

# Manual de EPICTETO

ILUSTRADO

El arte de vivir como un estoico

Por  
Cov



# CONTENIDO



• Conocer lo que puedes controlar	5
• Apariencia	22
• Deseo y aversión	24
• Las cosas son como son	35
• Pensar antes de actuar	43
• La opinión que tenemos de las cosas	45
• El mérito	51
• Los bienes	55
• En el viaje de la vida	60
• Deseos	62
• Libertad	63
• Virtud	65
• Pérdidas	69
• Serenidad	71
• Vanidad	74
• Tus deseos y la realidad	78
• El banquete de la vida	84

• Ofender	105
• Muerte	107
• Ideales	108
• Agradar a los demás	110
• Reputación	112
• El precio de las recompensas	116
• La voluntad de la Naturaleza	121
• El Mal	123
• Valora tus pensamientos	126
• Emprender	129
• Pasiones	136
• El Deber	142
• La Fe	151
• Acontecimientos	158
• Practica el bien	161
• Saber callar	170
• El humor	173
• Entretenimientos	174
• Las compañías	177
• Cuida tu cuerpo	182
• Reputación	184
• Dignidad	186
• Imita a los grandes	187



• Discreción	190
• Moderación y placer	193
• Opiniones	198
• Modales	200
• Capacidades	201
• Razonar	203
• Posesiones	204
• Mujeres	206
• Cuerpo	208
• Injurias	210
• Dos caras	212
• Lucidez	2214
• Interpretaciones	216
• Hechos	218
• Ostentación	220
• Progreso	223
• Practica	227
• Vivir tus ideales	229
• ¿Quién fue Epicteto?	234
• Acerca del autor	237



# Conocer lo que puedes controlar:

LA CLAVE  
PARA SER  
LIBRE Y FELIZ



# Tatúate este principio:



Unas cosas están bajo  
tu control y otras no.

