

LBRIS

We know  
books

# INVINCIBIL

Marcos Vazquez

*Traducere:*  
Aretina Timoce

© EDITURA MIX  
Cristian 2023

*Culegere:* Aretina Timoce  
*Tehnoredactare:* Elena David  
*Corectură text:* Lucian Țepeș  
*Concept grafic/Design:* Elena David  
*Consilier editorial:* Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare, cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**VAZQUEZ, MARCOS**

**Invincibil** / Marcos Vazquez ; trad.: Aretina Timoce. -  
Cristian : Mix, 2023  
ISBN 978-606-8460-99-4

I. Timoce, Aretina (trad.)

159.9

Invicto: Logra Más, Sufre Menos: Entrenamiento mental para lograr más y sufrir menos  
© 2020, Marcos Vazquez. All Rights Reserved

Romanian translation copyright © Editura Mix, 2023  
Romanian (Worldwide) edition published by arrangement with  
Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com)

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:  
[www.edituramix.ro](http://www.edituramix.ro) sau contactați-ne la:  
tel.: 0720 499 494 e-mail: [contact@edituramix.ro](mailto:contact@edituramix.ro)

## CUPRINS

Capitolul 0: DESPRE CARTEA „INVINCIBIL” .....	7
Filosofia voastră de viață .....	10
Structura și conținutul cărții „Invincibil” .....	11
Capitolul 1: PRINCIPIILE STOICE .....	13
O viață bună .....	14
Virtutea .....	15
Liniștea sufletească .....	24
Dihotomia controlului .....	28
Ceea ce este bun, ceea ce este rău și ceea ce este indiferent .....	35
Moderație și simplitate .....	50
Libertatea .....	53
Atenția .....	56
Capitolul 2: VIZUALIZAREA CLARĂ .....	75
Stăpâniți-vă emoțiile .....	82
Clarificați-vă valorile .....	133
Stabiliți-vă obiectivele .....	141
Stabiliți-vă un plan .....	146
Măsurați-vă progresul .....	150

Capitolul 3: ACȚIUNEA HOTĂRĂTĂ .....	155
Creați-vă propriul timp .....	156
Depășiți-vă tendința de a amâna .....	169
Creați-vă propriul trib .....	183
Alternati acțiunea cu odihna .....	186
Luați în considerare clauza de rezervă .....	188
Capitolul 4: REZISTENȚA DISCIPLINATĂ .....	191
Înainte de toate, iertați-vă greșelile .....	192
Depășiți-vă starea de adversitate .....	195
Învingeți-vă tentațiile .....	212
Priviți criticile dintr-o nouă perspectivă .....	222
Cultivați-vă răbdarea .....	231
Capitolul 5: ARMELE STOICE .....	233
01 Vizualizarea negativă .....	234
02 Memento Mori .....	242
03 Disconfortul voluntar .....	246
04 Contemplarea înțeleptului .....	252
05 Distanțarea cognitivă .....	254
06 A privi de sus .....	262
07 Starea de recunoștință .....	264
08 Repetarea preceptelor .....	266
09 Pregătire și reflecție .....	269
10 Să păstrăm un jurnal .....	273
Decizia este a noastră .....	275

## DESPRE CARTEA „INVINCIBIL”

### CAPITOLUL 0

Calitatea vieții noastre depinde de calitatea minții noastre. Din nefericire, acordăm prea puțin timp optimizării gândurilor noastre, iar acest subiect este foarte rar predat în școală. Drept urmare, trecem adesea prin viață fără să înțelegem cu adevărat cum am putea să ne folosim mintea. În capul nostru se află cel mai sofisticat obiect din lume, dar noi abia dacă avem habar cum anume funcționează. Majoritatea oamenilor sunt incapabili să își direcționeze forța mentală către obiectivele pe care și le doresc cu adevărat. Sunt distrași și frustrați. Fie nu pot rezista tentației, fie se încapățânează în fața situațiilor adverse. Iar apoi, într-un sfârșit, renunță.



Din fericire, mintea noastră poate fi antrenată, iar această carte vă va arăta cum anume să o faceți. Veți învăța cum să gândiți cu claritate, cum să acționați cu hotărâre și cum să rezistați cu disciplină.

