



Bañeras, Nacho

Caminos hacia la actitud estoica

Prácticas para una vida serena

Nuestro foco de atención está sobre todo dirigido hacia fuera: pensamos constantemente, centrándonos en lo exterior. Este libro nos propone mirar hacia dentro y, desde la calma, la reflexión y la meditación, encontrar un sentido más profundo a nuestra vida.

El autor, un filósofo que encarna el ideal del estoicismo, ofrece una visión actualizada y crítica de la filosofía estoica y brinda herramientas para llevarla a la práctica y explorar su dimensión contemplativa.

Ser coherentes con la naturaleza es el principal lema del estoicismo. Esto implica escuchar en nosotros la serenidad que nos habita.



Editorial	Siglantana
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	132
Tamaño	200x130x10 mm.
Peso	151
Idioma	Español
Tema	Filosofía
EAN	9788418556357
PVP	16,45 €
PVP sin IVA	15,82 €

