



## Stoïcisme in de Moderne Maatschappij

In deze eerste nieuwsbrief van 2024 wil ik jullie meenemen naar de tijdloze wereld van het Stoïcisme, een filosofie die haar oorsprong vindt in het oude Griekenland en tot op de dag van vandaag van grote waarde is in onze moderne maatschappij. Laten we samen de basisprincipes verkennen en ontdekken hoe deze filosofie kan bijdragen aan een meer gebalanceerd en zinvol leven. Met stoïcijnse oefeningen worden praktische tips geboden om veerkracht op te bouwen in het alledaagse leven.



### Wat is Stoïcisme?

Het Stoïcisme vindt zijn oorsprong in het oude Griekenland en heeft gedurende de geschiedenis vele denkers beïnvloedt. Deze filosofie stelt dat weinig zaken in het leven binnen onze controle liggen, behalve onze eigen reacties en houding ten opzichte van gebeurtenissen. Door te focussen op deugden, zoals wijsheid, moed, rechtvaardigheid en matigheid, streeft het Stoïcisme naar innerlijke rust en geluk.

### Basisprincipes van het Stoïcisme

**Controle over reacties, niet over gebeurtenissen:** Stoïcijnen geloven dat veel gebeurtenissen buiten onze controle liggen, maar dat we wel controle hebben over hoe we erop reageren. Door onze reacties en emoties te beheersen kunnen we innerlijke rust vinden te midden van externe onzekerheden.

**Acceptatie van het onvermijdelijke:** Het Stoïcisme moedigt aan om de realiteit te accepteren en vrede te vinden met de dingen die buiten onze controle liggen. Dit betekent niet passief zijn, maar eerder begripvol en veerkrachtig bij uitdagingen. Hierdoor kunnen we ons richten op wat we wel kunnen beïnvloeden.

**Deugden als leidraad:** Het Stoïcisme benadrukt vier primaire deugden: *Wijsheid*, *Moed*, *Rechtvaardigheid* en *Matigheid*. Deze deugden vormen de kern van deze eeuwenoude filosofie en bieden ons een leidraad voor het bereiken van innerlijke vrede en morele groei.

## De vier stoïcijnse deugden

1. **Wijsheid:** De stoïcijnse wijsheid gaat verder dan het vergaren van kennis. Het draait om het begrijpen van de natuurlijke orde der dingen, het onderscheiden van wat binnen en buiten onze controle ligt, en het nemen van beslissingen in overeenstemming met deze inzichten.
2. **Moed:** Stoïcijnse moed is niet alleen het trotseren van fysieke gevaren, maar ook het aangeven van morele en emotionele uitdagingen. Het betekent standvastig zijn in het nastreven van deugdzaamheid en het accepteren van het onvermijdelijke met opgeheven hoofd.
3. **Rechtvaardigheid:** Stoïcijnse rechtvaardigheid betekent het streven naar rechtvaardigheid in al onze handelingen. De Stoïcijnen leren ons om moreel juist te handelen, niet alleen voor ons eigen welzijn, maar ook voor het welzijn van anderen en de samenleving als geheel.
4. **Matigheid:** Stoïcijnse matigheid herinnert ons eraan dat ware voldoening niet ligt in excessen, maar in evenwicht. Door matigheid in zowel plezier als pijn te beoefenen, vinden we een duurzame bron van tevredenheid.

## Toepassing in het dagelijks leven

Hoe kun je een eeuwenoude wijsheid toepassen in je moderne levensstijl? Neem dagelijks de tijd op te reflecteren op je reacties en emoties, ontdek manieren om meer bewust te zijn van je gedachten en gevoelens. Identificeer situaties die buiten je controle liggen en oefen het loslaten van de behoefte om ze te beheersen. Richt je energie op datgene wat wel binnen je macht ligt. Stel doelen en prioriteiten, overweeg wat werkelijk van waarde is voor een betekenisvol leven. Sta moedig tegenover uitdagingen en tegenslagen; de moed om het juiste te doen, zelfs als het moeilijk is, leidt tot diepe persoonlijke groei. Handel rechtvaardig en respectvol in al je relaties. Door anderen eerlijk en met mededogen te behandelen, bouw je aan betekenisvolle verbindingen.

