

NO TOMES DECISIONES CON EL RELOJ DE OTRO



El Estoico

SINOPSIS

Un viaje práctico y revelador al corazón del estoicismo, con enseñanzas de los filósofos clásicos y ejercicios de journaling, para responder con virtud cuando otros reaccionan con miedo. ¿Y si el problema no fuera lo que te pasa, sino cómo lo interpretas?

Vivimos agotados por cosas que no podemos controlar: la opinión ajena, el futuro, el pasado, el ajetreo constante. Nos dijeron que con pensar en positivo bastaba, pero nadie nos enseñó a pensar mejor. Este libro no promete una vida sin problemas, pero sí algo más honesto y poderoso: una mente entrenada para no romperse cuando la vida aprieta. A través de la filosofía estoica y su aplicación práctica mediante ejercicios de journaling, aprenderás a distinguir lo esencial de lo accesorio, a soltar lo que no depende de ti y a actuar con serenidad justo cuando más difícil parece. Aquí no hay frases vacías ni espiritualidad de escaparate: hay herramientas concretas, ejercicios diarios y una brújula moral para el caos del mundo moderno. Este no es un libro para huir del mundo. Es un manual para habitarlo con claridad, carácter y calma. Porque la verdadera libertad no está en controlar lo que te ocurre, sino en gobernarte a ti mismo.



Editorial	GROU
Materia	[QDHA] FILOSOFÍA ANTIGUA GRIEGA Y ROMANA
EAN	9791387809430
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/04/2026

En este libro aprenderás a:

- Distinguir con claridad qué depende de ti y qué no.
- Gestionar la ansiedad, el miedo y la ira sin reprimirlos.
- Usar la adversidad como entrenamiento del carácter.
- Tomar decisiones con más calma y menos ruido mental.
- Practicar el journaling como herramienta de claridad y disciplina interior.
- Vivir con intención en un mundo diseñado para distraerte.
- Construir una vida guiada por la virtud, no por la aprobación externa. Y mucho más....