

Estas son las 3 Claves Estoicas que Mejoran tu Vida



Es el momento de aprovechar la sabiduría extraordinaria del estoicismo a través de sus más importantes representantes como son **Séneca, Marco Aurelio, Epícteto** y más, para dar un impulso a nuestro desarrollo personal y profesional.

Para nosotros hombres y mujeres que deseamos mejorar en aspectos tan diversos como nuestro autocontrol a través de nuestra automejora, el encontrar la motivación que está dentro de cada uno de nosotros, el vencer nuestra posible pereza eliminando la procrastinación; el logro de dejar de quejarnos y que nada nos moleste en exceso, en definitiva el encontrarnos a nosotros mismos para seguir avanzando en nuestro crecimiento personal; el estoicismo nos da las claves que necesitamos.

Según los estoicos, la razón, la virtud y el autocontrol son esenciales para alcanzar la sabiduría y la felicidad.

Muchos de los preceptos de la escuela filosófica estoica, que tuvieron un gran impacto en el pensamiento y las sociedades occidentales, siguen siendo válidos y útiles en la actualidad.

Aprendamos a aplicar esta información en nuestras vidas diarias.

PRIMERA CLAVE.

Valora Tu Tiempo, Ya Que Se Te Está Acabando.

► *"No es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho. La vida se nos escapa entre las manos si no la aprovechamos." – Seneca.*

Séneca nos enseña a valorar nuestro tiempo, ya que es un recurso muy valioso y no debemos desperdiciarlo.

No es que tengamos poco tiempo nos dice Seneca, sino que perdemos mucho de él, ya que no sabemos aprovecharlo.

Dado que el tiempo es algo muy valioso y no lo podemos recuperar una vez perdido, el filósofo Séneca nos aconseja que nos enfoquemos en las cosas más importantes que tenemos que hacer y no perdamos el tiempo en actividades de menor calado.

Según Séneca, si no aprovechamos al máximo el tiempo de nuestra vida, se nos escapará de las manos; En otras palabras, no seremos capaces de hacer todo lo que queremos hacer y no lograremos nuestras metas si no empleamos nuestro tiempo sabiamente y eficazmente.

Para vivir una vida plena y satisfactoria, la cita nos anima a reconocer el valor del tiempo y utilizarlo sabiamente.

Veamos como podemos aplicar este magnifico conocimiento de Seneca en nuestra vida.

Te será más sencillo usar tu tiempo de manera efectiva si tienes metas y objetivos definidos.

Haz una lista de las metas que tienes a corto, medio y largo plazo y organízalas según su importancia.

Dedica unos minutos cada mañana a planificar las actividades de tu día.

Establece límites de tiempo para cada trabajo y ordena los más cruciales por orden de importancia.

Evita distraerte; determina las distracciones que te hacen perder el tiempo, como las redes sociales, la televisión y otros medios y establece límites de tiempo para ellas.

Con frecuencia nos comprometemos con cosas que en realidad no son importantes para nosotros, perdiendo tiempo en el proceso. Siéntete cómodo, cómoda diciendo "no" a las solicitudes que no son cruciales o consistentes con tus objetivos y ambiciones.

SEGUNDA CLAVE.

Reconocer tu ignorancia y tus miedos te hace un hombre, una mujer mas fuerte.

► *"La verdadera sabiduría está en reconocer la propia ignorancia." – Seneca.*

Seneca decía que la verdadera sabiduría no consiste en saberlo todo sino en reconocer lo desconocido y los límites de nuestro entendimiento. En otras palabras, la verdadera sabiduría requiere una mente humilde y sed de conocimiento.

Este concepto tiene muchas aplicaciones en la vida diaria. Por ejemplo, al reconocer que siempre hay más que aprender y que nuestro conocimiento existente puede ser inexacto o estar desactualizado, podemos adoptar una mentalidad de aprendizaje continuo. Siempre hay un lugar para mejora.

Este concepto también se puede poner en práctica admitiendo cuando nos equivocamos o no sabemos algo.

Podemos confesar nuestros errores y descubrir formas de crecer a partir de ellos para ser mejores en el futuro, en lugar de tratar de encubrir nuestra ignorancia o defender nuestros errores. Reconocer nuestros errores es signo de inteligencia.

