

BESTSELLER NÚMERO UNO DE WALL STREET JOURNAL

DIARIO PARA ESTOICOS

366 REFLEXIONES
SOBRE LA SABIDURÍA,
LA PERSEVERANCIA
Y EL ARTE DE VIVIR

NUEVAS TRADUCCIONES DE
SÉNECA, EPICTETO Y MARCO AURELIO

RYAN HOLIDAY

Autor del bestseller *LA QUIETUD ES LA CLAVE*

y STEPHEN HANSELMAN

DIARIO PARA ESTOICOS

Ryan Holiday es el autor de los superventas *Confía en mí, estoy mintiendo*; *Growth Hacker Marketing*; *El obstáculo es el camino* y *El ego es el enemigo*. Sus libros han sido traducidos a diecinueve idiomas y sus artículos han aparecido en todas partes, desde revistas como *Columbia Journalism Review* o *Psychology Today* hasta la revista de negocios *Fast Company*.

Stephen Hanselman ha trabajado durante más de tres décadas en la industria editorial como librero, editor y agente literario. Se graduó en la Harvard Divinity School, donde realizó un posgrado mientras estudiaba en el departamento de Filosofía de Harvard.

OTROS TÍTULOS DE RYAN HOLIDAY

La quietud es la clave

*Growth Hacker Marketing:
el futuro del social media y la publicidad*

*Confía en mí, estoy mintiendo:
confesiones de un manipulador de los medios*

*El obstáculo es el camino:
el arte inmemorial de convertir las pruebas en triunfo*

El ego es el enemigo



DIARIO
para
ESTOICOS

**366 reflexiones sobre la sabiduría,
la perseverancia y el arte de vivir**

RYAN HOLIDAY
Y STEPHEN HANSELMAN

REVERTÉ MANAGEMENT
Barcelona/México

The Daily Stoic
Diario para estoicos

© 2016, Ryan Holiday y Stephen Hanselman
All rights reserved.

Esta edición:
© **Editorial Reverté, S. A., 2020**
Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España
revertemanagement.com

Edición en papel
ISBN: 978-84-17963-15-6

Edición ebook
ISBN: 978-84-291-9582-8 (ePub)
ISBN: 978-84-291-9583-5 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez/Ramón Reverté
Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté
Traducción: Aridela Trejo
Revisión de textos: Genís Monrabà

La reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, queda rigurosamente prohibida, salvo excepción prevista en la ley. Asimismo queda prohibida la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público, la comunicación pública y la transformación de cualquier parte de esta publicación sin la previa autorización de los titulares de la propiedad intelectual y de la Editorial.

De Stephen para mi adorada Julia, quien me ayudó a encontrar la alegría.

Son hombres ociosos solo quienes están libres para la sabiduría, solo ellos están vivos, pues no conservan tan solo su vida: cualquier tiempo lo añaden al suyo; todos los años que se han desarrollado antes que ellos, están adquiridos para ellos. Si no somos de lo más desagradecido, reconoceremos que los esclarecidos fundadores de venerables doctrinas nacieron para nosotros, organizaron su vida para nosotros.

SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, 14.1

CONTENIDOS

| | |
|--------------|---|
| INTRODUCCIÓN | I |
|--------------|---|

PRIMERA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA PERCEPCIÓN

| | |
|-------------------------------|-----|
| ENERO: CLARIDAD | 8 |
| FEBRERO: PASIONES Y EMOCIONES | 40 |
| MARZO: CONCIENCIA | 70 |
| ABRIL: PENSAMIENTO IMPARCIAL | 102 |

SEGUNDA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA ACCIÓN

| | |
|--------------------------------|-----|
| MAYO: ACCIONES CONCRETAS | 134 |
| JUNIO: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS | 166 |
| JULIO: DEBER | 197 |
| AGOSTO: PRAGMATISMO | 229 |

TERCERA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA VOLUNTAD

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| SEPTIEMBRE: FORTALEZA Y RESILIENCIA | 262 |
| OCTUBRE: VIRTUD Y BONDAD | 293 |
| NOVIEMBRE: ACEPTACIÓN/ <i>AMOR FATI</i> | 325 |
| DICIEMBRE: MEDITACIÓN SOBRE LA MORTALIDAD | 356 |
| CÓMO SEGUIR SIENDO ESTOICO | 389 |
| MODELO DE LA PRÁCTICA ESTOICA TARDÍA Y GLOSARIO DE TÉRMINOS Y PASAJES CLAVE | 391 |
| LECTURAS RECOMENDADAS | 403 |



PRIMERA PARTE

La

DISCIPLINA *de la*
PERCEPCIÓN

ENERO

CLARIDAD

1 de enero

CONTROL Y ELECCIÓN

En esto consiste la tarea principal de la vida. Distingue las cosas, ponlas por separado y di: «Lo exterior no depende de mí, el albedrío depende de mí. ¿Dónde buscaré el bien y el mal? En lo interior, en mis cosas».

