

10 Principi Stoici

Il fondamento filosofico dello stoicismo – spiegato in breve

Epitteto · Marco Aurelio · Seneca

Dicotomia del controllo

01

Controlla ciò che dipende da te (atteggiamento, decisione). Lascia andare ciò che non dipende da te.

La cittadella interiore

06

La tua mente è una fortezza. Gli eventi esterni entrano solo se tu gliene concedi l'accesso.

Amor Fati

02

Ama il tuo destino pienamente – non limitarti a sopportarlo. Anche gli ostacoli fanno parte del cammino.

Sympatheia

07

Tutto è connesso. Ciò che nuoce a un uomo nuoce all'intero – agisci sempre nell'interesse di tutti.

Memento Mori

03

Rifletti ogni giorno sulla mortalità. Chi conosce la morte non spreca tempo in ciò che è irrilevante.

Eudaimonia

08

La vera felicità non viene dai beni materiali, ma dall'azione virtuosa – ogni giorno, nelle piccole cose.

Visualizzazione negativa

04

Immagina ciò che potresti perdere. Questo affina la gratitudine e costruisce resilienza interiore.

Le quattro virtù

09

Saggezza, giustizia, coraggio e temperanza – il fondamento completo di una buona vita.

Premeditatio Malorum

05

Anticipa consapevolmente le difficoltà. Chi si prepara non può essere colto di sorpresa.

Hegemonikón

10

Il principio razionale guida in te ti appartiene soltanto. Proteggilo da tutto ciò che può offuscarlo.