

LA TUA BATTAGLIA DI OGGI

LA SOLITUDINE

Sei circondato da gente e nessuno sa davvero come stai. Oppure sei solo e il silenzio ti pesa. Porti tutto sulle spalle senza dirlo a nessuno.

I
CHE COSA TI SUCCEDE

Sei circondato da gente e nessuno sa davvero come stai. Oppure sei solo e il silenzio ti pesa. Porti tutto sulle spalle senza dirlo a nessuno.

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, l'uomo più potente del suo tempo, scriveva a se stesso che non c'è rifugio più tranquillo della propria interiorità. Per gli stoici la solitudine può essere un vuoto o una fortezza: dipende da che cosa ne fai.

Stare da solo senza essere perso si impara. E impararlo ti restituisce agli altri in un altro modo: non per bisogno, ma per scelta.

> *«In nessun luogo un uomo si ritira più tranquillo e più libero da affanni che nella propria anima.»*
>
> MARCO AURELIO · PENSIERI, IV, 3

III

IL TUO ESERCIZIO PER OGGI

Mezz'ora con te e un messaggio 35 MINUTI

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

I Oggi, trenta minuti da solo e senza schermo: cammina o scrivi.

II Annota in tre righe come stai davvero.

III Scrivi a una persona a cui tieni, senza aspettarti niente in cambio: «Mi sei venuto in mente. Come stai?».

La solitudine scelta rafforza. Quella che si nasconde pesa.

IV IL TUO PIANO DI SETTE GIORNI

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

GIORNO 1	Mezz'ora con te e un messaggio: l'esercizio di oggi.	☐
GIORNO 2	Un pasto da solo, senza telefono e con calma.	☐
GIORNO 3	Scriviti una lettera da leggere fra un anno.	☐
GIORNO 4	Chiama qualcuno invece di scrivergli.	☐
GIORNO 5	Occupati di qualcosa che rimandi da tempo e che è solo per te.	☐
GIORNO 6	Offri a qualcuno un aiuto concreto.	☐
GIORNO 7	Bilancio: quale parte della tua solitudine è stata vuoto e quale è stata forza?	☐

V IL TUO PROSSIMO PASSO



LA BIBLIOTECA DELLO STOICO · N. 16 · EDIZIONE NERA

Solo, non perso

Una guida stoica e 21 esercizi da fare da solo, perché la solitudine diventi forza e non vuoto.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/solo-non-perso

TI SERVE ANCHE

Diario di bordo · 90 giorni

Un foglio al giorno per parlare con te stesso ogni mattina e ogni sera, con una frase di Marco Aurelio, Seneca o Epitteto.

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.