EPICETEO, *DISERTACIONES POR ARRIANO*, 2.5.4-5

El ejercicio más importante de la filosofía estoica es diferenciar entre lo que podemos cambiar y lo que no. Aquello sobre lo que tenemos influencia y aquello sobre lo que no. Cuando un vuelo se retrasa por causas climáticas, discutir con el encargado de la aerolínea no detendrá la tormenta. Por mucho que lo desees, no serás más alto o más bajo, ni habrás nacido en otro país. Sin importar lo mucho que lo intentes, no puedes obligar a nadie a que le caigas bien. En realidad, todo el tiempo que inviertas en esos propósitos inamovibles es tiempo que no utilizarás para las cosas que *sí* puedes cambiar.

Los grupos de rehabilitación de adicciones practican algo denominado *oración de la serenidad*: «Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor de cambiar las cosas que sí y la sabiduría para distinguir las». Los adictos no pueden cambiar los abusos que sufrieron en su infancia, no pueden revertir las elecciones que tomaron o los daños que han causado; sin embargo, *sí* pueden cambiar el futuro mediante el poder que tienen en el momento presente. Como dijo Epicteto, pueden controlar las elecciones que tomen en este momento.

Lo mismo ocurre en nuestro caso. Si podemos enfocarnos en distinguir qué elementos de nuestro día a día podemos controlar y cuáles no, no solo seremos más felices, sino que tendremos una ventaja clara sobre aquellas personas que no se han dado cuenta de que están librando una batalla que no pueden ganar.

2 de enero

LA EDUCACIÓN ES LIBERTAD

¿Cuál es el fruto de estas doctrinas? Ha de ser el más hermoso y conveniente para los verdaderamente instruidos: imperturbabilidad, ausencia de miedo y libertad. Pues en esto no hemos de hacer caso al vulgo, que dice que «solo a los libres se les ha de permitir la instrucción», sino más bien a los filósofos, que dicen que «solo los instruidos son libres».

EPICTETO, *DISERTACIONES POR ARRIANO*, 2.1.21-22

¿Por qué elegiste este libro? ¿Por qué eliges cualquier otro? Para parecer más inteligente, pasar el rato en el avión o escuchar aquello que quieres hay lecturas mucho más sencillas.

Elegiste este libro porque estás aprendiendo a vivir. Porque quieres ser más libre, tener menos miedos y alcanzar un estado de paz. La educación (leer y reflexionar sobre la sabiduría de las mentes brillantes) no debe buscarse porque sí. Tiene un propósito.

Recuerda este imperativo los días que te sientas distraído, cuando te parezca que ver la televisión o comer un tentempié es más provechoso que leer o estudiar filosofía. El conocimiento (en particular, el conocimiento de uno mismo) es libertad.

3 de enero

MUÉSTRATE IMPLACABLE CON LAS COSAS QUE NO IMPORTAN

Cuántos te han robado la vida sin que tú te percataras de lo que perdías. Cuánto te ha quitado el resentimiento vano, la alegría estúpida, el deseo ansioso, las relaciones lisonjeras, qué poco de lo tuyo se te ha dejado: comprenderás que vas a morir prematuramente.

SÉNECA, *SOBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA*, 3.3

Una de las cosas más difíciles en la vida es decir «no» a las invitaciones, las solicitudes, las obligaciones... a las cosas que todos los demás están haciendo. Es aún más difícil decir «no» a las emociones que consumen nuestro tiempo: la ira, la agitación, la distracción y la lujuria. Ninguno de estos impulsos parece pernicioso por sí mismo, pero fuera de control se convertirá en una condena.

