

ESTOICISMO

É uma filosofia que pretende dar direção às nossas vidas. Ela fornece ferramentas concretas para aumentar a felicidade e superar as adversidades

Você tem um problema na sua vida?



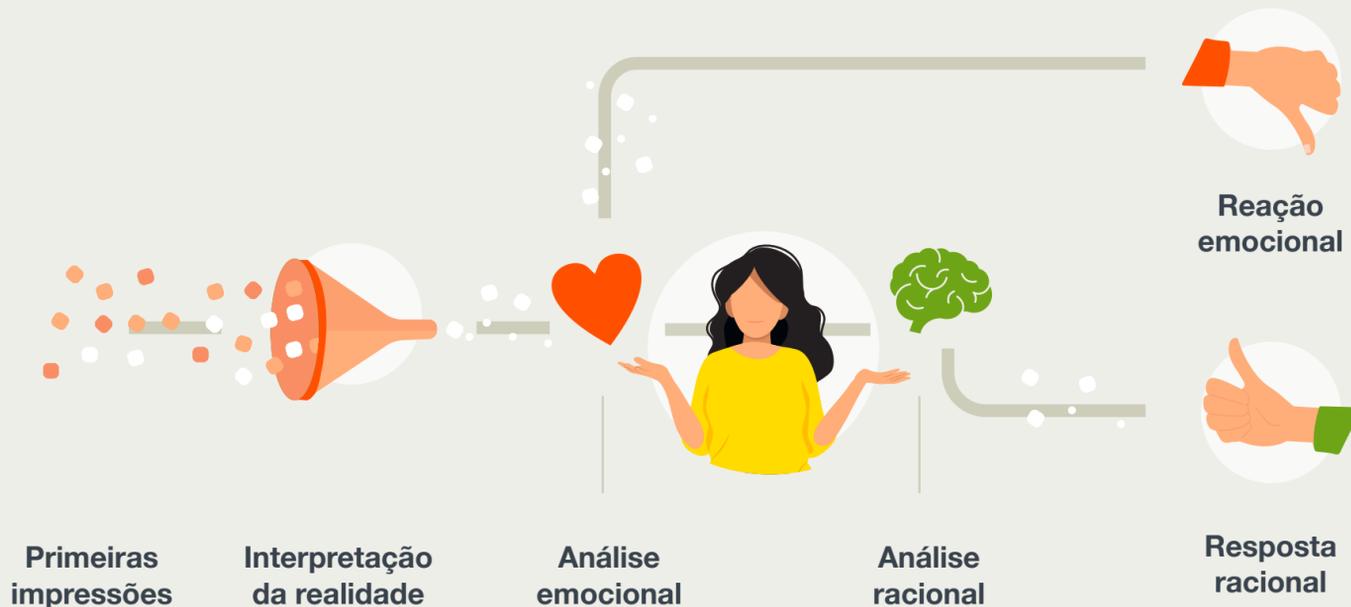
Você pode fazer alguma coisa para solucionar esse problema?



Então,
NÃO SE PREOCUPE!

E como se consegue isso?

O objetivo é separar a percepção da realidade com base em uma análise racional



O que se consegue com isso?

O estoicismo é uma estrutura para a tomada de decisões que aumenta suas chances de acerto a longo prazo

AÇÃO	RESULTADO A CURTO PRAZO	RESULTADO A LONGO PRAZO
Agir com virtude	Ser valorizado pelos outros	Acesso a mais oportunidades
Aceitar a realidade	Mais informação	Melhores decisões
Controlar as emoções	Estabilidade emocional	Melhores decisões
Concentrar-se no que você pode controlar	Menos tempo/energia desperdiçada	Aumento da eficácia e eficiência

Fontes: bbc.com, fitnessrevolucionario.com