

МАРКОС ВАСКЕС



# НЕПОБЕДИМ



ПОСТИГАЙТЕ  
ПОВЕЧЕ,  
СТРАДАЙТЕ  
ПО-МАЛКО

Превод от испански  
Веселка Ненкова



**AMG**  
PUBLISHING  
София • 2023

---

# СЪДЪРЖАНИЕ

---

## – НУЛЕВА ГЛАВА –

### **ОТНОСНО „НЕПОБЕДИМ“ – 7**

Вашата житейска философия – 10

Структура и съдържание на „Непобедим“ – 12

## – ПЪРВА ГЛАВА –

### **СТОИЧЕСКИ ПРИНЦИПИ – 13**

Добрият живот – 14

Добродетелта – 15

Спокойствието – 25

Дихотомията на контрола – 29

Доброто, лошото и безразличното – 36

Умереност и простота – 51

Свобода – 54

Внимание – 57

## – ВТОРА ГЛАВА –

### **ЯСНА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ – 75**

Овладейте емоциите си – 82

Изяснете целите си – 130

Набележете целите си – 137

Набележете план – 141

Оценявайте напредъка – 146

**– ТРЕТА ГЛАВА –****РЕШИТЕЛНИ ДЕЙСТВИЯ – 149**

- Намерете време – 151
- Преодоляване на отлагането – 163
- Създайте си племе – 176
- Регувайте действие с почивка – 179
- Обмислете резервната клауза – 181

**– ЧЕТВЪРТА ГЛАВА –****ДИСЦИПЛИНИРАНА УСТОЙЧИВОСТ – 183**

- Първо, простете си грешките – 184
- Преодоляване на нещастieto – 187
- Преодоляване на изкушенията – 203
- Включване на критиката в общата перспектива – 213
- Имайте търпение – 221

**– ПЕТА ГЛАВА –****СТОИЧЕСКИ АРСЕНАЛ – 223**

- 01 Негативна визуализация – 224
- 02 *Memento Mori* – 232
- 03 Доброволен дискомфорт – 236
- 04 Наблюдението на мъдреца – 242
- 05 Когнитивна дистанция – 245
- 06 Поглед отгоре – 253
- 07 Благодарност – 255
- 08 Повтаряне на наставления – 257
- 09 Подготовка и разсъждаване – 260
- 10 Дневник – 264
- Вашето решение – 266

# ОТНОСНО „НЕПОБЕДИМ“

---

## НУЛЕВА ГЛАВА

---

Качеството на вашия живот зависи в голяма степен от качеството на вашия ум. За съжаление, отделяме малко време за подобряване на качеството на мисловната си дейност, а това не е нещо, което се изучава в училище. Вследствие на това преминаваме през живота, без да разбираме реално как да използваме ума си. В главите си имаме най-сложния орган във Вселената, но не знаем как работи той. Повечето хора не са способни да насочват мисловната си сила към целите, за които наистина жадуват. Разсейват се и се обезсърчават. Неспособни са да преодолеят изкушението и да упорстват пред несгодите. Накрая се отказват.

**З**а щастие, мисленето може да се тренира и точно на това ще ви научи тази книга. Ще съумеете да мислите ясно, да действате решително и да упорствате дисциплинирано.

За всяка външна промяна първо е необходима вътрешна. Ако искате да промените тялото си, трябва да започнете отвътре. Един слаб ум никога няма да създаде силно тяло.

Тази книга ще ви помогне да използвате ума си, за да подобрите тялото си, но всъщност тя цели много повече. Тя не е просто наръчник за оптимизиране на ежедневните навици, а се стреми да направлява собствената ви житейска философия. Инструментите, които ще разработите, ще ви помогнат за всяко едно нещо, което искате да постигнете. Животът винаги е по-лесен с яснота, решителност и дисциплина.

За да придобием по-продуктивна перспектива за живота, ще се качим на раменете на древните гиганти, най-вече на философите стоици. Ще пътуваме до люлката на философията и ще се заобиколим от най-добрите мислители от онова време. Ще черпите познания директно от Сенека, Епиктет и Марк Аврелий. Ще усвоите техните стратегии, за да се справите с хаоса и да създадете ред в мислите си.

Нашият свят е много по-различен от техния, но човешката природа си остава непокътната. Продължаваме да се борим срещу същите предизвикателства от преди векове: страх, желание, гняв, несигурност, разсеяност, безпокойство, липса на воля...

Стоическата философия е научила милиони хора да се борят успешно срещу всички тези неща. Повлияла е на велики исторически личности и религиозни течения. През последните десетилетия стоицизмът изживява нов златен век, като се разпростира с бясна скорост сред елитни спортисти, военни, президенти и предприемачи.

