

ESCUELA DE ESTOICISMO MODERNO

CÓMO PREPARARTE MENTAL, EMOCIONAL Y
ESPIRITUALMENTE PARA CUALQUIER COSA QUE VENGA
(PORQUE VENDRÁ)

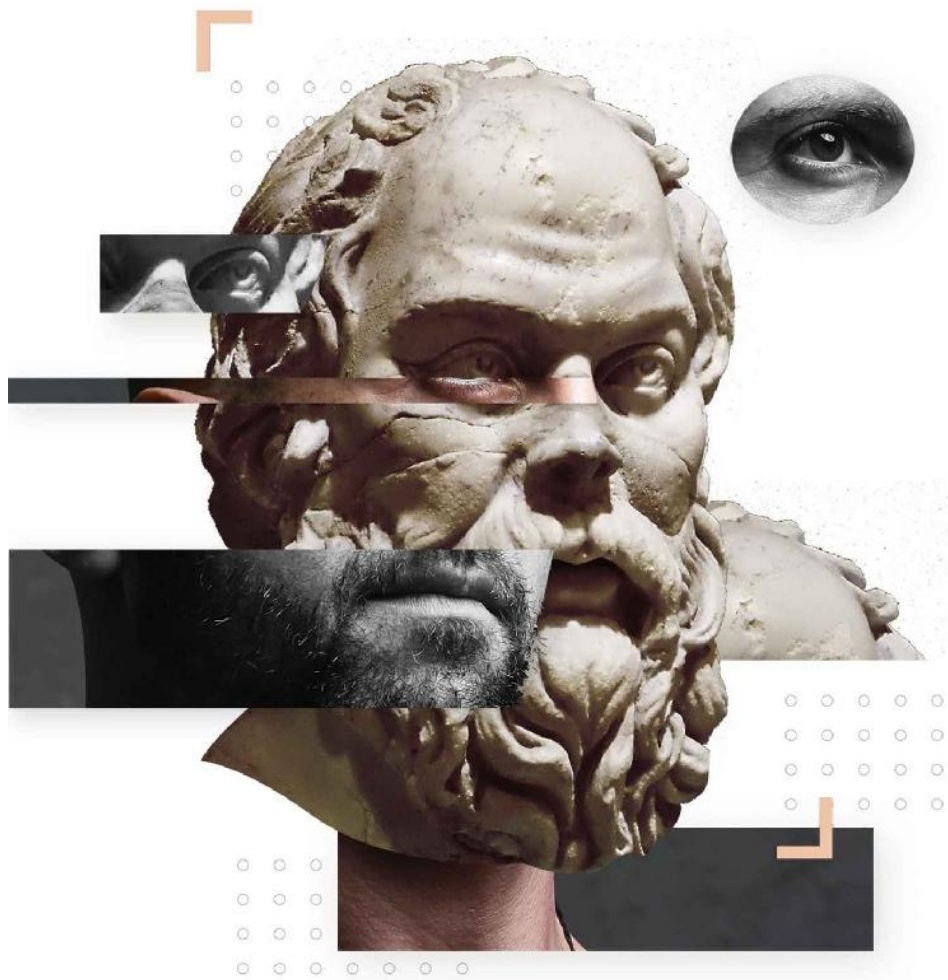


ISRA GARCÍA

ESCUELA DE **ESTOICISMO** MODERNO

CÓMO PREPARARTE MENTAL, EMOCIONAL Y
ESPIRITUALMENTE PARA CUALQUIER COSA QUE VENGA
(PORQUE VENDRÁ)

ISRA GARCÍA



“Sabiduría es vencernos a nosotros mismos, mientras que ignorancia es ser derrotados por nosotros mismos”

Sócrates.

***"Lo que aparece en el camino se convierte en
el camino"***

Marco Aurelio.

"Cualquier camino es el camino"

Isra García.

INTRODUCCIÓN

┌ POR QUÉ CRITICAR ESTE LIBRO

Esto es algo que decidí hacer cuando publiqué mi primer libro, *Human Media* (2014. Grupo Editorial Alcalá).

Siguiendo a nuestros grandes profesores y maestros estoicos, he hecho un ejercicio de autocrítica y autoexaminación, para determinar las causas por las cuales podría criticar este libro. Por un lado están las críticas constructivas y por otro lado las buenas críticas. En el caso de las críticas destructivas, solo puedo decir que, sea cual sea la crítica destructiva, si las personas que fueran a lanzarlas me conocieran, siguieran mi trabajo y mi vida... tendrían un millar de fundamentos sobre los que basar cada uno de esos crueles, mezquinos y miserables criticismos.

Ahora bien, sobre las críticas constructivas, podrías criticar este libro por:

- “Carece de una gran base filosófica en el más puro sentido académico”. Estoy de acuerdo contigo, no soy filósofo, ni lo seré, ni pretendo serlo, lo cual me parece una profesión y forma de vida fascinante. Lo que aquí comparto y explico es 80% empírico, por supuesto mucho de ello basado en los aprendizajes de los grandes filósofos estoicos, y luego mezclado con cómo veo y vivo mi vida.
- “He leído algo de esto antes”. Claro, mucho de lo que escribo previamente han sido ideas sueltas en mi página web, en Twitter, en Instagram, en mis vídeos en YouTube o Podcasts. Lo que hago es optimizar todo eso, reunirlo, darle forma, ampliarlo, expandirlo y prepararlo, enfermamente condensado, para ti.
- “No es puro estoicismo”. Absolutamente cierto. Es un fiel reflejo de lo que personas normales y corrientes deben enfrentar en su día a día y una propuesta sobre cómo operar con virtud frente a lo que la vida te presenta, y a cómo es ya uno mismo.
- “No tiene ni idea de lo que es el estoicismo”. O más suavemente, que no sigo los preceptos tal y como los marca el estoicismo, o no los he entendido como debería haberlos entendido. Como decía Séneca, “la filosofía no tiene una forma física, está aquí para que nosotros podamos usarla y hacerla parte de nuestra vida”. No

podemos pretender ser puros estoicos, ni deberíamos, pero sí podemos emular y tomar lo que puede integrarse mejor en nuestro estilo de vida, eso es algo que este libro pone de manifiesto.

- “Hay cosas que no puedo aplicar”. Bien, encuentra las que sí puedes y empieza por ahí.
- “Utiliza la parte más castigadora o dura del estoicismo”. Podría ser. O también podría ser que tenemos diferentes niveles de tolerancia. O, si me apuras, que te quedas con lo que puede ser duro para no tener que enfrentarte a todo lo otro que sí puedes hacer.

Sea cual sea tu crítica constructiva: gracias, claro.

Sobre las críticas positivas: gracias.

Sobre las críticas destructivas: gracias.

Si encuentras alguna otra crítica constructiva o positiva sobre el libro, escríbeme a ig@escueladeestoicismo.com y/o por favor deja una reseña en Amazon.

CONTENIDO

CAPÍTULO 1:

UNOS APUNTES SOBRE ESTE LIBRO

CAPÍTULO 2:

LA FILOSOFÍA ESTOICA: CÓMO APLICA A NUESTRA ERA

CAPÍTULO 3:

ESTOICISMO ES EL CAMINO

CAPÍTULO 4:

EL ESTOICO MODERNO

CAPÍTULO 5:

MANTRAS PARA EL ESTOICO MODERNO

CAPÍTULO 6:

LECCIONES DE VIDA DE LOS GRANDES ESTOICOS DE LA HISTORIA

CAPÍTULO 7:

LOS PRECEPTOS PRINCIPALES DEL ESTOICISMO MODERNO:

LAS CUATRO VIRTUDES CARDINALES

CAPÍTULO 8:

MODO ESTOICO ENCHUFADO

CAPÍTULO 9:

AUTOEXAMINACIÓN, AUTOREFLEXIÓN Y AUTOCONTEMPLACIÓN

CAPÍTULO 10:

QUÉ PUEDES CONTROLAR Y QUÉ NO

CAPÍTULO 11:

EL PROBLEMA ES EL CAMINO

CAPÍTULO 12:

LA TRAMPA DE LA FELICIDAD

CAPÍTULO 13:

LA ALEGRÍA ESTOICA

CAPÍTULO 14:

ENTRÉNATE PARA RECIBIR AL DESTINO

CAPÍTULO 15:

EXPERIMENTO VIDA ESTOICA: 50 DÍAS DE ESTOICISMO

CAPÍTULO 16:

LOS 20 PRECEPTOS DEL ESTOICISMO MODERNO

CAPÍTULO 17:

'DA IGUAL' COMO ESTILO DE VIDA

CAPÍTULO 18:

CONQUISTA LA NECESIDAD DE CONQUISTARTE

CAPÍTULO 19:

TIC-TOC, TIC-TOC...

CAPÍTULO 20:

EN ARMONÍA

CAPÍTULO 21:

LAS 40 MÁXIMAS DE LA ESCUELA DE ESTOICISMO MODERNO

CAPÍTULO 22:

DOS IDEAS CLAVE PARA 'VIVIR A LO GRANDE' EN TIEMPOS ACTUALES

CAPÍTULO 23:

EL REGALO DE NUESTRAS VIDAS

CAPÍTULO 24:

LAS 10 ESTRATEGIAS DE LA PERSONA IMPERTURBABLE

CAPÍTULO 25:

Y, POR ÚLTIMO, ACCIÓN (ESTOICA)

RECURSOS ADICIONALES

GLOSARIO

SOBRE EL AUTOR

CAPÍTULO 1

UNOS APUNTES SOBRE ESTE LIBRO

Este libro es la culminación de varios años estudiando, aprendiendo y practicando la filosofía estoica, y está escrito durante los 35 primeros días de confinamiento en el Estado de Alarma decretado por las autoridades españolas como consecuencia de la expansión del virus Covid-19. Fue justo el momento donde vi los frutos de todo lo trabajado gracias a este “sistema operativo”. El periodo que ahora mismo estamos viviendo es fascinante, también enloquecedor, delirante y muy turbulento. Lo que parece mucho más extraordinario aún es que miles de personas están recurriendo a la filosofía estoica por primera vez, de forma consciente o inconsciente, para afrontar una situación de tal magnitud como la generada por esta pandemia mundial.

La filosofía, como los estoicos la enfocaban, no era abstracta. No era teórica, tampoco algo con lo que pasas el tiempo solo para conocer algunos filósofos y algunas citas célebres. La filosofía se diseñó para lidiar con los problemas que la vida nos presenta, es un refugio para el alma, ayuda a quitar las impurezas para que esta reluzca, es la herramienta definitiva para llevar una gran vida. En la antigua Grecia y Roma, las situaciones y problemas eran poderosamente “reales”: tiranos, conspiraciones, asesinatos, plagas, guerras civiles, robos, exilios y amenazas diarias, junto a otras circunstancias como las que también nos afectan hoy como la envidia, codicia, celos, miedo, inseguridad o enfermedad. Probablemente, eso es cierto, las primeras siguen estando en nuestra actualidad en menor o mayor medida dependiendo de dónde nos encontremos.

Lo sensacional de los estoicos es que desarrollaron una filosofía práctica para que el mundo tuviera sentido, por muy complejo, injusto, difícil e incierto que fuese. Aun así, ellos diseñaron sus enseñanzas con el objetivo de que sus practicantes prosperaran y ganaran la partida a la vida. Justamente eso mismo sigue aplicando hoy en día, pues es un sistema operativo impecable para llevar una vida virtuosa en este 2020 y en la nueva década que nos espera; algo de lo que, por cierto, muy pocos pueden presumir.

La principal premisa del estoicismo es muy simple: no controlamos el mundo que hay a nuestro alrededor; pero sí controlamos cómo respondemos a su interacción. Por lo tanto, lo que debemos

aprender es a responder de forma adecuada: es decir, virtuosamente.

Estamos ante el momento perfecto para usar el estoicismo y probar si funciona o no. Te confieso que estoy contento de cada día aportar una nueva razón para que alguien conecte con esta filosofía de acción. Tanto en mi canal de YouTube, donde ya llevamos alrededor de 100 vídeos con más de 350.000 reproducciones, lo que comparto en IG Stories de los libros que estudio, las citas diarias en Twitter o los podcasts que he grabado al respecto.

Aunque seamos claros: el estoicismo no es un experimento de diez días. No es una frase o una tendencia. Es una forma de vida y, una vez entra, es para siempre. Por eso escribo esta obra, un libro que como concepto principal “nos prepara para cualquier cosa que pueda venir”: tanto para los grandes momentos, como para aquellos periodos como el que ahora vivimos, y que nos equipa con la grandeza de ánimo, espíritu, actitud y mentalidad estoica en tiempos de crisis y de bonanza. La ‘magnanimidad’ a la que tanto, y con tanta razón, se refieren Séneca, Marco Aurelio, Epicteto, Rufo y Diógenes, entre otros.

Escuela de estoicismo moderno no es un libro sobre filosofía, pues no soy filósofo (muy a mi pesar), sino que es un libro de acción (aquí es donde soy un experto) estoica adaptado a este 2020, para emprendedores, autónomos, freelance, empresarias, desempleados, líderes, tomadores de decisiones y, lo que es aún mejor, para cualquiera que lo tenga en sus manos y necesite saber

bailar con todo lo que la vida (o ‘fortuna’ como bien dicen los estoicos) nos depara, todo ello sin olvidar de cultivar, trabajar y entrenar la parte más importante y la que más podemos influenciar y potenciar: nosotros mismos.

Este libro está creado en base, en primer lugar, a mi propia experiencia personal y profesional estudiando, respirando y hasta obsesionándome por el estoicismo desde 2017 a día de hoy, incluyendo un experimento donde durante 50 días me dediqué exclusivamente a intentar vivir como un aplicado y firme estoico de la antigüedad, pero lidiando con el mundo actual. Y, en segundo término, en base a todas las experiencias de las personas con las que he trabajado en estos últimos años en consultorías, entrenamientos de Alto Rendimiento Holístico y programas formativos; solo en 2019 trabajé aproximadamente con 4.100 personas. Todo ello, además del ‘Programa de excelencia para personas en desempleo’, que está recorriendo 36 ciudades de España, y el reciente proyecto ‘Imparables en tiempos de crisis’, que he creado y lanzado para proveer a las personas con las cualidades, rasgos, habilidades, valores y herramientas que necesitan para llevar una gran vida en medio de la tormenta, así como en tiempos de bonanza (ambos extremos igual de conflictivos y engañosos), de las cuales, el estoicismo es el sistema operativo central, el nuevo iOS.

Por eso, he llamado ‘Estoicismo Moderno’ a lo que he aprendido sobre aplicar el estoicismo en el siglo XXI. Y eso mismo es lo que he plasmado en este libro, de forma accionable, adaptada y simple, de

manera que tú, lectora o lector y próximo estoico moderno, puedas aprovecharlo para aplicarlo e implementarlo en tu día a día, ya sea en un negocio, un puesto de trabajo, tu estilo de vida, desarrollo profesional o crecimiento personal.

Para finalizar, es importante considerar que el estoicismo no pretende ni puede ser un dogma o una receta, ya que precisamente la filosofía no es sino una serie de principios que no delimitan un camino claro, pues ese es tu viaje, tu búsqueda, tu esfuerzo y tu dirección. No confundamos la filosofía, ni siquiera una tan de acción y accionable como la estoica, con un conjunto de prácticas que seguir para entonces ser estoico y convertirte en un ser iluminado, imperturbable o imparable.

CAPÍTULO 2

LA FILOSOFÍA ESTOICA: CÓMO APLICA A NUESTRA ERA

¿Te has preguntado alguna vez qué es el estoicismo? ¿Y qué es lo que puede aportarte en tu vida laboral y personal para aprovecharla como mereces? He incluido aprendizajes, descubrimientos y algunas técnicas en algunas exposiciones, clases, talleres y sesiones de trabajo grupales. Y el impacto ha sido muy notorio (un ejemplo lo puedes encontrar en el post de mi blog titulado “*Me da igual*”).

Al principio, cuando empiezas a informarte sobre la filosofía estoica, podría darte la impresión de que es como quitarle el sentido a la vida, pero es precisamente todo lo contrario. Porque practicar esta filosofía es cuidar el alma, es empezar con una formación espiritual

muy seria, pero no en sentido religioso o “woh-woh”, sino en el sentido filosófico asociado al sistema de valores principales o, como los estoicos lo llamaban, virtudes.

“Por supuesto, si encuentras en la vida algo mejor que la justicia, la verdad, el autocontrol y el coraje – en resumen, algo mejor que la suficiencia de tu propia mente, la cual te ayuda a seguir actuando acorde a las demandas de tu verdadera razón y aceptando lo que el destino te da fuera de tu propio poder de elección – , te digo que si puedes encontrar algo mejor que eso, haz que tu corazón y alma tomen ventaja total de ese gran bien que acabas de encontrar” – Marco Aurelio (Meditaciones, 170-180 d.C.).

Si tuviera que explicar qué es el estoicismo, empezaría por la virtud. En efecto, hay algo ahí fuera mejor que todas esas cosas que compramos. Las que ansiamos y las que creemos que nos dan la felicidad: la virtud real. Esta es la recompensa verdadera. La virtud es ese bien que se revela a sí mismo siendo más de lo esperado y algo que no podemos medir. O lo tenemos o no lo tenemos, Y eso es por lo que la virtud – hecha de justicia e integridad, coraje, autodisciplina, honestidad, dignidad y lealtad – es la única cosa por la cual merece la pena esforzarnos. Enseñanza que la filosofía estoica nos recuerda una y otra vez con acción y ejemplos reales de grandes estoicos como Epicteto, Catón o Rufo, o más actuales como George Washington, Bill Clinton, Nick Saban, JK Rowling o Jack Dorsey.

Hace unos años nunca pensé que acabaría escribiendo un libro sobre este tema. Hoy, presento este proyecto editorial, porque siento una profunda resonancia con la vida estoica y sus creencias,

tanto que forma ya una parte inherente de mi vida, así como de otros muchos antes y después de mí.

Después de todo lo que he probado y vivido y aunque pueda parecer una filosofía vieja y aburrida, es, junto al Vipassana y algunas enseñanzas del Budismo, de lo más relevante que he encontrado para llevar una gran vida hoy. Contiene algunas de las herramientas más potentes para usar en el mundo moderno, y que veremos a lo largo del viaje por el cual este libro te guiará.

Sin duda alguna es practicar el estoicismo, es decir, desarrollar una mentalidad y espíritu estoico, uno de los mejores consejos (no solicitados en este caso) que podría dar a alguien. Con el paso del tiempo, harás más, estarás más y mejor trabajado, y vivirás pleno. De verdad, es así de importante. Si pudiera elegir quedarme con un solo bien material en la vida, sería el *Manual de Vida* (Epicteto, 35 d.C. – 135 d.C.). Este libro supuso un antes y después en mi vida, iniciándome en esta corriente filosófica de acción y de vida. Ojalá le des una oportunidad a esa obra, al Estoicismo Moderno y a este libro.

En resumen, y de forma pragmática, el estoicismo es como una herramienta que, en un mundo impredecible, incontrolable e incierto, nos ayuda a liderar nuestros pensamientos y acciones hacia el alineamiento con nuestros principios. No poseemos el control y no podemos confiar en lo que sucede fuera, pero podemos (hasta cierto punto) controlar nuestra mente, espíritu y acciones.

Al final del juego, lo que marca la diferencia no es lo que pasa, sino nuestras reacciones a lo que pasa.

Profundicemos.

Estoicismo. Una vez lo conoces y profundizas un poco, ya nunca más vuelves a ser la misma persona. Cuanto más escarbas en esta forma de pensar y vivir, más te transformas en una persona resiliente y perseverante. Te vuelves un ser más coherente con la naturaleza. En realidad, va sobre estar más alineado con tu propia persona, una persona más inmune a emociones externas inservibles, y por lo tanto menos perturbable. Empiezas a entender algunos de los principios (o virtudes como las llamaban ellos) que importan. Hablo de la sabiduría, justicia, fortaleza y templanza, las cuatro virtudes cardinales de la filosofía estoica.

Cuando sigues estudiando y aprendiendo sobre esta filosofía, de repente un día te das cuenta de que casi el 80% de los problemas, frustraciones, ansiedad y miedos que poseemos acaban en el mismo lugar: tratar de cambiar, controlar o poseer todo aquello que está fuera de nuestro alcance, influencia y control. La única y más importante práctica de la filosofía estoica, es saber diferenciar entre lo que podemos cambiar y lo que no, lo que Epicteto llamaba la 'Dicotomía del Control'.

Descubrí la filosofía estoica en 2016 de la mano de Ryan Holiday y después por Tim Ferris y sus podcast, mientras me encontraba en Estados Unidos en medio de [Live the Possibility](#). Desde entonces no he hecho más que devorar (de forma accionable) todos los recursos bibliográficos que he podido. De menos a más, a día de hoy he leído

quince libros y he diseccionado y transcrito ocho con mis propias reflexiones, ejemplos y prácticas. He puesto en práctica todos los principios que han resonado, los he integrado en mi vida con autodisciplina, rectitud, coherencia y júbilo. Decidí intercambiar mucho de lo que no necesitaba por enseñanzas estoicas que sí podría necesitar. Y tomar la elección de apartarme de (casi) todo lo que pudiera desviarme de llevar una vida virtuosa en los tiempos que corren.

¿Definirme como un estoico? Simplemente no definiría nada, ni sí ni no. He encontrado una filosofía que va con mi forma de vivir, trabajar y entender y ver el mundo mucho antes de que supiera de ella. Por muchas razones (expuestas en este libro) pero sobre todo porque el estoicismo es la única filosofía 100% de acción que conozco. Y, además, con enseñanzas muy similares, pero mucho, a las aprendidas en la meditación original de Buddha, Vipassana.

Dicho esto, no quiero convencerte de que seas un/a estoico/a. Solo quiero que veas, analices, entiendas tus límites, tus bloqueos, tus malestares, pesares y todo aquello que te aflige y duele. Piensa sobre ello, escríbelo en una hoja, y contrástalo con las enseñanzas de, por ejemplo, Epicteto. Verás que, en unas horas, conoces la causa y la solución a todo lo que te separa de conectarte con el verdadero arte de vivir. Envidia, ego, inseguridad, falta de amor (incluyendo el propio), escapar del dolor, experimentar un placer más grande y duradero, materialismo, ansia, sexo, complejos y más. Puedes – y debes – dejarlo atrás, no a un sitio peor, sino a un sitio donde esté a tu lado, o dentro de ti, y no importe.

El estoicismo fue creado para ser algo viviente. No solo palabras que encuentras en la página de un libro o en un blog, sino algo que llevas contigo, dentro de ti. Algo que usas para vivir como mereces. Tal y como Séneca dijo, *“las palabras se convierten en obras”*. También se apresuró a utilizar las palabras que él y otros estoicos escribieron para encontrar usos reales: *“Toma el control de lo que puedes controlar y reclama lo que te pertenece”*.

“Primero descubre la persona que quieres ser, después haz lo que tengas que hacer” (Epicteto)

CAPÍTULO 3

ESTOICISMO ES EL CAMINO

Hace casi cuatro años empecé a diseccionar cada libro sobre estoicismo, y su filosofía, que ha ido cayendo en mis manos. El proceso que sigo es el siguiente: leo el libro una primera vez, dejo pasar un mes o dos y entonces vuelvo a retomarlo, pero esta vez estudiándolo y analizándolo muy cuidadosamente. Subrayando, marcando, anotando, añadiendo, expandiendo o resaltando lo que considere.

Una mañana, mientras leía y diseccionaba el capítulo diario de Daily Stoic de los estoicos Ryan Holiday y Stephen Hanselman, encontré algo que me pareció tan valioso, importante, útil y crítico para mí que he decidido cogerlo tal cual, traducirlo y compartirlo de manera original:

“Mientras es cierto que alguien puede impedir tus acciones, es también cierto que no pueden impedir tus intenciones o actitudes, las cuales tienen el poder de ser condicionales y adaptables. Ya que la mente adapta y convierte cualquier obstáculo a sus acciones en un medio para alcanzarlo. Eso que es un impedimento a la acción se convierte en acción avanzada. El obstáculo se convierte en el camino” (Marco Aurelio; Meditaciones).

Hoy, algo sucederá que será contrario a tus planes. Si no es hoy, entonces seguro que será mañana. Como resultado de esos obstáculos, no podrás llevar a cabo lo que habías planificado. Esto no es tan malo como parece, porque tu mente es infinitamente elástica y adaptable. Tienes el poder de usar el ejercicio estoico de darle la vuelta a los obstáculos, el cual toma una circunstancia negativa y la usa como una oportunidad para practicar una virtud no buscada o una forma de excelencia.

Si algo te previene de llegar a tu destino a la hora, entonces eso es una oportunidad de practicar la paciencia.

Si un empleado comete un error muy costoso, eso significa que puedes enseñarle una lección muy valiosa.

O si un error de tu ordenador borra todo tu trabajo, entonces es un buen momento para empezar de nuevo y hacerlo mejor.

Si alguien te hiere, es una oportunidad de aplicar el perdón.

Si algo es difícil, eso significa que tienes la posibilidad de volverte más fuerte.

Intenta esta línea de pensamiento y date cuenta de si hay una sola situación donde no puedas encontrar alguna virtud o práctica que te lleve a algún beneficio. No encontrarás ni una. Cada impedimento puede avanzar la acción de una manera o de otra.

Sea cual sea la adversidad o el problema, es el que debía ser para que tú puedas trascender y aprender o ganar algo que necesitabas aprender o

ganar y que no ocurrirá de otra forma, es la forma que debe ocurrir.”

Sin duda, es el estoicismo desde donde más estoy aprendiendo en este último tiempo.

CAPÍTULO 4

EL ESTOICO MODERNO

¿Cómo practicar hoy el estoicismo? ¿Cómo ser un estoico moderno?

- Deposita cero esperanzas en que el trabajo de otros te beneficie.
- Niega la creencia de que el *karma* te devolverá todo el bien que estás haciendo. Sin significar que dejes de hacerlo.
- Rechaza la historia de un final feliz porque cada persona merece un final feliz.

- Llegar tarde es culpa del exceso de optimismo, no del reloj o del atasco.
- Acepta que tienes que dejar de confiar en que alguien te descubrirá y te dará la oportunidad que siempre pensaste que obtendrías.
- Aunque suene poco romántico y de película dramática, vuelca menos sentimientos en la bonita relación que acabas de empezar.
- Quita toda la importancia posible a los comportamientos irracionales que otras personas proyectan hacia ti u otras personas de tu alrededor.
- Erradica tan pronto – y de manera fulgurante – cualquier expectativa que generes. Amor idealista, trabajo de ensueño, promoción inesperada, gesto de generosidad, regalo o recompensa ganada. Amplifica las expectativas que el resultado de tu propio arte es capaz de ocasionar.
- Nadie arreglará el problema por ti. No funcionará como esperabas. Nadie pondrá su hombro para que tú puedas llorar. No habrá final feliz donde todos comen perdices; solo unos pocos las comerán.
- Elimina las ilusiones externas. Acrecienta las internas.

- Tu equipo te abandonará. Los amigos te dejarán solo ante el peligro.
- Un día todo se acabará y podrías estar solo.

Pensar y actuar de forma contraria en cada una de estas situaciones es uno de los principales motivos por el cual los seres humanos sufrimos y vivimos sumergidos en una nube que muestra solo proyecciones de un futuro surrealista.

Me temo que hacer que suceda, sea lo que sea, es solo cosa tuya. Hasta que no se demuestre lo contrario. Permite que cero factores y objetos externos perturben tu alma.

Aprende a mostrar (a ti mismo/a) fortaleza y maestría, especialmente ante las desgracias, decepciones, frustraciones y otras dificultades.

Abraza el estoicismo, en muchas ocasiones es mejor que la alternativa.

CAPÍTULO 5

┌ MANTRAS PARA EL ESTOICO MODERNO

Desde que lo descubrí hace unos años, el estoicismo resonó tan fuertemente conmigo que tomé los trabajos de algunos de los más grandes estoicos de la historia y empecé a leerlos primero, luego a estudiarlos y finalmente a implementar sus enseñanzas en mi estilo de vida. Estos son los aprendizajes sobre el estoicismo que a día de hoy forman parte de mis mantas diarios, de la mano de los ‘profesores’ inmortales Zenón de Citio, Cicerón, Crisipo, Cleantes, Panecio, Marcos Aurelio, Epicteto, Epicuro, Séneca y Lao Tzu (no declarado como estoico):

- No soy lo que quiero, soy lo que tengo.
- No necesito nada, lo tengo todo.

- Muestro una gran apreciación por lo que poseo y vivo.
- Todo lo que sucede es neutral, no es bueno, ni es malo, lo único que importa es cómo yo reacciono.
- Cuando algo me sobrecoge, hago dos divisiones: qué puedo controlar y qué no puedo controlar. Entonces, de la forma más inmediata posible, trabajo en lo que sí puedo controlar. Lo segundo, lo dejo marchar, no me pertenece.
- No hay casi emoción para mí, no hay bueno o malo. Entiendo que las cosas tienen el valor y peso que yo mismo les doy.
- Evito juzgar hechos o sucesos. Únicamente los veo suceder y los acepto tales y como son. Todo es cuestión de mi percepción.
- Entreno casi a diario para convertir obstáculos en ventajas y ventajas en premios adicionales.
- Intento ser inmune a los reveses negativos que surgen casi a diario.
- Abrazo la disconformidad negativa como activo de crecimiento personal y profesional.
- Cuanto mejor se vuelven las cosas, más incómodo me siento. Eso no significa que me tenga que privar de disfrutar del momento y/o vivir tranquilo.
- Trato de experimentar la escasez de vez en cuando. Que pueda comer, gastar, hablar o hacer no significa que deba hacerlo.

- Enfoco casi todo mi trabajo en los efectos interiores. He entendido que las emociones se crean de forma intensa: lo que sucede fuera es neutral, lo que más importa es lo que pasa dentro de mí mismo. Si lo comprendo y lo practico, estaré en paz conmigo mismo y con el resto.
- Cuanto más experimento con la incertidumbre, menos incertidumbre siento. Aplica lo mismo con el miedo, dolor, desapego o frustración.
- Relativizo más las cosas que me importan. Trabajo a diario porque todo – menos las personas que amo – me preocupe menos. Soy consciente de que (casi) nada me tiene que importar. Cuando algo trágico, dañino, perjudicial o negativo sucede, tomo perspectiva y me aparto de ello.
- Solo valoro un activo por encima de todo: el tiempo.
- No tengo que llegar a ningún sitio, ya llegué. Ahora solo hay que vivir despierto y tomar lo que venga como un extra.

CAPÍTULO 6

LECCIONES DE VIDA DE LOS GRANDES ESTOICOS DE LA HISTORIA

De
todo lo que he leído de Epicteto, Séneca, Marco Aurelio y Sócrates,
he tomado sus mejores lecciones de vida y las he resumido en este
capítulo, junto a los aprendizajes y acciones (y aplicaciones) que he
extraído de su sabiduría:

Epicteto

- *"Tranquilidad, vivir sin miedos y libertad. No deberíamos confiar en las masas que dicen que solo los libres pueden ser educados, sino en los amantes de la sabiduría que dicen que solo los educados son libres"* (Epicteto).

Recuerda este imperativo en los días que empieces a sentirte distraído, cuando ver la televisión o salir a tomar algo parece mejor que usar tu tiempo para estudiar filosofía. Conocimiento – y auto-conocimiento en particular – es libertad.

- *"El trabajo adecuado de la mente es el ejercicio de la elección, rechazo, anhelo, repulsa, preparación, propósito y asentimiento. ¿Qué es lo que entonces puede ensuciar y obstruir el buen funcionamiento de la mente? Nada excepto sus propias corruptas decisiones"* (Epicteto).

Estas deberían ser, por tanto, las tareas adecuadas de la mente:

1. Elección - hacer y pensar de forma adecuada.
2. Rechazo - de la tentación.
3. Anhelo - para ser mejor.
4. Repulsa - de la negatividad, de las malas influencias, de lo que no es verdad.
5. Preparación - para lo que venga o lo que pueda suceder.

6. Propósito - nuestro principio guía y la más alta prioridad.
7. Asentimiento - para ser libre de la mentira sobre lo que hay dentro y fuera de nuestro control (y para estar listo para aceptar estos últimos).

Esto es lo que la mente tiene como misión. Debemos asegurarnos que lo hace, y ver que todo lo demás es suciedad y corrupción.

- *“Las cosas en nuestro control son por naturaleza libres y sin obstáculos. Mientras esas cosas que no están bajo nuestro control son débiles, esclavizantes, pueden obstruir y no forman parte de nosotros” (Epicteto).*

Cada cosa que está fuera de tu control (el mundo exterior, las personas, la suerte, karma, el tiempo, lo que sea) todavía se presenta como un área correspondiente que está bajo tu control, todo depende de cómo reacciones a ello. Esto solo nos da una gran oportunidad para gestionar mucho poder, poder suficiente. Un entendimiento honesto de lo que está bajo nuestro control proporciona claridad real sobre el mundo: todo lo que tenemos es nuestra propia mente.

- *“¿Qué es ser adecuadamente educado? Es aprender a aplicar nuestras preconcepciones naturales a las cosas*

apropiadas de acorde a la naturaleza, y más allá de lo que separa las cosas que quedan dentro de nuestro control de aquellas que no” (Epicteto)

La consciencia y la reflexión sobre lo que podemos cambiar y no cada día, cada momento, y nuestro papel dentro de cada cosa que vivimos: eso es la educación.

- *“La libertad no está asegurada llenando tu corazón con deseo, sino eliminándolo de ahí” (Epicteto).*

Soy libre, debo de dejar de ir a más y darme cuenta de lo que ya tengo.

- *“Si alguna vez estás dispuesto a cambiar las cosas que están fuera de tu control para impresionar a alguien, puedes estar seguro de que habrás roto todo propósito en tu vida. Sé cauteloso, entonces, para ser un filósofo en todo lo que haces; y, si deseas también ser visto como uno, muéstrate a ti mismo que lo eres y tendrás éxito en la tarea” (Epicteto).*

Antes de ser estoico con el mundo, debo serlo conmigo mismo.

