

MINDFULNESS : DZIECI I DOROŚLI

Zestawienie bibliograficzne w wyborze na podstawie zbiorów
PBW im. KEN w Warszawie. Filia w Żyrardowie

KSIĄŻKI:

1. Afzal Uz, *Mindfulness dla dzieci : pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój i zadowolenie od śniadania do dobranocki*, Łódź, Studio Koloru, 2020, ISBN 978-83-62238-53-8.

Sygnatury:

BLWYP 31097

GCWYP 191713

GRWYP 43347

NDWD 42080

ZYWYP 41706

2. Albertson-Wren Robin, *W poszukiwaniu spokoju : dziennik uważności dla dzieci*, Gliwice, Helion, 2022, ISBN 978-83-283-8855-0.

Sygnatury:

BLWD 33680

GCWYP 204766

NDWD 42657

SOWYP 61540

ZYWYP 43988

3. Ameli Rezvan, *25 lekcji uważności : czas na dobre życie*, Kielce, Wydawnictwo Charaktery, 2017, ISBN 978-83-64721-89-2.

Sygnatury:

BLWD 27593

GCWYP 179266

GRWYP 40024

ZYWYP 38023

4. Ameli Rezvan, Kaian Kochanowska Ewa, Łysak Alec, *Dobry oddech : zmniejsz stres, popraw koncentrację, zapanuj nad emocjami*, Kielce, Wydawnictwo Charaktery, 2019, ISBN 978-83-65933-82-9.

Sygnatury:

ZYWYP 41069

5. Bailey Chris, *Jak uspokoić umysł : proste techniki zwiększenia uważności i wydajności w dzisiejszych czasach*, Białystok, Wydawnictwo Kobięce Agnieszka Stankiewicz-Kierus, 2024, ISBN 978-83-8321-793-2.

Sygnatury:

GCWYP 212156

ZYWD 45361

6. Barrable Alexia, *Wyzwalacz szczęścia : poradnik jak wychować szczęśliwe*

dziecko, Bielsko-Biała, Wydawnictwo Pascal, 2017, ISBN 978-83-7642-994-6.

Sygnatury:

BLWD 27718

GRWYP 39700

ZYWYP 37682

7. Bays Jan Chozen, *Uważność w jedzeniu : jak odzyskać zdrową i radosną relację z jedzeniem*, Warszawa, CoJaNaTo, 2023, ISBN 978-83-63860-90-5.

Sygnatury:

GCWYP 206532

ZYWD 45275

8. Bluth Karen, *Na emocjonalnej karuzeli : jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022, ISBN 978-83-7489-952-9.

Sygnatury:

BLWD 33436

GCWYP 200615 ; GCWYP 201206

NDWD 42191

SOWYP 60883

ZYWYP 43338 ; WZZY 43498

9. Bradley Maura, *Mindfulness dla dzieci w 10 minut : proste ćwiczenia na poczucie spokoju, szczęścia i koncentrację*, Warszawa, To Tamto, 2023, ISBN 978-83-8252-269-3.

Sygnatury:

BLWD 34229

GCWYP 205962

ZYWYP 44377

10. Burch Vidyamala, Penman Danny, *Mindfulness dla zdrowia : jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem*, Warszawa, Edgard, 2016, ISBN 978-83-7788-826-1.

Sygnatury:

GCWYP 176322

NDWD 42759

ZYWYP 36924

11. Caldwell Christine, *Bodyfulness : jak poprawić swoją relację z ciałem poprzez zmysły, oddech i ruch*, Warszawa, Wydawnictwo Zwierciadło, 2023, ISBN 978-83-8132-471-7.

Sygnatury:

GCWYP 212208

GRWYP 45801

ZYWD 45349

12. Chybicki Jarosław, *Skup się! : trening mindfulness dla zestresowanych pracą*, Gliwice, Wydawnictwo Helion, 2017, ISBN 978-83-283-2689-7.

Sygnatury:

BLWYP 26680

GRWYP 39266

SOWYP 55510

ZYWYP 40227

13. Clarke-Fields Hunter, *Sztuka uważnego rodzicielstwa : jak właściwie reagować w trudnych sytuacjach i wychować życzliwe, pewne siebie dziecko*, Warszawa, Laurum, 2022, ISBN 978-83-8231-021-4.

