



THE POWER OF MEDITATION

*Recopilación de las 150 mejores citas
de los mayores representantes
de la filosofía estoica*

PEDRO VIVAR NÚÑEZ

“

La filosofía estoica, resulta ser mucho más antigua, amplia y diversa de lo que nos imaginamos.

Existen muchos autores representantes del estoicismo más allá de conocer a Marco Aurelio, Séneca y Epícteto.

Es por ello por lo que he hecho una recopilación de las mejores citas que configuran esta filosofía, frases prácticas de conocidos filósofos, soldados, esclavos, escritores y gobernantes, para poder aplicar a nuestra cotidianidad, llevarnos sus aprendizajes y lecciones para gestionar nuestras emociones mediante el autocontrol.

No todos los mencionados en el índice tienen un espacio entre nuestras páginas debido a la falta de contenido en forma de citas prácticas para nuestra cotidianidad, no por ello menos importantes, tan solo hemos seleccionado minuciosamente las mejores.

*Mi único objetivo es llevar el estoicismo a las calles,
para que cada vez más personas podamos alcanzar la ataraxia
y el éxito personal en la búsqueda de la virtud.*

ÍNDICE

| | | | |
|------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| 1. Pre Estoicos | 4 | 5. Neoestoicismo | 19 |
| Heráclito | | Justo Lipsio | |
| Sócrates | | Erasmus de Rotterdam | |
| Crates de Tebas | | Michel de Montaigne | |
| 2. Estoicismo Antiguo | 7 | Francisco de Quevedo | |
| Zenón de Citio | | 6. Estoicismo Moderno | 20 |
| Aristón de Clíos | | Adam Smith | |
| Cleantes | | Ralph Waldo Emerson | |
| Crisipo | | Henry David Thoreau | |
| 3. Estoicismo Medio | 9 | Victor Frankl | |
| Panecio de Rodas | | James Stockdale | |
| Posidonio | | 7. Estoicos en la Actualidad | 26 |
| Catón el Joven | | Tim Ferriss | |
| Cicerón | | Ryan Holiday | |
| 4. Estoicismo Romano | 12 | Robert Greene | |
| Séneca | | Nassim Nicholas Taleb | |
| Musonio Rufo | | | |
| Epicteto | | | |
| Marco Aurelio | | | |

1

PRE-ESTOICOS



“ *Heráclito*

Es el filósofo más antiguo de quienes los estoicos se inspiraron.

“ *Sócrates*

Filósofo de Atenas y maestro de Platón.

Crates de Tebas

Discípulo de Diógenes de Sinope, representante del cinismo.



“ Heráclito

Es el filósofo más antiguo de quienes los estoicos se inspiraron.

• • •

Lo sabio es la meta del alma humana y, a medida que se avanza en sus conocimientos, va alejando a su vez el horizonte de lo desconocido.

• • •

Los que buscan oro excavan mucha tierra y encuentran poco.

• • •

Vivir sus deseos, agotarlos en la vida, es el destino de toda existencia.

• • •

La enfermedad hace buena y agradable la salud, el hambre a la saciedad, el trabajo al reposo.

• • •

No encontrarás los confines del alma ni aún recorriendo todos los caminos; tal es su profundidad.

• • •

El sol es nuevo cada día.

• • •

No es posible descender dos veces el mismo río.



La verdadera sabiduría
está en reconocer la propia ignorancia.



El más rico
es quien se contenta con poco.



Prefiero el conocimiento a la riqueza,
ya que el primero es perenne,
mientras que el segundo es caduco.



El camino más noble
no es someter a los demás,
sino perfeccionarse a uno mismo.



Mantén un buen ánimo acerca de la muerte, y haz tuya esta
verdad: que nada malo le puede pasar a un hombre bueno, ni
en vida ni después de morir.



Sé amable con todo el mundo,
pues cada persona libra algún tipo de batalla.



El paso del tiempo arruga tu piel,
pero la falta de entusiasmo arruga tu alma.



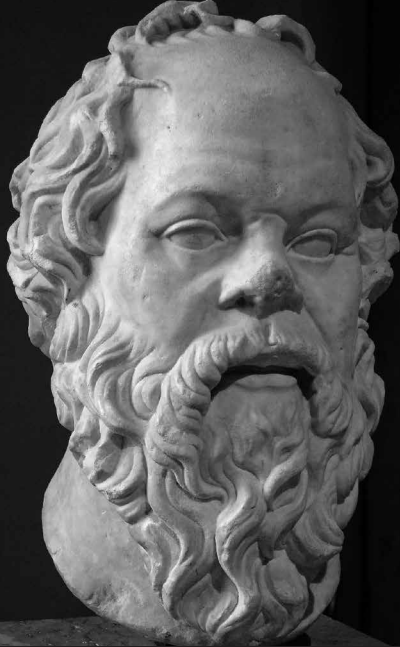
Sólo hay un bien: el conocimiento.
Sólo hay un mal: la ignorancia.



