

A SUA BATALHA DE HOJE

A NECESSIDADE DE APROVAÇÃO

Você diz sim quando quer dizer não. Confere quem viu o que você postou. Uma crítica dura dias na sua cabeça.

I
O QUE ACONTECE COM VOCÊ

Você diz sim quando quer dizer não. Confere quem viu o que você postou. Uma crítica dura dias na sua cabeça.

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

Marco Aurélio se espantava com a mesma coisa há quase dois mil anos: cada um ama a si mesmo mais do que a qualquer outro e, no entanto, dá mais valor à opinião dos outros do que à própria. Epicteto disse de forma mais clara: o que pensam de você não depende de você; o que você faz, sim.

Cada vez que você precisa de aplauso para ficar tranquilo, entrega a outra pessoa o comando do seu ânimo. Recuperá-lo começa com algo pequeno: um não dito na hora certa.

> *"Muitas vezes me perguntei como é que cada um ama a si mesmo mais do que a todos os outros e, no entanto, dá menos valor à própria opinião sobre si do que à dos outros."*
>
> MARCO AURÉLIO · MEDITAÇÕES, XII, 4

III

SEU EXERCÍCIO PARA HOJE

Um não limpo 5 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 Pense num pedido que hoje você aceitaria só para não ficar mal.

II Escreva a sua resposta numa frase, sem desculpas nem justificativas longas: “Desta vez não posso”.

III Diga hoje. Depois anote o que você temia que acontecesse e o que aconteceu de verdade.

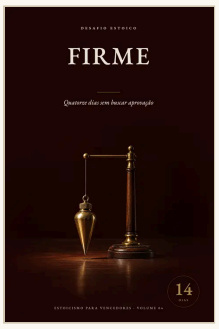
Um não dito com respeito não afasta você das pessoas que valem a pena. Aproxima você de si mesmo.

IV SEU PLANO DE SETE DIAS

Uma prática por dia. Marque quando cumprir.

DIA 1	Um não limpo: o exercício de hoje.	☐
DIA 2	Poste ou diga algo e não confira depois quem reagiu.	☐
DIA 3	Diante de uma crítica, pergunte-se: é verdade? Se for, corrija. Se não for, deixe passar.	☐
DIA 4	Dê a sua opinião primeiro numa reunião ou numa conversa.	☐
DIA 5	Um dia sem pedir desculpas que não cabem.	☐
DIA 6	Escreva os seus três valores. A quem você está pedindo licença para vivê-los?	☐
DIA 7	Balanço: quantas vezes você escolheu o seu critério em vez do aplauso?	☐

V SEU PRÓXIMO PASSO



A BIBLIOTECA DO ESTOICO · Nº 04 · EDIÇÃO VINHO

Firme

Um desafio de 14 dias para falar claro, impor limites e parar de pedir licença para existir: uma missão por dia e 20 frases para dizer não.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/firme

TAMBÉM SERVE PARA VOCÊ

Inabalável

Sete técnicas de Epicteto e quinze respostas prontas para que nada do que digam abale você.

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.