

WYKŁAD PIERWSZY

Powitanie. Wprowadzenie do Programu Stoic Way

1. Powitanie

Witamy w Programie Stoic Way. Trwa on sześć miesięcy, w czasie których będziesz otrzymywać materiały i zadania opracowane w taki sposób, żeby – jeśli będziesz je sumiennie przerabiać – pomogły ci stać się stoikiem lub stoiczką. Czyli kim właściwie? Powiedzmy na razie, że jest to osoba bardziej autonomiczna, świadomie kierująca swoim życiem, odznaczająca się stabilniejszym i trudniejszym do zachwiania poczuciem radości życia.

Zapraszamy cię zatem do wspólnej podróży. Ważne jest, abyś już teraz przyswoił(a) sobie pewne motto i wyrażane przez nie przeświadczenie: **prawdziwe szczęście wymaga trudu**. Człowiek jest niezwykle złożonym organizmem, najbardziej złożonym w przyrodzie – posiadamy niezwykle możliwości, ale także narażeni jesteśmy na bardzo poważne niebezpieczeństwa. Już Arystoteles zwrócił uwagę, że człowiek, ze względu na swoją naturę, posiada potencjał stania się zarówno istotą boską, jak i najgorszą bestią. Maszyny naszego organizmu łatwo ulega wypaczeniom i rozregulowaniu. Poczucie nieszczęścia jest jednym z efektów tego rozregulowania. Żeby ten proces odwrócić, a potem mu przeciwdziałać, niezbędny jest ciężki trening. Taki właśnie trening oferuje stoicyzm i nasz program. Nie przedstawiamy tu wyłącznie refleksji do przemyślenia, ładnych formułek, zachęt. Prezentujemy tu konkretne działania, wymogi, ćwiczenia. Trzeba je naprawdę sumiennie i systematycznie wykonywać, muszą temu towarzyszyć znoj i wewnętrzne zmagania. Jeśli jednak wytrwasz, efekt może przejść twoje najśmielsze oczekiwania.

2. Wprowadzenie do całego Programu Stoic Way

2.1. Czas trwania programu

Program Stoic Way rozpisany jest na sześć modułów po cztery tygodnie, co daje razem dwadzieścia cztery tygodnie. Co dwa moduły proponujemy po jednym tygodniu przerwy. W sumie więc cały program trwa dwadzieścia sześć tygodni, czyli **sto osiemdziesiąt dwa dni**. Jest to czas, w którym adept programu zyskuje sposobność przeprowadzenia procesu przemiany struktury swojego funkcjonowania. Ale, jak już wspomnieliśmy wcześniej, wymaga to realnego wysiłku i konkretnych działań. Nie możesz poprzestać na przyswajaniu kolejnych materiałów, musisz przekuwać je na konkretne procedury, zadania i działania. Stoicyzm to zbiór działań, a nie teorii, to postawa, a nie deklaracje, to trening woli i charakteru, a nie spekulacje i roztrząsania.

2.2. Rytm pracy

Każdego tygodnia trwania programu będziesz otrzymywał trzy porcje materiałów. Zalecamy, by przyswajając je w trzech kolejnych podejściach, we **wtorek, czwartek i sobotę**. Jest jednak zrozumiałe, że każdy człowiek funkcjonuje w innym systemie zawodowym i rodzinnym. Może się okazać, że

preferowany przez nas rytm pracy nie u każdego jest wykonalny. Należy go więc traktować jako zalecenie. Tobie pozostawiamy decyzję, jaką formę rytmu przyjmiesz, jak sobie zaplanujesz pracę. Pamiętaj, że niezmiernie ważne jest, żeby rozkładać ją w czasie, nie pracować metodą zrywów, robiąc sobie dłuższe przerwy. Jeśli program ma przynieść spodziewany efekt, musi być systematycznie obecny w twoim życiu: musisz wracać do niego myślami, stale przystępować do kolejnych zadań, testować swoje możliwości.

2.3. Rodzaje materiałów i co z nimi robić

Podczas całego programu będziesz otrzymywać materiały w sześciu różnych postaciach. Określenia „materiały” używamy tu w bardzo szerokim znaczeniu.

Wykład – formę wykładu już poznałeś(aś), właśnie w niej uczestniczysz. Przedstawiamy tu ważne informacje w uporządkowanej postaci. Część z nich ma postać konkretnych zadań i zaleceń, więc nie wystarczy ich przyswoić. Trzeba o nich pamiętać, przechodząc do kolejnych modułów, zwłaszcza do materiału o nazwie „zadanie”.

Zadanie – ta forma to krótka i konkretna prezentacja zaleceń stoickich w postaci procedur, reguł lub ćwiczeń. W „zadaniu” streszcza się istota programu – należy, w miarę indywidualnych możliwości i życiowych okoliczności, wdrażać poszczególne zadania w swoim życiu i uważnie obserwować efekty.

Literatura – ważnym uzupełnieniem wykładu i zadania jest literatura. Są to fragmenty klasycznych tekstów stoickich o długości około 20 stron. Teksty te należy czytać, studiować, rozważać. Zapraszamy cię także do dyskusji na ich temat.

Opowiadanie – przygotowane specjalnie dla uczestników programu opowiadanie z motywem stoickim, z zaproszeniem do komentarzy i proponowaniem nowych wątków.

Prezentacja wideo – prezentacja materiału w postaci krótkiego filmu.

Spotkanie – zaproszenie uczestników do spotkania online w celu bezpośredniego omówienia, skonsultowania przekazywanych materiałów.

W uzupełnieniu powyższych sześciu form kontaktu i przekazywania treści uczestnicy programu będą mieli możliwość dołączenia do **grupy dyskusyjnej** na Facebooku w celu bieżącego omawiania materiałów, dzielenia się refleksjami, uzyskiwaniem dalszych porad.