COMO SER UN ESTOICO
Massimo Pigliucci
www.joanclotet.com

1. PENSAMIENTO ESTOICO
- FUERA DE CONTROL
  - GENES, POSESIONES, REPUTACIÓN
    - AFECTADOS POR EXTERIOR/CONTEXTO
- DENTRO DE CONTROL
  - DESEOS, IMPULSOS, OPINIONES
- CÉNTRATE EN LO QUE SÍ PUEDES CONTROLAR
- EL SER HUMANO ES UN ANIMAL RACIONAL Y SOCIAL
  - DEBEMOS CONTRIBUIR A LA MEJORA DE LA SOCIEDAD
    - VIVIMOS COMO CIUDADANOS DEL UNIVERSO
  - HEMOS DESARROLLADO UNA ÉTICA QUE NOS AYUDA A HACER LO CORRECTO

2. LA ÉTICA Y DIOS
- SI LA VIDA FUERA UN PARTIDO....
  - JUGADORES CREATIVOS CREAN SITUACIONES FAVORABLES
    - NO DETERMINA SI GANARÁN LOS FACTORES EXTERNOS INFLUYEN
  - GANEN O PIERDAN HABRÁN HECHO LO MÁXIMO
    - ¿ QUE JUGADAS DEBEMOS REALIZAR PARA FAVORECER UN BUEN RESULTADO ?
  - CÉNTRATE EN INTERCAMBIOS QUE NO COMPROMETAN TU CARÁCTER O TU NATURALEZA
    - JUEGA TU VIDA LO MEJOR QUE PUEDAS
    - HAZ ELECCIONES QUE NO COMPROMETAN QUIEN ERES
- CÉNTRATE EN TU ESTILO DE VIDA AL MARGEN DE TUS CREENCIAS
  - CADA PERSONA TIENE SU VISIÓN. UN ESTOICO ES MÁS PRÁCTICO QUE TEÓRICO

3. FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS
- 4 VIRTUDES SÓCRATES
  - SABIDURÍA
    - DETERMINA SI SABES GESTIONAR TUS CIRCUNSTANCIAS
  - VALOR
    - DENTRO DEL ASPECTO MORAL. DETERMINA CÓMO ACTÚAS
      - ¿ PREDOMINAN PRINCIPIOS O INTERESES ?
  - TEMPLANZA
    - CONTROLA DESEOS Y ACCIONES PARA NO CAER EN EXCESOS
  - JUSTICIA
    - TRATAS A LOS DEMÁS CON DIGNIDAD E IMPARCIALIDAD
  - PARA SER UN ESTOICO DEBES DOMINARLAS TODAS
- CARÁCTER
  - COMPUESTO POR LAS PARTICULARIDADES PERSONALES INDEPENDIENTE DE TU ROL O STATUS
    - MARCA LA DIFERENCIA ENTRE PERSONAS
    - TU MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN
- LA MALDAD NO EXISTE EXISTEN LAS PERSONAS MALAS
  - AMATÍA: ESTUPIDEZ INTELIGENTE
    - FALTA DE VOLUNTAD DE COMPRENDER

4. AFRONTAR MOMENTOS DIFÍCILES
- ENFÓCATE EN TUS CAPACIDADES
- IDENTIFICA Y ACEPTA TUS LÍMITES

5. CREA TU PLAN DE VIDA
- COHERENTE
  - ¿ QUÉ QUIERES Y PUEDES ?
- AMBICIOSO
  - SAL DE LA ZONA DE CONFORT
- ALCANZABLE
  - RETADOR Y REALISTA
- CONCRETO Y MEDIBLE
  - VER PROGRESO

6. ARMONIZA TODAS TUS ACCIONES
- CÓMODO ESPIRITUAL Y RACIONALMENTE
- ANALIZA TUS PROBLEMAS CON OTRA PERSPECTIVA Y PERDERÁN IMPORTANCIA
- ASUME Y ACEPTA LO IMPOSIBLE Y LA SOLEDAD

7. LA MUERTE
- EVENTO NATURAL
  - EL TEMOR A ELLA ES IGNORANCIA
- COMO UN CULTIVO
  - NACEMOS/CRECEMOS/MADURAMOS/SOMOS COSECHADOS

APRENDIZAJES
- DECIDE SIEMPRE QUE ACTITUD ADOPTAS
- CULTIVA TU CARÁCTER
- CÉNTRATE EN LO QUE CONTROLAS
- COMPARA RESULTADOS CON OBJETIVOS
- ASEGÚRATE QUE LAS DIFICULTADES NO AFECTAN A TUS METAS VITALES