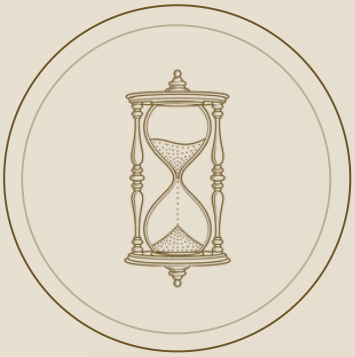


A SUA BATALHA DE HOJE

PENSAR DEMAIS

Você analisa tudo mil vezes. Tem as razões a favor e contra e, mesmo assim, não decide. Às três da manhã, a sua mente é o seu pior inimigo.

I
O QUE ACONTECE COM VOCÊ

Você analisa tudo mil vezes. Tem as razões a favor e contra e, mesmo assim, não decide. Às três da manhã, a sua mente é o seu pior inimigo.

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 escrevia para si mesmo: pare de discutir como deve ser um homem bom e seja um. Pensar é útil até virar uma forma elegante de não agir.

Para os estoicos, a clareza não chega antes da ação: chega com ela. Cada volta a mais na mesma ideia não aproxima você da resposta; só afasta você do dia.

> *"Não discuta mais sobre como deve ser um homem bom. Seja um."*
>
> MARCO AURÉLIO · MEDITAÇÕES, X, 16

III

SEU EXERCÍCIO PARA HOJE

A decisão de dez minutos 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 em uma única linha a decisão que você vem adiando.

II Ponha um cronômetro de dez minutos e anote o que você sabe, não o que teme.

III Quando tocar, decida. E dê o primeiro passo físico em menos de uma hora: uma mensagem, uma ligação, uma data na agenda.

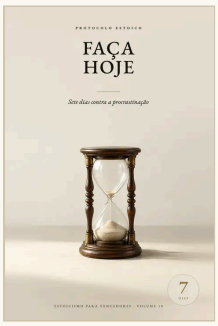
Uma decisão imperfeita tomada hoje vale mais do que a perfeita que nunca chega.

IV SEU PLANO DE SETE DIAS

Uma prática por dia. Marque quando cumprir.

DIA 1	A decisão de dez minutos: o exercício de hoje.	☐
DIA 2	Antes de dormir, escreva tudo o que fica girando na cabeça e feche o caderno. Amanhã continua lá.	☐
DIA 3	Faça primeiro a tarefa que você mais evita, durante 25 minutos.	☐
DIA 4	Diante de cada preocupação, pergunte-se: posso fazer algo hoje? Se não, deixe anotada para domingo.	☐
DIA 5	Uma manhã sem celular na primeira hora.	☐
DIA 6	Tome três decisões pequenas em menos de um minuto cada.	☐
DIA 7	Balanço: o que mudou quando você agiu antes de ter todas as respostas?	☐

V SEU PRÓXIMO PASSO



A BIBLIOTECA DO ESTOICO · Nº 10 · EDIÇÃO BRANCA

Faça hoje

Sete dias contra a procrastinação: a lista "uma coisa só", um contador de 30 blocos e um método para terminar o que você vem adiando há meses.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/faca-hoje

TAMBÉM SERVE PARA VOCÊ

Jejum de dopamina

Dez dias para recuperar a sua atenção: menos tela, menos ruído e mais espaço para pensar uma vez só, e bem.

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.