



Fecha de publicación:
27/09/2024

Sello Editorial:
Editorial Ariel

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fabregat

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



Cómo ser un estoico

Massimo Pigliucci

Una guía esencial para vivir mejor. Una conversación con Epicteto, el antiguo esclavo convertido en maestro.

Una guía esencial para vivir mejor. Una conversación con Epicteto, el antiguo esclavo convertido en maestro.

No sabemos qué te ha llevado a sentir **curiosidad** por este libro. Tal vez estés pasando por una etapa con un alto **nivel de estrés**. Quizás sufres una gran **saturación de trabajo**. O estás empezando a comprender las **responsabilidades** que conlleva tener un hijo. O puede que estés viviendo una **tormenta emocional** como consecuencia de una nueva relación fallida. Sea lo que sea, seguro que puedes encontrar las **palabras justas** dentro de la **sabiduría estoica**.

El estoicismo es una filosofía práctica cuyo mensaje esencial es: no podemos controlar lo que nos pasa, pero sí cómo respondemos a ello.

Cuando nos hacemos preguntas tan corrientes como «¿Qué puedo hacer para controlar mi rabia?», «¿Qué debo hacer si alguien me insulta?», «¿Qué puedo hacer para no sentir temor ante la muerte?», o incluso «¿Cómo debería gestionar los éxitos que obtengo?» lo que en realidad nos estamos preguntando es **de qué forma deberíamos vivir nuestra vida para ser más felices**. Y no parece una cuestión sencilla de responder...

En *Cómo ser un estoico*, el filósofo Massimo Pigliucci ofrece el estoicismo, la antigua filosofía que inspiró al gran emperador Marco Aurelio, como el mejor camino para conseguirlo. Mediante una conversación entre el mismo Pigliucci y Epicteto, el antiguo esclavo convertido en maestro, y un sinfín de consejos, ejercicios prácticos y propuestas de meditación, **este libro se convierte en la guía esencial para vivir la vida según las pautas del estoicismo y encontrar las soluciones que esta filosofía práctica puede aportar a nuestros problemas modernos**.

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.