



Epicteto

Manual de vida

Comentado por Nico Grupe

FILOSOFÍA

ESTOICISMO

AUTOCONTROL

¿POR QUÉ ESTE LIBRO?

Autoridad en la materia: Nico Grupe aporta su experiencia como *coach* y *speaker* internacional, facilitando la comprensión y aplicación de las ideas estoicas.

Clásico del estoicismo con guía contemporánea: texto original acompañado por comentarios en los márgenes y al final de cada capítulo que explican el pensamiento clásico al lenguaje actual.

Sección "Pasa a la acción": propuestas concretas al final de cada capítulo con renglones para anotaciones, para reflexionar y actuar.

Guía paso a paso para aprender a leer filosofía: instructivo inicial para saber cómo abordar el texto sin perderse.

Índice temático según situación vital: permite una lectura no lineal y funcional donde el lector puede acudir directamente al tema que necesita trabajar.

Incluye **códigos QR y recursos aplicables:** meditaciones, un episodio de podcast, ensayo sobre comportamiento y prestigio, y video práctico para aprender a decir que no.

Lectores interesados en filosofía práctica / Personas que buscan herramientas para gestionar emociones y vivir mejor.

SINOPSIS

Manual de vida de Epicteto es uno de los textos fundamentales del estoicismo. El filósofo griego propone una idea central: distinguir lo que depende de nosotros de lo que no, para vivir con mayor libertad y serenidad. En esta edición comentada, Nico Grupe acompaña cada pasaje con aclaraciones, reflexiones y propuestas concretas para aplicar las enseñanzas a la vida cotidiana. Con capítulos breves, comentarios en los márgenes y la sección "Pasa a la acción", el libro transforma un clásico filosófico en una herramienta práctica para pensar antes de actuar, soltar el control excesivo y enfocarse en lo verdaderamente importante. Una lectura para quienes buscan claridad mental y dirección en tiempos complejos.

LIBROS ASOCIADOS

- *Meditaciones*
- *Sobre la vida feliz*
- *Filosofía como nunca la viste*

ELEMENTOS GRÁFICOS



GÉNERO
Desarrollo personal

ISBN
978-950-02-1750-7

SECTOR EN LIBRERÍA
Crecimiento personal

FORMATO
Rústica / 15,5 x 22 cm / 256 págs.

DERECHOS
Mundo para todas las lenguas