DESAFIO GRATUITO

7 DIAS DE FERRO

O desafio estoico



ESTOICISMO PARA VENCEDORES

SETE DIAS, DEZ MINUTOS

Sete dias, uma prática diária de dez minutos, um homem mais firme.

Este desafio não pede que você acorde às cinco nem que mude a vida inteira na segunda-feira. Pede uma prática estoica por dia, pequena e concreta, durante sete dias seguidos. No fim, você terá algo que vale mais do que a motivação: a prova de que cumpre o que se propõe.

As quatro regras

1. **Uma prática por dia.** Toda manhã, você lê neste caderno a prática do dia: dois minutos de leitura, dez de prática, de uma vez ou ao longo do dia.

2. **Quadrado marcado ou quadrado vazio.** No fim do dia, você marca o quadrado da folha de acompanhamento só se cumpriu. Não existe meio cumprimento.

3. **Nunca dois dias seguidos.** Se falhar um dia, nada recomeça do zero: no dia seguinte você segue com a prática da vez. Falhar um é um acidente; falhar dois é o começo de outro hábito.

4. **Sem anunciar.** Não publique que está fazendo o desafio. Faça. No sétimo dia, se quiser, conte.

Do que você precisa

- Este caderno impresso (ou aberto no celular) e um lápis.
- Dez minutos por dia, na hora que você escolher.
- Ler toda manhã, neste caderno, a prática do dia: cada uma tem a sua página.

I

A PRIMEIRA HORA É SUA

> *"Tudo, Lucílio, nos é alheio; só o tempo é nosso."*
>
> SÊNECA, CARTAS A LUCÍLIO, 1, 3

A prática

Nos primeiros trinta minutos depois de acordar, você não toca no celular. Nem para ver a hora, nem para uma mensagem "rápida". Se ele é o seu despertador, deixe-o longe da cama esta noite. Use essa meia hora para o que é seu: água, ar, movimento, pensar no que vai fazer hoje.

Por que funciona

Quem abre o celular ao acordar começa o dia respondendo às urgências dos outros. Antes de ter um único pensamento próprio, já está reagindo. A primeira meia hora é o único momento do dia em que o mundo ainda não pede nada de você. Se você a defende, o dia começa sendo seu.

SEU QUADRADO DE HOJE

30 minutos sem celular ao acordar

2

ESCOLHA O DESCONFORTO

> *"Reserve alguns dias em que se contente com pouca comida, e barata, com roupa áspera e grosseira, e diga a si mesmo: era isto o que eu temia?"*
>
> SÊNECA, CARTAS A LUCÍLIO, 18, 5

A prática

Escolha uma de duas. Ou termina o banho com sessenta segundos de água fria, sem sair antes. Ou caminha vinte minutos sem fone de ouvido, sem música, sem podcast, sem celular na mão. Escolha a que mais lhe custar.

Por que funciona

Sêneca era rico e, mesmo assim, praticava a pobreza alguns dias. Não como castigo, mas para comprovar que podia suportá-la e perder o medo dela. Quem escolhe um desconforto pequeno todo dia fica difícil de quebrar quando chega o grande, porque já sabe que aguenta.

SEU QUADRADO DE HOJE

60 segundos de água fria ou 20 minutos sem fone

3

24 HORAS SEM RECLAMAR

> *"Que ninguém mais o ouça queixar-se da vida na corte; nem você mesmo."*
>
> MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, VIII, 9

A prática

Durante vinte e quatro horas, você não reclama em voz alta. Nem do trânsito, nem do tempo, nem do chefe, nem do governo, nem do cansaço. Se escapar uma queixa, tudo bem: anote e siga. Quando sentir que ela vem, troque-a por uma de duas coisas: "o que depende de mim aqui?" ou, simplesmente, silêncio.

Por que funciona

Marco Aurélio vivia numa corte cheia de intrigas e se proibia reclamar dela, até por dentro. A queixa não muda nada do que critica, mas muda você: treina você para olhar o que não depende de você. Um dia sem queixas mostra quantas vezes por dia você dava a sua energia de presente.

