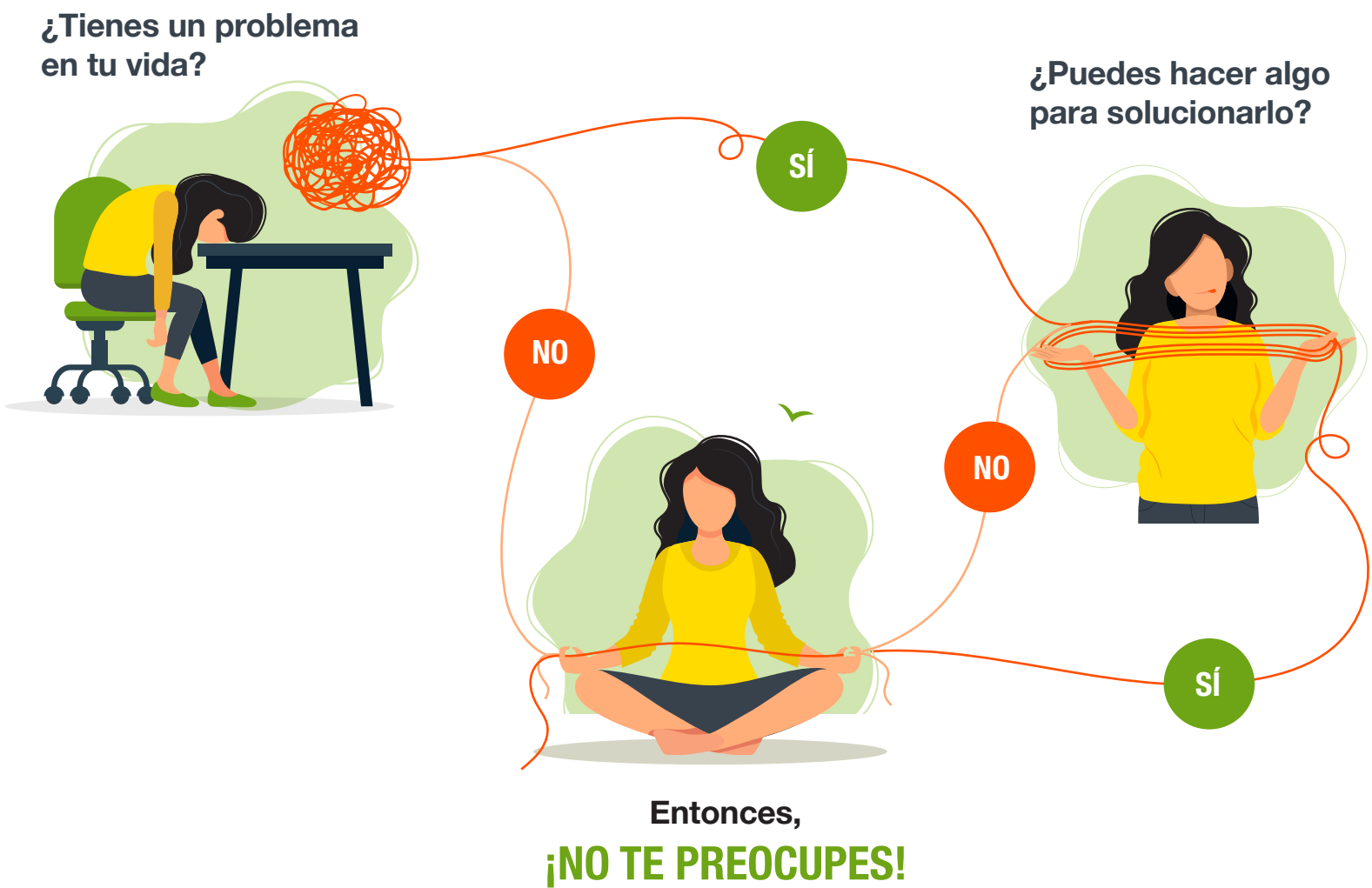


ESTOICISMO

Es una filosofía que pretende dar dirección a nuestras vidas. Aporta herramientas concretas para potenciar la felicidad y vencer la adversidad.



¿Y cómo se consigue?

El objetivo es separar la percepción de la realidad a partir de un análisis racional



¿Qué se consigue?

El estoicismo es un marco para la toma de decisiones que maximiza sus posibilidades de éxito a largo plazo

ACCIÓN	RESULTADO A CORTO PLAZO	RESULTADO A LARGO PLAZO
Actuar con virtud	Ser valorado por otros	Acceso a más oportunidades
Aceptar la realidad	Mejor informacion	Mejores decisiones
Controlar las emociones	Estabilidad emocional	
Centrarse en lo que se puede controlar	menos tiempo/ energía desperdiciada	Efectividad y eficiencia incrementada

Fuentes: bbc.com, fitnessrevolucionario.com