Sygnatury:

BLWD 33372

GCWYP 201226

GRWYP 44650

SOWYP 61412

ZYWYP 43817

14. Eyal Nir, *Nierozprasalni : jak panować nad uwagą i decydować o swoim życiu*, Gliwice, Onepress, 2020, ISBN 978-83-283-6757-9.

Sygnatury:

GCWYP 193162

GRWYP 42937

ZYWYP 42129

15. Foster Stephanie M., *Integracja sensoryczna : jak pomóc dziecku z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego w rozwijaniu umiejętności samoregulacji i nauce uważności : 60 ćwiczeń dla dzieci w wieku 3-12 lat*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024, ISBN 978-83-67665-19-3.

Sygnatury:

BLWD 35372

GCWYP 212513

GRWYP 45747

NDWD 44301

SOWYP 62834

ZYWD 45310

16. Galanti Regine, *Lęk off*, Łódź, Feeria Young - Wydawnictwo JK, 2021, ISBN 978-83-8225-035-0.

Sygnatury:

GCWYP 205955

GRWYP 43733

ZYWYP 42556

17. Gilbert Paul, Choden, *Uważne współczucie*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019, ISBN 978-83-7489-813-3.

Sygnatury:

BLWD 31862

GCWYP 190257 ; GCWYP 191099

GRWYP 43421

ZYWYP 41384

18. Glasner-Edwards Suzette, *Uzależniony mózg : jak wyjść z nałogu, wykorzystując techniki terapii poznawczo-behawioralnej, uważności i dialogu motywującego*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020, ISBN 978-83-7489-872-0.

Sygnatury:

BLWD 31864

GCWYP 193953 ; GCWYP 194161 ; GCWYP 194286 ; GCWYP 202344
ZYWYP 42668

19. Goleman Daniel, *Trwała przemiana*, Poznań, Media Rodzina, 2018, ISBN 978-83-8008-415-5.

Sygnatury:

GCWYP 182385

NDWD 38603

SOWYP 57791

ZYWYP 39150

20. Gonzales Robert, *Reflections on living compassion : awakening our passion and living in compassion = Refleksje o żywym współczuciu : rozbudzanie pasji do życia pełnią życia*, Poznań, Miejsce Ludzi, 2021, ISBN 978-83-961870-4-8.

Sygnatury:

GCWYP 200374 ; GCWYP 200375

SOWYP 60859

ZYWYP 43716

21. Greenland Susan Kaiser, *Zabawa w uważność, mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin*, Łódź, Galaktyka, 2017, ISBN 978-83-7579-605-6.

Sygnatury:

BLWYP 28859

SOWYP 59240

ZYWYP 37939

22. Gruzewski Kevin, *Gry terapeutyczne dla nastolatków : 150 ćwiczeń wzmacniających poczucie własnej wartości, ułatwiających komunikację i kształtujących umiejętności radzenia sobie z problemami*, Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia, ISBN 978-83-8309-526-4.

Sygnatury:

GCWYP 213152 ; GCWYP 213241

GRWYP 45921

SOWYP 63026

ZYWD 45308

23. Hassed Craig, Chambers Richard, *Uważne uczenie się : zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie*, Warszawa, Wydawnictwo Studio Blok, 2018, ISBN 978-83-938584-5-3.

Sygnatura:

BLWYP 29422

GCWYP 183244

GRWYP 40873

NDWD 38834

SOWYP 57597

ZYWYP 39602

24. Hasson Gill, *Mindfulness - żyj tu i teraz : praktyka uważności dla każdego (bez medytacji)*, Warszawa, Amber, 2015, ISBN 978-83-241-5572-9.

Sygnatury:

GCWYP 162361

ZYWYP 35154

25. Hershfield Jon, *Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne u nastolatków : jak poradzić sobie z natrętnymi myślami i kompulsjami dzięki technikom uważności i terapii poznawczo-behawioralnej*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022, ISBN 978-83-7489-979-6.

Sygnatury:

BLWD 34021

GCWYP 204127 ; GCWYP 204477

SOWYP 61472 ; SOWYP 62876

ZYWYP 44161

26. Hershfield Jon, Corboy Tom, *Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne : poradnik z ćwiczeniami opartymi na uważności i terapii poznawczo-behawioralnej*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016, ISBN 978-83-233-4194-9.

