

Malá kniha

# STOICIZMU



**Nadčasové poznanie,  
ako získať odolnosť, sebadôveru a pokoj**

**JONAS SALZGEBER**

**IKAR**

Malá kniha  
**STOICIZMU**



**Nadčasové poznanie,  
ako získať odolnosť, sebadôveru a pokoj**

**JONAS SALZGEBER**

**IKAR**

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

The Little Book of Stoicism: Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness  
Copyright © 2019 by Jonas Salzgeber  
All rights reserved.

Translation © 2022 by Mária Terenová  
Illustrations © 2019 by Jonas Salzgeber  
Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.  
Slovak (worldwide) edition published by arrangement with Montsec Cortazar  
Literary Agency ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

# OBSAH

Úvod	11
<b>PRVÁ ČASŤ: ČO JE STOICIZMUS?</b>	19
<b>PRVÁ KAPITOLA: Prísľuby stoickej filozofie</b>	21
Praktizujte umenie žiť: Staňte sa bojovníkom – filozofom	22
1. prísľub: Eudaimonia	24
2. prísľub: Emocionálna odolnosť Skróťte obmedzujúce emócie (≠ bezemočnosť)	27 29
Praktizujte stoicizmus a ako vedľajší produkt získajte vnútorný pokoj	32
<b>DRUHÁ KAPITOLA: Rýchla lekcia z histórie</b>	35
Najvýznamnejší stoickí filozofi	38
Seneca mladší (4 pr. n. l. – 65 n. l.)	39
Musonius Rufus (cca 30 n. l. – cca 100 n. l.)	41
Epiktétos (cca 55 n. l. – cca 135 n. l.)	42
Marcus Aurelius (121 n. l. – 180 n. l.)	43
<b>TRETIA KAPITOLA: Trojuholník stoického šťastia</b>	45
Trojuholník stoického šťastia stručne a jasne	47

<b>1. Žite s areté: Prejavujte svoje najvyššie „ja“ v každom okamihu</b>	49
Dokonalosť nášho prirodzeného potenciálu	51
Štyri najvyššie cnosti	55
Charakter je viac, než krása	59
Stoická láska k ľudstvu: Konajte pre všeobecný prospech	61
<b>2. Sústreďte sa na to, čo môžete ovplyvniť: Akceptujte všetko, čo sa stane a usilujte sa z toho urobiť to najlepšie, čo sa dá</b>	64
Stoický lukostrelec: Sústreďte sa na proces	68
Stoické akceptovanie: Užívajte si jazdu, alebo sa nechajte vliecť	71
Dobré, zlé a indiferentné veci	75
V pokri, rovnako ako v živote, môžete vyhrať s čímkoľvek v ruke	78
<b>3. Prevezmite zodpovednosť: Dobro si vezmite od seba</b>	80
Sloboda voľby	83
Mysel spôsobuje, že ste bohatí, ešte aj v exile	87
Rozrušení alebo neporaziteľní: Závisí to od vás	89
<b>ŠTVRTÁ KAPITOLA: Darebáci: Negatívne emócie prekážajúce v ceste</b>	93
Chceme to, čo nedokážeme kontrolovať	97
Sme nedostatočne vnímaví a nechávame sa uniesť pocitmi	100

