# Diário das MEDITAÇÕES

Com citações inspiradoras
das eternas *Meditações* de

**MARCO AURÉLIO**

nascente

Oferece-te uma dádiva: o momento presente.

✣ ✣ ✣ ✣ ✣ ✣

Não deixes que a tua imaginação seja destruída pela totalidade da vida.

Não tentes imaginar tudo de mau que poderia acontecer. Cinge-te à situação em curso.

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Tudo depende
da tua perceção.
És tu que tens
o controlo.

Lembra-te:
As tuas responsabilidades
também podem ser
divididas em partes
individuais.
Concentra-te nelas
e termina a tarefa
metodicamente:
sem te agitares e sem
responderes à raiva
com raiva.

«As pessoas tentam afastar-se de tudo – vão para o campo, para a praia, para as montanhas. Também tu desejavas poder fazê-lo. O que é idiota: podes afastar-te sempre que queiras. Indo para dentro.»

MARCO AURÉLIO

Concebido a partir da icónica obra *Meditações de Marco Aurélio*, o *Diário das Meditações* é um convite aos leitores que aprofundaram a compreensão da filosofia estoica e uma forma de reflexão sobre como melhorar as suas vidas.

Baseando-se nos princípios do estoicismo, este diário oferece reflexões profundas, mensagens inspiradoras e conselhos para ajudar os leitores, nas suas introspeções, a encontrar satisfação no momento presente e a construir um futuro melhor.

Tenha ou não lido *Meditações*, aqui poderá registar as *suas meditações* com a ajuda de excertos do texto clássico, que lhe abrirão caminhos para tomar o controlo da sua vida.

Penguin Random House Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
penguinlifestylept
penguinlivros

ISBN 9789897870538
9 789897 870538 >