Sygnatury:

GCWYP 176033 ; GCWYP 177671 ; GCWYP 199171

NDWD 37426

SOWYP 56421

ZYWYP 37684

27. Hofmann Stefan G., *Ponad lękiem : strategie terapii poznawczo-behawioralnej i uważności pozwalające przezwyciężyć lęk, strach i zamartwianie się*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021, ISBN 978-83-7489-877-5.

Sygnatury:

BLWD 33549

GCWYP 195058 ; GCWYP 195059 ; GCWYP 195600 ; GCWYP 195601

NDWD 42219

SOWYP 60041

ZYWYP 42693

28. Jankowska-Figaj Agnieszka, *Plasterki czułości*, Warszawa, CoJaNaTo, 2023, ISBN 978-83-63860-33-2.

Sygnatury:

GCWYP 212711

ZYWD 45171

29. Jha Amishi P., *Wyostrzony umysł : wzmocnij swoją uwagę i koncentrację dzięki codziennym ćwiczeniom z uważności*, Poznań, Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2024, ISBN 978-83-8335-110-0.

Sygnatury:

ZYWD 45408

30. Kabat-Zinn Jon, *Gdziekolwiek jesteś, bądź*, Wydanie IV, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2020, ISBN 978-83-8143-804-9.

Sygnatury:

ZYWYP 42092

31. Kabat-Zinn Jon, *Obudź się : jak praktykować uważność w codziennym życiu*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2020, ISBN 978-83-8143-210-8.

Sygnatury:

BLWD 33545
GCWYP 193945
SOWYP 60193
ZYWYP 43347

32. Kabat-Zinn Jon, *Praktyka uważności dla początkujących*, Wydanie II, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2021, ISBN 978-83-8143-777-6.

Sygnatury:
BLWD 33550
GCWYP 201511
GRWYP 43212
ZYWYP 42561

33. Kabat-Zinn Jon, *Uważność dla wszystkich : mądrość, która może zmienić świat*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2021, ISBN 978-83-8143-208-5.

Sygnatury:
BLWD 33565
GCWYP 194633
GRWYP 43591
SOWYP 60202
ZYWYP 42664

34. Kabat-Zinn Jon, *Uzdrowiająca moc uważności : nowy sposób na życie*, Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2020, ISBN 978-83-8143-206-1.

Sygnatury:
BLWD 33566
GRWYP 42908
NDWD 43984
ZYWYP 42115

35. Karolak Wiesław, Karolak Barbara, *Autoarteterapia w sytuacjach kryzysowych : ćwiczenia uważności*, Warszawa, Difin, 2021, ISBN 978-83-66491-71-7.

Sygnatury:
BLWYP 32433
GCWYP 196291
GRWYP 43492
SOWYP 60241
ZYWYP 42828

36. Karolak Wiesław, Karolak Barbara, *Od realności do wyobraźni : ćwiczenia i warsztaty z uważności dla dzieci, młodzieży i dorosłych*, Łódź, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2023, ISBN 978-83-8331-268-2.

Sygnatury:
GCWYP 212549
ZYWD 45022

37. Kędzierska Katarzyna, Jakubczak Małgorzata, *Odkrywanie mindfulness : szczerze o medytacji uważności*, Kraków, Znak Literanova, 2023, ISBN 978-83-240-8508-8.

Sygnatury:
BLWD 34753

GCWYP 205986
NDWD 43012
ZYWYP 44255

38. Kissen Debra, Kendall Ashley D., Lozano Michelle, Ioffe Micah, *Przeprogramuj swój mózg : jak poradzić sobie z lękiem, paniką i zamartwianiem się dzięki technikom poznawczo-behawioralnym, neuronauce i uważności*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021, ISBN 978-83-7489-931-4.

Sygnatury:
GCWYP 198806 ; GCWYP 199150
SOWYP 60610
ZYWYP 43092 ; 43114

39. Kołodziejska Lidia, *Mindfulness : trening uważności sposobem na spokojne i zrelaksowane dziecko*, Poznań, Forum Media Polska, 2022, ISBN 978-83-260-4208-9.

