

Hoe word je een stoïcijn?

How to Be a Stoic; Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life

Tijdens het lezen van dit boek dacht ik: dit ben ik al. Het meeste dat ik in dit boek las, herkende ik uit mijn eigen leven, hoewel ik de regels niet zo strikt volg als in dit boek wordt aangeraden. Maar dat zette me weer aan het denken. Vooral de 12 praktische geestelijke oefeningen zijn een aanrader.

Vooraf aan de hand van een vraag-en-antwoordspel met de filosoof en vroege stoïcijn Epictetus loopt Pigliucci langs de belangrijkste aspecten van het stoïcisme. Heel leerzaam en ook zo makkelijk geschreven. Eigenlijk een heel fijn boekje om in de kast te hebben en af en toe er even bij te pakken. Het stond hier gewoon in de bieb en het is ook als e-book te downloaden uit de online bibliotheek.

Zeker een aanrader.

Wat waren ook alweer de 12 oefeningen?

1. Onderzoek je indrukken: pas op de plaats en kijk of het binnen je macht ligt
2. Herinner jezelf aan de tijdelijkheid van alles
3. Het voorbehoud: als je ergens aan begint, realiseer je tevoren waaraan je begint
4. Hoe kan ik in het hier en nu deugdzaam handelen?
5. Pauzeer en haal een paar keer diep adem
6. Het perspectief van de ander
7. Spreek weinig, en met beleid
8. Kies je gezelschap met zorg
9. Reageer met humor op beledigingen
10. Praat niet te veel over jezelf
11. Spreek zonder te oordelen
12. Evalueer je dag

Vooraf die laatste vind ik wel iets om mee te oefenen.

Schrijver

[Pigliucci, Massimo](#)

Jaar uitgebracht

2017

Jaar gelezen

2025

Genre

Non-fictie

Informatie

[Wikipedia over Epictetus](#)

[Recensie over het boek op Boekenkrant](#)