El orgullo divide a los hombres,
la humildad los une.



El amigo debe ser como el dinero;
antes de necesitarlo, es necesario saber su valor.



“ Sócrates

Filósofo de Atenas y maestro
de Platón.

2

ESTOICISMO ANTIGUO



“ *Zenón de Citio* ”

Hijo de un rico mercader, tras un naufragio en el que perdió gran parte de su fortuna, se dedicó a cultivar el estoicismo. Zenón es considerado el fundador de la “escuela del pórtico”, llamada así porque las primeras enseñanzas estoicas fueron impartidas bajo un pórtico.

Aristón de Clíos

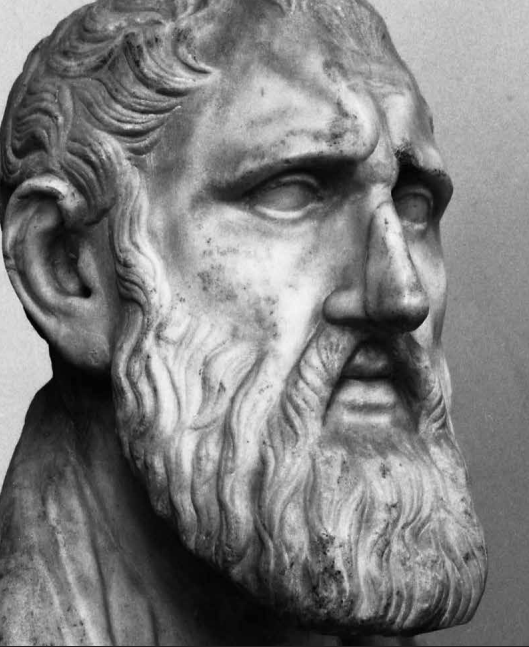
Conocido de Zenón de Citio, fue uno de los primeros practicantes del estoicismo, aunque tuvo diferencias significativas con las ideas del propio Zenón. Fue apodado “La Sirena” por sus dotes de diálogo y persuasión (similitud a las sirenas que atraen a los marineros).

Cleantes

Discípulo, sucesor y fiel seguidor de las ideas de Zenón de Citio. No fue hasta los 50 años que no empezó a estudiar filosofía.

Crisipo

Hijo de Apolonio de Tarso, siendo joven perdió toda su herencia. Se convirtió en discípulo de Cleantes.



“ Zenón de Citio

Hijo de un rico mercader, tras un naufragio en el que perdió gran parte de su fortuna, se dedicó a cultivar el estoicismo. Zenón es considerado el fundador de la “escuela del pórtico”, llamada así porque las primeras enseñanzas estoicas fueron impartidas bajo un pórtico.



Oigo decir a los buenos médicos
que el mejor remedio
para los que padecen tumores
es la quietud.



Tenemos dos orejas y una sola boca,
justamente para oír más y hablar menos.



Ninguna pérdida debe sernos más sensible
que la del tiempo, puesto que es irreparable.



El pensamiento debe ser más fuerte
que la materia, y la voluntad
más poderosa que el sufrimiento
físico o moral.



Cuando pones fe, esperanza y amor,
juntos puedes criar niños positivos
en un mundo negativo.

3

ESTOICISMO MEDIO



Panecio de Rodas

Maestro del estoicismo durante su período medio. Introdujo grandes modificaciones en el estoicismo, dejando a un lado la figura egoísta que plantearon Crisipo, Cleantes y Zenón, de vivir de acorde a la razón como única virtud. Con Panecio se abrazan nuevos retos: el reto de hacer lo que se nos permite hacer como animales inteligentes, sin caer en la desidia por no cumplir nuestros objetivos, al contrario de los Cínicos, que incluso despreciaban este aspecto «intelectual».

Posidonio

Geógrafo, astrónomo, historiador y filósofo; fue considerado el mayor polímata (persona que abarca sabiduría de numerosos campos) de su tiempo. Ninguna de sus obras ha sobrevivido hasta hoy en día.

