

УДК 101.1:94(38)
ББК 87.3(0)322-245
В19

Переводчик А. Дягилева
Редактор В. Ионов

Васкес М.

В19 Стоики побеждают: Ментальные тренировки для преодоления жизненных трудностей / Маркос Васкес ; Пер. с исп. — М. : Альпина Пабlishер, 2022. — 232 с.

ISBN 978-5-9614-7853-2

Стоицизм — практическая философия, которая помогала античным мудрецам решать жизненные проблемы и преодолевать трудности. Стоики призывали развивать здравомыслие и дисциплину, отличать то, что мы можем изменить, от того, что нам неподвластно, и действовать решительно. Усвоив философию Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия, современный человек может укрепить дух и тело, побороть хаос повседневности, развить концентрацию и упорядочить свою жизнь. В этом поможет книга Маркоса Васкеса, который объединил принципы стоиков и концепции современной психологии. В ней вы также найдете ментальные приемы и упражнения, которые помогут развить осознанность и защитить разум от тревоги, стресса и искушений.

УДК 101.1:94(38)
ББК 87.3(0)322-245

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Marcos Vázquez, 2020
Russian (Worldwide) edition
published by arrangement with
Montse Cortazar Literary Agency
(www.montsecortazar.com)
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2022

ISBN 978-5-9614-7853-2 (рус.)
ISBN 978-8-4092-0258-4 (исп.)

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 0

ВСТУПЛЕНИЕ	7
Ваша жизненная философия	9
Структура и содержание книги	11

Глава 1

ПРИНЦИПЫ СТОИЦИЗМА	13
Хорошая жизнь	14
Добродетель	15
Мудрость	18
Справедливость	19
Смелость	20
Дисциплина	21
Спокойствие	23
Страсти	24
Дихотомия контроля	27
Хорошее, плохое и нейтральное	33
Умеренность и простота	45
Свобода	48
Внимание	50

Глава 2

ЯСНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ	65
Управляйте своими эмоциями	71
Страх	74
Проясните свои ценности	113
Определите свои цели и ценности	116
Установите цели	119
Составьте план	123

От действий к привычкам	125
Измеряйте прогресс.....	127

Глава 3

РЕШИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.....131

Найдите время.....	132
Победите прокрастинацию.....	143
Начните с малого	145
Чередуйте дела и отдых.....	157
Оговорка	158

Глава 4

ДИСЦИПЛИНА.....161

Прежде всего простите себя.....	162
Преодолевайте трудности	165

Глава 5

АРСЕНАЛ СТОИКА.....195

1. Негативное представление	196
2. Помни о смерти	202
3. Добровольный дискомфорт (или временные лишения).....	206
4. Пример мудреца.....	211
5. Когнитивное дистанцирование	213
6. Взгляд сверху.....	219
7. Благодарность.....	221
8. Закрепление правил	223
9. Подготовка и размышление	225
10. Ведение дневника	229

РЕШЕНИЕ ЗА ВАМИ.....231