



Fecha de publicación:
15/04/2022

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx

La mente Jedi

Amy Ratcliffe

Secretos de la fuerza para lograr equilibrio y paz

SABIDURÍA DE UNA GALAXIA MUY, MUY LEJANA...

Esta guía reúne frases y lecciones de los Jedi y las combina con prácticas sencillas, pero valiosas. Enseña cómo usar en la vida diaria la respiración, la postura y la meditación para encontrar equilibrio.

Además, cuenta con coloridas ilustraciones y consejos útiles para descubrir a nuestro Jedi interno en el camino a la calma, el equilibrio y la Fuerza.

Las bases del Código Jedi se enfocan en la paz, el conocimiento, la serenidad y el equilibrio, las cuales no son solo aplicables en el universo de Star Wars, sino también en el nuestro. Aquí y ahora.

«Déjate llevar solo por tu instinto».
OBI-WAN KENOBI

La Mente Jedi explora el *mindfulness*, o la conciencia plena, la práctica de encontrar paz al vivir en el presente, a través de la sabiduría y filosofía de Star Wars.

«Ya sabes todo lo que necesitarás».
YODA

«Respira. Solo respira».
LUKE SKYWALKER

Amy Ratcliffe

es autora de Star Wars: Women of the Galaxy, editora de Nerdist, presentadora y reportera de entretenimiento para starwars(sitio web), Star Wars Insider, IGN y más. Es coanfitriona del podcast Lattes with Leia. Vive en Los Ángeles con su esposo y dos gatos; le gusta dar caminatas conscientes y conectarse con la naturaleza en Descanso Gardens.