Catón el Joven

Llamado Catón el Joven, para diferenciarlo de su bisabuelo Catón el Viejo. Perdió a sus padres muy joven y pasó a vivir con su tío. Llegó a ser senador y se opuso contra el triunvirato. Se suicidó al negarse a vivir en un mundo gobernado bajo Julio César.

“ *Cicerón*

Es considerado uno de los mayores autores de la historia romana. Centró su vida en la carrera política. Fue ejecutado sin oponer resistencia por oponerse a Marco Antonio.



“ Cicerón

Es considerado uno de los mayores autores de la historia romana. Centró su vida en la carrera política. Fue ejecutado sin oponer resistencia por oponerse a Marco Antonio.



El estudio y la contemplación de la naturaleza es el natural alimento de la inteligencia y del corazón.



Nada prueba mejor un carácter estrecho y ruin que el amor al dinero, y nada es más noble y excelso que despreciarlo si no se tiene, y emplearlo cuando se tiene, en forma benéfica y generosa.



La honradez es siempre digna de elogio, aún cuando no reporte utilidad, ni recompensa, ni provecho.



La vida de los muertos está en la memoria de los vivos.



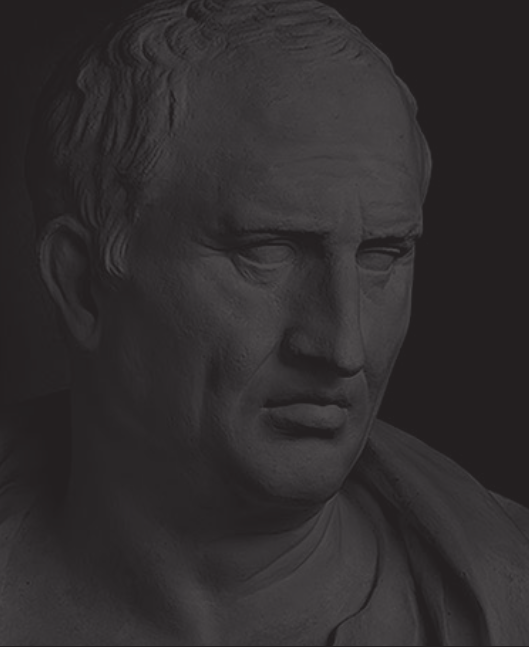
No hay fortaleza tan bien defendida que no pueda conquistarse con dinero.



No me da vergüenza confesar que soy ignorante de lo que no sé.



Todos los hombres pueden caer en el error, pero solo los necios perseveran en él.



“
Cicerón
(cont.)



Hago más caso del testimonio de mi conciencia que de todos los juicios que los hombres hagan por mí.



Tiempos duros exigen medidas duras.



La prudencia es la ciencia que sabe distinguir las cosas que hay que apetecer de las que hay que huir.



No hay absurdo que no haya sido apoyado por algún filósofo.



No quiero alabar para no parecer adulator.



Gran descanso es estar libre de culpa.



Nada hay tan veloz como la calumnia, ninguna cosa más fácil de lanzar, más fácil de aceptar, ni más rápida en extenderse.

4

ESTOICISMO ROMANO



“ *Séneca* ”

Fue uno de los senadores más admirados e influyentes. Fue tutor y consejero del emperador Nerón. Séneca gobernó de facto (gobierno en funciones y no oficial) el Imperio romano, lo que le generó numerosos enemigos. Nerón lo condenó a muerte por una supuesta traición y Séneca se suicidó. Sus escritos son la principal fuente de conocimiento estoico que se conserva en la actualidad.

Musonio Rufo

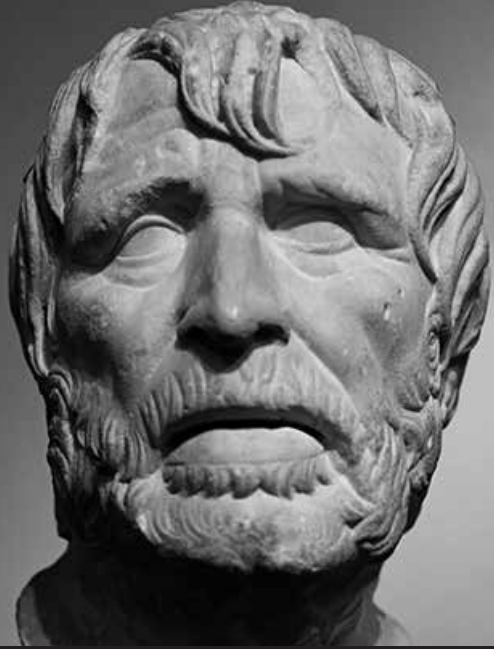
Famoso filósofo romano que se dedicó a enseñar estoicismo durante el reinado de Nerón. Fue condenado al exilio por el propio Nerón. No se conserva ninguna de sus obras y la mayoría de sus enseñanzas transmitidos por su discípulo Epicteto. Su concepción del estoicismo se basaba en la búsqueda de la virtud práctica.

