

Polecane książki na temat uważności w języku polskim:

Autorstwa Jona Kabat-Zinna:



Życie – piękna katastrofa

Jon Kabat-Zinn

Wydawnictwo: Czarna Owca, 2009

Tytuł oryginalny :

Full catastrophe living

Stres otacza nas zewsząd, życie jest piękna katastrofa, wyczerpanie energii, słabego programu, zjawiają się



Gdziekolwiek jesteś, bądź: Przewodnik uważnego życia.

Jon Kabat-Zinn

Wydawnictwo: IPSI Press, 2007

Tytuł oryginalny:

Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life

Punktem wyjścia książki J.Kabat-Zinna są doświadczenia zebrane w założonej przez niego Klinice Łagodności



Dary codzienności. Poradnik uważnego rodzicielstwa

Jon Kabat-Zinn i Myla Kabat-Zinn

Wydawnictwo: IPSI Press, 2008

Dary codzienności to najkrócej książka o roli uważności w wychowaniu. Pierwszym wątkiem książ



Świadomą drogą przez depresję

Tytuł oryginału: "The Mindfull Through Depression"

Autor: Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal i Jon Kabat-Zinn

Wydawca: Czarna Owca, 2009r.

Autor wspólnie ze specjalistami terapii poznawczej z Oxfordu, Cambridge i Toronto, prof. dr. Markiem V



Terapia poznawcza depresji oparta na uważności

Nowa koncepcja profilaktyki nawrotów

Zindel V. Segal , J. Mark G. Williams , John D. Teasdale

Wydawnictwo WUJ

Książka dla profesjonalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym

Polecamy również książki Thich Nhat Hanha:

- Cud uważności. Prosty poradnik medytacji
- Spokój to każdy z nas
- Słońce moim sercem
- Zrozumieć nasz umysł

Wydawnictwo: Jacek Santorski & Co

Księgarnia internetowa w której można znaleźć książki na temat uważności w dobrej cenie: <http://www.psyche.pnet.pl>