

DIARIO GUIADO · 5 MINUTOS AL DÍA

90 días

de estoicismo práctico

Una cita, una pregunta y una práctica cada día,
con Marco Aurelio, Séneca y Epicteto

MUESTRA GRATUITA · 7 DÍAS

VER CON CLARIDAD · ACTUAR BIEN · ACEPTAR

90 días de estoicismo práctico

Diario guiado en tres fases

Las citas de Marco Aurelio, Séneca y Epicteto son versiones libres en español preparadas para este diario a partir de las obras originales, que pertenecen al dominio público. Junto a cada cita se indican la obra y el pasaje, para que puedas leerla en su contexto en cualquier edición.

Las preguntas, las prácticas, los ejercicios semanales y el diseño son contenido original de este diario.

Este diario es una herramienta de reflexión personal. No sustituye la ayuda de un profesional de la salud.

Puedes imprimirlo para tu uso personal las veces que quieras. No está permitido revenderlo ni distribuirlo.

Cómo usar este diario

Este diario te pide cinco minutos al día durante noventa días. No hace falta saber nada de filosofía. Cada página tiene la misma estructura, para que no tengas que pensar en el método y puedas pensar en tu día.

Por la mañana (2 minutos)

Lee la cita y contesta a la pregunta. No busques una respuesta brillante: busca una verdadera.

Durante el día

Haz la práctica de hoy. Es pequeña a propósito. Marca la casilla cuando la hayas hecho.

Por la noche (3 minutos)

Contesta a las tres preguntas de la revisión. Sin castigarte: solo mirar, anotar y seguir.

Una vez por semana

Cada siete días hay un ejercicio más largo, de quince a veinte minutos. Resérvale un rato tranquilo.

TRES REGLAS

- El diario no lleva fechas: empieza cualquier día.
- Si te saltas un día, sigue por donde ibas. No recuperes páginas.
- Escribe poco y concreto. Una frase sincera vale más que media página.

Ver con claridad

La disciplina de la percepción

Casi nunca reaccionamos a lo que pasa. Reaccionamos a lo que nos contamos sobre lo que pasa. Entre el hecho y la emoción hay un juicio, tan rápido que no lo vemos.

Este primer mes sirve para verlo. Vas a separar lo que depende de ti de lo que no, a describir las cosas sin adornos y a poner en duda la primera impresión antes de darla por buena.

No se trata de pensar en positivo. Se trata de pensar con exactitud.

PARA QUÉ SIRVE ESTE MES

Al terminar el mes sabrás detectar el juicio que hay detrás de una preocupación y decidir si lo mantienes.

01

Unas cosas dependen de nosotros y otras no. Dependen de nosotros nuestros juicios, nuestros impulsos, nuestros deseos y rechazos. No dependen de nosotros el cuerpo, los bienes, la fama ni los cargos.

Epicteto, Manual 1

PREGUNTA DE LA MAÑANA

¿Qué me preocupa hoy? ¿Qué parte de eso depende de mí?

PRÁCTICA DE HOY

Antes de reaccionar a algo, pregúntate una vez: «¿esto depende de mí?».



REVISIÓN DE LA NOCHE

¿Qué he hecho bien hoy?

¿En qué he fallado o qué he evitado?

¿Qué haré mejor mañana?

02

No son las cosas las que nos perturban, sino los juicios que hacemos sobre ellas.

Epicteto, Manual 5

PREGUNTA DE LA MAÑANA

¿Qué situación me altera estos días? ¿Qué me estoy diciendo sobre ella?

PRÁCTICA DE HOY

Cuando notes un malestar, escribe en una frase el juicio que hay detrás.



REVISIÓN DE LA NOCHE

¿Qué he hecho bien hoy?

¿En qué he fallado o qué he evitado?

¿Qué haré mejor mañana?

03

Al amanecer, dite: hoy me cruzaré con gente entrometida, ingrata, insolente, desleal y envidiosa. Ninguno de ellos puede dañarme, porque ninguno puede arrastrarme a lo que es indigno.

