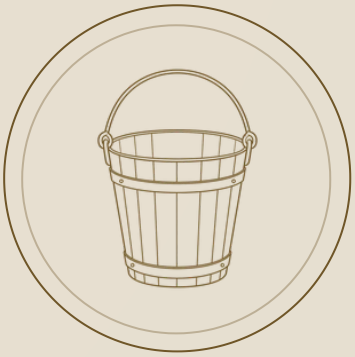


A SUA BATALHA DE HOJE

O MEDO DO FUTURO

Você se preocupa com o que vem: o trabalho, a saúde, o dinheiro, a família. Imagina o desastre com tantos detalhes que fica paralisado hoje.

I
O QUE ACONTECE COM VOCÊ

Você se preocupa com o que vem: o trabalho, a saúde, o dinheiro, a família. Imagina o desastre com tantos detalhes que fica paralisado hoje.

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 avisava ao amigo Lucílio que sofremos mais na imaginação do que na realidade. O medo do futuro se alimenta de cenas que ainda não aconteceram e que quase nunca acontecem.

Os estoicos tinham um treino para isso: ensaiar o pior de propósito, em pequena escala, para comprovar que dá para suportar. Quem já provou o desconforto por vontade própria teme menos o amanhã.

> *"São mais as coisas que nos assustam do que as que nos esmagam, e sofremos mais na imaginação do que na realidade."*
>
> SÊNECA · CARTAS A LUCÍLIO, 13, 4

III

SEU EXERCÍCIO PARA HOJE

Ensaiar o pior 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 o medo concreto que mais pesa em você hoje.

II Embaixo, responda a três perguntas: o que de pior poderia acontecer de verdade? O que você faria no dia seguinte, se acontecesse? O que pode fazer hoje para se preparar?

III Dê hoje o passo da terceira resposta, mesmo que seja pequeno.

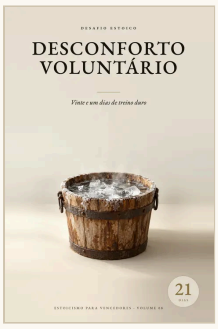
O medo cresce no que você não olha. Escrito num papel, quase sempre encolhe.

IV SEU PLANO DE SETE DIAS

Uma prática por dia. Marque quando cumprir.

DIA 1	Ensaiar o pior: o exercício de hoje.	☐
DIA 2	Termine o banho com 30 segundos de água fria.	☐
DIA 3	Um dia de comida simples, como Sêneca propunha, e uma pergunta: era isto o que eu temia?	☐
DIA 4	Sobre o medo do primeiro dia, escreva o que você controla.	☐
DIA 5	Faça a ligação ou resolva a pendência que você vem evitando.	☐
DIA 6	Um dia sem notícias nem previsões.	☐
DIA 7	Balanço: quanto do que você temia aconteceu de verdade nesta semana?	☐

V SEU PRÓXIMO PASSO



A BIBLIOTECA DO ESTOICO · Nº 08 · EDIÇÃO BRANCA

Desconforto voluntário

21 dias de treino duro e com método: frio, fome controlada, silêncio e esforço, para você ficar difícil de quebrar.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/desconforto-voluntario

TAMBÉM SERVE PARA VOCÊ

Faça hoje

Sete dias para passar do medo à ação e terminar o que você vem adiando.

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.