

Índice General

	<i><u>Página</u></i>
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 DEPENDEN DE MÍ Y LAS QUE NO	49
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 moderna.	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><u>Página</u></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

	<i><u>Página</u></i>
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><u>Página</u></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

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

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

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

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

	<i>Página</i>
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</i>: LA SABIDURÍA DE LA MUERTE EN EL ESTOICISMO	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><u>Página</u></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