

image not found or type unknown



# Cómo dejar de preocuparte

## Brigid Delaney

**Fecha de publicación:**  
10/01/2024

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

Descubre el estoicismo y recupera la tranquilidad con *Cómo dejar de preocuparte*, un viaje al pasado en el que aprenderemos de los grandes filósofos estoicos cómo aplicar sus enseñanzas a la vida actual. Un libro oportuno, lleno de perspicacia y humor, que nos brinda las razones para dejar de preocuparnos.

**Descubre el estoicismo y recupera la tranquilidad con *Cómo dejar de preocuparte*, un viaje al pasado en el que aprenderemos de los grandes filósofos estoicos cómo aplicar sus enseñanzas a la vida actual. Un libro oportuno, lleno de perspicacia y humor, que nos brinda las razones para dejar de preocuparnos.**

Todos buscamos respuestas a las grandes preguntas: ¿Cómo ser buena persona? ¿Cómo encontrar la calma? ¿Cómo vencer el FOMO? ¿Cómo descubrir lo que realmente importa? Tenemos buenas noticias: los más sabios de la historia se hicieron las mismas preguntas, ¡y encontraron respuestas! A través del estoicismo podemos descubrir que ya poseemos las herramientas para extraer esta sabiduría tan necesaria por nosotros mismos.

En *Cómo dejar de preocuparte* nos adentramos en el pasado a un tiempo que no difiere mucho del nuestro: lleno de caos, guerras, plagas, traiciones, corrupción, ansiedad, excesos e incluso el temor a un apocalipsis climático. Al aprender y vivir las enseñanzas de tres guías ancestrales, Epicteto, Séneca y Marco Aurelio, Brigid Delaney nos muestra cómo aplicar estas lecciones a nuestras vidas contemporáneas para recuperar un sentido de agencia y tranquilidad.

El estoicismo puede resultar un remedio difícil de asimilar, pero no en este caso: este libro rebosa de perspicacia, humor y compasión. Es oportuno y sumamente útil, y ofrece múltiples formas de retomar el control. Aquí encontrarás todas las razones para dejar de preocuparte.

## Brigid Delaney

**Brigid Delaney** es una reconocida periodista de *The Guardian* y escribe la popular columna semanal «Brigid Delaney's Diary», que es muy leída en Australia, Estados Unidos y Reino Unido. Además, es autora de tres libros, entre los que se cuenta *Wellmania*, en la que se basa la producción homónima de Netflix y de la cual Delaney es cocreadora y productora asociada.

Delaney es cofundadora de Mercy Campaign, un movimiento contra la pena de muerte que aboga por el indulto en casos de condenados a muerte en Indonesia. Su trabajo y activismo la han posicionado como una figura destacada en el ámbito periodístico y de los derechos humanos.