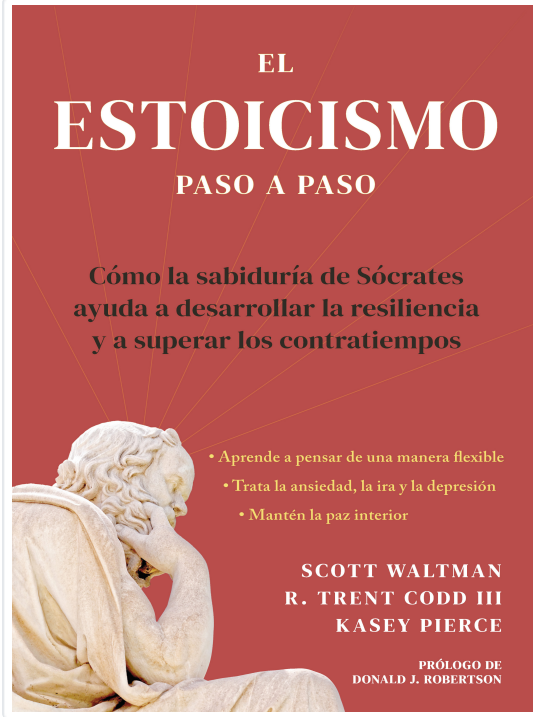
Scott Waltman

El estoicismo paso a paso

Cómo la sabiduría de Sócrates ayuda a desarrollar la resiliencia y a superar los contratiempos

¿Cuál es el secreto de la felicidad duradera? ¿Cómo desarrollar la resiliencia necesaria para enfrentar las tormentas de la vida? ¿Qué hacer cuando te sientes ansioso, deprimido, estresado o agotado? Para los antiguos filósofos como Sócrates, Marco Aurelio, Zenón y Epicteto, estas preguntas eran centrales en su escuela de pensamiento: el estoicismo.En El estoicismo paso a paso, aprenderás cómo pensar como Sócrates y utilizar el método socrático de cuestionamiento para identificar lo que realmente importa en tu vida y desarrollar la resiliencia para perseguirlo. Combinando sabiduría filosófica con psicología moderna, este cuaderno práctico te ayudará a pensar de manera flexible, mantener la paz interior, adaptarte a situaciones difíciles y mejorar tu bienestar mental. Además, descubrirás cómo las virtudes estoicas —sabiduría, justicia, valor y templanza— pueden servirte de brújula en un mundo cada vez más incierto.El estoicismo no implica reprimir las emociones ante el dolor o el sufrimiento, sino aprender a reflexionar antes de reaccionar. Se trata de encontrar oportunidades en los desafíos diarios, lo que te hará más fuerte y resistente, y de ejercer el poder de decidir cuánto te afectan la tristeza, el dolor y la ira.Estas son l...



Argitaletxea	Reverté
Bilduma	REM Life
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	252
Neurria	210x140x19 mm.
Pisua	299
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410121201
PVP	14,95 €
PVP,BEZik gabe	14,38 €

9788410121201