Da dove cominciare a leggerlo: *Pensieri*, libri II e IV. Leggili poco per volta, un appunto al giorno.

4 A.C. CA. – 65 D.C. · SCRITTORE, SENATORE E CONSIGLIERE

SENECA

Nacque a Cordova, in Spagna, e divenne uno degli uomini più ricchi e influenti di Roma. Fu esiliato in Corsica, tornò e finì precettore e consigliere del giovane Nerone. Quando Nerone gli si rivoltò contro, gli ordinò di togliersi la vita, e Seneca lo fece con una serenità che i suoi contemporanei misero per iscritto.

È lo stoico più facile da leggere. Le sue *Lettere a Lucilio*, centoventiquattro lettere a un amico, parlano del tempo, della paura, dell'amicizia, del denaro e della morte con una chiarezza che non è invecchiata.

> *«Rivendica il tuo diritto su te stesso, e il tempo che finora ti veniva portato via, o sottratto, o ti sfuggiva, raccoglilo e custodiscilo.»*
>
> SENECA, LETTERE A LUCILIO, 1, 1

La lezione

La risorsa che sprechi di più non è il denaro: è il tempo, perché non lo vedi andarsene. Seneca ti chiede di contarlo come conti ciò che spendi. Chi sa dove gli se ne va la giornata comincia a comandare sulla propria vita.

Da dove cominciare a leggerlo: *Lettere a Lucilio* 1, 2, 7 e 13; e il trattato *La brevità della vita*.

50 CA. – 135 CA. D.C. · MAESTRO, PRIMA SCHIAVO

EPITTETO

Nacque schiavo a Ierapoli, in Frigia, ed era zoppo. Il suo padrone gli permise di studiare con lo stoico Musonio Rufo; una volta libero, insegnò a Roma finché l'imperatore Domiziano non cacciò i filosofi, e allora fondò una scuola a Nicopoli, in Grecia.

Non scrisse nulla. Ciò che abbiamo sono le sue lezioni, trascritte dall'allievo Arriano: le *Diatribe* e un breve compendio, il *Manuale* (in greco *Enchiridion*, «ciò che si tiene a portata di mano», come un pugnale o un prontuario). È il più diretto dei tre maestri.

> *«Non sono le cose a turbare gli uomini, ma le opinioni che hanno delle cose.»*
>
> EPITTETO, MANUALE, 5

La lezione

Tra ciò che accade e ciò che senti c'è un giudizio, una frase che ti dici. Quasi mai te ne accorgi, eppure è quella a ferirti. Epitteto racconta che gli rubarono una lucerna di ferro e che pensò: il ladro l'ha pagata cara, perché per una lucerna è diventato un ladro (*Diatribe*, I, 18). Il fatto era lo stesso; il giudizio cambiò tutto.

Da dove cominciare a leggerlo: Il *Manuale* per intero. Sono cinquantatré capitoli brevi; si legge in un pomeriggio.

II

LO STRUMENTO

CIÒ CHE DIPENDE DA TE

L'idea con cui comincia il Manuale di Epitteto, e le quattro domande che fanno da bussola.

LA DICOTOMIA DEL CONTROLLO

Se di questa guida ti resta una sola idea, che sia questa. Il Manuale di Epitteto comincia così, senza preamboli:

> *«Delle cose che esistono, alcune dipendono da noi, altre no. Dipendono da noi il giudizio, l'impulso, il desiderio, l'avversione: in una parola, tutto ciò che è opera nostra. Non dipendono da noi il corpo, i beni, la reputazione, le cariche: in una parola, tutto ciò che non è opera nostra.»*
>
> EPITTETO, MANUALE, 1

Guarda che cosa mette Epitteto nella seconda lista: il corpo, il denaro, ciò che pensano di te, il tuo ruolo. Non dice che non contino. Dice che non dipendono interamente da te. Puoi curare la salute e ammalarti, lavorare bene e perdere il posto, essere onesto e sentir parlare male di te.

