

LA TUA BATTAGLIA DI OGGI

SENZA UNO SCOPO

Fai tutto ciò che devi e non sai a che cosa serve. I giorni si somigliano troppo, e la domenica pomeriggio pesa più del lunedì.

I
CHE COSA TI SUCCEDE

Fai tutto ciò che devi e non sai a che cosa serve. I giorni si somigliano troppo, e la domenica pomeriggio pesa più del lunedì.

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 scrisse che la vita non è breve: siamo noi a renderla breve sprecandola. Memento mori, «ricorda che devi morire», per gli stoici non era un'idea triste, ma una bussola.

Quando guardi il tempo che ti resta, ciò che conta si mette in ordine da solo e ciò che non conta perde forza. Lo scopo non si trova aspettando: si costruisce scegliendo, ogni settimana, in che cosa spendi la tua vita.

> *«Non è che abbiamo poco tempo: è che ne perdiamo molto.»*
>
> SENECA · LA BREVITÀ DELLA VITA, I

III

IL TUO ESERCIZIO PER OGGI

L’ultimo anno 15 MINUTI

Fallo oggi, con carta e penna. Scrivi proprio qui: ciò che si scrive si mantiene più di ciò che si pensa soltanto.

I Immagina che ti resti un anno di vita. Scrivi tre cose che faresti senza fallo.

II Accanto a ognuna, annota quante ore le hai dato la settimana scorsa.

III Scegline una e dalle un’ora questa settimana. Non «un giorno»: con giorno e ora in calendario.

Non devi trovare oggi il senso della tua vita. Devi dare un’ora a ciò che conta.

IV IL TUO PIANO DI SETTE GIORNI

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

GIORNO 1	L'ultimo anno: l'esercizio di oggi.	☐
GIORNO 2	Moltiplica la tua età per 52. Scrivi su un foglio quante settimane hai già vissuto e guardalo per un minuto.	☐
GIORNO 3	Scrivi in una riga come vuoi essere ricordato. Ciò che hai fatto oggi va in quella direzione?	☐
GIORNO 4	Di' di no a una cosa che non serve a ciò che conta.	☐
GIORNO 5	Fai qualcosa di buono per qualcuno senza che lo sappia.	☐
GIORNO 6	Rispetta l'ora che hai messo in calendario il primo giorno.	☐
GIORNO 7	Bilancio: a che cosa hai dato la tua settimana?	☐

V IL TUO PROSSIMO PASSO



LA BIBLIOTECA DELLO STOICO · N. 14 · EDIZIONE NERA

Memento Mori

Un kit per mettere in ordine le priorità ricordando che il tempo finisce: mini-guida, calendario di 4.680 settimane, calcolatore delle settimane ed esercizi.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/memento-mori

TI SERVE ANCHE

Il bilancio della domenica

45 minuti ogni domenica per chiudere la settimana e pianificare la successiva con ciò che conta davvero.

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.