“ *Epicteto* ”

Discípulo de Musonio Rufo, y con similar tendencia a la búsqueda de la practicidad de la virtud. Vivió parte de su vida como esclavo en Roma. No dejó obra escrita pero sus obras (“El manual de Epicteto” y “Discursos”) se conservan gracias a la recopilación llevada a cabo por su alumno Flavio Arriano.

“ *Marco Aurelio* ”

Emperador romano, gobernó junto a Lucio Vero en una época de numerosas revueltas dentro del Imperio. A pesar de contar con una gran posición dentro de la sociedad cultivó la filosofía, decantándose por la corriente estoica. Su gran obra “Meditaciones”, recoge sus reflexiones a lo largo de sus últimos años de vida.



“ Séneca

Fue uno de los senadores más admirados e influyentes. Fue tutor y consejero del emperador Nerón. Séneca gobernó *de facto* (gobierno en funciones y no oficial) el Imperio romano, lo que le generó numerosos enemigos. Nerón lo condenó a muerte por una supuesta traición y Séneca se suicidó. Sus escritos son la principal fuente de conocimiento estoico que se conserva en la actualidad.



La ira: un ácido que puede hacer más daño al recipiente en la que se almacena que en cualquier cosa sobre la que se vierte.



No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas.



Igual virtud es moderarse en el gozo que moderarse en el dolor.



No es pobre el que tiene poco, sino el que mucho desea.



El primer arte que deben aprender los que aspiran al poder es el de ser capaces de soportar el odio.



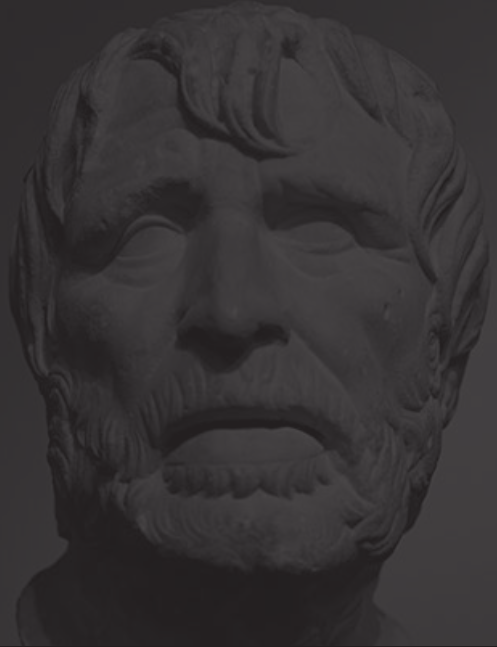
No hay nadie menos afortunado que el hombre a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba.



Peores son los odios ocultos que los descubiertos.



Hace falta toda una vida para aprender a vivir.



“
Séneca
(cont.)



No es que tengamos poco tiempo,
es que perdemos mucho.



Prefiero molestar con la verdad
que complacer con adulaciones.



Las dificultades fortalecen la mente,
como el trabajo lo hace con el cuerpo.



No hay más calma que la engendrada por la razón.



Más dañosa es la abundancia
que viene sobre gran codicia.



Muchos abrían podido llegar a la sabiduría
si no se hubiesen creído demasiado sabios.



“ Epicteto

Discípulo de Musonio Rufo, y con similar tendencia a la búsqueda de la practicidad de la virtud. Vivió parte de su vida como esclavo en Roma. No dejó obra escrita pero sus obras (“El manual de Epicteto” y “Discursos”) se conservan gracias a la recopilación llevada a cabo por su alumno Flavio Arriano.



Tu felicidad depende de tres cosas, todas las cuales están en tu poder: tu voluntad, tus ideas sobre los eventos en los que te involucras y el uso que haces de tus ideas.



Ninguna persona es libre que si no es dueña de sí misma.



El hombre no está preocupado tanto por problemas reales como por sus ansiedades imaginadas sobre los problemas reales.