Ciò che dipende da te è più breve, ma è tuo davvero: ciò che giudichi, ciò che decidi, ciò che cerchi e ciò che respingi. Il tuo impegno, la tua parola, la tua risposta.

Perché cambia tutto

Quasi tutta la sofferenza inutile nasce dal confondere le due liste. Ti angosci per ciò che pensa il tuo capo, che sta nella seconda, e trascuri la qualità del tuo lavoro, che sta nella prima. Perdi il sonno per una notizia che non puoi cambiare e non fai la telefonata che puoi fare.

Lo stoico fa il contrario: mette tutta la sua forza nella prima lista e lascia andare la seconda. Non per indifferenza, ma per economia. L'energia di un uomo è limitata: quella che spende in ciò che non è suo la toglie a ciò che lo è.

Una sfumatura utile: molte cose dipendono da te solo in parte. Non controlli l'esito di un colloquio; controlli come ti prepari e come rispondi. Qui lo stoico fissa la meta nella parte che gli spetta: «preparare bene il colloquio», non «ottenere il posto».

LE DUE COLONNE

Prendi ciò che più ti pesa questa settimana. Scrivilo in alto, in una riga. Poi distribuisci tutto ciò che lo riguarda in due colonne. A sinistra, ciò che dipende da te: ciò che puoi decidere, dire o fare. A destra, ciò che non dipende da te: ciò che fanno gli altri, ciò che è già successo, ciò che non è ancora successo.

CIÒ CHE PIÙ MI PESA QUESTA SETTIMANA

DIPENDE DA ME	NON DIPENDE DA ME

Cerchia una sola cosa della colonna di sinistra e falla oggi. Alla colonna di destra di' a bassa voce: «Questo non è mio». Ripeti l'esercizio ogni volta che qualcosa ti toglie il sonno.

LE QUATTRO VIRTÙ

Sapere che cosa dipende da te non basta: bisogna anche sapere che cosa farne. Per deciderlo, gli stoici usavano quattro virtù, ereditate dalla filosofia greca. Non sono ideali lontani: sono quattro domande che puoi farti davanti a qualsiasi decisione.

Vedere le cose come sono

SAGGEZZA

Distinguere ciò che è bene, ciò che è male e ciò che è indifferente; separare il fatto dal giudizio.

La domanda: Che cosa sta succedendo davvero, senza ciò che ci aggiungono la mia paura o il mio orgoglio?

Dare a ciascuno il suo

GIUSTIZIA

Trattare bene gli altri, mantenere la parola, agire per il bene comune e non solo per il proprio.

La domanda: Che cosa devo qui all'altra persona?

Fare ciò che è giusto anche quando costa

CORAGGIO

Affrontare la paura, il dolore, il disagio o il giudizio altrui quando il dovere lo chiede.

La domanda: Che cosa farei se non avessi paura?

La giusta misura

TEMPERANZA

Governare gli impulsi: mangiare, spendere, parlare, arrabbiarsi e desiderare nella misura giusta.

La domanda: È ciò di cui ho bisogno, o ciò che mi chiede l'impulso?

Marco Aurelio le nomina insieme quando si chiede che cosa potrebbe trovare nella vita di meglio della «giustizia, della verità, della temperanza, del coraggio» (*Pensieri*, III, 6). Per gli stoici queste quattro sono l'unico vero bene: l'unica cosa che nessuno ti può togliere e che puoi sempre esercitare, qualunque cosa accada fuori.

Usale come bussola. Quando non sai che cosa fare, fatti le quattro domande. Quasi sempre una di loro ti indica la strada.

III

LA PRATICA

CINQUE PRATICHE PER COMINCIARE DOMANI

Ognuna richiede da uno a cinque minuti. Non farle tutte insieme: il piano di sette giorni te le presenta una alla volta.

