

---

# Diario de Práctica Estoica

---

*Ejercicios de las tres fases para transformar la filosofía en vida*

**EXCELENCIA ESTOICA · MATERIAL COMPLEMENTARIO**

---

*Este diario acompaña la lectura de Excelencia Estoica. Cada sección corresponde a una fase del libro. Un ejercicio por semana es suficiente para que la práctica eche raíces. Escribe desde la honestidad, no desde la apariencia.*

---

---

## FASE I — NACIMIENTO DEL JUICIO

---

### Ejercicio I.1 — El despertar del juicio

---

*Durante un día entero, cada vez que sientas irritación o deseo anota:*

› ¿Qué ocurrió exactamente?

---

› ¿Qué pensé en ese momento?

---

› ¿Qué podría haber pensado en su lugar?

---

*""No nos turban las cosas, sino las opiniones que tenemos sobre ellas.""*

— Epicteto

### Ejercicio I.2 — El ruido del ego

---

*Detecta tres situaciones esta semana en las que reaccionaste desde el orgullo:*

› Situación 1: ¿Cómo reaccioné? ¿Cómo habría actuado sin el ego?

---

› Situación 2: ¿Cómo reaccioné? ¿Cómo habría actuado sin el ego?

---

› Situación 3: ¿Cómo reaccioné? ¿Cómo habría actuado sin el ego?

---

*""El orgullo es una debilidad disfrazada de poder.""*

— Marco Aurelio

### Ejercicio I.3 — El poder de la atención

---

*Durante tres días observa y registra:*

› ¿En qué pienso cuando no estoy haciendo nada?

---

› ¿Qué emociones predominan durante el día?

---

› ¿Dónde está mi atención al despertar y antes de dormir?

---

› ¿Qué quiero cultivar deliberadamente? (serenidad / gratitud / fortaleza)

---

---

*""Lo que importa no es tener tiempo, sino saber en qué lo invertimos.""*

— Séneca

### Ejercicio I.4 — El arte del discernimiento

---

*Cada noche durante una semana, revisa tres momentos en que sentiste ansiedad:*

› Momento 1: ¿Dependía de mí? ¿Actué o lo dejé ir?

---

› Momento 2: ¿Dependía de mí? ¿Actué o lo dejé ir?

---

› Momento 3: ¿Dependía de mí? ¿Actué o lo dejé ir?

---

*""Hay cosas que dependen de nosotros y cosas que no dependen de nosotros.""*

— Epicteto

### Ejercicio I.5 — El ancla interior

---

*Crea tu ritual matutino estoico personal:*

› La frase o cita que leerás cada mañana:

---

› El momento exacto en que lo harás (hora):

---

› La intención del día que formularás:

---

› Después de 7 días, ¿qué observas?

---

*""Busca la fuente del bien dentro de ti, no la busques en los demás.""*

— Marco Aurelio

---

## FASE II — CRECIMIENTO DEL CARÁCTER

---

### Ejercicio II.1 — La voluntad disciplinada

---

Elige un hábito estoico y practica 21 días. Registra tu avance:

› El hábito que elijo (escribir / meditar / caminar en silencio / otro):

---

› Semana 1 — ¿Qué observo en mi mente?

---

› Semana 2 — ¿Qué ha cambiado?

---

› Semana 3 — ¿Qué permanece después de 21 días?

---

*""La suerte es lo que ocurre cuando la preparación se encuentra con la oportunidad.""*

— Séneca

### Ejercicio II.2 — El carácter como destino

---

Cada mañana durante una semana, elige una virtud y aplícala:

› Lunes — Virtud elegida: \_\_\_\_\_ ¿Cómo la apliqué?

---

› Martes — Virtud elegida: \_\_\_\_\_ ¿Cómo la apliqué?

---

› Miércoles — Virtud elegida: \_\_\_\_\_ ¿Cómo la apliqué?

---

› Jueves — Virtud elegida: \_\_\_\_\_ ¿Cómo la apliqué?

---

› Viernes — Virtud elegida: \_\_\_\_\_ ¿Cómo la apliqué?

