

21

ESTOICISMO PARA TU DÍA A DÍA

UNA GUÍA
FILOSÓFICA
PARA SER MÁS
TENAZ,
TRANQUILO
Y RESILIENTE

WILLIAM B. IRVINE

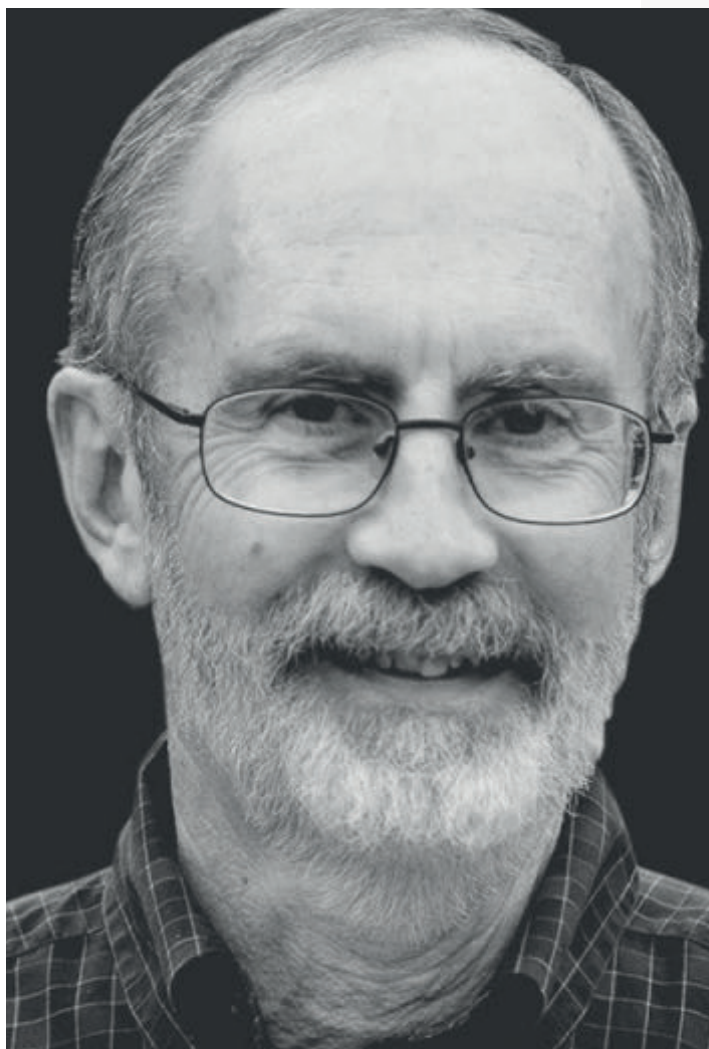


ESTOICISMO PARA TU DIA A DIA
William B. Irvine



En esta guía práctica, refrescante y optimista, el filósofo William B. Irvine nos explica cómo la filosofía milenaria del estoicismo puede ayudarnos a afrontar muchas cuestiones cotidianas, desde las tensiones del día a día hasta crisis más importantes.

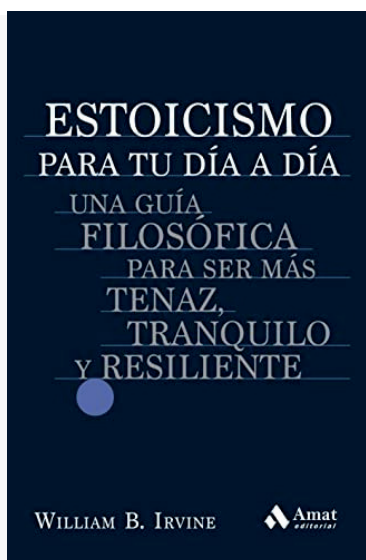
IDEAS GENERALES



Estoicismo para tu día a día combina de manera única las ideas de los estoicos clásicos como Marco Aurelio, Séneca y Epicteto con técnicas descubiertas por la investigación psicológica contemporánea. El resultado es la «estrategia estoica» de Irvine, sorprendentemente simple y actualizada, que nos enseña cómo gestionar nuestra respuesta emocional ante los obstáculos de la vida. No solo podemos superar estos obstáculos, también podemos beneficiarnos de ellos. «Este libro trata de lo que podría considerarse el estoicismo del siglo XXI. He fusionado los consejos de los filósofos estoicos del siglo I con las investigaciones de los psicólogos actuales. Algunos expertos del mundo académico no verán con buenos ojos que me sumerja en el estoicismo clásico de esta manera. Abordan esta corriente de la filosofía como si se tratara de una reliquia antigua de valor incalculable: como algo que debe guardarse en una caja cerrada, que debe verse, pero no tocarse. Por el contrario, yo abordo el estoicismo como una herramienta que no solo sigue siendo útil, sino que puede tener un impacto profundamente beneficioso en la vida moderna.»



FACTS



ESTOICISMO PARA TU DIA A DIA

William B. Irvine

169 páginas

Tiempo de lectura:

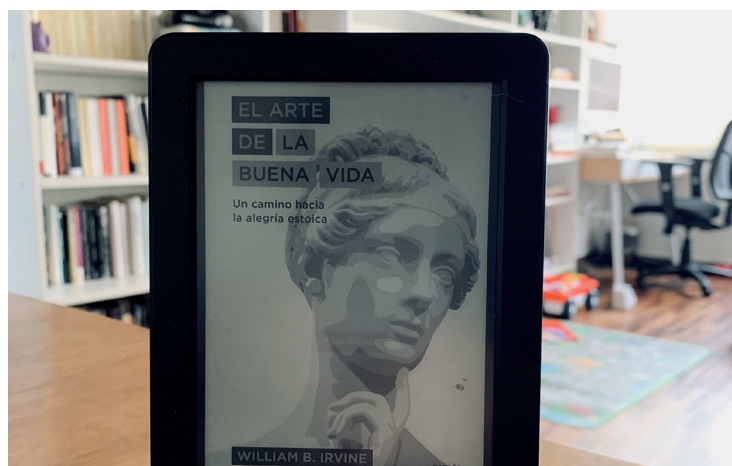
4 semanas

Calificación:

Excelente

Formatos:

Tradiconal y Digital



William B. Irvine es profesor de filosofía en la Wright State University (Ohio, EE. UU.). Su obra se centra en los valores que parecen regir al mundo actual en Occidente. Google Books

Nacimiento: 6 de marzo de 1952 (edad 71 años), Estados Unidos

PARA MAYOR INFORMACION

<https://www.williambirvine.com/>