SEU QUADRADO DE HOJE

Um dia inteiro sem queixas em voz alta

4
O DIFÍCIL PRIMEIRO

> *"Enquanto adiamos, a vida passa."*
>
> SÊNECA, CARTAS A LUCÍLIO, 1, 2

A prática

Logo cedo, escreva num papel a tarefa que você mais vem adiando. Uma só. Hoje você a faz antes do meio-dia, antes de qualquer outra coisa que possa esperar. Se for grande demais, faça os primeiros vinte e cinco minutos sem interrupções. O que conta é começar antes do meio-dia.

Por que funciona

O que se adia não desaparece: fica pesando o dia inteiro. Cada vez que você olha para aquilo, ele cobra um pouco de energia. Fazer primeiro é a forma mais simples de retomar o comando: depois do meio-dia, tudo o que vier é mais leve, porque o pior já passou.

SEU QUADRADO DE HOJE

A tarefa difícil, começada antes das 12h

5
DEZ SEGUNDOS

> *"Espere um pouco, impressão; deixe-me ver quem você é e do que se trata; deixe-me pôr você à prova."*
>
> EPICTETO, DIATRIBES, II, 18

A prática

Hoje, antes de responder a qualquer coisa que o incomode (uma mensagem, um comentário, uma pergunta desconfortável), espere dez segundos. Conte dez respirações por dentro, de boca fechada. Depois responda, se ainda for preciso. Vale para conversas ao vivo, mensagens e e-mails.

Por que funciona

Epicteto chamava de "impressão" a primeira coisa que aparece diante de algo: o calor no rosto, o impulso de retrucar. O conselho dele não era negá-la, mas fazê-la esperar. Em dez segundos, o impulso baixa e o juízo volta. Quase tudo o que lamentamos ter dito cabia nesses dez segundos.

SEU QUADRADO DE HOJE

Pelo menos uma pausa de dez segundos antes de responder

6

LEMBRE-SE DE QUE VAI MORRER

> *"Você pode deixar a vida neste exato momento: faça, diga e pense cada coisa de acordo com isso."*
>
> MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, II, 11

A prática

Escreva uma carta curta, de uma página, para si mesmo. Comece assim: "Se este fosse o meu último ano...". Escreva o que deixaria de fazer, o que começaria, para quem ligaria e o que diria que ainda não disse. Dez minutos, à mão. Não compartilhe. Guarde-a onde vá encontrá-la daqui a um ano.

Por que funciona

Memento mori, "lembre-se de que vai morrer", não é uma ideia triste. É a que mais põe ordem. Quem a encara de frente para de adiar o importante e de gastar dias com rancores pequenos. A carta transforma essa ideia em algo concreto: três ou quatro decisões que você pode começar nesta mesma semana.

SEU QUADRADO DE HOJE

A carta escrita, à mão

7
O EXAME

> *"Não deixe o sono fechar seus olhos antes de repassar cada ação do dia: em que falhei? O que fiz? Que dever deixei de cumprir?"*
>
> VERSOS PITAGÓRICOS CITADOS POR EPICTETO, DIATRIBES, III, 10

A prática

Sente-se quinze minutos com este caderno e um lápis. Conte os seus quadrados. Responda por escrito às três perguntas do exame, na página do cartão, logo depois da folha de acompanhamento. E escolha uma única prática das sete para manter na próxima semana, todos os dias.

Por que funciona

Epicteto lembrava esses versos antigos aos alunos para que não terminassem nenhum dia sem olhar para ele. Sêneca fazia o mesmo toda noite. O exame não serve para castigar você pelo que falhou: serve para saber o que funciona com você. Uma semana bem revisada vale mais do que um mês de boas intenções.

SEU QUADRADO DE HOJE

Exame feito e prática escolhida

MINHA SEMANA DE FERRO

NOME _____ COMEÇO EM _____

Marque o quadrado só se você cumpriu. Na coluna de notas, uma linha: como foi, o que custou.

