
Ritual Diario

Estoico

Tu ancla filosófica para cada día

EXCELENCIA ESTOICA · PRÁCTICA DIARIA

Tres momentos del día: mañana, mediodía y noche. Cinco minutos en cada uno son suficientes. Lo que importa no es la duración, sino la intención y la regularidad.

"El alma se fortalece por el hábito, no por la intención." — Marco Aurelio

MAÑANA — PREPARACIÓN

1. Afirmación de claridad

Repite en voz baja al despertar:

"Hoy no controlo lo que sucede, pero sí controlo cómo respondo."

2. Visualización negativa (preparatio malorum)

Imagina con calma un posible contratiempo del día. Pregúntate:

› ¿Qué podría ocurrir?

› ¿Qué depende de mí?

› ¿Puedo mantener la calma y la virtud?

3. Intención del día

Formula una única virtud que guiará tu conducta hoy (fortaleza / templanza / sabiduría / justicia):

"Hoy actúo con virtud. Pase lo que pase."

MEDIODÍA — RECALIBRACIÓN

1. Pausa consciente breve

Respira 3 veces con atención. Observa tus pensamientos sin juzgarlos.

2. Pregunta guía

"¿Estoy actuando como la mejor versión de mí mismo o como mi yo automático?"

3. Recalibración de dirección

Si detectas que te has desviado, no te culpes. Simplemente corrige:

"Todavía estoy a tiempo de vivir con excelencia."

NOCHE — REFLEXIÓN Y GRATITUD

1. Autoevaluación serena

Pregúntate con honestidad, sin culpa:

› ¿Qué hice bien hoy?

› ¿Dónde fallé?

› ¿Qué aprendí?

2. Gratitud estoica

Tres cosas pequeñas por las que hoy estás agradecido:

1.

2.

3.

3. Aceptación y descanso

"Hoy hice lo que pude con lo que tenía. Mañana lo haré todavía mejor."

Repite en voz baja al cerrar el día.

EL RITUAL EN UNA PÁGINA

MAÑANA	MEDIODÍA	NOCHE
<i>Afirmación de claridad "Hoy no controlo lo que sucede, pero sí controlo cómo respondo."</i>	<i>Pausa consciente 3 respiraciones conscientes. Observa sin juzgar.</i>	<i>Autoevaluación serena ¿Qué hice bien? ¿Dónde fallé? ¿Qué aprendí?</i>
<i>Visualización negativa Imagina un contratiempo posible. ¿Puedo mantener la virtud?</i>	<i>Pregunta guía "¿Estoy actuando como la mejor versión de mí?"</i>	<i>Gratitud estoica Tres cosas pequeñas por las que agradezco hoy.</i>
<i>Intención del día Una virtud. Una palabra. "Hoy actúo con virtud."</i>	<i>Recalibración Si me he desviado, corrijo sin culpa.</i>	<i>Aceptación y descanso "Hoy hice lo que pude. Mañana lo haré mejor."</i>

"Camina como quien sabe que el tiempo es prestado."

— Dante Corso
