

A SUA BATALHA DE HOJE

A RAIVA

Você explode por coisas pequenas. Depois vêm a vergonha e o "desculpa, não sei o que deu em mim". Até a próxima vez.

I
O QUE ACONTECE COM VOCÊ

Você explode por coisas pequenas. Depois vêm a vergonha e o "desculpa, não sei o que deu em mim". Até a próxima vez.

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 dedicou um tratado inteiro à ira e a chamou de loucura breve. O homem que grita já perdeu, mesmo tendo razão, porque entregou o comando a quem o provocou.

O remédio estoico não é engolir a raiva, mas ganhar tempo. Entre o que acontece e o que você faz existe um espaço, e é ali que se decide quem manda.

> *"O maior remédio da ira é a demora."*
>
> SÊNECA · SOBRE A IRA

III

SEU EXERCÍCIO PARA HOJE

A pausa de dez segundos O DIA TODO

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 frase de freio: “Ainda não”.

II Da próxima vez que sentir o calor no rosto, diga a frase por dentro, solte as mãos e conte dez respirações antes de falar.

III Hoje à noite, anote uma vez em que conseguiu e uma em que não. Sem castigo: só o registro.

A pausa não é fraqueza. É o momento em que você retoma o comando.

IV SEU PLANO DE SETE DIAS

Uma prática por dia. Marque quando cumprir.

DIA 1	A pausa de dez segundos: o exercício de hoje.	☐
DIA 2	Faça o mapa da sua raiva: anote a que horas, com quem e por que você se irritou.	☐
DIA 3	Antes de responder a uma mensagem que incomoda você, espere uma hora.	☐
DIA 4	A cada irritação, pergunte-se: que parte disto depende de mim?	☐
DIA 5	Escreva em três linhas a versão da pessoa que irritou você, como se fosse ela.	☐
DIA 6	Na sua próxima discussão, baixe a voz pela metade.	☐
DIA 7	Balanço: quantas vezes a pausa venceu nesta semana?	☐

V SEU PRÓXIMO PASSO



A BIBLIOTECA DO ESTOICO · Nº 02 · EDIÇÃO VINHO

Sem fúria

Um protocolo de sete dias para governar a raiva: a pausa de dez segundos, as quatro perguntas do juízo e um contador de 30 dias para que a pausa vire reflexo.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/sem-furia

TAMBÉM SERVE PARA VOCÊ

O arsenal estoico

50 situações em que um homem perde a cabeça, com a resposta estoica e a frase exata para dizer.

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.