Solo cuando aprendas  
a distinguir entre

lo que

**puedes**

y lo que

**no puedes**

controlar

podrás estar tranquilo

**y ser eficiente**

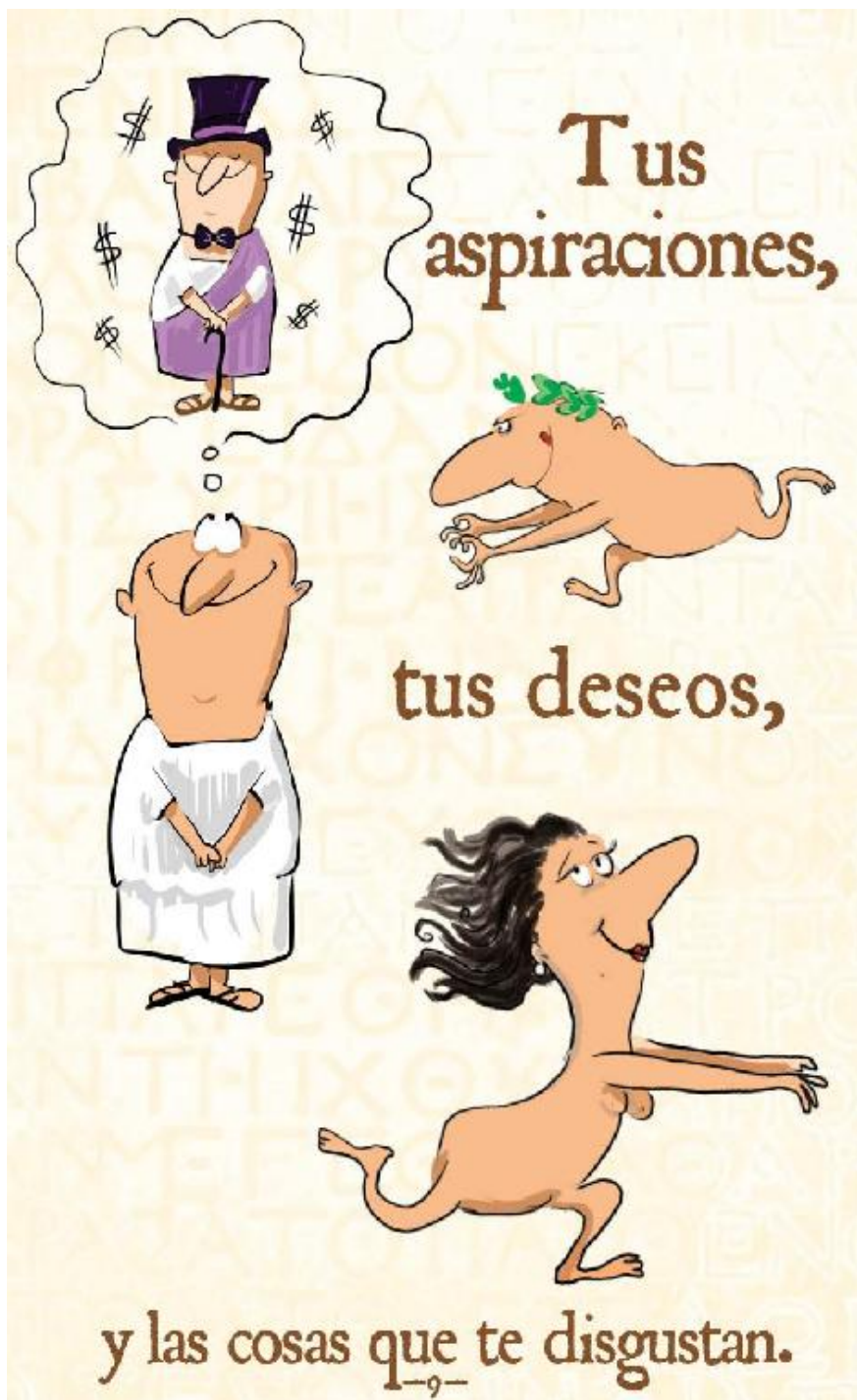
contigo

y

con los demás.







Lo que  
controlas  
es lo que  
da forma a tus  
preocupaciones

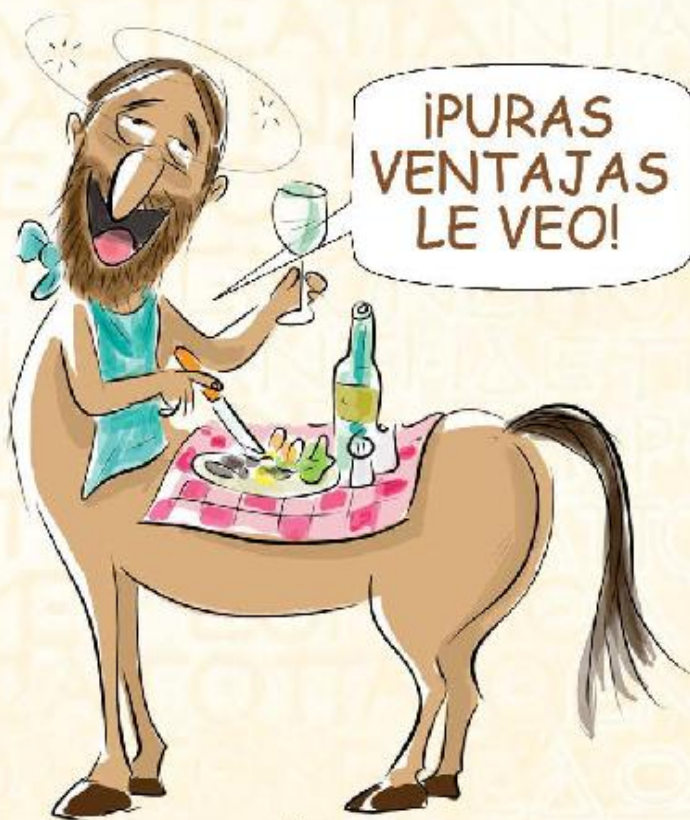


Las cosas que controlas  
**dependen de ti**  
y puedes influir sobre ellas.



**Eres libre de elegir**  
la vida que deseas.

**No  
controlas:  
el cuerpo que te ha  
dado la naturaleza,**



# el haber nacido en cuna de oro



o el tener que hacerte rico.

# La forma en que te ven los demás



y tu posición en la sociedad.

Lo que  
**no**  
controlas viene de afuera y  
**no**  
deben ser tus  
**preocupaciones**

