

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	9
Неделя I. Что зависит от нас, а что нет .....	15
Неделя II. Сфера выбора .....	22
Неделя III. Просыпайтесь! .....	28
Неделя IV. Немного лучше каждый день .....	34
Неделя V. Живите настоящим! .....	40
Неделя VI. Держите свое мнение при себе .....	47
Неделя VII. Следите за представлениями .....	53
Неделя VIII. Скромнее желаня — больше счастья .....	59
Неделя IX. Упражняйтесь в безразличии .....	65
Неделя X. Какова цена дорогих вещей? .....	71
Неделя XI. Посмотрите глазами другого человека .....	77
Неделя XII. Истинное убежище .....	83
Неделя XIII. Скажите «нет» желанию произвести впечатление .....	89
Неделя XIV. Что, если что-то пойдет не так? .....	96
Неделя XV. Проверяйте свои впечатления .....	103
Неделя XVI. Контролируйте порывы .....	110
Неделя XVII. Возможность пренебрегать .....	116
Неделя XVIII. Показывайте, а не рассказывайте .....	123
Неделя XIX. Мы — это наши привычки .....	129
Неделя XX. Цените подарки судьбы .....	136
Неделя XXI. Учитесь находить истинную радость .....	142
Неделя XXII. Взгляд сверху .....	149
Неделя XXIII. Образцы для подражания .....	155

Неделя XXIV. Возьмитесь за другую ручку .....	162
Неделя XXV. Ходите гулять .....	168
Неделя XXVI. То, что стоит на вашем пути, и есть путь .....	174
Неделя XXVII. Оберегайте свое благо .....	181
Неделя XXVIII. Не ищите третьего .....	187
Неделя XXIX. Мягкость вместо злости .....	193
Неделя XXX. Держите «новости» под контролем .....	200
Неделя XXXI. Неделя без жалоб .....	207
Неделя XXXII. Поиск маленьких побед .....	214
Неделя XXXIII. Задайте себе всего один вопрос .....	220
Неделя XXXIV. Просто скажите несчастьям «нет» .....	226
Неделя XXXV. Лекарство от прокрастинации .....	233
Неделя XXXVI. Зимняя закалка .....	239
Неделя XXXVII. Современные молитвы .....	246
Неделя XXXVIII. Как относиться к тем, кто вас ненавидит? .....	252
Неделя XXXIX. Паника — это вред, наносимый самому себе .....	259
Неделя XL. Упражняйтесь в молчании .....	265
Неделя XLI. Учитесь любить .....	271
Неделя XLII. Сделайте честность своей политикой .....	277
Неделя XLIII. Стройте, а не разрушайте .....	283
Неделя XLIV. Принимайте то, что имеете .....	289
Неделя XLV. Ваша подлинная сила .....	295
Неделя XLVI. Судите себя, а не других .....	301
Неделя XLVII. Принять и отпустить .....	307
Неделя XLVIII. Ежедневно подводите баланс в книге жизни .....	314
Неделя XLIX. Будьте скупыми со временем .....	321
Неделя L. Поддерживайте ритм .....	328
Неделя LI. Скажите свое слово! .....	335
Неделя LII. Превращайте слова в дела .....	342
Дополнительно о стоицизме .....	350

# ВВЕДЕНИЕ

Римский император Марк Аврелий проснулся на рассвете. Его палатка стояла у реки Гран: Рим воевал с племенами германцев. Вставать ни свет ни заря было тяжело, но командующий войсками все-таки поднялся. Он присел за стол и при свете свечи стал писать по-гречески. Марк Аврелий заносил в дневник, чего он ждет от наступающего дня. «Встречусь с суетным, с неблагодарным, дерзким, с хитрецом, с алчным, необщественным»\*, — писал он сам для себя. Записи помогали ему морально подготовиться к неизбежным трудностям, к выполнению обязанностей императора, который командовал армией и издалека наблюдал за жизнью в своих владениях.

В словах Марка Аврелия не было разочарования или обиды — он не жаловался и не сетовал. Император пользовался философией, которую он любил и на которую опирался, — стоицизмом. Он не отказывался от своих соратников и подданных. Напротив, он писал о чересчур занятых и неблагодарных: «Ни от кого из них не могу я потерпеть вреда — ведь в постыдное никто меня не вергает, а на родственного не могу же я сердиться или держаться в стороне от него, раз мы родились для общего дела». Остаток утра он заполнял дневник, делая небольшие заметки: как думать, как жить, как быть благодарным. И встречал день уже не просто как философ, а как *правитель-философ*.

