

Spis treści

Wstęp do wydania polskiego	9
Potęga filozofii	13
Wstęp	15
CZĘŚĆ 1. Czym jest stoicyzm?	21
Rozdział 1: Obietnica stoickiej filozofii	23
Obietnica pierwsza: eudajmonia	26
Obietnica druga: odporność emocjonalna	28
Ograniczanie czasowe emocji (≠ nieemocjonalność)	30
Ćwicz stoicyzm i stań się bardziej spokojny	33
Rozdział 2: Krótka lekcja historii	35
Najważniejsi stoicycy filozofowie	38
Seneka Młodszy (ok. 4 r. p.n.e. – 65 r. n.e.)	38
Muzoniusz Rufus (ok. 30 r. n.e. – ok. 100 r. n.e.)	40
Epiktet (ok. 55 r. n.e. – ok. 135 r. n.e.)	41
Marek Aureliusz (121 r. n.e. – 180 r. n.e.)	42
Rozdział 3: Stoicki Trójkąt Szczęścia	43
Stoicki Trójkąt Szczęścia w pigułce	44
1. Żyj z areté: wyrażaj swoje najwyższe Ja w każdym momencie	46
Doskonałość naszego naturalnego potencjału	48
Cztery cnoty kardynalne	51
Charakter ponad piękno	55
Stoicka miłość do ludzkości: działaj na rzecz dobra wspólnego	57
2. Skoncentruj się na tym, co kontrolujesz: zaakceptuj, cokol- wiek się dzieje, i czerp z tego to, co najlepsze	59

Stoicki łucznik: skoncentruj się na procesie	62
Stoicka akceptacja: ciesz się podróżą lub daj się przeciagnąć wzdłuż	65
Rzeczy dobre, złe i obojętne	69
W pokerze jak w życiu – możesz wygrać każdym rozdaniem	72
3. Weź odpowiedzialność: odnajdź dobro w sobie	73
Swoboda wyboru	76
Umysł czyni cię bogatym nawet na wygnaniu	80
Pelen niepokoju lub niezwyknięty: to zależy od ciebie	82
Rozdział 4: Czarny charakter – jak negatywne emocje wchodzą w paradę?	85
Chcemy tego, co jest poza naszą kontrolą	89
Brakuje nam świadomości i dajemy się ponieść wrażeniom	91
CZĘŚĆ 2. 55 praktyk stoickich	95
Rozdział 5: Jak praktykować stoicyzm?	97
Przygotuj się	99
Bądź świadomy	100
Naładuj swoją samodyscyplinę	101
Nie nazywaj siebie samego filozofem	102
Rozdział 6: Przygotowanie praktyk	105
Praktyka 1. Stoicka sztuka przyzwolenia: zaakceptuj i pokochaj to, co się wydarzy	107
Praktyka 2. Podejmuj działania z klauzulą rezerwową	109
Praktyka 3. To, co stoi na drodze, staje się drogą	201
Praktyka 4. Przypominaj sobie o nietrwałości rzeczy	114
Praktyka 5. Kontempluj własną śmierć	117
Praktyka 6. Uważaj wszystko za zapożyczone z natury	119
Praktyka 7. Negatywna wizualizacja: przewidywanie złych rzeczy	121
Praktyka 8. Dobrowolny dyskomfort	124
Praktyka 9. Przygotuj się na cały dzień: poranny rytuał stoika	126
Praktyka 10. Przemyśl swój dzień: wieczorny rytuał stoika	129
Praktyka 11. Miej wzór do naśladowania: kontempluj stoickiego mędrca	132

Praktyka 12. Stoickie aforyzmy: trzymaj swoją „broń” zawsze pod ręką	134
Praktyka 13. Dobrze graj swoje role	136
Praktyka 14. Wyeliminuj to, co nie jest niezbędne	138
Praktyka 15. Zapomnij o sławie	140
Praktyka 16. Jak minimalista: żyj prosto	142
Praktyka 17. Nie spiesz się: wyeliminuj wiadomości i inne zjadacze czasu	145
Praktyka 18. Wygrywaj w tym, co się liczy	148
Praktyka 19. Zostań wiecznym uczniem	150
Praktyka 20. Czym możesz się pochwalić po latach?	152
Praktyka 21. Rób to, co trzeba zrobić	155
Rozdział 7: Praktyki sytuacyjne – jak sobie radzić ze sobą samym, gdy życie staje się trudne?	157
Praktyka 22. Twój osąd cię krzywdzi	159
Praktyka 23. Jak radzić sobie z żalobą?	161
Praktyka 24. Wybierz odwagę i spokój zamiast gniewu	164
Praktyka 25. Pokonaj strach przygotowaniem i rozsądkiem	167
Praktyka 26. Obwiniaj swoje oczekiwania	170
Praktyka 27. Ból i prowokacja: najlepsze okazje na kultywowanie cnót	172
Praktyka 28. Gra w zrównoważenie	174
Praktyka 29. Nastawienie antypacynkowe	177
Praktyka 30. Życie ma być wyzwaniem	180
Praktyka 31. Co jest kłopotliwe tu i teraz?	182
Praktyka 32. Policz swoje błogosławieństwa	185
Praktyka 33. Odróżniaj	187
Praktyka 34. Spójrz z lotu ptaka	189
Praktyka 35. To te same stare rzeczy	191
Praktyka 36. Mięso to martwe zwierzę: obserwuj obiektywnie	193
Praktyka 37. Unikaj pochopności: sprawdź swoje wrażenia	195
Praktyka 38. Czyń dobro, bądź dobry	198
Rozdział 8: Praktyki sytuacyjne – jak sobie radzić, kiedy inni rzucają ci wyzwanie?	101
Praktyka 39. Wszyscy jesteśmy kończynami tego samego ciała	103

Praktyka 40. Nikt nie błądzi celowo	205
Praktyka 41. Znajdź własne wady	207
Praktyka 42. Przebaczaj i kochaj tych, którzy się potykają	209
Praktyka 43. Żałuj złoćyńcy, zamiast go obwiniać	211
Praktyka 44. Życzliwość to siła	213
Praktyka 45. Jak radzić sobie z obelgami?	215
Praktyka 46. Podczas treningu łatwo o zadrapania	218
Praktyka 47. Nie porzucaj innych ani siebie	220
Praktyka 48. Za tak niską cenę kup spokój	223
Praktyka 49. Postaw się na cudzym miejscu	225
Praktyka 50. Dobrze wybierz swoje towarzystwo	227
Praktyka 51. Nie oceniaj wszystkich oprócz siebie	230
Praktyka 52. Czyń dobro, a nie tylko nie czyń zła	232
Praktyka 53. Mów tylko to, co nie jest lepsze, gdy pozostanie niepowiedziane	235
Praktyka 54. Słuchaj z intencją zrozumienia	237
Praktyka 55. Dawaj dobry przykład	239
Podziękowania	241
Wybrana literatura	242
Chcesz więcej?	244