- *“Antes que nada, no permitas que la fuerza de la impresión te domine. Dile: ‘espera un poco y permíteme ver quién*

eres y de dónde vienes - permíteme ponerte a prueba”
(Epicteto).

Antes de juzgar, hacer un movimiento, tomar una decisión, suponer u opinar, verifica las impresiones contigo mismo diciendo: “es un prejuicio, impresión, decisión, opinión o suposición, así que antes de iniciar el movimiento quiero saber si estoy en lo cierto o no...”.

- *“Debes mantenerte alerta como un soldado y hacer todo lo que tienes encomendado... Has sido estacionado en un lugar clave, no en un sitio sin relevancia, y no por un periodo corto de tiempo, sino de por vida”* (Epicteto).

Hay que luchar con los valores y atributos adecuados, eso es ganar.

- *“Cualquier evento tiene dos formas de ser manejado: una por la cual puede ser llevado a cabo, y otra por la que no”* (Epicteto).

Cuando algo no funciona, busca la forma diferente de hacerlo, y pruébalo.

- *“Si eres derrotado una vez y te dices a ti mismo que lo superarás, pero sigues intentándolo de la misma forma que antes, es mejor que sepas que al final estarás tan enfermo y tan débil que ni siquiera te darás cuenta de tu*

error y empezarás a racionalizar ese comportamiento” (Epicteto).

Intenta diferente cada día; si algo no funciona, no repitas mañana, modifica, hackea.

- *“Las personas buenas y bellas nunca luchan contra nadie, aunque pudieran hacerlo, ni tampoco permiten que la otra persona luche”* (Epicteto).

No luches contra lo externo.

- *“¿Qué asistencia podemos encontrar en luchar contra un hábito? Intenta lo opuesto”* (Epicteto).

Cuando algo no funcione, haz lo opuesto.

- *“La tarea de un filósofo: deberíamos hacer que nuestra voluntad esté en armonía con cualquier cosa que suceda, de forma que nada de lo que pase suceda contra nuestra voluntad y nada de lo que deseamos no llegue a ocurrir”* (Epicteto).

Amóldate a la voluntad del mundo en lugar de intentar lo contrario, crea una lista de las cosas que vas a obtener, y disfruta de cada suceso que llesves a cabo y exprimiendo la parte positiva que siempre existe.

- *“Protege tu propio bien en todo lo que haces, y como concierne a todo lo que haces, toma lo que se te da tan pronto como puedas para hacer un uso razonable de ello. Si no lo haces, serás desafortunado, propenso a fallar, coaccionado y ninguneado”* (Epicteto).

Preocúpate, por encima de todas las cosas, de que tu llama no deje de arder, aliméntala como sea y sigue alumbrando el mundo.

- *“Cada gran poder es peligroso para el principiante. Por lo tanto, debes sostenerlo como si estuvieses capacitado, pero en armonía con la naturaleza* (Epicteto).

No te anticipes cuando juegues con el poder del conocimiento, trátalo con respeto.

- *“La sala de lectura de un filósofo es un hospital: no deberías salir sintiendo placer, sino dolor, ya que no estás bien cuando entras”* (Epicteto).

Debe doler, de lo contrario no es filosofía.

- *“Debemos comentarnos a un duro entrenamiento en invierno y no apresurarnos a cosas para las que no estamos preparados”* (Epicteto).

Entrenamiento y preparación de por vida.

- *“Recuerda, si te centras y trabajas en esclavizar lo que es libre, y lo que no es tuyo en ser tuyo, serás golpeado y te sentirás miserable. Pero si te centras en hacer tuyo lo que solo es tuyo, y lo que pertenece a otros como verdaderamente nada tuyo, entonces nunca nadie podrá coaccionarte o pararte, no encontrarás a nadie a quien culpar o acusar, no harás nada contra tu voluntad, no tendrás enemigos, nadie podrá dañarte, porque no habrá daño que pueda afectarte”* (Epicteto).

Limita todo lo externo, solo céntrate en lo que importa, lo interno y tú mismo.

- *“Puedes encadenar mi pierna o dejarla inservible, pero ni el mismo Zeus tiene el poder de romper mi libertad de elección”* (Epicteto).

Nada ni nadie puede cambiar quién eres, nada ni nadie puede cambiar tu forma de pensar ni tus decisiones, no puedes ser roto a menos que tú lo permitas.

- *“Considera quién eres. Por encima de todo, un ser humano, llevando un poder no más grande que su propia elección razonada, lo cual supera todas las demás cosas, y es libre de cualquier otro maestro”* (Epicteto).

Podemos tomar decisiones sobre todo lo que forma nuestra propia vida, y esas decisiones influirán en lo que acontece después, cambiarán las cosas. Y eso afecta incluso a cómo sufrimos o sentimos placer.

- *“Ejercítate entonces en el camino recto diciendo a toda tosca apariencia: ‘eres solo una apariencia y de ningún modo lo que aparentas ser’” (Epicteto).*
- *Aparta, pues, de ti la aversión hacia todo lo que no depende de ti, y transfiérela a las cosas contrarias a la naturaleza que depende de ti. Elimina completamente el deseo. Pues si deseas cualquier cosa que no dependa de ti, serás necesariamente desafortunado” (Epicteto).*
- *“Cuando nos sentimos contrariados, molestos o apenados, nunca deberíamos censurar a otros, sino a nosotros mismos. Hay que dirigir la censura a uno mismo, aunque en realidad, no hay que censurar a los demás, ni a nosotros mismos” (Epicteto).*
- *“Abstente de mostrar actitud suficiente” (Epicteto).*
- *“Cuando aparezca algún obstáculo – “No era eso solo lo que yo quería, sino también mantener mi voluntad en armonía con la naturaleza; pero no la mantendré en este estado si me siento irritado por lo que sucede” (Epicteto).*

- *“No, son los eventos los que dan lugar al miedo - cuando otro tiene el poder sobre ellos o puede prevenirlos, esa persona puede entonces sintiera al miedo. ¿Cómo destrozar esa fortaleza? No con hierro, fuego, sino con juicios... Aquí es donde debemos empezar, y es desde ese frente desde donde levantar la fortaleza y expulsar a los tiranos” (Epicteto).*

La fortaleza interna es indestructible, impenetrable e inexpugnable, solo el miedo, desde dentro, puede entrar y reventarla, no permitas que eso suceda.

- *“Primero practica no permitir a las personas que sepan quién eres: mantén tu filosofía para ti mismo, por lo menos al principio y un poco después. Porque así muestras el fruto demasiado pronto, y el invierno lo matará” (Epicteto).*

No prediques tanto sobre estoicismo, filosofía o estilo de vida, trabajando más que lo hablas, plántalo bien y, cuando florezca, entonces que los resultados se ocupen del resto.

- *“Las dificultades muestran el carácter de una persona. Así que cuando un desafío aparece frente a ti, recuerda que Dios está probándote con un adversario más joven, como si fuera tu entrenador físico. ¿Por qué? Ser un clase mundial requiere sudor. Nadie tiene un mejor reto que tú” (Epicteto).*

La grandeza está en el reto, en el desafío, en la dificultad, en la complejidad, son la razón, la medida y el camino.

- *“Tenemos bajo nuestro control solo la habilidad más poderosa que existe y gobierna el resto: la habilidad de hacer el uso adecuado de las apariencias externas. No hay nada más bajo nuestro control”* (Epicteto).

Ya tenemos la habilidad núcleo decisiva, decidir cómo nos enfrentamos a todo lo que ocurre y lo que cada cosa que ocurre significa para nosotros.

- *“Cuando los estándares han sido establecidos, las cosas se pueden probar y pesar. Y el trabajo de la filosofía es justo ese, examinar y mantener los estándares, pero el trabajo de una verdadera buena persona está en usar esos estándares cuando los conoce”* (Epicteto).

Somos los estándares que fijamos y no rompemos bajo ninguna circunstancia.

- *“Desde que un hábito es una influencia tan positiva (y solemos perseguir nuestros impulsos para ganar y evitar externalizar nuestra propia elección), deberíamos establecer un hábito contra esto, y donde las apariencias son resbaladizas, usar la fuerza opuesta de nuestro entrenamiento”* (Epicteto).

Crea buenos hábitos para contrarrestar los malos.

- *“No busques que todo suceda como dejarías que sucediese, sino desea que todo pase como actualmente es; entonces, tu vida fluirá” (Epicteto).*

Cada día por la mañana, ama lo que sucedió el día anterior y desea que lo que suceda en el día de hoy suceda tal cual como suceda.

- *“He dejado que mi elección actúe a la voluntad de Dios. Si Dios decide que esté enfermo, esa será la voluntad. Si él desea que cambie algo, lo haré. Si desea que logre algo, o que algo sea dado a mí - lo deseo también. Lo que Dios no desea, no lo deseo tampoco” (Epicteto).*

No importa lo que suceda, lo que suceda no dependerá de mí, sobre todo el resultado, porque habrá algo siempre que será ajeno a mi fuerza, control e influencia, algo que solo puedo aceptar y doblegarme a ello o, mejor todavía, actuar con ello, dejándome llevar por la corriente.

- *“No confíes en tu reputación, dinero, o posición, sino en la fuerza que depende de ti, la cual es tus juicios sobre las cosas que controlas y las que no controlas. Ya que esto solo es lo que nos hace libres e invencibles” (Epicteto).*

La única forma de tener poder es tener poder sobre uno mismo; es controlarse, dominarse, amaestrarse a uno mismo, el trabajo interior.

- *“Recuerda que eres un actor en una película, jugando un papel de acuerdo a la voluntad del guionista y el guión: si la actuación es corta, es corta; si es larga, es larga; si el guionista desea que actúes como mendigo, actúa como mendigo, así como si fueras un aristócrata, un gerente o una persona ordinaria. Ya que esa es tu tarea, actuar bien el carácter que se te designó. La selección pertenece a alguien más allá de ti y de mí”* (Epicteto).

Juega el papel que tienes frente a ti lo mejor posible, exprímelo y acéptalo, de esa manera podrás expandirlo hasta donde desees.

- *“Él fue enviado a la cárcel. Pero la observación de qué está sufriendo malicia, eso es algo adicional que viene de ti”* (Epicteto).

Las cosas suelen ser objetivas, pero nosotros siempre estamos haciendo observaciones adicionales que cambian cómo se perciben.

- *“Recuerda esto: si hay algo que intentas retener fuera de tu elección razonada, lo que pasará es que habrás destrozado tu capacidad para elegir”* (Epicteto).

Elimina el apego a todo lo que puedas, pues eso te hace infeliz. Ya que, si no dejas ir algo que no está bajo tu control, va a irse, cambiar o desaparecer y no podrás hacer nada, cuanto antes dejes de darle tanta importancia, antes podrás ser más libre.

- *“Cualquier cosa que pueda ser tomada, arrebatada o coaccionada no es propiedad de una persona - pero esas cosas que no pueden ser bloqueadas si son tuyas”* (Epicteto).

Solo tenemos algo que nos pertenece, y no por mucho tiempo: nuestra vida. El resto es solo un espejismo, una imaginación, no es nuestro y nunca será, podemos disfrutar de ello durante un tiempo quizá, pero no para siempre.

- *“Mantén a la muerte y al exilio ante tus ojos, así como cada cosa que parece terrible; haciendo eso nunca tendrás un pensamiento base o tendrás un deseo excesivo”* (Epicteto).

Visualiza lo peor que podría pasar porque podría pasar, podemos ser o no ser, pero algo sucederá y nos llevará por delante, será inesperado y nos pillará por sorpresa, mejor que lo tengamos en mente, porque sucederá.

- *“Te diré que solo tienes que aprender a vivir como las personas sanas lo hacen... vivir con confianza completa. ¿Qué confianza? La única que merece la pena tener, en la que merece la pena confiar, implacable, imperturbable y que no puede ser arrebatada: nuestra propia elección razonada”* (Epicteto).

Centra tus fuerzas en ser sano en tu elección razonada, es lo único en lo que puedes confiar ciegamente.

- *"Hay tres áreas en las que la persona que quiere ser sabia debe entrenar. La primera tiene que ver con los deseos y aversiones, una persona no puede detenerse en los deseos que tiene ni caer en aquello que los repele. La segunda tiene que ver con los impulsos a actuar y no actuar y, más extensamente, con la tarea - que una persona pueda actuar de forma deliberada por buenas razones y no sin preocupación alguna. La tercera tiene que ver con la libertad de engaño y la compostura y toda la gran área de juicio, el consentimiento que nuestra mente da a su percepción. De estas áreas, la más urgente es la primera, la cual tiene que ver con las pasiones, ya que las emociones fuertes aparecen solo cuando caemos en nuestros deseos y aversiones”* (Epicteto).

“Trabajar en eliminar el deseo y en la aversión al mismo, actuar con virtud, así como no actuar, actúa sin

juicios y preconcepciones” (Epicteto).

2. Séneca

- *“La vida sin diseño es algo errático. Tan pronto como te sitúas necesitarás principios. Todo esto sucederá en todos nuestros asuntos, a menos que eliminemos las faltas que aparecen y entretienen a nuestros espíritus, previniéndoles de empujarnos hacia delante y poder esforzarnos mucho más” (Séneca).*

Ten siempre listo lo que va a ocurrir desde el día de antes, transcrito incluso.

- *“Lo que nos engaña son las circunstancias: debes discernir entre ellas. Aceptamos el mal antes que el bien. Deseamos lo opuesto a lo que una vez deseamos. Nuestros rezos están en guerra con nuestros rezos, nuestros planes con nuestros planes” (Séneca).*

Recapacita sobre las contradicciones que hay en ti y erradícalas.

- *“Atreo: ¿Quién rechazaría un regalo de la fortuna?
Thyestes: Cualquiera que haya vivido cómo de rápido se desvanece y vuelve a ella”
(Séneca, Thyestes).*

“No aceptaré si estoy nominado y no serviré si resulto elegido” - General William T. Sherman. - Reflexión: huye

de los regalos que no mereces.

“Créeme, es mejor producir un equilibrio entre el resultado y el trabajo de tu propia vida, que ese que puedes crear en tu mercado o industria” (Séneca).

Sé un experto del arte de vivir, el resto puede esperar.

- *“Nada vendrá a mí que reciba con rechazo o mala disposición. Pagaré mis tasas alegremente. Ahora, de todas las cosas que me causan queja o repugna, son como las tasas de la vida, de las cuales nunca deberíamos esperar estar exentos o buscar escapatoria” (Séneca, Cartas morales).*

Paga lo que te toque pagar y continúa andando y sonriendo.

- *“Tántalo: El poder más grande es...
Thyestes: Ningún poder, si no deseas nada”
(Séneca)*

Tomar el dinero, querer el dinero - literalmente o en sentido figurado - te convierte en un sirviente (y esclavo) de las personas que lo tienen. Como Séneca lo decía, convierte el gran poder en no poder, al menos tanto como tu vida te permita.

- “Cuando cada día empiece, dale la bienvenida como si fuera el mejor día de todos, y hazlo una de tus posesiones” (Séneca, *Cartas Morales*).

Es hoy lo que importa, lo único que importa, el resto, está (o debería estar) muerto. Haz tus acciones para hoy, que sean las únicas que cuenten.

- “*Permítenos también producir nuestros propios actos atrevidos y valientes, y unirnos así a los rangos de los más emulados*” (Séneca).

Desmonta los mitos, utiliza lo grande que hacen otras personas como camino para poder seguir el tuyo propio.

- “*La más gran porción de paz mental es no hacer nada malo. Aquellos que no tienen autocontrol viven vidas desorientadas y perturbadas*” (Séneca).

No importa el coste, haz el bien.

- “*Es mejor plantar las semillas de unos cuantos autores que ser dispersado por muchos otros*” (Séneca).

Lee un libro y disecciónalo/deconstrúyelo tanto como puedas para absorber todos los aprendizajes posibles, y cuando se acabe, cuando llegue el momento, entonces hazlo con otro.

- *“Un hombre que ha estado en constante contacto con el infortunio adquiere una piel formada por el sufrimiento, ese hombre luchará todo el tiempo y nunca abandonará” (Séneca).*

Date cuenta de que lo peor te va a ocurrir, eso es parte de vivir.

- *“No me quejo sobre la falta de tiempo... del poco que me queda es mas que suficiente. Hoy, en este día, conseguiré lo que en ningún mañana no conseguiré” (Séneca).*

Con cualquier cosa que quieras hacer, hoy será el día, nunca mañana.

- *“Cada emoción es débil al principio. Después crece y se hace más fuerte tan pronto como empieza a moverse - es más fácil detenerla que suplantarla” (Séneca).*

Soluciona lo que tengas que solucionar cuanto antes.

- *“La fortuna no tiene tanto alcance como pensamos que tiene, ella solo puede asediar a esas personas que están atadas a ella. Así que separémonos de ella tanto como podamos” (Séneca).*

Huye de la fortuna, no le hagas caso, no caigas en sus garras.

- *"Nada es noble si está hecho sin voluntad o bajo obligación. Cada noble acción es voluntaria" (Séneca).*

No es hacerlo por obligación, es hacerlo porque lo sientes, porque estás dispuesto.

- *"La persona que ha practicado la filosofía como cura para sí mismo se convierte en alguien grande de alma, llena de confianza y seguridad, invencible; y más grande tanto como se acerca a su fin" (Séneca).*

Invierte horas en la filosofía que te cura el alma.

- *"Créeme, la alegría es algo muy serio. ¿Acaso piensas que alguien puede, con una expresión elegante, despreciar a la muerte de forma fácil? ¿O abrir las puertas a la pobreza, mantener los placeres en orden o meditar sobre la dureza del sufrimiento? Ese que está cómodo con convertir los pensamientos negativos en positivos está verdaderamente embriagado por la alegría, pero apenas está animado emocionalmente. Ese es exactamente el tipo de alegría que deseo que coseches, ya que nunca la perderás una vez que hayas llegado a su fuente, nunca más estarás sediento" (Séneca).*

Esto es lo que practico a diario y te recomiendo: esa alegría que no me hace sonreír por fuera tanto, sino mucho por dentro. La de saber que sigo firme a lo que importa, a la virtud, los valores y los principios. Esa alegría que me hace sentir inamovible.

- *“Lo que buscas - vivir bien - se encuentra en cualquier lugar” (Séneca).*

Buscar la situación es una pérdida de tiempo; la situación es esta, la buena vida está aquí, es esto, solo tienes que sacarle el partido que debe ser sacado.

- *“El silencio es una lección aprendida de los muchos sufrimientos en la vida” (Séneca).*

Si quieres crecer, practica el silencio más a menudo.

- *“Aplicate el pensar y actuar sobre las dificultades - los tiempos difíciles pueden ser suavizados, los apretones pueden ser extendidos, y las cargas pueden ser más ligeras para aquellos que puedan aplicar la presión adecuada” (Séneca).*

El esfuerzo concentrado es la clave de conseguir las cosas.

- *“Es más fácil probar que esos llamados placeres, son castigos, cuando van más allá que una medida usual” (Séneca).*

Persuade desde el interés propio, no desde la gratitud, la pena, el perdón, la manipulación o las emociones. Muestra el camino de por qué si hacen algo diferente les va a beneficiar.

- *“Nunca estaré apenado por citar a un mal escritor con un buen aprendizaje” (Séneca).*

Busca la sabiduría, el crecimiento, el desarrollo, el aprendizaje, la mejor, sea cual sea la fuente.

- *“Seguro que usaré el viejo camino, pero si encuentro una ruta más simple y cómoda, crearé un camino por esa otra. Esos que han sido pioneros en esos caminos no son nuestros maestros, sino nuestros guías. La verdad permanece abierta para todo el mundo, no ha sido monopolizada por nadie.” (Séneca).*

Usa lo que sirve, tanto de las personas actuales, como de los grandes filósofos pasados, como de cualquier persona que puedas o sepas. Nunca seas esclavo nada más que de la verdad.

- *“El barco en mí mismo estaba hundido incluso antes de embarcar... el viaje de la vida me mostró esto con claridad: cuánto de lo que tenemos es innecesario, y cómo de fácil podemos decidir eliminar las partes de nosotros que no nos aman siempre que sea necesario, nunca sufriendo la pérdida” (Séneca).*

Los obstáculos, miedos, problemas o roturas, nos llevan a los sitios desde donde crecer, aprender algo nuevo y destacar, es por eso que estos eventos desafortunados suceden, para poder convertirlos en oportunidades.

- *“Heráclito rompía a llorar cada vez que iba al público - Demócrito reía. Uno veía la vida como una parodia de miserias, otro de situaciones cómicas. Por eso, deberíamos tomar una visión más ligera de las cosas y resistirlas con un espíritu fácil, ya que es más humano reír a la vida que lamentarse” (Séneca).*

Usa el humor siempre que puedas. Es mejor que la alternativa.

- *“El fundador del universo, quién nos encomendó las reglas de la vida, nos dijo que deberíamos vivir bien, pero no con lujo. Todo lo necesario para una buena vida está delante de nosotros, mientras que el lujo requiere que se reúnan varias miserias y ansiedades. Permitámonos usar este*

regalo de la naturaleza y anotarlo entre las grandes cosas” (Séneca).

No necesitamos tanto como parece, no para comprar cosas, no para amasar fortunas, no para tener más de lo que necesitamos.

- *“No hay una sola persona que tenga el poder de tener todo lo que quiera, pero está en su poder no querer lo que no tiene, y de forma alegre y animada poner en buen uso lo que tiene” (Séneca).*

Cambia lo que quieres, decide tener menos, o tener lo que deseas, cambia los deseos y necesidades por lo que ya tienes. Si piensas que lo tienes todo, lo tendrás todo.

- *“Cualquier cosa que debe ser hecha, la virtud puede hacerla con coraje y contundencia. La estupidez significa empujar el cuerpo en una dirección y la mente hacia otra, ser dividido por impulsos salvajemente divergentes” (Séneca).*

Investiga qué hay detrás de la pereza, la fatiga, el miedo o la duda. No luches contra ti mismo en direcciones opuestas. Siente en lugar de pensar, haz lo que te nace.

- *“Muéstrame alguien que no es un esclavo. Uno es esclavo de la lujuria, otro de la avaricia, otro del poder. Todos*

somos esclavos del miedo. Ninguna servidumbre es más abyecta que la autoimpuesta” (Séneca).

Enfrenta las dependencias y crea un plan de restricciones para ir quitando todo el poder que vas teniendo a medida que las vas cuidando. Rompe tus hábitos y rutinas, deshazte de las adicciones, incluso aunque creas que son buenas.

- “El tiempo libre sin aprendizaje es muerte: una tumba para la persona viva” (Séneca).

Utiliza el tiempo libre para seguir creciendo en lo que sientes que es tu propósito de vida, o aquello que no puedes hacer mientras trabajas.

- “Hécato dice: ‘Puedes aprender una poción hecha sin ninguna droga, conjuro o hierbas - si quisieses ser amado ama” (Séneca).

La respuesta fue, es y será amor, así que averigua la forma de dar amor dentro de todo lo que haces.

- *“La filosofía consiste de tres partes: la moral, la natural y la razón. La primera pone el alma en orden. La segunda examina con calma el orden natural de las cosas. La tercera profundiza sobre el significado de las palabras, y*

sus compromisos y pruebas las cuales mantienen la falsedad de corromper la verdad” (Séneca).

Sé consciente de las tres partes de la filosofía: la parte de la moral, la parte natural y la parte de la razón, y permite que eso te guíe.

- *“Cada persona adquiere su propio carácter, pero sus roles oficiales acaban siendo designados por la suerte. Deberíais invitar algunos a tu vida porque merecen la pena, otros porque podrían venir a merecerla”*

Usa el carácter como tu herramienta número uno, que te defina, que sea tu escudo, tu tarjeta de visita y que se algo que te mida y mida a otros también.

- *“¿No te avergüenza reservarte solo los remanentes de tu vida y dedicarte a la sabiduría solo cuando el tiempo no puede ser dirigido a los negocios?” (Séneca).*

La filosofía debe ser llevada a cabo como una tarea importante y principal cada día.

- *"Si el principio del día ve a alguien orgulloso, el final del día lo verá apenado. Nadie debería poner demasiada confianza en el triunfo, nadie debería perder la fe de intentar mejorar. La diosa Clotho mezcla el uno con el otro y hace que la Fortuna no descansa, haciendo girar cada*

destino de su alrededor. Nadie tiene tanto favor divino que pueda garantizar que estará aquí mañana” (Séneca).

No siempre obtendrás lo que quieres, ni siempre no lo obtendrás, todo cambia cuando menos te lo espera, tenlo presente cada día, como venga será lo que tenía que venir.

- *“Hécato dice: ‘Cede tus esperanzas y cesará el miedo...’. La causa primera de ambas enfermedades es que, en lugar de adaptarnos a nosotros mismos a las circunstancias presentes, enviamos nuestros pensamientos demasiado adelante” (Séneca).*

Mide al miedo y a la esperanza por igual, ambos son enemigos de lo que podemos controlar, porque son incontrolables.

- *“La fortuna golpea duramente a aquellos que no la esperan. Pero es fácilmente aguantable para ese que está siempre al acecho de su llegada” (Séneca).*

Lo que nos impacta y nos destroza sucede porque pensamos que no podría sucedernos a nosotros. Si queremos evitarlo, debemos pensar que no solo puede pasarnos, sino que ya podría estar pasándonos, entender que está pasando y está bien porque eso está fuera de

nuestro control y no hay ninguna ley universal que diga que no nos va a pasar a nosotros.

- *“Preparemos nuestras mentes como si hubiéramos llegado al final de nuestras vidas. No pospongamos nada. Permitámonos equilibrar los libros de la vida cada día... Ese que pone los toques finales a la vida cada día nunca estará corto de tiempo” (Séneca).*

Hoy es tu último día, podría serlo, así que actúa como tal, deja hecho todo lo que debas dejar cerrado, soluciona todo, vive todo, aprovecha todo y sé todo, hazlo hoy, por si acaso.

- *“Es mejor conquistar la pérdida o la pena que engañarla” (Séneca).*

No huyas del dolor, míralo de frente, conversa con él, siéntate con él, vívelo, y hazlo tan pronto como puedas, de esa forma podrás vencerlo cuanto antes.

- *“No permitiré a nadie robarme un solo día si no van a hacerme un retorno completo de la pérdida” (Séneca).*

¿Qué obtienes a cambio por lo que haces, el tiempo que inviertes, el dinero y los recursos que inviertes? Piensa bien en cada transacción y decide si es justa y te da el retorno que buscas.

- *“En muchas ocasiones un hombre viejo no tiene otra evidencia más que sus años para mostrar que ha vivido mucho tiempo” (Séneca).*

Vive al máximo cada año en términos de lo que realmente es bueno para ti, de lo que realmente te hace crecer y progresar, eso es al final lo que importará y hará que hayas vivido lo máximo que hayas podido vivir.

- *“¿Cuánto tiempo vamos a estar sujetos al trabajo de otra persona? Toma responsabilidad y toma tu parte - algo que la posteridad lleve en su libreta” (Séneca).*

Firma tu propia voz, escribe desde el corazón, no sigas las doctrinas de otros, crea la tuya propia, sé tu propio filósofo, crea tu filosofía y compártela con el mundo.

- *“Debemos dar relajación a la mente - crecerá mejor y más afilada después de un buen descanso. El trabajo constante en el yunque fracturará a la fuerza la mente. Pero ganará de nuevo su poder si se libera y se relaja durante un tiempo. El trabajo constante hace que aparezca un cierto tiempo de pesadez y debilidad en el alma racional” (Séneca).*

Crea momentos todos los días donde des descanso a tu mente; meditación, quietud, soledad,

desapego psicológico del trabajo, jugar, bailar, cantar, dormir, esto recargará también a tu cuerpo, no siempre debes estar haciendo deporte, trabajo o haciendo algo, debes cuidarte para poder dar gas.

- *“No es en absoluto que no tengamos mucho tiempo para vivir, sino que malgastamos mucho de ese tiempo. La vida es suficientemente larga, y se nos ha dado una gran cantidad para poder hacer muchas grandes cosas si la aprovechamos bien. Pero cuando se deposita en la exprimidora del lujo y negligencia, cuando se emplea en no hacer el bien, nos empujamos a ver qué ha pasado incluso antes de reconocer qué ha pasado. Y entonces así sucede: no recibimos una vida corta, la acortamos nosotros mismos” (Séneca).*

La vida es suficientemente larga, lo que no debemos es malgastarla con cosas que no son importantes: compromisos inútiles, quejas, excusas, pleitos, gimoteos, fustigaciones, negatividad, lamentaciones o limitaciones. No podemos permitirnos usar de forma equivocada este tiempo que se nos ha dado. Empleémoslos sabiamente.

- *“Para aguantar las inclemencias con una mente calmada, tendremos que robar la fuerza y frontera que hay en el infortunio” (Séneca).*

Entrena la mente para calmarla, eso será lo que te salve de todo el dolor, frustración, injusticias, infortunio o mala suerte que recibas.

3. Marco Aurelio

- *“Aunque vivieras tres mil años, o un múltiplo ilimitado de esa cifra, recuerda que nadie pierde más vida que la que está viviendo, y nadie nunca vivirá otra vida más que la que está perdiendo”* (Marco Aurelio).

Enfocarte, entregarte, darte y vaciarte tanto en lo que haces, que pierdas el conocimiento por lo que viene después.

- *“Mantén como sagrada tu capacidad para razonar”* (Marco Aurelio).

Tu lógica y razonamiento te han llevado hasta aquí y te llevarán hasta el infinito.

- *“Encuentra retiro en ti mismo. En ningún sitio te encontrarás más en paz y menos ocupado que en el retiro de tu propia alma - especialmente si en está lleno de facilidad cuando lo inspeccionas de cerca, por lo cual diré que no hay nada más bien ordenado. Regálate este retiro a menudo y renuévate”* (Marco Aurelio).

Retírate en ti mismo cada día (30 minutos) o cada semana o dos (1 hora).

- *“Tu mente tomará la forma de lo que frecuentemente mantengas en tus pensamientos, ya que el espíritu humano se colorea por tales impresiones” (Marco Aurelio).*

Colorea tu mente con las cosas que mereces, sientes que son positivas y que te ayudan a propulsarte a ti y a otros.

- *“Drama, combate, terror, estupideces y sumisión - cada día este tipo de cosas aplastan tus principios sagrados, siempre que tu mente se entretenga con ellos o permita que entren” (Marco Aurelio).*

Sobre lo que reina en tu mente, solo tú puedes entrar.

- *“La vida es corta; el fruto de esta vida es un gran carácter junto a grandes actos por el bien común” (Marco Aurelio).*

En los momentos de gracia, éxito o fortuna, repítete: “es el fruto del trabajo, el carácter, la personalidad, mentalidad y comportamiento y acciones que he venido realizando durante todo este tiempo, no es nada más que eso”.

- *“Cuando te levantes por la mañana, repítete a ti mismo: me toparé con ingratos, egomaniacos, mentirosos, traidores, celosos, envidiosos y pobres diablos, y críticos destructores. Todos ellos son de esa manera y afligidos por esas enfermedades porque no saben distinguir la diferencia entre el bien y el mal. Porque yo he entendido la*

belleza del bien y la maleza del mal, por eso, sé que estas personas que hacen el mal sin saberlo no pueden herirme... y nadie puede hacerme daño, por implicarme en el mal - tampoco puedo enfurecerme con mis compañeros, colegas o allegados, ni odiarlos. Ya que estamos echas para cooperar” (Marco Aurelio).

Piensa al terminar la meditación que “algo pasará, una persona actuará de forma contraproducente conmigo, pero esa persona no lo hará queriendo, recibiré una crítica, seré ninguneada, serán desconsiderados conmigo o no me tratarán como pienso que me merezco, mi insultarán, traicionarán o me mentirán; no es mi problema, ni en realidad es tampoco el tuyo.

- *“No actúes a regañadientes, egoístamente, sin una debida diligencia, o siendo un contrario. No vistas a tus pensamientos con lenguaje elaborado. No seas una persona de demasiadas palabras y demasiadas andanzas... Sé alegre, no busques ayuda externa o el alivio que otros podría traerte. Una persona necesita hacerlo por sí misma, no ser atendida por otros” (Marco Aurelio).*

Cuando quieras impresionar, habla menos, di menos, haz menos, o no hagas nada. Cuando quieras decir mucho, no digas apenas; cuando quieras hacer mucho, no hagas

apenas; y cuando quieras mostrar mucho, no muestres apenas.

- *“Presta atención a la conversación que está ocurriendo, y a lo que sigue después de cualquier acción. En la acción, busca el objetivo, en palabras, escucha con atención a lo que está siendo señalado” (Marco Aurelio).*

Pregúntate a menudo qué piensa tu mente y dedica algo de tiempo a observar a tus pensamientos, así como dejar espacio entre el pensamiento y la acción para poder observar a ambos.

- *“Si cualquiera puede demostrar y mostrarme que he actuado y pensado de forma errónea, estaré encantado de cambiar de pensamiento y padecer - ya que busco la verdad, por lo cual nadie ha sido dañado jamás. El único que acaba dañado es aquel que la evita y la engaña con ignorancia” (Marco Aurelio).*

Cada vez que alguien te traiga, o muestre que estás equivocado, que te estás contradiciendo o que vas al revés de lo que dijiste un día, entonces di: “no están criticándome, están presentándome una mejor alternativa, no hay nada de malo”.

- *“La amabilidad es invencible solo cuando es sincera, con no hipocresía o falsedad. ¿Qué puede hacer incluso la*

persona más maliciosa si no paras de mostrar amabilidad, y, si dado el caso, gentilmente señalas donde se equivocaron - o estuvieron en lo cierto - mientras tratan de herirte?” (Marco Aurelio).

