

A SUA BATALHA DE HOJE

A SOLIDÃO

Você está cercado de gente e ninguém sabe de verdade como você está. Ou está sozinho e o silêncio pesa. Carrega tudo sem contar a ninguém.

I
O QUE ACONTECE COM VOCÊ

Você está cercado de gente e ninguém sabe de verdade como você está. Ou está sozinho e o silêncio pesa. Carrega tudo sem contar a ninguém.

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, o homem mais poderoso do seu tempo, escrevia para si mesmo que não há refúgio mais tranquilo do que o próprio interior. Para os estoicos, a solidão pode ser um vazio ou uma fortaleza: depende do que você faz com ela.

Estar sozinho sem estar perdido se aprende. E aprender isso devolve você aos outros de outro jeito: não por necessidade, mas por escolha.

> *"Em nenhum lugar o homem encontra retiro mais tranquilo e mais sereno do que na própria alma."*
>
> MARCO AURÉLIO · MEDITAÇÕES, IV, 3

III

SEU EXERCÍCIO PARA HOJE

Meia hora com você e uma mensagem 35 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 Hoje, trinta minutos sozinho e sem tela: caminhe ou escreva.

II Anote em três linhas como você está de verdade.

III Escreva para uma pessoa de quem você gosta, sem esperar nada em troca: “Lembrei de você. Como você está?”.

A solidão escolhida fortalece. A que se esconde pesa.

IV SEU PLANO DE SETE DIAS

Uma prática por dia. Marque quando cumprir.

DIA 1	Meia hora com você e uma mensagem: o exercício de hoje.	☐
DIA 2	Uma refeição sozinho, sem celular e devagar.	☐
DIA 3	Escreva uma carta para você ler daqui a um ano.	☐
DIA 4	Ligue para alguém em vez de mandar mensagem.	☐
DIA 5	Cuide de algo que você vem adiando e que é só para você.	☐
DIA 6	Ofereça a alguém uma ajuda concreta.	☐
DIA 7	Balanço: que parte da sua solidão foi vazio e que parte foi força?	☐

V SEU PRÓXIMO PASSO



A BIBLIOTECA DO ESTOICO · Nº 16 · EDIÇÃO NEGRA

Sozinho, não perdido

Um guia estoico e 21 exercícios para fazer sozinho, para que a solidão vire força, e não vazio.

domineestoico.netlify.app/biblioteca/sozinho-nao-perdido

TAMBÉM SERVE PARA VOCÊ

Diário de bordo · 90 dias

Uma folha diária para conversar com você mesmo toda manhã e toda noite, com uma frase de Marco Aurélio, Sêneca ou Epicteto.

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.