

Índice General

| | <u>Página</u> |
|--|---------------|
| INTRODUCCIÓN..... | 21 |
| CAPÍTULO I | |
| BREVE PREFACIO SOBRE EL ESTOICISMO | 25 |
| El dominio de sí mismo | 25 |
| La filosofía estoica: hoja de ruta | 26 |
| Biografías de filósofos estoicos..... | 29 |
| CAPÍTULO II | |
| COMPENDIO SOBRE TÉRMINOS DEL ESTOICISMO | 31 |
| Biografías de filósofos estoicos..... | 39 |
| CAPÍTULO III | |
| LA VIRTUD DEL ABOGADO ESTOICO: VIVIR CON CABEZA Y CORAZÓN | 41 |
| No hay virtud sin tropiezos | 41 |
| Vivir con virtud, vivir con la razón | 42 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 44 |
| Conclusión..... | 46 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 46 |
| Biografías de filósofos estoicos..... | 48 |

CAPÍTULO IV

| | |
|---|-----------|
| DISTINGUIR LAS COSAS QUE DEPENDE | 49 |
| QUE NO | |
| Cuando la incertidumbre de la sentencia nos domina. | 49 |
| La dicotomía del control: una filosofía para la vida..... | 50 |
| La sabiduría de distinguir: de los estoicos a la vida mo- | |
| derna | 52 |
| Algunas críticas a la dicotomía de control..... | 52 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 53 |
| Conclusión..... | 56 |
| Diálogo entre marco y Epicsene | 56 |
| Biografías de filósofos estoicos..... | 58 |

CAPÍTULO V

| | |
|---|-----------|
| LA IMPORTANCIA DE NUESTRO JUICIO U OPINIÓN | |
| SOBRE LAS COSAS QUE NOS SUCEDEN | 59 |
| Una sentencia devastadora | 59 |
| Lo que nos perturba es nuestra opinión sobre los eventos | 60 |
| Un eco de este principio en la psicología moderna | 62 |
| Entrenamiento en este principio | 62 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 63 |
| Conclusión..... | 64 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 64 |
| Biografías de filósofos estoicos..... | 66 |

CAPÍTULO VI

| | |
|--|-----------|
| NO DEPENDER DE LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS | 69 |
| «Pamplina»: la herida y la lección | 69 |

| | <i>Página</i> |
|--|---------------|
| La visión estoica: recuperar el dominio interior | 70 |
| La necesidad humana de aprobación | 70 |
| Cuando la aprobación se vuelve tirana..... | 71 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 72 |
| Conclusión..... | 72 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 72 |
| Biografías de filósofos estoicos..... | 74 |
| CAPÍTULO VII | |
| VIVIR EL PRESENTE: EL ÚNICO LUGAR DONDE REALMENTE MANDAS | 77 |
| Fregar los platos, por fregar los platos..... | 77 |
| Vivir el presente según los estoicos | 78 |
| Vivir en el aquí y ahora en el siglo XXI | 79 |
| Aplicación de esta materia a la abogacía | 79 |
| Actuar en el presente como en compartimentos estancos. | 82 |
| Conclusión..... | 83 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 83 |
| Biografías de filósofos estoicos..... | 85 |
| CAPÍTULO VIII | |
| LIBERARSE DE LA ANGUSTIA DEL FUTURO. EL REMEDIO ESTOICO CONTRA LAS PREOCUPACIONES | 87 |
| ¿De qué vale preocuparse? | 87 |
| Lo que temes está aún por venir, y lo que temes puede no venir nunca..... | 88 |
| La necesidad de un entrenamiento continuado | 89 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 91 |
| Conclusión..... | 92 |

| | <u>Página</u> |
|---|---------------|
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 93 |
| Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos . | 94 |
| CAPÍTULO IX | |
| EL DESTINO Y EL <i>AMOR FATI</i>. ACEPTAR Y AMAR LO QUE NOS TOCA VIVIR | 95 |
| Cuando lo inesperado nos descoloca | 95 |
| Amor fati: aceptar y amar lo que llega..... | 96 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 98 |
| Conclusión..... | 99 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 99 |
| Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos . | 101 |
| CAPÍTULO X | |
| EL OBSTÁCULO ES EL CAMINO: CRECER EN LA DIFICULTAD | 103 |
| Cuando la derrota nos despierta | 103 |
| El obstáculo revela el carácter..... | 104 |
| Cuando la psicología moderna confirma a los estoicos | 106 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 106 |
| Algunas situaciones difíciles en la vida de un abogado.... | 109 |
| Conclusión..... | 110 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 110 |
| Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos . | 112 |
| CAPÍTULO XI | |
| LA IMPORTANCIA DE ACEPTAR LA TRANSITORIEDAD DE LAS COSAS | 113 |
| Cuando todo cambia de un día para otro | 113 |

| | <i>Página</i> |
|--|---------------|
| Nada es permanente..... | 114 |
| Beneficios de abrazar la impermanencia..... | 115 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 116 |
| Conclusión..... | 117 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 117 |
| Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos . | 119 |
| CAPÍTULO XII | |
| LA INDIFERENCIA ESTOICA: NO APEGARSE AL ÉXITO NI AL FRACASO | 121 |
| El carrusel de la victoria y de la derrota | 121 |
| Ni bueno ni malo: indiferente..... | 122 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 123 |
| Conclusión..... | 124 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 124 |
| Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos . | 126 |
| CAPÍTULO XIII | |
| NO PRECIPITARSE: EL DOMINIO DE LOS JUICIOS Y LA PRIMERA IMPRESIÓN EN EL ABOGADO ESTOICO | 127 |
| Abogado, no juzgues a tu cliente | 127 |
| La raíz del error: nuestros juicios, no los hechos..... | 128 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 129 |
| Conclusión..... | 130 |
| Conversación entre Marco y Epicsene | 130 |
| Textos claves de la filosofía estoica | 132 |

