

Оглавление

Введение	9
----------------	---

Часть I. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... 13

Глава 1. Практическая философия14

Что такое стоицизм?	15
Современный стоицизм	20
Почему именно стоицизм?.....	25
Стоицизм для всех.....	27
Инструментарий.....	29
Периоды развития стоицизма	35

Глава 2. Экскурс в историю.....36

До стоицизма	36
Первые философы.....	37
Запомните этих стоиков	45
И другие философы.....	46
Уроки греческого языка	49
Применение теории	50

Часть II. НОВЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ 52

Глава 3. Думать как стоик53

Думать как стоик.	53
Необходимые инструменты.	55
Взгляд со стороны.	62
Принцип поведения: что нужно делать.	64
Что значит действовать «с оговоркой».	66
Принцип согласия: принятие себя.	72
Согласие, желание и поведение.	77
Что важно знать помимо принципов.	79

Глава 4. Вести себя как стоик.82

Поведение стоиков.	82
Добродетели в стоицизме.	84

ЧАСТЬ III. СТОИЦИЗМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ ... 104

Глава 5. Учимся позитивному отношению к жизни 105

Позитивные мысли.	106
Работаем над позитивным мышлением.	117

Глава 6. Отработка навыков эмоциональной устойчивости 126

Работаем с негативными мыслями.	126
Когда случаются неприятности.	127

Обретение эмоционального равновесия	128
Негативные эмоции.	134
Глава 7. Приносить пользу	149
Как стоики относятся к людям	150
Родственники и друзья	156
Глава 8. Продолжать развиваться	170
Постоянная практика	171
Основные моменты.	175
Счастье навек.	181
Источники	184
Каноны	184
Ссылки	187
Ответы	189
Об авторе.	190