## Stoïcijnse oefeningen voor innerlijke rust

**Dagelijkse reflectie (Epictetus' avondoverpeinzing):** Neem elke avond enkele minuten de tijd om je dag te overdenken. Identificeer situaties die je hebt meegemaakt en reflecteer op je reacties. Vraag jezelf af: Wat lag er binnen mijn controle? Wat lag buiten mijn controle? Bedenk hoe je deugdzamer zou kunnen handelen in toekomstige situaties.

**Negatieve visualisatie:** Reserveer tijd om na te denken over mogelijke tegenslagen die je in de toekomst kunt tegenkomen. Stel je levendig voor hoe je met deze uitdagingen zou omgaan en welke stoïcijnse deugden je zou kunnen inzetten. Dit helpt je om emotioneel voorbereid te zijn en vergroot je veerkracht bij onverwachte gebeurtenissen.

**De deugdendag:** Kies één dag per week om je te concentreren op één specifieke stoïcijnse deugd. Herken situaties waarin je deze deugd kunt belichamen en probeer bewust te handelen in overeenstemming met deze waarde.

**Vrijwillige ontbering:** Selecteer periodiek een activiteit of comfort waarvan je afstand kunt nemen (bijv. sociale media, luxe). Dit helpt je om te oefenen in matigheid, verminderde afhankelijkheid van externe factoren en innerlijke kracht.

## Aanbevole literatuur

Wil je dieper duiken in de stoïcijnse filosofie? Dan kun je enkele klassieke werken lezen, zoals:

“Meditations” van Marcus Aurelius

“Discourses and Selected Writings” van Epictetus

“De Handleiding” van Epictetus, vertaald door Erik Nagtegaal


Maar je kan ook voor wat lichtere lectuur kiezen. Boeken waar ik zelf veel aan heb gehad zijn:

“Drive” en “Flow” van Mark Tuitert

“De Dagelijkse Stoïcijn” van Ryan Holiday en Stephen Hanselman

## Slotgedachten

Het Stoïcisme biedt een waardevolle leidraad voor het vinden van balans en vrede in ons leven, zelfs te midden van onzekerheden. Het stoïcijnse perspectief leert ons dat ware betekenis voortkomt uit het nastreven van deugdzaamheid en het accepteren van het leven zoals het komt. Door wijsheid, moed, rechtvaardigheid en matigheid na te streven, ontstaat er een diepe en duurzame betekenis in ons dagelijks bestaan. Stoïcijnse oefeningen bieden een praktische weg naar veerkracht in innerlijke rust. Door deze eenvoudige stappen te integreren in je dagelijkse leven, kun je de tijdloze wijsheid van het Stoïcisme omzetten in tastbare resultaten. Ik hoop dat deze introductie je nieuwsgierigheid heeft gewekt en je inspireert om de tijdloze wijsheid van het Stoïcisme te verkennen. In de volgende nieuwsbrief ga ik dieper in op hoe een stoïcijnse mindset kan helpen bij de strijd tegen stress- en burn-outklachten. Wil je er zeker van zijn dat je deze niet mist, meld je dan nu aan voor de nieuwsbrief en dan beland deze automatisch in je mailbox.



Ik ben Esther Koger en ik help mensen met stress- en burn-outklachten om weer vanuit hun hoofd in hun lichaam te komen. Met behulp van speciale massagetechnieken leer ik je weer echt te voelen! Door weer in contact met je lichaam te komen, kun je beter “horen” wat jouw lichaam jou te vertellen heeft. Neem voor meer informatie rustig een kijkje op mijn website: [www.Healthy-013.nl](http://www.Healthy-013.nl).