No vuelvas a responder odio con odio, sino con todo lo contrario: cada vez que alguien cargue, ataque, critique o te golpee, convierte tu respuesta en amable, gentil, cariñosa y bondadosa.

- *“Esos obsesionados con la gloria asocian su bien estar a cómo son tratados por los demás, los que aman el placer lo atan a los sentimientos, pero el que cuenta con el entendimiento verdadero, lo busca solo en sus propias acciones” (Marco Aurelio).*

Date cuenta de que nada importa si lo que haces es correcto y está alineado con tus principios de vida; el resto, lo externo, es irrelevante.

- *"No fijas tu mente en cosas que no posees como si fueran tuyas, pero cuenta las bendiciones que en realidad posees y piensa cuánto las desearías si no fueran ya tuyas como lo son ahora. Pero vigílate y obsérvate para que no valores esas cosas hasta el punto que te metas en problemas si las perdieras” (Marco Aurelio).*

Cada mañana bendice las cosas que tienes y da gracias por ellas pensando que podrías perderlas y si las perdieras no pasaría nada, mientras que ignoras lo que no tienes porque no lo tienes y no te pertenece.

- *“Tienes lo que mereces. En lugar de elegir ser una gran persona hoy, eliges serlo mañana”* (Marco Aurelio).

Cualquier cosa que quieras hacer, hoy será el día, nunca mañana.

- *“La persona afortunada es esa que se da a sí misma buena fortuna. Y la buena fortuna es un alma bien alineada, buenos impulsos y buenas acciones”* (Marco Aurelio).

Dirige todo hacia las acciones y decisiones más adecuadas que puedas realizar y trata de que ocurran en el momento adecuado, eso transformará la suerte.

- *“La alegría para los humanos reside en el trabajo propio de un humano. Y un trabajo propio de un humano consiste en: actos de generosidad a otros ser humanos, el desdén por los movimientos de los sentidos, identificar impresiones verdaderas, y contemplar el orden natural y tofo lo que sucede mientras lidiamos con ello”* (Marco Aurelio).

Aprende a encontrar la alegría en tu más puro y digno trabajo, así como acciones, comportamiento y estilo de vida - guiado por tus principios y virtudes.

- *“No dejo de sorprenderme sobre cómo de fácil nos amamos a nosotros mismos sobre todas las cosas, y aún así depositamos mucho peso en las opiniones de otros más que en nuestra propia autoestima... Cuánto valor le damos a las opiniones que nuestra gente tiene sobre nosotros y qué poco nos damos a nosotros mismos”* (Marco Aurelio).

Piensa solo sobre lo que tú puedes cambiar, influenciar o mejorar, ignora el resto. Cero peso, importancia y atención a las opiniones, cosas o esfuerzos de otros, si no son para aplaudirlos e impulsarlos, sin que eso te afecte a ti negativamente.

- *“La primera cosa que hacer: no reacciones emocionalmente. Ya que cada cosa sucede de acorde a la naturaleza de todas las cosas, y dentro de poco no serás nadie y no estarás aquí. La siguiente cosa que hacer: considera con cuidado la tarea que estás realizando por lo que es, mientras recuerdas que tu propósito es ser un buen ser humano. Ve directo a hacer lo que la naturaleza requiere de ti, y habla tal y como veas más apropiado: con amabilidad, modestia y sinceridad”* (Marco Aurelio).

Antes de tomar una decisión, una elección, una acción o decir algo, o reaccionar, piensa en que no debes estar molesto, sino aceptar, y luego alinear lo que va a suceder con tu sistema de valores.

- *“No tengas vergüenza en necesitar ayuda” (Marco Aurelio).*

Pide más ayuda, siempre que puedas, no dudes, no te avergüences.

- *“No llenes tu mente con todas esas cosas malas que podrían suceder todavía. Permanece enfocado en la situación presente y pregúntate por qué es tan inaguantable y por qué no puede ser superada” (Marco Aurelio).*

Paso a paso solo en lo que tenemos frente a nosotros, muy paso a paso.

- *“Es posible frenar tu arrogancia, superar el placer y el dolor, ser más que tu ambición, y no estar enfadado con personas estúpidas y desagradecidas - sí, incluso, preocuparte por ellos” (Marco Aurelio).*

Sea lo que sea, puedes aprenderlo, dedícate a mejorar en ello cada día y lo conseguirás, tarde o temprano. Cero excusas.

- *“Mientras es cierto que alguien puede impedir tus acciones, es también cierto que no pueden impedir tus intenciones o actitudes, las cuales tienen el poder de ser condicionales y adaptables. Ya que la mente adapta y convierte cualquier obstáculo a sus acciones en un medio para alcanzarlo. Eso que es un impedimento a la acción se convierte en acción avanzada. El obstáculo se convierte en el camino”* (Marco Aurelio).

Sea cual sea la adversidad o el problema, es el que debía ser para que tú puedas trascender y aprender y ganar algo que necesitabas aprender o ganar y que no ocurrirá de otra forma, es la forma que debe ocurrir.

- *“Sea lo que sea lo que cualquiera diga o haga, por mi parte, estoy ligado al bien. Tal y como una esmeralda o el oro pueda proclamar: ‘sea lo que sea lo que cualquiera diga o haga, debe ser lo que soy y mostrar mis colores verdaderos’”* (Marco Aurelio).

Haz lo que haces, hazlo bien, sé bueno y hazlo para hacer el bien, ese es tu trabajo y no importa lo demás.

- *“Incluso morir es uno de los deberes más importantes de la vida, y en esto como en todo lo demás, aprovecha tus recursos lo mejor que puedas para hacerlo lo mejor posible en la tarea que te toca”* (Marco Aurelio).

Cuando hagas algo, busca la cosa que sientas como “correcta” dentro de ti, eso es lo más importante que debes hacer, y lo único.

- *“En esas mañanas en las que te cueste levantarte de la cama, recuerda esto: estoy despertándome para hacer el trabajo de un ser humano” (Marco Aurelio).*

Cuando veas que no te levantas de la cama, entiende que ese es tu mal, que lo que necesitas hacer es lo contrario, levantarte cuanto antes y contribuir.

- *“Suficiente de esta vida miserable, y quejica. Para de distraerte con lo absurdo. ¿Por qué te sientes en problemas? ¿Qué te confunden tanto? ¿Qué hay de nuevo aquí? ¿El único responsable? Da un buen vistazo. ¿O es solo el asunto en sí mismo? Entonces concéntrate en eso. No hay ningún lugar más donde mirar. Podrías intentar ser más directo y justo y amable, Es lo mismo, que examines esas cosas durante cientos de años, o solo tres veces” (Marco Aurelio).*

Toma responsabilidad por cada acto que sucede en tu vida, es tuyo y solo tuyo.

- *“¿A qué servicio se compromete mi alma? Preguntaré a ti mismo esto de Forma constante y examínate viendo cómo resuenas con eso llamado el principio rector. ¿Qué alma*

tengo ahora? ¿Tengo el alma de un niño, un joven, un tirano?” (Marco Aurelio).

Pregúntale siempre a tu alma, cuestionale, y observa qué sucede.

- *“Tal y como progresas por el camino de la razón, las personas se cruzarán en tu camino. Nunca podrán evitar que hagas los que has venido a hacer, así que no les permitas que toquen tu buena voluntad. Mantén una observación y vigía poderosa en ambos frentes, no solo por buenos y razonados juicios y acciones, sino también por la gentileza con aquellos que obstruirían tu camino o crearán dificultades en él. Ya que la furia o la ira es una debilidad, tanto como lo es abandonar la tarea de rendirte ante el pánico” (Marco Aurelio).*

No abandones aquello en lo que te estás convirtiendo o quieres convertirte, pero tampoco a aquellas personas que no evolucionan contigo.

- *“Cómo Platón dijo, cada alma está privada de la verdad contra su voluntad. La misma cosa sucede con la justicia, el autocontrol, la buena voluntad hacia los demás, y cada virtud similar” (Marco Aurelio)*

No sabemos lo que hacemos cuando obramos mal, apliquemos el perdón y la gentileza con otros y con

nosotros mismos.

- *“Recibe sin orgullo, deja marchar sin apego” (Marco Aurelio).*

Es solo tu comportamiento lo que decide si algo importa o no importa. No el éxito, no el fracaso, es solo tu alma quien realmente manda.

- *“Por supuesto, si encuentras en la vida algo mejor que la justicia, la verdad, el autocontrol y el coraje - en resumen, algo mejor que la suficiencia de tu propia mente, la cual te ayuda a seguir actuando de acorde a las demandas de tu verdadera razón y aceptando lo que el destino te da fuera de tu propio poder de elección - te digo, que si puedes encontrar algo mejor que eso, haz que tu corazón y alma tomen ventaja total de ese gran bien que acabas de encontrar” (Marco Aurelio).*

La virtud real es la única meta que merece la pena alcanzar y darlo todo para llegar.

- *“¿Por qué ponderar los inconvenientes? Tal pensamiento te haría parecer como un alcornoque y no como un verdadero estudiante de la naturaleza” (Marco Aurelio).*

Sea el problema que sea, las molestias o perturbación, no es nada importante comparado con lo que tenemos que

hacer y por lo que estamos aquí, pásalo por alto y sigue.

- *“Haz ahora lo que la naturaleza requiere de ti. Hazlo bien si está dentro de tu poder. No mires a tu alrededor para ver si la gente se enteró de lo que hiciste. No esperes la perfección, sino queda satisfecho incluso con el paso más pequeño hacia delante, y define el resultado como algo pequeño”* (Marco Aurelio).

Hazlo como lo vas a hacer y hazlo como está, es el momento más perfecto, no antes, no luego, ahora. Y hazlo lo mejor que puedas, acepta que es el momento ahora.

- *“No te cuentes más que el informe con las impresiones iniciales. Se te informa que alguien habla mal sobre ti, ese es el informe - el informe no es que tú fuiste herido. Así que permanece siempre con tus primeras impresiones, y no añadas nada más en tu mente - de esta forma nada puede pasarte”* (Marco Aurelio).

Quédate, de forma pragmática, ecuánime y firme, con la primera impresión de lo que se te informa, no añadas juicios o suposiciones, es como se te informó, no como las impresiones nos dicen que podría o debería ser.

- *“Te has enfrentado a un sinfín de problemas - todo por no permitir que tú razón rectora hiciera el trabajo para el que fue hecha -, ya está bien”* (Marco Aurelio).

Permite que tu razón rectora dirija el día. Actúa de acorde a la razón. No hagas nada que no haga que la razón mande.

- *“Como la vasta mayoría de nuestras palabras y acciones son innecesarias, acorrálalas, crearán abundancia en ocio, tranquilidad y paz mental. Como resultado, no deberíamos olvidar preguntar en cada momento: ¿es esta una de esas cosas innecesarias? Porque no solo debemos cercar solo las acciones innecesarias, sino también los pensamientos, so los actos inútiles no irán etiquetados después de haberlos hecho” (Marco Aurelio).*

Corta con todo aquello que reste, y hazlo de forma ruda, inmediata y sin dudar. Acciones, pensamientos, palabras y personas. Acorrala lo necesario y asédialo, no lo dejes salir.

- *“Es esencial que recuerdes que la atención que das a cualquier acción debería ser proporcional a su valía, porque entonces no te cansarás o abandonarás, si no estás ocupado con menos cosas de las que deberían ser permitidas” (Marco Aurelio).*

Dales a las cosas menos importancia de la que tienen, porque no la tienen en realidad, dales menos tiempo, menos preocupación, menos vida y destina apenas nada.

Una de ellas, las preocupaciones, mi hermano, el orden minucioso, las críticas u opiniones, lo que veo pero no sé, el dinero, el poder, la influencia, los *likes*, o lo material.

- *“Recuerda que para cambiar tu mente y seguir las correcciones de alguien son cosas consistentes con una libertad libre. Ya que la acción es solo tuya - para llenar su propósito en concordancia con tu impulso y juicio, y sí, con tu inteligencia” (Marco Aurelio).*

Crea una voluntad adaptable, no de hierro, adapta tu fuerza, determinación y capacidad de cambio a todo lo que aparezca en el camino, y entonces vencerás.

- *“Siempre que sufras dolor, piensa que no hay nada de lo que sentirse apenado o nada puede degradar la inteligencia que te guía, ni tampoco de actuar de forma racional y por el bien común. Y en muchos casos deberías sentirte ayudado por el dicho de Epicuro, que el dolor nunca es insoportable o sinfín, así que puedes recordar esos límites y no añadirlos a tu imaginación. Recuerda también que demasiadas molestias son dolor por insatisfacción, tales como el insomnio, el hambre, y la fiebre. Cuando empiezan a abatirte, recuérdete que tú estás sucumbiendo al dolor” (Marco Aurelio).*

El dolor acaba y no dura para siempre, solo tienes que mantener la calma y no dejarte embaucar por él, solo

mira través de el dolor y verás que es algo por lo que deberías pasar.

- *“El arte de vivir es más como una lucha que un baile, porque una vida llena de arte requiere estar preparado para encontrar obstáculos, adversarios y ataques esperados e implacables” (Marco Aurelio).*

No solo sirve bailar con la vida, sino que hay que luchar con ella, sobre todo con lo que aparece en el camino.

- *“Cuando estás forzado, así lo parece, por las circunstancias a la absoluta confusión, contrólate tanto como puedas. No te cierres fuerza de tu propio ritmo mucho más de lo necesario. Podrás mantener el ritmo (o latido) si vuelves a él constantemente” (Marco Aurelio).*

Control absoluto sobre lo que puedes controlar, sea la situación que sea, y rapidez y eficacia absoluta para volver a tu posición ideal tan pronto como sea posible.

- *“Recuerda que tu razón rectora se convierte en inconquistable cuando se conduce a sí misma y confía en sí misma, de forma que no hará nada contrario a su propia voluntad, incluso si su posición es irracional” (Marco Aurelio).*

Construye una mente libre de pasiones entrenando tu mente para implementar hábitos como modo por defecto. Entrénate repitiendo la acción que quieras practicar tanto como puedas cada día.

- *“¿No brilla la luz de una lámpara hasta que su combustible se agota? ¿Por qué entonces no debería tu verdad, justicia y autocontrol brillar hasta que te extingas?”* (Marco Aurelio).

Haz que tu virtud, verdad, justicia, autocontrol, sean los motores de tu vida cada día.

- *“Medita a menudo sobre la interconexión e interdependencia mutua de todas las cosas en el universo* (Marco Aurelio).

Todos formamos parte de lo mismo, todas las cosas, sucesos, situaciones, personas. Todos estamos conectados y jugamos un papel esencial.

- *“Eso que no hace daño a la comunidad, no puede herir al individual”* (Marco Aurelio).

El bien y lo sabio para uno, lo es para todos, y viceversa. Sin embargo, lo que es bueno para una sola persona, o malo, no lo es para todos.

- *“Más grande que los placeres está una gran alma, libertad, honestidad, amabilidad, santidad. Ya que no hay nada más placentero que la propia sabiduría, sobre todo cuando consideras lo bien encaminados y fuera de esfuerzo que los trabajos del entendimiento y el conocimiento son”* (Marco Aurelio).

Busca el placer en la virtud, los valores y principios, y haz que tu vida, toda tu vida, el máximo posible de ella, gire en torno a ello.

- *“El arte de vivir está en hacer lo que la naturaleza humana requiere. En que tener principios sea la fuente de deseo y acción. Esos principios que tienen que ver con benigno y maligno, en efecto la creencia de que no hay bien para el ser humano excepto lo que crea justicia, autocontrol, coraje, libertad, y nada maligno excepto lo que destroza estas cosas”* (Marco Aurelio).

Ten principios y síguelos, eso es llevar una buena vida.

- *“Así que alguien es bueno en derribar a un oponente, pero eso no significa que le haga mucho más comprometido con la sociedad, o modesto, o bien preparado para cualquier circunstancia, o más tolerante con las faltas de otros”* (Marco Aurelio).

Trabaja por ser mejor persona, no por ser mejor en algo.

- *“Muestra las cualidades que hay en tu poder: honestidad, dignidad, resistencia, castidad, rectitud, autodisciplina, consentimiento, frugalidad, amabilidad, libertad, persistencia, evitar el chismorreo y la magnanimidad”* (Marco Aurelio).

Muestra las cualidades del alma, los rasgos de la virtud, los principios y valores que cualquier ser humano puede desarrollar, cultívalos y hazlos florecer, no hay nada más poderoso y admirable.

- *“Escarba bien en ti mismo, ya que hay una fuente de bonanza siempre lista para fluir si tú sigues escarbando y profundizando en ti”* (Marco Aurelio).

El bien está dentro de nosotros, solo hay que ir lo suficientemente profundo como para encontrarlo y luego sacarlo a la luz.

- *“En el caso de la naturaleza, seguir las órdenes del doctor significa que lo que nos sucede a cada uno de nosotros está ordenador para ayudarnos en nuestro destino”* (Marco Aurelio).

Lo que el destino nos depara es como la prescripción de un doctor, es bueno para nosotros y para nuestra vida, y destino.

- *“No hay maldad en que las cosas cambien, como no hay bien en persistir en un nuevo estado” (Marco Aurelio).*

Para poder cambiar con el cambio y aceptar el rol que sea lo que venga, primero debes dejar de resistirte, y luego no ir con lo bueno o lo malo, solo con lo que es, y eso es todo.

- *“Si juzgamos el bien y el mal solo por las cosas que hay en nuestro control, entonces no habrá espacio alguno para culpar a alguien cuando seamos hostiles a los otros” (Marco Aurelio).*

Como empieza y acaba en nosotros, no en otras personas, la economía, las circunstancias, los políticos o tu pareja, eres tú, todo tú, solo tú.

- *“Si has visto el presente, has visto todo, desde los tiempos inmemoriales a toda la eternidad. Ya que todo lo que sucede está relacionado y es igual” (Marco Aurelio).*

Todo lo que sucede ya ha sucedido y siempre sucederá, solo observa y no te preocupes por nada.

- *“Cómo de satisfactorio es ignorar y bloquear cualquier cosa molesta o impresión forastera, e inmediatamente tener paz en todas las cosas” (Marco Aurelio).*

Elimina de tu vida todo lo que resta, atenta contra tu mente, paz, serenidad y calma, y huye de todo lo que te provoque o te haga reaccionar negativamente.

- *“No te lamentes y no te agites”*_(Marco Aurelio).

No importa lo que pase, sea lo que sea, muerte, vida, gracia, desgracia, alegría, penas, éxito o fracaso, vamos a estar ok.

- *“La persona que sigue la razón en todas las cosas tendrá ambos ocio y disposición para actuar - son a una misma cosa motivasteis y autocompuestas”* (Marco Aurelio).

Movámonos al mismo ritmo y son que el destino y aceptemos y amemos lo que nos presente.

- *“Permitamos que cada cosa que hagamos o digamos, o pretendamos sea esa de una persona que está muriendo”* (Marco Aurelio).

Todos tenemos la enfermedad terminal de la muerte, va a llegar, no sabemos cuándo. ¿Cómo actuarás, pensarás, y te comportarás cada día frente a este hecho inamovible?

- *“No te comportes como si estuvieras destinado a vivir para siempre. Lo que está destinado cuelga sobre ti. Tan pronto*

como puedas vivir y mientras puedas, sé bueno y haz el bien ahora” (Marco Aurelio).

Todos dependemos de un hilo y no sabemos cuándo se romperá, podemos martirizarnos pensando que se va a romper y cuándo lo hará, o usar ese hecho para poder hacer algo de provecho con la energía, tiempo y recursos que poseemos.

- *“Tanto como estás satisfecho con tu personal normal, deberías estarlo con el tiempo que se te ha dado” (Marco Aurelio).*

Se te ha dado el tiempo que se te ha dado, no sabes cuánto, pero máximo 90-100 años, úsalo lo mejor que puedas.

- *“Pronto morirás, y todavía no eres sincero, inamovible, imperturbable, o libre de lo auspicioso o del pensamiento de que las cosas externas pueden herirte, tampoco eres gracioso hacia todas las cosas, sabiendo que la sabiduría y actuar de forma justa son uno y lo mismo” (Marco Aurelio).*

Disfruta de lo que eres ahora mientras puedes, libérate de todo porque nada sirve cuando enfrentes a la muerte.

- *“Esta es la señal de la perfección del carácter: empezar cada día como si fuera el último, sin pereza, queja, o ninguna pretensión”* (Marco Aurelio).

Vive tu máximo potencial por 24 horas, no necesitas más.

- *“Es una desgracia en la vida cuando el alma se rinde antes que el cuerpo”* (Marco Aurelio).

Que tu cuerpo sea el que desfallezca, pero no tu mente, no tu alma.

- *“Todo dura por un día, el que recuerda y el que es recordado”* (Marco Aurelio).

No te esfuerces por ser recordado o recordar, vive como si no fueras a ser recordado, pero desvívete por vivir al máximo tu vida, es la única forma de hacer que cuente.

- *“Para de merodear. Yo serás propenso a leer tus propios apuntes, o historias antiguas, o las antologías que has ido recogiendo para disfrutar de tu vieja edad. Ocúpate con el propósito de la vida, deja a un lado las esperanzas vacías, sé activo en tu propio rescate - si te cuidas a ti mismo, aunque sea un poco - y hazlo mientras puedas”* (Marco Aurelio).

Aplica lo que aprendes, no tanto estudio ni tanta lectura,
no tanto ensayo, aplica, practica, pon en marcha,
ahora, mientras puedas.

4. Sócrates

Todo parte del que se conoce como – quizá – el hombre más sabio que jamás ha existido, su conocimiento y filosofía siembran la semilla de esta y otras muchas corrientes del pensamiento que han ido llegando después.

Sócrates tenía una máxima: “Conócete a ti mismo”.

¿Cómo llegamos a conocernos a nosotros mismos en términos de nuestras personalidades, y más importante todavía, de nuestro potencial? Bien, una de las primeras formas de conocerte a ti mismo es entender que no te conoces. “Solo sé que no sé nada”.

Aprende a observarte a ti mismo como si observaras a un extraño. Sin embargo, para poder hacer algo como eso, diría que debes adoptar una posición de humildad radical. Humildad en dos sentidos:

Una sería la humildad de reconocer tu ignorancia. Así que debes entender que no sabes quién eres. Y eso no es fácil de asumir, porque realmente piensas y crees que sí lo sabes, que sabes quién eres, pero entonces recuerdas que no puedes controlarte a ti mismo muy bien, no eres muy autodisciplinado/a, estás lleno/a de defectos y muchas más cosas... Quizás, después de todo, no te conoces tan bien como pensabas. El problema es que es duro bajar lo suficiente como para comprender la verdad profunda de que eres ignorante sobre qué eres.

Ahora, también hay una parte reversa, y es que también ignoras quién podrías ser. Y bueno, el descubrimiento de ese hecho, es como una recompensa para el horror de determinar quién eres en realidad.

¿Qué hacer entonces? Observarte, vigilarte, examinarte, como si fueras un extraño sobre el que sientes una curiosidad incontrolable. Evaluar lo que dices y escuchas con atención plena. Entonces podrás decirte cosas como “¿qué tipo de persona diría y haría eso que propones?” o “¿Cómo reacciono de forma emocional cuando comunico de esa forma?”, “¿Me está haciendo más fuerte o más débil?”, “¿Me llena de negatividad?”, “¿O me ayuda con mi confianza y amor propio?”, “¿Estoy sentado en una gran mentira?”, “¿Estoy engañándome a mí mismo y a otra gente?”, “¿estoy adoptando esta personalidad en los eventos sociales para ser gustado, impresionar y que luego no me da más que narcisismo egocéntrico?”, “¿Soy fiel, en esencia, en lo más profundo de mi ser, a mis principios y valores de vida?”, “¿O digo que sí para ensalzar mi estado de ánimo y poder continuar con este calvario?”, “¿Cuáles son mis fantasías más oscuras?”, “¿Y las agresivas?”, “¿Qué soy capaz de hacer?”, “¿En qué estoy interesado que de forma espontánea persigo?”, “¿Sobre qué procrastino y por qué?”, “¿Qué no estoy dispuesto a hacer?”, “¿Qué pienso que es bueno?”, “¿Por qué me felicito a mí mismo y por qué me castigo por no enfrentar?”

Estas son todas preguntas increíblemente complicadas de responder, y no sabemos las respuestas a cada una de ellas, aunque sería un buen comienzo empezar por ahí.

Y bueno, en términos de potencial, pues resulta que descubrirás más sobre ello a medida que descubres quién eres, especialmente con tus partes más oscuras, porque entonces descubrirás el potencial que tienes para montar líos. Y créeme que hay una gran utilidad en ello. En realidad, eso es algo que te fortalece, porque la primera cosa que produce darse cuenta de algo como eso es la ambición de incorporar ese elemento de “riesgo” en una personalidad de alto orden, y es eso lo que puede hacerte implacable. Esto te puede hacer alguien que dice “no” cuando necesita decir “no”, te puede convertir en alguien que no evitará el conflicto que es necesario enfrentar (como por ejemplo el momento que vivimos cuando escribo esto, sobre el Covid-19 - un conflicto con nosotros mismos y nuestros miedos en este caso), increíblemente útil.

Este es uno de miles de potenciales que podrías descubrir.

Lo siguiente que descubrirás es que te harás crecer a ti mismo. Te ayudará a compararte a ti mismo con quien eras ayer y no con quién serás mañana o con cómo alguien más es hoy. Y ese querido estoico o estoica, es buen comienzo para este viaje. Lo que Sócrates nos dejó es algo así como, date un vistazo a ti mismo u piensa sobre lo que no es tan bueno que puedes mejorar, que puedes mejorar bajo tus propios estándares claro, y que mejorarás. Y te darás cuenta de que, cuando andas el camino de conocerte a ti mismo - no conociéndote - de nada sirven los grandes objetivos y grandes metas, sino lo que ayudan son los pequeños pasos y

experimentos. Quizá has decidido no estudiar más en la universidad, o quizá en el trabajo tienes un montón de tareas agolpadas esperándote, y vas posponiéndolo y ya vas muy atrasado, y sabes que deberías hacer lo que sabes que debes hacer, entonces cuando te vas a dormir estás molesto contigo mismo porque sabes que estás evitando confrontarlo, eso o esa conversación, cambiar de trabajo, decir “no” o cientos de cosas parecidas. Entonces sigues pensando, “bueno, he evitado enfrentarme a eso por un mes - soy un cobarde por sea lo que sea aquello que pueda salir cuando confronte esa realidad ¿que pasaría si mañana voy y lo ataco? Resuelvo ese conflicto, hago ese informe, tomo esa decisión... ¿qué pasa si lo hago o lo intento por 25 segundos?” Claro, ve y hazlo, es cómo haber establecido una meta de mejora, muy humilde, porque ¿Eres realmente tan cobarde que lo mejor que puedes hacer después de meses escondiéndote es 25 segundos de exponerte a algo o consideras si escribir 10 páginas más? Podría darse que si, lo has estado evitando, así que le tienes miedo, así que la situación puede ser así de triste o calamitosa. Y aquí podrías pensar “vaya, no, bomba para mi ego, esto no está uniando la fiera de mi ego con reconocerme a mí mismo, alguien que solo puede permanecer 25 segundos expuesto a algo que le atemoriza debido a alguna creencia limitante”.

Eso también es una forma de humildad. Es como decir: “hay cosas que debería mejorar” y sabes cuáles son, y entonces hay pequeños pasos que podrías tomar en esa dirección para progresar. Entonces la pregunta es ¿eres lo suficientemente grande como para tomar esos pequeños pasos?

Esa es la clave que Sócrates deja, lo cual se convierte en un pilar fundamental en el estoicismo, ¿Eres capaz de soportar el hecho de que eres fundamentalmente defecto hasta el punto de tener que tener que hacer las cosas tan poco a poco y paso a paso como si fueras un niño de 12 años de forma que puedas gestionarlas y llevarlas a cabo? Y la respuesta a esa pregunta es, sí lo eres.

No sé si eso aplica a todo el mundo, pero lo que sí sé es que todos tenemos cosas que evitamos, de las que huimos y a las que tenemos miedo (las tres cosas son lo mismo), así que diré que en este lote estamos todos. Lo interesante, según los estoicos luego, es que las personas variarán dependiendo la graduación con la que hayan conquistado ese hecho, las cuales se convierten en personas extraordinariamente autodisciplinadas y autoconscientes, así como magnánimas, coherentes, íntegras, ecuánimes y leales, lo cual sería una definición vaga del estoico moderno del siglo XXI. Y la forma de llegar ahí es la siguiente - a través de mejora lenta, progresiva y “micro”.

Entonces, pasas a retarte a ti mismo, te dices algo así cómo: “¿cómo podría hacer esto que no sé muy bien cómo hacer?” Entonces, aprendes cómo hacerlo. Y entonces piensas: “¿Hay algo un poco más retador y avanzado que pueda hacer que sea mejor?” y entonces lo intentas y lo logras, empiezas a repetir este proceso, lo cual te hace ser mejor, aprender y crecer de forma exponencial, así como cada vez enfrentar cosas más importantes, como la muerte, la soledad, la desesperación, el desconcierto, la

incertidumbre, incluso, pensaba, hasta pobreza. Entonces, lo que haces es tomar responsabilidad, control y dominio por ti mismo y para ti mismo. Esa es la parte de alguien que se ha cosechado a sí mismo, alguien que anda con paso firme, mirada tranquila, voz profunda y con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Alguien que sabes que no puede ser penetrado por nada externo, alguien que puede tomar el mundo, pero aquí viene la clave de la sabiduría, solo puede hacerlo al nivel que puede gestionar, no más alto, ni más bajo.

Cuando eres ignorante, estás sesgado y profundamente defectuoso e inmaduro, es ahí donde todo el mundo empieza. Te aseguro que cuando se trata de la vida, la sabiduría práctica y la maestría en uno mismo, ahí no quieres comer mucho más de lo que puedas masticar, pero eso no significa que no puedas lidiar con parte de una realidad que te supera. Claro que sí. Hay algunas partes que son tan pequeñas, que tienes una oportunidad realmente buena de salir victorioso.

El primer paso para conocerte a ti mismo y ensamblar todas las piezas para hacerlas encaja, es permitirte ser un ignorante, un ridículo, un “tonto” si quieres llamarlo así, un principiante para normalizarlo. Es porque no sabes lo que estás haciendo, tienes que admitirlo, cuando más profundo lo reconozcas, mayor sería la pérdida del ego - o destrucción del ego arrogante que necesariamente acompaña el saber, el ser un experto, un especialista o un maestro. No un maestro es un eterno aprendiz que

sabe que va a practicar su arte hasta el último día de su existencia.
¿Que ego hay ahí?

Se necesita la pérdida del ego arrogante para llegar a un espíritu estoico puro, así como para ser un sabio práctico, porque es precisamente lo que se interfiere entre tu comprensión del mundo, la tracción delantera que puedas generar y compartir reacciones a todo lo que no controles o pueda superarte (casi todo). Es una parte interesante del proceso de confrontación, mitológicamente hablando, que detiene el progreso moral.

Estás demasiado orgulloso de quién eres para darte cuenta cómo eres de forma que puedas cambiar apropiadamente. Claro, y no quieres sacrificar esa parte sobre ti mismo, primordialmente, porque está asociada con el engaño de que te ayuda a mantener una imagen positiva, aunque muy frágil, sorbe ti mismo en la ausencia de un esfuerzo genuino. Algo con lo que tener cuidado.

¿Cómo entonces seguir la máxima de “conócete a ti mismo”? Con algo que han hecho desde estos grandes filósofos y estoicos griegos a los contemporáneos como Voltaire, Descartes o William Blake, observándose, vigilándose, examinándose y prestando atención plena a uno mismo y al entorno.

Es observar como si fueras una serpiente, la cual observa con una frialdad absoluta. Sin una reacción emocional, solo viendo qué es lo que hay ahí afuera, no permite - simbólicamente hablando - que lo que se quiere o se desea interfiera con lo que es observado. Así que

esa es la forma de mirarte a ti mismo, como si no supieses quién eres. Ese es el principio.

Entonces, cuando empiezas a desafiarte, empiezas a observar como de lejos llegaste comparado con ayer, cuánto más lejos puedes ir hoy, y mañana. Y continuamente experimentar con expandir los dominios, no solo de tus competencias, sino también de tus habilidades para mejorar esas competencias. El límite superior a eso es proporcional al esfuerzo moral que pones para lograrlo. Y cuanto más lo dejar guiar por tus principios más sagrados y la más alta de las visiones posibles, la alianza con lo más alto de todo lo posible y concebible, más llegas a conocerte a ti mismo. Y cuanto más lo acompañas con verdad, decisión y acción, más desarrollarás todo tu potencial. No obstante, tendrás que tomar este viaje como una aventura porque, es un infierno aguantar este tipo de responsabilidad, saca a una persona fuera de lo ordinario, la saca fuera de si misma. Por lo tanto, ocurre una alienación y aislamiento que va con todo este proceso, y un gran pesar de todo eso junto. Sin embargo, hay un profundo significado en ese dolor, incertidumbre, desconcierto, malestar, falta de identidad que sufrirás al conocerte a ti mismo, porque eso es justamente lo que hay cuando llegues a determinados niveles de profundidad, solo que te darás cuenta de ello y te sentarás con ello, y créeme que no hay nada mejor que puedas hacer que verlo y digerirlo. Porque cuando pases eso, entrarás en una etapa de descubrimiento y florecimiento.

Así que esa es la respuesta a la cuestión “¿cómo conocerme a mí mismo?”.

Empieza el camino de conocerte a ti mismo, aunque duela, aunque no sea el más cómodo.

¿Qué más nos deja Sócrates?

- *“Solo es útil el conocimiento que nos hace mejores”* (Sócrates).

Si lo que haces no contribuye a enriquecerte o ensalzarte, mejor no lo hagas.

- *“Las nociones del bien y del mal son innatas en el alma humana”* (Sócrates).

Esto es lo que nos encontraremos, polos opuestos, estar en el medio es lo que nos hará sabios.

- *“El amigo ha de ser como el dinero, que antes de necesitarlo, no se sabe el valor que tiene”* (Sócrates)

Eliminemos o bien la amistad o bien toda etiqueta de interés considerada como amistad real.

- *“El que se contenta con muy poco es extraordinariamente rico”* (Sócrates).

Elimina las pretensiones banales y la ostentación vacía.

- *“Alardear cuando te sientes feliz, es lo mismo que echar a correr por un camino resbaladizo” (Sócrates).*

Guarda la felicidad para cuando no estés feliz, o sácala al mismo tiempo que sacas la infelicidad, dale el mismo peso.

- *“La verdadera sabiduría esta en reconocer la propia ignorancia” (Sócrates).*

Recuérdate que, a pesar de pensar que sabes, no sabes tanto como crees, posiblemente, menos de lo que te parece (sin boicotearte).

- *“Alcanzarás buena reputación esforzándote en ser lo que quieres parecer” (Sócrates).*

Lidera, con hechos y acciones, con el ejemplo.

- *“El que más se parece a un dios es aquel que no depende de nada” (Sócrates).*

Haz una lista con tus dependencias externas y ve eliminándolas una a una, poco a poco.

- *“Otros viven para comer, pero yo como para vivir” (Sócrates).*

Utiliza la comida como el mejor y más óptimo combustible posible.

- *“Filosofía es la búsqueda de la verdad como medida de lo que el hombre debe hacer y como norma para su conducta” (Sócrates).*

Encuentra en la filosofía el refugio para tu alma y tu verdad, lo que eres tal y como eres.

- *“Cada uno de nosotros solo será justo en la medida en que haga lo que le corresponde” (Sócrates).*

Haz lo que sabes que debes hacer y nunca tendrás que preocuparte por hacer lo correcto.

- *“El grado sumo del saber es contemplar el porqué” (Sócrates).*

No reacciones a la causa, solo obsérvala.

- *“Solo el conocimiento que te venga desde adentro es el verdadero conocimiento” (Sócrates).*

El maestro está dentro, no fuera.

- *“En cualquier dirección que recorras con el alma, nunca tropezarás con sus límites” (Sócrates).*

Sigue a tu instinto, nunca te equivocarás, nunca.

- *“Habla para que yo te conozca” (Sócrates).*

Escucha y sabrás cómo es una persona.

- *“Si ves a un filósofo exasperarse cuando va a morir, sabrás que finalmente no es un filósofo” (Sócrates).*

La filosofía te prepara para morir cuando tengas que hacerlo.

5. Otros grandes filósofos estoicos ilustres (y los que no lo fueron)

Zenón de Citio fue el creador y padre del estoicismo, muy centrado en ética como virtud principal, también conocido como el filósofo del pórtico, porque impartía sus enseñanzas bajo un pórtico bien conocido. Para Zenón todo ocurrió cuando su barco naufragó.

- *“El hombre conquista al mundo conquistándose a si mismo”* (Zenón de Citio).

Conócete a ti mismo y conocerás cómo es el mundo y todo lo que puedes ser capaz de lograr.

- *“Todas las cosas son partes de un solo sistema, el cual se llama naturaleza; la vida individual es buena cuando está en armonía con la naturaleza”* (Zenón de Citio).

No resistas nada de lo que pasa fuera de tu control, fluye con ello.

- *“Fortalece tus sensibilidades, de esa forma la vida podrá herirte lo menos posible”* (Zenón de Citio).

Entrena tus emociones enteras, y decide cuáles externas dejas pasar, no te engañes, porque te perjudican más que te benefician.

- *“El bienestar se alcanza poco a poco, y sin embargo nada en si mismo es poco”* (Zenón de Citio).

Ir poco a poco a conseguir tu plenitud no significa que sea algo menospreciado, sino algo sólido.

- *“La felicidad es un buen fluir de la vida”* (Zenón de Citio).

Fluye con cómo ocurre la vida y no tendrás mucho de lo que preocuparte y sí mucho con lo que estar a gusto.

- *“El amor es un Dios, que coopera para asegurar la seguridad de la ciudad”* (Zenón de Citio).

El trabajo conjunto, respeto y apreciación de los unos a los otros es el mayor tesoro que podemos tener para vivir en paz.

- *“El objetivo de la vida es vivir de acorde a la naturaleza”* (Zenón de Citio).

Aprende cómo aceptar lo que puedes controlar y cambiar, y también lo que no, para trabajar sobre lo primero y bailar con lo segundo.

- *“Un amigo es nuestro alter ego”* (Zenón de Citio).

La parte oscura que odiamos, evitamos o escondemos, es nuestro mejor amigo, solo así podremos estar completos.

- *“Con el silencio, escucho las imperfecciones de otros hombres y concilio las mías propias”* (Zenón de Citio).

El silencio nos ayuda a ver que las imperfecciones de otros son en realidad las nuestras.

- *“Sigue donde la razón te lleve”* (Zenón de Citio).

Sigue tu instinto (lo que los estoicos llamaban razón).

Cleantes de Asos fue el sucesor de Zenón y la segunda cabeza del Estoicismo. Un portador de agua por la noche, mientras que por el día estudiaba filosofía. Diógenes Laertio lo retrató como un filósofo que lideró con el ejemplo e hizo a otros liderar con el ejemplo. Un filósofo prominente en poesía y mito.

- *“El destino guía a la persona que lo acepta y martiriza a la persona que lo resiste”* (Cleantes de Asos).

Fluye como el agua que lleva un río con lo que suceda tanto en tu exterior como en tu interior.

- *“Silencio, silencio, que la luz sea tu paso”* (Cleantes de Asos).

Aprende de ti mismo, de tus propios pasos, de tu propio interior.

- *“Los dispuestos están liderados por e destino, los indispuestos son arrastrados”* (Cleantes de Asos).

Sea como sea, irás donde el destino te lleve, mejor adaptarnos a ello, que no aceptarlo y hacerlo a la fuerza.

- *“Quien desea poco necesita poco”* (Cleantes de Asos).

Cesa tus deseos por lo externo y no necesitarás nada que no puedas tener.

Crisipo de Soli fue el segundo fundador del estoicismo. Y según Diógenes Laertio, Crisipo murió a los 73 años de un ataque de risa cuando vio a un mono comiéndose sus higos, más allá de esta anécdota podemos rescatar que este filósofo era un gran maestro en los campos de la lógica, la teoría, el conocimiento, la ética y la física.

- *“Vivir virtuosamente equivale a vivir bajo la propia experiencia de uno mismo en cuanto al curso de la naturaleza”* (Crisipo de Soli).

Confiar en tu propia experiencia acumulada, como fuente de sabiduría, que guía tus acciones presentes, así como pasadas y futuras.

- *“Las personas sabias no quiere nada, pero necesitan varias cosas. Por otro lado, nada necesitan los tontos, ya que no entienden como usar nada, pero lo quieren todo”* (Crisipo de Soli).

Si lo quieres todo, es que no has visto que ya lo tienes.

- *“Si hubiera seguid a la multitud, no hubiera estudiado filosofía”* (Crisipo de Soli).

Olvida la masa, sigue lo que hay dentro de ti.

- *“El vicio no puede ser completamente eliminado, no debe ser correcto que deba ser eliminado”* (Crisipo de Soli).

Disfruta de los “vicios” saludables.

- *“El destino es una serie sempiterna e incambiable y una cadena de cosas, funcionando y entrecruzándose a través de secuencias eternas de causa y efecto, lo cual es compuesto y envuelto”* (Crisipo de Soli).

Lo que va a suceder está sucediendo todo el rato y seguirá sucediendo.

Demócrito, que significa “el elegido por la gente”, fue un filósofo presocrático científico, que, a pesar de no considerarse estoico, es digno de mencionar y de estudiar, o al menos quedarse con algunas claves. Muchos lo mencionan como el padre de la ciencia moderna, quien se especializó en Atomismo, Materialismo, Matemáticas, Metafísica y Astronomía.

- *“No confíes en todos los hombres, solo en aquellos que merecen la pena; hacer lo primero es estúpido, lo otro es una seña de prudencia”* (Demócrito).

Deposita tu confianza en las personas que se la ganan.

- *“Deseando poco, un hombre pobre se hace rico”* (Demócrito).

Limitar el deseo limita la necesidad.

- *“Ese que hace el mal es más desafortunado que el que lo recibe”* (Demócrito).

La peor parte siempre se la lleva el que infringe el daño.

- *“El hombre es propenso a pensar mucho y saber poco”* (Demócrito).

Le damos vueltas a cosas que apenas tienen importancia o relevancia.

- *“Es más fácil destruir los errores de uno que esos de los demás”* (Demócrito).

Céntrate en corregir tus faltas en lugar de las de otros.

- *“Bueno significa no solo no hacer el mal, sino no desear el mal”* (Demócrito).

El bien viene de la intención y el propósito más que de la acción en sí.

- *“Lanza la moderación a los vientos, y los grandes placeres traerán los grandes dolores”* (Demócrito).

Regula el placer o recibirás dolor.

- *“Si sufres una injusticia, constate; porque la infelicidad verdadera consiste en ser injusto”* (Demócrito).

El gran dolor de la injusticia se lo lleva el que la comete.

- *“La felicidad no reside en las posesiones, y no en el oro, la felicidad habita en el alma”* (Demócrito).

Solo puedes ser feliz desde tu propio espíritu.

- *“Nada existe excepto átomos y un espacio vacío; todo lo demás es una opinión”* (Demócrito).

Todo es debatible, todo es una opinión, y una opinión es estéril, excepto pocas verdades universales.

- *“Mi gran enemigo no es el hombre que me hace daño, sino el hombre que quiere hacerme daño”* (Demócrito).

La clave está en la intención.

- *“Cada hombre culpa a la naturaleza y al destino, cuando el destino es mayormente el eco de su propio carácter y pasión, sus errores y debilidades”* (Demócrito).

Aquello que culpamos es solo un resultado de nuestras acciones y personalidad.

- *“Una vida no examinada, es una vida que no merece la pena”* (Demócrito).

La misión en la vida es conocernos a nosotros mismos.

Heráclito de Éfeso, también conocido como “El Oscuro”, alguien que se refería a sí mismo como autodidacta y pionero de la sabiduría. Comprometido a la unidad de lo opuesto y a la armonía en el mundo. Heráclito tampoco es considerado un filósofo estoico,

pero de nuevo, es una influencia de la que se pueden extraer varios aprendizajes muy valiosos... Alguien con una gran influencia en la filosofía occidental. Sus intereses estuvieron centrados en Metafísica, Epistemología, Ética, Política y Cosmología.

- *“La armonía oculta es mejor que la obvia”* (Heráclito de Éfeso).

Los pequeños detalles son los que guardan el secreto de la calma y la tranquilidad.

- *“Los grandes resultados requiere grandes ambiciones”* (Heráclito de Éfeso).

Si quieres algo grande tendrás que pensar en grande.

- *“Mucho aprendizaje no enseña entendimiento”* (Heráclito de Éfeso).

No siempre la práctica genera la asimilación de algo.

- *“Nuestra envidia siempre dura más que la felicidad de aquellos a los que envidiamos”* (Heráclito de Éfeso).

La envidia que podemos tener sobre otras personas es nuestra historia en la cabeza de una expectativa sobre la cual hemos generado una impresión.

- *“El gran carácter no se forma en una semana o en un mes. Sino poco a poco, día a día. El esfuerzo paciente y prolongado es lo que se necesita”* (Heráclito de Éfeso).

Si importa, seguro que requiere autodisciplina.

- *“El carácter es el destino”* (Heráclito de Éfeso)

Nuestras acciones y reacciones decidirán cómo será lo que venga después.

- *“Los ojos son testigos más exactos que las orejas”* (Heráclito de Éfeso).

Si lo has escuchado tienes más margen de error que si lo has visto.

- *“El hombre se acerca a si mismo cuando llega a la seriedad de un niño jugando”* (Heráclito de Éfeso).

Cuando hacemos y jugamos y no pensamos, es cuando realmente somos nosotros.

- *“El sol es nuevo cada día”* (Heráclito de Éfeso).

La vida y sus oportunidades empiezan cada día.

- *“Es difícil contenerse contra los deseos del corazón; ya que sea lo que sea lo que desee se compra al coste del alma”* (Heráclito de Éfeso).

El coste de las emociones se intercambia por perder los valores.

Diógenes Laertio fue el biógrafo de los filósofos griegos, habiendo escrito la fuente principal de la filosofía antigua griega: *Vidas y Opiniones de los Filósofos Más Ilustres*. Poco se conoce sobre su vida más que el informe de filósofo de todos los filósofos que estudió. Solo cabe destacar que su obra mencionada en este mismo párrafo, es una fuente de recomendada y lectura para los lectores de este libro que emprendan el camino del estoicismo y que sientan afinidad por descubrir más sobre lo que la antigua filosofía griega puede aportar.

- *“El tiempo es la cosa más valiosa que un hombre puede gastar”* (Diógenes Laertio).

Aprendamos a optimizar el tiempo del que disponemos cada día.

- *“El pensamiento original vale miles de citas inconscientes”* (Diógenes Laertio).

La fuente del conocimiento no está en una cita, sino en el origen de ella.

- *“Somos más curiosos sobre el significado de los sueños que de las cosas que vemos cuando despertamos”* (Diógenes Laertio).

El mejor sueño, y el que importa, es ese en que pasamos despiertos al menos 16h al día.

- *“Habla sobre la virtud y serás ignorado. Silba, baila y canta y tendrás una audiencia”* (Diógenes Laertio).

Somos populares, nos mueve lo popular, lo no demasiado complicado y lo no existencial.

- *“Tales fue preguntado qué es era muy difícil; el dijo: conocerse a uno mismo”* (Diógenes Laertio).

La tarea que importa es la más compleja de todas, conocerse a uno mismo.

Diógenes de Sínope fue el fundador de la escuela de los Cínicos; no llegó a ser un puro estoico, pero sí a alguien con una tremenda influencia directa e indirecta. Quizá el filósofo más polémico y extravagante de todos los tiempos. Sin embargo, guarda una creencia realmente interesante sobre la ya comentada virtud, y es que, según él, se revelaba mejor en la propia acción que en la teoría. Interesado en Ascetismo y Cinismo, promulgador del Cosmopolitismo.

- *“No es que estoy loco, es solo que mi cabeza es diferente a la tuya”* (Diógenes de Sínope).

Locura o no es cuestión de perspectiva y enfoque.

- *“Los pilares de cada estado residen en la educación de su juventud”* (Diógenes de Sínope)

Cómo eduquemos nuestros pequeños seres es crucial en el desarrollo de cualquier cosa.

- *“Es un privilegio de los dioses no querer nada y de un hombre divino querer apenas nada”* (Diógenes de Sínope).

El fin es no desear nada, pero tampoco pasa nada si deseas poco.

- *“Se requiere de un hombre sabio el descubrir a un hombre sabio”* (Diógenes de Sínope).

Solo los experimentados en la vida pueden reconocer a los experimentados en la vida.

- *“La pobreza es una virtud la cual cada uno se puede educar a si mismo”* (Diógenes de Sínope).

Enséñate a pasar por la pobreza porque podría llegar.

- *“El arte de ser un esclavo es mandar sobre su propio maestros”* (Diógenes de Sínope).

Estar bajo las órdenes de alguien no significa que sea más que tú, siempre cuando utilices la inteligencia emocional y social y la perspicacia.

- *“No hay hombre que pueda herirse por sí mismo”* (Diógenes de Sínope).

Cuando te sientes herido es porque estás dejando que algo o que otra persona te hiera.

- *“Cuanto más conozco a la gente más quiero a mi perro”* (Diógenes de Sínope).

Las personas a menudo mostramos nuestra peor cara, y con ello deslealtad, desconfianza y traición, envidia y codicia, algo que los animales no desarrollan.

- *“Véndeme a ese hombre, veo que necesita un maestro”* (Diógenes de Sínope).

Llenar el espíritu antes que los placeres banales.

- *“Necesito practicar el ser rechazado”* (cuando se le encontró suplicando por su alma a una estatua) (Diógenes de Sínope).

Exponete al rechazo y entrénalo.

Catón el Viejo, también conocido como Catón el Censor, Catón el Sabio y Catón el Anciano, fue un soldado romano, senador e historiador, el primero en escribir sobre historia en latín. A pesar de que, a diferencia de su hijo, Catón el Joven, no estamos hablando de un estoico, sino de un militar romano del cual merece la pena considerar algunas de sus enseñanzas.

- *“Los hombres sabios aprenden más de los tontos que los tontos de los sabios”* (Catón el Viejo).

Quien sabe vivir la vida es porque está dispuesto y sabe aprender de cualquiera.

- *“La mejor manera de mantener los buenos actos en la memoria es refrescarlos con nuevos”* (Catón el Viejo).

La acción es el mejor tributo a resultados pasados.

- *“Nosotros gobernamos la humanidad, pero las mujeres nos gobiernan a nosotros”* (Catón el Viejo).

Las mujeres son las grandes líderes detrás de todo.

- *“No compres lo que quieres, compra lo que necesitas”* (Catón el Viejo).

Hazte solo con aquello que vas a usar y será de valor vital.

- *“Prefiero hacerlo de forma adecuada y no obtener reconocimientos que hacerlo mal y no recibir castigo”* (Catón el Viejo).

Haz lo que tienes que hacer porque sabes que es lo que sale de tu sistema de valores, no evites esa confrontación.

- *“Esos que se ponen serios en temas sin importancia serán ridículos en temas serios”* (Catón el Viejo).

Da el peso que cada cosa o tema tiene, no más, ni menos, y si puedes quitar importancia siempre que no la tenga.

- *“No podemos controlar las lenguas malignas de los demás; pero una buena vida nos permite ignorarlas o quitarles todo argumento”* (Catón el Viejo).

Cuando vives correctamente, no tienes por qué preocuparte de lo que otros dicen.

- *“El héroe nos salva. ¡Reconoce y alaba al héroe! Ahora, ¿quién nos salvará del héroe?”*

Todos somos humanos y nadie merece ser encumbrado, puesto que todos fallaremos y todos tendremos que

regular.

- *“Si te gobiernas por la mente eres un rey; si lo haces por el cuerpo, un esclavo”* (Catón el Viejo).

No cedas a los placeres del cuerpo, ejercítate en la mente, la autoconsciencia, el examinarte, el aprender a ver, la empatía, ahí está le oro.

- *“El peor líder es ese que no se puede liderar a sí mismo”* (Catón el Viejo).

Empieza siempre por conocerte, trabajarte y potenciarte a ti mismo, luego el resto, con los demás, vendrá solo, si tiene que venir.

Catón el Joven fue un senador de Roma, un prominente orador y ferviente seguidor de la filosofía estoica. Una persona que destacó por su gran tenacidad, su posición y fuerte resistencia a Julio César, su inmunidad a pillaje y sobornos, su integridad moral y un gran desastre por la corrupción oblicua mientras su mandato. También formó parte de la caída del Imperio Romano.

- *“Considera morderte la lengua como la gran virtud de todas las virtudes”* (Catón el Joven).

Sé prudente, no reacciones, aguanta y respira, que pasen unos momentos y no sueltes lo que quieres soltar, todavía.

- *“Considera en silencio sea lo que sea lo que alguien dice: porque el discurso revela y concilia lo más profunda del alma de una persona”* (Catón el Joven).

Estudia bien lo que dice cada persona y podrás saber cómo es esa persona de verdad.

- *“Las raíces del estudio son amargas, pero como de dulce es su fruto”* (Catón el Joven).

El resultado del estudio paga dividendos.

- *“Un hombre honesto es rara vez un vagabundo”* (Catón el Joven).

Una persona con valores nunca irá merodeando, pidiendo o mendigando.

- *“Empezaré a hablar, cuando tenga que decir algo mejor que lo que quede por decir”* (Catón el Joven).

Solo habla cuando puedas mejorar el silencio.

- *“Habla breve y al grano”* (Catón el Joven).

Menos es más en cuanto a la conversación.

- *“La virtud principal es: aguanta tu lengua; ese que sabe cómo calmarla está cerca de los dioses”* (Catón el Joven).

No reacciones a los estímulos, practica la prudencia.

- *“Todos tienen el regalo del discurso, pero pocos son poseídos por la sabiduría”* (Catón el Joven).

Saber hablar y hablar no quiere decir que sea con el fundamento, solemnidad y profundidad que se requiere.

- *“No hagas caso a los sueños, ya que no son más que imágenes de nuestros miedos y esperanzas”* (Catón el Joven).

Trabajar en la acción más que en la imaginación.

- *“No prometas el doble de lo que no puedes hacer de una sola vez”* (Catón el Joven).

Promete por debajo y entrega por arriba.

Musonio Rufo fue un filósofo estoico romano que enseñó durante la época de Nerón, razón por la cual fue exiliado. Algo de lo más se remarcaba sobre Rufo es que fue el profesor de Epicteto. Se conoce

que sus opiniones fueron recogidas por sus estudiantes bajo el nombre de *Los Discursos*, una serie de 21 discursos de los cuales han sobrevivido solo pequeños fragmentos.

- *“Elige morir bien mientras puedas; espérate demasiado, y será imposible que lo hagas” (Musonio Rufo).*

Deja el mundo cuando consideres que estás a punto de decaer por completo, esa será una forma digna y sabia de hacerlo.

- *“Para la humanidad, la malicia es la injusticia y la crueldad y la indiferencia a los problemas de nuestros vecinos, mientras la virtud es amar como hermanos y hacer el bien y la justicia y la beneficencia y preocupación por el bien de nuestro vecino” (Musonio Rufo).*

Comprométete a contribuir positivamente a la gente de tu alrededor.

- *“De la buena gente aprenderás el bien, pero si te mezclas con la mala gente, destrozarás tal alma como la que tenías” (Musonio Rufo).*

Las personas que te rodean influirán en tu vida y en todo lo que hagas.

- *“Generalmente hablando, si te dedicas a ti mismo a la vida de la filosofía, mientras labras la tierra al mismo tiempo, no podría comprarlo con otra forma de vivir, no preferiría otra forma parecida” (Musonio Rufo).*

Encuentra el valor en las cosas cotidianas, encuentra el significado en lo simple, en la filosofía, en lo que haces a diario.

- *“La humanidad debe buscar lo que no es simple y obvio usando lo simple y obvio” (Musonio Rufo).*

La forma de encontrar nuevos caminos es utilizando la salida fácil, lo ridículo, lo absurdo, lo que la demás gente pasa por alto porque lo infravalora.

- *“Si fuéramos a medir lo que es bueno por lo que el placer trae, nada sería mejor que el autocontrol si fuéramos a medir lo que se evitaría con su dolor, nada sería más doloroso que la falta del autocontrol” (Musonio Rufo).*

Controlemos los deseos, el placer banal y las esperanzas, pues solo nos causarán dolor.

- *“No es posible vivir hoy bien a menos que lo trates como si fuera tu último día” (Musonio Rufo).*

Si te enfocas en el día de hoy y en nada más, podrás aprovecharlo realmente.

- *“Solo exhibiendo las acciones en armonía con las palabras contundentes que cada cual haya recibido, solo así alguien será ayudado por la filosofía” (Musonio Rufo).*

Acompaña las enseñanzas filosóficas con acciones en sintonía.

- *“El ser humano nace con una inclinación hacia la virtud” (Musonio Rufo).*

Somos virtuosos por naturaleza, solo debemos dejar que nuestro sistema de valores nos lidere.

- *“Relajar la mente es perderla” (Musonio Rufo).*

Para desconectar debes ir más allá de lo racional.

- *“Empezamos a perder nuestra duda a hacer cosas inmorales cuando perdemos las dudas de hablar sobre esas mismas cosas” (Musonio Rufo).*

El verbalizarlo ya es la señal de que hay una predisposición.

- *“Sea lo que sea lo que destroza un matrimonio humano, destroza la casa, la ciudad y la raza humana entera” (Musonio Rufo).*

La falta de confianza, de respeto, infidelidad, es decir la corrupción de los valores, es el enemigo detrás de todo.

- *“¿Por qué criticamos a los tiranos, cuando de hecho somos mucho peores que ellos? Tenemos las mismas inclinaciones que ellos; solo que nos faltan oportunidades para actuar sobre ellas” (Musonio Rufo).*

Criticamos lo que secretamente anhelamos.

- *“Ganarás el respeto de todos si empiezas a ganar el respeto de ti mismo. No esperes animar o incitar a las buenas acciones en personas consciente de tus malas acciones” (Musonio Rufo).*

Hazlo para ti, ignora el resto.

Cicerón, o Marco Tulio Cicerón, fue un hombre de estado en Roma, además de abogado y un prolífico escritor enfocado en Retórica, Oraciones, Filosofía y Política, considerado como uno de los oradores y especialistas en prosa más laureados de Roma. Muchos no lo consideran un estoico, pero no hay más que leer “Los trabajos de Cicerón”, su obra principal, o los aprendizajes relevantes

que encontrarás a continuación, para saber que tenía mucho de estoico.

- *“Vive como un hombre valiente; y si la fortuna es adversa, resiste sus golpes con corazones valientes”* (Cicerón).

Utiliza el coraje en cualquiera de las situaciones, no te dejes acobardar por las situaciones complicadas.

- *“Una sala sin libros es como un cuerpo sin alma”* (Cicerón).

Es en los libros donde está el alma de la sabiduría que pasa de cultura en cultura.

- *“Si hay vida, hay esperanza”* (Cicerón).

No te des por vencido mientras sigas respirando.

- *“La vida de los muertos está localizada en la memoria de los que viven”* (Cicerón).

Seguirás viviendo en los que dejes después de ti.

- *“El silencio es una de las grandes artes de la conversación”* (Cicerón).

El silencio es una forma de conversar, responder y hacer énfasis sobre algo.

- *“Nadie puede darte un mejor consejo que tú mismo”* (Cicerón).

Aprende a escucharte y a hacerte caso.

- *“Cuantas más leyes, menos justicia”* (Cicerón).

Las barreras solo sirven para los que las reciben, no para los que las establecen.

- *“La paz es la libertad en estado de tranquilidad”* (Cicerón).

Cuando no hay agitación y estás tranquilo y estás bajo tu propio control, estás en paz.

- *“En una negociación honorable deberías considerar lo que se pretende, no lo que dijiste o pensaste”* (Cicerón).

Es la intención y el propósito aquello que lo dice todo.

- *“El enemigo está de puertas para dentro; es nuestro propio lujo, es nuestro disparate, y es nuestra propia criminalidad lo que tenemos que contener”* (Cicerón).

El peligro somos nosotros, nuestra propia personalidad, cómo actuamos, y por qué nos dejamos llevar, por los valores corruptos.

- *“Para ignorar lo que ocurrió antes que nacieses deberías permanecer como un niño” (Cicerón).*

Llegará el momento donde lo que pasó antes de nacer te turbará y buscarás respuestas y responsabilidades.

- *“La gratitud no es solo la más grande de las virtudes, sino el padre de todas las demás” (Cicerón).*
Sé agradecido con todo y todos.

┌ **LOS PRECEPTOS PRINCIPALES DEL ESTOICISMO MODERNO: LAS CUATRO VIRTUDES CARDINALES**

En el mundo de hoy, muchos piensan que el estoicismo es la resistencia al dolor, esfuerzo y sufrimiento sin mostrar los sentimientos que puedan surgir. En absoluto: la filosofía original y sus lecciones estoicas eran más que una actitud.

De acuerdo a los estoicos, todo a nuestro alrededor opera a través de una red de causa-efecto. Y aunque podríamos no tener control

sobre los sucesos que nos afectan, sí tenemos el control sobre cómo enfocamos lo que aparece en el camino. La clave está en ver el mundo como es mientras se persigue la automejora, el autocontrol y el autodomínio a través de cuatro virtudes cardinales:

1. **Sabiduría práctica:** navegar a través de la complejidad con información, lógica y calma.
2. **Coraje:** hacer lo adecuado y enfrentar los desafíos cotidianos con claridad e integridad.
3. **Justicia:** tratar a cada ser humano (y animal) con igualdad y amabilidad a pesar de su posición social o condición.
4. **Templanza:** ejercitar la prudencia, la moderación y autocontrol en todos los aspectos de la vida.

Basándonos en estos cuatro pilares, y mi experiencia y experimento, he extraído algunas lecciones estoicas que son vitales para lidiar con un mundo donde los momentos de alta intensidad, estrés, frustración, ansiedad e inseguridad son algo bastante usual:

- Examina tus impresiones: ¿está bajo tu control lo que está ocurriendo?
- Recuerdate la impermanencia de las cosas: nada te pertenece, ni tu propia vida, todo es transitorio.
- La cláusula reversa: nunca una acción acaba saliendo como está planificado, así que prepárate para el efecto contrario.
- Usa la virtud aquí y ahora: cada desafío, obstáculo, miedo y desventaja es la oportunidad para resistir y aprender a bailar con ello.
- Para y toma un respiro: examina racionalmente tus impresiones con algo de espacio entre el estímulo y la reacción.
- Puede pasarte a ti: lo que ves en otros, un día podría llegarte, así que evita comparaciones y consejos burdos, establece la lógica de que cuando tú lo vivas estarás en la misma situación.

“La persona que está entrenando para la vida debe buscar siempre mejorar y saltar más alto, así como parar de buscar placer y apartarse del dolor; parar de amarrarse a la vida o evitar la muerte; y en el caso de propiedad y dinero, parar de valorar recibir sobre dar” (Musonio Rufo).

CAPÍTULO 8

「 MODO ESTOICO ENCHUFADO

Lo que nació como un escrito para mi propia meditación, se ha convertido en una prueba personal de lo que significa poseer una mentalidad estoica hoy. No desde las palabras, sino desde los hechos. Filosofía de acción, no de palabras, este es el primero de los aprendizajes estoicos que vivo en mis carnes. Con el paso del tiempo, me he dado cuenta de que no me importa si tengo mucho éxito o fracaso demasiado y pierdo más de lo que debería. Ambas cosas son arbitrarias.

2018 fue el mejor año económico de mi carrera profesional, 2019 ha sido quizá el peor desde que en 2010 tenía un euro en el banco. Nada de eso me sorprende o inquieta, porque 2018 y 2019, o 2010,

han sido lo que debían ser. No soy mejor, ni soy peor en ninguno de los casos. Solo puedo ser.

He perdido a dos de las personas más importantes de mi vida, Gilberto y mi abuelo Tomás, pero he ganado gente tan increíble como Josef, Oscar, Valentino, Enrico, Aitor, Roberto, Eric, Natasja, Andreina, mi familia y un sinfín de personas más, además de todo lo que vengo cosechando desde que nací en Alcoy... Lo interesante es que no considero que he ganado ni he perdido. Es justo lo que ha aparecido en el camino, cada obstáculo, cada persona, cada relación, cada interacción, cada adversidad, se ha convertido en el propio camino.

Todos los días, repito, todos los días, ganamos y perdemos, aunque parezca que no dejamos de ser derrotados, o al menos eso es lo que pensamos, pero la realidad es que no ganamos ni perdemos, solo avanzamos en este pasaje finito llamado vida. Aunque, si lo examinamos con detenimiento y nos basamos en vivir (y siendo algo optimistas), podríamos decir que estamos “partiéndola” cada día solo con el mero hecho de abrir los ojos. Qué desdicha y qué ironía al mismo tiempo.

Cada vez que la gente me pregunta cómo estoy, siempre respondo “genial”, algunas veces “bien”. Porque, pase lo que pase, siento que todo es de la forma que debe ser, de lo contrario estaría sucediendo de esa forma, ¿no crees? Hoy me han preguntado “¿Cómo estás?”, y he respondido “estoicamente bien, en estos días ha muerto mi abuelo, me quedé enganchado de la espalda, he perdido tres grandes clientes, y hace unos días entraron a mi casa a robar”, y lo

provocador (para mí) es que a medida que hablaba solo sentía serenidad y sosiego. No había rabia, ni culpa, ni frustración.

Estaba en la playa cuando escribí esto, trabajando, sin ser mejor que estar en una oficina o fábrica (he estado en ambos sitios), solo estoy aquí haciendo lo que he venido a hacer. Mi trabajo. Intentar impactar en las cosas que importan.

Sé que puede y va a pasar de todo, perderemos a nuestros seres queridos, iremos a la bancarrota, nos despedirán, viviremos nuestra mejor juerga, conoceremos a la persona de nuestra vida, nos enamoraremos, nos romperán el corazón, tendremos más, o menos, seremos más populares o menos, la fortuna nos sonreirá más o quizá menos, la vida será más injusta con nosotros o menos. Incluso en un momento dado todo se reducirá a cenizas, quizá dejemos un legado o no. Pasaremos enfermedades u otros las pasarán, soportaremos guerras o paz...

Todo eso y más pasará, sí. Sin embargo, hasta que no nos arrebatan el alma, cada uno de nuestros principios (ojalá los tengas), la autoconsciencia (si te preocupaste por desarrollarla), la autodisciplina (si te comprometiste por trabajarla cada día), la iniciativa (si nadie lo hizo por ti), la rectitud de espíritu y esta mentalidad y actitud imparable que cualquier ser humano puede alcanzar, hasta ese momento nada podrá impedirnos tener el control sobre lo que de verdad importa: uno mismo.

Hasta ese momento todos y cada uno de nosotros deberíamos seguir iterando, luchando y sonriendo como si fuera el mejor

momento de nuestras vidas, o el peor, como si la vida nos fuera en ello, porque en realidad así es.

Recuerda esto cada vez que te encuentres en gracia o en desgracia.

CAPÍTULO 9

┌ **AUTOEXAMINACIÓN, AUTORREFLEXIÓN Y AUTOCONTEMPLACIÓN**

Una de las cosas más poderosas de la filosofía estoica es la autorreflexión y autocontemplación. Ambas cualidades son algo que ha convertido a personas como Séneca, Epicteto, Zenón de Citio o Marco Aurelio en auténticos referentes. Aunque no hay que ir tan atrás para darnos cuenta que funciona, Massimo Pigliucci aboga por ese tipo de autoexaminación, así como Ryan Holiday y, por supuesto, Tim Ferris con preguntas tipo comprobación que se formula a sí mismo cada día.

