



Fecha de publicación:
30/09/2025

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Ser un estoico

William Mulligan

Una guía práctica que transforma los principios del estoicismo en reglas simples para la vida moderna, enfocándose en su aplicación diaria para mejorar nuestras vidas y la de los demás, de la mano de William Mulligan, el fundador de The Everyday Stoic a quien las enseñanzas estoicas le salvaron la vida.

Una guía práctica que transforma los principios del estoicismo en reglas simples para la vida moderna, enfocándose en su aplicación diaria para mejorar nuestras vidas y la de los demás, de la mano de William Mulligan, el fundador de The Everyday Stoic a quien las enseñanzas estoicas le salvaron la vida.

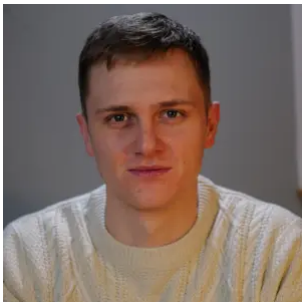
Sigue los pasos de los estoicos y transforma tu vida en el caos de la modernidad.

William Mulligan, fundador de *The Everyday Stoic*, convierte los principios milenarios del estoicismo en una guía práctica y contemporánea para superar los retos actuales y cultivar la calma interior. Inspirado en la sabiduría de grandes filósofos como Marco Aurelio y Séneca, este libro no solo ofrece una puerta de entrada al rico legado del estoicismo, sino también una oportunidad para que seas parte de una inquebrantable comunidad que busca vivir de acuerdo con esta filosofía atemporal.

En *Ser un estoico*, descubrirás cómo:

- Confrontar la imprevisibilidad de la vida con resiliencia, mediante consejos prácticos y acciones concretas.
- Comprender que nuestros pensamientos crean la realidad, permitiéndote no solo enfrentar adversidades, sino prosperar a pesar de ellas.
- Mejorar tu salud mental aplicando los principios estoicos para transformar tu actitud ante los desafíos y obstáculos.

Con un estilo claro y accesible, esta guía transformadora canaliza las enseñanzas de la antigua Grecia y Roma para ayudarte a encontrar paz, fortaleza y equilibrio, sin importar lo que la vida moderna te depare.



William Mulligan

William Mulligan es el creador de las exitosas cuentas de YouTube e Instagram The Everyday Stoic, donde divulga las enseñanzas del estoicismo. Con la convicción de que esta filosofía es para todos, no solo para unos pocos elegidos, su misión es orientar a las personas en la vida contemporánea a través de los principios y la sabiduría ancestrales. *Ser un estoico* es su primer libro.