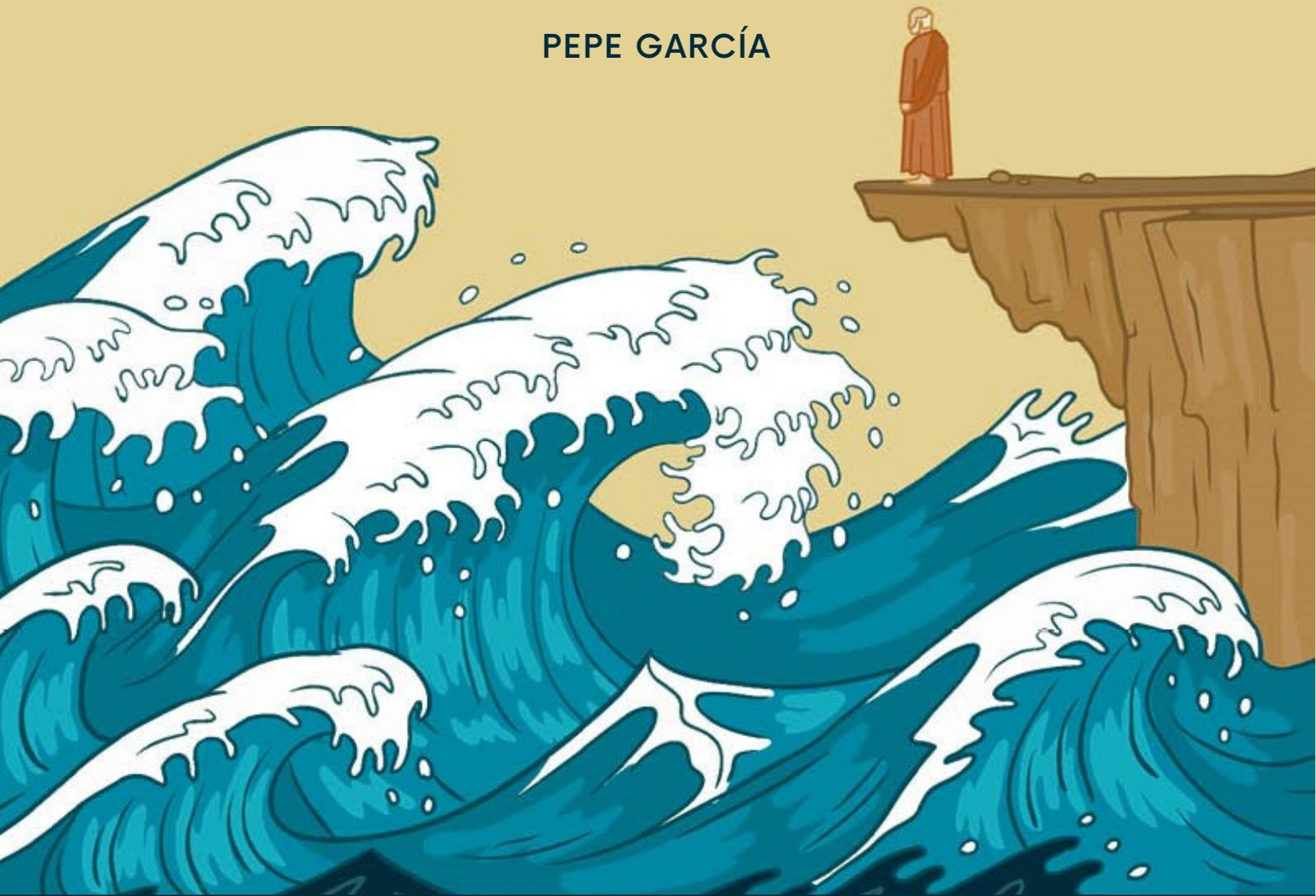


# NOTA DE PRENSA

Barcelona  
2024

## MANUAL PARA LA SERENIDAD

PEPE GARCÍA



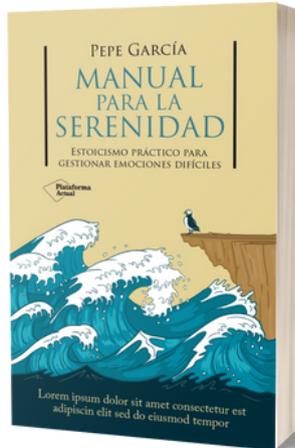
Plataforma  
Editorial

Para más información, concertar entrevistas con el autor  
o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en  
contactar con nosotros  
[prensa@plataformaeditorial.com](mailto:prensa@plataformaeditorial.com)  
938 30 74 55

# MANUAL PARA LA SERENIDAD

ESTOICISMO PRÁCTICO PARA GESTIONAR EMOCIONES  
DIFÍCILES

PEPE GARCÍA



A lo largo de nuestra existencia, la ira, el miedo, el dolor, el apego, la ansiedad, el deseo, el estrés o la envidia serán fieles compañeros de viaje. Son emociones inherentes al ser humano. Por ello, en lugar de intentar evitarlas, parece más razonable aprender a reconocerlas y gestionarlas, no como un lujo, sino como una necesidad ineludible para navegar la vida con serenidad. Para esta ardua tarea, este libro se basa principalmente en dos recursos: filosofía clásica y psicología moderna. **Manual para la serenidad** recoge con rigor los aciertos de la filosofía antigua y la psicología actual para combinar lo mejor de ambas disciplinas con el objetivo de afrontar la terapia de las pasiones con ejercicios concretos, simples y prácticos.



**Pepe García** (Manzanares, 1987), conocido como el Estoico, es licenciado en Derecho y tiene un máster en Liderazgo y Dirección de Equipos. Su pasión por la lectura y el estoicismo lo llevaron a dar un giro a su carrera: en 2019 creó <elestoico.com> y el podcast El Estoico, que cuenta con más de diez millones de escuchas. Desde entonces, Pepe se dedica a divulgar filosofía estoica a través de sus cursos, conferencias y redes sociales con el objetivo de acercar esta filosofía clásica a la vida moderna.

Con **Siempre en pie** (Plataforma Editorial, 2022), su primer libro tras años de estudio, aprendizaje, conocimiento y práctica, inició una exitosa carrera como escritor que le ha hecho alcanzar hasta la fecha siete ediciones.

**Encuadernación:** rústica | **Formato:** 140 x 220 mm | **Temática:** Desarrollo personal |  
**Publicación:** 15 de mayo 2024 | **ISBN:** 978-84-10079-87-8 | **Páginas:** 320 | **Precio:**  
22,50€ | disponible en e-book.