



Exercícios Estoicos (1 por prática)

1. Pausa Estoica — Exercício

Situação: algo irrita-te (e-mail, aluno, colega, trânsito).

Exercício:

1. Pára onde estás.
2. Inspira 4 segundos, expira 6 segundos.
3. Diz em voz baixa ou mentalmente: *“Pausa. O que controlo aqui?”*
4. Age apenas sobre o que está no teu controlo.

Faz isto **3 vezes por dia** em situações reais.

2. Dicotomia do Controlo — Exercício

Pega numa folha e faz duas colunas:

- **Controlo**
- **Não controlo**

Agora escreve um problema real do momento (ex.: falta de atenção dos alunos, prazos, trânsito).

Divide os elementos nas duas colunas.

Ação: elimina mentalmente a coluna “Não controlo”.

Foca-te apenas em 1 ação concreta da coluna “Controlo”.

3. Negativo Antecipado (Premeditatio malorum) — Exercício

De manhã, antes de sair:

1. Imagina **três coisas** que podem correr mal hoje.
2. Para cada uma, escreve ou pensa:
 - “Se isto acontecer, eu respondo com calma assim: ____”.

Ex.: “Se um aluno provocar, respondo com serenidade e humor.”

Dura 2 minutos.

4. Diário Estoico — Exercício

Manhã (1 frase): “Hoje quero ser melhor em ____.”

Noite (3 frases):

- O que fiz bem?
- Onde falhei?
- O que melhoro amanhã?

Leva 3–4 minutos.

5. Distanciamento Cognitivo — Exercício

Quando surge um pensamento negativo:

- Em vez de “não consigo”, diz: *“estou a ter o pensamento de que não consigo.”*

Repete esta forma durante **24 horas**.

O cérebro cria distância emocional automática.

6. Amor fati — Exercício

Quando algo inesperado acontece:

1. Diz mentalmente: *“Aceito. E agora, como uso isto a meu favor?”*

2. Escreve 1 vantagem possível ou 1 oportunidade escondida.

Ex.: um atraso → oportunidade para respirar, reorganizar, observar.

7. Prática da Virtude — Exercício

Escolhe **uma virtude para a semana**:

- Sabedoria
- Coragem
- Justiça
- Temperança

Depois define **uma ação prática diária**.

Ex.:

- Temperança → não reclamar durante 24h.
- Justiça → elogiar genuinamente alguém por dia.
- Coragem → ter uma conversa difícil que tens evitado.

8. Exposição ao Desconforto — Exercício

Escolhe **um micro-desconforto diário**:

- Final de banho frio 15–30 segundos
- Não usar elevador
- Caminhar ao frio
- Passar 3h sem telemóvel
- Comer sem sal ou açúcar uma refeição

O objetivo não é sofrer: é mostrar ao corpo que **aguenta mais do que pensa**.

9. Memento Mori — Exercício

Durante 30 segundos por dia:

1. Imagina que hoje é o último dia.
2. Pergunta:
 - “O que realmente importa?”
 - “Com quem quero estar?”
 - “Que drama deixo cair?”

Cria clareza instantânea.

10. Papel do Observador — Exercício

Num conflito ou emoção forte:

1. Imagina que és um filósofo sábio a observar a cena de fora.
2. Pergunta:
 - “Se eu estivesse a aconselhar outra pessoa, o que recomendaria?”
3. Segue esse conselho.

Funciona especialmente bem com stress profissional.