



Fecha de publicación:
27/11/2024

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El arte de vivir

Epicteto

Una nueva traducción del manual de vida de Epicteto, un texto que destila los principios del estoicismo en consejos prácticos y directos para cultivar la resiliencia, la paz interna y la libertad personal.

Una nueva traducción del manual de vida de Epicteto, un texto que destila los principios del estoicismo en consejos prácticos y directos para cultivar la resiliencia, la paz interna y la libertad personal.

Epicteto, maestro de la Antigüedad y uno de los más grandes filósofos estoicos, promulgaba que la felicidad se logra al aceptar lo que no podemos cambiar y en trabajar para mejorar lo que sí está bajo nuestro control. En *El arte de vivir*, sus lecciones se transforman en un compendio de sabiduría accesible, enfocada en fortalecer la resiliencia emocional y fomentar un bienestar duradero.

Esta nueva traducción captura la esencia poética y la potencia de sus aforismos, que nos ofrecen sus reflexiones sobre la libertad personal, el autoconocimiento, y la virtud. Cada página del libro resuena con consejos prácticos que te ayudarán a manejar mejor tus emociones, deseos y acciones, guiándote hacia una vida marcada por la armonía y la paz interior.

El arte de vivir es más que un libro: es una herramienta esencial para cualquiera que busque un refugio de sabiduría en un mundo frenético.

Epicteto

Nacido como esclavo en Frigia alrededor del 55 d. C., **Epicteto** se convirtió en uno de los filósofos estoicos más influyentes de la Antigüedad. A pesar de su comienzo humilde, su profundo entendimiento del control personal y la integridad lo liberaron, llevándolo a fundar su propia escuela de filosofía en Nicópolis. Sus enseñanzas, recopiladas en *Disertaciones* y *Enquiridión*, se enfocan en la fortaleza interna y la aceptación, principios que continúan inspirando a millones de personas en la búsqueda de una vida plena y significativa. Epicteto buscaba una respuesta que le permitiera sobrellevar con dignidad los embates de unos tiempos tempestuosos, tan parecidos a los nuestros. No es de extrañar que él, un pobre liberto, compartiera la misma escuela filosófica que un emperador, Marco Aurelio, que fue su alumno.