La riqueza no consiste en tener grandes posesiones, sino en tener pocos deseos.



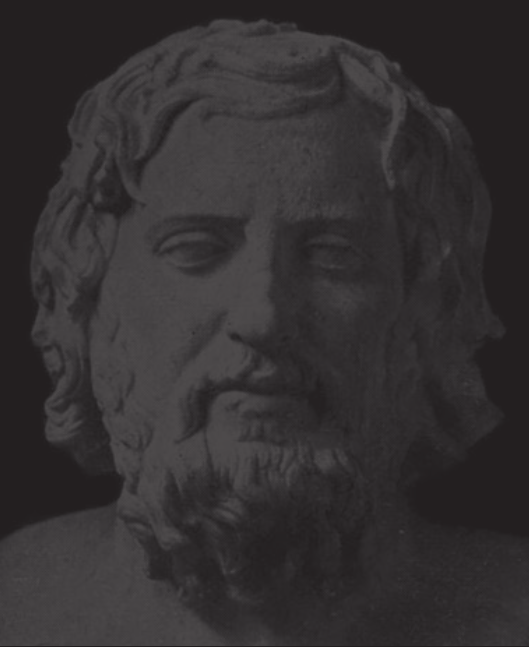
Si se habla mal de ti, y si es verdad, corregirte a ti mismo; si es una mentira, ríete de ella.



Las opiniones y los problemas de otras personas pueden ser contagiosos. No te sabotees a ti mismo adoptando involuntariamente actitudes negativas e improductivas a través de tus amistades con otros.



No hay más que una forma de tranquilidad mental y felicidad, y eso es no tomar las cosas externas como propias.



“
Epicteto
(cont.)



Es imposible que un hombre aprenda lo que cree que ya sabe.



La dificultad muestra lo que son los hombres.



Solo hay una manera de alcanzar la felicidad y es dejar de preocuparse por cosas que están más allá del poder o de nuestra voluntad.



Toma este momento. Sumérgete en sus detalles. Responde a esta persona, este desafío, esta acción. Deja las evasiones. Deja de buscar problemas innecesarios. Es hora de vivir; para habitar por completo la situación en la que te encuentras ahora.



Sólo el hombre culto es libre.



“ Marco Aurelio

Emperador romano, gobernó junto a Lucio Vero en una época de numerosas revueltas dentro del Imperio. A pesar de contar con una gran posición dentro de la sociedad cultivó la filosofía, decantándose por la corriente estoica. Su gran obra “Meditaciones”, recoge sus reflexiones a lo largo de sus últimos años de vida.



El verdadero modo de vengarse de un enemigo,
es no asemejársele.



No obres como si fueras a vivir mil años;
obra como si el fin estuviera muy cerca.



Si no conviene, no lo hagas; si no es verdad, no lo digas.
Sé dueño de tus inclinaciones.



El tiempo es como un río que arrastra rápidamente
todo lo que nace.



En ninguna parte puede hallar el hombre
un retiro tan apacible y tranquilo
como en la intimidad de su alma.



Nuestra vida es lo que nuestros pensamientos crean.



Cuando te levantes por la mañana,
piensa en el privilegio de vivir:
respirar, pensar, disfrutar, amar.



Tienes poder en tu mente, no afuera.
Sé consciente de esto y encontrarás la fuerza.



Un hombre no debería tener miedo a la muerte,
debería tener miedo a no empezar nunca a vivir.



Todo lo que escuchamos es una opinión, no un hecho.
Todo lo que vemos es una perspectiva, no la verdad.



La pérdida no es otra cosa que un cambio,
y el cambio es el deleite de la naturaleza.



Cuánto tiempo ahorra el que no se da la vuelta
para ver lo que su vecino dice, hace o piensa.



Un hombre noble se compara y estima a sí mismo
por una idea que es superior a él; un hombre mezquino,
por una inferior a sí mismo. El primero produce aspiración;
el otro ambición, que es a lo que un hombre vulgar aspira.



No dejes que el futuro te moleste. Te encontrarás con él,
si debes hacerlo, con las mismas armas racionales
con las que estás armado para luchar contra el presente.



Cuando otra persona te culpa o te odia, o las personas
te critican, ve hacia sus almas, penetra en las profundidades
y observa qué clase de personas son. Te darás cuenta
de que no deberías atormentarte pensando
en lo que los demás creen de ti.



Si algún hombre me odia, ese es su problema. Mi única
preocupación es no hacer o decir nada que merezca ese odio.