DIA	PRÁTICA	DATA	UMA LINHA	
DIA 1	**A primeira hora é sua** 30 minutos sem celular ao acordar	__ / __		☐
DIA 2	**Escolha o desconforto** 60 segundos de água fria ou 20 minutos sem fone	__ / __		☐
DIA 3	**24 horas sem reclamar** Um dia inteiro sem queixas em voz alta	__ / __		☐
DIA 4	**O difícil primeiro** A tarefa difícil, começada antes das 12h	__ / __		☐
DIA 5	**Dez segundos** Pelo menos uma pausa de dez segundos antes de responder	__ / __		☐
DIA 6	**Lembre-se de que vai morrer** A carta escrita, à mão	__ / __		☐
DIA 7	**O exame** Exame feito e prática escolhida	__ / __		☐

Quadrados marcados:_____ de 7

A SEMANA NUM CARTÃO

Recorte e deixe ao lado da cama ou na carteira. Logo abaixo, as três perguntas do exame do sétimo dia.

7 DIAS DE FERRO

1. A primeira hora é sua · Sem celular nos primeiros 30 minutos
2. Escolha o desconforto · Banho frio ou caminhada sem fone
3. 24 horas sem reclamar · Nem uma queixa em voz alta
4. O difícil primeiro · A tarefa mais difícil antes do meio-dia
5. Dez segundos · Uma pausa antes de responder
6. Lembre-se de que vai morrer · A carta para si mesmo
7. O exame · O que se manteve, o que caiu, o que segue

NUNCA DOIS DIAS SEGUIDOS · ESTOICISMO PARA VENCEDORES

RECORTAR NA LINHA PONTILHADA

O exame do dia 7

1. Que prática me custou mais, e por quê?

2. Que prática mudou algo no meu dia?

3. Qual eu mantenho na próxima semana, todos os dias?

AS SETE FRASES DO DESAFIO

Uma por dia, com a fonte exata. Se quiser, copie à mão pela manhã.

"Tudo, Lucílio, nos é alheio; só o tempo é nosso."

DIA 1 · SÊNECA, CARTAS A LUCÍLIO, 1, 3

"Reserve alguns dias em que se contente com pouca comida, e barata, com roupa áspera e grosseira, e diga a si mesmo: era isto o que eu temia?"

DIA 2 · SÊNECA, CARTAS A LUCÍLIO, 18, 5

"Que ninguém mais o ouça queixar-se da vida na corte; nem você mesmo."

DIA 3 · MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, VIII, 9

"Enquanto adiamos, a vida passa."

DIA 4 · SÊNECA, CARTAS A LUCÍLIO, 1, 2

"Espere um pouco, impressão; deixe-me ver quem você é e do que se trata; deixe-me pôr você à prova."

DIA 5 · EPICTETO, DIATRIBES, II, 18

"Você pode deixar a vida neste exato momento: faça, diga e pense cada coisa de acordo com isso."

DIA 6 · MARCO AURÉLIO, MEDITAÇÕES, II, 11

"Não deixe o sono fechar seus olhos antes de repassar cada ação do dia: em que falhei? O que fiz? Que dever deixei de cumprir?"

DIA 7 · VERSOS PITAGÓRICOS CITADOS POR EPICTETO, DIATRIBES, III, 10

SEU PRÓXIMO PASSO

Sete dias bastam para provar que você consegue. Para que fique, é preciso mais tempo e um método que segure você nos dias em que não tem vontade.

FORJE A DISCIPLINA

Trinta dias para cumprir o que você diz mesmo sem vontade: uma leitura breve, uma missão e um registro por dia, com planilha e certificado.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/forje-a-disciplina/

MANHÃ DE FERRO

Catorze dias para conquistar a primeira hora: uma rotina de trinta minutos em quatro blocos, construída peça por peça.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/manha-de-ferro/

Se preferir seguir por conta própria, repita estes sete dias com a prática que escolheu. O que importa é não soltar.