I
LA PREPARAZIONE DEL MATTINO

> *«All'alba di' a te stesso: oggi incontrerò un impiccione, un ingrato, un prepotente, un traditore, un invidioso, un asociale.»*
>
> MARCO AURELIO, PENSIERI, II, 1

Sembra pessimismo, ma è il contrario. Marco Aurelio non si preparava a soffrire: si preparava a non farsi sorprendere. Chi esce di casa aspettandosi che tutto vada bene si smonta al primo inciampo. Chi all'inciampo ci ha già pensato lo accoglie con calma, perché se lo aspettava.

Come si fa

I. Prima di guardare il telefono, siediti sul letto o vicino a una finestra.

II. Ripassa la tua giornata: chi incontrerai? Che cosa può andare storto?

III. Per ogni cosa, decidi in una frase come risponderai. «Se mi interrompe in riunione, aspetto e riprendo con calma.»

L'errore comune: Trasformarlo in un elenco di catastrofi. Non si tratta di immaginare il peggio per mezz'ora, ma di prevedere il probabile e scegliere la tua risposta.

SCRIVILO *Domattina, prima del telefono: che cosa può andare storto e come risponderò.*

II
LA PAUSA PRIMA DI REAGIRE

> *«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

Epitteto chiamava «impressione» ciò che compare per primo nella tua mente davanti a qualcosa: l'insulto che brucia, la tentazione che chiama, la paura che stringe. Il suo consiglio non è negarla, ma farla aspettare. In quei secondi di attesa si decide se è l'impressione a governare te o sei tu a governare lei.

Come si fa

I Scegli una frase di freno, sempre la stessa: «Non ancora».

II Quando senti il colpo (il caldo in faccia, l'impulso di rispondere, la voglia di comprare), dilla dentro di te.

III Conta dieci respiri prima di parlare o di agire. Poi decidi.

L'errore comune: Credere che la pausa significhi ingoiare ciò che senti. La pausa non cancella la risposta: la migliora. Puoi rispondere lo stesso, ma non più d'impulso.

SCRIVILO *La mia frase di freno, e il momento di oggi in cui l'ho usata (o avrei dovuto usarla).*

III
LA VISUALIZZAZIONE NEGATIVA

> *«Se baci tuo figlio o tua moglie, di' a te stesso che baci un essere umano: così, se muore, non ne sarai sconvolto.»*
>
> EPITTETO, MANUALE, 3

Suona duro, e lo è. Ma l'effetto è l'opposto della freddezza. Ricordare che ciò che ami non è per sempre non ti allontana da esso: te lo fa apprezzare oggi. Gli stoici praticavano questo esercizio per non dare nulla per scontato, e perché la perdita, se fosse arrivata, non li trovasse impreparati.

Come si fa

I Scegli qualcosa che dai per scontato: la salute, il lavoro, una persona.

II Immagina per un momento, senza drammi, la tua vita senza.

III Torna al presente e fai qualcosa di concreto per averne cura oggi: una telefonata, un abbraccio, un'ora di lavoro fatta bene.

L'errore comune: Restare nella perdita immaginata. L'esercizio dura due minuti e finisce sempre nella gratitudine e in un'azione.

SCRIVILO *Ciò che do per scontato, e ciò che farò oggi per averne cura.*

IV
L'ESAME DELLA SERA

> *«Esamino tutta la mia giornata e ripercorro ciò che ho fatto e detto; non mi nascondo nulla, non tralascio nulla.»*
>
> SENECA, L'IRA, III, 36

Seneca racconta di aver preso questa abitudine dal filosofo Sestio, che ogni sera si chiedeva quale male avesse vinto quel giorno, a quale vizio avesse resistito, in che cosa fosse migliore. Seneca la fece sua: quando si spegneva la luce e sua moglie, che conosceva l'abitudine, taceva, ripercorreva la giornata come un giudice giusto.

Come si fa

I Con un quaderno, rispondi a tre domande: che cosa ho fatto bene oggi? Dove ho sbagliato? Che cosa ho lasciato da fare?

II Per ogni errore, scrivi che cosa farai di diverso la prossima volta. Una riga.

III Chiudi il quaderno. Ciò che è scritto non ha più bisogno di girarti in testa.