От друга страна, науката се разви много през последните години. Множество изследвания разкриват възможности за нови стратегии за улесняване на промяната и подобряване на умствения ни контрол. Тази книга използва много от изпробваните инструменти в различни видове терапии и ги прилага по практичен начин.

Тази комбинация от класическа философия и модерна психология ще ви въоръжи с мощен умствен арсенал за подобряване на вашата действителност.

Какво тогава предполага да си непобедим? Повече яснота и по-малко страх. Повече целеустременост и по-малко инерция. Повече концентрация и по-малко разсейване. Повече умствен контрол и по-малко емоционална реакция. Повече благодарност и по-малко озлобление. Повече власт върху това, което можеш да промениш, и по-малко безпокойство относно онова, което не можеш да контролираш. Повече протагонизъм и по-малко викивизъм. Повече решителност и по-малко оплакване. Повече одобрение и по-малко притеснение.

Накратко, „Непобедим“ ще ви помогне да постигнете повече и да страдате по-малко. Ако сте готови, да започвате!

---

## ВАШАТА ЖИТЕЙСКА ФИЛОСОФИЯ

---

*Качеството на живота ти зависи  
от качеството на мислите ти.*

• Марк Аврелий •

Повечето хора нямат никаква житейска философия. Прекарват дните си в преследване на моментни удоволствия и избягване на неудобства. Те са роби на непосредственото, привлечени от всякакво развлечение, за да не се изправят очи в очи със своята ситуация. Намират каквото и да е извинение, за да избегнат големия въпрос: „Така ли искам да живея?“.

Да живеете без философия, означава да живеете без посока. Без вътрешен компас, който да направлява живота ви, ще следвате пътя, утъпкан от покорната маса. Ще възприемате безропотно ценностите и стремежите на обществото и ще умрете, без да сте живели истински.

*Не би трябвало да се страхуваме от смъртта,  
а от това никога да не започнем да живеем.*

• Марк Аврелий •

Изграждането на лична философия ще ви позволи да разсъждавате над това, което наистина ви интересува. Ще ви помогне да понесете дискомфорта в настоящето, за да постигнете значими цели в бъдещето. Ще ви напътства в моменти на несигурност и ще ви помогне да превъзмогнете несполуките.

Повечето хора възприемат интуитивно значимостта на такава лична философия, но не знаят откъде да

---

## СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА „НЕПОБЕДИМ“

---

„Непобедим“ съдържа пет големи раздела. Ще започнем с разглеждането на основните стоически принципи. След този общ преглед ще продължим с трите базисни стъпки във всеки един процес на промяна: ясна визуализация, решителни действия и дисциплинирана устойчивост. Накрая ще видим някои от техниките, които стоиците препоръчвали да се упражняват често, един вид умствено снаряжение, което бихте могли да разгърнете, когато ситуацията го изисква.

---

I  
СТОИЧЕСКИ  
ПРИНЦИПИ

II  
ЯСНА  
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

III  
РЕШИТЕЛНИ  
ДЕЙСТВИЯ

IV  
ДИСЦИПЛИНИРАНА  
УСТОЙЧИВОСТ

V  
СТОИЧЕСКИ  
АРСЕНАЛ

---



# СТОИЧЕСКИ ПРИНЦИПИ

---

## ПЪРВА ГЛАВА

---

*Ти имаш власт над ума си, а не над външните събития. Осъзнай това и ще намериш сили.*

• **Марк Аврелий** •

Стоицизмът е една изключително практична философия, но за да я прилагате, трябва да разберете основните ѝ идеи. В този първи раздел представям най-значимите стоически принципи, за които ще говоря в следващите части. Въпреки че тази книга е предназначена да подобри здравето и тялото ви, ще видите, че принципите са общовалидни. Законите на промените са универсални и можете да ги прилагате, за да подобрите всяка сфера от живота си.

## ДОБРИЯТ ЖИВОТ

*Философията е любовта към мъдростта,  
тя е изкуството да се живее добре*

• Епиктет •

**С**тоицизмът се опитва да даде отговор на основния въпрос на човечеството, а именно как да се живее добре.

Стоиците гледали на философията като на наръчник за живота, чиято крайна цел е била достигането до така наречената *евдемония* – термин, който обикновено се превежда като щастие. За улеснение, ще запазим този превод, въпреки че модерното виждане за щастие не отразява съвсем точно философското значение, което са му придавали стоиците, а някои предпочитат да му дадат по-свързан със себerealизацията и личностното израстване смисъл. От тази гледна точка евдемонията се състои в развиване на вашия потенциал, в запълване на празнината между това, което сте, и това, което бихте могли да бъдете.

Това щастие, от своя страна, се основава на два аспекта: **добродетелта** и **спокойствието**.

