



EPICTETO  
UMA NOVA INTERPRETAÇÃO DE  
SHARON LEBELL

**A ARTE  
DE VIVER**

O MANUAL CLÁSSICO DA  
VIRTUDE, FELICIDADE  
E SABEDORIA



# Resumo de A arte de viver: O manual clássico da virtude, felicidade e sabedoria

Com apaixonada simplicidade, o filósofo Epicteto concebeu o primeiro e mais admirável manual do ocidente sobre como viver melhor – com sabedoria, dignidade e tranquilidade. Epicteto acreditava que a meta principal da filosofia é ajudar as pessoas comuns a enfrentar positivamente os desafios cotidianos e a lidar com as inevitáveis perdas, decepções e mágoas da vida.

A arte de viver prega a liberdade pessoal e a serenidade e demonstra que virtude e felicidade estão estreitamente relacionadas. Nascido escravo por volta do ano 55 d.C. no Império Romano, Epicteto se tornou um dos grandes mestres do estoicismo e dedicou sua vida a responder duas questões fundamentais: “Como viver uma vida plena e feliz?” e “Como ser uma pessoa com qualidades morais?”.

Os 93 pensamentos reunidos neste livro trazem a essência de uma filosofia cujos méritos foram comprovados pelo tempo.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)