“
Marco
Aurelio
(cont.)

5

NEOESTOICISMO



Justo Lipsio

Fue un filósofo y humanista holandés. Es considerado uno de los grandes intelectuales del siglo XVI. En sus obras, trató de recuperar la corriente de filosofía del estoicismo. Trató de hacer compatible la filosofía con el cristianismo, dando origen a la corriente conocida como neoestoicismo.

Erasmus de Rotterdam

Filósofo, teólogo, humanista nacido en Países Bajos. Utilizó su formación universitaria para reformar la Iglesia, retomando el valor de la sinceridad. Martín Lutero utilizó sus obras para establecer algunas de las bases del protestantismo.

Michel de Montaigne

Filósofo, humanista, escritor y moralista francés durante el Renacimiento. Se le conoce como el creador del género literario del ensayo. Sus pensamientos pesimistas, destacaron entre las obras del Renacimiento.

Francisco de Quevedo

Famoso escritor del Siglo de Oro. La mayoría de sus escritos son poemas, concretamente del género satírico. También redactó obras de carácter político y filosófico.

6

ESTOICISMO MODERNO



“ *Adam Smith*

Fue uno de los mayores economistas clásicos. Escribió también acerca de los aspectos morales de la economía (filosofía de la economía). Estableció las bases del capitalismo: libre competencia y división del trabajo, con su obra *La riqueza de las naciones*.

“ *Ralph Waldo Emerson*

Escritor, filósofo y poeta de origen estadounidense. Su visión religiosa fue considerada muy radical. Creía que la figura de Dios estaba relacionada con todas las cosas. Partidario de la abolición de la esclavitud.

“ *Henry David Thoreau*

Fabricante de lápices, filósofo, escritor y poeta estadounidense. Influenció en el movimiento obrero británico, la independencia de la India y el movimiento hippie. Su obra caló en grandes personajes históricos como Mahama Gandhi, John F Kennedy y Martin Luther King Jr.

“ *Viktor Frankl*

Incluso en un campo de concentración nazi, Victor Frankl cultivó el estoicismo. A través de su obra *El hombre en búsqueda de sentido*, muestra los dos caminos que puede tomar una persona en su vida: convertirse en víctima o encontrar un sentido y propósito.

James Stockdale

Vicealmirante y aviador de la marina estadounidense. Fue capturado como prisionero de guerra en Vietnam durante 7 años. Reconocido por él mismo, la práctica del estoicismo y el conocimiento de las enseñanzas de Epicteto, le salvó la vida en Vietnam.



“ Adam Smith

Fue uno de los mayores economistas clásicos. Escribió también acerca de los aspectos morales de la economía (filosofía de la economía). Estableció las bases del capitalismo: libre competencia y división del trabajo, con su obra *La riqueza de las naciones*.



Todo el dinero es una cuestión de creencia.



La verdadera pobreza de los pobres es la pobreza de sus aspiraciones.



Si abordas una situación como un asunto de vida o muerte, morirás muchas veces.



¿Qué se puede añadir a la felicidad de un hombre que tiene buena salud, no tiene deudas y cuenta con una conciencia limpia?



Muchas personas pasan por nuestra vida, pero sólo muy pocas llegan a ocupar un gran lugar en nuestro corazón.



Todo hombre sobrevalora en cierta medida sus posibilidades de éxito y la mayoría subvalora sus posibilidades de fracaso.



¿Qué mayor felicidad hay que la de ser amado y saber que lo merecemos? ¿Qué mayor desgracia que la de ser odiado y saber que lo merecemos?



“ Ralph Waldo Emerson

Escritor, filósofo y poeta de origen estadounidense. Su visión religiosa fue considerada muy radical. Creía que la figura de Dios estaba relacionada con todas las cosas. Partidario de la abolición de la esclavitud.



No vayas a donde el camino te lleve,
ve a donde no hay camino y deja un rastro.



Por cada minuto que estás enojado,
pierdes sesenta segundos de felicidad.



Siempre haz lo que tengas miedo de hacer.



El propósito de la vida no es ser feliz.
Es ser útil, ser honorable, ser compasivo
y marcar la diferencia de que has vivido y vivido bien.



Aunque viajamos por todo el mundo para encontrar lo bello,
debemos llevarlo con nosotros, o no lo encontramos.



La gente no parece darse cuenta de que su opinión d
el mundo es también una confesión de su carácter.



La felicidad es un perfume que no se puede derramar
en los demás sin conseguir antes uno para sí mismo.