Marco Aurelio, Meditaciones 2.1

PREGUNTA DE LA MAÑANA

¿Con quién puede resultarme difícil tratar hoy? ¿Cómo quiero responder?

PRÁCTICA DE HOY

Decide ahora cómo vas a contestar a la persona que más te cuesta.



REVISIÓN DE LA NOCHE

¿Qué he hecho bien hoy?

¿En qué he fallado o qué he evitado?

¿Qué haré mejor mañana?

04

Son más las cosas que nos asustan que las que nos aplastan. Sufrimos más en la imaginación que en la realidad.

Séneca, Cartas a Lucilio 13.4

PREGUNTA DE LA MAÑANA

¿Qué temo que ocurra? ¿Qué pruebas tengo de que vaya a ocurrir?

PRÁCTICA DE HOY

Elige un miedo y separa en dos columnas lo que sabes y lo que imaginas.



REVISIÓN DE LA NOCHE

¿Qué he hecho bien hoy?

¿En qué he fallado o qué he evitado?

¿Qué haré mejor mañana?

05

Elimina la opinión y desaparece el «me han hecho daño». Elimina el «me han hecho daño» y desaparece el daño.

Marco Aurelio, Meditaciones 4.7

PREGUNTA DE LA MAÑANA

¿En qué me siento perjudicado? ¿Qué ha pasado exactamente, sin interpretarlo?

PRÁCTICA DE HOY

Cuenta un agravio reciente solo con hechos, como lo haría un testigo.



REVISIÓN DE LA NOCHE

¿Qué he hecho bien hoy?

¿En qué he fallado o qué he evitado?

¿Qué haré mejor mañana?

06

A toda impresión áspera acostúmbrate a decirle: «Eres una impresión, y no en absoluto lo que aparentas».

Epicteto, Manual 1.5

PREGUNTA DE LA MAÑANA

¿Qué primera impresión di ayer por buena sin comprobarla?

PRÁCTICA DE HOY

Ante la primera reacción fuerte del día, espera diez respiraciones antes de contestar.



REVISIÓN DE LA NOCHE

¿Qué he hecho bien hoy?

¿En qué he fallado o qué he evitado?

¿Qué haré mejor mañana?

07

Si te aflige algo externo, no es eso lo que te perturba, sino tu juicio sobre ello. Y está en tu mano borrarlo ahora mismo.

Marco Aurelio, Meditaciones 8.47

PREGUNTA DE LA MAÑANA

¿Qué juicio de esta semana me gustaría revisar?

PRÁCTICA DE HOY

Reescribe ese juicio de una forma más exacta y léelo en voz alta.



REVISIÓN DE LA NOCHE

¿Qué he hecho bien hoy?

¿En qué he fallado o qué he evitado?

¿Qué haré mejor mañana?

El círculo de control

Epicteto, Manual 1

Es el ejercicio básico del estoicismo. Sirve para dejar de gastar energía en lo que no puedes decidir y ponerla en lo que sí.

- 1 Elige la preocupación más grande de esta semana.
- 2 Divide la página en dos: «depende de mí» y «no depende de mí».
- 3 Reparte en las dos columnas todo lo que tenga que ver con ella.
- 4 Subraya una sola acción de la primera columna y ponle fecha.

DEPENDE DE MÍ

NO DEPENDE DE MÍ

MI ACCIÓN Y SU FECHA

HAS TERMINADO LA PRIMERA SEMANA

Quedan 83 días y dos fases más

Esta muestra contiene la primera semana de «90 días de estoicismo práctico». Si te ha servido, el diario completo sigue con la misma página diaria:

- 90 páginas diarias en tres fases: ver con claridad, actuar bien y aceptar.
- 12 ejercicios semanales guiados, de la mirada objetiva a la vista desde arriba.
- Balance final y tus tres compromisos.
- PDF sin fechas, listo para imprimir o usar en la tableta.

Consigue el diario completo en la misma página
donde descargaste esta muestra.