

image not found or type unknown



Fecha de publicación:

13/03/2020

Sello Editorial:

Planeta

**Contacto de
prensa**

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

image not found or type unknown



Piensa como un emperador romano

Donald Robertson

Gobierna tus emociones y encuentra la tranquilidad en el caos.

Es imposible controlar lo que está fuera de nosotros, pero siempre podremos gobernar nuestro mundo interior.

Si crees que el mundo actual es una locura, imagina las dificultades de dirigir el imperio más caótico de la historia. Marco Aurelio no solo supo hacerlo con temple y sabiduría, también nos dejó *Meditaciones*, uno de los textos más valiosos y vigentes para cualquier persona que desee controlar sus emociones frente a las crisis de la vida moderna.

Donald Robertson retoma las principales reflexiones de la obra del emperador romano y las entreteje con las técnicas psicológicas más actuales para ofrecer una guía que te permitirá fortalecer el carácter, ser resiliente, encontrar la paz mental y desarrollar las virtudes que hicieron de Marco Aurelio uno de los gobernantes más amados y respetados. Conquista la ansiedad, el dolor, la ira, la pérdida y la tristeza: descubre la filosofía estoica, la herramienta más poderosa para enfrentar la adversidad.

Donald Robertson

Es un reconocido terapeuta escocés, famoso por su interpretación fresca y actual del estoicismo y de las enseñanzas prácticas de Marco Aurelio. Además de su trabajo como académico, ha desarrollado cursos en línea, es conferencista con amplia experiencia y ha formado parte de la mesa directiva del Departamento de Salud de Reino Unido, para el que estableció terapias que se aplican actualmente entre la población británica.