**DRUHÁ ČASŤ: 55 CVIČENÍ STOICIZMU** 105

**PIATA KAPITOLA: Ako praktizovať stoicizmus** 107

Vzchopte sa 109

Buďte vnímaví 110

Napumpujte sebadisciplínu 112

Nenazývajte sa filozofom 113

**ŠIESTA KAPITOLA: Prípravné cvičenia** 115

**1. cvičenie:** Stoické umenie prijímania:  
Akceptujte a obľúbte si všetko, čo príde 116

**2. cvičenie:** Púšťajte sa do aktivít s klauzulou  
o výhrade 120

**3. cvičenie:** To, čo stojí v ceste, sa samo stáva  
cestou 123

**4. cvičenie:** Pripomínajte si pominuteľnosť  
všetkého 126

**5. cvičenie:** Rozjímajte o svojej smrti 129

**6. cvičenie:** Všetko považujte za požičané  
od prírody 131

**7. cvičenie:** Negatívna vizualizácia:  
Predstavovanie si zlých vecí 134

**8. cvičenie:** Dobrovoľné nepohodlie 137

**9. cvičenie:** Pripravte sa na svoj deň:  
Ranná rutina stoika 140

**10. cvičenie:** Zhodnoťte uplynulý deň:  
Večerná rutina stoika 143

**11. cvičenie:** Majte pred očami vzor:  
Predstavujte si stoického Mudrca 146

<b>12. cvičenie:</b>	Stoické aforizmy: Majte svoje „zbrane“ vždy poruke	149
<b>13. cvičenie:</b>	Dobre hrajte svoje roly	152
<b>14. cvičenie:</b>	Odstráňte, čo nie je podstatné	155
<b>15. cvičenie:</b>	Zabudnite na slávu	157
<b>16. cvičenie:</b>	Minimalizmus: Žite jednoducho	159
<b>17. cvičenie:</b>	Veďte si späť svoj čas: Obmedzte správy a iné požírače času	162
<b>18. cvičenie:</b>	Buďte skvelí v tom, na čom záleží	165
<b>19. cvičenie:</b>	Staňte sa večným študentom	168
<b>20. cvičenie:</b>	Ako ste prežili roky svojho života?	171
<b>21. cvičenie:</b>	Robte to, čo je potrebné urobiť	174

## **SIEDMA KAPITOLA: Situačné cvičenia**

<b>Čo so sebou robíť, keď je život náročný?</b>	177	
<b>22. cvičenie:</b>	Ublížiť vám (vlastný) úsudok	179
<b>23. cvičenie:</b>	Ako zvládnuť žiaľ	181
<b>24. cvičenie:</b>	Uprednostnite odvahu a pokoj pred hnevom	184
<b>25. cvičenie:</b>	Zvládnete strach prípravou a rozumom	188
<b>26. cvičenie:</b>	Na vine sú naše očakávania	191
<b>27. cvičenie:</b>	Bolesť a provokácie: Skvelá možnosť rozvíjať cnosti	194
<b>28. cvičenie:</b>	Vyrovnanosť ako hra	197
<b>29. cvičenie:</b>	Nie som bábka	200
<b>30. cvičenie:</b>	Život má byť náročný	203

<b>31. cvičenie:</b> Čo je náročné <i>tu a teraz</i> ?	205
<b>32. cvičenie:</b> Rátajte svoje požehnania	208
<b>33. cvičenie:</b> Odosobnite sa	210
<b>34. cvičenie:</b> Pozrite sa na veci z nadhľadu	213
<b>35. cvičenie:</b> Je to stále to isté	215
<b>36. cvičenie:</b> Mäso je mŕtve zviera: Objektívne pozorujte	217
<b>37. cvičenie:</b> Neunáhlite sa: Skúmajte svoje pocity (!)	220
<b>38. cvičenie:</b> Buďte dobrí, robte dobro	224

## **ÔSMA KAPITOLA: Situačné cvičenia**

<b>Ako si so sebou poradiť pri náročných vzťahoch?</b>	227
<b>39. cvičenie:</b> Všetci sme časťami jedného tela	229
<b>40. cvičenie:</b> Nikto sa nemýli naschvál	231
<b>41. cvičenie:</b> Nájdite svoje vlastné chyby	234
<b>42. cvičenie:</b> Odpustite tým, ktorí sa potkli, a milujte ich	236
<b>43. cvičenie:</b> Toho, kto robí zle, radšej ľutujte než obviňujte	239
<b>44. cvičenie:</b> Láskaivosť je sila	241
<b>45. cvičenie:</b> Ako si poradiť s urážkami	243
<b>46. cvičenie:</b> Pri tréningu sa pritrafia aj škrabance	247
<b>47. cvičenie:</b> Nezrádzajte druhých, ale ani seba	250
<b>48. cvičenie:</b> Za takú nízku cenu si môžete kúpiť pokoj	253



<b>49. cvičenie:</b> Skúste byť v koži toho druhého	255
<b>50. cvičenie:</b> Vyberajte si svoju spoločnosť	258
<b>51. cvičenie:</b> Nikoho neposudzujte, len seba	261
<b>52. cvičenie:</b> Nestačí nerobiť zlo, konajte dobro	264
<b>53. cvičenie:</b> Hovorte len to, čo nemá zostať nevyslovené	267
<b>54. cvičenie:</b> Načúvajte s úmyslom porozumieť	269
<b>55. cvičenie:</b> Vedzte svojim príkladom	271
PodĎakovanie	275
Vybraná literatúra	276
Chcete viac?	278

