

A SUA BATALHA DE HOJE

A ANSIEDADE

Você vive em estado de alerta. O peito apertado, a respiração curta, um alarme que toca mesmo sem você saber bem por quê.

I
O QUE ACONTECE COM VOCÊ

Você vive em estado de alerta. O peito apertado, a respiração curta, um alarme que toca mesmo sem você saber bem por quê.

Não é um defeito de caráter nem algo com que você tenha de conviver. É uma batalha, e batalhas se treinam. Os estoicos a conheceram há dois mil anos e deixaram um método para travá-la.

II
O QUE OS ESTOICOS DIZEM

Epicteto resumiu isso em uma linha: não são as coisas que nos perturbam, mas os juízos que fazemos sobre elas. A ansiedade quase nunca responde ao que está acontecendo; responde ao que a sua mente diz que poderia acontecer.

Os estoicos não pedem que você pare de sentir o alarme. Pedem que você o encare de frente, separe o fato da opinião e volte à única coisa que está nas suas mãos: o que você faz nos próximos dez minutos.

> *"Se algo externo aflige você, não é isso que o perturba, mas o seu juízo sobre isso. E apagar esse juízo está em seu poder."*
>
> MARCO AURÉLIO · MEDITAÇÕES, VIII, 47

III

SEU EXERCÍCIO PARA HOJE

Fato e juízo 10 MINUTOS

Faça hoje, com papel e lápis. Escreva aqui mesmo: o que se escreve se cumpre mais do que o que só se pensa.

I Escreva numa folha o que inquieta você, do jeito que soa na sua cabeça.

II Embaixo, faça duas colunas. À esquerda, só os fatos: o que uma câmera poderia gravar. À direita, o que a sua mente acrescenta: “vai dar errado”, “não vou conseguir”.

III Circule uma única ação que dependa de você e faça hoje. O resto, risque.

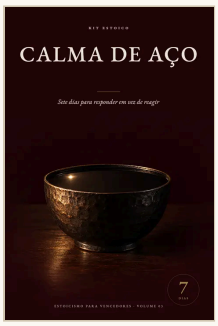
Quando o alarme voltar, pergunte-se: isto é um fato ou um juízo?

IV SEU PLANO DE SETE DIAS

Uma prática por dia. Marque quando cumprir.

DIA 1	Fato e juízo: o exercício de hoje.	☐
DIA 2	Antes de abrir o celular de manhã, três respirações lentas e uma pergunta: o que depende de mim hoje?	☐
DIA 3	Pegue a sua preocupação principal e divida em duas listas: o que depende de você e o que não depende.	☐
DIA 4	Dez minutos de caminhada sem tela, nomeando em voz baixa o que você vê.	☐
DIA 5	Escreva o pior cenário realista e o que você faria no dia seguinte se ele acontecesse.	☐
DIA 6	Um dia inteiro sem notícias.	☐
DIA 7	Balanço: dos alarmes desta semana, quantos foram fatos e quantos foram juízos?	☐

V SEU PRÓXIMO PASSO



A BIBLIOTECA DO ESTOICO · Nº 03 · EDIÇÃO VINHO

Calma de aço

Sete dias com os botões de emergência dos estoicos: o que fazer no minuto em que o alarme chega e como treinar uma calma que não dependa do dia.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/calma-de-aco

TAMBÉM SERVE PARA VOCÊ

Diário de bordo · 90 dias

Cinco minutos de manhã e cinco à noite para sustentar essa calma durante três meses.

A BASE DE TODAS AS BATALHAS

O Código Estoico

21 dias com Marco Aurélio, Sêneca e Epicteto para separar o que depende de você do que não depende.

Formação pessoal baseada na filosofia estoica. Não substitui a ajuda de um profissional de saúde mental.