Lo que haces habla tan fuerte
que no puedo escuchar lo que dices.



Incluso en el barro y la escoria de las cosas,
siempre hay algo, siempre hay melodía.



“ Henry David Thoreau

Fabricante de lápices, filósofo, escritor y poeta estadounidense. Influenció en el movimiento obrero británico, la independencia de la India y el movimiento hippie. Su obra caló en grandes personajes históricos como Mahama Gandhi, John F Kennedy y Martin Luther King Jr.



En vez de amor, dinero o fama, dame la verdad.



Lo importante no es lo que miras,
sino lo que ves.



El mundo no es sino un lienzo para nuestra imaginación.



La riqueza es la capacidad de experimentar
plenamente la vida.



Debes vivir en el presente, lanzarte sobre cada ola,
encontrar tu eternidad en cada momento. Los tontos
se paran en su isla de oportunidades y miran hacia otra
tierra. No hay otra tierra; no hay otra vida más que esta.



Las cosas no cambian,
somos nosotros los que cambiamos.



El precio de cualquier cosa es directamente proporcional
a la cantidad de vida que inviertes en eso.



“ Viktor Frankl

Incluso en un campo de concentración nazi, Viktor Frankl cultivó el estoicismo. A través de su obra “El hombre en búsqueda de sentido”, muestra los dos caminos que puede tomar una persona en su vida: convertirse en víctima o encontrar un sentido y propósito.



Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.



Las decisiones, no las condiciones, determinan quiénes somos.



La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito.



No me olvido de ninguna buena acción que me hayan hecho, y no guardo rencor por una mala.



Las fuerzas que escapan a tu control pueden quitarte todo lo que posees excepto una cosa, tu libertad de elegir cómo vas a responder a la situación.



Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio tenemos el poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta se encuentra nuestro crecimiento y nuestra libertad.



El vacío existencial se manifiesta principalmente en un estado de aburrimiento.



“
Viktor
Frankl
(cont.)



Independientemente de lo que le suceda, siempre puede elegir agradecer al imaginar cómo pudo haber sido peor.



Es probable que nada ayude a una persona a superar o soportar problemas que la conciencia de tener una tarea en la vida.



Cada vez más gente tiene los medios para vivir, pero no tiene el sentido para vivir.



No hay nada en el mundo, me atrevo a decir, que sea tan eficaz para ayudar a uno a sobrevivir incluso en las peores condiciones, como el conocimiento de que hay un significado en la vida.

7

ESTOICOS EN LA ACTUALIDAD



“ *Tim Ferriss* ”

Emprendedor, autor, angel investor y podcaster estadounidense. Dentro de su podcast Tim Ferriss entrevista a grandes figuras influyentes a nivel mundial. Seguramente habrás oído hablar de los libros: *Semana laboral de 4 horas* o *Armas de titanes*, ambos escritos por Tim.

“ *Ryan Holiday* ”

Empresario, vendedor y escritor estadounidense dejó la carrera universitaria a los 19 años. Ryan Holiday trata el tema de la manipulación de medios y como el sistema periodístico está lleno de fallos. Podemos ver su faceta más estoica en sus libros: “El obstáculo es el camino”, “El ego es el enemigo” y “The daily stoic”.

“ *Robert Greene* ”

Escritor estadounidense de origen judío. Robert ha escrito 5 bestsellers. Su libro *Las 48 leyes del poder*, ha sido leído por grandes personajes influyentes, empresarios y políticos, donde destacan el rapero 50 Cent, Kayne West y Fidel Castro.

“ *Nassim Nicholas Taleb* ”

Ensayista, investigador y financiero estadounidense matemático. Se considera a sí mismo «empirista escéptico» y cree que los científicos y los financieros sobreestiman el valor de las explicaciones racionales sobre datos del pasado e infravaloran el peso de la aleatoriedad en esos datos.



“ Tim Ferriss

Emprendedor, autor, angel investor y podcaster estadounidense. Dentro de su podcast Tim Ferris entrevista a grandes figuras influyentes a nivel mundial. Seguramente habrás oído hablar de los libros: *Semana laboral de 4 horas* o *Armas de titanes*, ambos escritos por Tim.

• • •

La edad no importa: una mente abierta sí.

• • •

Lo que más tememos hacer,
es normalmente lo que más necesitamos hacer.

• • •

La falta de tiempo en realidad es falta de prioridades.