Orice transformare exterioară implică, mai întâi, o transformare interioară. Dacă doriți să vă transformați corpul, va trebui să începeți din interior. O minte slabă nu va crea niciodată un corp puternic.

Această carte vă va ajuta să vă folosiți mintea pentru a vă perfecționa trupul, dar nu se va opri aici, ci va merge mult mai departe. Nu este un simplu ghid pentru îmbunătățirea obiceiurilor zilnice, ci un îndrumar pentru o viață mai bună. Instrumentele pe care le veți dezvolta vă vor ajuta să atingeți orice obiectiv. Viața este întotdeauna mai ușoară atunci când există claritate, hotărâre și disciplină.

Pentru a adopta o perspectivă mai productivă asupra vieții, vă veți sprijini pe umerii gigantilor, în special pe cei ai filosofilor stoici. Veți face o călătorie în leagănul filosofiei și vă veți înconjura cu cei mai buni gânditori din acea epocă. Veți învăța direct de la Seneca, Epictet și Marcus Aurelius. Veți asimila strategiile lor de combatere a haosului și de creare a ordinii mentale.

Deși lumea noastră este foarte diferită de lumea lor, natura umană rămâne aceeași. Ne confruntăm cu aceleași provocări: frică, dorință, furie, incertitudine, distragerea atenției, anxietate, disciplină precară... Filosofia stoică a învățat milioane și milioane de oameni cum să facă față cu succes tuturor acestor probleme. A influențat mari personalități istorice și gânditori faimoși. În ultimele decenii, stoicismul a cunoscut o nouă epocă de aur, răspândindu-se

precum focul sălbatic în rândul sportivilor de elită, pușcașilor marini, președinților și întreprinzătorilor.

Pe de altă parte, știința a făcut mari progrese în ultimii ani. Am învățat noi strategii psihologice, care să ne ajute să simplificăm transformarea și să ne îmbunătățim jocul mental. Cartea de față adoptă multe dintre aceste instrumente testate și le aplică într-un mod practic.

Asocierea dintre filosofia clasică și psihologia modernă va aduce îmbunătățiri tuturor domeniilor vieții voastre.

Dar ce înseamnă să fii invincibil? Înseamnă să ai mai multă claritate și mai puțină frică. Mai multă hotărâre și mai puțină inerție. Mai multă focalizare și mai puțină distragere a atenției. Un răspuns mai rațional și o reacție mai puțin emoțională. Mai multă recunoștință și mai puține resentimente. Mai multă hotărâre de a transforma ceea ce poți și mai puțină neliniște cu privire la ceea ce este dincolo de puterea noastră de control. Mai multă responsabilitate și mai puține regrete.

Pe scurt, această carte vă va ajuta să obțineți mai mult și să suferiți mai puțin.

# LBRIS

We know  
books

## FILOSOFIA NOĂSTRĂ DE VIAȚĂ

*„Fericirea vieții tale  
depinde de calitatea gândurilor tale.”*

**MARCUS AURELIUS**

Sunt puțini cei care au o filosofie de viață. Majoritatea oamenilor își petrec viața alergând după plăcerile trecătoare și evitând disconfortul. Ei sunt sclavii gratificării imediate, distrași și pierduți în evenimente minore pentru a evita marea întrebare: Oare așa vreau să îmi trăiesc viața?

O viață lipsită de filosofie este o viață lipsită de direcție. Fără o busolă interioară, care să ne ghideze gândurile și acțiunile, vom urma pur și simplu calea standard și ne vom alătura maselor nesăbuite și nepăsătoare. Vom asimila valorile și aspirațiile societății și vom muri fără să fi trăit cu adevărat.

*„Nu de moarte trebuie să ne fie frică, ci de a nu  
începe niciodată să trăim.”*

**MARCUS AURELIUS**

Dezvoltarea unei filosofii personale ne va ajuta să înțelegem ce anume contează cu adevărat pentru noi. Ne va ajuta să tolerăm disconfortul actual, în vederea atingerii unor obiective semnificative în viitor. Ne va îndruma în vremuri de incertitudine și ne va ajuta să trecem peste situațiile potrivnice.

