

# 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<br>ideales    | 229  |
| • ¿Quién<br>fue Epicteto? | 234  |
| • Acerca<br>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**

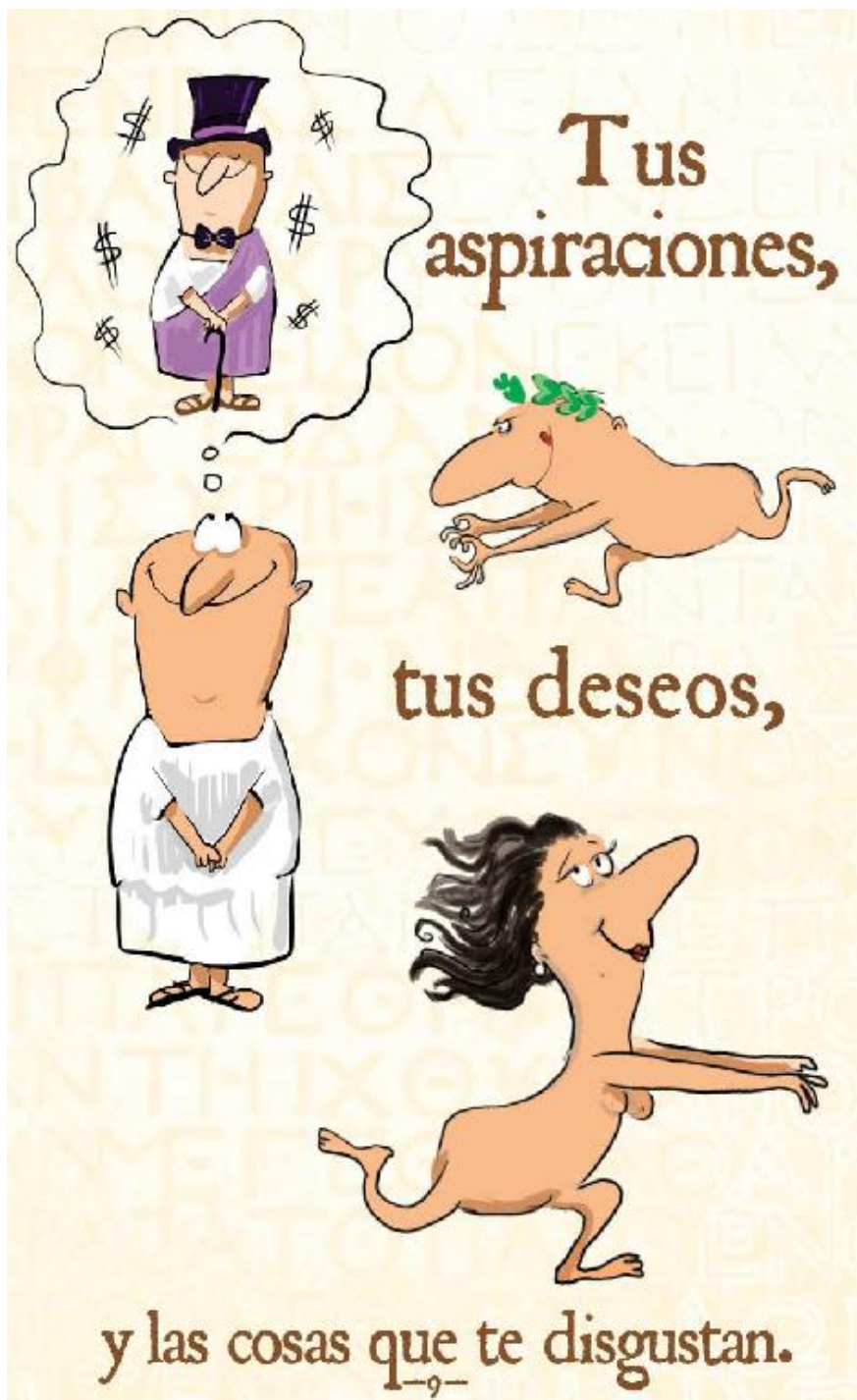
contigo

y

con los demás.







Lo que  
controlas  
es lo que  
da forma a tus  
preocupaciones



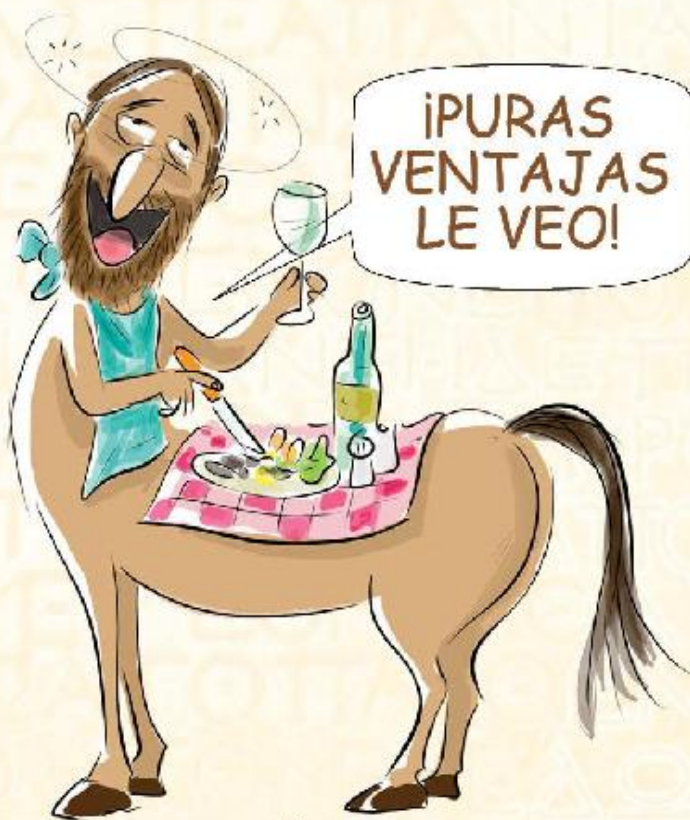
Las cosas que controlas  
**dependen de ti**  
y puedes influir sobre ellas.



**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**