► *"No es porque las cosas son difíciles, que no nos atrevemos, es porque no nos atrevemos, que son difíciles."* – Seneca.

Séneca dijo: "Evitamos situaciones difíciles no porque sean difíciles en sí mismas, sino porque nos falta el coraje o la confianza para enfrentarlas". En otras palabras, nuestra actitud y perspectiva a menudo tienen un impacto en lo difícil que percibimos que es una situación.

Podemos superar nuestra propia impresión de las dificultades y lograr lo que antes creíamos que era inalcanzable al enfrentar los obstáculos con coraje y tenacidad.

TERCERA CLAVE.

El devenir de tu vida esta en tus manos, es tu responsabilidad.

► *"La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos."* – Marco Aurelio.

Esta frase nos recuerda que somos responsables de nuestra propia felicidad. Podemos elegir pensar positivamente y concentrarnos en las cosas buenas de la vida. Trata de tomar consciencia de tus ideas negativas y trabaja para reemplazarlas por ideas productivas y optimistas.

► *"La vida es corta, si no está abierta a grandes ideas y acciones, se torna una rutina, una mera subsistencia."* – Marco Aurelio.

Esta cita sirve como un recordatorio útil del valor del aprendizaje y el desarrollo a lo largo de toda la vida.

Busca nuevas oportunidades, adquiere nuevos conocimientos y participa en actividades que te desafíen y te ayuden a desarrollarte como persona.

► *"No podemos controlar las cosas que nos suceden, pero sí podemos controlar nuestra reacción ante ellas."* – Marco Aurelio.

Esta frase sirve como un recordatorio de que ... si bien con frecuencia no tenemos control sobre nuestras circunstancias, sí tenemos cierta influencia sobre cómo elegimos reaccionar ante ellas.

Trata de concentrarte en los factores en los que si puedes influir y deja de preocuparte por los que no puedes.

► *"Nada te perturba más de lo que tú mismo permites." – Marco Aurelio.*

Esta cita sirve como un recordatorio de que con frecuencia nos sometemos a situaciones estresantes o ansiosas.

Trata de regular tus pensamientos y emociones para que no tengan un impacto negativo en ti. Trata de ser plenamente consciente de tus pensamientos y emociones.

► *"No busques que las cosas sucedan como tú quieres, sino desea que se produzcan tal como suceden y serás feliz". – Epícteto.*

Según esta cita, aceptar las cosas como son, en lugar de intentar controlarlas o cambiarlas para que se ajusten a nuestras expectativas, nos hará más felices.

Es decir, en lugar de concentrarnos en cómo nos gustaría que fueran las cosas, deberíamos concentrarnos en cómo son realmente y buscar formas de estar contentos y felices con ellas.

Además aceptar las cosas como nos suceden es el primer paso para mejorarlas.

► *"No dejes que tus deseos te controlen. Domina tus pasiones y serás dueño de ti mismo."*

Esta lección nos desafía a ser conscientes de nuestros sentimientos y motivaciones en lugar de dejar que gobiernen nuestras acciones. En cambio, podemos ejercer la moderación y la disciplina para mantener el equilibrio.

► *"Acepta las cosas que no puedes cambiar. Ten el coraje de cambiar las cosas que sí puedes cambiar. Y ten la sabiduría para distinguir entre las dos."*

Esta lección es una llamada a la introspección y la autoconsciencia. En lugar de luchar contra lo inevitable, nos invita a aceptar las limitaciones de nuestra realidad y concentrarnos en las cosas que podemos manejar.

► *"No permitas que tus errores te definan. Aprende de tus errores y sigue adelante."*

Esta cita nos anima a ver nuestros errores como un componente necesario del aprendizaje. Nos desafía a ver nuestros reveses como una oportunidad para aprender de ellos en lugar de permitir que nos definan.

Muchos de los preceptos de la escuela filosófica estoica, que tuvieron un impacto significativo en el pensamiento y la sociedad occidentales, siguen siendo tan válidos y útiles en la actualidad; intenta llevarlos a la acción, te sorprenderán

Gracias y Saludos, **JM**.

► Te animo a suscribirte gratuitamente a nuestra NEWSLETTER García-Lomas & Allen-Perkins:
<https://glallenperkins.substack.com>