---

*""El alma se tiñe del color de sus pensamientos.""*

— Marco Aurelio

### Ejercicio II.3 — Fortaleza ante el caos

---

Piensa en un momento difícil reciente y responde:

› ¿Qué ocurrió?

---

› Lección 1 que puedo extraer:

---

› Lección 2 que puedo extraer:

---

› Lección 3 que puedo extraer:

---

› ¿Cómo actuaría si este momento fuera un entrenamiento?

---

*""El obstáculo para la acción hace avanzar la acción.""*

— Marco Aurelio

### Ejercicio II.4 — Ser útil al mundo

---

*Realiza un pequeño acto de servicio diario sin buscar reconocimiento:*

› Día 1 — Acto realizado. ¿Cómo me sentí?

---

› Día 2 — Acto realizado. ¿Cómo me sentí?

---

› Día 3 — Acto realizado. ¿Cómo me sentí?

---

› ¿Cambié mi percepción de mí mismo?

---

*""Lo que no es útil para el enjambre, no es útil para la abeja.""*

— Marco Aurelio

### Ejercicio II.5 — Perseverancia tranquila

---

*Elige un proyecto personal y dedícale 30 min/día durante dos semanas:*

› El proyecto que elijo:

---

› Semana 1 — ¿Qué hice cada día? ¿Qué observé?

---

› Semana 2 — ¿Qué transformación noto, por pequeña que sea?

---

› ¿Qué aprendí sobre mí mismo a través de la constancia?

---

---

*""Actúa, no hables; avanza, no te jactes.""*

— **Marco Aurelio**

---

## FASE III — TRASCENDENCIA INTERIOR

---

### Ejercicio III.1 — Aceptación radical

---

Identifica una situación que no puedes cambiar y escribe:

› La situación:

› Manera 1 de mirarla desde la aceptación (no la queja):

› Manera 2 de mirarla desde la aceptación:

› Manera 3 de mirarla desde la aceptación:

› ¿Qué aprendiste de esta situación, aunque duela?

---

*""No osamos hacer muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no osamos hacerlas.""*

— Séneca

### Ejercicio III.2 — Trascender el yo

---

Esta semana, elimina tu nombre de todo lo que hagas. Observa:

› ¿En qué momentos busqué reconocimiento sin darme cuenta?

› ¿Cómo me sentí al actuar correctamente en silencio?

› ¿Qué permanece cuando el ego no está involucrado?

---

*""Pronto serás olvidado. Vive ahora con rectitud.""*

— Marco Aurelio

### Ejercicio III.3 — El presente como templo

---

Haz una pausa consciente al día durante una semana. Registra:

› ¿Qué observo cuando me detengo y respiro?

› ¿Qué sensaciones o pensamientos aparecen?

---

› ¿En qué momento del día me resulta más difícil estar presente?

---

› ¿Qué cambia cuando como, camino o trabajo sin distracciones?

---

*""Recuerda que estás viviendo ahora, no en el pasado ni en el futuro.""*

— Marco Aurelio

### Ejercicio III.4 — Serenidad ante la muerte

---

*Escribe hoy tu epitafio como si partieras esta noche:*

› ¿Qué quiero que diga mi epitafio?

---

› ¿Estoy viviendo de acuerdo con eso?

---

› ¿Qué cambiaría si supiera que el tiempo es limitado?

---

› ¿Qué dejaría de posponer?

---

*""Muere cada día. Así vivirás con dignidad.""*

— Marco Aurelio

### Ejercicio III.5 — El alma en paz

---

*Haz un inventario honesto de tu vida actual:*

› ¿Dónde siento paz genuina en mi vida?

---

› ¿Dónde no la siento?

---

› ¿Qué pequeño cambio puedo hacer esta semana para alinearme más con mi alma?

---

› Después de hacerlo: ¿qué observo?

---

*""El alma se nutre de aquello a lo que presta atención.""*

— Epicteto

---

*No se es sabio por haber leído,  
sino por haber aplicado todo en la vida real.*

— **Dante Corso**

---