

Jana Capri y Charan Díaz

SIN ANSIEDAD

con Séneca

Reflexiones para tomarte la vida con calma estoica



FILOSOFÍA
ESTOICA
aplicada a la
vida
cotidiana

DIANA

SIN ANSIEDAD CON SÉNECA

Reflexiones para tomarte
la vida con calma estoica

**JANA CAPRI
CHARAN DÍAZ**



Filosofía estoica aplicada a la vida cotidiana

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Stay calm with Seneca*

© 2020, Jana Capri y Charan Díaz

La presente edición ha sido licenciada a Editorial Planeta para su publicación en lengua castellana por mediación de Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com)

© de la traducción, Jana Capri y Charan Díaz, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

© de la ilustración de interior, Shutterstock, 2024

Primera edición: mayo de 2024

Depósito legal: B. 5.022-2024

ISBN: 978-84-1119-151-7

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España – *Printed in Spain*



Sumario



Introducción	13
1. Concéntrate en el peligro real	21
2. Una mente equilibrada	23
3. El precio de tus deseos	25
4. Nunca pierdes lo que es tuyo	27
5. La soledad	29
6. ¿A qué puerto te diriges?	31
7. No te fijes en el pedestal	33
8. Cómo llevar mejor la enfermedad	35
9. Actúa como un gladiador	37
10. La persona serena	39
11. Quítale la máscara	41
12. ¿En qué manos está tu felicidad?	43
13. Esto también pasará	45
14. Reconoce tu debilidad	47
15. Los cambios en la vida	49

16. Juega tus cartas	51
17. El fuego del amor	53
18. La naturaleza es justa.	55
19. Una vida plena	57
20. La libertad	59
21. Lo único que importa	61
22. Espera siempre lo mejor	63
23. Somos como lámparas.	65
24. No hagas del vicio una costumbre	67
25. No confundas las prioridades	69
26. Aceptar con serenidad.	71
27. Saber decir «no»	73
28. Nunca pierdes si aprendes	75
29. La profundidad de vida.	77
30. No seas un esclavo de tu cuerpo	79
31. La vida es como una obra de teatro	81
32. Cómo hacer las cosas más fáciles.	83
33. Las cosas materiales.	85
34. Lo que realmente necesitas	87
35. La comparación con los demás.	89
36. Utiliza bien tu imaginación	91
37. Tus expectativas	93
38. No dejes que te pisoteen	95
39. Aclárate primero	97
40. La buena influencia	99
41. Soportar las adversidades	101
42. Hacer planes de vida	103

43. No es más que transformación	105
44. Recargar las pilas	107
45. Despertemos del sueño	109
46. La ambición	111
47. Dónde encuentras la serenidad.	113
48. La pérdida	115
49. No depende del paso del tiempo	117
50. Vivir imitando a los demás	119
51. Las personas difíciles.	121
52. El descanso	123
53. El ojo que todo lo observa.	125
54. Una vida con alma	127
55. Concéntrate en lo útil	129
56. La alegría inagotable	131
57. La vida no es un cálculo	133
58. No escaparás de ti mismo/a.	135
59. El mejor compañero	137
60. Con un buen guía no te pierdes	139
61. Coge las riendas.	141
62. Prioriza bien	143
63. Vivir sin propósito.	145
64. El alma y la muerte	147
65. Los demás no deciden por ti.	149
66. La gratitud	151
67. La vejez	153
68. Ser coherente.	155
69. La única libertad del ser humano	157

70. El equilibrio de la felicidad	159
71. ¿Para qué lo haces?	161
72. Tómate tu medicina.	163
73. Quien no vive para servir...	165
74. Nadie sabe más de ti que tú.	167
75. La experiencia	169
76. La autoexigencia	171
77. La mejor actitud	173
78. No le des más vueltas.	175
79. Cómo vivir una buena vida	177
Bibliografía	179



Concéntrate en el peligro real

Pregunta/comentario de un buscador

Cuando pienso en todas las cosas malas que me pueden suceder, me entra mucho miedo.

Respuesta de Séneca (carta 5)

Los animales tan solo se asustan y huyen ante un peligro presente y después se relajan.

¿Qué sentido tiene que tú sufras innecesariamente por el pasado o por el futuro si no respondes a un peligro real presente?

Reflexión psicológica

La ansiedad está muy relacionada con anticipar en nuestra imaginación la peor situación que pueda llegar a suceder. Imagina que a partir de ahora cada vez que tengas que tomar una decisión, tu mente se satura con pensamientos catastróficos. ¿Acaso podrías

estar tranquilo/a, seguir adelante y ser productivo/a? En ese sentido, es útil observar y aprender del estrés de los animales y estresarnos solo durante el tiempo en que nos enfrentemos a un peligro real presente. No vivimos en una selva peligrosa. Así que intentemos desconectar, disfrutar y relajarnos siempre que sea posible.



Una mente equilibrada

Pregunta/comentario de un buscador

Últimamente tengo tantas cosas en la cabeza que no puedo ni dormir. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta de Séneca (carta 2)

Es señal de tener una mente equilibrada que puedas estar en calma contigo mismo en el lugar en el que te encuentres. No podrás sentirte bien donde estés si tu mente está en muchos sitios a la vez.

Reflexión psicológica

Parece que vivimos de un modo apresurado, como si todo fuera urgente. La sociedad actual parece exigirnos demasiado: trabajos con jornadas interminables, pareja, educar hijos, amistades, cuidar de los padres, ejercitar nuestro cuerpo, comer sano, gestionar problemas de todo tipo, etc. Y cada una de esas cosas

exige algo muy importante de nosotros/as: nuestro tiempo y atención mental. Estamos haciendo siempre malabares con nuestra energía, tiempo y atención repartidos en miles de cosas.

Las multitareas y la ansiedad parecen ser el pan nuestro de cada día, sobre todo en el ámbito laboral, donde cada vez se nos exige más. Debemos saber hacer todo tipo de tareas con rapidez y, además, hacer muchas cosas a la vez. A eso lo llaman ser «eficiente», pero también lo podemos llamar «exprimir la naranja hasta la última gota».

Por lo tanto, es completamente normal que, llegada la hora de descansar, no siempre sepamos cómo detener la rueda que hemos mantenido en marcha durante todo el día a toda velocidad.

¿Cómo es posible que sea tan difícil descansar cuando estamos tan cansados/as? ¿Será que no sabemos cómo desconectar porque hemos perdido el hábito de hacerlo?

La filosofía de Séneca te anima a simplificar tu vida, a priorizar, a encontrar tiempo para el ocio y la meditación. Te anima a sanear tu vida, tu tiempo y tu atención para que no vayas como un pollo sin cabeza al que la corriente empuja sin rumbo por la vida.