| | |
|---|-----|
| CAPÍTULO XIV | |
| EL CONTROL DE LA IRA | 133 |
| La ira, esa enfermedad mental. | 133 |
| Aplicación de esta filosofía a la abogacía | 136 |
| Conclusión..... | 137 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 137 |
| Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos . | 139 |
| CAPÍTULO XV | |
| LA SOLEDAD DEL ABOGADO: APRENDER A ESTAR CON UNO MISMO | 141 |
| La soledad del joven abogado | 141 |
| La mirada estoica sobre la soledad | 142 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 143 |
| Conclusión..... | 144 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 144 |
| Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos . | 146 |
| CAPÍTULO XVI | |
| OLVIDARSE DE LA FAMA Y EXCLUIR LA VANIDAD: LA LIBERTAD DEL ABOGADO ESTOICO | 147 |
| Cuando sobra la escena y falta la esencia | 147 |
| Fama y vanidad... zumbido de moscas..... | 148 |
| Aplicación de esta filosofía a la abogacía | 148 |
| Conclusión..... | 149 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 149 |
| Textos claves de la filosofía estoica | 151 |

Página**CAPÍTULO XVII**

| | |
|--|-----|
| EL ABOGADO ESTOICO Y EL ARTE DE AFRONTAR CRÍTICAS, CENSURAS, ATAQUES E INSULTOS | 153 |
| Introducción: el día que me dejé llevar | 153 |
| El marco estoico: cómo responder cuando te atacan | 154 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 156 |
| Conclusión..... | 157 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 157 |
| Textos claves de la filosofía estoica | 159 |

CAPÍTULO XVIII

| | |
|--|-----|
| LA COMUNIDAD DEL LOGOS: EL ABOGADO COMO PARTE DEL TODO | 161 |
| Cuando te das cuenta de que no estás solo | 161 |
| Lo que no es bueno para la colmena, no es bueno para la abeja..... | 162 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 163 |
| El trabajo en equipo, manifestación del logos..... | 163 |
| Conclusión..... | 165 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 165 |
| Textos claves de la filosofía estoica | 167 |

CAPÍTULO XIX

| | |
|--|-----|
| LA GESTIÓN DEL TIEMPO: EL ARTE ESTOICO DE VIVIR CON INTENCIÓN | 169 |
| Gestionar tu tiempo es gestionar tu vida..... | 169 |
| El tiempo como espejo de nuestra vida: una visión estoica | 169 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 171 |

| | <u>Página</u> |
|--|---------------|
| Conclusión..... | 172 |
| Conversación entre Marco y Epicsene..... | 172 |
| Textos claves de la filosofía estoica | 174 |
| CAPITULO XX | |
| EL ENTRENAMIENTO DEL ALMA ESTOICA | 175 |
| Cada día somos mejores abogados..... | 175 |
| La vida como campo de entrenamiento interior | 175 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 177 |
| Conclusión..... | 178 |
| Conversación entre Marco y Epicsene..... | 178 |
| Textos claves de la filosofía estoica | 180 |
| CAPÍTULO XXI | |
| EMPEZAR Y TERMINAR EL DÍA CON CABEZA CLARA | 181 |
| La organización como clave de vida y mejora personal ... | 181 |
| Cómo empezar y terminar el día con la mente en su sitio. | 182 |
| Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía..... | 184 |
| Conclusión..... | 185 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 185 |
| Textos claves de la filosofía estoica | 187 |
| CAPÍTULO XXII | |
| <i>MEMENTO MORI: LA SABIDURÍA DE LA MUERTE EN EL ESTOICISMO</i> | 189 |
| Recuerda que vas a morir | 189 |
| Aplicación de esta filosofía a la abogacía | 190 |
| El memento mori en la práctica del abogado | 191 |

| | <i>Página</i> |
|--|---------------|
| Conclusión..... | 191 |
| Diálogo entre Marco y Epicsene | 192 |
| Textos claves de la filosofía estoica | 193 |
| CAPÍTULO XXIII | |
| LAS HABILIDADES DEL ABOGADO ESTOICO | 195 |
| Introducción | 195 |
| Tolerancia a la frustración | 196 |
| Paciencia..... | 197 |
| Prudencia | 199 |
| Perseverancia..... | 202 |
| Humildad..... | 204 |
| Autoconciencia..... | 206 |
| Autocontrol..... | 208 |
| Empatía | 210 |
| Atención plena | 211 |
| Autoevaluación | 213 |
| Escucha activa | 215 |
| Conclusión..... | 218 |
| Diálogo entre Marco y su maestro | 219 |
| Textos claves de la filosofía estoica | 221 |
| CAPÍTULO XXIV | |
| EL RETO DE SUPERAR LAS DIFICULTADES DE LA APLICACIÓN DEL ESTOICISMO A LA ABOGACÍA | 223 |
| Textos claves de la filosofía estoica | 225 |
| EPÍLOGO: DECÁLOGO DEL ABOGADO ESTOICO | 227 |
| ÍNDICE DE OBRAS CONSULTADAS..... | 229 |