

LA TUA BATTAGLIA DI OGGI

IL DENARO

Eviti di guardare i tuoi conti. Spendi per sentirti meglio e a fine mese i soldi non ci sono più. Confronti ciò che hai con ciò che hanno gli altri.

I
CHE COSA TI SUCCEDE

Eviti di guardare i tuoi conti. Spendi per sentirti meglio e a fine mese i soldi non ci sono più. Confronti ciò che hai con ciò che hanno gli altri.

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

Seneca fu uno degli uomini più ricchi di Roma e ciononostante si esercitava a vivere con poco, perché la ricchezza non lo governasse. Lo scrisse così: non è povero chi ha poco, ma chi desidera di più.

Il problema quasi mai è quanto guadagni; è quanto spendi per riempire qualcosa che il denaro non riempie. La sobrietà stoica non è miseria: è comando sui tuoi desideri.

> *«Non è povero chi ha poco, ma chi desidera di più.»*
>
> SENECA · LETTERE A LUCILIO, 2, 6

III

IL TUO ESERCIZIO PER OGGI

I conti in faccia 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 Apri il tuo conto in banca e annota le tue ultime dieci spese.

II Segna ognuna: necessaria, utile o emotiva.

III Scegli una spesa emotiva e non ripeterla per sette giorni. Metti da parte quei soldi e annota la cifra.

Ciò che non guardi ti governa. Ciò che guardi, cominci a comandarlo.

IV IL TUO PIANO DI SETTE GIORNI

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

GIORNO 1	I conti in faccia: l'esercizio di oggi.	☐
GIORNO 2	Un giorno senza spendere per niente che non sia necessario.	☐
GIORNO 3	Disdici un abbonamento che non usi.	☐
GIORNO 4	Prima di comprare qualcosa che non ti serve, aspetta 48 ore.	☐
GIORNO 5	Scrivi quanto ti serve davvero per vivere un mese.	☐
GIORNO 6	Apri un conto separato per il tuo cuscinetto e mettici ciò che hai risparmiato.	☐
GIORNO 7	Bilancio: quanto hai messo da parte e a quale desiderio hai smesso di obbedire?	☐

V IL TUO PROSSIMO PASSO



LA BIBLIOTECA DELLO STOICO · N. 11 · EDIZIONE BIANCA

Sobrietà stoica

Una sfida di 14 giorni per spezzare la spesa emotiva e mettere da parte il tuo primo cuscinetto, con un foglio delle spese che fa i conti da solo.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/sobrieta-stoica

TI SERVE ANCHE

Quartier generale

Tutta la tua vita su un'unica plancia: abitudini, obiettivi e bilancio settimanale, in foglio di calcolo e in modello per Notion.

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.