



María González Villasevil

Redacción editorial E&J

Cinco lecciones estoicas para mejorar en tu vida laboral y personal

El estoicismo es una filosofía que pretende redirigir nuestra vida, aportando herramientas con las que potenciar y **alcanzar el objetivo final** de esta: la eudaimonia, más conocida como **felicidad**.

El estoicismo fue fundado por **Zenón de Citio** en el año 300 a.C., quien estudio en Atenas diferentes corrientes filosóficas, tomando lo mejor de cada una de ellas y añadiéndolas sus propias ideas. **Parte del atractivo de esta corriente reside en su práctica**. En vez de dedicar tiempo a realizar debates intelectuales, lo que se busca es [ayudar a lidiar con los problemas diarios](#) a través de la práctica.

El objetivo de esta corriente era enseñar a vivir y tomar mejores decisiones. La solución de las adversidades que se dan en el camino laboral y personal responden en la mayoría de las veces en las determinaciones pasadas que se han tomado. Por eso, la solución es tomar mejores decisiones: cuando las elecciones mejora, tu vida también lo hará.

Si se quiere mejorar a nivel personal y a nivel laboral, es fácil lograrlo aplicando a tu vida diaria **una serie de lecciones estoicas**:

1.

Vive apegado a la naturaleza

Una buena vida que ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |