
Diario Stoico

Modello di 7 Giorni

La dicotomia del controllo come pratica quotidiana –
tre domande che cambieranno la tua vita

BASATO SUGLI INSEGNAMENTI DI

Epitteto · Marco Aurelio · Seneca

puremindblog.com

Perché un diario stoico?

Epitteto – lo schiavo diventato il filosofo più influente del suo tempo – insegnò una sola verità decisiva: ci sono cose che dipendono da noi e cose che non dipendono da noi. Questa distinzione non è solo una tesi filosofica. È uno strumento pratico che deve essere applicato ogni giorno.

“

Alcune cose dipendono da noi, altre no. Dipendono da noi: il giudizio, l'impulso, il desiderio, l'avversione – in breve, tutto ciò che è azione nostra.

— Epitteto, Manuale

Un diario è il mezzo più semplice ed efficace per portare questo insegnamento nella vita quotidiana. Non come esercizio astratto, ma come specchio concreto: cosa ho realmente controllato oggi – e cosa ho cercato erroneamente di controllare?

Questo modello di 7 giorni ti guida attraverso una settimana di autoriflessione strutturata. È volutamente semplice: tre domande fondamentali ogni sera, spazio sufficiente per scrivere, e un breve orientamento filosofico per ogni giorno.

Le tre domande fondamentali

Ogni pagina di questo diario ruota attorno alle stesse tre domande. Non è un caso – la ripetizione è un principio stoico. Anche Marco Aurelio, nei suoi appunti, tornava sempre agli stessi pensieri. La profondità cresce con la pratica.

01 Cosa dipendeva da me?

02 Cosa non dipendeva da me?

03 Cosa ho imparato oggi?

01 Cosa dipendeva da me?

Questa domanda affina lo sguardo su ciò che conta davvero: i tuoi pensieri, le tue reazioni, le tue decisioni. Non il meteo, non il traffico, non gli umori degli altri. Scrivi concretamente – non astrattamente. Cosa hai scelto consapevolmente oggi?

02 Cosa non dipendeva da me?

Qui si tratta di lasciar andare. In seguito lo si chiamò Amor Fati – l'amore per il destino. Cosa è accaduto oggi che non potevi cambiare? Hai sprecato energia cercando comunque di farlo? Questa risposta onesta è l'inizio dell'equanimità.

03 Cosa ho imparato oggi?

Ogni giorno è un maestro. Un'antica massima dice: nessun giorno senza una riga. Non è necessario che la lezione sia grande – una piccola intuizione, una reazione che sceglieresti diversamente la prossima volta, è del tutto sufficiente.

Come usare questo diario

Il più grande ostacolo nel tenere un diario non è la scrittura – è l'inizio. Ecco tre semplici regole che Epitteto stesso avrebbe approvato:

1

La sera, non la mattina

Le tre domande sono riflessioni serali. Hanno bisogno della giornata conclusa come materiale. Cinque-dieci minuti prima di dormire bastano – telefono da parte, penna in mano.

2

Scrivi onestamente, non in modo elegante

Questo diario non è un diario per i posteri. Scrivi ciò che c'era davvero. Le risposte scomode sono le più preziose. Epitteto non avrebbe tollerato alcun abbellimento.

3

Sette giorni di fila

Una settimana non è scelta a caso. Dopo qualche giorno emergono gli schemi: quali situazioni ti fanno perdere l'equilibrio più spesso? Dove sprechi energia per ciò che non puoi controllare?

“

Per quanto tempo ancora esiterai a pretendere da te stesso il meglio?

— Epitteto, Manuale

Approfondisci il tuo viaggio stoico

Questo diario ti offre una settimana di pratica strutturata. Ma la dicotomia del controllo è solo uno dei tanti strumenti stoici. Chi vuole risalire alla fonte trova il libro complementare di questo blog: le Meditazioni di Marco Aurelio, gli appunti personali dell'imperatore in una traduzione moderna e chiara.

“

Se ami davvero la filosofia, preparati a essere deriso da molti.