El poder de este tipo de prácticas está en hacerlo a diario, porque ello incrementa la autoconciencia, y por lo tanto la conciencia:

aprendes a ver dentro y fuera, principalmente porque decides hacer el trabajo de examinarte a ti mismo.

Para hacerlo voy a compartir contigo cómo yo suelo hacerlo y cómo lo haría si fuera tú (dos cosas distintas porque no puedo ser como tú ni tú como yo):

1. Elige el objetivo a examinar

Determina qué es aquello que te gustaría analizar de tu vida personal y tu vida profesional.

Pueden ser hábitos, habilidades, creencias limitantes, emociones, principios, sensaciones, pensamientos, estados de ánimo, las veces que dijiste _____, etc.

En mi caso tengo aprendizajes, tentaciones, fallos, virtudes, pasiones, cosas que pude controlar y cosas que no, el destino/fortuna, desapego, ecuanimidad...

2. Pregunta – esa es la herramienta

Una vez lo tengas claro, piensa en que preguntas formularías para poder comprobar eso que quieres analizar. Quizá puedes preguntarte algo como esto:

- ¿Qué hábitos fueron saludables y beneficiosos hoy?
- ¿Qué habilidades me ayudaron en el día de hoy?
- ¿Sobre qué principio sostendré toda mi virtud hoy?
- ¿Qué creencias limitantes voy a dejar atrás?
- ¿Qué emociones voy a restringir hoy y qué otras deberían liderar el día?
- ¿Cuál fue el valor que más apareció?
- ¿Qué sensaciones me engañaron? ¿Qué otras me avisaron?
- ¿Qué pensamientos me ayudaron y que otros me lastraron?
- ¿Cuál fue el estado de ánimo que hoy reinó y por qué?
- ¿Cuántas veces apareció la palabra _____ en mi vocabulario o en mi mente?
- ¿Actué como un verdadero estoico?

En mi caso tengo preguntas como:

- ¿Que virtud adquiriré hoy?
- ¿Sobre qué fui consciente?
- ¿Seguí los planes que pensé que seguiría antes de empezar el día? ¿Por qué?
- ¿Qué puedo controlar que no estoy controlando? ¿Qué no puedo controlar que estoy intentando controlar?
- ¿Cómo voy a honrar mis principios y cómo pondré en práctica mis valores?
- ¿Qué es lo más importante y necesario del día? ¿Y lo menos e innecesario?
- ¿Qué significa *haber vivido* cuando llegue al final del día?
- ¿Qué es lo más importante que aprendí ayer?
- ¿Cómo me enfrenté a mi debilidad?
- ¿Qué tentación resistí?

3. Elige el “medio”

Define si lo harás por escrito, por audio, verbalmente (¿frente a un espejo?), lo conversarás con alguien o incluso lo grabarás en vídeo. Pista: la opción más aconsejable al principio es escrito.

4. Timing

Fija dos momentos de autorreflexión y autocontemplación estoica a lo largo del día. Pista: lo óptimo es antes de empezar el día y después de acabarlo (así lo hago yo). Puedes incluso hacerlo tres veces al día, lo cual es mucho más potente, parando a mediodía, solo cuando te encuentres cómodo con esta dinámica de vida.

5. Otras consideraciones

- Puedes añadir las preguntas que quieras. No es importante si son muchas o pocas, sino que la práctica sea diaria, sin descanso. Merece la pena empezar con las tres o cuatro maestras, que puedes definir a través de tu línea base.
- No esperes nada de este ejercicio de autorreflexión y autocontemplación estoico. Hazlo como ducharte, lo mejor que puedas, todos los días, sin desear llegar a ningún lado. Es parecido a como afrontar la meditación.
- Hazlo para ti, por y para tu propio florecimiento. Una persona que progresa en la vida, quizá un estoico moderno, quizá tú, no necesita decir que realiza este tipo de prácticas.

CAPÍTULO 10

┌ QUÉ PUEDES CONTROLAR Y QUÉ NO

¿Crees que lo que ocurre a diario es fruto de lo que mereces o solo de lo que ocurre? Y si por lo tanto ocurre y no hace justicia a lo que deberías obtener, ¿qué sentido tiene prestarle tanta atención o darle tanta importancia a un hecho que se escapa a tu control? Controlar lo incontrolable es un suicidio.

Cuando menos lo esperas, la fortuna te azota con un revés implacable, del mismo calibre del gran momento que puedas gozar. No podría decirte que con más o menos justicia, o si lo merecías o no. Solo podría decirte que, si algo diferente a lo esperado ha sucedido, es porque debía suceder, por lo tanto, lo merecías. Somos

nosotros, los seres humanos, quienes tenemos la habilidad de determinar lo que sufrimiento o placer significan.

Tu poder oculto reside en tu habilidad para usar la razón y tomar decisiones sobre controlar lo incontrolable, aunque sean limitadas o pequeñas. Piensa sobre las áreas de tu vida que están bajo estrés o presión por obligación. ¿Cuáles son las elecciones que hay disponibles para ti día a día? Podrías quedarte sorprendido de cuántas en realidad hay. ¿Estás tomando ventaja de todo ello? ¿Estás encontrando las positivas?

Podemos tomar decisiones sobre todo lo que forma nuestra propia vida, y esas decisiones influirán en lo que acontece después, cambiarán las cosas. Y eso afecta incluso a cómo sufrimos o sentimos placer.

Aquí estoy, dispuesto a rechazar controlar lo incontrolable, tomando la decisión de permanecer ciego tanto a lo fascinante como a desastroso.

CAPÍTULO 11

EL PROBLEMA ES EL CAMINO

En relevos, el equipo que gana no es el que corre, nada o pedalea, más rápido: es el equipo que hace las mejores transferencias.

Lo mismo ocurre en la vida y en tu trabajo. Las responsabilidades que realizas podrían ser llevadas a cabo por muchas personas, pero alguien que es muy bueno haciendo tu trabajo, así que acepta el esfuerzo mental necesario para hacer el cambio de tareas, leer entre líneas, y hacer que varios temas estén fluyendo al mismo tiempo. Son ambas, estrategias y tácticas, las que cuentan.

A veces pensamos que todo eso es lo que se interpone en nuestro trabajo. Suposición errónea, de hecho, cualquiera de esas cosas

que podrían parecer un obstáculo, son en realidad el propio trabajo. Lo que se interpone en tu vida, se convierte en tu vida. O como decía Marco Aurelio, *“lo que aparece en el camino, se convierte en el camino”*. Escribir una frase es fácil, lo que es difícil es decidir qué escribir en la siguiente frase.

Tomar decisiones es agotador. Requiere percepción y análisis y, sobre todo, tomar responsabilidad. Pretender liderar y coordinar es algo trivial, porque no hay un *“¿qué pasaría si...?”*. Parece que la carga mental de la gestión o dirección va sobre experimentar el fracaso. El fracaso de actuar, seguro, pero mayormente el fracaso potencial imaginario. Imaginar fallar antes de que suceda. En esas cosas que suelen ir mal. Y, más importante que nada, en las cosas que no estás haciendo, lo que sueles ver después.

Nuestros cerebros, en ocasiones, suelen trabajar para aprender a ver a la vuelta de la esquina, para tener las agallas de delegar sin que hagamos nosotros el trabajo (incluso aunque eso cree más puntos imaginarios de fracaso). Escanear, tocar, considerar, analizar, repetir.

Hay otra cosa que es una carga mental innecesaria: la preocupación. A diferencia de lo mencionado antes, preocuparse no es algo que forma parte de tu trabajo; expresado a través de ciclos no productivos y pesimistas que van sobre cosas que están fuera de tu control. Es ese trabajo antiético que, inconscientemente, hemos acordado hacer.

Si quieres avanzar, necesitarás limpiar tu memoria de preocupación y eliminar cualquier carga mental, ya que solo es eso, una presión poco intelectual. Hacerlo liberará tu procesador, lo que conseguirá que puedas enfocarte mejor en las cosas que sí son esenciales.

La preocupación no es el camino, la carga mental tampoco, pero lo que te hace crearlas, los sucesos cotidianos de una vida incontrolable, sí lo es.

CAPÍTULO 12

LA TRAMPA DE LA FELICIDAD

Durante mucho tiempo, siempre he creído que solo hay un propósito en la vida: ser feliz.

¿Verdad? ¿Por qué otra cosa si no vamos a soportar todo el dolor y sacrificio? Solo para alcanzar la felicidad, de una forma u otra.

Y estoy seguro de que no soy la única persona que creía eso. De hecho, si miras a tu alrededor, la única meta en la vida del 99% de las personas del mundo desarrollado, es encontrar la felicidad.

Esa es la razón por la que compramos cosas que no necesitamos, vamos a la cama con gente que no amamos, actuamos como no somos para gustar a gente a la que no le importamos, e intentamos trabajar duro para obtener la aprobación de gente que no nos gusta.

¿Y por qué hacemos todas esas cosas? La verdad, como no puede ser de otra forma, es que no me importa cuál es la razón exacta. No soy científico, ni sociólogo, ni psicólogo. Sin embargo, todo lo que sé es que esto tiene que ver con la historia, la cultura, los medios de comunicación, la mente, la política, la era de la información, y lo que tú decidas. La lista es infinita.

Aceptemos esto. Muchos de nosotros amamos analizar por qué las personas no son felices o no llevan vidas plenas, incluso a veces nos alegramos de que sea así. Hasta lo juzgamos. ¿Puedes creerlo? En mi caso, el porqué no me importa mucho.

Hace unos años estaba embobado con la idea de ser feliz. Pensaba que lo era, hasta que descubrí que todo era un engaño.

Compras algo, y crees que te hace feliz.

Vas a un bar a hacerte unas cervezas con un amigo, y crees que eres feliz.

Te citas con una persona que te gusta, os besáis, y crees que estás tocando la felicidad.

Obtienes el trabajo que ansiabas, uno donde te pagan muy bien, donde todo el mundo admira tu posición, pero por el cual es arduo levantarte cada mañana. Y a pesar de todo esto, crees que eso es ser feliz.

Haces lo que amas, o al menos eso es lo que dices, pero no obtienes dinero por ello, y entonces piensas que eso debe ser la felicidad.

Te vas de vacaciones durante veinte días, y querido, esto es felicidad y lo demás son tonterías.

Un nuevo coche, adivina, felicidad.

30% más de comentarios y *likes* en tu cuenta Instagram que el mes pasado, y feliz como una perdiz.

No obstante, al final del día, cuando te recuestas en la cama (solo o al lado de tu pareja sentimental), piensas: “*¿Qué es lo siguiente que tengo que alcanzar para ser feliz?*”.

Bien, puedo decirte qué es lo siguiente: tú corriendo detrás de algo, aleatorio y sin mucha importancia, que crees que te hace feliz.

La felicidad es la zanahoria a la que nunca acabas de dar ni un solo bocado. Es una ilusión. Un rumor. Una historia que nos han creado en nuestro conjunto de creencias universales.

La felicidad nunca puede depender de factores externos, solo puede nacer en el interior de cada persona. Cuando me di cuenta de eso, empecé a trabajar en ello con gran dedicación, autoconsciencia, autodisciplina y curiosidad. Me comprometí a ir tan lejos y profundo como fuese necesario.

Es entonces cuando vi esta frase de Aristóteles:

“La felicidad es el significado y el propósito de la vida, la meta final de la existencia humana”.

¿Nos estaba mintiendo este gran filósofo? ¿Estaba engañado?

No, ya que a lo que se refería uno de los padres de la filosofía, y también – creo yo – un poco estoico, es a la felicidad verdadera, la Eudaimonía. La felicidad que se crea dentro, la plenitud del ser, individual, es la única felicidad que podemos alcanzar.

La parte que no quieres escuchar es que solo se puede alcanzar conociéndose a uno mismo, entrenando la mente, el cuerpo, las emociones y el espíritu, es decir, amestrándose a uno mismo, andando el camino del Alto Rendimiento Holístico.

La gran noticia es que, una vez llegues, nadie ni nada podrá arrebatártelo. Este es el significado de ser feliz que nadie nos ha explicado.

CAPÍTULO 13

LA ALEGRÍA ESTOICA

La felicidad es la trampa de nuestro siglo. La motivación es como un chute de azúcar: sube rápido y baja más rápido aún. La ilusión es algo que nos evade de la cruda realidad a la que nos enfrentamos. La pasión es solo un negocio rentable parecido a perseguir la zanahoria que nunca alcanzamos. ¿Qué es lo que queda entonces? Encontrar placer en lo que ya tenemos y en nuestras acciones, lo cual desembocará en lo que se conoce como la alegría estoica y la plenitud.

En boca de Séneca: *“Créeme, la alegría es algo muy serio. ¿Acaso piensas que alguien puede, con una expresión elegante, despreciar a la muerte de forma fácil? ¿O abrir las puertas a la pobreza,*

mantener los placeres en orden o meditar sobre la dureza del sufrimiento? Ese que está cómodo con convertir los pensamientos negativos en positivos está verdaderamente embriagado por la alegría, pero apenas está animado emocionalmente. Ese es exactamente el tipo de alegría que deseo que coseches, ya que nunca la perderás, porque una vez que hayas llegado a su fuente, nunca más estarás sediento”.

Según Séneca, es un estado de ser profundo. Es lo que sentimos dentro de nosotros y nada tiene que ver con risas o carcajadas. ¿A quién le importa si alguien está feliz cuando los tiempos son buenos? Es fácil ser feliz cuando hay abundancia, cuando no hay enfermedades o cuando la fortuna nos sonríe. Aunque eso no es alegría real, menos plenitud, no hay nada por lo poder estar tranquilo.

¿Qué tipo de logro es ese?

Sin embargo, ¿crees que puedes estar contento con tu vida?

Dime, ¿puedes enfrentar con valentía lo que la vida tiene preparado para ti día a día? ¿Puedes volver al juego y sortear cada tipo de adversidad que sale a tu camino sin perder la paciencia o el rastro de por dónde caminas? ¿Y puedes ser una fuente de fortaleza e inspiración para los que te rodean?

Eso es la alegría estoica, la alegría que viene de la virtud y principios, del propósito, la excelencia y la

responsabilidad. Esto es lo que debemos practicar a diario, esa alegría que no te hace sonreír por fuera tanto, sino mucho por dentro. La de saber que sigues firme a lo que importa, a la virtud, los valores y los principios. Esa alegría que te hace sentir inamovible.

CAPÍTULO 14

┌ **ENTRÉNATE PARA RECIBIR AL DESTINO**

Estamos más estancados de lo que parece, solo porque nosotros lo permitimos, porque dejamos que el futuro nos siga controlando.

El resultado de lo que creamos es directamente proporcional a cuánta acción tomamos.

El éxito y las expectativas tienen mucho menos en común de lo que podrías pensar.

La clave de crear un mejor futuro es insistir en que no estará basado en las suposiciones, reivindicaciones, agravios y callejones sin

salida que hemos encontrado o creado en el pasado. ¿Fácil? Depende.

El futuro no será perfecto. Nosotros no seremos perfectos. Pero podemos ser amables. Podemos observar. Podemos dar una oportunidad al beneficio de la duda. Podemos ser frugales. Podemos ser estoicos. Podemos hacer el bien.

El futuro no siempre funcionará. Nunca tendremos éxito siempre que intentemos. Sin embargo, podemos estar alerta y buscar lo posible en lugar de lo predecible.

El futuro no será como lo imaginamos. No podremos controlarlo, no podremos cambiarlo, no podremos dominarlo. No obstante, siempre podemos adaptarnos a lo que traiga, podremos cambiar nuestra reacción, nuestra postura y la manera en la que lo observamos antes de actuar.

El futuro no será justo siempre. Pero podemos intentar. Podemos apreciar. Podemos elegir ser generosos. Podemos decidir y podemos razonar.

Cualquier cosa puede ser mejor, incluso el futuro, si nosotros así lo permitimos.

Así que entrénate para adaptarte a lo que el destino te presente; de esa forma, si las circunstancias te toman por sorpresa... no te desesperarás por empezar de nuevo.

Hoy, nos enfocaremos en lo estratégico en lugar de lo táctico. Nos recordaremos que es mejor ser enseñados que simplemente seguir lo que nos dicen, y es mejor ser flexibles que apegarse al plan.

“Permite que el destino nos encuentre preparados y activos. Aquí está la gran alma, esa que se rinde al destino. Lo opuesto es el alma débil y degenerada, que se resiste al destino y que tiene poca consideración por los otros que hay en el mundo, y busca corregir las faltas de los dioses en lugar de las suyas propias” (Séneca).

CAPÍTULO 15

EXPERIMENTO VIDA ESTOICA: 50 DÍAS DE ESTOICISMO

Cuando una persona se examina a sí misma, se vigila, se cuida y se convierte en un estudioso de sus emociones, impulsos, acciones y comportamientos, dicha persona acaba irremediabilmente creciendo. Incluso con el tiempo llegando a convertirse en todo un maestro de su propia vida. Esto es lo que de una manera u otra he entendido realizando el experimento del estoicismo, en el que durante más de 50 días viví tal y como lo hiciera un estoico firme, pero en el momento actual.

Día a día hice un diario de las reflexiones y aprendizajes que fui descubriendo, y que te comparto en el punto 4 de este capítulo para que puedas comprobar por ti mismo, si quieres dedicarle el tiempo a

ello, cómo fui creciendo en el experimento. Sin embargo, por si eres de la vía rápida y quieres ir directamente al grano, también quiero compartirte los aprendizajes validados más relevantes fruto de esta experimentación para vivir estoico y ser estoico, que podrás encontrar en el punto 5 de este apartado.

El estoicismo, por su efectividad moral y práctica, se convierte especie de sistema operativo que nos ayuda a decidir y actuar bajo principios y valores humanos como lo son la integridad, la justicia, la frugalidad, la sabiduría práctica, el coraje, la honestidad, la dignidad, humildad, rectitud y el amor universal. Esto nos devuelve una brújula vital para navegar siempre apuntando hacia la excelencia personal y profesional, es decir, hacia la virtud humana.

Entrar en un experimento de este tipo, siguiendo el ejemplo de vida de un estoico de la antigua Roma/Grecia ha mejorado mi vida exponencialmente, mis relaciones, mi trabajo y cómo me enfrento a cualquier cosa, sobre todo a mí mismo, a la muerte, y a lo que el destino depare.

¿Qué buscaba con el experimento? Tres cosas: primero probar cómo se siente alguien antes, durante y después de pasar 50 días viviendo como un estoico *aplicado* en el mundo actual. Segundo, comprobar cómo se puede vivir abrazando la filosofía estoica de forma radical. Y tercero, crear una guía sobre estoicismo moderno, paso a paso, comprensible, real y testada, que me sirviera a mí y a personas con quien pueda resonar. Esa guía es esta que tienes ahora en tus manos o en tu pantalla.

Fueron 50 días viviendo estoico (en realidad más), solo interrumpidos por el retiro de meditación Vipassana en el que entré cuando llevaba 48 días. El experimento constó de diferentes secciones y formas de análisis – aplicando y adaptando el método científico como vengo haciendo en anteriores experimentos:

1. Observación. Se observa que las personas estoicas viven mejor la vida, son menos irritables y estresadas, más tranquilas, sosegadas, íntegras y en un estado de paz mental, emocional y espiritual casi imperturbable. Dicha observación se basa en los diferentes ejemplos que se pueden encontrar tanto en las diferentes fuentes que representan las obras de Séneca, Marco Aurelio, Epicteto, así como Daily Stoic y Cómo ser un Estoico, y en personas de rasgos estoicos que poblaron y pueblan la tierra.

2. Formulación y contexto. Este experimento se formula a través de seguir una serie de “preceptos” y enseñanzas que vienen desde los más grandes maestro del estoicismo, como de estoicos modernos como Robert Greene, Massimo Pigliucci, Tim Ferriss, Ryan Holiday, y por su puesto de un proceso prueba-error muy personal mezclando técnicas, hábitos, comportamientos y acciones. El contexto se da en un individuo, que soy yo mismo, ya

iniciado en la filosofía y arte estoico, con bastante autodisciplina, autoconsciencia y familiarizado con este tipo de experimento, a pesar de no haber sido la primera experiencia que ha implicado rediseñar mi estilo de vida.

3. Medición. Para poder vivir como un estoico es necesario analizar, por eso he diseñado un cuadro de mando. Es decir, una hoja de cálculo donde he ido analizando hasta un máximo de 34 parámetros cualitativos y cuantitativos:

1. Fecha.
2. Día.
3. Dormir en el suelo.
4. Ritual matutino estoico.
5. Comidas.
6. Reconocimiento y apreciación alimentos.
7. Ayuno.
8. Críticas.
9. Halagos.
10. Opiniones.
11. Entretenimiento.
12. Distracciones.
13. Uso redes sociales.
14. Emoción en decisiones.
15. Aceptación.
16. Ojos cerrados.

17. Gratificación retrasada.
18. Visualización negativa.
19. Dicotomía del control.
20. Hablar, pensar, actuar lento.
21. Agradecimiento vital.
22. Conversaciones sobre terceros.
23. Risa fácil/cinismo/sátira.
24. Silencio en conversaciones.
25. Actos/eventos sociales.
26. Austeridad.
27. Cosas necesarias para vivir el día.
28. Necesidad.
29. Ritual serenidad.
30. Qué no he podido controlar.
31. Que he podido controlar.
32. Observaciones.
33. Amor Fati.
34. Meditaciones estoicas.

4. Experimentación. A diario, he ido recogiendo todo tipo de aprendizajes, lecciones y descubrimientos fruto de todas las enseñanzas y preceptos estoicos que he ido llevando a cabo con rigurosidad. Y también relacionados con llevar una vida estoica, comportarme como un estoico y practicar el estoicismo, empezando por el día de situación (el 0) hasta el día 50 que terminó el experimento.

Cada día es una mezcla de acciones, aprendizajes, fallos, logros, resultados y descubrimientos. En ocasiones cito a grandes estoicos y a que aprendizaje o técnica me ha llevado eso. Además, he desarrollado cada uno de los días en formato “puntos clave” para una mayor comprensión.

Día 0 – 07/11/19: queriendo ser estoico

- Reaccioné a lo que creí que eran.
- Entré en conversaciones de terceros.
- Me reí cuando otro estaba siendo confrontado por otro, algo impropio de un estoico.
- Tuve un ataque de celos, envidia y falta de cariño.
- Cené en un restaurante, un lujo innecesario.
- Dormí en una cama cómoda en un hotel.
- Anduve sin ir en taxi, solo andando.
- Decidí no comer en un restaurante.
- Comí de más – avaricia y ansia.
- Trabajé de más cuando no tenía la necesidad.
- Me irrité fácilmente.
- No controlé lo que podía controlar, aunque lo intenté.
- Estuve pendiente de otros y no de mí.
- Dije “no sé”, “no me importa” cuando alguien vino a mí a sacar cosa, atacarme o a jugar.

Día 1 – 08/11/19: empezando a ser estoico

- Me auto-impuse un ayuno cuando no tocaba.
- Reaccioné con calma cuando me olvidé el portátil en el avión.
- Pensé antes de criticar a una tercera parte, y no lo hice.
- No alabé, ni critiqué, algo muy estoico.
- Seguí vistiendo la misma ropa.
- No bajé los brazos ante el cansancio.
- Estuve atento a pesar de no querer estarlo.
- No di opiniones, ni consejos.
- He permanecido en silencio todo el día, excepto en la entrevista a Dan Brown y en los vídeos que grabé.
- Actué de forma productiva sin esperar reacción ni siquiera.

Día 2 – 09/11/19: siendo estoico

- Decidí hablar más lento, actuar más lento, pensar más lento.
- No salí de casa en todo el día.
- Dormí 12h en el suelo con la cama al lado.
- Haber comprado menos de lo que debía, pretender que no tenía dinero.
- Escuchar a mi amigo sin ningún juicio, ni alabar, ni criticar.

- No comprobar ninguna red social, solo entrar para publicar.
- Cero entretenimientos burdos, solo vi un documental sobre enseñanzas de Epicteto, lectura de libros, escribir y ver documental sobre chamanes.
- Desayuno a las 20:00h, fruta y cereales y miso. Comida a las 23:50h, tofu con verduras.
- Tres duchas de agua fría en el día.
- Agradecimiento por estar vivo.
- Incluyendo el ritual de la serenidad como *hack* estoico.
- Más calmado en mis acciones y pensamientos.
- Menor pérdida de tiempo, menos distracciones. Más enfocado.
- Más consciente sobre decisiones y elecciones.

Día 3 – 10/11/19: intentando pensar como un estoico

- He actuado como si no tuviera comida hasta las 21h.
- Andé ligero de ropa con frío durante 30 minutos.
- He practicado al completo el ritual de la serenidad.
- Lista de las cosas que puedo y no puedo controlar para enfocarme en la primera lista.
- 90 minutos de retiro en mí mismo.

- He interactuado con personas en redes sociales sin ser llevado por distracciones, pasiones o decisiones emocionales.
- Me doy cuenta de que el ansia por comer llega a última hora de la noche.
- Rectitud de espíritu intocable por las tentaciones.
- He pretendido actuar como si hoy no hubiera agua caliente, todo agua fría.
- He visto como conversaba conmigo mismo como tratando de poner más atención, ser más consciente, y no, no se trata de eso, sino de entrenar la mente, las emociones el espíritu.
- He dormido 6 horas en el suelo. He meditado 48 minutos y he practicado las oraciones estoicas.
- Hoy lo veo más asequible que ayer.

Día 4 – 11/11/19: viendo como un estoico

- Hablar con no tan entusiasmo cuando recibo una gran noticia.
- Ser escéptico y prudente cuando persigo un proyecto donde no todo está bajo mi control, de hecho, el resultado no está bajo ni control. Aunque daré lo mejor que tenga por el puro placer a la acción.
- Quitar el entretenimiento de la música entretenida y cambiarla por la más apropiada: podcasts sobre estoicismo.
- Dormir cómodamente en el suelo por 7 horas.

- No atender llamadas cuando no es el momento.
- Dedicar dos minutos para pensar en todo, esperar todo.
- Resistir mi mente ante impulso de ir a comprar – pretender que no tengo dinero.
- Darme la vuelta en dos ocasiones que mi mente me había hecho levantarme del puesto de trabajo para distraerme con algo.
- Trabajar la visualización negativa con cosas que podrían suceder y no sucedieron, pero que me prepararon para otras que sí sucedieron.
- Mantenerme alejado de cualquier estímulo de entretenimiento.
- Comer leyendo un libro.
- Comer sin aceite, ni salsas de ningún tipo. Comer austero.
- Alegrarme por el éxito de otro, aunque sea a mi costa – cambiar el estado a contento a pesar de saber que lo ha hecho utilizando mis bienes y ni siquiera lo consultó.
- Resultado de tiempo; es que estoy acabando de trabajar mucho más pronto que en los últimos meses, así como con la mente despejada y las emociones fuertes, y sobre todo el alma ensalzada.

Día 5 – 12/11/19: actuando como un estoico

- Cerrarme a hacer halagos, no criticar tampoco, incluso a pesar de que podría haber habido bastantes críticas por ambas partes.
- No entrar en juicios de valor por el comportamiento de otras personas, aunque ha habido motivos, o al menos eso creo.
- Empezar a practicar un poco el sufrimiento planificado, y de una forma u otra la austeridad planificada.
- He reaccionado más lento ante las interacciones en las reuniones.
- He manejado bien tres situaciones de estrés donde yo no tenía el control en absoluto.
- He visto mi forma de actuar desde fuera y he actuado de acorde.
- He creado cuatro momentos para retirarme en mí mismo.

Día 6 – 13/11/19

- Cada vez que reacciono contra algo mi espíritu se resiente y yo lo noto.
- He negado tres veces reaccionar negativamente situaciones con las que no estaba de acuerdo.
- He visto momentos donde iba a criticar o halagar y no lo he hecho.
- He obviado tres opiniones.
- He abierto mi coraza para decir que no tenía ni idea de algo que no sabía y de lo que solo

hubiera dicho algo inválido.

- He centrado las energías en tratar de todo lo que podía controlar y dejar marchar el resto.
- Aprendiendo sobre la pobreza, vergüenza y sufrimiento planificado.
- La visualización negativa hoy ha sido clave para controlar situaciones que han sucedido, y otras de gran calibre que podrían suceder si me confío en que todo suceda como mis expectativas dicen que sucederá. El destino la fortuna están muy por encima de eso.
- Evité utilizar el coche haciendo gala de vivir con la restricción innecesaria, pero necesaria, de no utilizar el coche como un lujo.

Día 7 – 14/11/19: observando como un estoico

- Aprender a observar de una forma más atenta y sabiendo que en cualquier momento podría reaccionar.
- Aplicar en cinco ocasiones cosas que vienen a mí y no puedo controlar y las he dejado marchar.
- Eliminar la etiqueta de el frío no me gusta y he dicho “el frío es el frío”.
- Trabajar en lo que creo que es necesario para mi día y dejar lo otro a un lado.
- No preocuparme por las impresiones que me creo de las cosas, solo por el acto natural de las

mismas.

- Darme cuenta de que estaba en el sitio que estaba haciendo lo que quería hacer.
- Vigilarme como un enemigo y a la vez, como un amigo.
- Saber que lo que va a pasar es el fruto de los actos que yo realizo, al menos los que puedo controlar, dejando el resultado al libre albedrío.
- Darme el gusto, que no placer, de comer algo diferente. Porque lo merezco.
- Estar más calmado y sosegado en las interacciones con las personas.

Día 8 – 15/11/19

- Nada es personal o al menos no debía serlo.
- Día donde no he reaccionado, solo he ido visualizando lo que iba pasando.
- Día donde cuando he reaccionado lo he hecho más pausado.
- Me he sorprendido a mí mismo intentando controlar a personas.
- La pregunta “¿Qué regalo no estoy viendo?” me ha salvado en una ocasión de caer en una explosión emocional.
- He aplicado el mantra “*dame lo que quieras, llévate lo que te plazca*”.
- Nada se consigue con nada, sí como todo tiene un precio.

- Destacar el entrenamiento de la justicia tomando las acciones que más adecuadas fueran para todos.
- Utilizar el coraje para hacer lo adecuado sin importar el resultado.
- La templanza para no acabar sobrecogido por toque no puedo controlar.
- Utilizar la sabiduría práctica para navegar situaciones complejas que han surgido en el programa de excelencia, utilizando la razón y la calma.

Día 9 – 16/11/19

- Observando con detenimiento lo que puedo controlar y lo que no.
- Parando más segundos antes de responder, reaccionar o actuar frente a otra persona, al saber que no puedo controlar su reacción, acción, etc., pero sí la mía.
- Aplicando el “observar” y no “reaccionar”.
- El hablar sobre terceras personas ha sucedido a pesar de haberlo visto y saber que no lo iba a hacer, la tentación me ha podido y me ha vencido.
- He tomado espacios de tiempo para estar dentro, cuando otras veces no los hubiera aprovechado.
- Alegre por la alegría y avance de un amigo, pero sin alabar ni criticar.

- No sentir nada de envidia o celos por otros éxitos o triunfos.
- Pausar mi comunicación, ir más despacio, pudiendo utilizar los pensamientos y palabras más adecuadas.
- Cuando hay programas o proyectos como PEIG, es un vendaval de emociones, decisiones y trabajo que cuando me doy cuenta me gana por sorpresa, tengo que estar muy al acecho.
- Me vigilo cada día un poco mejor y más cercanamente.

Día 10 – 17/11/19

- Añado un día de ayuno extra.
- Pretendo que no tengo ropa de abrigo, a pesar de los 5º grados de temperatura.
- No digo a los demás qué deben hacer, dejo que ellos lo descubran.
- No hablo a menos de que me pregunten.
- Miro a las apariencias como apariencias y no dejo que me cuenten la historia.
- Duermo siesta en el suelo.
- Hablo de mí con hechos y nada más.
- No hago el ritual de la serenidad.
- Estoy preparado gracias a la visualización negativa.
- Añado amor y lo demuestro, y no odio.

- No intercedo en las emociones o decisiones de los demás.
- No retengo nada en mi mente, actúo como pienso y soy honesto con todos y con todo.

Día 11 – 18/11/19: pobreza planificada

- Andar por Valencia como si no tuviera dinero para desplazamiento, o si no tuviera coche.
- Comer “micro” sin hacer nada más que el mero acto de comer.
- Recorrer desde Talavera hasta Valencia, en un día entero, viniendo a mí mismo que no tenía dinero y actuando en consecuencia.
- No alterarme en absoluto cuando he recibido una mala noticia, porque no la he visto como mala.
- Estar sereno cuando he tenido que hablar sobre temas complejos y emocionales con otra persona.
- Hablar muy objetivamente de una tercera persona.
- Utilizar los paseos para conectar con el entorno y hablar conmigo en voz alta.

Día 12 – 19/11/19

- Actuando como Séneca aconsejaba, *“como si nuestros pensamientos estuvieran sometidos a escrutinio público”*.

- He actuado con prudencia siempre que he tenido que responder, intervenir y aportar en consultorios, reuniones, jurado de startups e incluso en mi propia conferencia.
- Ha sido difícil evitar halagos, pero nos los he dado, así como las críticas, las he contenido.
- Negación a conducir y a andar, por supuesto me han llevado a un sitio y a otros.
- He rechazado romper mi plan de alimentación en dos ocasiones, e incluso cambiarme de ropa.
- He aguantado la risa floja.
- He actuado a la inversa de la venganza cuando he tenido la oportunidad de devolverle a alguien un ataque.
- Ante una situación de incomodidad, he ayudado a la otra persona y he dejado que la apariencia se disolviera.

