

A SUA BATALHA DE HOJE

SEM PROPÓSITO

Você cumpre tudo e não sabe para quê. Os dias se parecem demais, e o domingo à tarde pesa mais do que a segunda-feira.

I
O QUE ACONTECE COM VOCÊ

Você cumpre tudo e não sabe para quê. Os dias se parecem demais, e o domingo à tarde pesa mais do que a segunda-feira.

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 escreveu que a vida não é curta: nós a tornamos curta ao desperdiçá-la. Memento mori, "lembre-se de que vai morrer", não era para os estoicos uma ideia triste, e sim uma bússola.

Quando você olha para o tempo que lhe resta, o importante se organiza sozinho e o que não importa perde força. O propósito não se encontra esperando: constrói-se escolhendo, a cada semana, em que você gasta a sua vida.

> *"Não é que tenhamos pouco tempo, mas sim que perdemos muito."*
>
> SÊNECA · SOBRE A BREVIDADE DA VIDA, I

III

SEU EXERCÍCIO PARA HOJE

O último ano 15 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 Imagine que lhe resta um ano de vida. Escreva três coisas que você faria sem falta.

II Ao lado de cada uma, anote quantas horas você deu a ela na semana passada.

III Escolha uma e dê a ela uma hora nesta semana. Não “algum dia”: com dia e hora na agenda.

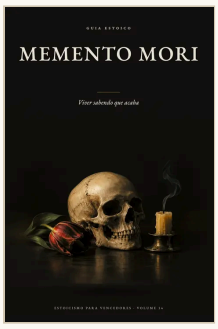
Você não precisa encontrar hoje o sentido da sua vida. Precisa dar uma hora ao que importa.

IV SEU PLANO DE SETE DIAS

Uma prática por dia. Marque quando cumprir.

DIA 1	O último ano: o exercício de hoje.	☐
DIA 2	Multiplique a sua idade por 52. Escreva num papel quantas semanas já viveu e olhe para o número por um minuto.	☐
DIA 3	Escreva em uma linha como quer ser lembrado. O que você fez hoje aponta para lá?	☐
DIA 4	Diga não a uma coisa que não serve ao que importa.	☐
DIA 5	Faça algo bom por alguém sem que a pessoa saiba.	☐
DIA 6	Cumpra a hora que você agendou no primeiro dia.	☐
DIA 7	Balanço: a que você deu a sua semana?	☐

V SEU PRÓXIMO PASSO



A BIBLIOTECA DO ESTOICO · Nº 14 · EDIÇÃO NEGRA

Memento Mori

Um kit para pôr em ordem as suas prioridades lembrando que o tempo acaba: miniguia, calendário de 4.680 semanas, calculadora de semanas e exercícios.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/memento-mori

TAMBÉM SERVE PARA VOCÊ

O balanço de domingo

45 minutos todo domingo para fechar a semana e planejar a próxima com o que realmente importa.

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.