— Epitteto, Manuale

Meditazioni: Una traduzione moderna dello stoicismo

Gli appunti personali che l'imperatore Marco Aurelio scrisse per sé stesso, in una traduzione moderna e chiara: pensieri sulla mortalità, sul dovere e sulla serenità interiore – per chi vuole non solo leggere la filosofia, ma viverla.

Leggi su Amazon [amazon.it/dp/B0DM9FXKRT](https://www.amazon.it/dp/B0DM9FXKRT)

Il diario e il libro si completano a vicenda: il diario per la pratica quotidiana, il libro per il fondamento filosofico.

GIORNO 1

Consapevolezza

Osserva oggi senza giudicare. Cosa semplicemente accade – e cosa decidi davvero?

Epitteto: Ciò che ti turba non è la cosa in sé, ma la tua opinione su di essa.

Data: _____ Ora: _____

01 Cosa dipendeva da me oggi?

02 Cosa non dipendeva da me oggi?

03 Cosa ho imparato oggi?

GIORNO 2

Reazione vs. Risposta

Reagisci oggi automaticamente, o scegli consapevolmente la tua risposta?

Marco Aurelio: Quanto più dannose delle sue cause sono le conseguenze dell'ira.

Data: _____ Ora: _____

01 Cosa dipendeva da me oggi?

02 Cosa non dipendeva da me oggi?

03 Cosa ho imparato oggi?

GIORNO 3

Lasciar Andare

Per quali cose fuori dal tuo controllo hai sprecato energia oggi?

Seneca: Nulla ci rende così infelici come aggrapparsi a ciò che non possiamo cambiare.

Data: _____ Ora: _____

01 Cosa dipendeva da me oggi?

02 Cosa non dipendeva da me oggi?

03 Cosa ho imparato oggi?

GIORNO 4

Virtù nelle Piccole Cose

In quale momento hai mostrato oggi saggezza, coraggio, giustizia o moderazione?

Seneca: La virtù è la propria ricompensa.

Data: _____ Ora: _____

01 Cosa dipendeva da me oggi?

02 Cosa non dipendeva da me oggi?

03 Cosa ho imparato oggi?

GIORNO 5

Memento Mori

Se questo giorno fosse l'ultimo – lo avresti vissuto diversamente?

Epitteto: Pensa alla morte ogni giorno. Rende tutto il resto più chiaro.

Data: _____ Ora: _____

01 Cosa dipendeva da me oggi?

02 Cosa non dipendeva da me oggi?

03 Cosa ho imparato oggi?

GIORNO 6

Amor Fati

Cosa è accaduto oggi che non volevi – e che hai comunque potuto accettare?

Marco Aurelio: Ama soltanto ciò che ti accade e che il destino ha stabilito per te.

Data: _____ Ora: _____

01 Cosa dipendeva da me oggi?

02 Cosa non dipendeva da me oggi?

03 Cosa ho imparato oggi?

GIORNO 7

Bilancio & Proposito

Cosa ti ha rivelato questa settimana su te stesso/a? Cosa porti con te?

Seneca: Ogni sera è un piccolo resoconto. Dallo onestamente.

Data: _____ Ora: _____

01 Cosa dipendeva da me oggi?

02 Cosa non dipendeva da me oggi?

03 Cosa ho imparato oggi?

Dopo i sette giorni

Sette giorni sono un inizio, non una conclusione. Epitteto stesso insegnava che la pratica filosofica è un progetto a vita – non un corso che si termina. Ciò che può emergere dopo una settimana: un'immagine più chiara di dove fluisce davvero la tua energia.

Tre domande per il bilancio settimanale

1. In quali situazioni ho perso il controllo più spesso questa settimana – internamente o esternamente?
2. C'è stato un momento in cui la dicotomia del controllo mi ha davvero aiutato a rimanere calmo/a?
3. Cosa voglio cambiare concretamente la prossima settimana?

“

Soffriamo di più nell'immaginazione che nella realtà.

— Seneca

Ulteriori articoli, citazioni ed esercizi sulla pratica stoica li trovi su:

puremindblog.com

© puremindblog.com · Tutti i diritti riservati · Per uso personale