

DZIENNIK STOIKA

REFLEKSJE I MYŚLI
O SZTUCE ŻYCIA
NA 366 DNI

RYAN HOLIDAY
STEPHEN HANSELMAN

Tytuł oryginału: The Daily Stoic Journal 366 Days of Writing
and Reflection on the Art of Living

Tłumaczenie: Zdzisław Płoski

ISBN: 978-83-283-8125-4

Copyright © 2017 by Ryan Holiday and Stephen Hanselman

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu
niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą
kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym,
magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź
towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były
kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie,
ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz
wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe
z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/stonak>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

TYDZIEŃ I

CO OD NAS ZALEŻY, A CO NIE



Podręcznik Epikteta (*Encheiridion*) zaczyna się od najważniejszej kwestii w całym stoicyzmie – umiejętności odróżniania rzeczy, które „zależą od nas” (są pod naszą kontrolą) od tych, które „od nas nie zależą”. To właśnie ta „dychotomia kontroli” jest pierwszą zasadą całej tej filozofii. Mimo że nie od nas zależy zdobycie wielu rzeczy, o które się w życiu ubiegamy, fakt, że nie możemy ich osiągnąć, złości nas, zasmuca, sprawia, że czujemy się zranieni, budzi w nas lęk lub zazdrość. W rzeczywistości tylko te uczucia – reakcje – są tym, nad czym możemy zapanować. Gdyby to miała być jedyna nauka zapisana przez Ciebie w dzienniku i zapamiętana w tym roku, wiedz, że byłby to rok dobrze i filozoficznie przeżyty.

„Głównym zadaniem w życiu jest po prostu to, aby rozeznawać i oddzielać od siebie sprawy, bym mógł jasno powiedzieć sobie, które są zewnętrzne, czyli takie, na które nie mam wpływu, a które mają związek z moimi wyborami i naprawdę zależą ode mnie. W czym zatem mam upatrywać dobra i zła? Nie w tym, co zewnętrzne [wobec mnie], lecz w moich własnych wyborach [...]”.

— EPIKTET, *DYSKURSY*, 2.5.4–5

„Z wszystkich rzeczy jedno są od nas zależne, drugie zaś niezależne. Zależne są od nas: sądy, popędy, pragnienia, odrazy i jednym słowem – to wszystko, co jest naszym dziełem. Niezależne natomiast są od nas: ciało, mienie, sława, godności i jednym słowem – to wszystko, co nie jest naszym dziełem. I dlatego te rzeczy, które od nas zależą, z natury są wolne i nie podlegają żadnym zakazom ani przeszkodom, te natomiast, które od nas nie zależą, nie przedstawiają żadnej wartości, spełniają służebną rolę i stanowią cudzą własność”¹².

— EPIKTET, *ENCHEIRIDION*, 1,1–2

¹² Jeśli nie zaznaczono inaczej, ten i inne cytaty z *Encheiridionu* podajemy w przekładzie Leona Joachimowicza – *przyp. tłum.*

„Do nas należy racjonalny wybór i wszelkie działania, które zależą od tego aktu woli. To, co nie podlega naszej kontroli, to ciało i wszelkie jego części, nasz dobytek, rodzice nasi, rodzeństwo, dzieci lub kraj – wszystko, z czym możemy mieć styczność”.

— EPIKTET, *DYSKURSY*, 1.22.10

1 stycznia. Nad czym naprawdę mam kontrolę?

PORANNE PRZEMYŚLENIA

WIECZORNE PRZEMYŚLENIA

2 stycznia. Po co się uczę i studiuję?

PORANNE PRZEMYŚLENIA

WIECZORNE PRZEMYŚLENIA

3 stycznia. W jakich sprawach mogę powiedzieć „nie”,
a w jakich mogę powiedzieć „tak”?

PORANNE PRZEMYŚLENIA

WIECZORNE PRZEMYŚLENIA

4 stycznia. Czy mam jasność w oglądzie? Czy działam dostatecznie ofiarnie?
Przystaję na to, czego nie mogę zmienić?

PORANNE PRZEMYŚLENIA

WIECZORNE PRZEMYŚLENIA

5 stycznia. Co jest moim celem w życiu?

PORANNE PRZEMYŚLENIA

WIECZORNE PRZEMYŚLENIA

6 stycznia. Kim jestem i co sobą reprezentuję?

PORANNE PRZEMYŚLENIA

WIECZORNE PRZEMYŚLENIA

7 stycznia. Co robić, aby oczyścić swój umysł i chronić go przed skażeniem?

PORANNE PRZEMYŚLENIA

WIECZORNE PRZEMYŚLENIA



PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

STOICYZM

TWOJE PRAKTYKI NA KAŻDY DZIEŃ ROKU!

Stoicyzm nie objaśnia świata ani ludzkiej natury. Zamiast tego pomaga w radzeniu sobie z codziennymi trudami życia. Dzięki temu stał się nie tyle zbiorem mądrości, ile raczej ponadczasowym zestawem praktycznych ćwiczeń, recept na redukcję strachu, pokonywanie destrukcyjnych, wyniszczających myśli i opieranie się pokusom. Stoicyzm wielokrotnie udowydniał swoją przydatność w ciężkich chwilach — i tak jest po dziś dzień. Musi jednak być studiowany i praktykowany. Nikt nie nauczył się stoicyzmu po jednokrotnym przeczytaniu czegośkolwiek, praktykować trzeba codziennie.

Oto nieoceniona pomoc na Twojej ścieżce rozwoju, doskonalenia się w logicznym myśleniu i poszerzania wiedzy — drugie, znacznie uzupełnione wydanie dziennika, który ma Ci posłużyć jako inspiracja do własnej refleksji i praktyki. W książce przedstawiono pięćdziesiąt dwie stoickie dyscypliny, po jednej na każdy tydzień, aby ułatwić Ci skupienie uwagi na przypisanej mu praktyce. Na każdy dzień roku zaproponowano pytanie, dzięki któremu łatwiej przygotujesz się do dnia (rano) lub dokonasz jego przeglądu (wieczorem). Dzięki temu Twoje codzienne wzloty i upadki nabiorą nieco innego znaczenia. Przekonasz się, jak skuteczna jest droga stoicyzmu i jak bardzo pomaga nastawienie na systematyczne ulepszanie swoich działań w życiu. Wystarczy codzienna refleksja, praktyka i ćwiczenie!

TA KSIĄŻKA JEST:

- zbiorem myśli wszystkich wielkich stoików
- inspiracją do codziennych medytacji
- dziennikiem, w którym zapiszesz wszystkie godne zapamiętania myśli
- nieocenioną pomocą w praktykowaniu stoicyzmu
- przydatnym przewodnikiem towarzyszącym Ci w codziennych zmaganiach

Ryan Holiday zajmuje się miejscem starożytnej filozofii we współczesnym życiu, jest rozchwytywanym mówcą, strategiem i autorem bestsellerów. Mieszka z rodziną pod Austin w Teksasie.

Stephen Hanselman był księgarzem, wydawcą i agentem literackim. Jest filozofem, współautorem i autorem bestsellerów. Wraz z rodziną mieszka w South Orange w stanie New Jersey.

książkiklasybusiness

onepress



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://onepress.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://onepress.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://onepress.pl/nowości>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
<http://onepress.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-8125-4



9 788328 381254

cena 49,90 zł