Sygnatury:
BLWD 35327
ZYWD 44826

40. Marcelli-Sargent Kristina, *Gry i zabawy (nie tylko) mindfulness : 50 ćwiczeń, aby być uważnym, poprawić koncentrację, kochać siebie bardziej i zrozumieć swoje emocje*, Olsztyn, Levyz Books, 2022, ISBN 978-83-66633-18-6.

Sygnatury:
BLWD 33579
GCWYP 201888
GRWYP 45473
NDWD 42480
SOWYP 61190
ZYWYP 43752

41. McKay Matthew, Wood Jeffrey C., Brantley Jeffrey, *Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) : praktyczne ćwiczenia rozwijające uważność, efektywność interpersonalną, regulację emocji i odporność na stres*, Wydanie drugie, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2024, ISBN 978-83-233-5345-4.

Sygnatury:
GCWYP 212755 ; GCWYP 213104 ; GCWYP 213352
NDWD 44231
ZYWD 45269

42. McKenzie Stephen, Hased Craig, *Uważność : trening mindfulness na co dzień*, Warszawa, Wydawnictwo RM, 2024, ISBN 978-83-8151-827-7.

Sygnatury:
GRWYP 45879
NDWD 44244
ZYWD 45274

43. Mosback Lauren, *Każdy czasem się martwi : jak radzić sobie ze zmartwieniami i zredukować stres : 56 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej i uważności*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023, ISBN 978-83-67665-15-5.

Sygnatury:

BLWD 35331
GCWYP 210912
ZYWD 45132

44. Nasamran Amy, *Moje niepokoje : jak radzić sobie z lękiem i stresem, wykorzystując techniki uważności : 55 ćwiczeń dla dzieci w wieku 8-12 lat*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023, ISBN 978-83-67665-14-8.

Sygnatury:

BLWD 35131
GCWYP 210918 ; GCWYP 211998 ; GCWYP 212167
GRWYP 45685
SOWYP 62482
ZYWD 44995

45. Naumburg Carla, *Jak ograniczać napady złości u dziecka i zyskać spokój w rodzinie*, Warszawa, Muza, 2021, ISBN 978-83-287-1905-7.

Sygnatury:

BLWD 32915
GCWYP 198754 ; GCWYP 201893 ; GCWYP 205919
NDWD 41794
SOWYP 61128
ZYWYP 43140

46. Neff Kristin, Germer Christopher K., *Samowspółczucie : wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022, ISBN 978-83-7489-975-8.

Sygnatury:

GCWYP 203926
GRWYP 45305 ; GRWYP 45404
NDWD 43731
ZYWYP 44399

47. Nhât Hanh, *Cisza : siła spokoju w świecie pełnym zgiełku*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2016, ISBN 978-83-8015-398-1.

Sygnatury:

GRWYP 39221
ZYWYP 36988

48. Nhât Hanh, Weare Katherine, *Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat : praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów*, Warszawa, Maman, 2018, ISBN 978-83-65796-98-1.

Sygnatury:

BLWD 30293
GCWYP 183946 ; GCWYP 184865
GRWYP 42375 ; GRWYP 43828
NDWD 39203
SOWYP 57387
ZYWYP 39861

49. Ołtarzewski Eryk, Budzik Małgorzata, *Trening uważności w pracy z dziećmi i młodzieżą*, Poznań, Forum Media Polska, 2022, ISBN 978-83-260-4462-5.

Sygnatury:

BLWD 34010
ZYWD 44827

50. Padesky Christine A., Greenberger Dennis, *Umysł ponad nastrojem : zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Wydanie II rozszerzone, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017, ISBN 978-83-233-4212-0.

Sygnatury:

GCWYP 197308
GRWYP 42496
NDWD 42641
SOWYP 57909
ZYWYP 40246

51. Pawłowska Agnieszka, *Kotka Wiktoria i magia uważności*, Poznań, Wydawnictwo Poznańskie, 2015, ISBN 978-83-7976-224-8.

Sygnatury:

BLWD 31252
GRWYP 43510
SOWYP 57485
ZYWD 38933

52. Pawłowska Agnieszka, *Lew Staszek i siła uważności*, Poznań, Wydawnictwo Poznańskie, 2015, ISBN 978-83-7976-228-6.

Sygnatury:

GRWYP 43033
ZYWD 38935

53. Penman Danny, *Mindfulness : droga do kreatywności : twórz, rozwijaj się i znajdź swoje miejsce w pędzącym świecie*, Warszawa, Edgard, 2017, ISBN 978-83-7788-837-7.

