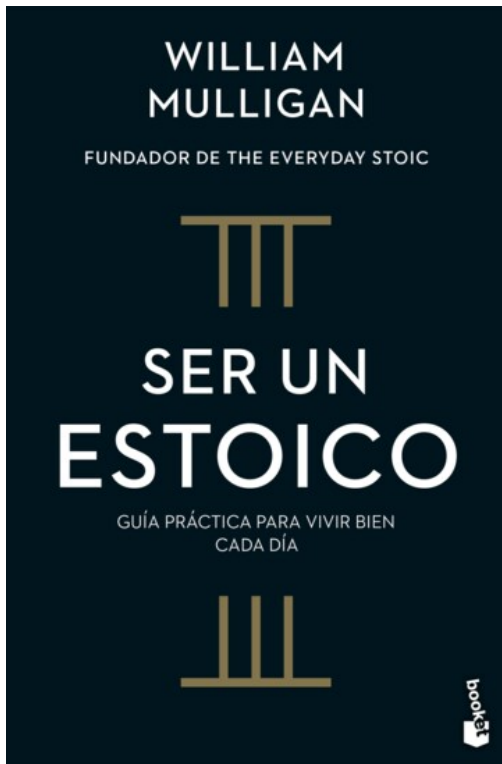
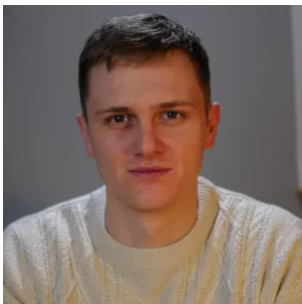




Fecha de publicación:
25/06/2026

Sello Editorial:
Booket

Contacto de prensa



Ser un estoico

William Mulligan

Sigue los pasos de los estoicos y transforma tu vida para afrontar el caos de la modernidad

Sigue los pasos de los estoicos y transforma tu vida para afrontar 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.