Si no tienes cuidado, esas son precisamente la clase de imposiciones que oprimirán y consumirán tu vida. ¿Alguna vez te has preguntado cómo puedes recuperar parte de tu tiempo, cómo puedes sentirte menos ocupado? Comienza por aprender el poder de decir «¡no!». Por ejemplo: «No, gracias», «No, no me involucraré en esto», «No, ahora no puedo». Es probable que hieras los sentimientos de alguien o que ciertas personas se molesten. Implicará mucho esfuerzo. Pero, cuanto antes renuncies a las cosas que no son importantes, más podrás dedicarte a las que importan. Esto te permitirá vivir y disfrutar tu vida: la vida que *quieres*.

4 de enero

LAS TRES GRANDES

Es suficiente la opinión presente que capta lo real, la acción presente útil a la comunidad y la presente disposición capaz de complacer a todo lo que acontece procedente de una causa exterior.

MARCO AURELIO, *MEDITACIONES*, 9.6

Percepción, acción y voluntad. Estas son las tres disciplinas complementarias pero fundamentales del estoicismo (así como de la organización de este libro y del viaje de un año que acaba de empezar). Claramente, esta filosofía implica mucho más, y podríamos pasar todo el día hablando de las doctrinas particulares de varios estoicos: «Heráclito pensaba que...», «Zenón es originario de Citio, una ciudad de Chipre, y creía que...». Sin embargo, ¿esa información te ayudaría en tu día a día?

¿Qué claridad proporciona este tipo de conocimientos?

En cambio, el siguiente recordatorio resume las tres partes esenciales de la filosofía estoica que vale la pena tener en mente todos los días, en todas las decisiones que tomes:

Controla tus percepciones.

Dirige tus acciones adecuadamente.

Acepta con voluntad lo que está fuera de tu control.

Es todo lo que necesitamos hacer.

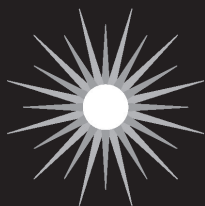
TAMBIÉN DE RYAN HOLIDAY

«Una lectura obligada en nuestro ajetreado mundo».

ANGELA DUCKWORTH, autora del bestseller

Grit: El poder de la pasión y la perseverancia.

LA QUIETUD ES LA CLAVE



RYAN HOLIDAY

Autor de los bestsellers

DIARIO PARA ESTOICOS y EL EGO ES EL ENEMIGO

«Un generoso regalo para orientarse en la vida moderna, basado en un canon de sabiduría que surgió hace mucho tiempo».

MARIA POPOVA, editora de Brain Pickings

«Tanto si trabajas como un esclavo en una humilde oficina como si eres un senador de los EE. UU., este libro te ayudará a encontrar tu centro de quietud».

GREGORY HAYS, traductor de las *Meditaciones* de Marco Aurelio
en la edición de la Modern Library

¿Dónde puedes encontrar la felicidad? ¿Cómo puedes aprovechar el poder de la razón? ¿Cuál es el verdadero significado del éxito? ¿Cómo debemos gestionar la ira? ¿Qué sentido tiene la vida? Las respuestas a estas y otras muchas preguntas pueden encontrarse en la sabiduría de la filosofía estoica.

Durante mucho tiempo, los principios de Marco Aurelio, Epicteto y Séneca han brillado con fuerza a través de los siglos como una filosofía para la gente de acción. Ha sido la auténtica arma secreta de todo tipo de personajes, desde emperadores o pilotos de combate hasta artistas y activistas políticos. Estos conocimientos intemporales, puestos a prueba durante los últimos dos mil años en el laboratorio de la experiencia humana, son fundamentales para poder navegar entre las complejidades de la vida moderna.

Diario para estoicos es una guía fascinante y accesible para transmitir la sabiduría clásica a una nueva generación y mejorar nuestra calidad de vida.

«Una fuente de sabiduría práctica y sumamente provechosa. Sigue fielmente los consejos de esta guía y ganarás claridad, eficacia y serenidad todos los días».

JACK CANFIELD, coautor de *Los principios del éxito*
y de *Sopa de pollo para el alma*

«*Diario para estoicos* ofrece a todos aquellos que buscan una vida tranquila y llena de sabiduría un apoyo espiritual diario. Este libro te mantendrá firme y despejado durante las épocas difíciles sin importar las circunstancias en las que te encuentres. Ten a mano este tesoro y él cuidará de ti».

SHARON LEBELL, intérprete de *El arte de vivir de Epicteto*.

¡No te pierdas el libro *La quietud es la clave!*



Disponible
en e-book
@revertmanagement
revertmanagement.com