

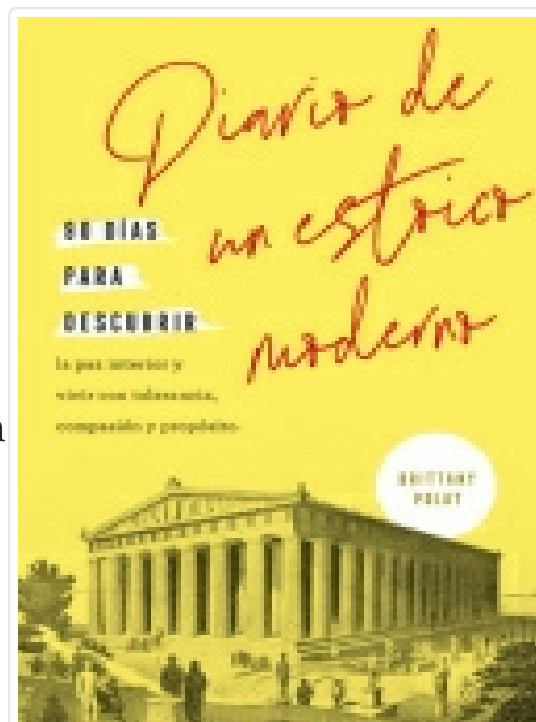


Brittany, Polat

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.



Editorial	Reverté
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	224
Tamaño	21x14x15 mm.
Peso	265
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417963842
PVP	9,95 €
PVP sen IVE	9,57 €

