

10 Principios Estoicos

El fundamento filosófico del estoicismo – explicado brevemente

Epicteto · Marco Aurelio · Séneca

Dicotomía del control

01

Controla lo que está en tu poder (actitud, decisión). Suelta lo que no lo está.

La ciudadela interior

06

Tu mente es una fortaleza. Los sucesos externos solo entran si les concedes el acceso.

Amor Fati

02

Ama tu destino plenamente, no te limites a soportarlo. Los obstáculos también forman parte del camino.

Sympatheia

07

Todo está conectado. Lo que daña a una persona daña al todo – actúa siempre en beneficio de todos.

Memento Mori

03

Reflexiona cada día sobre la mortalidad. Quien conoce la muerte no malgasta tiempo en lo trivial.

Eudaimonia

08

La verdadera felicidad no viene de las posesiones, sino de la acción virtuosa – cada día, en las pequeñas cosas.

Visualización negativa

04

Imagina lo que podrías perder. Eso agudiza la gratitud y te hace más resiliente por dentro.

Las cuatro virtudes

09

Sabiduría, justicia, valor y templanza – el fundamento completo de una buena vida.

Premeditatio Malorum

05

Anticipa las dificultades de forma consciente. Quien se prepara no puede ser tomado por sorpresa.

Hegemonikón

10

El principio rector de la razón en ti te pertenece solo a ti. Protégelo de todo lo que pueda enturbiarlo.