

BEST-SELLER DO THE WALL STREET JOURNAL

# DIÁRIO ESTOICO

366 LIÇÕES SOBRE  
SABEDORIA,  
PERSEVERANÇA  
E A ARTE DE VIVER

DO MESMO AUTOR DE O EGO É SEU INIMIGO,  
A QUIETUDE É A CHAVE E A VIDA DOS ESTOICOS

RYAN HOLIDAY  
STEPHEN HANSELMAN

**Explore os ensinamentos dos  
filósofos antigos diariamente e cultive uma  
vida com propósito e sabedoria.**

Qual é o caminho para a verdadeira felicidade? Como encontrar propósito na vida? Como lidar com nossas emoções e superar as perdas que parecem irreparáveis? A filosofia dos estoicos pode nos dar as respostas para essas perguntas.

Os princípios cultivados pelos estoicos sobrevivem até os dias de hoje como uma filosofia facilmente aplicável no cotidiano de todos que buscam uma vida com propósito. Testado empiricamente ao longo dos séculos, esse conhecimento é imprescindível para atravessarmos as complexidades da vida contemporânea. Reunindo o essencial desses ensinamentos milenares, *Diário estoico* é um guia prático que apresenta às novas gerações essa sabedoria clássica de forma descomplicada e instigante.

