

20



PIENSA COMO UN EMPERADOR ROMANO
Donald Robertson



Es imposible controlar lo que está fuera de nosotros, pero siempre podremos gobernar nuestro mundo interior.

IDEAS GENERALES



Siguiendo la vida y los escritos de Marco Aurelio, Piensa como un emperador romano (2020) explora los principios que forman la base del estoicismo. En el libro el autor se centra en Marco Aurelio, el emperador filósofo que mantuvo al imperio romano a flote en mitad de sus peores momentos. Muchos creen que la fortaleza de Marco Aurelio viene de vivir de acuerdo a la filosofía estoica, y el objetivo de este libro es darnos las herramientas para hacer lo mismo.

El estoicismo, se basa en la idea de que vivir en armonía con el orden natural de las cosas es la clave para una vida feliz. Vivir en armonía con la naturaleza era lo lógico y razonable para los estoicos. El estoicismo se desarrolló en una época de gran incertidumbre.

Si nos atrae la idea de dejar atrás una vida que parece ser una montaña rusa emocional, podemos seguir el ejemplo de Aurelius y volvernos más conscientes de nuestras emociones, tanto negativas como positivas.





FACTS



PIENSA COMO UN EMPERADOR ROMANO

Donald Robertson

272 páginas

Tiempo de lectura:

4 a 5 semanas

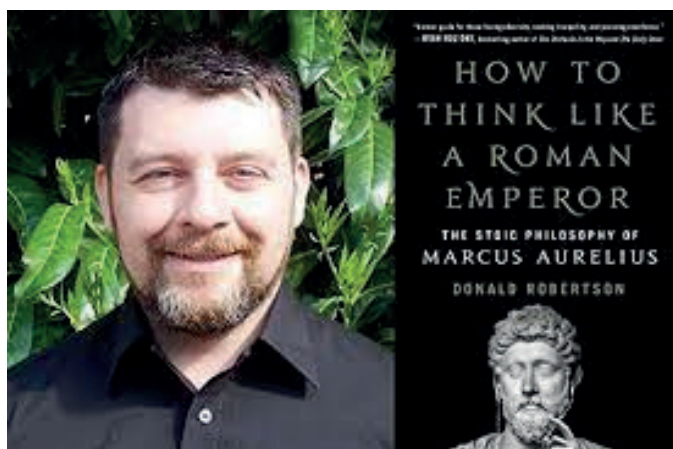
Calificación:

Excelente

Formatos:

Tradiconal

Digital y Audiolibro



Donald es escritor, psicoterapeuta cognitivo-conductual y formador. Es miembro de la Royal Society for Public Health (RSPH).

Donald se especializa en la enseñanza de habilidades psicológicas basadas en la evidencia y es conocido como un experto en la relación entre la psicoterapia moderna (TCC) y la filosofía clásica griega y romana.

También es uno de los organizadores de la Semana Estoica anual, junto a Massimo Pigliucci, un evento internacional que enseña a los estudiantes cómo combinar la filosofía estoica con la psicología moderna, desde el 2011.

PARA MAYOR INFORMACION

<https://donaldrobertson.name/>