Majoritatea oamenilor înțeleg că este important să ai o filosofie de viață, dar nu știu de unde să înceapă. În loc să începeți de la zero, vă recomand să folosiți ca șablon o

filosofie care a trecut testul timpului. Acest șablon filosofic este stoicismul.

Există și alte alternative, desigur. Unii oameni sunt atrași de filosofile orientale, precum budismul. Și cu toate că aceste sisteme filosofice împărtășesc anumite elemente, după cum vom vedea, stoicismul oferă o abordare mai practică.

Stoicii nu au meditat ore întregi în munți sau mănăstiri. Nu au făcut legăminte de sărăcie sau de tăcere. Ei erau oameni de acțiune. Erau oameni de afaceri și senatori, sportivi și împărați. Ei și-au transformat filosofia într-un sistem de operare mental, un ghid pentru a atinge prosperitatea în lumea reală. Pentru a acționa, mai degrabă decât a contempla. Acest sistem a fost aplicat cu succes de împărați precum Marcus Aurelius, și de sclavi precum Epictet. Principiile sale au fost testate în palate și în închisori.

Acestea fiind spuse, căutați să păstrați în minte faptul că ceea ce urmăriți este să vă dezvoltați propria filosofie de viață. Folosiți această carte ca pe o sursă de inspirație, dar construiți-vă propria reflecție. Păstrați ceea ce rezonază cu voi și renunțați la orice altceva.

## STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL CĂRȚII „INVINCIBIL”

*INVINCIBIL* este alcătuită din cinci secțiuni majore. În prima secțiune, vom trece în revistă principiile stoice fundamentale. După această viziune globală, vom explora cei trei pași de bază pentru orice transformare de succes: vizualizarea clară, acțiunea hotărâtă și rezistența disciplinată.

În final, veți învăța câteva dintre tehnicile pe care stoicii le-au recomandat să fie practicate frecvent, un fel de arsenal mental pe care îl puteți utiliza atunci când este necesar.

I  
PRINCIPIILE  
STOICE

II  
VIZUALIZAREA  
CLARĂ

III  
ACȚIUNEA  
HOTĂRĂTĂ

IV  
REZISTENȚA  
DISCIPLINATĂ

V  
ARMELE  
STOICE

## PRINCIPIILE STOICE

### CAPITOLUL 1

*„Tu ai putere asupra minții tale, nu și asupra evenimentelor exterioare. Înțelege acest lucru și vei găsi tăria necesară.”*

**MARCUS AURELIUS**

Stoicismul este o filosofie practică, dar pentru a o putea aplica, va trebui să îi înțelegem conceptele fundamentale. Tocmai de aceea voi începe prin a prezenta cele mai importante idei stoice, pe care le voi menționa în capitolele viitoare. Chiar dacă scopul acestei cărți este îmbunătățirea stării voastre de sănătate, veți vedea că principiile sunt generice. Legile transformării sunt universale și le puteți aplica în orice domeniu al vieții voastre.

O VIAȚĂ BUNĂ

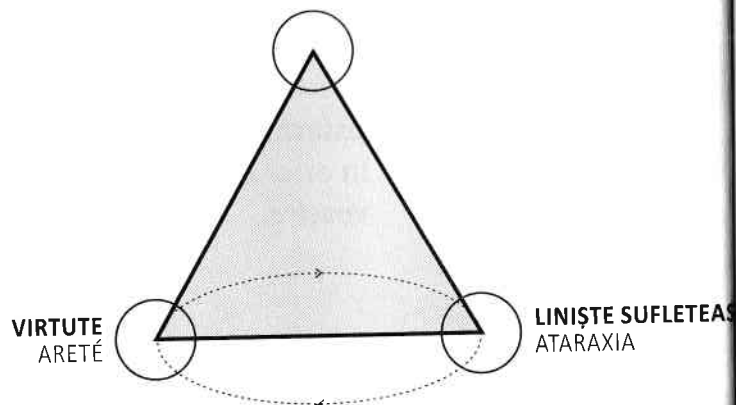
*„Filosofia este iubirea față de înțelepciune, este arta de a trăi o viață bună.”*

**EPICETET**

Stoicismul încearcă să răspundă la întrebarea esențială a omenirii: Cum să trăiești o viață bună?

