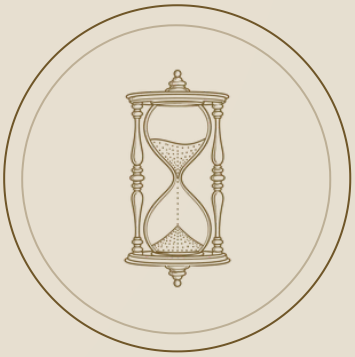


LA TUA BATTAGLIA DI OGGI

PENSARE TROPPO

Analizzi tutto mille volte. Hai le ragioni a favore e quelle contro, e ancora non decidi. Alle tre di notte la tua mente è il tuo peggior nemico.

I
CHE COSA TI SUCCEDE

Analizzi tutto mille volte. Hai le ragioni a favore e quelle contro, e ancora non decidi. Alle tre di notte la tua mente è il tuo peggior nemico.

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 lo scriveva a se stesso: smetti di discutere di come debba essere un uomo buono, e sii uno. Pensare è utile finché non diventa un modo elegante di non agire.

Per gli stoici la chiarezza non arriva prima dell'azione: arriva con l'azione. Ogni giro in più sulla stessa idea non ti avvicina alla risposta; ti allontana solo dalla giornata.

> *«Smetti di discutere di come debba essere un uomo buono. Sii uno.»*
>
> MARCO AURELIO · PENSIERI, X, 16

III

IL TUO ESERCIZIO PER OGGI

La decisione in dieci minuti 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 in una sola riga la decisione che continui a rimandare.

II Imposta un timer di dieci minuti e annota ciò che sai, non ciò che temi.

III Quando suona, decidi. E fai il primo passo concreto entro un'ora: un messaggio, una telefonata, una data in calendario.

Una decisione imperfetta presa oggi vale più di quella perfetta che non arriva mai.

IV IL TUO PIANO DI SETTE GIORNI

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

GIORNO 1	La decisione in dieci minuti: l'esercizio di oggi.	☐
GIORNO 2	Prima di dormire, scrivi tutto ciò che ti gira in testa e chiudi il quaderno. Domani sarà ancora lì.	☐
GIORNO 3	Fai per prima la cosa che eviti di più, per 25 minuti.	☐
GIORNO 4	Davanti a ogni preoccupazione, chiediti: posso fare qualcosa oggi? Se no, annotala per domenica.	☐
GIORNO 5	Una mattina senza telefono per la prima ora.	☐
GIORNO 6	Prendi tre piccole decisioni in meno di un minuto ciascuna.	☐
GIORNO 7	Bilancio: che cosa è cambiato quando hai agito prima di avere tutte le risposte?	☐

V IL TUO PROSSIMO PASSO



LA BIBLIOTECA DELLO STOICO · N. 10 · EDIZIONE BIANCA

Oggi, non domani

Sette giorni contro la procrastinazione: la lista «una sola cosa», un contatore di 30 blocchi e un metodo per finire ciò che rimandi da mesi.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/oggi-non-domani

TI SERVE ANCHE

Digiuno di dopamina

Dieci giorni per riprenderti l'attenzione: meno schermo, meno rumore e più spazio per pensare una volta sola, e bene.

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.