

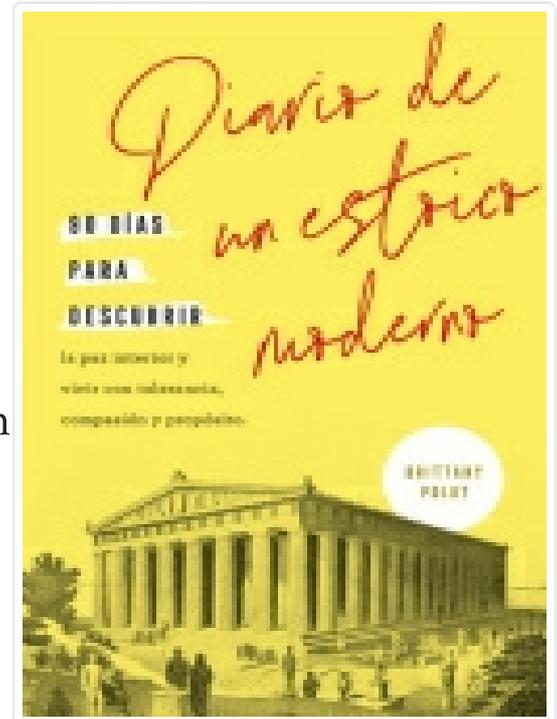


Brittany, Polat

Diario de un estoico moderno

90 días para descubrir la paz interior y vivir con tolerancia, compasión y propósito

Lleva el estoicismo a tu vida diaria con este diario basado en las enseñanzas de los grandes pensadores estoicos. Si bien el estoicismo ofrece una sabiduría milenaria, no es una reliquia del pasado. Hoy en día, personas de todos los rincones del mundo recurren al estoicismo para encontrar consuelo, gestionar su impulsividad y alcanzar sus mayores objetivos. En Diario de un estoico moderno, la investigadora y experta en estoicismo Brittany Polat ofrece un diario guiado de 90 días para afianzarse en el estoicismo moderno y profundizar en el autoconocimiento. El diario proporciona un espacio para cultivar la autodisciplina, enfrentar el duelo y saber gestionar los cambios. Tanto si te acercas al estoicismo por primera vez, como si regresas a sus enseñanzas, este diario te ayudará en tu camino hacia la plenitud ofreciéndote consejos prácticos y comprensivos que han sido utilizados con éxito durante milenios.



Argitaletxea	Reverté
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	224
Neurria	21x14x15 mm.
Pisua	265
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417963842
PVP	9,95 €
PVP,BEZik gabe	9,57 €

