

image not found or type unknown



Cómo controlar lo incontrolable

Ben Aldridge

Fecha de publicación:

15/02/2023

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Aprende a aplicar la filosofía de moda en nuestro día a día para vivir (y ser feliz) como un verdadero estoico.

Todos nos encontraremos con momentos difíciles. No hay escapatoria. Eso es lo que significa ser humano. Pero ¿y si hubiera una forma de hacer más fáciles esos momentos difíciles? **En eso consiste el estoicismo.**

Esta corriente filosófica griega tiene tanto que ofrecernos ahora como lo tuvo hace 2000 años: su propósito era ayudarnos a vivir mejor. **La regla de oro del estoicismo es que solo tenemos control sobre nuestra manera de reaccionar a los acontecimientos.**

Llevando la filosofía estoica a la vida cotidiana, Ben Aldridge explora los 10 principios estoicos clave y cómo pueden ayudarte a construir una vida más resiliente.

Tienes poder sobre tu mente, pero no sobre los acontecimientos externos. Date cuenta de ello y encontrarás la fuerza.

Marco Aurelio

Ben Aldridge

Ben Aldridge es escritor, docente y músico. Escribe acerca de filosofía práctica, salud mental, aventura y zonas de confort, y entre sus influencias se encuentran el estoicismo, el budismo y la psicología popular.