

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Часть I. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	8
Глава 1. Практическая философия.....	9
Что такое стоицизм?.....	9
Современный стоицизм.....	14
Почему именно стоицизм?	18
Стоицизм для всех	20
Инструментарий	22
Периоды развития стоицизма.....	26
Глава 2. Экскурс в историю	28
До стоицизма	28
Первые философы	29
Запомните этих стоиков.....	36
И другие философы	36
Уроки греческого языка.....	39
Применение теории.....	40
Часть II. НОВЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ	42
Глава 3. Думать как стоик.....	43
Думать как стоик	43
Необходимые инструменты	44
Взгляд со стороны.....	50
Принцип поведения: что нужно делать	52
Что значит действовать «с оговоркой»	53
Принцип согласия: принятие себя	58
Согласие, желание и поведение.....	63

Что важно знать помимо принципов	64
Глава 4. Вести себя как стоик	66
Поведение стоиков	66
Добродетели в стоицизме.....	68
Часть III. СТОИЦИЗМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ	84
Глава 5. Учимся позитивному отношению к жизни	85
Позитивные мысли.....	85
Работаем над позитивным мышлением	95
Глава 6. Отработка навыков эмоциональной устойчивости	103
Работаем с негативными мыслями	103
Когда случаются неприятности.....	104
Обретение эмоционального равновесия. ...	105
Негативные эмоции	109
Глава 7. Приносить пользу	122
Как стоики относятся к людям.....	123
Родственники и друзья.....	128
Глава 8. Продолжать развиваться	139
Постоянная практика	140
Основные моменты	143
Счастье навек	149
Источники	152
Каноны.....	152
Ссылки.....	155
Ответы.....	156
Об авторе	157