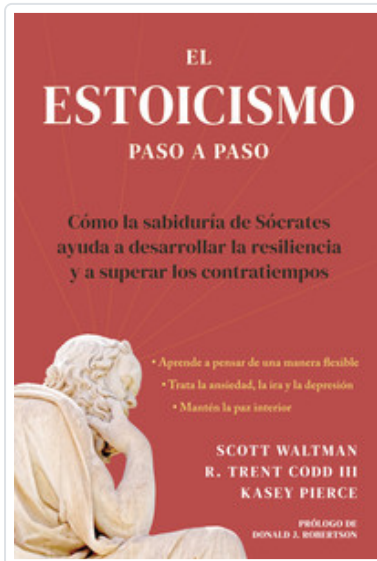


# ESTOICISMO PASO A PASO. COMO LA SABIDURIA DE SOCRATES AYUDA



WALTMAN, SCOTT

## SINOPSIS

¿Cuál es el secreto de la felicidad duradera? ¿Cómo desarrollar la resiliencia necesaria para enfrentar las tormentas de la vida? ¿Qué hacer cuando te sientes ansioso, deprimido, estresado o agotado? Para los antiguos filósofos como Sócrates, Marco Aurelio, Zenón y Epicteto, estas preguntas eran centrales en su escuela de pensamiento: el estoicismo. En *El estoicismo paso a paso*, aprenderás cómo pensar como Sócrates y utilizar el método socrático de cuestionamiento para identificar lo que realmente importa en tu vida y desarrollar la resiliencia para perseguirlo. Combinando sabiduría filosófica con psicología moderna, este cuaderno práctico te ayudará a pensar de manera flexible, mantener la paz interior, adaptarte a situaciones difíciles y mejorar tu bienestar mental. Además, descubrirás cómo las virtudes estoicas —sabiduría, justicia, valor y templanza— pueden servirte de brújula en un mundo cada vez más incierto. El estoicismo no implica reprimir las emociones ante el dolor o el sufrimiento, sino aprender a reflexionar antes de reaccionar. Se trata de encontrar oportunidades en los desafíos diarios, lo que te hará más fuerte y resistente, y de ejercer el poder de decidir cuánto te afectan la tristeza, el dolor y la ira. Estas son las claves para una felicidad duradera. Usa este cuaderno de ejercicios para aplicar esta antigua sabiduría cada día. ...



Editorial	REVERTE (M)
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	REVERTE
EAN	9788410121201
Status	Disponible
Páginas	252
Tamaño	140x210x14 mm.
Peso	299
Precio (Imp. inc.)	14,96€
Fecha de lanzamiento	12/02/2025

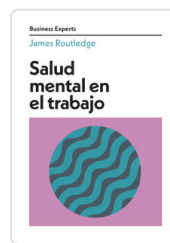
## Títulos relacionados



ESTUCHE "DIARIO PARA ESTOICOS" + AGENDA (ED. LIMITADA)  
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



AGENDA DE DIARIO PARA ESTOICOS (ED. LIMITADA)  
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



SALUD MENTAL EN EL TRABAJO  
ROUTLEDGE, JAMES



HABLA CON SEGURIDAD  
GOLD, NICK