Sygnatury:

ZYWYP 43490

54. Peyton Sarah, *Towarzyszę sobie z życzliwością : jak ukoić swój mózg i zmienić wewnętrznego krytyka w przyjaciela : ćwiczenia*, Warszawa, CoJaNaTo, 2022, ISBN 978-83-63860-74-5.

Sygnatury:

GCWYP 201228 ; GCWYP 208595
GRWYP 44409
ZYWYP 44899

55. Piroddi Chiara, *W małej główce wielka moc*, Warszawa, Wydawnictwo Api Papi, 2021, ISBN 978-83-960149-3-1.

Sygnatury:

ZYWD 43184

56. Priore Ghannam Katherine, *Joga dla dzieci i ich dorosłych : 100+ fajnych ćwiczeń jogi i mindfulness do wspólnej praktyki*, Warszawa, CoJaNaTo, 2019, ISBN 978-83-63860-31-8.

Sygnatury:

GCWYP 192047 ; GCWYP 193727

GRWYP 43265
ZYWD 44748

57. Roberts Thomas B., *Mindfulness : o sztuce uważności*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015, ISBN 978-83-74-89-595-8.

Sygnatury:

BLWYP 24353
GCWYP 154423 ; GCWYP 162359
GRWYP 37202
NDWD 35584
SOWYP 53224
ZYWYP 34843

58. Roman Carole P., Albertson-Wren J., *Mindfulness dla dzieci : poczuj radość, spokój i kontrolę*, Gliwice, Helion 2020, ISBN 978-83-283-5742-6.

Sygnatury:

BLWD 31098
GCWYP 191573
GRWYP 43197
NDWD 42595
SOWYP 59227
ZYWD 41707

59. Schab Lisa M., *Lęk i zamartwianie się u nastolatków : poradnik z ćwiczeniami*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017, ISBN 978-83-233-4267-0.

Sygnatury:

BLWD 27304
GCWYP 176899 ; GCWYP 176900 ; GCWYP 179101 ; GCWYP 194013
GRWYP 39674
NDWD 37473
SOWYP 55735
ZYWYP 37428

60. Segal Zindel V., *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności : profilaktyka nawrotów*, Wydanie 2 rozszerzone, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017, ISBN 978-83-233-4195-6.

Sygnatury:

GCWYP 179364 ; GCWYP 179365
GRWYP 42494
SOWYP 56715
ZYWYP 38830

61. Selinger Agnes, *Każdy czasem się boi : jak pomóc dziecku radzić sobie z lękiem i zmartwieniami : 40 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej, terapii ACT oraz uważności*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022, ISBN 978-83-64565-84-7.

Sygnatury:

BLWD 33634
GCWYP 204378 ; GCWYP 205935 ;
GRWYP 44560

NDWD 42581
SOWYP 61435
ZYWYP 44363

62. Siegel Daniel J., *Psychowzroczność = mindsight : jak dzięki nowej wiedzy o umyśle i empatii wprowadzać pozytywne zmiany w życiu*, Warszawa, Wydawnictwo Mamina, 2021, ISBN 978-83-66577-58-9.

Sygnatury:
BLWD 32106
GCWYP 194612
GRWYP 43681
SOWYP 60142
ZYWYP 42663

63. Snel Eline, *Daj przestrzeń i bądź blisk o : mindfulness dla rodziców i ich nastolatków*, Warszawa, CoJaNaTo, 2017, ISBN 978-83-63860-20-2.

Sygnatury:
BLWYP 31167 ; BLWYP 31594
GCWYP 181010 ; GCWYP 184260 ; GCWYP 184469 ; GCWYP 184774
GRWYP 40689
NDWD 43888
SOWYP 57658
ZYWYP 39986

64. Snel Eline, *Moja supermoc : uważność i spokój żabki : historie, gry i zabawy mindfulness*, Warszawa, CoJaNaTo, 2018, ISBN 978-83-63860-24-0.

Sygnatury:
BLWD 31372
GCWYP 185827 ; GCWYP 185828 ; GCWYP 189697
GRWYP 42747
NDWD 41383
SOWYP 61157
ZYWD 43000

65. Snel Eline, *Uważność małej żabki : ćwiczenia mindfulness dla rodziców i ich maluchów*, Warszawa, CoJaNaTo, 2020, ISBN 978-83-63860-43-1.

