

Jana Capri y Charan Díaz

POSITIVIDAD SANA

con Marco Aurelio

Reflexiones para cultivar una actitud mental positiva

FILOSOFÍA
ESTOICA
aplicada a la
vida
cotidiana

DIANA

POSITIVIDAD SANA CON MARCO AURELIO

Reflexiones para cultivar
una actitud mental positiva

**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 Positive with Marcus Aurelius*

Primera edición: enero de 2024

© 2020, Jana Capri y Charan Díaz

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

© de la ilustración de interior, Shutterstock, 2024

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

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-117-3

Depósito legal: B. 20.607-2023

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación en Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España – *Printed in Spain*



Sumario



Introducción	11
1. Caminos con corazón	19
2. El primer paso es querer	21
3. Mentalidad de aprendizaje	23
4. Hacer lo correcto.....	25
5. La bondad	27
6. Correr tras lo efímero	29
7. Tómatelo con filosofía.....	31
8. Lo inútil	33
9. La fuerza interior.....	35
10. La conciencia tranquila	37
11. El secreto del buen vivir	39
12. La naturaleza de las cosas	41
13. La chispa interior.....	43
14. El origen de todo	45
15. Conócete a ti mismo	47

16. Tu jardín interior	49
17. Lo que te mueve	51
18. Tu valor verdadero	53
19. Los sabios	55
20. Ojo por ojo.	57
21. No es nada personal	59
22. La amabilidad y la compasión.	61
23. ¿A quién le haces caso?	63
24. La escucha	65
25. Después de la muerte	67
26. El orden perfecto.	69
27. El tiempo de tu vida	71
28. Interpreta tu mejor papel	73
29. Abraza todo lo que te sucede	75
30. Aquello que no depende de ti.	77
31. Las cosas son como son.	79
32. La crítica ajena.	81
33. La paz mental.	83
34. Agradar a los demás.	85
35. Depende solo de ti.	87
36. La introspección	89
37. Todo tiene su gracia	91
38. El perdón.	93
39. Las opiniones ajenas	95
40. No te desvíes del camino.	97
41. Ten tu propio criterio	99
42. Buscar aplausos y temer críticas	101

43. Buscar la verdad	103
44. Los cambios en la vida.	105
45. Tu granito de arena	107
46. No pidas lo imposible	109
47. Lo que importa es tu actitud	111
48. Vuelve al camino correcto.	113
49. Nada dura para siempre	115
50. Dar sin recibir nada a cambio	117
51. La compasión.	119
52. Conseguir lo imposible	121
53. Las buenas influencias.	123
54. Las fortunas y las desgracias	125
55. Los demás no deciden por ti	127
56. Tu felicidad depende de ti.	129
57. ¿Quién domina tu estado de ánimo?	131
58. Beber agua salada	133
59. ¿Cuál es tu propósito?	135
60. Aceptar lo que venga	137
61. ¿A qué te apegas?	139
62. Que no te domine la cólera	141
63. La importancia de las cosas.	143
64. Sentirse bien aquí y ahora	145
65. Practica lo que te cuesta	147
66. Acepta con los brazos abiertos	149
67. Mírate primero a ti mismo/a	151
68. Hazlo lo mejor que puedas	153
69. No es tan grave como parece.	155

70. Acepta ayuda	157
71. No analices en exceso	159
72. Saber pedir.	161
73. No vivirás para siempre.	163
74. ¿Para qué lo haces?	165
75. El orgullo	167
76. La pérdida	169
77. La pasividad.	171
78. El apego	173
79. Cómo vivir una buena vida	175
Bibliografía	177



Caminos con corazón

Pregunta/comentario de un buscador

¿El fin justifica los medios? A veces tengo que hacer cosas que no me gustan, pero que son necesarias.

Respuesta de Marco Aurelio (VIII-V)

Recuerda que, ante todo, tu deber es ser siempre una buena persona. Cuando tengas retos que cumplir o problemas que solucionar, no permitas que dichos retos puedan contigo o te dobleguen. Busca siempre la solución más humana: aquella que te permita ser una persona buena, modesta, sincera y justa.

Reflexión psicológica

Es bueno tener un objetivo, pero debe ser un objetivo coherente con la humanidad (la capacidad de sentir compasión o solidaridad hacia los demás, respetando los valores humanos).

¿Te has propuesto objetivos significativos en tu vida? Nicolás Maquiavelo no tenía razón: el fin no justifica los medios. La manera humanizada, amable y compasiva con la cual llegas a conseguir un objetivo es más importante que el objetivo en sí. Necesitas tener la conciencia tranquila al final del día.

Analiza y examina tu vida: ¿hay algo que actualmente estás intentando conseguir pero que hace sufrir a otras personas o que te roba tu paz mental?

Como decía Carlos Castaneda, de todos los caminos, en realidad ninguno lleva a ninguna parte. Pero hay caminos con corazón y caminos sin corazón.



El primer paso es querer

Pregunta/comentario de un buscador

¿Qué puedo hacer para ser feliz y no sentir frustración? Me siento muy perdido/a.

Respuesta de Marco Aurelio (VII-LXVII)

Se necesita muy poco para ser feliz. Quizá al echar un vistazo a tu vida pienses: «Ya tengo mucha edad y no soy famoso/a ni tengo dinero, y tampoco he conseguido nada importante en mi vida». Sigue aprendiendo y trabajando en tus valores humanos, en la calidad de tus relaciones y en tu espiritualidad o libertad interior. Esa es la clave para ser feliz y, además, es gratis.

Reflexión psicológica

¿Te gustaría mejorar algo en tu vida? ¿Quieres mejorar algún aspecto relacionado con tu trabajo, tu familia, tu pareja, tu salud o el dinero?

Para cambiar algo, primero es necesario querer cambiar. Por ejemplo, imagina que alguien le dice a un amigo: «No puedo dejar de fumar». En ese mismo instante, un psicólogo le oye y le ofrece terapia gratuita para dejar el tabaco. Y el fumador se apresura a responder: «Pero... ¡yo no quiero dejar de fumar!».

Para conseguir cualquier cosa en la vida, antes tienes que desearlo. Si de verdad deseas mejorar tu vida, seguro que antes o después encuentras la manera de conseguirlo. Como dice Marco Aurelio, para ser feliz se requieren pocos conocimientos. No hace falta que tengas un doctorado, solo tienes que querer cambiar.