

image not found or type unknown



Mi cuaderno estoico

Massimo Pigliucci, Gregory López

Fecha de publicación:

08/10/2019

Un verdadero manual: el estoicismo llevado a la práctica a través de 52 ejercicios semanales.

Sello Editorial:

Editorial Ariel

El estoicismo llevado a la práctica.

Contacto de prensa

Actuar con moderación, ver las cosas no solo desde nuestra perspectiva, descubrir aquello que está fuera de nuestro control, desarrollar la empatía, asumir la autocrítica, analizar las causas de nuestra ira e impaciencia... Esto es lo que este extraordinario manual nos permite aprender al aplicar la filosofía estoica en nuestro día a día.

Nombre: Laura Fabregat

A través de 52 lecciones, una por semana, el filósofo Massimo Pigliucci y el terapeuta Gregory Lopez nos muestran cómo superar las dificultades y hallar la tranquilidad en el mundo moderno. Cada capítulo se inicia con un obstáculo cotidiano que da paso a las enseñanzas de Séneca, Musonio Rufo, Epicteto o Marco Aurelio para que, junto con ellas, podamos encontrar la forma más sencilla de solucionar nuestros problemas diarios. Partiendo de los tres grandes objetivos del estoicismo —la Disciplina del Deseo, la Disciplina de la Acción y la Disciplina del Asentimiento—, los autores proponen una serie de ejercicios semanales y cuestionarios con el fin de llevar un registro de los progresos realizados al incorporar realmente la filosofía estoica en nuestras vidas.

Teléfono: 934928947

Email:

lfabregat@planeta.es

Nombre: Laia Barreda

Vicent

Teléfono: 93 492 8308

Email:

laia.barreda@planeta.es

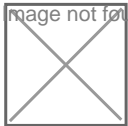
Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email:

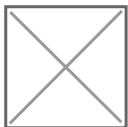
easpas@planeta.es

image not found or type unknown



Massimo Pigliucci

Massimo Pigliucci es profesor de Filosofía de la cátedra K. D. Irani en el City College de Nueva York y doctorado en Genética, Biología Evolutiva y Filosofía. Tiene una larga trayectoria como autor y editor y sus artículos han sido publicados en medios como *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *The Washington Post* o *Salon*. Es autor de, entre otros libros, *Mi cuaderno estoico* y *Cómo ser un estoico*, este último un *best seller* internacional.



Gregory López