Если бы мы могли заглянуть еще глубже в прошлое, то примерно за столетие до Марка Аврелия мы увидели бы другого философа-стоика, поступавшего сходным образом. Его звали Сенека, он был драматургом и государственным деятелем, занимал высокие посты при дворе императора Нерона. Правда, он вел дневник вечером, — по собственному выражению, выставлял на рассмотрение каждый день.

---

\* Размышления. 2.1. Перевод А. К. Гаврилова. Здесь и далее (если не указано иное) цитаты из «Размышлений» Марка Аврелия в переводе А. К. Гаврилова даются по книге: Марк Аврелий Антонин. Размышления. 2-е издание, исправленное и дополненное. М.: Наука, 1993. *Прим. пер.*

Сенека ежевечерне спрашивал себя, насколько его сегодняшние действия были справедливыми, мог он что-то сделать лучше, с какими привычками не совладал, чего в себе не улучшил. Он писал старшему брату\*: «О том, что придется делать, мы думаем, да и то редко, а о сделанном и не думаем — хотя как раз прошлое подает советы на будущее!»\*\* Рассмотрение прошедшего дня помогало Сенеке подготовиться к тому, с чем он столкнется наутро.

Еще один знаменитый стоик, Эпиктет, когда-то был рабом, и его жизнь совсем не походила на будни Сенеки и Марка Аврелия. Эпиктет не раз наставлял учеников: повторяйте уроки, записывайте их, чтобы потом использовать. В «Беседах» он говорит: «Вот чем руководствуйся ночью, вот чем днем. Вот что пиши, вот что читай. Вот о чем веди разговоры — с самим собой, с другим»\*\*\*.

Утренняя подготовка и вечерний анализ — вот два наиболее важных и взаимосвязанных упражнения в стоической философии. Традиции их выполнения уже более двух тысяч лет. Вы тоже примкнете к ней, если дважды в день начнете делать записи в «Дневнике стоика» и стремиться к правильной жизни.

В отличие от множества других философских учений, стоицизм не предназначается исключительно для объяснения Вселенной. Его не особо занимают запутанные вопросы о том, откуда мы появились, или теоретические споры по той или иной проблеме. Стоицизм создали древние греки и усовершенствовали римляне, чтобы мужчины и женщины, которые пытаются добиться своей цели, могли применять его в повседневной жизни. А мир меж тем пытается сбить людей с толку.

---

\* Ошибка автора. Цитата из «Нравственных писем», адресованных не старшему брату философа Луцию Аннею Новату (ему посвящен трактат «О блаженной жизни»), а Луцилию, который был другом Сенеки и прокуратором Сицилии. *Прим. науч. ред.*

\*\* Перевод С. А. Ошерова. Цитаты из «Нравственных писем к Луцилию» в переводе С. А. Ошерова здесь и далее даются по изданию: Сенека Луций Анней. Нравственные письма к Луцилию. М.: Наука, 1977. *Прим. пер.*

\*\*\* Беседы. 3.24. Перевод Г. А. Тароняна. Цитаты из «Бесед» в переводе Г. А. Тароняна здесь и далее даются по изданию: Эпиктет. Беседы. М.: Ладомир, 1997. *Прим. пер.*

В этом смысле стоицизм — гораздо больше, чем просто сборник правил или избитых фраз. Это набор вечных, нестареющих упражнений: систем для уменьшения страха, идей для борьбы с разрушительными мыслями, напоминаний о само собой разумеющемся, о средствах противостояния искушению, об опоре в трудные моменты. Стоицизм никогда не подразумевал однократного прочтения или разового изучения — его нужно осваивать и использовать.

Марк Аврелий создал за жизнь единственный труд — «Размышления». Он писал его для себя — о себе, о философских принципах, которые изучал и использовал даже в старости. И в письмах Сенеки вы увидите то же самое: да, он пишет кому-то другому, но очевидно, что предполагаемая аудитория включает и его самого тоже. Он размышляет вслух. Труды Эпиктета дошли до наших дней в виде заметок, сделанных его учеником Аррианом. Записи выглядят так, будто день философа был заполнен исключительно попытками ответить на бесконечные вопросы учеников: что мне делать с этим? Как справиться с чем-то похожим на то? Что делать, когда я \_\_\_\_\_?

В книге «Стоицизм на каждый день»\* мы постарались представить мудрость стоицизма в удобной для занятых читателей форме. Мы не стремились в бессчетный раз перевести и переиздать труды стоиков (это вполне успешно было сделано неоднократно), а впервые в истории собрали всех великих философов этой школы в одной книге, выделив на каждый день одну из их мыслей. Реакция на книгу, изданную в США, была удивительной. Три месяца она продержалась в списке национальных бестселлеров; ее использовали при подготовке приветственной речи на собрании, которое, видимо, было крупнейшим собранием стоиков за две тысячи лет.