Stoicii priveau filosofia ca pe un ghid pentru viață, iar scopul lor final era să atingă așa-numita **eudaimonia**, termen tradus, în general, prin fericire. Din motive de simplificare, vom folosi această traducere, deși viziunea modernă asupra fericirii nu reprezintă fidel sensul filosofic atribuit ei de către stoici. Conceptul inițial era mai aproape de un proces de autorealizare și dezvoltare personală. Conform acestei perspective, eudaimonia se obține dezvoltându-ți propriul potențial și reducând decalajul dintre ceea ce ești și ceea ce ai putea deveni.

**FERICIRE  
EUDAIMONIA**



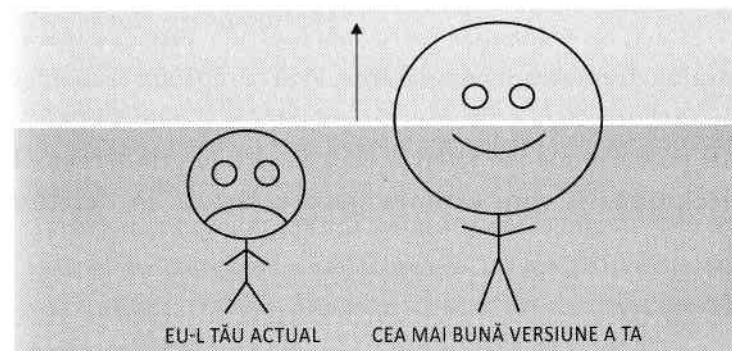
Virtutea ne arată cum să acționăm în orice situație. Liniștea sufletească este starea lăuntrică ideală, care ne ajută să facem ceea ce trebuie și să prevenim apariția suferinței emoționale.

VIRTUTEA

*„Virtutea este acel bine perfect care completează o viață fericită; singurul lucru nemuritor care aparține mortalității.”*

**SENECA**

*„Caută să trăiești o viață bună. Dacă există zei și ei sunt drepecți, atunci nu le va păsa cât de devotat ai fost, ci te vor primi în baza virtuților după care ai trăit. Dacă există zei și ei sunt nedrepecți, atunci nu ar trebui să vrei să te închini lor. Iar dacă nu există zei, atunci chiar dacă vei pleca din această lume, o vei face după ce ai trăit o viață nobilă care va dăinui în amintirea celor dragi.”*

**MARCUS AURELIUS**

Virtutea este, de departe, principala preocupare a stoicilor. Ei considerau că a acționa cu virtute era o condiție necesară și suficientă pentru a atinge eudaimonia sau fericirea mult dorită.

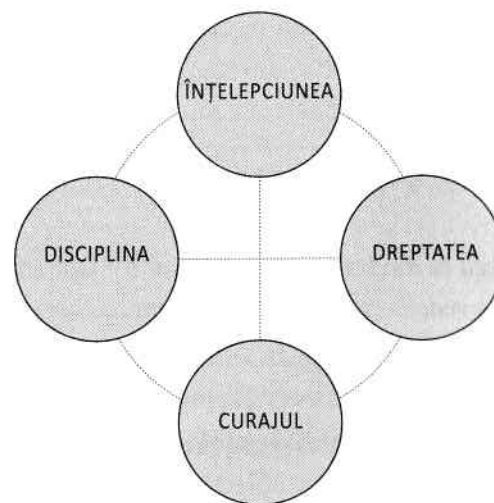
Pentru virtute, ei foloseau termenul *Areté*, care poate fi tradus prin excelență sau ca un set de acțiuni care te ajută să îți atingi propriul potențial.

Strădania de a atinge *Areté* nu a fost o idee originală a stoicilor. Ea reprezintă elementul central al primelor școli filosofice ale lui Socrate sau Platon, însă stoicismul îi conferă un sens specific, care o integrează împreună cu restul filosofiei.

Atunci când ne învățau cum anume să acționăm, stoicii subliniau nevoia de a **trăi în armonie cu natura**. Ei susțineau că natura umană se deosebește în două moduri majore de cea a restului lumii animale: noi **avem capacitatea de a raționa** și **avem o legătură socială profundă**.

Datorită acestor motive, a trăi în armonie cu natura sau a duce o viață plină de virtute, presupune să acționăm fiind ghidați de rațiune și morală, înțelegând că avem responsabilitatea socială de a-i ajuta pe ceilalți.