Día 13 – 20/11/19

- Día donde he caído en cuanto he tenido que explicar qué hacía, porqué lo hacía y cómo lo hacía.
- He visto como mi inercia me llevaba a justificaciones.
- Quejas, lamentaciones y algo de ira o envidia por haber estado y no haber podido trabajar.
- Saltarme el estoicismo en las comidas.

- Ser prudente ante hacer algo con alguien de poder.
- Hablar con calma, no con falta de certeza.
- No he aplicado mucho estoicismo hoy.
- Me ha podido una situación donde no he podido trabajar lo que deseaba, luego entendido que así ha debido de ser, así lo ha querido la fortuna.
- He visto cómo enfocar mejor el feed-back al no hacerlo personal.
- He percibido la forma de ser más honesto con la gente.
- Me he visto siendo dominado por las fuerzas externas y he reaccionado a tiempo.
- He visto las cosas desde otra perspectiva, incluso aún cayendo he podido ser más virtuoso.

Día 14 – 21/11/19: esquema mental estoico

- Día de contención, no dejando escapar emociones, ni reacciones.
- En este día he creado el esquema mental estoico. Donde he conceptualizado y he trabajado sobre el poder de la mente.
- He estado más atento a mis impulsos, no dejándolos reinar sobre mi principio rector.
- Refrenando todo impulso de comida, de reacción, de trabajo, de desconexión, impulsos de enfado, ira, rabia o injusticia.

- He parado mucha de la conversación conmigo mismo, la interna saboteadora que a menudo aparece.
- No tomar nada como personal, es decir, no intentar controlar lo que se escapa a tu control, y no hacerlo tuyo, ni guiarte por las meras apariencias hace que no te preocupe apenas nada.
- Baño con agua congelada al principio de la mañana sin queja alguna.
- Es más difícil no halagar que no criticar. Es entonces cuando te das cuenta de la falsedad que hay entorno a alabar a alguien.
- He contado tres ocasiones donde las apariencias y las suposiciones me han llevado a juzgar a alguien, excepto que no he acabado haciéndolo porque he identificado el proceso antes de reaccionar.

Día 15 – 22/11/19

- La historia de ira que había dentro de mí ha desaparecido cuando he visto que solo podía enfadarme conmigo mismo por no haber estado a tiempo, que no era que yo tuviera menos tiempo, era que yo me había comido el tiempo.
- Aceptando la historia que pasa como está pasando, la de que se marchen dos personas de SOP Madrid, la de que tengan que despertarme

a primera de hora de la mañana para comunicármelo y tener que mediar en una de las bajas. Así como la de que los obstáculos en forma de tiempo y retrasos.

- He dejado cosas a un lado que veía que estaban entreteniéndome sin propósito alguno.
- He resistido cosas que podrían alterarme o hacer que cambie mi emoción, las he visto y las he dejado pasar.
- Entiendo la crítica y el halago, peor no lo comparto.
- Paro y tomo respiro ante cualquier momento imprevisto.
- Pienso en lo que puede molestarme y pienso que me puede pasar a mí.

Día 16 – 23/11/19

- Veo claramente los rasgos que me hacen perder el control.
- No actúo como una marioneta de sus propios impulsos.
- Callo cuando no tengo que aportar o no puedo aportar.
- No muestro placer o dolor, tolero a los dos por igual.
- Me muevo por valores y principios y eso lo siento.

- Reflexiono con acierto sobre lo que está dentro de nuestra naturaleza y lo que está fuera.
- Veo con más calma lo que pasa a mi alrededor.
- Tomo más lentitud en la acción que me aparta de las cosas y la gente.
- Veo con más claridad y distingo mejor entre lo que controlo y lo que no.

Día 17 – 24/11/19: manteniéndome estoico

- Practicando el insomnio planificado.
- Practicando la autodisciplina férrea.
- Aplicando el ser prudente en mis respuestas.
- Viendo los errores que cometo y pidiendo perdón.
- No dejarme llevar por lo que no conozco.
- Ponerme en ridículo, hacer cosas impropias para ser juzgado y criticado.
- No quejarme a pesar de no haber descansado.
- No cargar contra nadie excepto por mí mismo, porque contra mí es la molestia.
- Los impulsos me han manipulado.

Día 18 – 25/11/19

- Empieza la semana de hambruna planificada, 7 días pretendiendo no tener comida.
- Conecto con la rectitud de mi espíritu, veo todo lo que hago alineado con el universo, conmigo

mismo, con mis valores y con mi razón.

- Veo las decisiones con más calma, las reviso y las examino tanto como a mí mismo, no depositando demasiado emoción, y cuando la deposito, es interna, la que puedo controlar.
- Valoro cada bocado de comida con la que me alimento.
- No pongo expectativas en nada que escapa a mi control más absoluto.
- Dejo que lo que ocurre me embadurne con ello y me revuelva en su suceso, no opongo resistencia.

Día 19 – 26/11/19

- Decido no comer y no tengo un pensamiento sabotador que me aparte de ello.
- Me implico en los procesos de no quejarme, no aportar cosas negativas y no restar.
- Trabajo en no estar desconectado, en hablar más lento, en actuar de acorde a los preceptos estoicos.
- Inicio conversaciones con una mujer desde el resto, la admiración, los valores y la virtud, en lugar del sexo.
- Llevo 20 días sin masturbarme y me encuentro muy entero, igual con las duchas de agua fría, todo lo que puedo.

- Dejo que las cosas lleguen a mí, y filtro lo que me interesa.
- No opongo resistencia ni a lo interno ni a lo externo.
- Me centro en ser el héroe ahora, no mañana, no pasado.
- Investigo y trabajo en mi cultivación personal.
- Debo seguir trabajando en erradicar expectativas.
- No debo confiarme por nada externo.

Día 20 – 27/11/19

- Nada se consigue por nada, todo tiene un precio.
- Veo a mi alrededor que el precio que creo que la gente está pagando no es el que siempre había creído.
- Entiendo que hay otra apariencia más que la que hay, la que no es tan vibrante y llamativa.
- Aplico la forma de hablar cauta y prudente para no dejar mi ego y lo no necesario salir, no es necesario.
- Veo que no debo hablar tanto.
- Cada interacción la tomo como en armonía completa con la naturaleza.
- Percibo cada acto como algo potente que cambia el resultado.
- Siento que todas las personas están actuando de acuerdo al universo, nadie está cometiendo una

falta o está actuando mal o contrariamente.

- Sé el precio que hay que pagar y decido pagarlo.
- Tomo con amabilidad, gracias y despreocupación los pequeños detalles dentro de mi casa que solían sacarme de quicio.
- No tomo cosas en cuenta sobre alguien en mi casa que antes sí tenía muy en cuenta.
- Veo la bondad en más partes que nunca.

Día 21 – 28/11/19

- Hoy entiendo que es lo que debo hacer como debo hacerlo.
- En conversación en directo en un webinar me he dado cuenta de que estoy alineado con todo lo que pase, como pase, cuando pase, porque sí tiene que pasar, y lo mejor que podemos hacer es reaccionar.
- Estoy en lo cierto cuando digo que la repetición consigue lo que sea.
- Veo cómo la mente me ayuda a darme cuenta y pausar cuando tengo que pausar, dejo que mi facultad rectora guíe mis movimientos, instintos, palabras y aportes, así como la conversación interna, y dejo que me embriague y me haga uno mismo.
- Hoy llego al día cuatro de hambruna planificada.
- Desde hoy he aprendido que tampoco tengo que utilizar un mal lenguaje.

- Veo que puedo utilizar cualquier herramienta que mi alma me dicte en el momento adecuado.
- He sentido mayor control sobre mis emociones a medida que avanzo con el experimento y sigo los preceptos y parámetros.

Día 22 – 29/11/19: pilares estoicos

- Justicia. Razón. Filosofía. Si hay un mensaje central en el estoicismo es este: impulsos de toda clase van a aparecer, y tu trabajo es controlarlos. Puesto de forma más simple: piensa antes de actuar, pregúntate: ¿Quién está en control aquí? ¿Qué principios me están guiando?
- Ver qué es lo que pasa dentro de la mente y dentro del alma es una necesidad diaria, ver la mente actuar desde fuera y el alma también.
- He rechazado todo placer, he ido a propósito a comprar al supermercado una gran compra, estando en mi quinto día de hambruna planificada, y no he bajado los brazos, el deseo me ha empujado, pero he aguantado, me he puesto a prueba y he lidiado con ello. No he tocado nada de comida en todo el día.
- Sé distinguir el hambre del ansia, de la mente, del hambre de la necesidad.
- He ido andando a todos sitios y me ha tomado horas, lo cual he aprovechado para ver las

ventajas del camino y no pensar en lo rápido que hubiera ido en coche.

- Trabajo, me gusta trabajar, sé que estoy aquí para eso, y no renuncio nada de lo que es como es.

Día 23 – 30/11/19

- Coloca el bien y el mal solo en aquellas cosas que dependen de ti.
- Es imposible, entonces, para una persona que se cree dañada deleitarse con lo que parece ser la causa del daño, como le es imposible sentirse complacido por el daño mismo.
- Donde hay interés también hay devoción.
- Entro en modo estoico cuando estoy con otras personas sin darme cuenta, actúo más pausado, reflexivo, calmado, de mente, de comportamiento, decisiones y habla.
- No entro en nada que pueda parecer un juicio barato contra cualquier alma.
- Conozco más sobre la magnanimidad e intento aplicarla en el día, es la grandeza de ánimo, el ver las cosas con amabilidad, dulzura y armonía en lugar de entrar a ser irritables, molestos o negativos. Hoy en práctica en dos ocasiones, siendo noble de alma y moviendo ningún mal gesto cuando podría ser fácil haberlo visto.

- no he sacado ningún juicio, ni opinión ni punto de vista infectado por nada que pueda corroer.
- “Busquemos algo bueno, no en apariencia, sino sólido y duradero, y más hermoso por sus partes escondidas; descubramoslo. No está lejos: se encontrará; sólo hace falta saber hacia dónde extender la mano; mas pasamos, como en tinieblas, al lado de las cosas, tropezando con las mismas que deseamos.” – Séneca

Día 24 – 01/12/19: estoico imperturbable

- ¿Qué es aquello a lo que hay que estar pendiente durante el día dentro de nosotros? Lo moral, lo natural y la razón, y permitir que la suma de las tres cosas nos guíe.
- Las cosas que no dependen de nosotros, es absolutamente seguro, que no serán ni buenas ni malas. No vayas ni con deseo ni con aversión; si así lo haces, te acercaras con miedo. Ve con la idea clara en tu mente de que todo lo que pueda ocurrir es indiferente y no te concierne.
- Nadie debería dejar de trabajar la magnanimidad, la grandeza del alma en tiempos de crisis.
- Cuando algo te azota, deja que te azote y no te muevas, solo míralo, obsérvalo y intenta sacar que es lo positivo que puedes extraer, no dejes que tu ego se engatuse con ello, mantente distante.

- Hoy he mantenido conversaciones que sentía que debía hacer.
- He visto la imperturbabilidad de mi espíritu cuando he sido atacado emocionalmente.
- Si no reacciones, si te quedas quieto, ganas.
- Es vital no entrar en discriminaciones con nadie, incluso aunque puedas pensar que lo merecen.
- Nadie es mejor que nadie, nadie es peor que nadie.
- Mírate en todo momento, sobre todo cuando vas a hablar o interactuar con alguien, vigílate.
- Lo que duele, ataca, hiere o angustia solo está en nuestra mente.

Día 25 – 02/12/19

- Observa gravedad y equilibrio y evita cualquier comportamiento desagradable.
- “Cuando vayas a ver a una persona que ocupe un cargo importante, hazte a la idea de que no lo encontrarás en su casa, que se te impedirá acceder a él, que ni siquiera se te abrirá la puerta, o que el personaje en cuestión no querrá atenderte. Y si con todo esto, tu deber es visitarlo, acepta lo que suceda, y nunca te digas a ti mismo que la respuesta no ha sido la adecuada” – Epicteto sobre la recompensa retardada.

- He tratado problema como una solución, he mirado al problema como lo que es nada más que una vía para sortear un obstáculo, y entonces visto fácil como solucionarlo.
- Ha surgido un problema en casa, un ruido (molesto) que no paraba, entonces he empezado a escucharlo, a observarlo de manera diferente y a contar los ruidos, entonces su molestia ha dejado de ser una molestia, lo he ido entendiendo, hasta que he seguido con el ruido como si forma parte de la tranquilidad. Luego, cuando estaba totalmente normalizado, me he levantado y lo he arreglado.
- No he hablado sobre temas que no debía hablar y he permanecido en total silencio con clientes, equipo, y Sven (compañero en casa por unas semanas).
- En la bici por la noche casi 2 horas más y en ocho días de hambruna planificada, he olvidado el hambre y la comida, y el apetito por siete días. Cuando el espíritu es fuerte, la mente no tiene nada que hacer.
- He llamado las cosas por su nombre, no he concluido números altos, ni bajo, solo he hablado con propiedad y he dicho lo justo.

Día 26 – 03/12/19

- “Que el silencio sea la norma general, o que se diga solo lo necesario con parquedad de palabras. Y raras veces, solo cuando la ocasión lo demande, dirás algo” – Séneca.
- Excluye todo lo que es motivo de ostentación o lujo.
- Cuando has decidido que una cosa debe ser hecha y la estás haciendo, nunca evites que te vean.
- “Cuanto estés comiendo con otros, acuérdate de pensar no solo en el valor que para el cuerpo tienen las cosas que se te ofrecen, sino también en el valor de la conducta que se debe observar con el anfitrión” – Epicteto.
- La comida es el mejor test de autocontrol y templanza que existe, porque se presenta ante nosotros cada día, y es entonces, cuando cada día tenemos la oportunidad de trabajar la fortaleza mental. El placer de la comida se revela cuando lo asimilamos en la digestión.
- El fallo es natural, el arrepentimiento es inútil y absurdo. Como decía Marco Aurelio “el impedimento de la acción avanza a la acción”
- No he sido perturbado por molestias como repetir las cosas, tener muchos contactos, cinco imprevistos que han ocurrido y me han hecho modificar los planes más de seis veces y todas las interrupciones que han aparecido y no he

podido controlar. Ha sido como debía ser, lo he agradecido y lo he visto como la oportunidad de trabajar la templanza.

Día 27 – 04/12/19: el alma de un estoico

- “Ten cuidado de no dañar la parte recorta de tu alma; si observas esta norma en todos sus actos emprenderás con mayor seguridad.” – Marco Aurelio.
- Usa el carácter como tu herramienta número uno, que te defina, que sea tu escudo, tu tarjeta de visita y que se algo que te mida y mida a otros también.
- La trampa del “no te voy a mentir”, “te voy a decir la verdad”, “honestamente”, es que no podemos ser más exagerados o llamativos, solo tenemos que hablar como cada momento sea así, no solo hablar, sino actuar y pensar.
- Hoy la fortuna me ha embestido con errores que he tenido que enmendar que otros han cometido y me perjudicaban a mí, mi imagen, marca y credibilidad, pero que es eso sino apariencias, expectativas, promesas y palabras en el aire. Soy mucho más que eso, y si mis virtudes van delante y los mantengo eso se verá ensombrecido por la grandeza de mis acciones.
- La fortuna me ha puesto pruebas como soportar el cerrajero, como tener el teléfono si funcionar,

el ordenador que daba problemas.

- Y, por si fuera poco, como momento final, antes de salir en vivo todo ha fallado y no he podido ejecutar la presentación y grabación, lo cual he convertido en una grandísima oportunidad para no solo salvar los muebles sino hacerlo mejor que inicialmente.
- He calmado mis impulsos, presión y ansiedad y he hecho lo mejor que sé hacer, ir a por todas a pesar de las circunstancias.
- He estado alineado con lo que pasaba sabiendo que lo único que lograría sería ir por debajo si reaccionaba, solo tenía que dejarlo fluir.
- Como decía Epicteto, que pasa, que pase, que cambia, que cambie, que molesta, que moleste, yo seguiré igual con mi templanza.
- Hoy todo se ha torcido, pero yo no he visto que se torciera nada.

Día 28 – 05/12/19

- “Cuando alguien te trata mal o habla mal de ti, recuerda que lo dice o lo hace porque piensa que debe hacerlo. Si un hombre supone que una proposición verdadera es falsa, no es la proposición la que resulta perjudicada por ello, sino el hombre que se equivoca en su juicio. Actúa así porque le parece así” – Epicteto.

- No hay que juzgar el comportamiento de otras personas, sino el nuestro propio.
- Si me rindo a la evidencia, acepto lo que soy y lo admito y obro así delante de cualquiera, eso es lo más cercano a la libertad que estaremos.
- Decir a alguien algo sin complejos o tapujos es no engañarse a uno mismo.
- No he entrado a trampas fáciles que requerían de tu implicación emocional.
- No he decidido de forma irracional sino desde la razón.
- He tratado conexiones humanas con respeto y admiración.
- He conversado con mujeres siempre desde los valores estoicos.
- No he reaccionado con cosas que siempre me hacen salir de mis casillas.
- He borrado comentarios emocionales que iba a publicar.

Día 29 – 06/12/19 : obrar como un estoico

- Antes de determinar la intención de alguien, ¿cómo sabes que está actuando mal? Así no te sucederá que, al percibir algunas apariencias, asientas otras.
- He encontrado la diferencia entre criticar y establecer hechos, nombrarlos sin sentimientos, ni ira, ni desprecio o culpabilidad.

- Cuando evaluó los hechos y no los juzgo estoy ganando porque no me dejo llevar por lo que creo que son al suceder.
- Hoy iba a comer, por eso he decidido no comer en todo el día.
- No he mantenido ni una sola interacción con una distracción en todo el día.
- Al dar feedback lo he hecho sin pensar que alguien puede ofenderse o que alguien puede ofenderme, lo cual me ha permitido ser mucho más cordial y objetivo.
- He visto cosas que poder controlar y he dejado de intentar controlarlas, porque mi mente solo quería eso.

Día 30 – 07/12/19: Amor Fati

- “No busques que todo suceda como dejarías que sucediese, si no desea que todo pase como actualmente es – entonces tu vida fluirá” – Epicteto – Los estoicos lo llaman el “arte de la aquiescente”, aceptar más que luchar por cada pequeña cosa. Disfrutar lo que ha sucedido, sea lo que sea.
- Amor Fati (el amor por el destino) no es solo aceptar, es amar todo lo que suceda. Desear que lo que ha sucedido suceda es una manera inteligente de evitar la decepción porque nada es contrario a nuestros deseos. Sin embargo,

¿sentir gratitud por lo que sucede? ¿Amarlo?
Eso es una receta para la alegría y felicidad.

- Aprender a permanecer en silencio más, sin tener que sacar lo que sabes o lo que crees ahí afuera si no sientes que es necesario.
- Crear espacios sagrados llenos de ecuanimidad.
- Hablar desde lo más profundo que tengo.
- Mostrar mi más profunda vulnerabilidad ante una persona que admiro, respeto y amo.
- He dejado que las emociones internas florecieran sin tener que preocuparme por lo que las externas podrían afectar.

Día 31 – 08/12/19

- Has hecho todo lo que podías – y ahora, lo que deba pasar pasará, estarás listo para aguantar lo que tenga que pasar.
- El resultado pertenece a alguien o algo más grande que tú.
- No importa cuánta preparación, no importa cómo de habilidoso o inteligente seas, el último resultado depende de algo que está fuera de tu alcance. Cuánto antes lo sepas, mejor irá todo.
- Hoy he reaccionado toscamente a ataques emocionales de fuerza he dejado que las emociones externas me dominaran.
- Los impulsos me han controlado y he cedido ante las opiniones externas.

- Ha habido dos momentos donde estaba en mis cosas en lugar de con mi gente.
- El teléfono me ha desconectado por unos instantes, pero bastante.
- He incumplido mi compromiso de llegar a tiempo por ser demasiado optimista.
- Las cosas externas me han dominado en bastantes momentos: distracciones debates, opiniones, consejos, juicios, etc.
- He logrado ver todo esto al examinarme, aunque sea a posteriori.
- Disfrutar del placer por no desearlo, tener el placer pareo no valorarlo.

Día 32 – 09/12/19

- Utiliza las enseñanzas (recordatorio).
- “Si me limito a admirar la exposición, ¿en qué me habré convertido sino en un gramático en lugar de un filósofo?” – Epicteto.
- Hoy me he desentendiendo de cualquier opinión, juicio y recomendación. Lo he visto claro. Empezando por mí mismo antes que nadie.
- He quitado cualquier importancia a los sucesos que podrían haber sido considerados como desagradables. Eran como debían ocurrir.

Día 33 – 10/12/19

- Y si cualquier cosa, penosa o no penosa, gloriosa o no gloriosa, se te presenta, recuerda que es ahora el combate. Y que de uno depende la derrota y que esa posibilidad de progresar se consume o se pierda.
- “Aunque todavía no seas un Sócrates, debes vivir como quien quiere ser un Sócrates” – Epicteto.
- Hoy, preparo las preguntas de la entrevista que voy a hacer a uno de los estoicos más influyentes del mundo, Massimo Pigliucci, que próximamente entrevisto para el podcast.
- Estoy en tranquilidad y no me altero cuando las cosas no salen como espero, porque como espero es lo que sale, así que no hay nada por lo que uno debe preocuparse, todo sale como debe salir, no deseo que pase algo diferente, deseo que pase lo que está pasando.
- Soy capaz de evaluarme con más cuidado y detalle cada día gracias a los ejercicios de examinación por la mañana y por la noche.
- Introduciendo las “meditaciones estoicas” por las noches, escuchar un fragmento del podcast “Stoic Meditations” y extraer una idea aplicable por cada uno de ellos, algo que hago en boli y libreta.

Día 34 – 11/12/19: valor estoico

- He sido guiado por la honestidad, integridad y coherencia, he hecho a personas desistir de mi proyecto, por convicción.
- Mis valores me han hecho perder dinero, y estoy contento de que así sea.
- He admitido errores en público que duelen, y me alegro de que así sea.
- He entendido que el estoicismo es solo estar tranquilo con lo que uno es. Y he sido cercano y amable con más gente de la que podía asumir en un día.

Día 35 – 12/12/19

- “Primero estudiemos en qué consiste la felicidad que apetecemos: una vez conseguido esto, hemos de mirar y examinar las cosas que nos rodean, con el fin de encontrar el camino más corto donde podamos llegar a ella.” – Séneca.
- Ninguna cosa nos proporciona mayores desgracias que aquello que se decide por los rumores: convencidos, además de que lo mejor es aquello que ha sido aceptado por la mayoría de las gentes.
- Vivimos no según nos da la razón, sino por imitación.
- El error, que va pasando de mano en mano, nos hace dar vueltas y no apresurarnos al abismo, pareciendo por los malos ejemplos de los

otros. Acertaremos tan pronto como nos separemos de los demás. La multitud se ha plantado en contra de la razón, como defensora de su perdición.

- No hay nada que me tome personal porque sé que la voluntad de la persona con la que tengo la fricción no es crear esa fricción.
- Añado antes de hacer un comentario la coletilla de “sin acritud, no es personal y desde el respeto”.
- Actúo de forma estoica, pero con mi personalidad.
- Miro por el bien de los demás.
- Pienso cuando algo viene y me “golpea” porque me siento golpeado, entonces la perspectiva cambia.
- Tomo los errores como lecciones, pero no dejo que vayan a más, corto con buena actitud, sin tomarlo como personal, y con tranquilidad y templanza.
- Recibo la crítica como un estoico, como una buena oportunidad si es interesante y viene de buena voluntad.
- He admitido el levantarme tarde, el no llegar a todo, el olvidarme una cosa, el ir más lento, el ir por detrás, he entendido que era como decía pasar.

- Con Massimo Pigliucci, he errado en la hora de la entrevista y hemos tenido los dos un gran intercambio estoico, yo honestamente diciendo cómo había sido y él dejándolo pasar sin darle más importancia que la que tiene.
- He borrado en dos ocasiones dos críticas sobre el trabajo de personas del equipo de mis partners, y he quitado lo que a mis valores no le resonaba.

Día 36 – 13/12/19

- “He conquistado la necesidad de conquistar el mundo” – Filósofo Escéptico
- El control sobre uno mismo: significa haber alcanzado el autodomínio requerido para el poder real y duradero. Hacer eso significa enfocarnos y trabajar el interior más que el exterior.
- Me he dado cuenta gracias a Josef que estaba criticando cuando podía y debía ser generoso.
- He estado ante una situación violenta de forma ecuánime.
- He controlado lo que podía controlar, el boicot interno de mi mente.
- He restringido mi comida, me he privado de esta necesidad porque he querido, para fortalecer mi mente y espíritu.

- Cuando quería ir a la cama he vuelto y he trabajado durante 90 minutos más.
- No doy importancia a nada externo o material, lo prefiero, pero no lo ansío.
- El lugar y la vida en la que me encuentro es una parada no un destino. ¿Estaremos estancados sin ni siquiera saberlo?
- Reemplaza la ira, por lo contrario. Actúa con lo opuesto a la furia cuando esta te encuentre.

Día 37 - 14/12/19: tu rol como estoico

- Juega el papel que se te ha encomendado. Si lo aceptas y lo nutres, llegarás lejos.
- Pasaré por alto las opiniones de los demás.
- Tengo un criterio mucho más amplio que todo esto.
- Conforme la naturaleza de las cosas; no apartarse de ella y formarse según sus leyes, tomándola como modelo, eso es la sabiduría.
- “Después de haber desterrado aquellas cosas que nos irritan o nos causan terror, se consigue una tranquilidad perpetua y libertad” – Séneca.
- En lugar de los placeres, en lugar de otras satisfacciones que son insignificantes y frágiles, además de perniciosas, por su misma carrera de desconcierto, surge un inmenso gozo, inquebrantable y continuado; entonces viene la paz en bella armonía con el espíritu, y la

grandeza, en estrecha unión con la mansedumbre.

- Tres súper hábitos estoicos:
 - Diario moral estoico.
 - Privación del placer, comodidad y lujo.
 - Meditación matutina.
- No prestar atención a nada que crea que me ataca.
- Detenerme más en lo que hay a mi alrededor y observarlo sin prisas.
- Ver la oportunidad en la adversidad.
- Ser amable cuando sean duros o maleducados conmigo

Día 38 - 15/12/19

- “El universo es cambio. La vida es opinión” – Marco Aurelio. Nuestro entendimiento de lo que algo es solo una captura de pantalla – una opinión efímera.
- La felicidad de la vida consiste en tener el espíritu libre y elevado, sin miedo y seguro y colocado fuera del alcance del temor y la ambición; un espíritu para quien el único bien está en la honestidad, y el único mal está en la vileza.
- He dejado de hacer las cosas porque me he comprometido con ellas y su ritmo natural, practicar el Wu Wei.

- He fluido con lo que ha pasado y mi día ha cambiado por completo en una dirección que no esperaba y a pesar de no cogerme de forma cómoda, me he adaptado a la perfección.
- Cuando han surgido imprevistos los he celebrado y me he alegrado e incluso los he verbalizado, eso ha hecho que disminuyera su importancia.
- Me he retirado en mí mismo, y he revivido el momento mori, he escrito sobre ello y lo he compartido.

Día 39 - 16/12/19

- No he juzgado a nadie para bien o mal.
- No he dejado que nada dictara mi alegría, no la paz, no la tristeza, no el júbilo o el placer.
- El corazón manda, pero con la lógica apoyando.
- Sigo privándome de todo placer mundano.
- Me aparto de los vicios, lo material, lo burdo, y me acerco a lo humano y virtuoso.
- He estado todo el rato comprometido con el trabajo que he sido capaz de hacer.
- No hay nada que me haya importado más que mi capacidad de hacer las cosas que debía hacer porque hacían el bien.

Día 40 - 17/12/19

- Vivir bien, no más, debemos vivir lo que creamos, no lo que podamos.
- Si te ofenden es cierto ¿por qué deberías ofenderte? Y si no es cierto ¿por qué deberías ofenderte por la verdad?
- No juzgar a otra persona por algo que no me parecía bien, preguntarme ¿quién soy yo para que me parezca bien algo que no depende de mí? Esto lo ha cambiado todo.
- Ver con amabilidad, compasión y bondad las acciones malhumoradas de otros. Entender el malestar de otros.
- Tomar las cosas como algo personal sin la necesidad de que sea personal.
- Adaptarme a la voz en mi cabeza y dejar que lo que diga esté bien.
- Lo que tenemos es lo que hemos cosechado.
- Dormir en el suelo en casa de mi abuela, ser estoico explicándole a mi abuela porque duermo en el suelo y porque visto poca ropa a pesar del frío que hace.

Día 41 - 18/12/19: elección razonada

- Resistir la tentación del sexo.
- He sucumbido a la tentación de la comida fuera de lugar.
- He ido al dulce, he comido por ansia, me he castigado a mí mismo, he dejado que mi mente

me saboteara.

- He vuelto al espíritu recto gracias al ejemplo de personas con mi abuelo.
- He despachado cordialmente a pasiones que he encontrado en el camino.
- Días como hoy son los que cuesta mucho seguir el ritmo.
- Es fácil caer en la trampa de la gratificación instantánea, como me ha pasado hoy.
- El día ha sido encauzado gracias a volver a la elección razonada de mi principio rector en cuanto a decisiones, pensamientos y sentimientos. Ella nunca se engaña.

Día 42 - 19/12/19

- “No busques que todo suceda como dejarías que sucediese, sino desear que todo pase como actualmente es – entonces tu vida fluirá” – Epicteto.
- Hoy, como estoico, me he encontrado retado, hoy he tenido que superarme a mí mismo, a la fuerza y sin ayuda, como cada día.
- Hoy he estado calmado frente a sobresaltos que yo mismo he creado.
- He rechazado la negatividad, me he sobrepuesto a la adversidad.
- Cada día, cuanto más cultivo el espíritu, más imparable me siento.

- No hay que dar explicación, tampoco hay que callarse, hay que ser cómo se es y a por todas.
- El estoicismo te alinea el alma.
- La alimentación, los problemas, el descanso, deporte metas, éxito, fracaso, todo es lo mismo.
- Puedo darme a la gente porque primero me he dado a mí mismo, y antes me he dado todo a lo que ha ido más allá de mí mismo.

Día 43 - 20/12/19

- Es la observación que hacemos sobre las cosas lo que lo cambia todo.
- Fijarte sobre los juicios que haces mientras los haces y no reaccionas a ellos o los llevas a cabo, es interesante.
- El supremo bien en el juicio mismo y en el hábito de la mejor intención.
- ¿Qué hay más allá de la virtud? Nada, ella misma.
- El Amor Fati te ayuda a reencontrarte con lo que ocurre y verlo como lo que debe ocurrir.
- Lo que vives es lo que tienes que vivir.
- Hoy la elección razonada ha conducido todas las decisiones, esfuerzos y sensaciones que he experimentado durante el día.
- Cuando dejas que tu facultad rectora decida sin emociones y tomas consciencia de que lo que se tiene que hacer, tiene que ser hecho por ti, no

queda nada más que se pueda atravesar en el camino, lo superarás.

- Pienso que siempre podré encontrar una parte de lo que hago si sé mirar más allá de las apariencias o las observaciones que hacemos sobre lo que vemos.
- No hay una parte equivocada, solo hay un suceso.
- A veces para no turbarnos tanto, solo no debemos escucharlo todo ni prestarle atención a todo, sino adivina qué, veremos la parte que resta antes que la que suma, así somos.
- ¿Cómo sabes que estás haciendo progreso? Lo sabrás por tus acciones, eso sí, no esperes siempre acertar y hacerlo todo de una. Irá muy poco a poco, pero progresarás.
- Acepto que voy a estar peor y tendrá que ser lo que tenga que tocar.
- El asunto del podcast tenía que ser vivido tal y como ha pasado, tenía que eliminar, que me costara no encontrar la solución, investigar, y ver que es el disco duro y las cosas que quiero hacer. Cuando no logras algo, que sí sea.

Día 44 – 21/12/19: soy estoico

- Hoy he frenado todo antes de acuáticos contra alguien, he visto la reacción, he visto la negatividad.

- Hoy la visualización negativa ha funcionado, alguien ha aparecido que ha podido boicotear el programa, he vivido una situación de tensión, y en un principio he dudado, he caído, he reaccionado, he creado un juicio, he juzgado, y luego me he dado cuenta, incluso he coaccionado para que abandonara el programa, pero he visto que no era el camino de la virtud, y lo he puesto todo en el sitio.
- Choques emocionales que han surtido efecto y otros que no.
- Ecuanimidad a la hora de ver las cosas hacerlas ver y reflejarlas en otros.
- No valorar sobre bien ni mal, o sobre bueno o peor, ni sobre me gusta o no me gusta.
- Quedar atacado por las apariencias. Quedar sobrepasado por mi propio ego.
- Me preparo a aceptar cualquier crítica y no la veo como una crítica, sino como una ayuda.

Día 45 – 22/12/19: vivo estoico

- Hoy he hecho un ejercicio muy importante de ecuanimidad estoica, sin juzgar, sin opinar, sin entrar a batallas, estando en el lado neutro.
- Decido cuando una emoción o sentimiento de otro penetra, y por qué, y cómo, sobre todo cuando me encuentro en medio de situaciones de pena o alegría que vienen de otros.

- Me doy cuenta de que la virtud está por encima incluso de los sentimientos.
- Me doy cuenta de que las personas tienen una capacidad de sobreponerse a la adversidad que es increíble.
- Estoy donde debo estar, cuando pasa algo a lo que me resisto acabo viéndolo por las sensaciones que recorren mi cuerpo.
- Aceptación del cambio que sufre el programa, lo reconozco, lo abrazo y lo dejo fluir como tenga que fluir, solo así se que no tengo esa crispación mental.
- Veo las reacciones y no reacciono, camino hacia atrás y me siento.