• • •

La pregunta que deberías hacerte no es:
¿Qué es lo que quiero? o ¿Cuáles son mis objetivos?, sino,
¿Qué me emociona?

• • •

“Algún día” es una enfermedad que llevarán tus sueños
a la tumba contigo.

• • •

Enfócate en ser productivo en lugar de estar ocupado.

• • •

Las personas venenosas no merecen tu tiempo.
Pensar de otra manera es masoquista.

• • •

Nunca automatices algo que puede ser eliminado y nunca
delegues algo que pueda ser automatizado. De lo contrario,
malgastas el tiempo de alguien en lugar del tuyo.

• • •

El mundo cambia con tu ejemplo, no con tu opinión.

• • •

Eres el promedio de las cinco personas con las que más te
relacionas, así que no subestimes los efectos de tus amigos
pesimistas, poco ambiciosos o desorganizados. Si alguien no
te está haciendo más fuerte, te está debilitando.



“ Ryan Holiday

Empresario, vendedor y escritor estadounidense dejó la carrera universitaria a los 19 años. Ryan Holiday trata el tema de la manipulación de medios y como el sistema periodístico está lleno de fallos. Podemos ver su faceta más estoica en sus libros: “El obstáculo es el camino”, “El ego es el enemigo” y “The daily stoic”.



No puede aprender si cree que ya sabe.



La vida es difícil,
pero la hacemos mucho más difícil de lo que es.



Todos enfrentamos la adversidad de diferentes formas.



Se necesita un tipo especial de humildad para comprender
que usted sabe menos, aunque sepa y comprenda más.



Todo lo que tenemos que hacer
son estas tres pequeñas tareas: esforzarnos, ser honestos
y ayudarnos a nosotros mismos y a los demás.



“ Robert Greene

Escritor estadounidense de origen judío. Robert ha escrito 5 bestsellers. Su libro *Las 48 leyes del poder*, ha sido leído por grandes personajes influyentes, empresarios y políticos, donde destacan el rapero 50 Cent, Kayne West y Fidel Castro.

• • •

El azar sólo favorece a la mente preparada.

• • •

La verdad suele verse, rara vez oírse.

• • •

Cuanto menos intentemos,
menos riesgo tendremos de fracasar.

• • •

Así como un día rebosante trae consigo dulces sueños,
una vida bien empleada procura una muerte dulce.

• • •

Cuando se trata de dominar una habilidad,
el tiempo es el ingrediente mágico.

• • •

Usa tu mente para generar posibilidad. Si limitas tu pensamiento a lo que ya sabes o entiendes, entonces limitas tu creatividad. En su lugar, permítase aprovechar su imaginación conscientemente para lograr soluciones prácticas.

• • •

Gana a través de tus acciones,
nunca a través de la discusión.

• • •

Tu infelicidad es una forma de hablar contigo,
te está diciendo que algo no está bien.

• • •

Sé tan fluido como el agua,
no le des a tus enemigos nada sólido para atacar.

• • •

La persona que no puede controlar sus palabras
muestra que no puede controlarse a sí mismo.



“ Nassim Nicholas Taleb

Ensayista, investigador y financiero estadounidense matemático. Se considera a sí mismo «empirista escéptico» y cree que los científicos y los financieros sobreestiman el valor de la explicaciones racionales sobre datos del pasado e infravaloran el peso de la aleatoriedad en esos datos.

• • •

El pasado no puede usarse para predecir el futuro.

• • •

Mi principal afición es burlarme de las personas que se toman a sí mismos demasiado en serio por la calidad de sus conocimientos y que no tienen las agallas para decir a veces: No lo sé...

• • •

Siempre me recuerdo a mí mismo que lo que se observa es como mucho una combinación de probabilidades y resultados, no sólo resultados.

• • •

Pensamos mucho menos de lo que creemos.

• • •

Los seres humanos se creen cualquier cosa que se les diga, siempre que uno no muestre ni la menor sombra de falta de seguridad en sí mismo.

• • •

El problema radica en la estructura de nuestra mente: no aprendemos reglas sino hechos, y solo hechos. Desdeñamos lo abstracto; lo despreciamos con pasión.

• • •

Debemos recompensar a la gente, no ridiculizarlos, por pensar lo imposible.



Aquí finaliza la recopilación de más de 150 frases de todos los autores más destacados de la historia del estoicismo ordenados cronológicamente, desde antes de su origen hasta nuestros tiempos.

**Espero haberte aportado conocimiento
y haberte acercado un paso más a esta maravillosa
y enriquecedora filosofía.**