L'errore comune: Trasformarlo in un tribunale che condanna. Seneca si parlava con durezza, ma sapeva anche perdonarsi: «Per questa volta te la passo; non farlo più».

SCRIVILO *Stasera: che cosa ho fatto bene, dove ho sbagliato, che cosa ho lasciato da fare.*

V
MEMENTO MORI

> *«Non vivere come se dovessi vivere diecimila anni. La morte ti sta sopra. Finché vivi, finché ti è possibile, diventa buono.»*
>
> MARCO AURELIO, PENSIERI, IV, 17

«Ricorda che devi morire.» Non è una frase per deprimersi, ma per svegliarsi. Chi ricorda che il suo tempo è limitato smette di rimandare ciò che conta, lascia andare i piccoli rancori e dice ciò che deve dire. Seneca lo riassunse altrove: non è che abbiamo poco tempo, è che ne perdiamo molto (*La brevità della vita*, 1).

Come si fa

I. Scegli un momento fisso della giornata: quando ti lavi le mani, quando spegni il computer.

II. Chiediti: se questo fosse il mio ultimo anno, continuerei a fare ciò che faccio oggi?

III. Se la risposta è no su qualcosa di concreto, cambia una sola cosa questa settimana.

L'errore comune: Usarlo come scusa per l'eccesso («la vita è breve, goditela»). Per lo stoico, la brevità della vita è una ragione per vivere meglio, non per vivere senza misura.

SCRIVILO *Se questo fosse il mio ultimo anno, l'unica cosa che cambierei questa settimana.*

I SETTE ERRORI DEL PRINCIPIANTE

1 **Leggere molto e praticare poco.** È l'errore più comune e il più comodo. Leggere di stoicismo dà la sensazione di avanzare, ma lo stoicismo non sta nei libri: sta in ciò che fai quando qualcuno ti provoca. Una pagina letta e messa in pratica vale più di dieci libri sottolineati.

2 **Usare lo stoicismo per reprimere.** Ingoiare la rabbia o la tristezza e chiamarlo «essere stoici» è un equivoco. Gli stoici riconoscevano il colpo; ciò che allenavano era la risposta. Se qualcosa ti fa male, prima chiamalo per nome. Poi decidi che cosa fare.

3 **Usarlo per giudicare gli altri.** Epitteto lo diceva chiaro: chi progredisce non biasima nessuno, non accusa nessuno (*Manuale*, 48). Lo stoicismo è uno specchio, non una lente d'ingrandimento. Si applica a se stessi.

4 **Volere tutto il primo giorno.** Cinque pratiche, quattro virtù, tre maestri. Se provi tutto insieme, giovedì non resta niente. Comincia da una pratica, tienila per una settimana e poi aggiungi la successiva.

5 **Confondere accettazione e passività.** Accettare ciò che non dipende da te non vuol dire smettere di agire. Vuol dire agire con più forza su ciò che dipende da te. Chi accetta di non controllare il tempo atmosferico si porta comunque l'ombrello.

6 **Collezionare frasi.** Le frasi stoiche circolano ovunque, e molte sono inventate. Una frase senza fonte non è di uno stoico; una frase con la fonte che non applichi non ti serve lo stesso. Meglio tre citazioni verificate che sai a memoria e usi, che trecento messe da parte.

7 **Mollare al primo errore.** Esploderai, rimanderai, spenderai troppo. Anche gli stoici sbagliavano: per questo facevano l'esame della sera. L'errore non è la fine dell'allenamento; ne fa parte. La regola è semplice: mai sbagliare due giorni di fila.

COME CAPIRE SE AVANZI

Come capire se stai avanzando? Epitteto lasciò un elenco di segnali alla fine del *Manuale*. Non misura quanto sai, ma come vivi:

> *«Segni di chi progredisce: non biasima nessuno, non loda nessuno, non incolpa nessuno, non accusa nessuno; non dice nulla di sé come se fosse qualcuno o sapesse qualcosa.»*
>
> EPITTETO, MANUALE, 48

Sei segnali per il tuo esame personale

- [ ] Ti arrabbi lo stesso, ma rispondi più tardi e meglio.
- [ ] Ti preoccupa meno ciò che pensano di te e di più ciò che fai.
- [ ] Sai stare un po' da solo, senza schermo, senza disagio.
- [ ] Quando qualcosa va storto, la tua prima domanda è «che cosa dipende da me?» e non «di chi è la colpa?».
- [ ] Mantieni ciò che prometti a te stesso, anche se è piccolo.
- [ ] Parli meno di stoicismo e lo pratichi di più.

