

A SUA BATALHA DE HOJE

O DINHEIRO

Você evita olhar as suas contas. Gasta para se sentir melhor e, no fim do mês, o dinheiro já não está lá. Compara o que é seu com o que é dos outros.

I
O QUE ACONTECE COM VOCÊ

Você evita olhar as suas contas. Gasta para se sentir melhor e, no fim do mês, o dinheiro já não está lá. Compara o que é seu com o que é dos outros.

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

Sêneca foi um dos homens mais ricos de Roma e, mesmo assim, praticava viver com pouco, para que a riqueza não o governasse. Ele escreveu assim: não é pobre quem tem pouco, mas quem deseja mais.

O problema quase nunca é quanto você ganha; é quanto você gasta para preencher algo que o dinheiro não preenche. A austeridade estoica não é miséria: é comando sobre os seus desejos.

> *"Não é pobre quem tem pouco, mas quem deseja mais."*
>
> SÊNECA · CARTAS A LUCÍLIO, 2, 6

III

SEU EXERCÍCIO PARA HOJE

As contas de frente 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 Abra a sua conta bancária e anote os seus últimos dez gastos.

II Marque cada um: necessário, útil ou emocional.

III Escolha um gasto emocional e não o repita por sete dias. Separe esse dinheiro e anote o valor.

O que você não olha governa você. O que você olha, você começa a comandar.

IV SEU PLANO DE SETE DIAS

Uma prática por dia. Marque quando cumprir.

DIA 1	As contas de frente: o exercício de hoje.	☐
DIA 2	Um dia sem gastar com nada que não seja necessário.	☐
DIA 3	Cancele uma assinatura que você não usa.	☐
DIA 4	Antes de comprar algo de que não precisa, espere 48 horas.	☐
DIA 5	Escreva quanto você precisa de verdade para viver um mês.	☐
DIA 6	Abra uma conta separada para a sua reserva e coloque ali o que economizou.	☐
DIA 7	Balanço: quanto você separou e que desejo deixou de obedecer?	☐

V SEU PRÓXIMO PASSO



A BIBLIOTECA DO ESTOICO · Nº 11 · EDIÇÃO BRANCA

Austeridade estoica

Um desafio de 14 dias para romper o gasto emocional e juntar a sua primeira reserva, com uma planilha de gastos que soma sozinha.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/austeridade-estoica

TAMBÉM SERVE PARA VOCÊ

Quartel-general

A sua vida inteira num painel: hábitos, metas e revisão semanal, em planilha e em modelo para Notion.

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.