# Sila filozofie

*„Schopnosť filozofie oslabiť úderý osudu je neuveriteľná.*

*Nijaká strela neuviazne v jej tele; je chránená  
a nepreniknuteľná. Silu niektorých úderov  
zmarí a odkloní záhybmi svojich šiat, akoby ani nemali  
schopnosť ublížiť; iným uhne a vrhne ich naspäť  
s takou silou, že zasiahnu toho, kto ich vyslal.*

*Zbohom!“*

– SENECA





# Úvod

Možno ste niekedy natrafili na vtipný citát dávneho stoického filozofa, alebo ste čítali nejaký článok s inšpiratívnymi stoickými myšlienkami. Možno vám nejaký priateľ čo-to povedal o tejto nápomocnej a úspešnej filozofii, alebo ste už zo dve knihy o stoicizme čítali. A možno ste o ňom nikdy nepočuli, hoci je to veľmi nepravdepodobné.

Pravdaže, zoznámiť sa nejakým spôsobom so stoicizmom je to najjednoduchšie. Pochopiť ho a presne vysvetliť, v čom spočíva, je už komplikovanejšie. Uvedomiť si a presne vidieť, nakoľko je pre dnešok relevantný a ako môže pomôcť, je náročné. Naplno si ho osvojiť a prakticky používať je ambiciózne – a práve tam je ukrytý zlatý poklad.

To, čo stoici učili a praktizovali v dobe gladiátorov, bojujúcich o holý život, a Rimanov, pestujúcich spoločenské kontakty v oblakoch pary vo verejných kúpeľoch, je celkom dobre využiteľné aj v dobe *Hier o tróny* a Facebooku. Múdrosť tejto dávnej filozofie je nadčasová a jej hodnota pri hľadaní šťastného a zmysluplného života je nepopierateľná.

S touto knihou máte v ruke mapu k pokladu. Predstaví vám najvýznamnejších filozofov. Poskytne jednoduchý a zrozumiteľný prehľad ich filozofie. Naučí vás základné

princípy. Odovzdá vám 55 stoických postojov a užitočných rád, ako ich aplikovať v náročnom živote. A čo je najdôležitejšie, ukáže vám, ako ich preniesť zo strán knihy do aktivít reálneho sveta.

*Super! Ale ako môže písať o stoickej mape k pokladu dobrého života niekto, kto ešte nemá ani tridsať?* Dobrá otázka, tiež som sa nad ňou zamýšľal. Po mnohých rokoch v škole a na univerzite ma už nebavilo čítať akademické knihy a spisy, ani učiť sa o veciach, ktoré mi, čo sa skutočných hodnôt života týka, v skutočnosti nič nedali. Takže doslova deň po získaní záverečného diplomu, som opustil krajinu a začal svoju sedemmesačnú cestu po svete. Chcel som odísť, vidieť iné miesta a iné kultúry, ale predovšetkým som chcel spoznať sám seba, aby som vedel, čo chcem urobiť so životom, keď sa vrátim. To posledné *nevyslo*; ale *niečo* som si predsa len uvedomil: „Vynechal som lekcie o tom, ako treba žiť?!“

Pätnásť a pol roka som chodil do školy a učil som sa matematiku, fyziku, chémiu, biológiu a kopec ďalších vecí, ale nič o tom, ako riešiť náročné situácie. Ako čeliť strachu a problémom? Čo robiť s pocitmi depresie? Ako sa vyrovnáť so smrťou priateľa? Čo robiť so svojím hnevom? Ako získať väčšiu sebadôveru? Zdá sa, že na tých hodinách som chýbal. Mimochodom, presne o tomto boli dávne filozofické školy; učili ľudí, ako žiť. Hoci tie školy už dávno nejstávajú, vy, ja a väčšina ľudí potrebujeme filozofiu, ktorá by nás učila, ako žiť, rovnako ako ju potrebovali vtedy.