Наш сайт [dailystoic.com](http://dailystoic.com) захлебнулся в заявках на подписку. Это означало, что каждое утро десятки тысяч начинающих стоиков одновременно читали одно и то же. Мы видели фотографии читателей

---

\* Холидей Р., Хансельман С. Стоицизм на каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. Прим. ред.

над страницами их дневников: ежедневные размышления порождают мысли, которые просятся на бумагу.

В помощь всем, кто пытается реализовать философию стоицизма в жизни, мы подготовили «Дневник», который можно использовать как спутник «Стоицизма на каждый день». Его вы сейчас держите в руках — и это для нас большая честь.

## Как пользоваться «Дневником»?

В книге вы найдете 52 задания либо упражнения — по одному на каждую неделю в году. Мы объясняем их смысл и важность, даем указания по выполнению. Цитаты из трудов великих стоиков должны помочь вам сосредоточиться на задании недели. Первая цитата упражнения взята из соответствующей недели в книге «Стоицизм на каждый день».

Каждый день ставит перед нами какой-то более узкий вопрос, помогая сосредоточиться на утренней подготовке и вечернем размышлении (или на каждом из них по отдельности). Еще полезнее, если вы воспользуетесь дополнительными источниками: станете читать «Стоицизм на каждый день», используете рассылку по электронной почте или что-то еще.

Мы не составляли набор заповедей, не создавали пошаговую систему, этапам которой нужно бездумно следовать. Если вы не хотите ориентироваться на наши подсказки — просто игнорируйте их, записывайте то, что вам кажется наиболее полезным.

Сенека писал: «Все, кто до нас занимались тем же, не наши повелители, а наши вожатые. Истина открыта для всех, ею никто не завладел»\*.

Стоические практики, которые сегодня возрождаются, сосредоточены на ежедневных, привычных ситуациях. Британский историк философии сэр Ричард Сорабджи описывает их как «обычные взлеты и падения жизни: утраты, потеря работы, повышение, мышьяная возня,

---

\* Нравственные письма к Луцилию. 33.11. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

деньги, вторжения, разграбление городов, изгнание, беспокойство о здоровье».

Американский философ Бренд Бланшар восхищался наследием Марка Аврелия:

Мало кого сейчас заботят марши и маневры древнеримских военачальников. Зато столетиями привлекают к себе внимание записи мыслей человека, чья реальная жизнь в целом неизвестна, который излагал темными вечерами не события дня и не планы на завтра, а нечто намного более постоянное, идеалы и устремления, которыми живет редко какая душа.

Римские стоики сосредотачивались не на словах, а на действиях. Как заметил Сенека, «философия же учит делать, а не говорить»\*. Эпиктет обращал внимание на ежедневное совершенствование и превратил его в стержень своего учения: «Философы наставляют не довольствоваться только изучением, но и присовокуплять приучение себя, затем упражнение в осуществлении на деле»\*\*.

Этот дневник поможет вам сосредоточить внимание (*просохе*) на практике (*мелете*); вы получите возможность применять в жизни то, что изучаете ради совершенствования (*прокопе*). Погрузившись в стоические дисциплины, представленные в этом дневнике, вы будете начинать каждый день с вопроса великого современного стоика Пьера Адо: «Какие принципы будут направлять и вдохновлять мои действия?» А каждый вечер вы сможете проверить, где вам не хватило этих принципов, а в чем вы добились прогресса. Начать писать дневник можно в любой день, с любой даты, продолжая, пока книга не закончится.

Пятьдесят две недели года — это 52 идеальных примера для решения любой ситуации. В книге вы найдете практические средства для всего: для борьбы с плохими привычками (неделя XXXI), прокрастинацией (неделя XXXV) или паникерством (неделя XXXIX);

---

\* Нравственные письма к Луцилию. 20.2. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

\*\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

найдете менее разрушительные альтернативы гневу (неделя XXIX), страху перед будущим (неделя XXXIV) или общению с теми, кто вас ненавидит (неделя XXXVIII). Вы обретете новые точки опоры, ознакомившись с упражнениями «Взгляд сверху» (неделя XXII), научившись смотреть глазами другого человека (неделя XI), получите примеры для подражания (неделя XXIII). Вы освоите базовые практики стоиков: дихотомию контроля (неделя I), сосредоточение на настоящем моменте (неделя V) и проверку впечатлений (неделя XV).

Важно помнить: «Дневник» — это не соревнование, не тест на умение жить как совершенный мудрец, не возможность искоренить желание поправить тех, кто продвинулся дальше вас. Любой, кто использует философию таким образом, определенно не стоик! Как напоминает нам Сенека, «пусть она избавит от пороков тебя, а не обличает чужие пороки»\*. Думайте об этом дневнике как о щетке для души. Чистите ее ежедневно, тщательно и привычно, как по утрам и вечерам вы ухаживаете за зубами.

