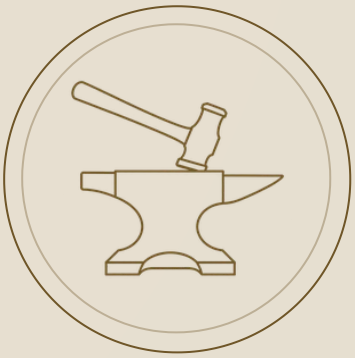


LA TUA BATTAGLIA DI OGGI

LA MANCANZA DI DISCIPLINA

Sai che cosa devi fare. Cominci il lunedì, molli il giovedì e ricominci da capo. Il tuo problema non è sapere: è mantenere.

I
CHE COSA TI SUCCEDE

Sai che cosa devi fare. Cominci il lunedì, molli il giovedì e ricominci da capo. Il tuo problema non è sapere: è mantenere.

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 chiedeva ai suoi allievi fino a quando avrebbero rimandato il momento di esigere da sé il meglio. Per gli stoici la disciplina non è un tratto con cui si nasce: è un muscolo che si allena con piccole promesse mantenute ogni giorno.

Non ti serve più motivazione. Ti serve mantenere oggi una piccola cosa anche se non ne hai voglia, e domani un'altra. Così si forgia il carattere: un giorno mantenuto alla volta.

> *«Fino a quando aspetterai per ritenerti degno del meglio?»*
>
> EPITTETO · MANUALE, 51

III

IL TUO ESERCIZIO PER OGGI

La promessa minima 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 Scegli una sola azione per oggi, così piccola da non lasciarti scuse: dieci flessioni, dieci minuti di lettura, il letto rifatto.

II Scrivila con l'ora in cui la farai.

III Mantienila e segna una X sul calendario. Domani, di nuovo.

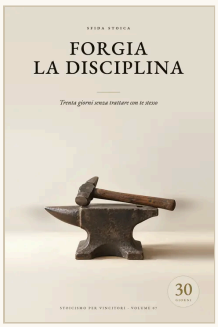
Lo scopo non è l'azione. Lo scopo è non spezzare la catena.

IV IL TUO PIANO DI SETTE GIORNI

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

GIORNO 1	La promessa minima: l'esercizio di oggi.	☐
GIORNO 2	Alzati alla stessa ora e senza rimandare la sveglia.	☐
GIORNO 3	Fai per prima la cosa più difficile della giornata.	☐
GIORNO 4	Stanotte lascia il telefono fuori dalla camera da letto.	☐
GIORNO 5	Mantieni la promessa minima proprio il giorno in cui non ne hai voglia.	☐
GIORNO 6	Raddoppia la promessa: se erano dieci minuti, che siano venti.	☐
GIORNO 7	Bilancio: conta le tue X. Ognuna è una promessa mantenuta con te stesso.	☐

V IL TUO PROSSIMO PASSO



LA BIBLIOTECA DELLO STOICO · N. 07 · EDIZIONE BIANCA

Forgia la disciplina

Una sfida di 30 giorni per mantenere ciò che dici anche quando non ne hai voglia: una lettura breve, una missione e un registro al giorno.

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

TI SERVE ANCHE

Mattino di ferro

Quattordici giorni per conquistare la prima ora, quella che decide il resto della giornata.

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.