Aby som to skrátil. Rozhodol som sa zainvestovať do seba a naučiť sa, ako dobre žiť. Zo všetkých múdrostí, ktoré som pohltal v nasledujúcich rokoch, mi najviac pomohla stoická filozofia, hoci som s ňou spočiatku nemal najlepší vzťah. Prv než som získal nejaké poznatky (aspoň čo-to) o filozofii, myslel som si, že to musí byť najnudnejšia vec

na zemi. Nakoniec, volá sa stoicizmus a nie „supermanizmus“ alebo nejako podobne, aby mal človek pocit, že stojí za to, študovať ho.

Napriek tomu som to skúsil, namotal som sa a odvtedy som nenásytný študent a aktívny užívateľ stoickej filozofie. A hoci som čítal, aj niekoľkokrát, množstvo kníh, vždy mi chýbal zdroj, ktorý by poskytoval jednoduchý prehľad a vysvetlenie toho, čo vlastne stoicizmus je. Preto som napísal obsiahly článok, ktorého úlohou bolo presne to: poskytnúť celkový prehľad o tejto filozofii a vysvetlenie, v čom spočíva. Našťastie sa článok mnohým ľuďom zapáčil a zistili, že je nesmierne užitočný – až natoľko, že niekto vykradol celý jeho obsah a predal to ako svoju knihu. Nielenže tým otestoval moje stoické nastavenie mysle, ale všetky päťhviezdičkové recenzie, ktoré získal, ma presvedčili, že ľudia táto filozofia naozaj zaujíma.

Teraz tu vášnivo píšem o tom, čo by mi ušetrilo nespočetné týždne výskumu a zároveň poskytlo veľmi hľadanú a zúfalo potrebnú múdrosť jedinečnej stoickej filozofie. Som presvedčený, že táto kniha bude prínosom modernej stoickej literatúry, ale čo je najdôležitejšie, že vám výborne posluží na ceste spojenej s hľadaním dobrého života. Pretože stoicizmus vám dokáže pomôcť práve s tým, aby ste žili skvelý život.

Nech už prechádzate hocičím, vždy jestvuje nejaká rada od stoika, ktorá pomôže. Múdrosť stoickej filozofie je napriek jej povážlivému veku často až prekvapivo moderná a svieža. Dokáže vybudovať vytrvalosť a silu potrebnú pre náročný život. Môže pomôcť, aby ste boli emotívne odolnejší, takže vami neotrasú vonkajšie udalosti a nikomu sa nepodarí brnkať vám na nervy. Naučí vás zvládať svoje psychické stavy a udržať si pokoj uprostred búrky. Pomôže pri rozhodovaní, a teda zásadne zjednoduší váš každodenný život.

Ako hovorí Seneca: „Ten, kto študuje s filozofom, mal by si od neho každý deň vziať niečo dobré: denne by sa mal domov vracat ako múdrejší, alebo aspoň k väčšej múdrosti smerujúci človek.“ Praktizovanie stoicizmu nám pomáha zlepšovať sa po ľudskej stránke; učí nás vedome žiť v súlade so sústavou želaných hodnôt, akými sú odvaha, trpezlivosť, sebadisciplína, vyrovnanosť, vytrvalosť, schopnosť odpúšťať, láskavosť a pokora. Dokáže ukotviť mnohými spôsobmi, vďaka čomu poskytuje bezpečie, poznanie a dvíha sebadôveru.

Toto všetko môžete získať aj vy. Dobrý život je so stocickou filozofiou dosiahnuteľný cieľ skutočne pre každého, bez ohľadu na jeho spoločenské postavenie – či je bohatý alebo chudobný, zdravý alebo chorý, vzdelaný alebo nevzdelaný, na tom vôbec nezáleží, ak sa to týka jeho schopnosti žiť dobrý život. Stoici boli živým dôkazom, že je možné žiť v exile na opustenom ostrove a pritom byť šťastnejší, než človek, ktorý žije v paláci. Veľmi dobre chápali, že medzi vonkajšími okolnosťami a našim šťastím je iba malá súvislosť.

Pri stoicizme oveľa viac záleží na tom, čo *urobíte* v rámci daných okolností. Stoici si všímali, že dobrý život závisí skôr od kultivovania vlastného charakteru, od aktivít a volieb daného človeka, než od toho, čo sa deje v nekontrolovateľnom svete okolo nás. Toto, vážený spoluštedník stoicizmu, je podstatou tvrdeho a súčasne veľmi atraktívneho aspektu stoicizmu – bez akýchkoľvek výhovoriek sme my sami zodpovední za to, či žijeme najlepší možný život.