Día 46 – 23/12/19

- “La pasión nunca puede penetrar una mente bien desarrollada” – Buda
- Cuando encuentras confrontación emocional es cuando el estoicismo funciona, si lo practicas, porque te ayuda a ver más allá de tu propia reacción, porque te conecta con lo que está pasando dentro de ti, pero antes de explotar te examina.
- En este día y ante situaciones adversas, o de enfrentamiento veo la utilidad de esta filosofía de acción, al poder parar antes de actuar y ver que no hay nada contra mí aunque pueda parecerlo,

así como no sentir que nada está perturbando a mi espíritu, está tranquilo y sosegado, está confiado porque estamos haciendo el bien, porque estamos conectados con lo que la naturaleza nos depara, y porque estamos en control sólo de nosotros, aceptando lo que pasa como algo que pasa, nada más.

- Cerrando el PEIG Valencia y dándome cuenta de que algo que me perturbaba era yo intentando ganarle al tiempo, algo imposible, he estado corriendo y angustiado para hacerlo, y eso me ha abstraído del momento, en bastantes ocasiones.

Día 47 – 24/12/19: el bien estoico

- Vamos a alinear nuestras mentes con estos cuatro hábitos estoicos críticos:
 - Aceptar solo lo que es verdad.
 - Trabajar para hacer el bien.
 - Encajar nuestras necesidades y querer solo lo que está en nuestro control.
 - Aceptar lo que la naturaleza tiene reservado para nosotros.
- Hoy he vivido una prueba de fuego definitiva de estoicismo, he tenido que lidiar con algo que estaba sucediendo y se escapaba de mi control. La prueba ha sido cuando un coche me ha golpeado y el conductor iba borracho y drogado,

agresivo y a punto de agredirme. He mantenido la calma, he examinado lo que estaba sucediendo y no he reaccionado en absoluto can he observado, he dado un paso atrás, he visto que no podía y no debía controlar nada externo que estaba sucediendo, solo mi reacción que debía ser sabia, templada, justa y perspicaz. He anotado la matrícula y me he marchado sin alterarme emocionalmente ni lo más mínimo, he hecho las gestiones y he dejado el asunto en funcionamiento. Para más genialidad, hoy es Nochebuena, así que los servicios de partes no están activos, y mañana entro en un retiro 10 días, así que a fortuna me ofrecía otra oportunidad para ser un estoico y ver que debía ser así, y que yo no debía molestarme, sería arreglado de otra forma.

- Durante el día han aparecido esos sucesos que tanto tememos y que trato de visualizar en las visualizaciones negativas. A pesar de que no los puedes predecir exactamente, puedes prepararte para algo que te intentará golpear, el incidente ocurrido y algunas llamadas inesperadas, levantarme un poco más tarde de lo normal, y algunas distracciones, hacen que no cumpla mi día, excepto que sí lo estoy cumpliendo, porque he entendido que el día

debía desarrollarse de esta manera, es el camino.

- Mandar mensajes serios, no tener muchas reacciones, medir mis impulsos, cuidarme de las apariencias, refugiarme en mi mismo, estar calmado y tranquilo.

Día 48 – 25/12/19

- Estas son las máximas
 - Tolerancia.
 - Flexibilidad.
 - Aceptación.
- Cuando alguien cree en un poder más grande, no hay tal cosa como un evento que va contrario al plan.
- Pretende que cada evento, deseado o inesperado – sucedió para pasar de esa forma, específicamente para ti. Nunca lucharías contra eso ¿o sí lucharías?

Día 49 – 06/01/20: la virtud estoica

- Que la virtud sea la primera y que ella lleve la bandera. No por eso tendremos menos placer, pero iremos nosotros quiénes lo dominemos y moderemos.
- Solo enfocándome en la tarea a mano.

- Como un estoico, despreciando las distracciones, contactos externos y toda realidad exterior.
- No prestando atención a nada que no aparece en mi camino inmediato.
- Estando aquí y ahora con todas mis energías.
- No dejo que ningún cambio de agenda, de reunión, de decisión que me afecta pero que no puedo controlar, me afecte negativamente, lo que me digo a mí mismo y a las otras partes es “esto es la vida en su máximo esplendor”.

Día 50 – 07/01/20: encendido el modo estoico

- Quizá hoy será el día en el que vivas la felicidad o la sabiduría. Si fuese así, no intentes agarrarte a ella y no soltarla. Cuánto dura no está bajo tu control. Disfrútalo, reconócelo, recuérdalo. Tenerlo durante un momento es lo mismo que tenerlo para siempre.
- Memento Mori: recuerda que vas a morir, que no durarás mucho y que los honores, méritos, derrotas, enfermedades, reconocimientos, éxitos, tristezas, muertes y cualquier otra cosa, ya han sido vividas por otros que han venido mucho antes que tú ¿y dónde están todos? Muertos.
- Amor Fati: ¿alguien muere? Ama ese hecho. ¿Alguien nace? Ama ese hecho. ¿Te despiden?

ama ese hecho. ¿Te levantaste más tarde y no hiciste lo que debías hacer? Ama ese hecho. ¿Has dejado pasar una gran oportunidad? Ama ese hecho. ¿Has hecho algo de lo que no estás orgulloso? Ama ese hecho.

- No puedo controlar el tiempo, el resultado, a otras personas, las redes sociales, a mi familia, el mercado, los clientes, las tendencias, los medios de comunicación, los servicios de atención al cliente, el tráfico, la suerte, el valor del euro, pero sí puedo controlar como juego, si puedo controlar mis acciones y si me centro en esto, será suficiente porque tendré más energía y vivirá más conectado con lo único que importa y puede crear nuevos resultados.
- Ahora veo el aprendizaje de cualquier persona con la que me cruzo, siempre saco algo positivo de esa persona que a mí me sirve, incluso de las personas que me critican, dudan de mí o me atacan.
- Estoy centrado solo en las tareas esenciales.
- La devastación – ese sentimiento de que estamos absolutamente rotos y en shock por un suceso – es un factor de cómo probablemente consideramos ese suceso en primer lugar. Nadie puede estar roto por el hecho de que estar nevando en el verano, porque hemos aceptado (e incluso anticipado) ese tipo de eventos o

sucesos. ¿Qué hay sobre las ocurrencias que nos sorprenden? Podríamos no estar tan impactados si tomáramos el tiempo necesario para considerar la posibilidad antes de que ocurriese.

5. Hipótesis. Cuando una persona se examina a sí misma, se vigila, se cuida y se convierte en un estudioso de sus emociones, impulsos, acciones y comportamientos, dicha persona acaba irremediabilmente creciendo. Incluso con el tiempo llegando a convertirse en todo un maestro de su propia vida. Esto es lo que de una manera u otra he entendido realizando el experimento del estoicismo. El estoicismo, por su efectividad moral y práctica, se convierte especie de sistema operativo que nos ayuda a decidir y actuar bajo principios y valores humanos como lo son la integridad, la justicia, la frugalidad, la sabiduría práctica, el coraje, la honestidad, la dignidad, humildad, rectitud y el amor universal. Esto nos devuelve una brújula vital para navegar siempre apuntando hacia la excelencia personal y profesional, es decir, hacia la virtud humana. Entrar en un experimento de este tipo, siguiendo el

ejemplo de vida de un estoico de la antigua Roma/Grecia ha mejorado mi vida exponencialmente, mis relaciones, mi trabajo y cómo me enfrento a cualquier cosa, sobre todo a mí mismo, a la muerte, y a lo el destino depare.

6. Falsabilidad. Esta hipótesis podría no ser representativa para todo el mundo, puesto que el experimento tiene carácter personal. Esta guía/informe no es un manual paso a paso de que debes hacer si quieres saber cómo vivir como un estoico, sino una serie de pistas que te ayudarán a crear una mejor vida viviendo como una persona prudente, fuerte de espíritu, justa, valiente y magnánimo. Los resultados aquí mostrados, así como los descubrimientos, podrían no tener la misma eficacia en otras personas.

Las enseñanzas y lecciones aprendidas podrían tener otros significados para otros usuarios.

Se propone que estoicismo, como cualquier otra filosofía similar, no deberían ser dogmas totalitarios o inquebrantables, están para jugar con ellos y extraer lo mejor de cada uno.

Soy consciente que muchos de los pensamientos, acciones y forma de ser que ahora resulta del experimento, también puede derivar de los años y previos de estudio y esfuerzo.

7. Aprendizajes validados. En esta sección encontrarás los aprendizajes validados más relevantes fruto de esta experimentación de 50 días para vivir estoico y ser estoico:

- Identifica el deseo por *más, mejor, algún día* y míralo por lo que es: el enemigo de tu alegría y plenitud. Elígelo o elige tu felicidad. Los dos nos son compatibles. Controla tus impulsos.
- No examines lo que otra gente (incluso tu hermano, padre, madre, amigo) está haciendo, sino lo que tú debes hacer para que tu voluntad sea de acorde con la naturaleza. Pues los otros no te harán daño a no ser que tú así lo decidas; pero serás dañado cuando pienses que se te hace daño.
- Usa el carácter como tu herramienta número uno, que te defina, que sea tu escudo, tu tarjeta de visita y que se algo que te mida y mida a otros también.

- Cada día por la mañana, ama lo que sucedió el día anterior y desea que lo que suceda en el día de hoy suceda tal cual como suceda.
- No importa lo que suceda, lo que suceda no dependerá de mí, sobre todo el resultado, porque habrá algo siempre que se escapará a mi fuerza, control e influencia, algo que solo puedo aceptar y doblegarme a ello, o mejor todavía, actuar con ello, dejándome llevar por la corriente.
- Lo que el destino nos depara es como la prescripción de un doctor, es bueno para nosotros y para nuestra vida, y destino.
- El cambio no es bueno, como el status quo no es malo. Ambos solo son. Los eventos son objetivos. Es solo nuestra opinión la que dicta si algo es bueno o malo (y por lo tanto si merece la pena luchar por ello o en contra) ¿Una mejor actitud? Decidir aprovechar todo. Pero para hacer eso, primero debes cesar el luchar. Así que para poder cambiar con el cambio y acepta rol que sea lo que venga, primero debes dejar de resistirte, y luego no ir con lo bueno o lo malo, solo con lo que es, y eso es todo.
- Sea lo que sea lo que percibas como déficits, recuerda que hay cualidades positivas que puedes desarrollar y que no dependen de accidentes genéticos. Tienes la elección de

ser verdadero. Tienes la elección de ser digno. Puedes elegir ser resistente. Puedes elegir ser feliz. Puedes elegir ser incorrupto. Puedes elegir ser frugal y próspero. Puedes elegir ser amable hacia los demás. Puedes elegir persistir ante situaciones difíciles. Puedes elegir evitar el cotilleo. Puedes elegir ser gracioso. Y honestamente, ¿no son estos rasgos, el resultado del esfuerzo y la habilidad, más impresionantes que los genéticos? Así que muestra las cualidades del alma, los rasgos de la virtud, los principios y valores que cualquier ser humano puede desarrollar, cultívalos y hazlos florecer, no hay nada más poderoso y admirable.

- La única forma de tener poder es tener poder sobre uno mismo, es controlarse, dominarse, amaestrarse a uno mismo, el trabajo interior.
- El universo está en constante estado de cambio. Nuestras uñas crecen, así como el pelo, nos los cortamos y vuelven a crecer. La nueva piel reemplaza a la vieja. Las viajeras memorias reemplazan a las nuevas. Nada es excepto de cambio de esta fluidez que se llama vida y universo, ni siquiera las cosas más sagradas. Entonces, si todo es cambio, cambiemos con ello a su misma velocidad, o incluso más el resto es solo una gran opinión de lo que creemos que es como es.

- Las personas fuertes resisten la noción de creer que algo nuevo pasará. Sabes que, con unas pocas excepciones, las cosas son casi como siempre han sido y siempre serán. Eres como la gente que vino antes que tú, y no eres más que una pequeña contribución antes de que gente como tú llegue después. La tierra está para siempre, pero nosotros venimos y vamos. No importa lo que suceda, hay algo que no cambiará. nacemos y morimos.
- Aunque en realidad seas una víctima de algo, enfermedad, injusticia, maltrato, puedes erradicarlo – casi inmediatamente – si erradicas la mentalidad de víctima. No confundamos aceptación con pasividad. La clave es que no importa la debilidad o desventaja, está más en tu mentalidad que en los hechos en el mundo, si eliminas el juicio, perderá toda fuerza e importancia.
- Somos los presidentes de nuestras vidas – y sabiendo que nuestros poderes empiezan y acaban encuentra elección razonada – haríamos bien sin internalizáramos esa misma actitud. No controlamos las cosas que está fuera de nuestra esfera, pero sí controlamos las actitudes y respuestas hacia esos mismos evento so sucesos – y eso ya es mucho. Es suficiente con que vayamos a por cada día sabiendo que no hay nadie a quien pasar la responsabilidad. Acaba en nosotros. Todo empieza y acaba en nosotros, no en otras personas, la economía, las

circunstancias, los políticos o tu pareja, eres tú, todo tú, solo tú.

- Las barreras de la responsabilidad son inmensas. Es tan fácil quejarse sobre esto o lo otro, o intentar excusarte y justificarte por las cosas que has hecho. Pero eso no te lleva a ningún sitio y nunca alivia la carga. Así que ahórrate la queja, la excusa, la justificación, o explicación.
- La vida es un estado constante de cambio. Como nosotros. Para u estoico, molestarse por cosas es asumir erróneamente que durarán. Golpearnos a nosotros mismos o culpar a otros es como intentar coger el viento. Resistirnos al cambio es asumir equivocadamente que tienes otra elección. Todo es cambio. Acepta eso. Fluye con eso. Por eso no hay nada que quede estático, menos nuestra vida, lo que viene a nosotros, lo que nos golpea, vivimos o tenemos, aceptarlo es la clave para bailar con ello.
- La esperanza, y el miedo, ambas son proyecciones al futuro sobre cosas que no controlamos. Ambas son el enemigo de este momento presente en el cual nos encontramos. Ambas significan que estás viviendo una vida en oposición al Amor Fati. No es sobre superar nuestros miedos, sino entender qué tanto la esperanza como el miedo, contienen una cantidad peligrosa de lo que queremos y nos preocupa. Y tristemente, el querer es lo

que causa la preocupación. Aprendizaje clave: mide al miedo y a la esperanza por igual, ambos son enemigos de lo que podemos controlar, porque son incontrolables.

- Nuestras faltas están bajo nuestro control, es por eso que utilizamos la filosofía para sacarlas a la luz y hacerlas visibles. ¿Las faltas de otras personas? Eso es tarea de los demás. Deja a otras personas sus propias faltas. Nada en la filosofía estoica te empiedra a juzgarlas – solo a aceptarlas. Especialmente cuando tenemos tantas propias nuestras. Aprendizaje clave: ya tenemos bastante con nuestras propias faltas como para tener que preocuparnos por las de otros.
- Nuestra mente debe estar alineada solo con lo que depende de nosotros y rendidos a lo otro que venga. Así actúa un estoico.
- Lo que ocurre, ocurre para ti, en el momento que debe, cuando debe, porque debe y como debe, ¿qué vas a hacer contra eso? Cuando algo sucede y lo vives, aunque sea por unos minutos ya lo has vivido, nadie te lo puede quitar, es tuyo, si lo recuerdas, lo identificas y lo interioridad, ya lo tendrás contigo, no necesitarás vivirlo siempre o más veces, esto es sabiduría práctica.
- Lo que nos impacta y nos destroza sucede porque pensamos que no podría sucedernos a nosotros, si queremos evitarlo, debemos pensar que no solo puede

pasarnos, sino que ya podría estar pasándonos, entender qué está pasando y está bien porque eso está fuera de nuestro control y no hay ninguna ley universal que diga que no nos va a pasar a nosotros.

Y para acabar:

“Lo único, pues, que ahora exijo de mí es, no que sea igual a los mejores, sino ser mejor que los malos; para mí es suficiente esto de arrancar diariamente alguno de mis vicios, o un poco tan solo de cualquiera de ellos, y censurar mis errores. No he llegado todavía a la verdadera salud, y posiblemente no llegue tan pronto: estoy aplicando a mi gota unos calmantes, más bien que remedios, y muy contento de que me duela menos veces. Comparado, quizá, con la debilidad de vuestros pies, yo soy un gran corredor” (Séneca).

┌ LOS 20 PRECEPTOS DEL ESTOICISMO MODERNO

1. Practicar la dicotomía del control de Epicteto: qué puedo controlar versus qué no puedo controlar.
2. Amar el destino en lugar de solo aceptarlo. Enfrentarme con alegría a lo que aparece mi paso para convertirlo en parte del camino (Amor Fati).
3. Recordarme lo frágil que es la vida: puedo morir en cualquier instante. Dejar que ese hecho innegable dicte cómo actúo y pienso (Memento Mori).

4. Prepararme para que cualquier cosa venga y me arrastre, me desestabilice o me anule – visualización negativa.
5. Estar listo para retrasar el premio o la recompensa que espero, aplazar o incluso eliminar la gratificación que deseo obtener.
6. Ser consciente de todos los privilegios de los que ya gozo. Disfrutar del placer sin sufrir por no tenerlo. Disfrutar de lo que soy, desear lo que ya tengo, ansiar lo que ya soy, esperar como actúo, ser lo que deseo.
7. Apartar de mí el placer banal: sexo sin propósito, aparentar, reconocimiento, popularidad, expectativas. Así como el placer material y presuntuoso: marcas, estatus, ropa, accesorios o lujos.
8. Dar lo mejor que tengo sin pedir nada a cambio. Servir a otros, aguantar el espacio por ellos y guiarlos.
9. Reflexionar en la mañana sobre cómo será mi día. Preguntarme qué es lo que espero de él y cómo voy a enfrentar lo que vaya a ocurrir, qué cosas dejaré marchar, sobre qué seré ecuánime, qué cambios haré o miedos confrontaré.
10. Evaluar en la noche cómo fue el día, y hacerlo desde la parte moral y ética, los fallos que cometí, los logros que alcancé, los aprendizajes, las debilidades a las que me expuse, las tentaciones que resistí, las pasiones que esquivé, las mejoras que encontré, las ayudas que recibí y los regalos que me llevo.

11. Para vivir como un estoico debo entender que, si he vivido algo una vez, ya lo he vivido.
12. Practicar la serenidad identificando los momentos en los que puedo razonar, decidir y elegir, diferenciándolos de los que no.
13. Preguntarme sobre el retorno que obtengo sobre lo que hago con la pregunta: “*¿Qué obtengo en retorno por esto que estoy haciendo?*”
14. Enseñarme a enfrentar, procesar, y lidiar con las emociones de forma inmediata en lugar de correr y escapar de ellas.
15. Hacer que mi mente huya de las cosas que la provocan. No es una señal de debilidad acabar las cosas que nos molestan, sino de fortaleza. Intento decir: “*Sé la reacción que normalmente sucede en este tipo de situaciones, así que no voy a pasar por aquí esta vez*”. Y entonces lo acompaño con “*también voy a eliminar este estímulo de mi vida para futuras ocasiones*”. Porque lo que sigue es serenidad.
16. Aceptar solo lo que es verdad.
17. Trabajar para hacer el bien.
18. Abrazar lo que la naturaleza tiene reservado para mí. Preguntarme cada día qué es lo que soy, que es lo que espero de mí mismo. Y cómo voy a vencer los obstáculos que aparezcan en el viaje y los voy a hacer míos.

19. Recordar que, aunque perciba déficits, hay cualidades positivas que puedo desarrollar y que no dependen de accidentes genéticos. Tengo la elección de ser verdadero. Tengo la elección de ser digno, en eso se basa el estoicismo. Puedo elegir ser resistente. Elegir ser feliz. Puedo elegir ser incorrupto. Elegir ser frugal y próspero, ser amable hacia los demás. Decidir persistir ante situaciones difíciles. Elegir evitar el cotilleo. Puedes elegir vivir con gracia.

20. Alinear mi trabajo y mi estilo de vida a mi virtud, en qué momentos la honraré y cómo.

CAPÍTULO 17

「 ‘DA IGUAL’ COMO ESTILO DE VIDA

‘Me da igual’ son las tres palabras más importantes y decisivas que he aprendido en mi vida.

¿No sé, no llego, no puedo, no tengo o no estoy preparado? Me da igual.

¿Puedo quedar en ridículo o hacer el hazmerreír? Me da igual.

¿Nadie confía en mis posibilidades? Me da igual.

¿He fracasado de nuevo? Me da igual.

¿He hecho algo que no debía o se suponía que no debía hacer? Me da igual.

¿Es mi competencia mejor que yo, o soy yo mejor que ellos? Me da igual.

‘Me da igual’ no es pasotismo, no es optar por ignorar a los demás o hacer como si los problemas no fueran contigo. Esas palabras bien utilizadas significan que has superado la barrera de los críticos. Significa que vas galopando en un pura sangre por el camino de tu verdad. Es adquirir, por fin, un compromiso a muerte contigo mismo, practicar la única autenticidad que te importa, la de hacer lo que dijiste que harías, y la de decir lo que hiciste. Y hacerlo no por decirlo, sino porque es lo que retumba desde tu alma hacia el exterior.

¿No te gusto, te incomodo o te parezco demasiado _____? Me da igual.

¿Te parece que soy extremo, intenso o _____? Me da igual.

¿Crees que debería hacer menos esto y más lo otro? Me da igual.

¿Piensas que podría ganarme la vida mejor haciendo las cosas de otra manera? Me da igual.

¿Me quedan pocos o muchos días de vida? Me da igual.

¿Sigo cometiendo los mismos errores? Me da igual.

¿No estoy tan alienado como parecía antes de que me conocieras en persona? Me da igual.

¿Podría parecer que no practico lo que predico? Me da igual.

¿Estoy haciendo un experimento que no tiene sentido o no estoy encontrando resultados interesantes? Me da igual.

¿Pierdo más que gano? Me da igual.

¿Me distraigo enseguida cada vez que medito cada día? Me da igual.

¿No encuentro una solución? Me da igual.

¿Estoy frustrado, anulado o bloqueado? Me da igual.

¿No soy creativo? Me da igual.

¿No consigo aplicar las enseñanzas estoicas que adquiero? Me da igual.

¿Mi mente me sabotea? Me da igual.

¿Me siento menos que el resto o no me siento digno de _____?
Me da igual.

Ahora, esto no solo aplica cuando pasas por momentos negativos...

¿Conseguí hacer algo que me hizo avanzar más rápido que habitualmente? Me da igual.

¿He tenido éxito? Me da igual.

¿Mi empresa ha facturado un 60% más que el año anterior? Me da igual.

¿Aparezco en una lista que dice que son un referente en _____? Me da igual.

¿Recibo halagos y alabanzas? Me da igual.

¿Conozco a una persona con la que conecto como nunca antes había conectado? Me da igual.

¿Encuentro un enfoque absoluto que me ayuda a entrar en estado de *flow*? Me da igual.

¿Me creo mejor porque he aprendido a dominar el Alto Rendimiento Holístico? Me da igual.

¿Fui más ultraproductivo hoy que ayer? Me da igual.

¿Soy reconocido y buscado por _____? Me da igual.

¿Pude cobrar por mi trabajo 10 veces lo que cobraba hace 5 años? Me da igual.

¿Morir? Me da igual.

El día que aprendes a ser quien eres, y sientes que lo único que te importa es ser fiel a tus principios y a ti mismo, ese día entiendes el verdadero propósito de ‘me da igual’.

‘Me da igual’ como mentalidad y estilo de vida neutraliza todo aquello que puede herirte y hacerte daño, lo externo y lo interno.

‘Me da igual’ es imparable como ninguna otra cosa en el mundo, y no distingue entre bien y mal, porque entiende que tales extremos no existen.

‘Me da igual’ es ecuánime, porque entiende que nada es permanente, todo cambia, sobre todo la perspectiva, la interpretación y el sentimiento.

Solo hay tres cosas que no dan igual: tú, lo que te mueve por dentro y lo que eres capaz de cambiar ahí fuera. El resto, te tiene que dar igual.

CAPÍTULO 18

┌ CONQUISTA LA NECESIDAD DE CONQUISTARTE

¿Qué
tratas de conquistar? Porque solo puedes reinar sobre una sola
cosa, sobre ti mismo. Así que conquista la necesidad de
conquistarte, ¿cómo?:

Hazlo sin sentir.

Disfrútalo, aunque no te guste.

Inténtalo a pesar de que no funcione.

Arriesga aún fracasando.

Da, aunque te quiten.

Inicia, aunque no acabes.

Itera, aunque desesperes.

Sonríe, aunque te amarguen.

Regala incluso cuando odies.

Exponete cuando te sientas frágil.

Sé, aunque no seas.

Cuando dudes, duda y luego actúa.

Cuando sientas miedo, siente miedo y luego actúa.

Cuando falles, falla y continúa.

Cuando no sepas qué hacer, haz algo, lo que sea.

Cree en ti, aunque no creas, cree incluso sin creer, es más cree que no crees en ti mismo.

No necesitas sentir, creer, querer, tener, deber, pensar, ni siquiera (llegados a un extremo) ser, necesitas hacerlo y serlo. Ya.

Solo hay una forma de desarrollar una actitud imparable y vencer cualquier cosa, y es eliminando la barrera que existe entre lo que tú mente te dice que hagas o no hagas, y lo que tú, desde tu instinto decides que vas a hacer desde lo más profundo de tu alma.

Sé todo lo que necesitas ser, no acabes siendo lo que piensas o sientes, o acabarás siendo un títere sin carisma y sin la magia que cada ser humano trae consigo de serie.

Ahora que ya sabes que tienes alma, que está guíe tus acciones. No seas la víctima de tus emociones y pensamientos, sé el/la maestro/a que ha conquistado la necesidad de conquistarse a sí mismo. Solo así podrás ser invencible, solo así podrás ser esa fortaleza inexpugnable.

CAPÍTULO 19

「 TIC-TOC, TIC-TOC...

Se acaba el tiempo.

Esto es lo que tienes entre tus manos, un disparo, una bala, y ya está. Porque al final acabarás como el resto, incinerado y esparcido en algún lugar, o enterrado en el cementerio.

No hay forma alguna de que hagas que el tic-toc del reloj pare de contar.

Tic, toc...

La cuenta atrás no se va a detener por nada en el mundo. Los días son finitos, como los años, como la vida misma.

Hay personas que llegarán a los 32.850 días (90 años), algunas a los 36.500 días (100 años), otros vivirán 21.900 (60 años), incluso otros pocos llegarán a mucho menos: 7.665, 12.755 o 17.155. En mi caso, voy por más de 13.000 días y sigo contando, pero no sé hasta

cuándo. Y tú, ¿sabes cuándo acabará tu vida? Muy seguramente, la respuesta es no.

Lo que sí sabemos, es que un día todo acabará.

Para ti, que estás aquí y estás leyendo esto... Vuelve al camino que debes andar, vuelve a vivir, vuelve a sentirte vivo, vuelve a empujar, vuelve a lanzarte, vuelve a arriesgar, vuelve a perseguir el miedo, vuelve a intentar, vuelve a fracasar, vuelve a hacer lo que no se espera de ti. Y vuelve a maravillarte, vuelve a sonreír, vuelve a amarte, vuelve a descubrirte.

Vuelve ahora.

Y si no has vuelto porque no has llegado todavía, entonces es el momento de empezar y no detenerte ni un segundo más. El tiempo de perder el tiempo se acaba aquí, ahora mismo. Empieza una nueva etapa, la de hacer que cada segundo cuente.

No luches contra el tiempo, fluye con él. Acompaña cada minuto que pasa con lo mejor de ti, hazlo con todo lo que tienes, porque es todo lo que tienes.

Cuánto más pronto entres al juego, y vuelvas a él cuando te quedes fuera (porque te saldrás), mejor vida podrás llevar.

Más sana y rica.

Más fuerte e inteligente.

Mejor.

Corre, porque se acaba el tiempo.

CAPÍTULO 20

EN ARMONÍA

Todo
es como debe ser. Todo está bien. En perfecta armonía con el orden
de las cosas.

Estás en el lugar que debes estar.

Estás haciendo lo que debes estar haciendo.

Eres exacta y perfectamente lo que debes ser.

Estás sintiendo las sensaciones que debes sentir.

Estás pasando por la situación económica que necesitar estar
pasando.

Experimentando la incomodidad que necesitar experimentar.

Estás viviendo la vida que te toca vivir.

Todo lo que sucede es justo como debía suceder.

Los bienes que posees son los que debes poseer.

Los activos de los que dispone tu negocio ahora mismo, son los activos que tiene ahora mismo disponibles.

Sea lo que sea lo que estés practicando es precisamente lo que deberías practicar.

Piensa en la mañana que acabas de tener, era justo y como debía suceder. Con las cosas que más te gustaron y con las que menos.

Ahora piensa en la reunión que vas a mantener en unas horas, esa reunión sucederá de la manera que tenga que ser. Tú solo podrás influenciar una pequeña parte de ella (a no ser que todo gire a tu alrededor).

Piensa sobre tu pareja, se comporta como se debe comportar según cree ella. Ni mejor ni peor.

Tu negocio funciona como debe funcionar.

¿Quiere decir esto que debo conformarme con las cosas tal y como son? No. ¿Que debo resignarme? No. ¿O que debo acatar lo que la fortuna me lance como si no pudiese hacer otra cosa? Sí, lo que quiero decir es que no hay otra cosa distinta a lo que tienes entre tus manos, no puedes cambiar lo que sucedió, cómo, por qué y el resto que me dejó, ni siquiera puedes cambiar el segundo que pasó o el que está pasando ahora mismo mientras lees esta línea. Sin embargo, sí puedes cambiar el próximo, el que está por venir. Solo si centras tus energías en poder influenciar lo que puedes influenciar, y no en lamentarte por el paso y el presente.

Recapacita, si fuese diferente, sería diferente, pero es como es. Si fuese otra historia, sería otra, tú no serías el mismo, no vivirías como vives, sentirías lo que sientes, no pensarías lo que piensas o

estarías cómo estás. Es así porque es así, sino sería de otra forma. Es cómo la naturaleza ha querido que pase, está influenciada por nuestras acciones, eso nos hace estar aquí de la manera que estamos, aceptando y continuando.

No es de otra manera, es así. Como debe ser.

Entonces, si es así, todo está bien.

Mantente estoico.

┌ LAS 40 MÁXIMAS DE LA ESCUELA DE ESTOICISMO MODERNO

Y

para acabar, después de varios años estudiando, aprendiendo y practicando y con la filosofía estoica para adaptarlo a los tiempos actuales. Después de todo lo que he experimentado y todo lo que hemos visto en este libro, acabaría con las siguientes claves máximas de la escuela de estoicismo moderno:

1. Espera equivocarte, espera fracasar.
2. Separa los hechos de las impresiones, la verdad de la opinión y la certeza de la creencia.
3. Identifica una apariencia por solo lo que es, nada más que algo que parece ser lo que tú has formado en tu mente.

4. La devastación ocurre por no considerar algo que podía pasar y no quisiste admitir.
5. Planifica que pasarás por la escasez, el sufrimiento, la pena, la desgracia y la desesperación.
6. Admite y acepta el deseo, las esperanzas, la acción y el placer solo cuando su fuente provenga de los principios.
7. Cuánto más cerca estés de estar lejos de las emociones externas, más poderos y en paz podrás vivir.
8. Entiende qué cosas ventajosas y desventajosas están fuera de tu control.
9. La virtud, la bondad y la excelencia humana son los tres actos divinos del alma, responde solo ante ellos.
10. No participes en ningún juicio excepto ese que implica hacer el bien.
11. Testea tu carácter ante los momentos de crisis, tensión y temor.
12. Enfrenta la fortuna cuando está a tu favor no en tu contra.
13. Entrena tu espíritu en los tiempos de bonanza.
14. No primas emociones y sensaciones, todo lo contrario, siéntate con ellas y profundiza todo lo que puedas.
15. Depende solo de lo que emana de ti.

16. Tolera lo que tienes por lo que tienes. Ni más ni menos.
17. Desea lo que eres, desea lo que posees.
18. Si tienes un set de valores que guían tus decisiones y acciones, entonces lo tienes todo, no necesitas nada más.
19. Ser inmune a las molestias externas es el fruto de la auto-examinación, y con ello llega el autoconocimiento.
20. Vigila tus movimientos antes de hacerlos, y también después.
21. No intercambies cosas de gran valor (tiempo) por cosas de bajo (gratificación instantánea; likes, comprobar las redes sociales o el email...)
22. Evita el deseo y la aversión.
23. Regula y sé coherente y elocuente con tus impulsos a actuar o no actuar.
24. Libérate de todo engaño y juicio, interno o externo.
25. Permite que la inteligencia de tu alma sea quien intuya y decida.
26. Experimenta con la austeridad.
27. Confronta todo aquello de lo que huyas o trates evitar.

28. Limita tu control a las cosas que puedes controlar.
29. La acción y no acción te hará libre, junto a la autodisciplina.
30. Todo malestar es el resultado de un mal hábito.
31. Desmárcate de la opinión común, así como de la multitud – la sabiduría convencional es un engaño.
32. Todo lo que está fuera de nuestro control está determinado, pero nuestra respuesta (acción-reacción) depende solo de nosotros.
33. La virtud reside en nuestro juicio, lo cual hace que el impulso aparezca y clarifique todas las apariencias que dan valor a un impulso.
34. Las suposiciones acabarán frustrándote.
35. Opinas el contrario de lo que deberías opinar.
36. Mantén limpias tus convicciones.
37. A eliminar: arrogancia, falsas opiniones, presunciones y pasiones voraces.
38. Practica la autopreservación – preocúpate por otros.
39. Quita de tu vista las cosas que no posees en tu presente, principalmente, el deseo y el miedo.

40. Olvida las cosas que entran desde fuera en tu presente, siendo el placer y la angustia los elementos primordiales.

Las claves máximas del estoicismo moderno podrían variar en tu caso. Sin embargo, y después de contrastarlo con colegas, otros estoicos modernos y profesores en filosofía, muchas de ellas podrían resonar contigo. Y quién sabe, quizás puedas aprovechar esta lista que tanto tiempo he tardado en redactar, pero que tan apropiadamente llega cuando debe llegar, en este momento.

