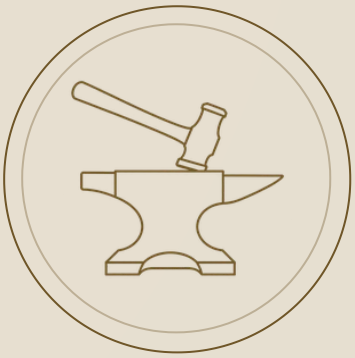


A SUA BATALHA DE HOJE

A FALTA DE DISCIPLINA

Você sabe o que tem de fazer. Começa na segunda, larga na quinta e recomeça. O seu problema não é saber: é cumprir.

I
O QUE ACONTECE COM VOCÊ

Você sabe o que tem de fazer. Começa na segunda, larga na quinta e recomeça. O seu problema não é saber: é cumprir.

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 perguntava aos alunos até quando iam adiar exigir de si mesmos o melhor. Para os estoicos, a disciplina não é um traço com que se nasce: é um músculo que se treina com promessas pequenas cumpridas todos os dias.

Você não precisa de mais motivação. Precisa cumprir hoje uma coisa pequena, mesmo sem vontade, e amanhã outra. É assim que se forja o caráter: um dia cumprido de cada vez.

> *"Até quando você vai esperar para se considerar digno do melhor?"*
>
> EPICTETO · MANUAL, 51

III

SEU EXERCÍCIO PARA HOJE

A promessa mínima 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 Escolha uma única ação para hoje, tão pequena que não haja desculpa: dez flexões, dez minutos de leitura, a cama arrumada.

II Escreva-a com a hora em que vai fazer.

III Cumpra e marque um X no calendário. Amanhã, de novo.

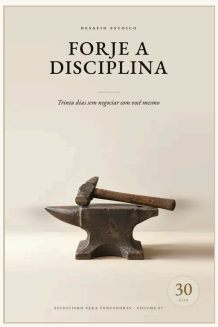
A meta não é a ação. A meta é não quebrar a corrente.

IV SEU PLANO DE SETE DIAS

Uma prática por dia. Marque quando cumprir.

DIA 1	A promessa mínima: o exercício de hoje.	☐
DIA 2	Levante-se no mesmo horário, sem adiar o despertador.	☐
DIA 3	Faça primeiro o mais difícil do dia.	☐
DIA 4	Deixe o celular fora do quarto esta noite.	☐
DIA 5	Cumpra a promessa mínima justamente no dia em que estiver sem vontade.	☐
DIA 6	Dobre a promessa: se eram dez minutos, que sejam vinte.	☐
DIA 7	Balanço: conte os seus X. Cada um é uma promessa cumprida com você mesmo.	☐

V SEU PRÓXIMO PASSO



A BIBLIOTECA DO ESTOICO · Nº 07 · EDIÇÃO BRANCA

Forje a disciplina

Um desafio de 30 dias para cumprir o que você diz mesmo sem vontade: uma leitura breve, uma missão e um registro por dia.

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

TAMBÉM SERVE PARA VOCÊ

Manhã de ferro

Catorze dias para conquistar a sua primeira hora, a que decide o resto do dia.

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.