Vy aj ja, všetci sme zodpovední za svoj prospech. Sme zodpovední za to, že nedovolíme, aby naše šťastie záviselo od vonkajších okolností – nemali by sme dopustiť, aby dážd, otravní cudzí ľudia, alebo tečúca práčka ovplyvnili náš celkový pocit pohody. Inak sa staneme bezmocnými obeťami nepredvídateľných životných okolností. Ako študenti stocickej filozofie sa naučíte, že iba *vy* si môžete

zničiť život a iba vy nemusíte dopustiť, aby vaše vnútorné ja premožli akékoľvek náročné výzvy, ktoré na vás hodí život.

Stoicizmus nás učí žiť v súlade s hodnotovým systémom zameraným na posilňovanie emocionálnej odolnosti, pokojnej sebadôvery a jasného životného smerovania. Rovnako ako stará spoľahlivá palička, o ktorú sa opierame pri chôdzi, aj tento životný sprievodca sa zakladá skôr na skúsenosti, než na viere – je to sprievodca, ktorý nás podporuje pri našom úsilí dosiahnuť sebaovládanie, húževnatosť a múdrosť. Stoicizmus z nás robí lepšie ľudské bytosti a učí nás, ako život zvládnuť na výbornú.

Jeho silné psychologické techniky sú takmer identické s tými, ktorých účinnosť v súčasnosti dokázal výskum vedeckého odboru nazývaného pozitívna psychológia. Neobviňujem vedcov z krádeže, hoci cvičenia, o ktorých hovorí pozitívna psychológia, vyzerajú podozrivo podobne ako tie, ktoré používali stoici pred viac než dvetisíc rokmi. Fakt, že moderný výskum sa často do bodky zhoduje s tým, čo učili stoici, robí túto filozofiu o to prítlačlivejšou. Navyše, stoicizmus nie je rigidný, je otvorený a hľadá pravdu. Ako hovorí latinské príslovie: „Zénón (zakladateľ stoicizmu) je náš priateľ, ale pravda je ešte väčší priateľ.“

Ak sa poobzeráte okolo seba, nájdete množstvo ľudí, ktorí naplnili svoj sen o zlatom dome, Porsche 911 a šesťciferných príjmoch, ale nie sú šťastnejší ako predtým, keď bývali v plesnivom byte, mali staré hrdzavé auto a mizerný plat. Žijú podľa poučky, ktorá znie nejakto takto: Ak budeš tvrdo pracovať, budeš úspešný, a *potom* budeš šťastný. Alebo: Keď dokončím/získam/dosiahnem to a to, *potom* budem šťastný. Jediný problém je v tom, že tá poučka je chybná. A keď podľa nej niekto žije celé roky, začne napokon uvažovať: *Naozaj život nič iné neponúka?*



Určite áno. Ide o to, že mnohí ľudia nie sú s pribúdajúcim vekom o nič šťastnejší, a vôbec nijako sa ich život nezlepšuje. Bezmyšlienkovite a bez jasného smerovania prechádzajú životom, znova a znova robia tie isté chyby a v osemdesiatke nie sú o nič bližšie k šťastnému a zmysluplnému životu, ako boli v dvadsiatke.

Prijať za svoju životnú filozofiu, ktorá ponúka poznanie, nasmerovanie a širší zmysel života, celkom iste nebude pre mnohých z nás otázkou na dlhé premýšľanie. Bez takéhoto kompasu je tu riziko, že napriek všetkým dobre mieneným skutkom sa budeme motať v kruhu, naháňať sa za bezcennými vecami a skončíme tak, že budeme žiť nenapĺňajúci život, plný emocionálneho utrpenia, ľúlosti a frustrácie. Aby ste dali stoicizmu šancu a stal sa riadiacou filozofiou vášho života, nie je potrebné nejaké mimoriadne úsilie. Skutočne nemáte čo stratiť, zato môžete veľa získať.

Táto kniha sľubuje presne to, čo stoická filozofia: Naučí vás, ako žiť neobyčajne spokojný a hladko plynúci život a ako si tento stav uchovať aj zoči-voči nepriaznivým okolnostiam. Natrénuje vás, aby ste boli ako obranná veža pripravení na všetko – neotrasiteľní, hlboko zakorenení, emocionálne odolní a prekvapivo pokojní a duchapri tomní aj uprostred pekelných plameňov.

