PRESENTE PARA O SEU CELULAR

5 TELAS ESTOICAS

Uma frase que põe você no eixo a cada olhada



5
TELAS

ESTOICISMO PARA VENCEDORES

NA SUA TELA DE BLOQUEIO

Você desbloqueia o celular mais de cem vezes por dia. Que cada uma dessas vezes lembre você de quem quer ser.

Na pasta há duas versões de cada imagem: **iPhone** (1290 × 2796) e **Android** (1080 × 2400). Use a do seu aparelho: assim a frase fica centralizada e nem o relógio nem os ícones a cobrem.

IPHONE

I Salve a imagem em Fotos (mantenha o arquivo pressionado e toque em "Salvar Imagem").

II Abra a imagem em Fotos, toque em Compartilhar e escolha "Usar como Imagem de Fundo".

III Confira se a frase ficou livre e toque em "Adicionar".

IV Escolha "Definir como Par de Imagens de Fundo" ou personalize a Tela de Início com uma cor lisa.

ANDROID

I Salve a imagem na galeria ou no Google Fotos.

II Abra a imagem, toque no menu de três pontos e escolha "Usar como" ou "Definir como plano de fundo".

III Escolha "Tela de bloqueio" (ou "Ambas").

IV Os nomes mudam um pouco conforme a marca; o caminho é sempre parecido.

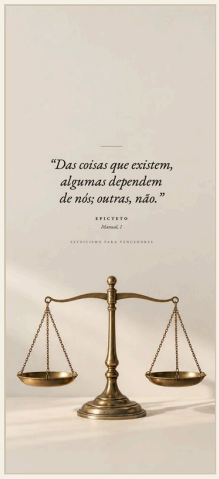
Três ajustes que fazem a diferença

- **Cor do relógio.** Com as imagens claras (2 e 4), escolha o relógio numa cor escura. No iPhone: mantenha a tela de bloqueio pressionada, toque em "Personalizar" e depois no relógio.
- **Efeito de Profundidade.** Se o iPhone colocar o objeto na frente do relógio, desative-o no mesmo menu, para que a composição fique limpa.
- **Widgets.** Deixe livre o centro da tela: é ali que a frase mora.

PARA QUE SERVE CADA UMA



TELA 1



TELA 2



TELA 3



TELA 4



TELA 5

1 *"Não viva como se fosse viver dez mil anos."* · Marco Aurélio, *Meditações*, IV, 17

Para o dia em que tudo parece urgente. Marco Aurélio escrevia isto para si mesmo: o tempo não é infinito, e o importante não pode esperar.

2 *"Das coisas que existem, algumas dependem de nós; outras, não."* · Epicteto, *Manual*, 1

A ideia com que começa o manual de Epicteto. Sempre que algo inquietar você, uma única pergunta: isto depende de mim?

3 *Hoje não reajo. Hoje respondo.* · Frase de Estoicismo para Vencedores

Para a mensagem que tira você do sério. Reagir é automático; responder é uma decisão. Dez segundos fazem a diferença.

4 *Primeiro a obra. Depois o celular.* · Frase de Estoicismo para Vencedores

Para a manhã. A primeira coisa que você faz com o dia define o dia: a obra antes das urgências dos outros.

5 *Menos queixa. Mais obra.* · Frase de Estoicismo para Vencedores

A versão mínima, sobre tecido preto. Quatro palavras para quando você se pegar reclamando do que não pode mudar.

As duas citações são traduções próprias dos trechos indicados. As outras três são frases de Estoicismo para Vencedores e, por isso, vão sem aspas.

A REGRA DO DESBLOQUEIO

Um papel de parede funciona como as notas que Marco Aurélio escrevia para si mesmo: não por ser lido uma vez, mas por ser visto todos os dias.

Por isso, uma única regra: **sempre que desbloquear o celular sem um motivo claro, leia a frase antes de abrir qualquer aplicativo.** Se depois de ler você ainda quiser abri-lo, abra. Muitas vezes não vai querer.

Uma frase por semana

Não troque de imagem todo dia: a frase perde força. Deixe uma durante sete dias, a que melhor responde ao que você está vivendo, e troque no domingo. Com cinco telas, você tem cinco semanas.

I **Semana de muito trabalho ou pressão:** tela 4.

II **Semana de discussões ou atritos:** tela 3.

III **Semana de preocupação ou incerteza:** tela 2.

IV **Semana em que tudo fica para depois:** tela 1.

V **Semana de cansaço e queixas:** tela 5.

> *"A alma se tinge da cor de seus pensamentos."*
>
> MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, V, 16

O que você olha todos os dias acaba sendo o que você pensa. Escolha bem o que olha.

SEU PRÓXIMO PASSO

Se estas cinco servirem para você, existem trinta: uma frase diferente para cada dia do mês, em três estilos (osso, pintura de museu e objetos), mais dez versões para o computador e um guia para alterná-las.

TELA DE COMANDO

30 telas estoicas para o celular e 10 para o computador, com a fonte de cada citação e uma ação para cada dia.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/tela-de-comando/

E se estas cinco bastarem, use cada uma durante uma semana. O que importa é olhar para elas.