

LA TUA BATTAGLIA DI OGGI

L'ANSIA

Vivi in stato di allerta. Il petto stretto, il respiro corto, un allarme che suona anche se non sai bene perché.

I
CHE COSA TI SUCCEDE

Vivi in stato di allerta. Il petto stretto, il respiro corto, un allarme che suona anche se non sai bene perché.

Non è un difetto di carattere né qualcosa con cui devi convivere. È una battaglia, e le battaglie si preparano. Gli stoici la conoscevano duemila anni fa e hanno lasciato un metodo per combatterla.

II
CHE COSA DICONO GLI STOICI

Epitteto lo riassunse in una riga: non ci turbano le cose, ma i giudizi che diamo sulle cose. L'ansia quasi mai risponde a ciò che sta succedendo; risponde a ciò che la tua mente dice che potrebbe succedere.

Gli stoici non ti chiedono di smettere di sentire l'allarme. Ti chiedono di guardarlo in faccia, di separare il fatto dall'opinione e di tornare all'unica cosa che è nelle tue mani: ciò che fai nei prossimi dieci minuti.

> *«Se ti affligge qualcosa di esterno, non è quella cosa a turbarti, ma il tuo giudizio su di essa. E cancellare quel giudizio è in tuo potere.»*
>
> MARCO AURELIO · PENSIERI, VIII, 47

III

IL TUO ESERCIZIO PER OGGI

Fatto e giudizio 10 MINUTI

Fallo oggi, con carta e penna. Scrivi proprio qui: ciò che si scrive si mantiene più di ciò che si pensa soltanto.

I Scrivi su un foglio ciò che ti inquieta, così come suona nella tua testa.

II Sotto, fai due colonne. A sinistra, solo i fatti: ciò che una telecamera potrebbe riprendere. A destra, ciò che aggiunge la tua mente: «andrà male», «non ce la farò».

III Cerchia una sola azione che dipende da te e falla oggi. Il resto, cancellalo.

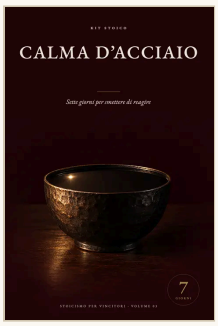
Quando torna l'allarme, chiediti: questo è un fatto o un giudizio?

IV IL TUO PIANO DI SETTE GIORNI

Una pratica al giorno. Spuntala quando l'hai fatta.

GIORNO 1	Fatto e giudizio: l'esercizio di oggi.	☐
GIORNO 2	Prima di aprire il telefono al mattino, tre respiri lenti e una domanda: che cosa dipende da me oggi?	☐
GIORNO 3	Prendi la tua preoccupazione principale e dividila in due elenchi: ciò che dipende da te e ciò che non dipende da te.	☐
GIORNO 4	Dieci minuti di camminata senza schermo, nominando a bassa voce ciò che vedi.	☐
GIORNO 5	Scrivi lo scenario peggiore realistico e ciò che faresti il giorno dopo, se accadesse.	☐
GIORNO 6	Un giorno intero senza notizie.	☐
GIORNO 7	Bilancio: degli allarmi di questa settimana, quanti erano fatti e quanti giudizi?	☐

V IL TUO PROSSIMO PASSO



LA BIBLIOTECA DELLO STOICO · N. 03 · EDIZIONE VINO

Calma d'acciaio

Sette giorni con i pulsanti d'emergenza degli stoici: che cosa fare nel minuto in cui arriva l'allarme e come allenare una calma che non dipenda dalla giornata.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/calma-d-acciaio

TI SERVE ANCHE

Diario di bordo · 90 giorni

Cinque minuti al mattino e cinque la sera per mantenere quella calma per tre mesi.

LA BASE DI TUTTE LE BATTAGLIE

Il Codice Stoico

21 giorni con Marco Aurelio, Seneca ed Epitteto per separare ciò che dipende da te da ciò che non dipende da te.

Formazione personale basata sulla filosofia stoica. Non sostituisce l'aiuto di un professionista della salute mentale.