

Kort intro til stoicismen

En bonus til 90 Dages Mindset Restart — skrevet i jeg-form af Tobias.

Hvorfor stoicismen stadig fungerer

Jeg faldt ikke over stoicismen, fordi jeg ville være filosof. Jeg faldt over den, fordi jeg havde brug for noget, der ikke krævede en app, et abonnement eller en ny personlighed. Bare nogle enkle spilleregler, jeg kunne bruge, når hverdagen kørte i ring.

Stoicismen er 2.300 år gammel og handler grundlæggende om én ting: at bruge sin energi på det, man kan gøre noget ved — og slippe resten. Det lyder banalt. Det er det også. Men det er svært at leve efter.

De fire idéer jeg selv bruger

1. Skelnen. Der er ting, jeg kan styre (mine handlinger, mit fokus, min reaktion) og ting, jeg ikke kan (andres meninger, vejret, fortiden). Jeg spilder mindre energi, når jeg husker forskellen.
2. Præmeditation. Jeg forestiller mig kort, hvad der kunne gå galt i dag. Ikke for at være pessimist — men fordi jeg så ikke bliver væltet, når det sker.
3. Aftenens gennemgang. Tre spørgsmål inden jeg sover: Hvad gjorde jeg godt? Hvad kunne jeg have gjort bedre? Hvad undlod jeg at gøre? Ingen dom. Bare et blik.
4. Memento mori. Jeg minder mig selv om, at tiden er endelig. Ikke som en dystopi — som en påmindelse om, at det, jeg udskyder, er det, jeg reelt vælger fra.

Tre citater jeg vender tilbage til

“Du har magt over dit sind — ikke over ydre begivenheder. Indse det, og du finder styrke.” — Marcus Aurelius

“Vi lider oftere i vores fantasi end i virkeligheden.” — Seneca

“Det er ikke det, der sker med dig, men hvordan du reagerer på det, der betyder noget.” — Epiktet

Sådan bruger jeg stoicismen i en almindelig uge

Morgen (2 min): Jeg skriver én sætning om, hvad jeg vil bruge dagen på — og én ting, jeg ikke vil bruge energi på.

Midt på dagen (30 sek): Jeg stopper og spørger: Er det her noget, jeg kan gøre noget ved? Hvis nej, slipper jeg det. Hvis ja, tager jeg det næste lille skridt.

Aften (3 min): Aftenens gennemgang. Ingen selvpisk. Bare ærlighed.

Hvis du vil læse videre

Marcus Aurelius — Meditationer. Kejserens private noter. Læs 1-2 sider ad gangen.

Seneca — Breve til Lucilius. Den varmeste af de tre. Læs som breve fra en ven.

Epiktet — Håndbogen. Kortest og hårdest. God til når man har brug for et los.

Ryan Holiday — The Daily Stoic. En side om dagen. Moderne og letlæst.

Sådan hænger det sammen med bogen

90 Dages Mindset Restart er ikke en stoisk bog. Men mange af rammerne — det daglige blik, skelnen mellem det man kan og ikke kan styre, den korte gennemgang om aftenen — kommer herfra. Denne guide er tænkt som en baggrund, du kan læse i weekenden og vende tilbage til, når du har brug for et anker.