
Diario Estoico

Plantilla 7 Días

La dicotomía del control como práctica diaria –
tres preguntas que cambiarán tu vida

BASADO EN LAS ENSEÑANZAS DE
Epicteto · Marco Aurelio · Séneca

puremindblog.com

¿Por qué un diario estoico?

Epicteto – el esclavo que se convirtió en el filósofo más influyente de su época – enseñó una única verdad decisiva: Hay cosas que dependen de nosotros y cosas que no dependen de nosotros. Esta distinción no es sólo una tesis filosófica. Es una herramienta práctica que debe aplicarse cada día.

“

Algunas cosas dependen de nosotros, otras no. Dependen de nosotros : la opinión, la persecución, el deseo, la aversión – en suma, todo lo que es nuestra propia acción.

— Epicteto, Enchíridón

Un diario es el medio más sencillo y eficaz para llevar esta enseñanza a la vida cotidiana. No como ejercicio abstracto, sino como espejo concreto: ¿Qué controlé realmente hoy – y qué intenté controlar erróneamente?

Esta plantilla de 7 días te guía a lo largo de una semana de autorreflexión estructurada. Está deliberadamente pensada para ser sencilla: tres preguntas clave cada tarde, suficiente espacio para escribir, y una breve orientación filosófica para cada día.

Las tres preguntas fundamentales

Cada página de este diario gira en torno a las mismas tres preguntas. No es casualidad – la repetición es un principio estoico. Marco Aurelio se hacía las mismas preguntas cada día. La profundidad crece con la práctica.

01

¿Qué dependía de mí?

02

¿Qué no dependía de mí?

03

¿Qué he aprendido hoy?

01 ¿Qué dependía de mí?

Esta pregunta afina tu mirada hacia lo que realmente importa: tus pensamientos, tus reacciones, tus decisiones. No el tiempo, no el tráfico, no el humor de los demás. Escribe de forma concreta – no abstracta. ¿Qué elegiste conscientemente hoy?

02 ¿Qué no dependía de mí?

Aquí se trata de soltar. Los estoicos lo llamaban Amor Fati – el amor al destino. ¿Qué ocurrió hoy que no podías cambiar? ¿Gastaste energía intentando hacerlo de todos modos? Esta respuesta honesta es el comienzo de la ecuanimidad.

03 ¿Qué he aprendido hoy?

Cada día es un maestro. Séneca escribió: Que ningún día pase sin una línea. El aprendizaje no tiene que ser grandioso – una pequeña percepción, una reacción que elegirías de otro modo la próxima vez, es del todo suficiente.

Cómo usar este diario

El mayor obstáculo del journaling no es la escritura – es el comienzo. Aquí hay tres reglas simples que el propio Epicteto habría aprobado:

1

Por la noche, no por la mañana

Las tres preguntas son reflexiones nocturnas. Necesitan el día cerrado como material. Cinco a diez minutos antes de dormir bastan – teléfono a un lado, bolígrafo en mano.

2

Escribe con honestidad, no con belleza

Este diario no es un cuaderno para la posteridad. Escribe lo que realmente ocurrió. Las respuestas incómodas son las más valiosas. Epicteto no habría tolerado ningún embellecimiento.

3

Siete días seguidos

Una semana no es casualidad. Después de unos días empiezas a reconocer patrones: ¿Qué situaciones te sacan repetidamente del equilibrio? ¿Dónde pierdes energía a diario en lo incontrolable?

“

Nunca actúes como si no tuvieras un mañana. Y reflexiona cada noche sobre quién fuiste hoy.

— según Epicteto

Profundiza en tu viaje estoico

Este diario te ofrece una semana de práctica estructurada. Pero la dicotomía del control es solo una de las muchas herramientas estoicas. Quienes quieran entender cómo Epicteto, Marco Aurelio y Séneca transformaron estas ideas en una filosofía de vida completa encontrarán una introducción sistemática en el libro complementario de este blog:

“

Si realmente amas la filosofía, prepárate para ser ridiculizado por muchos.