Stoicizmus môže v dobrých časoch zlepšiť váš život, ale práve v zlých časoch sa najzreteľnejšie prejaví jeho účinnosť. Stane sa svetlom ukazujúcim cestu v nepreniknuteľne čiernych depresívnych okamihoch. Podrží vás za ruku, keď budete potrebovať sebadôveru, aby ste čo najviac znížili emocionálne utrpenie tým, že skrotíte darebákov, akými sú hnev, strach alebo žiaľ. Môže sa stať stupienkom, z ktorého dosiahnete potrebný vnútorný pokoj, keď ste po kolená v problémoch. Môže byť pevnou chrbticou, keď musíte odvážne konať, hoci sa chvejete ako list. Môže byť šašom,

ktorý vás zobudí a vyčaruje úsmev na tvári vo chvíli, keď to najviac potrebujete.

Skrátka, stoicizmus vám cestu nielen ukáže, ale zároveň vám odovzdá kľúče k dobrému životu. Po tej ceste musíte len kráčať, otočiť kľúčom a vstúpiť. Stoický učiteľ Epiktétos sa pýta: „Dokedy chcete čakať?“

„Dokedy chceš čakať, kým sám začneš od seba vyžadovať to najlepšie?“ Už nie si dieťa, si veľký a stále veci odkladáš, pripomína Epiktétos sám sebe. „Nevšimneš si, že nerobíš nijaký pokrok, budeš žiť a umrieš ako niekto celkom obyčajný.“ Od tejto chvíle, upozorňuje sám seba a nás všetkých, ži ako dospelá ľudská bytosť a nikdy neodkladaj to, čo je podľa teba potrebné urobiť. Vždy, keď narazíš na niečo náročné, pamätaj: preteky sú teraz, si na olympiáde, nemôžeš dlhšie čakať.

Nie je nám daný luxus odložiť tréning, pretože na rozdiel od olympijských hier, súťaž, na ktorej sa zúčastňujeme svojim každodenným životom, už začala. Žijeme práve teraz, je načas začať trénovať.

Trénovanie stoicizmu je tak trochu ako surfovanie – málo teórie a veľa praxe. Práve teraz sa neviete dočkať, kedy už začnete a predstavujete si sami seba, ako stojíte na surfovej doske a zdolávate jednu vlnu za druhou, naplno si užívajúc život... *moment*, tu vás musím zastaviť. Pretože na prvej hodine surfovania sa musíte naučiť aj isté teoretické aspekty surfingu. Na suchej zemi trénujete pádlovanie, postup, ako sa postaviť na dosku, ako na nej stáť. Inými slovami, prvá časť je otravná – chceli ste surfovať, nezapísali ste sa na lekciu suchej teórie.

Teoretickú časť vybavíte prekvapujúco rýchlo a môžete vstúpiť do vody. Vypláchnete si ústa plné piesku a začnete skúšať. Vo vode rýchlo zistíte, že to nie je také jednoduché a že teoretická časť bola nevyhnutná. So stoicizmom je to rovnaké. Dostanete sa aj k zdolávaniu vln, ale ak ich chcete

prekonávať úspešne a nevzdať sa po niekoľkých (mnohých) potopeniach s nosom plným vody, najprv musíte pochopiť niečo z teórie surfovania... ehm, stoicizmu.

Knihu som sa usiloval zostaviť a dávnu múdrosť priblížiť tak, aby bola dostupná, stráviteľná a naozaj funkčná. V prvej časti sa dozviete niečo o prísluboch stoickej filozofie, o jej histórii, o hlavných predstaviteľoch a o základných princípoch, prezentovaných ako Trojuholník stoického šťastia. Študujte ho a dokážete stoické filozofické princípy vysvetliť aj päťročnému dieťaťu. Druhá časť je celá o jazde na vlnách; napchatá je praktickými radami a cvičeniami pre každodenný život.

Konečným cieľom môjho priameho a bezprostredného prístupu k stoicizmu je pomôcť vám žiť lepší život. Som presvedčený, že všetci môžeme byť o čosi múdrejší a šťastnejší, keď budeme využívať túto nádhernú filozofiu.

Je čas vojsť do vody.