┌ **DOS IDEAS CLAVE PARA VIVIR ‘A LO GRANDE’ EN TIEMPOS ACTUALES**

Hay una interrelación muy interesante entre Budismo y Estoicismo, hay varios elementos comunes entre ambas corrientes filosóficas. Muy pocos chocan, si no que la mayoría se complementan. Siendo la impermanencia, el desapego, la ecuanimidad y hacer el bien, los lazos principales.

Gracias a estudiar – y vivir – Estoicismo (desde agosto 2018) y Budismo (a través de Vipassana en octubre 2017 – y Satipatthana Sutta desde enero 2020) he entendido que el requerimiento de extirpar la ira en casos Budistas y Estoicos tiene que ver, en ambas filosofías, con primar la ética.

La meta de la ética es hacer el bien, reducir el dolor y el sufrimiento (Dukkha), y, si es posible, traer felicidad en lugar de lo opuesto (misericordia). La ira al menos de una forma estándar, tiene como meta herir, e infligir sufrimiento.

Es por eso que el imperativo ético es siempre amar, sustituir compasión y amor donde sea y cuando sea que haya sufrimiento, violencia, crueldad, y odio. Esa es la idea clave del Budismo, el impulso de vivir con compasión e intentar sofocar el sufrimiento de todos los seres vivos.

En cambio, la idea clave del estoicismo está en centrar tus energías en lo que puedes cambiar y, de una forma u otra, controlar, dejar marchar el control de todo lo que no (una gran lista) y tomar el mando de cómo, cuándo y por qué reaccionas a todo lo que escapa a, lo que Marco Aurelio llamaba, “la esfera de control”.

Dos grandes ideas para vivir con virtud. El resto, es secundario y hasta terciario.

Utiliza el Budismo y Estoicismo

Hace unos meses, cuando realizaba el experimento Vida Estoica (vivir como un estoico en los tiempos que corren), en el día 49 cubrí

justamente este tema, las similitudes entre estas dos grandes y esperanzadoras filosofías de vida:

Entra en una de estas (o las dos) o en otras filosofías, toma lo que pueda ser de utilidad y acción.

Todo lo importante, esencial y grandioso que pase, pasará *aquí y ahora*. Y solo puede pasar, si es impregnado de amor, compasión, y pertenece a lo está a nuestro cargo y depende de nosotros.

EL REGALO DE NUESTRAS VIDAS

Recuerdo un día en casa de mis abuelos hace cuatro 5 años, les llevé el nuevo libro que había escrito (Ultraproductividad). Resulta que, como ambos no sabían leer, me senté con ellos y empecé a relatarles el prólogo, la intro, cómo lo había escrito... Entonces mi abuela me dijo *“ojalá pudiera y supiera leer y escribir, ojalá pudiera aprender”*. Esa frase me impactó fuertemente.

Ese día me di cuenta del regalo de aprender (y hasta don) con el que muchos de nosotros hemos nacido. Me refiero a esta generación, la anterior a mí y también las futuras. Tanto que decidí lanzarme al mundo, a por todo, a por lo que fuera. A aprender todo lo que pudiera, no de una materia o especialización, sino del

máximo que fuera capaz. Pero sobre todo, aprender mientras pudiera del elemento más determinante de todos: de la vida.

Años después, sigo en el camino, aprovechando cada uno de los 86.400 segundos de cada día que abro los ojos y sigo vivo. Mi elección es de por vida, un incansable aprendiz en todo lo que caiga en mis manos, con mentalidad cinturón blanco. En el momento que siento que domino algo, incluyo un elemento nuevo y desestabilizador. Eso me ayuda a volver a esa etapa del aprendiz, de esa forma no caigo en la ilusión de que soy un maestro (o sabio) de nada.

Como digo, lo tengo más que claro, este es mi camino. Sin embargo, lo que no estoy seguro es que muchos de vosotros lo estéis aprovechando como se merece. Primordialmente por todos aquellos que han luchado para que hoy nosotros estemos aquí y mañana otros estén allá. Piensa cuánta gente se intercambiaría de forma instantánea por ti para acceder ni siquiera a la mitad de recursos de los que dispones ahora mismo para aprender, crecer, desarrollarte, vivir mejor y ayudar a otros a hacer lo mismo.

Vivimos en la mejor era de la historia (solo tienes que echar la vista atrás y revisar la propia historia) y aun así, solo hacéis que malgastar la oportunidad de vuestras vidas. A mí no me va a pasar, yo he aprendido la lección, en parte gracias a esta sensacional mujer con la que aparezco en la imagen, mi abuela Juana.

Esto es lo que importa: cada día, antes de ir a dormir, poder decir “hoy he aprendido, hoy he crecido, hoy he luchado, hoy he fallado, hoy he sobresalido; hoy, he vivido”.

┌ LAS 10 ESTRATEGIAS DE LA PERSONA IMPERTURBABLE

La imperturbabilidad significa permanecer inalterable a pesar de los estímulos externos. Esa es la definición de la palabra. Es la habilidad de permanecer inamovible ante cualquier suceso – un rasgo muy marcado de los grandes estoicos.

Si hoy tuviera que elegir una habilidad núcleo para navegar en este mundo **interrumpido por el COVID-19**, sin duda sería la imperturbabilidad seguida de la magnanimidad, la Ataraxia, y mis queridas e inseparables **autodisciplina, autoconsciencia e iniciativa** (ya que estas tres son el tridente perfecto para integrar cualquier cosa que te propongas).

Sin embargo, hasta que no seamos capaces de cuestionar nuestros propios pensamientos, trabajar sin el “yo” por delante, actuar de forma consciente y entender aquello que nos limita, aceptarlo y utilizarlo como una ventaja. Sí, hasta que no logremos – como personas u organizaciones – dominar estos campos, no podremos ser imperturbables.

La imperturbabilidad solo se trabaja atacando aquello que te puede perturbar. Lo más desafiante, lo más terrorífico. Estas son algunas de las estrategias que he utilizado para trabajar la imperturbabilidad:

1. Sé pequeño haciendo grandes cosas

Haz cosas que requieren un esfuerzo titánico, y hazlas muy en pequeño. Esa intención te aplastará, porque sabes que tendrás que dedicarte durante cientos de días a algo hasta conseguirlo. Es ahí donde empiezas a desarrollar una actitud imperturbable.

2. Lánzate al miedo, búscalos, vívelo

No solo basta con encontrar tu miedo, si no tienes que atacarlo e ir a por él. No importa si es el miedo al ridículo o hablar en público, expresar tus sentimientos o a no ser correspondido. Una vez llegues ahí, tienes que vivir ese miedo ¿cómo? Permaneciendo en el miedo, quizá es

invertir, invierte más. A lo mejor es estar solo, pasa una gran cantidad de tiempo solo. Puede que sea salir de tu trabajo y empezar algo incierto, conviértelo en tu estilo de vida. La parte clave es sentarte, literalmente, todos los días con ese miedo y solo escucharlo, nada más.

3. Aprende a ver y validar lo que te resistes a ver y entonces darlo como válido

No puedes ser perturbado por algo que aceptas tal y como es. Lo que resistes acaba persiguiéndote y aumentando de tamaño. A más resistencia más difícil es deshacerte de ella. Cuando identificas ese punto de dolor y le das la aceptación que merece, ya nunca más volverá a molestarte.

4. Encuentra el pensamiento que te turba o frustra y en lugar de alimentarlo, asédialo dándole más de lo que te pide

Si pienso o actúo como si no me lo merezco, y trato de huir de esa creencia sintiendo pena sobre mí, las probabilidades dicen que voy a acabar asfixiado. En cambio, paradójicamente, si la alimento dándole más indignidad, llegará el punto que lo veré tan claro que no tendré más remedio que desistir.

5. Busca el desacuerdo y entiéndelo fuera de tu cámara de eco

Discutimos o nos perturbamos en la mayoría de veces que entramos en desacuerdo. Cuando en realidad, es la ocasión perfecta para encontrar la imperturbabilidad, sobre todo en ver cómo tratas, o bien de convencer o bien de manipular, el otro punto de vista para que encaje con el tuyo. Si buscas convencerte sobre lo que estás equivocado ganarás un buen trecho hacia ese estado inalterable. Sobre todo porque estar de acuerdo tampoco te hace imperturbable, solo que te calma los humos.

6. Permanece cerca de quien, o lo que, te causa fricción

Esta estrategia es la reina, puesto que la imperturbabilidad solo puede ser entrenada en los momentos de tensión y flaqueza. Si eres puntual, trabajar con gente impuntual y adaptarte a sus cambios sería un buen ejemplo.

7. Haz todo aquello que te disgusta, de forma planificada

Una cosa es acabar haciendo una cosa que no te gusta sin saberlo. Otra muy diferente es montar un calendario

diario donde te expones a cosas que sabes que no quieres hacer.

8. Sé, piensa y actúa ridículo, absurdo, insensato y vulnerable

Llegará el día que no tendrás ideas, que fallarás, que caerás desquiciado o te encontrarás a ti mismo devastado. No hay nada de esto que no aparezca en el camino antes de llegar, meses o incluso años después, a la imperturbabilidad. Si das por supuesto todo esto, y te lanzas a lo que menos sentido tiene, te darás cuenta ese que has avanzado más que ningún otro.

9. No pienses en vivir presente, acciona (y no-acciona) desde que abras los ojos hasta que los cierres

Al final todo se demuestra con hechos, y si no tienes ninguno que contar, ¿qué estás viviendo? Cuando entras en la acción estás viviendo, porque estás aquí, y estás sometido a todo tipo de estímulos que tratarán de desestabilizarte, es ahí donde crecerás.

10. Ignora los textos, audios, vídeos, y por supuesto, consejos del 98% del mundo.

Incluyendo los tuyos propios

¿Sabes por qué crees que los maestros son maestros? Porque tú piensas más que ellos. ¿O por qué crees que la gente es feliz? Porque tú piensas en la felicidad y ellos no, y por lo tanto si piensas en ella es que no la tienes. Si te aíslas de las convenciones sociales, los clichés, las modas y en definitiva, todo lo externo, si le quitas el poder que tienen sobre ti, te darás cuenta de que, no pueden afectarte ni lo más mínimo.

La imperturbabilidad solo puede llegar desde un gran autocontrol, que es justamente lo que entrenas y obtienes con estas estrategias.

CAPÍTULO 25

「 Y, POR ÚLTIMO, ACCIÓN (ESTOICA)

Escribo esto en mitad del confinamiento domiciliario causado por el COVID-19, ante una situación jamás vivida y perfecta para el estoicismo como he contado previamente a lo largo de una buena parte del libro... Recibimos un montón de ideas, incluso lo que otros hacen por nosotros en estos tiempos de crisis, cuarentena y prevención. Sin embargo, no tomamos acción estoica... Porque que los artistas se unan para tocar canciones en directo por Instagram, que personas como Josef Ajram hagan jornadas de trabajo gratuitas para ayudarte a manejar los mercados, o que por ejemplo Sulaika realice sesiones de su método Sulaika Experience para mejorar tu bienestar o _____, incluso los talleres online Imparables en

Tiempos de Crisis que lancé para contribuir, todo eso se considera acción, y eso es lo único que cuenta.

Ahora, date cuenta como no eres tú el que toma acción, son otros los que la toman. Por lo tanto, lo que tú estás recibiendo es una idea. Esto es crítico, especialmente cuando se trata de mejorar tu vida y tu carácter.

Podrías invertir el resto de tu vida trabajando gracias a las acciones de los demás. Es loable que emplees años y años leyendo libros para llevar una gran vida, ser ultraproductivo o dibujar tu mapa; aun así, seguirías estancado en el mismo lugar. ¿Por qué crees que sucede eso? Espera, detengámonos aquí:

¿Por qué tienes amigos o conocidos que conocen cada detalle sobre guerras, coches o asentamientos geográficos, pero luego no saben quiénes son y qué hacer para avanzar?

¿Por qué mucha gente de tu alrededor escucha 10 podcasts a la semana, lee 1 libro cada 20 días, conoce las estadísticas económicas y sabe qué decirnos para que nuestra vida cambie de la noche a la mañana... pero sus vidas siempre parecen estar en construcción perpetua?

Es simple: no hacen absolutamente nada con el conocimiento que tienen entre manos. Solo sienten la urgencia de adquirir más

información y hechos, pero no tanta urgencia en hacer algo considerado ‘acción aterrizada’.

Este tema importa todavía mucho más cuando el ‘proyecto’ es tu personalidad. Marco Aurelio lo clavó diciendo *“ocúpate con el propósito de la vida, deja a un lado las esperanzas vacías, sé activo en tu propio rescate – si te preocupas por ti mismo lo más mínimo – y hazlo mientras puedas”*.

No es una mala forma de enfocarlo: te debes rescatar a ti mismo. Estás en el juego de salvar tu propia alma, tu vida, y tu carácter. Aunque. Esto solo pasará si tomas acción. Acción estoica.

¿Todavía esperando?

RECURSOS ADICIONALES

RECURSOS ADICIONALES

He encontrado varios recursos que me parece muy apropiado compartir al final de este libro, para que puedas explorar por tu cuenta y profundizar todavía más. Algunos son artículos, otros vídeos, y también libros y audiolibros:

- Daily Stoic:
<http://bit.ly/EstoicismoModerno01> (en inglés)
- Programa Invicto (curso + libro) de Marcos Vázquez:
<http://bit.ly/EstoicismoModerno02>
- The Tao of Seneca - PDFs de descarga gratuita:
<http://bit.ly/EstoicismoModerno03> (en inglés)
- 10 Lecciones de Seneca:

<http://bit.ly/EstoicismoModerno04> (en inglés)

- El arte de la tranquilidad - la sabiduría de Séneca:

<http://bit.ly/EstoicismoModerno05> (en inglés)

- 5 principios de la Filosofía:

<http://bit.ly/EstoicismoModerno06> (en inglés)

- Cómo vivir bien (por Epicteto):

<http://bit.ly/EstoicismoModerno07> (en inglés)

- Cómo vivir tu vida (por Marco Aurelio):

<http://bit.ly/EstoicismoModerno08> (en inglés)

- 5 Enseñanzas clave del Estoicismo:

<http://bit.ly/EstoicismoModerno09> (en inglés)

- 10 lecciones de éxito (por Marco Aurelio):

<http://bit.ly/EstoicismoModerno10> (en inglés)

- Los tres mantras estoicos definitivos:

<http://bit.ly/EstoicismoModerno11>

- Cómo gestionar tu tiempo (por Séneca):

<http://bit.ly/EstoicismoModerno12> (en inglés)

- Estoicismo y el arte de no importarte nada:

<http://bit.ly/EstoicismoModerno13> (en inglés)

- Audiolibro - *Enquiridión* de Epicteto:

<http://bit.ly/EstoicismoModerno14>

- Cómo practicar estoicismo en la vida cotidiana:

<http://bit.ly/EstoicismoModerno15> (en inglés)

- Robert Greene y Ryan Holiday en *Así es la vida*:
<http://bit.ly/EstoicismoModerno16> (en inglés)
- Palabras simples que te ayudarán a salir de cualquier situación:
<http://bit.ly/EstoicismoModerno17> (en inglés)
- Manual de vida de Epicteto (audio - parte 1):
<http://bit.ly/EstoicismoModerno18>
- Podcast Stoic Meditations - by Massimo Pigliucci:
<http://bit.ly/EstoicismoModerno19> (en inglés)

GLOSARIO

┌ GLOSARIO DE TÉRMINOS ESTOICOS

Adicionalmente, si profundizas en el estoicismo, puedes encontrar términos estoicos (Griego **Antiguo/Clásico**) que hacen referencia a conceptos con una definición y significado muy singulares. Es por eso que, siguiendo la genial estela que encontré en el libro Daily Stoic, he seleccionado los más interesantes y los he incluido a continuación:

1. **Adiaphora:** cosas indiferentes. Ni buenas ni malas en un sentido moral absoluto. En el pensamiento estoico, todas las cosas fuera de nuestra esfera de la elección razonada son indiferentes. En un sentido relativo, algunas cosas fuera de nuestro control son bienes preferidos o no preferidos. Marco Aurelio dice que las personas que

intentar amenazar el progreso de nuestra elección razonada, aunque suponen una preocupación muy normal, también llegan a ser indiferentes para nosotros.

2. **Agathos:** bueno, o un objeto adecuado de deseo. Epicteto mantiene la postura clásica estoica cuando dice que el bien (y el mal) solo se encuentra en nosotros mismos, en nuestro interior, no en las cosas externas.
3. **Antrophos:** un ser humano, seres humanos en general. Sobre todo lo demás, somos seres humanos cuyo poder es la elección razonada, la cual lo supervisa todo y es completamente libre. Hablamos de autocoherencia.
4. **Apatheia:** calma inamovible o desapasionada, paz mental. Ser libre de la pasión. Cuanto más cerca estés de esto, más fuerte estás.
5. **Aphorme:** escape, desinclinación, el impulso de no actuar.
6. **Apotynchano:** fallar en ganar, golpear, alcanzar; no llegar al propósito de uno y errar en ello. Zeno definió “querer” como fallar al ganar lo que tratamos de alcanzar.
7. **Aproegmena:** cosas no preferidas, indiferentes en un sentido moral absoluto, pero cosas relacionadas a un valor negativo relativo y cosas que naturalmente son indeseables, como una enfermedad. “Hay cosas en la vida que son ventajosas y desventajosas - ambas fuera de nuestro control” - Séneca.

8. Arete: virtud, bien, excelencia humana, la fuente de valor absoluto.

- “Los tres actos del alma” - Epicteto.
- “Coraje, sabiduría, templanza y justicia” - Marco Aurelio.
- “Experimentar sabiduría por un instante es lo mismo que una eternidad ejercitando Arete” - Plutarco.
- “Deberíamos permitir que nuestras virtudes brillen hasta que se extingan” - Séneca.

9. Askesis: ejercicio, práctica entrenamiento disciplinado diseñado para alcanzar la virtud.

- La división estoica moral de la filosofía:
 1. La moral.
 2. Lo natural.
 3. Lo racional.
- Epicteto ve los tres niveles de disciplina, pasando de aprendizaje/estudio, a la práctica, hacia un entrenamiento más riguroso.
- Los actos del alma, moviéndonos desde el deseo hasta ascender a la acción, y hacer progreso en nuestras acciones en el mundo, desde estudiar a practicar al entrenamiento duro, hacia la virtud.
- Simplemente ir directo a poner las cosas donde deben estar para probarlas en el día a día

siguiendo los dictados de nuestra razón guía.

- Usar nuestra razón para producir acción en las virtudes del autocontrol, coraje, justicia y templanza/sabiduría.

10. Ataraxia: tranquilidad, libertad de las perturbaciones por las cosas externas. Es el fruto de seguir la filosofía.

11. Ania: el valor verdadero de las cosas; el valor relativo de las cosas preferenciales; de las personas, significando reputación o lo que es merecido: demasiado a menudo intercambiamos cosas de mucho valor por cosas de muy poco valor.

12. Daimon: espíritu divino que hay dentro de los humanos; nuestro genio individual. Cuando los asuntos de la vida quedan alineados en todas las maneras y formas con la armonía entre el espíritu divino individual y la voluntad del director del universo.

13. Diairesis: análisis, división en partes. Lo que forma parte del poder de elección de lo que no.

14. Dianoia: pensamientos, inteligencia, propósito, facultad de la mente.

15. Dikaiosune: justicia, exactitud, lo correcto. “Estar en armonía con las leyes y tender a que las personas se unan” - Diógenes.

16. Dogma: eso que le parece a uno; opinión o creencia; filosóficamente dogmata son principios o juicios

fijados por la razón o la experiencia. “lo que las sensaciones son para el cuerpo e impulsos para el alma dogmata es para la inteligencia” - Haines.

17. Dokimazein: evaluar; poner a prueba; examinar exigentemente. Como sentido de la impresión que es necesita ser puesto a prueba, así que también nuestros juicios necesitan ser examinados cuidadosamente.

18. Doxa: creencia u opinión.

19. Ekkisis: aversión; inclinación lejos de algo. Este es el primer nivel de autoconcordancia. Limitar nuestras aversiones solo a esas cosas en nuestro poder.

20. Ekpyrosis: conflagración cíclica (nacimiento y renacimiento) del universo. La razón todopermanente del universo - Heráclito.

21. Eleutheria: libertad, liberación. Solo los educados pueden ser libres.

22. Eph'hemin: lo que depende de nosotros; lo que está en nuestro control; nuestro uso correcto de las impresiones, impulsos y juicios.

23. Episteme: conocimiento verdadero y cierto, sobre y por encima de lo demás.

24. Ethos: costumbre o hábito; “desde que un hábito es tan poderosa influencia, y estamos acostumbrados a perseguir nuestros impulsos para ganar o evitar lo que está fuera de nuestra elección, deberíamos

crear un hábito contrario contra eso, y donde las apariencias son realmente resbaladizas, usar la contratuera y el entrenamiento"

25. Eudaimonia: felicidad, florecimiento, bienestar, plenitud; es incompatible con desear lo que no tenemos. Y depende de tener las menos cosas posibles.

26. Eupatheia: pasiones o emociones buenas (como contraste a pathos) el resultado de los juicios correctos y acciones virtuosas. Los estoicos evalúan que hay tres estados emociones correctos (eupatheia): alegría, cautela y deseo... La alegría es relación racional... la cautela es escape racional... desear es inclinación racional... bajo desear ellos colocan, buena voluntad, benevolencia, amistad y afección; debajo de cautela, respeto y modestia; debajo de alegría, deleite, buen ánimo y contentamiento.

27. Hamartano: hacer el mal, hacerlo mal, fallar, o no conseguir el propósito que uno busca. Todo pecado es el resultado de un mal hábito, seguir la opinión común, y los malos juicios. La filosofía nos ayudará a restar los errores acumulados de la existencia de nuestra alma.

28. Hegemonikon: razón que reina; principio que guía. Destinado a dirigirnos. Representa la parte intelectual de nuestras almas. La facultad gobernadora de nuestra mente.

29. **Heimarmene:** destino. Los estoicos eran compatibles sobre el libre albedrío y la pregunta determinista - todas las cosas están determinadas, pero nuestra respuesta depende solo de nosotros.
30. **Hexis:** nombre abstracto, tener, poseer; un estado mental o hábito, disposición hacia algo; de cosas físicas, una propiedad natural o tendencia. Los hábitos deben ser primero debilitados y luego obliterados.
31. **Horme:** impulso positivo o apetito hacia un objeto que lleva a la acción. - Pueden ser impulsos irracionales a actuar o la elección razonada a actuar o ejercer esfuerzo hacia un fin. La virtud reside en nuestro juicio, lo cual da lugar a impulsos y clarifica todas las apariencias que dan lugar a los impulsos.
32. **Hule:** cosa, materia.
33. **Hypolepsis:** literalmente “tomar” una opinión, suposición, noción, entendimiento. “Juicio de valor”. Cómo nuestras suposiciones pueden destrozarnos, por eso debemos deshacernos de ellas. Mantenemos opiniones contrarias de las que deberíamos tener.
34. **Kalos:** bello, en el sentido moral, noble, virtuoso.
35. **Katalepsis:** comprensivo verdadera, percepción clara, firme convicción necesitada por la conducta adecuada. “percepción” o “representación objetiva” - cada impulso debería ser sujeto de los mandos

de la justicia y mantener nuestras convicciones claras y limpias.

36. **Kathekon:** tarea, acción apropiada en camino hacia la virtud. Cada tarea en la vida es una suma de actos que merecen una atención metódica.
37. **Koinos:** común, compartido en común.
38. **Kosmos:** la orden conectada, mundo, universo.
39. **Logos:** razón o racional; el principio regulador del cosmos. es el principio generador del universo, el cual crea todas las cosas y las toma de nuevo.
40. **Nomos:** ley, costumbre.
41. **Oiesis:** autoengaño, ilusión, opinión arrogante o noción. Nuestros sesgos, arrogancia, y falsas opiniones es bloque debe ser eliminado.
42. **Oikeiosis:** autodomínio, apropiación del individual, necesidades de las especies. Autopreservación que lleva al cuidado de otros.
43. **Orexis:** deseo, inclinación hacia una cosa. Si queremos ser libres, no deberíamos desear nada que esté en el control de otros. Necesitamos ejercernos en las áreas de entrenamiento que producen, autocoherencia, y las otras dos siendo horme/aphhorme y synktathesis. Los principios necesitan ser la fuente del deseo y la acción. Y estar limitados solo a lo que está en nuestro control.

44. **Ousia:** substancia o ser, a veces siendo usado de forma intercambiada con Hule (materia).
45. **Paideia:** entrenamiento, enseñanza, y educación.
46. **Pathos:** pasión o emoción, a menudo excesiva y basada en falsos juicios. Las cuatro pasiones se dividen en dos tipo.
- Las cosas que no están en nuestra posesión presente o anticipada en el futuro, las cuales deseamos y sentimos miedo.
 - Las cosas que interactúan con nosotros en el presente, lo cual es placer y angustia.
47. **Phantasia:** impresión, apariencia, percepcin. La habilidad de hacer un uso adecuado de las apariencias. La primera y más grande tarea de un filósofo es evaluar y separar las apariencias. Ejercítate en decirte a ti mismo no más que la impresión inicial.
48. **Phronesis:** sabiduría práctica, una de las cuatro virtudes cardinales.
49. **Physis:** naturaleza, orden natural; de las especies, las cosas o tipo: características.
50. **Pneuma:** aire, respiro, espíritu, un principio en la física Estoica.
51. **Proegmena:** cosas preferidas; indiferentes en un sentido moral absoluto, pero de relativo valor

positivo, son cosas deseables naturalmente, como salud por ejemplo.

52. Prohaireisis: la elección razonada o deliberada, nuestro libre albedrío a elegir, la esfera de la elección. La elección con propósito.

53. Prokope: progreso o mejora; en el camino hacia las virtudes del autocontrol, coraje, justicia y sabiduría.

54. Prolepsis: una concepción primaria, o preconcepción, poseída por todos los seres racionales.

55. Pronoia: anteconocimiento, predecir, divina providencia.

56. Prosoche: atención, diligencia, serenidad.

57. Psyche: estado mental, alma, vida, principio de vida.

58. Sophos: persona sabia, maestro virtuoso, y la idea ética de practicar el Estoicismo.

59. Sympatheia: simpatía, afinidad de las partes del todo, interdependencia mutua.

60. Synkatathesis: asentir, aprobar las impresiones, concepciones, y juicios, permitir que tengan lugar. Cada asentir a las impresiones está sujeto a un error.

61. Techne: artesanía, maestría, arte en el sentido de ella profesión o vocación.

- 62. Telos:** el objetivo o meta final en la vida.
- 63. Theorema:** principio general de percepción, una ciencia de la verdad; usado de forma intercambiable con dogmata en discutir el almacenamiento en la mente de los juicios.
- 64. Theos:** dios, la fuerza divina y creativa que ordena el universo y les da a los seres humanos su razón y libertad de elección. Dios = naturaleza. Ya sea hablando de la naturaleza o Dios, Epicteto está absolutamente convencido y comprometido con la creencia de que el mundo está providencialmente organizado por una fuerza divina cuya labor creativa alcanza su máxima manifestación en los seres humanos.
- 65. Tonos:** tensión, un principio estoico en la física que está relacionado con la atracción y repulsa; una forma de ver que da lugar a la virtud y al vicio en el alma.

"Nos es permitido discutir con Sócrates, dudar con Caridades, descansar con Epicuro, con los estoicos, vencer la naturaleza del hombre; con los cínicos, rebasarla; caminar a la par con la naturaleza de las cosas, asomarnos al concierto de todas las épocas. ¿Por qué, pues, en el transcurso de esta vida tan corta y caduca, no nos hemos de entregar con todas nuestras fuerzas al estudio de esas cosas tan inmensas que nos rodean y que son comunes entre los mejores hombres?"

Séneca ("Sobre la Felicidad. Sobre la Brevedad de la Vida").

SOBRE EL AUTOR

SOBRE EL AUTOR: ISRA GARCÍA

"Si un hombre persistiera en su locura, se volvería sabio" - William Blake

Isra García = estoicismo + autoconsciencia + autodisciplina + iniciativa + mentalidad disruptiva + actitud imparable + marketing de impacto + Ultraproductividad + Alto Rendimiento Holístico.

Marketer. Consultor. Conferenciante. Autor. Educador. Especialista en negocios y transformación digital. Blogger. Podcaster. Emprendedor. Empresario. Isra es acción.



Ahora en números: 58 clientes, 58 negocios asesorados, 430 conferencias, 5.000 artículos, 36 proyectos, 8 libros, 520 clases impartidas, 6 empresas, 30 aventuras, 42 experimentos y muchísimos fracasos, más de los que se pueden contar. Todo esto hasta el momento...

Isra García es autor de ocho libros más: *Human Media*, *Mapmakers*, *Ultraproductividad*, *Inconformistas*, *Burning Man Quest*, *21 Días en Silencio*, *Marketing Digital para Dummies* y *Sé imparable o Actúa Como si lo Fueras*.

Es fundador de la agencia IG (thisisig.com), el programa online Método Ultraproductividad, Stand OUT Program educación disruptiva, Inconformistas microMBA, Mapmakers, Guateque y

Engage Worldwide. Además de haber colaborado con empresas, startups, agencias, ICOs y ONGs como Harbor Ithaka Wealth Management, Raptor Marketing, Bridges for Music, elRow, Hello Demo o Paperchain. En 2018-2019 lanzó el Programa de Excelencia, un proyecto formativo de impacto social de tres días que recorrió 20 ciudades de España para ayudar a personas en desempleo a encontrar trabajo en 70 días. Isra es ha sido el único mentor español en el programa de aceleración de start-ups Blockchain de Techstars en Nueva York.

Isra es un profesional del marketing, consejero de negocios y emprendedor disruptivo que ha pasado los últimos diez años rediseñando su propia vida, desde cualquier ángulo concebible. Isra ha realizado tres pruebas Ironman, ha preparado un Ultraman en menos de tres meses, ha hecho más de 567 kilómetros (ciclismo, natación y carrera) sin dormir en 54 horas. Ha preparado la prueba Titan Desert (una de las pruebas de MTB más duras del mundo) en menos de un mes sin experiencia previa en MTB. En 2018 completó dos superdesafíos: primero, recorrió en ayunas 333 kilómetros "non-stop" en bicicleta de carretera y posteriormente de montaña, desde Ciudad del Cabo a África Burn, para recaudar fondos para la ONG Bridges for Music; meses después, a finales de agosto, recorrió en ocho días, en bicicleta, la distancia que separa Los Ángeles (California) a Burning Man (Nevada), un total de 920 kilómetros solo, en modo autosuficiencia, para volver a recaudar fondos para la misma ONG para lograr dos becas para jóvenes sin recursos. Recientemente ha diseñado y completado un Ultraman Holístico llamado *El Hombre del Alto Rendimiento, combinando la ultra-distancia en natación, ciclismo y carrera, con técnicas milenarias*

como la meditación, Tai Chí, Qi Gong, Tummo o Respiraciones de Poder.

Pasó de trabajar en una fábrica de textil 12 horas al día, con 24 años, a ser uno de los profesionales del marketing, conferenciantes y emprendedores más destacables, disruptivos y demandados de habla hispana. Trabajando para más de 60 marcas y organizaciones y participando como conferenciante en más de 430 eventos alrededor del mundo.

“Ninguna cantidad de experimentación puede probar definitivamente que tengo [razón](#); pero un solo experimento puede probar que estoy equivocado” – Albert Einstein

Isra ha logrado *hackear* su vida de manera que trabaja entre 6 y 7 horas al día (en alrededor de 15 proyectos, y completando entre 11 y 15 tareas profesionales al día y entre 13 y 16 personales), ha descubierto como trabajar, dormir, alimentarse, hacer deporte y vivir cada día de forma más óptima que el día anterior - el resultado de lo que llama la [Ultraproductividad](#).


Isra está completamente enfocado en desarrollar el alto rendimiento holístico de cualquier persona. Invierte la mayoría de su tiempo libre en experimentos de estilo de vida y trabajo e integrando alrededor de 57 procesos diarios (cubriendo las cuatro dimensiones del potencial humano: física, intelectual, emocional y espiritual). Aprender a hacer estas, en apariencia, cosas imposibles han

transformado a Isra en un mejor profesional y una mejor persona. Desde desafíos extremos y de ultradistancia a vivir 50 días como un estoico en el mundo actual, ayunos de 40 días y a vivir sin Smartphone o hacer lo que odia durante 20 días; desde trabajar 110 días sin redes sociales a vivir en silencio sin decir ni una sola palabra; o tomar una micro dosis de LSD durante 40 días, o probar toda clase de nootrópicos por 48 días, o buscar el rechazo durante 200 días. Isra ha remodelado su vida, experimentando en sí mismo (e invirtiendo más de 165.000€ en diferentes subproyectos), obsesivamente enfocado en descubrir las respuestas definitivas a cinco preguntas:



1. ¿Cómo llegar más allá mental, emocional, física y espiritualmente?
 2. ¿Cómo transformar cualquier cosa en una oportunidad de crecimiento?
 3. ¿Cómo exceder expectativas en resultados?
 4. ¿Cómo vivir y trabajar de forma más simple y poderosa para poder ser mejor en cualquier cosa?
 5. ¿Cómo podemos mejorar y sobresalir en cualquier cosa que nos propongamos?
-

Más sobre Isra García:

www.isragarcia.es



FILOSOFÍA ESTOICA ACCIONABLE PARA PROSPERAR EN TIEMPOS INCIERTOS



Una aproximación a los grandes clásicos del estoicismo y su aplicabilidad al mundo actual a través de la experiencia y los experimentos de Isra García.

Aprende a cómo llevar una vida virtuosa en el siglo XXI.

ÚNETE A LA #ESCUELADEESTOICISMO MODERNO

#SOMOESTOICOS