Последний урок в конце этой книги — самый важный во всей стоической философии: учиться обращать слова в дела. Мы надеемся, вы доберетесь до этого задания, и призываем вас повторить путешествие в следующем году. Если перефразировать Гераклита, вы уже не будете тем же самым человеком, и эта книга не будет той же самой.

---

\* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*



# НЕДЕЛЯ I

## ЧТО ЗАВИСИТ ОТ НАС, А ЧТО НЕТ

Книга Эпиктета «Энхиридион»\* начинается с самого мощного упражнения во всем стоицизме: способности отличать то, что от нас зависит, от того, что от нас не зависит и, соответственно, нам неподвластно. Именно это главный принцип всей философии стоицизма. Мы не контролируем многого, к чему стремимся в жизни, однако сердимся, печалимся, обижаемся, пугаемся, завидуем и расстраиваемся, когда чего-то не получаем. На деле наши эмоции — единственное, за чем мы можем уследить. Даже если это окажется единственным уроком, который вы усвоите (и запишете) в этом году, считайте, что год прожит хорошо.

Главная задача в жизни проста: определить и разделить вещи, чтобы я мог ясно сказать себе, что есть внешнее и не зависит от меня, а что есть выбор, который действительно зависит от меня. Где тогда мне искать добро и зло? Не во внешнем, неподвластном мне, но внутри меня в моем собственном выборе\*\*.

Эпиктет. Беседы. 2.5.4–5

Из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие нет. В нашей власти мнение, стремление, желание, уклонение — одним словом, все, что является нашим. Вне пределов нашей власти

---

\* Энхиридион (греч. ἐνχειρίδιον) — в Античности и в Средние века небольшое руководство или справочник. «Энхиридион» Эпиктета — это сборник стоических советов, составленный римским историком Флавием Аррианом (ок. 86 — ок. 160), учеником Эпиктета. *Прим. пер.*

\*\* Иногда Холидей намеренно использует осовремененные переводы стоиков, которые местами ощутимо отличаются по стилю от оригинала (архаичного и часто туманного). В ряде случаев автор в своих рассуждениях опирается на лексику таких современных переводов, что делает невозможным использование других переводов, уже существующих на русском языке. Именно поэтому в большинстве случаев (когда смысл прозрачен и разница невелика) использованы традиционные переводы античных авторов на русский язык с указанием источников, но в некоторых ситуациях (когда смысл недостаточно ясен или автор использует то, чего нет в традиционном переводе) сделан перевод с осовремененных английских текстов, использованных Холидеем. *Прим. пер.*

наше тело, имущество, доброе имя, государственная карьера — одним словом, все, что не наше. То, что в нашей власти, по природе свободно, не знает препятствий, а то, что вне пределов нашей власти, является слабым, рабским, обремененным и чужим\*.

Эпиктет. Энхиридион. 1.1–2

Зависит от нас свобода воли и все дела, зависящие от свободы воли, а не зависят от нас тело, части тела, имущество, родители, братья, дети, отечество — словом, общество\*\*.

Эпиктет. Беседы. 1.22.10

---

\* Перевод А. Я. Тыжова. Цитаты из «Энхиридиона» в переводе А. Я. Тыжова здесь и далее даются по изданию: Эпиктет. Энхиридион: краткое руководство к нравственной жизни / Эпиктет. Комментарий на «Энхиридион» Эпиктета / Симпликий; пер. с греч.: А. Я. Тыжов. СПб.: Владимир Даль, 2012. *Прим. пер.*

\*\* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

**1 ЯНВАРЯ. ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО В МОЕЙ ВЛАСТИ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2 ЯНВАРЯ. ЧЕМУ И РАДИ ЧЕГО Я УЧУСЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3 ЯНВАРЯ. ЧЕМУ СКАЗАТЬ «НЕТ», ЧТОБЫ ОТВЕТИТЬ «ДА»  
ВАЖНОМУ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4 ЯНВАРЯ. Я ВИЖУ ЯСНО? Я ДЕЙСТВУЮ ВЕЛИКОДУШНО?  
Я ПРИНИМАЮ ТО, ЧЕГО НЕ МОГУ ИЗМЕНИТЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**5 ЯНВАРЯ. К ЧЕМУ Я СТРЕМЛЮСЬ?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**6 ЯНВАРЯ. Кто я и что поддерживаю?**

УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 7 ЯНВАРЯ. КАК СОХРАНИТЬ ЯСНОСТЬ УМА?

### УТРЕННИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ВЕЧЕРНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....