

O Pacote de Práticas

CONTROLE ESTOICO · Lucas Zaccaro

Estas são as folhas dos movimentos que precisam de mais espaço do que uma página de livro consegue dar. Imprima o que precisar, quantas vezes precisar. Se você comprou o livro, já pagou por elas.

Cada folha diz a qual movimento pertence. As instruções estão no livro — aqui é só o espaço.

`{=latex}\vfill\newpage`

1 · A Folha das Duas Colunas

Movimento 1

A separação inteira. Uma situação, dividida pela única pergunta que importa: existe uma ação minha que muda isso?

A situação, em uma linha — sem adjetivos

MEU — o que responde ao que eu faço

NÃO MEU — o que não responde a mim, por preço nenhum

Última conferida: tem alguma coisa na coluna da esquerda que eu ainda não fiz?

{=latex}\newpage ## 2 · O Razão de uma semana

Movimento 2

Sete dias. Em que a atenção foi gasta, e o que essas horas teriam comprado.

Semana de: _____

Dia	Horas gastas	O que me custou
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		

Total de horas gastas do outro lado da linha: _____

O que essas horas teriam comprado

Movimento 3

[illegible]

stoicoperatingsystem.com

[illegible]

{=latex}\newpage ## 4 · A frase completa

Movimento 8

Para quando a separação está certa e a ansiedade não se moveu. Ache a perda que sustenta a tentativa, e dê contorno a ela.

A situação, uma linha

Se isso der errado do pior jeito possível, o que eu perco é —

E o que eu perco com isso?

E o que eu perco com isso?

Isso já aconteceu com alguém que eu conheço ou de quem eu ouvi falar?

Essa pessoa sobreviveu?

O que sobrou dela do outro lado?

Se isso acontecer, a primeira coisa que eu faço é —

Se a frase que você escreveu é grande de verdade — uma pessoa, um corpo, um casamento, uma vida inteira que você construiu — este movimento cumpriu o papel dele ao te dizer que isso não é um problema de logística. É luto antecipado, e luto pede outra coisa: presença, pessoas, tempo, e às vezes ajuda profissional. Não rode uma ferramenta de alocação em cima disso.

`{=latex}\newpage` ## 5 · A plateia

Movimento 9

Para a conversa que já terminou e continua voltando. Os nomes precisam ficar visíveis lado a lado — é a razão inteira desta folha existir.

A cena, em três linhas, do jeito que uma câmera registraria. Sem versão melhorada.

Nome	Onde está hoje	Quando falei pela última vez

O que essa cena me ensinou e eu ainda uso é —

O que eu faria diferente hoje é — (*presente — não “eu deveria ter”*)

{=latex}\newpage ## 6 · O seu Protocolo

Movimento 20

Quatorze movimentos transformados em quatro decisões já tomadas. Preencha depois de ter rodado pelo menos cinco movimentos em situações reais. Revise a cada três meses.

O MEU SINAL DE QUE COMEÇOU — o que o meu corpo ou o meu comportamento faz antes de eu perceber

DE DIA — em pé, sem material, cinco segundos

Mov. nº _____ Nome _____

O gatilho: quando eu perceber que estou _____

À NOITE — deitado, no escuro, com a cabeça funcionando mal

Mov. nº _____ Nome _____

O gatilho: quando eu perceber que estou _____

QUANDO NÃO TEM SAÍDA — a Tempestade, nada disponível

Mov. nº _____ Nome _____

O gatilho: quando eu perceber que estou _____

A PERDA EMBAIXO DE QUASE TUDO (do Movimento 8)

Revisar esta folha em: _____

CARTÃO DE BOLSO — corte na linha, dobre, carregue

Os quatro movimentos e nada mais.

1	2	3	4