

image not found or type unknown



# El arte de la buena vida

**William B. Irvine**

**Fecha de publicación:**  
11/06/2019

Una introducción amena, inteligente y muy práctica a las enseñanzas de la filosofía estoica perfectamente útil para nuestros días: te cambiará la vida.

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

Uno de los grandes temores al que muchos de nosotros nos enfrentamos es descubrir al final que hemos desperdiciado nuestra vida, a pesar de todos nuestros esfuerzos. En *El arte de la buena vida*, William B. Irvine explora la sabiduría de la filosofía estoica, una de las escuelas de pensamiento más populares y exitosas de la antigua Roma, y muestra cómo sus ideas y consejos aún pueden aplicarse hoy en día.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

Utilizando los conocimientos psicológicos y las técnicas prácticas de los estoicos, Irvine ofrece una hoja de ruta para quienes buscan evitar los sentimientos de insatisfacción crónica que nos aquejan. Los lectores aprenderán cómo minimizar sus preocupaciones, cómo dejar de lado el pasado y centrar sus esfuerzos en las cosas que podemos controlar, y cómo lidiar con los insultos, el dolor, la vejez y las tentaciones que distraen como la fama y la fortuna. Aprenderemos de Marco Aurelio la importancia de valorar solo cosas de verdadero valor, y de Epícteto a estar más contentos con lo que tenemos.

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

Si nos observamos a nosotros mismos en nuestro trabajo diario y luego reflexionamos sobre lo que vivimos, podremos identificar mejor las fuentes de angustia y evitar el dolor. Solo así, pensaron los estoicos, podremos esperar alcanzar una vida verdaderamente feliz.

## William B. Irvine

**William B. Irvine** es profesor de Filosofía en la Wright State University (Ohio, EE. UU.). Es autor de *On Desire: Why We Want What We Want*.