— Epicteto, Enchiridión

Comienza tu viaje estoico

Desde la dicotomía del control hasta el Amor Fati y el Memento Mori – una introducción completa a la filosofía práctica de la Estoa, escrita para personas que no solo quieren leer filosofía, sino vivirla.

Leer en Amazon amazon.es/dp/B0DBF5FXRN

El diario y el libro se complementan: el diario para la práctica diaria, el libro para el fundamento filosófico.

DÍA 1

Consciencia

Observa hoy sin juzgar. ¿Qué simplemente ocurre – y qué decides tú realmente?

Epicteto: Lo que te perturba no es la cosa en sí, sino tu opinión sobre ella.

Fecha: _____ Hora: _____

01 ¿Qué dependía de mí hoy?

02 ¿Qué no dependía de mí hoy?

03 ¿Qué he aprendido hoy?

DÍA 2

Reacción vs. Respuesta

¿Reaccionas hoy automáticamente, o eliges conscientemente tu respuesta?

Marco Aurelio: Entre el estímulo y la reacción existe un espacio. Allí reside tu libertad.

Fecha: _____ Hora: _____

01 ¿Qué dependía de mí hoy?

02 ¿Qué no dependía de mí hoy?

03 ¿Qué he aprendido hoy?

DÍA 3

Soltar

¿En qué gastaste hoy energía que no podías controlar?

Séneca: Nada nos hace tan desdichados como aferrarnos a lo que no podemos cambiar.

Fecha: _____ Hora: _____

01 ¿Qué dependía de mí hoy?

02 ¿Qué no dependía de mí hoy?

03 ¿Qué he aprendido hoy?

DÍA 4

Virtud en lo Pequeño

¿En qué momento mostraste hoy sabiduría, valor, justicia o moderación?

Marco Aurelio: La virtud es su propia recompensa.

Fecha: _____ Hora: _____

01 ¿Qué dependía de mí hoy?

02 ¿Qué no dependía de mí hoy?

03 ¿Qué he aprendido hoy?

DÍA 5

Memento Mori

Si este día fuera el último – ¿lo habrías vivido de otra manera?

Epicteto: Piensa en la muerte cada día. Hace todo lo demás más claro.

Fecha: _____ Hora: _____

01 ¿Qué dependía de mí hoy?

02 ¿Qué no dependía de mí hoy?

03 ¿Qué he aprendido hoy?

DÍA 6

Amor Fati

¿Qué ocurrió hoy que no querías – y pudiste aceptar de todos modos?

Marco Aurelio: Ama tu destino. No lo soportes solo – ámallo.

Fecha: _____ Hora: _____

01 ¿Qué dependía de mí hoy?

02 ¿Qué no dependía de mí hoy?

03 ¿Qué he aprendido hoy?

DÍA 7

Balance & Propósito

¿Qué te ha revelado esta semana sobre ti mismo/a? ¿Qué te llevas?

Séneca: Cada noche es un pequeño balance. Dálo honestamente.

Fecha: _____ Hora: _____

01 ¿Qué dependía de mí hoy?

02 ¿Qué no dependía de mí hoy?

03 ¿Qué he aprendido hoy?

Después de los siete días

Siete días son un comienzo, no una conclusión. El propio Epicteto enseñó que la práctica filosófica es un proyecto de por vida – no un curso que se termina. Lo que puede surgir después de una semana: una imagen más clara de dónde fluye realmente tu energía.

Tres preguntas para la revisión semanal

1. *¿En qué situaciones perdí el control con más frecuencia esta semana – interna o externamente?*
2. *¿Hubo un momento en que la dicotomía del control me ayudó realmente a mantener la calma?*
3. *¿Qué quiero concretamente hacer de otra manera la próxima semana?*

“

Sufrimos más en la imaginación que en la realidad.

— Séneca

Más artículos, citas y ejercicios sobre la práctica estoica los encuentras en:

puremindblog.com

© puremindblog.com · Todos los derechos reservados · Para uso personal