

# MINDFULNESS

1. Gry i zabawy (nie tylko) mindfulness: 50 ćwiczeń, aby być uważnym, poprawić koncentrację, kochać siebie bardziej i zrozumieć swoje emocje / K. Marcelli-Sargent; il. K. Buzzell; przeł. U. Ruzik-Kulińska, [Olsztyn]: Levyz Books, cop. 2022
2. Jak działa mój mózg: jak lepiej go zrozumieć i utrzymać w zdrowiu / B. Koltuska-Haskin; tłum. M. Jastrzębski, Warszawa: Difin, 2023
3. Każdy czasem się martwi: jak radzić sobie ze zmartwieniami i zredukować stres: 56 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej i uważności / L. Mosback; il. S. Rebar; przeł. A. Pałynyczko-Ćwiklińska, Sopot: GWP, 2023
4. Medytacja: pomiędzy teorią a praktyką / S. Radoń, Kraków: Wydawnictwo WAM, 2023
5. Mindfulness: o sztuce uważności / T. Roberts; przeł. S. Pikiel, Sopot: GWP, 2015
6. Mindfulness dla dzieci: poczyj radość, spokój i kontrolę / C. P. Roman, J. R. Albertson-Wren; przeł. J. Sugiero, Gliwice: Helion, cop. 2020
7. Moje niepokoje: jak radzić sobie z lękiem i stresem, wykorzystując techniki uważności: 55 ćwiczeń dla dzieci w wieku 8-12 lat / A. Nasamran; przeł. A. Pałynyczko-Ćwiklińska, Sopot: GWP, 2023
8. Na emocjonalnej karuzeli: jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia / K. Bluth; przeł. A. Sawicka-Chrapkiewicz, Sopot: GWP, 2022
9. Niewolnicy dopaminy: jak odnaleźć równowagę w epoce obfitości / A. Lembke; tłum. G. Chamielec, Poznań: Zys i S-ka Wydawnictwo, cop. 2023
10. Od rzeczywistości do wyobraźni: ćwiczenia i warsztaty z uważności dla dzieci, młodzieży i dorosłych / W. Karolak, B. Karolak, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2023
11. Ponad lękiem: strategie terapii poznawczo-behawioralnej i uważności pozwalające przezwyciężyć lęk, strach i zamartwianie się / S. G. Hofmann; przeł. S. Pikiel, Sopot: GWP, 2021
12. Przeprogramuj swój mózg: jak poradzić sobie z lękiem, paniką i zamartwianiem się dzięki technikom poznawczo-behawioralnym, neuronauce i uważności / D. Kissen, A. D. Kendall, M. Lozano, M. Ioffe; przeł. A. Sawicka-Chrapkiewicz, Sopot: GWP, 2021



## MINDFULNESS - CZ. 2

13. Rosną z uważnością: praktyki mindfulness wspierające równowagę, spokój i odporność dla dzieci, nastolatków i całej rodziny / Ch. Willard; przeł. M. Stonawska, Warszawa: CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, cop. 2022
14. Samowspółczucie: wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę / K. Neff, Ch. Germer; przeł. A. Sawicka-Chrapkowicz, Sopot: GWP, 2022
15. Umysł ponad nastrojem: zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia / Ch. A. Padesky, D. Greenberger; tłum. M. Cierpisz, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2017
16. Uważne rodzicielstwo: wychowaj dziecko na świadomego, pewnego siebie i czującego człowieka / S. Stiffelman; przeł. K. Babicz, Łódź: Galaktyka, 2017
17. Uważne uczenie się: zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie / C. Hassed i R. Chambers; przeł. A. Redlicka i O. Kaczmarek, Warszawa: Studio Blok, 2018
18. Uważne współczucie / P. Gilbert, Choden; przeł. A. Sawicka-Chrapkowicz, Sopot: GWP, 2019
19. Uważność: trening redukcji stresu metoda mindfulness / B. Stahl, E. Goldstein; przekł. A. Sawicka-Chrapkowicz, Sopot: GWP, 2015
20. Uważność małej żabki: ćwiczenia mindfulness dla rodziców i ich maluchów / E. Snel; przeł. B. Łyszkowska, il. M. Boutavant, Warszawa: Wyd. CoJaNaTo, cop. 2020
21. W poszukiwaniu spokoju: dziennik uważności dla dzieci / J. R. Albertson-Wren; przeł. T. F. Misiorek, Gliwice: Helion S.A., cop. 2022
22. Zdrowa pewność siebie: rozwiń ją dzięki technikom terapii akceptacji i zaangażowania oraz praktykom uważności / R. Harris; przeł. A. Sawicka-Chrapkowicz, Sopot: GWP, 2025

