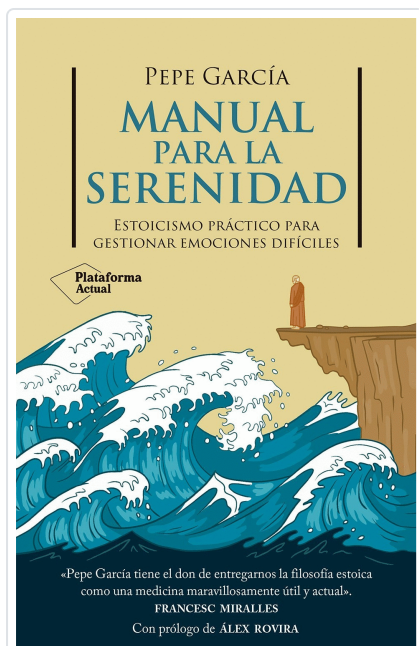


MANUAL PARA LA SERENIDAD



García, Pepe

SINOPSIS

A lo largo de nuestra existencia, la ira, el miedo, el dolor, el apego, la ansiedad, el deseo, el estrés o la envidia serán fieles compañeros de viaje. Son emociones inherentes al ser humano. Por ello, en lugar de intentar evitarlas, parece más razonable aprender a reconocerlas y gestionarlas, no como un lujo, sino como una necesidad ineludible para navegar la vida con serenidad.

Para esta ardua tarea, este libro se basa principalmente en dos recursos: filosofía clásica y psicología moderna. Filosofía clásica porque, cuanto más antiguo es el problema, más antigua suele ser la solución. Los estoicos conocieron el sufrimiento que conlleva la ira, el deseo, el apego o el temor, y desarrollaron estrategias para manejar este dolor que hoy la ciencia valida. Psicología moderna porque estos filósofos, grandes maestros de la observación, carecían de los avances de la ciencia actual.

Manual para la serenidad recoge con rigor los aciertos de la filosofía antigua y la psicología actual para combinar lo mejor de ambas disciplinas con el objetivo de afrontar la terapia de las pasiones con ejercicios concretos, simples y prácticos.

Tras el gran éxito de Siempre en pie, Pepe García regresa con un manual que propone más de cuarenta ejercicios diseñados no solo para ser leídos, sino vividos. Prácticas en las que debemos entrenarnos para salir indemnes del campo de batalla moderno: nuestra vida cotidiana....



Editorial	PLATAFORMA EDITORIAL
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788410079878
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	220x140x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	22,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/05/2024