

Mindfulness, czyli uważność
(bibliografia w wyborze ze zbiorów PBP w Wągrowcu)

Książki:

1. Empatia wzmacnia dzieci, trzyma cały świat razem / Jesper Juul, Helle Jensen, Peter Hoeg, Jes Bertelsen, Steen Hildebrandt, Michael Stubberup ; tłumaczenie Dariusz Syska. - Podkowa Leśna : Wydawnictwo MiND, copyright 2018.

Sygnatura: 68294

2. Lęk i zamartwianie się u nastolatków : poradnik z ćwiczeniami / Lisa M. Schab ; tłumaczenie Beata Radwan. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017.

(Psychiatria i Psychoterapia.)

Sygnatura: 66165

3. Mindfulness - droga do kreatywności : twórz, rozwijaj się i znajdź swoje miejsce w pędzącym świecie / Danny Penman ; z przedmową Marka Williamsa ; przełożyła Paulina Wojnakowska. - Warszawa : Edgard, 2017.

(Samo Sedno.)

Sygnatura: 67028

4. Mindfulness : trening uważności / Mark Williams, Danny Penman ; z przedmową Jona Kabata-Zinna ; przeł. Katarzyna Zimnoch. - Warszawa : Edgar, 2014.

(Samo Sedno)

Sygnatura: 67651

5. Mindfulness dla dzieci : Poczuj radość, spokój i kontrolę / Carole P. Roman, J. Robin Albertson-Wren ; tłumaczenie Joanna Sugiero. - Gliwice : Helion SA, 2020.

Sygnatura: 67650 P 1,5

6. Mindfulness dla zdrowia : jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem / Vidyamala Burch, Danny Penman ; z przedmową prof. Marka Williamsa ; przełożyła Karolina Bochenek. - Wydanie II. - Warszawa : Samo Sedno, 2023.

Sygnatura: 68620

7. Moja supermoc : uważność i spokój żabki : historie, gry i zabawy mindfulness / Eline Snel ; ilustracje Marc Boutavant ; książka zawiera 5 historii autorstwa Marie-Agnès Gaudrat ; [tłumaczenie Blanka Łyszkowska]. - Warszawa : CoJaNaTo, copyright 2018.

Sygnatura: 67652

8. Przeprogramuj swój mózg : jak poradzić sobie z lękiem, paniką i zamartwianiem się dzięki technikom poznawczo-behawioralnym, neuronauce i uważności / Debra Kissen, Ashley D. Kendall, Michelle Lozano, Micah Loffe ; przekład Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Wydanie pierwsze w języku polskim. - Sopot : GWP, 2021.

Sygnatura: 68067

9. Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat / Thih Nhat Hanh, Katherine Weare z przedmową Jona Kabat-Zinna. ; przekład Anna Czechowska. - Warszawa : Wydawnictwo Maman, copyright 2018.

Sygnatura: 67783

10. Totem : jak zbudować poczucie własnej wartości? : instrukcja obsługi / Jarosław Gibas. - Gliwice : Helion SA, copyright 2024.

(Sensus)

Sygnatura: 69129

11. Trening relaksacji : jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji / Dagmara Gmitrzak. - Warszawa : Edgard, 2017.
Sygnatura: 66200

12. Umysł ponad nastrojem : zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia / Christine A. Padesky, Dennis Greenberger ; tłumaczenie Małgorzata Cierpisz. - Wydanie 2. rozszerzone. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, copyright 2017.

(Psychiatria i Psychoterapia)

Sygnatura: 68648

13. Wyspa spokoju : jak mindfulness pomaga w trudnych sytuacjach / Zuzanna Ziomecka ; [przekład: Aleksandra Paszkowska]. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : KP, 2021.

Sygnatura: 67900

14. Zabawa w uważność : Mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin / Susan Kaiser Greenland; opracowanie zabaw Annaka Harris ; przekład Jerzy Bokłazec. - Łódź: Galaktyka, 2016.

Sygnatura: 66213

Wągrowiec, 14.04.2026 r.
Bibliografię sporządziła Marlena Gościńska