



## Exercícios Estoicos – Guia Prático

### 1. Distinguir o que depende de mim / não depende de mim

Objetivo: focar a energia apenas no que está sob o teu poder.

Como fazer:

- Escolhe uma situação concreta (por exemplo: um conflito na escola, uma decisão profissional, um problema familiar).
- Faz duas colunas num papel:
  - Depende de mim: atitudes, escolhas, esforço, palavras que digo, atenção, preparação, a forma como interpreto o que acontece.
  - Não depende de mim: opiniões dos outros, tempo, passado, sorte/azar, resultados finais, decisões alheias.
- Garante que, no fim, tens pelo menos uma ação concreta na coluna “Depende de mim” para realizar hoje.

Perguntas-guia:

- O que é que, honestamente, está mesmo nas minhas mãos mudar hoje?
- Em que é que estou a gastar energia que não muda nada?

### 2. Diário Estoico (manhã e noite)

Objetivo: viver o dia com intenção e aprender continuamente com a experiência.

Manhã – estabelecer intenção (5 minutos):

- Escreve 2–3 frases a responder:
  - "Hoje quero agir com mais... (justiça, coragem, prudência, calma...)."
  - "Situações desafiantes que posso encontrar hoje são..."
  - "Quando isso acontecer, quero responder assim..."

Noite – revisão do dia (5–10 minutos):

- Responde por escrito:
  - "O que correu bem hoje? Onde fui mais virtuoso(a)?"
  - "Onde falhei? O que podia ter feito de outro modo?"
  - "O que aprendi sobre mim? Que pequena melhoria levo para amanhã?"

Dica: não uses o diário para te castigares, mas para aprender. Olha para o dia como um treinador olha para um jogo: com rigor, mas sem drama.

### 3. Premeditação das dificuldades (*premeditatio malorum*)

Objetivo: deixar de ser apanhado de surpresa pelas dificuldades e preparar respostas racionais.

Como fazer:

- Escolhe um evento futuro (aula difícil, reunião, conversa tensa, exame...).
- Lista 3–5 coisas que podem correr mal.
  - Ex.: "O aluno X interrompe", "Há barulho", "Não me lembro de um exemplo".
- Para cada uma, escreve uma resposta racional e serena:
  - "Se o aluno X interromper, vou manter a calma, recordar a regra e continuar a aula."
  - "Se houver barulho, paro, faço silêncio e recomeço, sem levar a peito."

Pergunta-chave:

- "Se eu fosse um bom estoico, como reagiria a isto?"

#### **4. Memento Mori (lembrança da impermanência)**

Objetivo: ganhar sentido de proporção e dar mais valor ao que importa.

Como fazer (versão breve):

- Uma vez por dia, durante 1–2 minutos, recorda calmamente: "A minha vida é finita, o tempo com estas pessoas é limitado."
- Pensa em uma ação concreta que dê mais valor hoje: ligar a alguém, estar mais presente com a família, terminar algo importante.

Cuidado: não é um exercício de medo, mas de lucidez. A ideia não é ficar angustiado, mas perguntar:

- "Se isto fosse realmente limitado (e é), como quero viver hoje?"

#### **5. Pequenas privações voluntárias**

Objetivo: treinar autonomia, disciplina e resiliência, para não seres escravo do conforto.

Como fazer:

- Escolhe uma pequena privação por vez (1 dia ou 1 semana):
  - Não usar açúcar no café.
  - Tomar banho ligeiramente mais frio.
  - Sair de casa sem telemóvel por 30–60 minutos.
  - Comer uma refeição mais simples do que o habitual.
- Durante a privação, observa os teus pensamentos:
  - "Preciso mesmo disto? Ou apenas estou habituado?"
  - "Conseguo estar bem com menos?"

Regra de ouro: não é auto-castigo, é treino – como quem treina um músculo.

#### **6. Pausa consciente (prosoké)**

Objetivo: criar um espaço entre o estímulo e a resposta, para agir com razão em vez de impulsivamente.

Como fazer no dia a dia:

- Sempre que sentires irritação, ansiedade ou vontade de reagir de imediato:
  1. Para 3 segundos.
  2. Inspira fundo pelo nariz e expira lentamente.
  3. Pergunta: "O que é que está aqui sob o meu controlo?"
  4. Só depois respondes (se ainda fizer sentido responder).

Podes ligar este exercício a um gesto simples: por exemplo, tocar no pulso ou juntar as mãos como sinal de "pausa estoica".

## **7. Ampliação da perspetiva**

Objetivo: relativizar problemas e ver a situação com mais clareza e menos drama.

Como fazer:

- Pensa numa situação concreta que te preocupa.
- Faz três perguntas, por escrito se possível:
  - "Isto vai importar daqui a 1 ano? E daqui a 10 anos?"
  - "Se eu fosse um observador externo, o que veria?"
  - "Como é que isto se encaixa no conjunto da minha vida?"

Outra versão: imagina que estás a ver a Terra do espaço. Quão grande é este problema nessa escala?

## **8. A virtude como guia**

Objetivo: tomar decisões guiadas por princípios e não apenas por emoções ou conveniência.

As quatro virtudes cardeais estoicas:

- Sabedoria: ver a realidade como ela é e escolher bem.
- Justiça: tratar os outros com respeito e equidade.
- Coragem: agir corretamente mesmo quando é difícil.

- Moderação: manter equilíbrio nos prazeres, nas reações, no uso do tempo.

Como aplicar:

- Perante uma decisão, pergunta:
  - "O que seria mais sábio fazer agora?"
  - "O que é mais justo para todos os envolvidos?"
  - "O que exige coragem da minha parte?"
  - "Onde preciso de moderação para não exagerar?"

Escolhe pelo menos uma virtude para treinar de forma especial durante a semana.

## 9. Amor Fati

Objetivo: deixar de lutar contra o que não depende de ti e transformar os factos em material para a ação.

Como fazer:

- Quando algo corre diferente do esperado, diz interiormente:
  - "Não escolhi isto, mas escolho a forma como respondo."
  - "Isto também faz parte do caminho."
- Escreve:
  - "O que é que posso aprender com isto?"
  - "Que tipo de pessoa me torno pela forma como respondo a isto?"

Amor Fati não é passividade; é aceitar o facto e agir o melhor possível a partir dele.

## 10. Contemplação da Natureza

Objetivo: ganhar serenidade e sentido de pertença a algo maior.

Como fazer (versão simples):

- Escolhe um momento do dia (5–10 minutos): caminhar ao ar livre, olhar o céu, observar uma árvore, o mar, o movimento das nuvens.
- Durante esse tempo:

- Deixa de olhar para o telemóvel.
- Observa em silêncio: formas, cores, ritmos, ciclos.
- Recorda: "Também faço parte disto. Sou um pequeno fragmento da Natureza inteira."

Perguntas para meditar:

- "Que ritmo da Natureza posso imitar hoje?" (paciência, ciclos, repetição tranquila...)
- "O que é, afinal, realmente grande ou pequeno na minha vida, visto daqui?"