

# Turinys

*Padėka* | 11

*Įžanga. Gyvenimo planas* | 13

*I dalis*

## STOICIZMO IŠTAKOS

- 1 Filosofija – neatskiriama nuo gyvenimo | 27
- 2 Pirmieji stoikai | 38
- 3 Romėnų stoicizmas | 51

*II dalis*

## PSICHOLOGINĖS STOICIZMO PRIEMONĖS

- 4 Įsivaizdavimas bloga | 69  
*Kas blogo gali nutikti?*
- 5 Ką galime ir ko negalime kontroliuoti | 86  
*Kaip tapti neįveikiamiems*
- 6 Fatalizmas | 99  
*Kaip paleisti praeitį ir negalvoti apie ateitį*

- 7 Atsisakymas | 106  
*Tamsioji malonumo pusė*
- 8 Apmąstymai | 113  
*Stebėkime, kaip mes praktikuojame stoicizmą*

*III dalis*

### **STOIKŲ PATARIMAI**

- 9 Pareiga | 121  
*Meilė žmogui*
- 10 Socialiniai ryšiai | 127  
*Sąveika su kitais žmonėmis*
- 11 Įžeidimai | 134  
*Kaip išverti pažeminimus*
- 12 Sielvartas | 143  
*Kaip sveiku protu įveikti liūdesį*
- 13 Pyktis | 148  
*Kaip įveikti didžiausią džiaugsmo priešą*
- 14 Asmeninės vertybės | 154  
*Apie siekimą šlovės*
- 15 Asmeninės vertybės | 160  
*Apie turtą*
- 16 Tremtis | 169  
*Kaip išgyventi vietos pakeitimą*

17 Senatvė | 173

*Tremtis į institucinius namus*

18 Mirtis | 181

*Apie gero gyvenimo gerą pabaigą*

19 Kaip tapti stoiku | 186

*Pradėkite dabar ir pasiruoškite mokytis*

*IV dalis*

## **STOICIZMAS ŠIUOLAIKINIAME GYVENIME**

20 Populiarumo nuosmūkis | 193

21 Stoicizmo nauda | 208

22 Stoicizmo praktika | 228

*Stoiko skaitiniai* | 252

*Naudota literatūra* | 255

*Pastabos* | 261