

JOSÉ MANUEL
GARCÍA GONZÁLEZ



SEA FELIZ... ESTOICAMENTE

MEDITACIONES
Y ACTIVIDADES DE
FILOSOFÍA ESTOICA
PARA LA VIDA
COTIDIANA



#A

Sea feliz... estoicamente

*Meditaciones y actividades de filosofía
estoica para la vida cotidiana*

¿Le preocupa su felicidad? ¿Siente inquietud por el porvenir? ¿Le llegan a angustiar los problemas cotidianos?

Enfrentamos una época de grandes dificultades y cambios constantes. Nuestras maneras de vivir se ven alteradas por factores externos, por nuevas maneras de organizar el tiempo y el trabajo, por el ritmo de vida que llevamos. El desarrollo de la realidad virtual nos conduce hacia mundos insospechados donde los seres humanos tendremos que aprender a dar respuesta a nuevos retos e interrogantes.

Junto con esas novedades, en nuestro interior surgen los mismos problemas que siempre han preocupado a los seres humanos: ¿cómo puedo ser feliz?, ¿cómo orientar mi vida?, ¿cómo hacer para encontrar sentido a lo que me va pasando, a lo que quiero, a lo que pretendo?

La filosofía de los llamados estoicos no ha cesado de proporcionar orientaciones a estos interrogantes, tanto para afrontar lo que procede de fuera como para encarar los problemas interiores. Séneca, Epicteto, Marco Aurelio..., han viajado a través de los siglos proporcionando una manera de ver la vida, las circunstancias que la rodean, las posibilidades de actuación siempre nueva y aplicable a lo que han experimentado los seres humanos de distintas épocas. También permanecen sus ideas para proporcionar respuestas a nuestros interrogantes. Aquí presentamos esas ideas y proponemos actividades para desarrollarlas.

» José Manuel García González

FILOSOFÍA Y PENSAMIENTO • Desarrollo personal • Arcopress



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 quiere acercar el pensamiento estoico a los lectores y mostrarles las ideas sobre la vida y las maneras de acercarse a la realidad de los estoicos. Esta escuela de filosofía, además de influir notablemente y de diversas maneras en el pensamiento occidental, nos ha dejado indicaciones muy actuales e interesantes para vivir y pensar. Algunas veces parece que se dirijan especialmente a nosotros, a las personas de este siglo y circunstancias.

Lea el escrito de Séneca, medite las frases de los filósofos aquí recogidas y ponga en práctica las sugerencias que le propongo. Vivirá más feliz...estoicamente.



9788417057923

Thema: QDHA; QDHH;
978-84-17057-92-3
128 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 0.7 cm · 197 g
PVP: 15.95 €