Stoicii au evidențiat patru mari virtuți: **înțelepciunea, curajul, dreptatea și cumpătarea**. Prin cumpătare ei au lăsat să se înțeleagă trăsături precum moderația și autocontrolul. Mai pe scurt, mă voi referi la această virtute prin termenul disciplină. Și vom explora fiecare virtute în detaliu, pe scurt.



A discuta despre virtute în secolul al XXI-lea poate părea ceva depășit. În zilele noastre, moralitatea este privită ca fiind ceva subiectiv și flexibil, iar unele comportamente care erau acceptate social în urmă cu câteva decenii, acum sunt considerate a fi detestabile.

Dar dacă mergem mai în profunzime, putem observa că toate societățile au apreciat trăsături similare. Nu există culturi în care părinții să își fi dorit ca odraslele lor să fie iraționale, lașe, crude sau impulsive.

Manifestarea fiecărei virtuți variază în funcție de perioade și cultură. Lucrurile care erau considerate juste în vremea lui Seneca, astăzi ni s-ar părea deplorabile, dar **conceptul de justiție rămâne**, este integrat în genele noastre.

Stoicii au recunoscut că a acționa cu virtute nu este ceva ușor și au comparat dezvoltarea sa cu pregătirea sportivă sau militară. Este o practică zilnică, pe care trebuie să o perfecționăm.

Dar haideți să explorăm fiecare dintre cele patru virtuți fundamentale.

— 01 —

## ÎNȚELEPCIUNEA

*„Tot ceea ce auzim este o opinie, nu un fapt. Tot ceea ce vedem este o perspectivă, nu adevărul.”*

**MARCUS AURELIUS**

Înțelepciunea ar putea fi înțeleasă drept abilitatea de a observa realitatea în mod obiectiv și rațional. Într-o lume zgomotoasă și confuză, claritatea este putere.

Stoicii ne-au atras atenția că, în general, lucrurile nu sunt ceea ce par la prima vedere și ne-au încurajat să le studiem în profunzime. Ei nu s-au referit doar la evenimentele exterioare, ci și la propria noastră lume interioară. Inscripția de pe templul din Delfi era concisă, dar clară: *„Cunoaște-te pe tine însuși.”*

După cum ne amintea Seneca: *„Este mult mai important să te cunoști pe tine însuși, decât să te faci cunoscut altora.”* Într-o secțiune ulterioară, *Vizualizarea clară*, vom aprofunda modul în care putem pune în practică aceste cuvinte pline de înțelepciune.

De îndată ce obținem o viziune clară asupra realității, virtutea înțelepciunii ne va ajuta să alegem cea mai potrivită acțiune, în fiecare moment. Așa cum vom explica mai târziu, practic aceasta se referă la luarea deciziilor raționale, evitând să fim târâți în furtuni emoționale.

Înțelepciunea este, de asemenea, crucială în a putea distinge binele de rău și ceea ce este sub controlul nostru de ceea ce este în afara lui. Acestea sunt alte două idei stoice importante, pe care le vom analiza în scurt timp.

— 02 —

## DREPTATEA

*„Am făcut oare ceva pentru societate? Dacă da, atunci am muncit în avantajul meu.”*

**MARCUS AURELIUS**

*„Este plăcut să fii important, dar și mai important este să fii plăcut.”*

**SENECA**

Unul dintre aspectele greșit înțelese, în mod curent, cu privire la stoici este faptul că aceștia ar fi fost reci și distanți, neafecțați de situația critică a celorlalți. Nimic nu este mai departe de adevăr. În realitate, ei au simțit o responsabilitate socială profundă și au insistat asupra necesității de a-i ajuta pe ceilalți.

Atunci când decidem cum să acționăm trebuie să luăm în considerare impactul asupra societății, sau cel puțin asupra grupului nostru cel mai apropiat. După cum spunea Marcus Aurelius: *„Ceea ce nu face bine stupului, nu face bine nici albinei.”*

Marcus Aurelius s-a străduit zi de zi să construiască o viață mai bună pentru poporul său. În timp ce împărații anteriori abuzaseră de puterea lor, degenerând în tirani, Marcus