Non aspettarti di sentire un grande cambiamento in una settimana. Il progresso stoico somiglia a quello di un atleta: non si nota da un giorno all'altro, ma un giorno ti accorgi che sollevi ciò che prima non riuscivi a sollevare.

IL TUO PIANO DI SETTE GIORNI

Una pratica al giorno. Spuntala solo se l'hai fatta. Attacca questo foglio dove lo vedi ogni mattina.

GIORNO 1	**La dicotomia del controllo** Fai l'esercizio delle due colonne con ciò che più ti pesa. Agisci su una cosa della colonna di sinistra.	☐
GIORNO 2	**La preparazione del mattino** Prima del telefono, tre minuti: che cosa può andare storto oggi e come risponderai.	☐
GIORNO 3	**La pausa** Usa la tua frase di freno («Non ancora») almeno una volta. Annota quando.	☐
GIORNO 4	**La visualizzazione negativa** Due minuti con qualcosa che dai per scontato. Finisci con un'azione per averne cura.	☐
GIORNO 5	**Le quattro virtù** Davanti a una decisione della giornata, fatti le quattro domande. Annota quale ti ha indicato la strada.	☐
GIORNO 6	**Memento mori** Se questo fosse il tuo ultimo anno, che cosa cambieresti? Cambia una sola cosa questa settimana.	☐
GIORNO 7	**L'esame** Cinque minuti: quale pratica ha funzionato? Quale no? Con quale vai avanti la settimana prossima?	☐

Fai anche l'esame della sera tutti e sette i giorni: tre domande, cinque minuti, prima di dormire.

HO COMINCIATO IL _____

LA PRATICA CON CUI PROSEGUO _____

I LIBRI, UNO ALLA VOLTA

Non serve leggerli tutti. Comincia dal primo e torna a questo elenco quando l'hai finito.

Epitteto, *Manuale*. Il prontuario. Cinquantatré capitoli brevi; la porta d'ingresso migliore. In italiano ne esiste anche la celebre traduzione di Giacomo Leopardi.

Marco Aurelio, *Pensieri* (o *Colloqui con se stesso*). Dodici libri di appunti personali. Da leggere un appunto al giorno, non tutto di seguito. Va bene qualsiasi traduzione moderna.

Seneca, *Lettere a Lucilio*. Centoventiquattro lettere a un amico. Comincia dalla 1, dalla 2, dalla 7 e dalla 13.

Seneca, *La brevità della vita*. Un trattato breve sul tempo e su come lo perdiamo.

Epitteto, *Diatribe*. Le lezioni complete, trascritte da Arriano. Per quando il *Manuale* ti starà stretto.

Tutte le citazioni di questa guida sono traduzioni nostre dei passi indicati, verificate con opera e numero. Se trovi una frase attribuita a uno stoico senza opera né passo, diffida: molte di quelle che girano sui social non sono mai state scritte da loro.

IL TUO PROSSIMO PASSO

Se questa guida ti è servita, hai già l'essenziale: un'idea centrale, quattro domande e cinque pratiche.

Se vuoi trasformarlo in un sistema, con una lettura, un esercizio e un registro per ogni giorno, esiste il percorso completo:

IL CODICE STOICO

21 giorni con Marco Aurelio, Seneca ed Epitteto: una lettura breve, un esercizio e un registro al giorno perché la dicotomia del controllo diventi un'abitudine.

ilcodicestoico.netlify.app

E se preferisci proseguire da solo, il piano di sette giorni di questa guida è un buon inizio. Ciò che conta è cominciare.