- Dicotomia do controle
  - Psicologia & Estoicismo
    - Sob nosso controle (Prohairesis)
      - Raciocinar & Concluir
      - Assentimento & Aprovação
      - Volição (desejo deliberado e voluntário)
    - Estados emocionais - Sentimentos emocionais
    - Fora do nosso controle
      - Ação
      - Estímulo
      - Impulso & Desejo involuntário
      - Impressão cognitiva
      - Reações emocionais involuntárias (propatheiai)
  - Epicteto
    - Sob nosso controle para progredir em direção à excelência moral
      - concepção e opinião
      - escolhas próprias
      - desejo deliberado para conseguir
      - desejo deliberado para evitar
    - Coisas indiferentes em relação às virtudes, sabedoria e uma boa vida
      - Preferíveis
        - saúde
        - riqueza e propriedades
        - amigos
        - família
      - Indesejáveis
        - doença
        - miséria
        - exclusão social
    - Fora do nosso controle
      - corpo e saúde
      - riqueza e propriedades
      - reputação e fama
      - status: poder, comando e função pública
  - Seneca (On Anger)
    - Fora do nosso controle
      - 1. Proto-paixão. Preparação para emoção. Reação automática disparada por impressões externas ou sensações corporais
      - 3. Nós perdemos controle, e a paixão surge, derrota a razão
        - Nos permite ser arrebatados em desejos e emoções excessivos, irracionais e doentios.
    - Sob nosso controle
      - 2. Dar consentimento às primeiras impressões perturbadoras
        - Fundindo com os julgamentos de valores que diz respeito a algo absolutamente bom ou mal, útil ou prejudicial
          - Normalmente este consentimento acontece tão habitualmente que nós dificilmente notamos isso ocorrer, mas podemos agir.

- Disciplina do desejo - Paixão
  - Doentia
    - Dor
      - Contração irracional da mente, sobre o fracasso de evitar algo julgado como ruim ou de obter algo julgado como bom
    - Medo
      - Expectativa irracional de algo mal ou prejudicial
    - Desejo exagerado (desire)
      - Uma ambição/esforço irracional por algo falsamente julgado ser bom ou benéfico
    - Prazer
      - Uma euforia irracional sobre o que parece valer a pena escolher, falsamente julgado ser bom ou benéfico
  - Saudável
    - chara - Cuidado consciente: cautela e discrição
    - wish (eulabeia) - Querer o que é verdadeiramente bom: desejar e se dispôr
    - boulêsis - Alegria : contentamento e deleite

- Exercícios espirituais/ mentais
  - Musônio
    - Ascese: domínio do corpo
      - Disciplinar o corpo
        - Frio
        - Calor
        - Sede
        - Fome
        - Simplicidade na alimentação
        - Dureza da cama
        - Abstenção de prazeres
        - Tolerância nas dores
    - Exercícios do discurso interior e da ação
      - Tornar os princípios disponíveis sempre à mão
      - Distinção entre as coisas boas, más e indiferentes
      - Pôr em prática os ensinamentos em nossas ações diárias eliminando hábitos antigos com relação ao que costumávamos buscar e evitar.
  - Pierre Hadot
    - Discurso Interior e atividade espiritual
      - Diálogo consigo mesmo
      - Exame de consciência
        - Reflexão sobre o dia
      - Exercícios de imaginação
        - Olhar lançado do alto sobre o cosmos ou sobrea terra
        - Premeditação das adversidades
        - Contemplação da morte
    - Ação e comportamento cotidiano
      - domínio de si
      - indiferença às coisas indiferentes
      - realização dos deveres da vida social
      - disciplina do desejo
  - Disciplina do assentimento (Lógica)
    - Discurso interior
      - Diálogo consigo mesmo
      - Memorização dos princípios téoricos e tê-los à mão
      - Leitura, audição, pesquisa, exame aprofundado
    - Crítica às representações
      - Contemplação da morte
        - Memento mori
      - Premeditação das adversidades
      - Contemplação do sábio
      - Exercício da atenção ao momento presente (prosoché) - Vigilância dos próprios pensamentos
  - Disciplina da tendência à ação e impulso para agir (Ética)
    - Ações apropriadas
    - Realização dos deveres
    - Relação com outros seres humanos
    - Domínio de si
    - Cláusula de Reverva
      - Fate permitting
        - Adicionar uma cláusula aos nossos planos: contanto que nada me impeça 'ou' destino permitindo
  - Disciplina do desejo (Física)
    - Visão do alto (nossa pequenez no tempo e no espaço)
    - Indiferente com as coisas indiferentes
    - Abrir mão do desejo por aquilo que não depende de nós
    - Consentimento com o cosmos
    - Amar equanimemente todas as possibilidades e acontecimentos
      - Amor fati (Nietzsche)
        - "Seek not for events to happens as you wish but rather wish for events to happen as they do and your life will go smoothly" - Epictetus.
    - Terapia das paixões