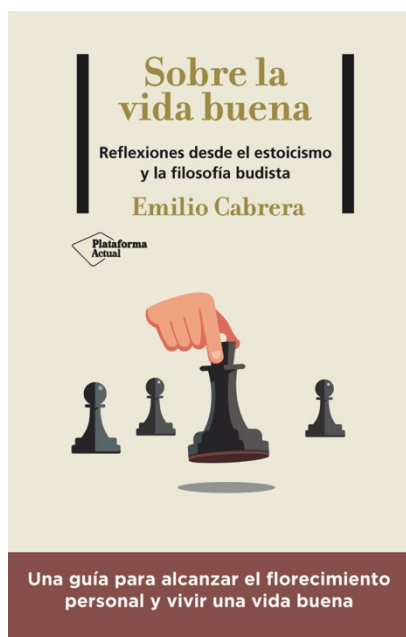


DOSIER DE PRENSA



Sobre la vida buena

Emilio Cabrera

Reflexiones desde el estoicismo y la filosofía budista

Formato:	140 x 220 mm
Núm. de pág.:	376
PVP:	18 €
ISBN:	978-84-18927-10-2
Publicación:	24 de noviembre de 2021
Temática:	desarrollo personal, estoicismo, budismo

SINOPSIS

Alcanza tu florecimiento personal y vive una vida buena.

Hay quienes anhelan la buena vida y lo pierden todo en su búsqueda, hasta a sí mismos. No importa cuánto éxito, fama o dinero puedan acumular. Nadie es inmune a las crisis laborales, existenciales o sanitarias, al estrés, a la pérdida de un ser querido o al dolor de una relación fallida. La vida buena que promete el estoicismo y el budismo, en cambio, es accesible a cualquier persona sin importar sus circunstancias, pues la virtud "areté" y el florecimiento personal se puede desarrollar en cualquier momento. Especialmente en los más difíciles. Este libro es una oda a la libertad, tal como lo entendían los estoicos, y a la filosofía budista; a la vida buena y en calma. Este estado mental de paz es un regalo que solo podemos otorgarnos nosotros mismos, y a la vez el mayor presente que podemos otorgarnos nosotros mismos, y a la vez el mayor presente que podemos regalar a los demás. Las enseñanzas que se comparten en *Sobre la vida buena* tienen siglos de historia y nos permiten ensanchar nuestro pensamiento y adoptar una actitud más reflexiva. Una guía sobre la filosofía estoica y budista, con transcripciones, reflexiones, consejos y una parte final práctica, que el autor denomina "estrategias", que nos permite aplicar las enseñanzas en la vida cotidiana.



EL AUTOR

Emilio Cabrera ponente en de los Tribunales Económicos, preparador y escritor. Formado en derecho por la Universidad Autónoma de Madrid, posgraduado y estudiante de Filosofía. Después de ejercer la abogacía, en 2018 obtuvo dos plazas como funcionario de carrera y escribió su experiencia en *El camino del opositor*. EN 2019 comenzó a preparar a opositores fundado su propia academia. Se formó en programación neurolingüística (PNL), habilitado por The Society of Neuro-Linguistic Programming. En 2020 escribió *El Pequeño libro de la buena suerte*. También es autor de varios manuales técnicos para estudiantes. Trabaja en la búsqueda permanente por desarrollar el mayor potencial de sus alumnos, lectores y seguidores. Comparte sus reflexiones sobre estudios y filosofía en redes sociales.



FRASES DESTACADAS DEL LIBRO

- «La felicidad verdadera y duradera solo puede surgir del interior, y sin paz mental, hacernos felices por mucho ocio y placeres que tengamos en la vida».
- «Lo que sí depende de nosotros es nuestra interpretación de cuanto acontece y nuestra conducta en consecuencia.».
- «En un estado de calma o paz mental donde seamos conscientes de nuestras cosas, esas contrariedades no nos afectarán o, desde luego, no tan intensamente».
- «Nuestras elecciones son el hilo con el que tejemos nuestro futuro, y es nuestra responsabilidad tratar de hacer que este futuro sea el mejor posible, por nosotros mismos, pero sobre todo por los demás».
- «Podemos dirigir nuestra vida por decisiones basadas en los instintos, dejándonos arrastrar como un barco en la deriva y comportándonos como esclavos de nuestras emociones destructivas: o podemos hacerlo razonando una elección vital y cultivando las buenas pasiones (eupatheia) y la virtud (areté). Según nuestra decisión, así será la calidad de nuestra vida».

Para concertar una entrevista con Emilio Cabrera, no dudes en contactar.

¡Que disfrutes de la lectura!

Bibiana Ripol – 93 368 84 66 – 607 71 24 08 – bibiana@ripol.es

Mireia Recasens – 615 19 46 49 prensa@bibianaripol.com

