



Manual de **FILOSOFÍA PRÁCTICA** para tu **día a día**

Aprende a abordar los temas más importantes de la vida como el amor, la muerte, la espiritualidad, la felicidad o el autoconocimiento de una manera filosófica, es decir, mediante el análisis, la contemplación y la razón.

Manual de filosofía práctica para tu día a día

*¿Qué es la felicidad? ¿Depende de nosotros mismos ser o no felices? ¿Quiénes somos?
¿De dónde venimos? ¿Es el amor un enigma filosófico? Y si Dios ha muerto, ¿qué sentido tiene la vida?*

La filosofía no tiene respuestas definitivas para estos grandes interrogantes pero sí nos puede entrenar en el arte de la reflexión para que logremos acceder a las grandes cuestiones sobre nosotros mismos.

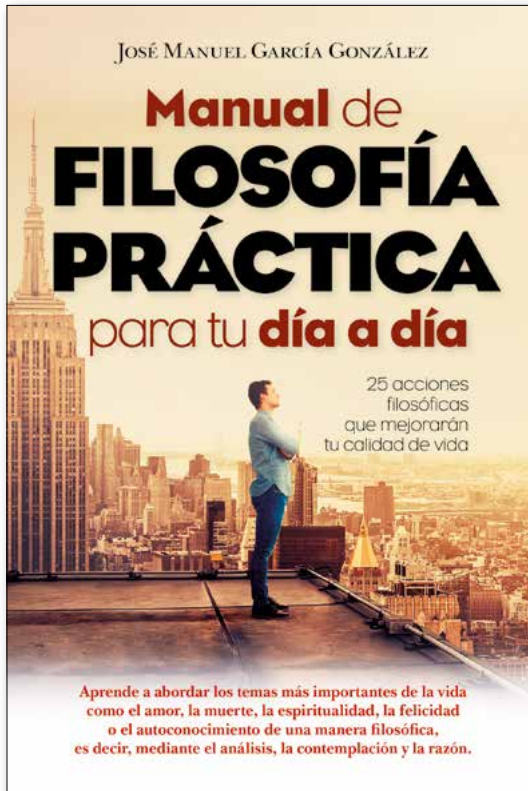
A partir de los argumentos de los grandes pensadores de la historia podremos reconducir nuestros caminos para acceder a los secretos de la felicidad y cómo conseguirla.

Este es un libro de divulgación filosófica pero con una marcada orientación práctica. A lo largo de sus capítulos se desarrollan algunos de los temas cruciales para el ser humano, particularmente desde el punto de vista de la Escuela Estoica, basada en el autocontrol y valiéndose tanto de la valentía como de la razón del carácter personal.

Primero se nos propone un método para encontrar nuestro silencio interior y aprender a discernir los problemas de manera razonada, para luego adentrarnos en capítulos que tratan de la vida, el amor, la muerte, la espiritualidad, la felicidad o el autoconocimiento. Todos ellos para ayudarnos a buscar el sentido y el valor de nuestras vidas.

Para finalizar, el autor nos propone 25 acciones filosóficas, ejercicios de conciencia, imaginación, razón y autoconocimiento.

Un libro que nos ayuda a recuperar el valor en lo humano y ofrece una visión práctica de la filosofía como método único para preguntarnos y responder a las grandes cuestiones de la existencia, con el fin de vivir de una manera mucho sencilla y consciente.



JOSÉ MANUEL GARCÍA GONZÁLEZ



Doctor en Filosofía y licenciado en Filología y Teología por la Universidad Pontificia de Salamanca. Actualmente es profesor de Filosofía en Bachillerato. Ha publicado libros y artículos sobre Séneca, del que es muy devoto, y sobre Retórica, Oratoria y Comunicación. También escribe novela y poesía. Con este libro pretende acercar la filosofía a los «no filósofos» de manera práctica. Para ello propone reflexiones, mitos, textos de pensadores y actividades, para potenciar la capacidad de filosofar con el fin de hacernos caer en la cuenta de que esta disciplina es lo más inmediato a nosotros mismos, porque filosofamos hasta sin saberlo .

Desarrollo
personal

Editorial
Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com
Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

**Manual de filosofía práctica
para tu día a día**

IBIC: HP, HPX

ISBN: 978-84-17057-61-9

Rústica • 14,5 x 22 cm, Ilustrado

224 páginas.

PVP: 19 €

