

image not found or type unknown



Piensa como un emperador romano

Donald Robertson

Fecha de publicación:

17/01/2024

Sello Editorial:

Temas de Hoy

Contacto de prensa

Nombre: Elia Crego

Email:

elia.crego@planeta.es

LA FILOSOFÍA ESTOICA DE MARCO AURELIO PARA DOMINAR TUS EMOCIONES Y GOBERNAR TU VIDA.

LA FILOSOFÍA ESTOICA DE MARCO AURELIO PARA DOMINAR TUS EMOCIONES Y GOBERNAR TU VIDA.

«Si quieres aprender a pensar y también a actuar como el mejor emperador romano que hubo, no conozco mejor libro que este.»

Del prólogo de PEPE GARCÍA, creador de elestoico.com

«Este libro combina a la perfección estoicismo, psicología e historia.»

MARCOS VÁZQUEZ, creador de Fitness Revolucionario

«Una guía clara para aquellos que enfrentan la adversidad, buscan la tranquilidad y persiguen la excelencia.»

RYAN HOLIDAY, autor de *Diario para estoicos*

«Este libro es una combinación inusual de biografía y libro práctico. Robertson presenta al lector la filosofía de Marco Aurelio, sus ejercicios y cómo hacerlos relevantes para la vida en el siglo XXI.»

MASSIMO PIGLIUCCI, autor de *Cómo ser un estoico*, y GREGORY LOPEZ, autor de *Un manual para nuevos estoicos*

Si crees que el mundo actual es una locura, imagina las dificultades de liderar el imperio más importante y caótico de la historia. Marco Aurelio no solo supo hacerlo con temple y sabiduría, también nos dejó *Meditaciones*, uno de los textos más valiosos y vigentes para cualquier persona que desee controlar sus emociones frente a las crisis de la vida moderna.

Donald Robertson retoma las principales reflexiones de la obra del emperador romano y las entreteje con las técnicas psicológicas más actuales para ofrecer una guía que te permitirá fortalecer el carácter, ser resiliente, encontrar la paz mental y desarrollar las virtudes que hicieron de Marco Aurelio uno de los gobernantes más amados y respetados.

Conquista la ansiedad, el dolor, la ira, la pérdida y la tristeza: descubre la filosofía estoica, la herramienta más poderosa para enfrentar la adversidad.

image not found or type unknown



Donald Robertson

Es escritor, psicoterapeuta cognitivo-conductual y formador. Es uno de los miembros fundadores de Modern Stoicism y fundador y presidente del Plato's Academy Center de Atenas. Donald se especializa en la enseñanza de habilidades psicológicas y es reconocido como experto en la relación entre la psicoterapia moderna y la filosofía clásica griega y romana. Su trabajo es interdisciplinario, combina filosofía, historia y psicología.