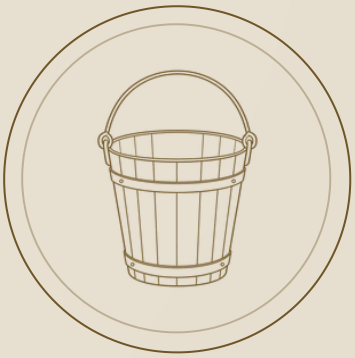


LA TUA BATTAGLIA DI OGGI

LA PAURA DEL FUTURO

Ti preoccupa ciò che verrà: il lavoro, la salute, il denaro, la famiglia. Immagini il disastro con così tanti dettagli che oggi ti paralizza.

I
CHE COSA TI SUCCEDE

Ti preoccupa ciò che verrà: il lavoro, la salute, il denaro, la famiglia. Immagini il disastro con così tanti dettagli che oggi ti paralizza.

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 avvertiva l'amico Lucilio che soffriamo più nell'immaginazione che nella realtà. La paura del futuro si nutre di scene che non sono ancora accadute e che quasi mai accadono.

Gli stoici avevano un allenamento apposta: provare il peggio di proposito, in piccolo, per verificare che si può sopportare. Chi ha già provato il disagio per scelta teme meno il domani.

> *«Sono più le cose che ci spaventano di quelle che ci schiacciano, e soffriamo più nell'immaginazione che nella realtà.»*
>
> SENECA · LETTERE A LUCILIO, 13, 4

III

IL TUO ESERCIZIO PER OGGI

Provare il peggio 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 la paura concreta che oggi ti pesa di più.

II Sotto, rispondi a tre domande: qual è davvero la cosa peggiore che potrebbe succedere? Che cosa faresti il giorno dopo, se succedesse? Che cosa puoi fare oggi per prepararti?

III Fai oggi il passo della terza risposta, anche se è piccolo.

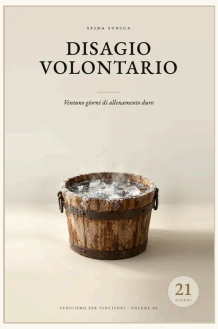
La paura cresce in ciò che non guardi. Scritta su un foglio, quasi sempre si rimpicciolisce.

IV IL TUO PIANO DI SETTE GIORNI

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

GIORNO 1	Provare il peggio: l'esercizio di oggi.	☐
GIORNO 2	Finisci la doccia con 30 secondi di acqua fredda.	☐
GIORNO 3	Un giorno di cibo semplice, come proponeva Seneca, e una domanda: era questo che temevo?	☐
GIORNO 4	Della paura del primo giorno, scrivi ciò che invece controlli.	☐
GIORNO 5	Fai la telefonata o la pratica che continui a evitare.	☐
GIORNO 6	Un giorno senza notizie né previsioni.	☐
GIORNO 7	Bilancio: quanto di ciò che temevi è successo davvero questa settimana?	☐

V IL TUO PROSSIMO PASSO



LA BIBLIOTECA DELLO STOICO · N. 08 · EDIZIONE BIANCA

Disagio volontario

21 giorni di allenamento duro e con metodo: freddo, fame controllata, silenzio e fatica, per diventare difficile da spezzare.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/disagio-volontario

TI SERVE ANCHE

Oggi, non domani

Sette giorni per passare dalla paura all'azione e finire ciò che continui a rimandare.

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.