

LA TUA BATTAGLIA DI OGGI

IL BISOGNO DI APPROVAZIONE

Dici sì quando vorresti dire no. Controlli chi ha visto ciò che hai pubblicato. Una critica ti dura giorni.

I
CHE COSA TI SUCCEDE

Dici sì quando vorresti dire no. Controlli chi ha visto ciò che hai pubblicato. Una critica ti dura giorni.

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

Marco Aurelio si stupiva della stessa cosa quasi duemila anni fa: ognuno ama se stesso più di chiunque altro e, tuttavia, dà più valore all'opinione degli altri che alla propria. Epitteto lo disse più chiaramente: ciò che pensano di te non dipende da te; ciò che fai, sì.

Ogni volta che hai bisogno di un applauso per stare tranquillo, consegni a un altro il comando del tuo umore. Riprenderlo comincia da una cosa piccola: un no detto al momento giusto.

> *«Mi sono chiesto spesso come mai ognuno ami se stesso più di tutti gli altri e, tuttavia, dia meno valore alla propria opinione su di sé che a quella degli altri.»*
>
> MARCO AURELIO · PENSIERI, XII, 4

III

IL TUO ESERCIZIO PER OGGI

Un no pulito 5 MINUTI

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

I Pensa a una richiesta che oggi accetteresti solo per non fare brutta figura.

II Scrivi la tua risposta in una frase, senza scuse né lunghe giustificazioni: «Questa volta non posso».

III Dilla oggi. Poi annota che cosa temevi che succedesse e che cosa è successo davvero.

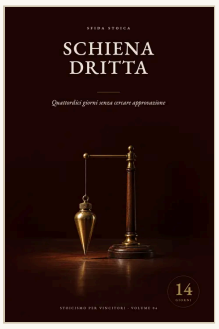
Un no detto con rispetto non ti allontana dalle persone che valgono. Ti avvicina a te stesso.

IV IL TUO PIANO DI SETTE GIORNI

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

GIORNO 1	Un no pulito: l'esercizio di oggi.	☐
GIORNO 2	Pubblica o di' qualcosa e poi non controllare chi ha reagito.	☐
GIORNO 3	Davanti a una critica, chiediti: è vera? Se lo è, correggiti. Se non lo è, lasciala passare.	☐
GIORNO 4	Esprimi per primo la tua opinione in una riunione o in una conversazione.	☐
GIORNO 5	Un giorno senza chiedere scuse che non sono dovute.	☐
GIORNO 6	Scrivi i tuoi tre valori. A chi stai chiedendo il permesso di viverli?	☐
GIORNO 7	Bilancio: quante volte hai scelto il tuo criterio invece dell'applauso?	☐

V IL TUO PROSSIMO PASSO



LA BIBLIOTECA DELLO STOICO · N. 04 · EDIZIONE VINO

Schiena dritta

Una sfida di 14 giorni per parlare chiaro, mettere limiti e smettere di chiedere il permesso di esistere: una missione al giorno e 20 frasi per dire di no.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/schiena-dritta

TI SERVE ANCHE

Spalle larghe

Sette tecniche di Epitteto e quindici risposte pronte perché niente di ciò che dicono ti smuova.

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.