

**Fecha de publicación:**

30/01/2026

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



Siete maneras de alcanzar la felicidad según los griegos

Daniel Tubau

La filosofía antigua como guía para despertar tu buen demonio y vivir en plenitud.

La filosofía antigua como guía para despertar tu buen demonio y vivir en plenitud.

Hoy, perseguir la felicidad se ha convertido en una auténtica obsesión. Tan usada está la palabra que muchos la consideran vacía. Frente a la avalancha de libros que ofrecen fórmulas rápidas para sentirse bien, otros reivindican la virtud, la justicia o los principios morales. Sin embargo, los filósofos griegos y romanos —aunque en desacuerdo en casi todo— coincidían en algo esencial: el propósito de la vida es despertar y aprender a guiar al *daimon* interior, ese impulso profundo hacia la plenitud.

Este libro recorre siete caminos propuestos por las grandes escuelas de la Antigüedad: el platonismo y su sabiduría trascendental, el epicureísmo con sus placeres serenos, el aristotelismo y su ideal de equilibrio, el estoicismo como vía de transformación, el hedonismo que celebra el gozo, el escepticismo que cultiva la duda y el materialismo de Demócrito, centrado en el buen ánimo.

Una invitación a pensar con los clásicos y redescubrir el aire de una vida lograda.

Daniel Tubau

Daniel Tubau es escritor, guionista, director de televisión y profesor de literatura, creatividad y guion cinematográfico. Ha escrito cuentos de terror, antologías de ciencia ficción y ensayos acerca de temas tan diversos como el arte de la estrategia china antigua, los mitos griegos, la historia de las sociedades secretas, la infidelidad o la persuasión, entre otros. En Ariel ha publicado *Las 36 estrategias chinas*, *El arte del engaño*, *Cómo triunfar en cualquier discusión* y *No tan elemental*.