

A SUA BATALHA DE HOJE

LIDERAR SOB PRESSÃO

Você tem gente sob a sua responsabilidade, no trabalho ou em casa. Oscila entre ceder para evitar o conflito e endurecer até o grito. E decide sob pressão.

I

O QUE ACONTECE COM VOCÊ

Você tem gente sob a sua responsabilidade, no trabalho ou em casa. Oscila entre ceder para evitar o conflito e endurecer até o grito. E decide sob pressão.

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 governou um império e lembrava a si mesmo de não se tornar um César: não deixar que o cargo tingisse o seu caráter. Para os estoicos, comandar começa por comandar a si mesmo.

Quem governa a si mesmo consegue exigir sem gritar, corrigir sem humilhar e decidir sem que a pressão decida por ele. A sua gente não segue as suas ordens: segue o seu exemplo.

> *"Cuide de não se tornar um César, de não se tingir de púrpura."*
>
> MARCO AURÉLIO · MEDITAÇÕES, VI, 30

III

SEU EXERCÍCIO PARA HOJE

A conversa pendente 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 Escolha uma pessoa da sua equipe ou da sua casa com quem você tem algo pendente.

II Prepare três frases: o fato, o que você espera e como vai ajudá-la.

III Tenha a conversa hoje, de frente e em voz baixa. Escute mais do que fala.

Autoridade não se grita. Demonstra-se com calma.

IV SEU PLANO DE SETE DIAS

Uma prática por dia. Marque quando cumprir.

DIA 1	A conversa pendente: o exercício de hoje.	☐
DIA 2	Antes de uma decisão difícil, escreva o que você faria se ninguém estivesse olhando.	☐
DIA 3	Reconheça em público um trabalho bem feito.	☐
DIA 4	Corrija em particular e com um fato concreto, nunca com um juízo sobre a pessoa.	☐
DIA 5	Tome a decisão que você vem adiando por medo de incomodar.	☐
DIA 6	Pergunte a alguém da sua equipe ou da sua casa o que essa pessoa precisa de você.	☐
DIA 7	Balanço: quantas vezes você comandou a partir da calma nesta semana?	☐

V SEU PRÓXIMO PASSO



A BIBLIOTECA DO ESTOICO · Nº 17 · EDIÇÃO NEGRA

Comando sereno

Liderança estoica para quem tem gente sob a sua responsabilidade: 7 princípios, 12 situações com roteiro e uma planilha de decisões e reuniões individuais.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/comando-sereno

TAMBÉM SERVE PARA VOCÊ

O pai estoico

30 conversas para ter com os seus filhos de 4 a 17 anos: educar com firmeza e sem gritos.

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.