**Mindfulness – bibliografia w wyborze**

**Druki zwarte:**

1. Penman Danny: Mindfulness. Droga do kreatywności. - Warszawa, Wyd. Samo Sedno, 2017 ( 48048)
2. Snel Eline: Uważność i spokój żabki, Warszawa. - Ci JaNaTo, 2015 (48926)
3. Kabat-Zinn Jon: Praktyka uważności dla początkujących.- Warszawa, Wyd. Czarna Owca, 2017 (48980)
4. Siegel Ronald D.: Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności.- Warszawa, Wyd. Czarna Owca, 2011 (47726)
5. Gmitrzak Dagmara: Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji. - Warszawa, Wyd. Samo Sedno, 2017 ( 47563)
6. Nhat Hanh Thich: Spokój umysłu. Jak być w pełni obecnym. – Białystok, Wyd. Samsara, 2015 (47720)
7. Nhat Hanh Thich: Słońce moim sercem. Od uważności do kontemplacyjnego wglądu. – Warszawa, Wyd. Jacek Santorski, 2008 (47719)
8. Nhat Hanh Thich: Cud uważności. Prosty podręcznik medytacji. - Warszawa, Wyd. Czarna Owca, 2012 (47718)
9. Penman Danny, Burch Vidyamala: Mindfulness dla zdrowia. Jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem- Warszawa, Wyd. Samo Sedno, 2016 ( 48041)
10. Hanson Rick, Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia. - Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019 (49300)
11. Salzberg Sharon: Siła medytacji. 28 dni do szczęścia. – Gliwice, Wyd. Helion, 2012 (49068)
12. Ameli Rezvan: 25 lekcji uważności. Czas na dobre życie. – Kielce, Wyd. Charaktery, 2017 ( 48976)
13. Andre Christophe: Medytacja dzień po dniu. 25 lekcji uważnego życia. - Warszawa, Wyd. Czarna Owca, 2013 (47711)
14. Kabat-Zinn Jon: Medytacja to nie to, co myślisz. Dlaczego uważność jest tak istotna. - Warszawa, Wyd. Czarna Owca, 2019 (49059)
15. Glasner-Edwards Suzette: Uzależniony mózg. Jak wyjść z nałogu, wykorzystując techniki terapii poznawczo-behawioralnej, uważności i dialogu motywującego. - Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020 (49299)
16. Ponad 100 sposobów na pamięć: Warszawa, Agora, 2015 ( rozdział: Medytacja: trenuj uważność, poprawiaj pamięć i koncentrację) ( 47014)

**Artykuły z czasopism:**

1. Mindfulness w edukacji – zbyteczność, szansa czy konieczność? / Justyna Kosz-Szumska // Edukacja wczesnoszkolne , 2020/21 nr 1, s. 107-117
2. Mindfulness – trening uważności dzieci i młodzieży w profilaktyce cyberprzemocy / Anna Gregorek // Problemy opiekuńczo-wychowawcze, 2018 nr 1, s. 30-38
3. Mindfulness na co dzień / Iwona Karpińska // Życie Szkoły 2021, nr 9, s 32-38
4. Mindfulness – nowa moda czy realne wsparcie? Nauczyciel i praktyka uważności / Agnieszka Pawłowska // Biblioteka w Szkole 2021, nr 6, s. 6-9
5. Uważność daje spokój / Ewa Kaian Kochanowska / Psychologia w szkole 2015, nr 1, s. 115 – 121
6. Uważność jest ważna / Ewa Kaian Kochanowska / Psychologia w szkole 2015, nr 2, s. 115 – 121
7. Uważny nauczyciel / Ewa Kaian Kochanowska / Psychologia w szkole 2012, nr 3, s. 130 – 136
8. Czym jest uważność(konspekt zajęć dla uczniów starszych) / Hanna Mijas / Psychologia w szkole 2012, nr 1, s. 137 – 141
9. Uważność na zdrowie / Jonathan Campion / Psychologia w szkole 2012, nr 2, s. 30-35
10. Sposoby na spokój / Ewa Kaian Kochanowska / Psychologia w szkole 2012, nr 4, s. 124 –133
11. Dziecięce mindfulness z muzyką / Natalia Kłysz-Sokalska // Życie Szkoły 2020, nr 9, s 6-10
12. Emocje w edukacji: indyjski przepis na harmonijny rozwój / Joanna Obuchowska // Życie Szkoły 2019, nr 3, s. 31-34
13. Gimnastyka mózgu – uważne jedzenie / Margareta Olszewska // Życie szkoły 2018, nr 9, s. 26-29
14. Uważność w edukacji wczesnoszkolnej / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły 2019, nr 2, s. 29-35