

LA TUA BATTAGLIA DI OGGI

LA RABBIA

Esplodi per piccole cose. Poi arrivano la vergogna e il «scusa, non so che cosa mi sia preso». Fino alla volta successiva.

I
CHE COSA TI SUCCEDE

Esplodi per piccole cose. Poi arrivano la vergogna e il «scusa, non so che cosa mi sia preso». Fino alla volta successiva.

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 dedicò un intero trattato all'ira e la chiamò una breve follia. L'uomo che urla ha già perso, anche se ha ragione, perché ha consegnato il comando a chi lo ha provocato.

Il rimedio stoico non è ingoiare la rabbia, ma prendere tempo. Tra ciò che accade e ciò che fai c'è uno spazio, ed è lì che si decide chi comanda.

> *«Il rimedio più grande dell'ira è l'attesa.»*
>
> SENECA · L'IRA

III

IL TUO ESERCIZIO PER OGGI

La pausa di dieci secondi TUTTO IL GIORNO

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 frase di freno: «Non ancora».

II La prossima volta che senti il caldo in faccia, dilla dentro di te, apri le mani e conta dieci respiri prima di parlare.

III Stasera annota una volta in cui ci sei riuscito e una in cui no. Senza punizioni: solo il registro.

La pausa non è debolezza. È il momento in cui torni ad avere il comando.

IV IL TUO PIANO DI SETTE GIORNI

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

GIORNO 1	La pausa di dieci secondi: l'esercizio di oggi.	☐
GIORNO 2	Fai la mappa della tua rabbia: annota a che ora, con chi e perché ti sei arrabbiato.	☐
GIORNO 3	Prima di rispondere a un messaggio che ti irrita, aspetta un'ora.	☐
GIORNO 4	A ogni arrabbiatura, chiediti: quale parte di questo dipende da me?	☐
GIORNO 5	Scrivi in tre righe la versione della persona che ti ha fatto arrabbiare, come se fossi lei.	☐
GIORNO 6	Nella prossima discussione, abbassa la voce della metà.	☐
GIORNO 7	Bilancio: quante volte ha vinto la pausa questa settimana?	☐

V IL TUO PROSSIMO PASSO



LA BIBLIOTECA DELLO STOICO · N. 02 · EDIZIONE VINO

Senza furia

Un protocollo di sette giorni per governare la rabbia: la pausa di dieci secondi, le quattro domande del giudizio e un contatore di 30 giorni perché la pausa diventi un riflesso.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/senza-furia

TI SERVE ANCHE

L'arsenale stoico

50 situazioni in cui un uomo perde le staffe, con la risposta stoica e la frase esatta da dire.

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.