Sygnatury:
BLWD 34768
GCWYP 194825 ; GCWYP 194826
GRWYP 43372
SOWYP 60203
ZYWYP 42697

66. Sofer O. J., *Powiedz, co myślisz : uważność w sferze porozumienia bez przemocy : jak mówić własnym głosem, wypowiadać się w autentyczny sposób i uważnie słuchać*, Gliwice, Helion, 2021, ISBN 978-83-283-7246-7.

Sygnatury:
BLWD 33717
GCWYP 194933
GRWYP 43152
SOWYP 60196

ZYWYP 42723

67. Stahl Bob, Goldstein Elisha, *Uważność : trening redukcji stresu metodą mindfulness*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015, ISBN 978-83-7489-594-1.

Sygnatury:

BLWD 31863

GCWYP 154454

NDWD 35447

ZYWYP 34463

68. Stiffelman Susan, *Uważne rodzicielstwo : wychowaj dziecko na świadomego, pewnego siebie i czułego człowieka*, Łódź, Galaktyka, 2017, ISBN 978-83-7579-606-3.

Sygnatury:

BLWD 27579

GCWYP 184886

GRWYP 40948 ; GRWYP 43371

NDWD 38333

SOWYP 57082

ZYWYP 37675

69. Teasdale John D., Williams J. Mark G., Segal Zindel V., *Praktyka uważności : ośmioletniowy program ćwiczeń pozwalających uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016, ISBN 978-83-233-4039-3.

Sygnatury:

BLWYP 26513

GCWYP 168613 ; GCWYP 174208

GRWYP 39429

NDWD 43438

SOWYP 54885

ZYWYP 36015

70. Von Lob Genevieve, *Pięć głębokich oddechów : moc uważnego rodzicielstwa*, Warszawa, Wydawnictwo Mamania, 2019, ISBN 978-83-66329-20-1.

Sygnatury:

BLWYP 30581

ZYWYP 41153

71. Wax Ruby, *Jak przetrwać życiowe trudności : #mindfulness*, Poznań, Publicat, 2023, ISBN 978-83-271-2681-8.

Sygnatury:

GRWYP 45361

SOWYP 62981

ZYWD 45246

72. Welch Caroline, *Mindfulness dla kobiet : zatrzymaj się i poczuj smak życia*, Warszawa, Zwierciadło, 2022, ISBN 978-83-8132-267-6.

Sygnatury:

BLWD 34635

GCWYP 200614
GRWYP 45370
NDWD 42081
ZYWYP 43489

73. Willard Christopher, *Rosnę z uważnością : praktyki mindfulness wspierające równowagę, spokój i odporność dla dzieci, nastolatków i całej rodziny*, Warszawa, CoJaNaTo, 2022, ISBN 978-83-63860-85-1.

Sygnatury:
GCWYP 204939
GRWYP 44888
NDWD 42790
SOWYP 61616
ZYWYP 44279

74. Williams Mark, Penman Danny, *Mindfulness : trening uważności*, Warszawa, Edgard, 2014, ISBN 978-83-7788-415-7.

Sygnatury:
GCWYP 162360
GRWYP 38841
SOWYP 60221
ZYWYP 34385

75. Ziomecka Zuzanna, *Wyspa spokoju : jak mindfulness pomaga w trudnych sytuacjach*, Warszawa, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, 2021, ISBN 978-83-66586-59-8.

Sygnatury:
GCWYP 201659 ; GCWYP 201965
GRWYP 43303
NDWD 42276
SOWYP 60267
ZYWYP 42820

ARTYKUŁY Z CZASOPISM:

1. Ambrozowicz Olga, *Nie relaksuj się : po prostu bądź*, "Charaktery", 2020, nr 11, s. 64-71.

2. Ameli Rezvan, *21 praktyk, które pomogą Ci doświadczać życia z radością*, "Charaktery", 2017, nr 10, s. 28-31.

3. Ameli Rezvan, *Nie ma oświecenia poza codziennym życiem*, "Charaktery", 2017, nr 8, s. 8-11.

4. Błaszczak Amanda, *Mindfulness jako metoda terapeutyczna przeznaczona dla dzieci i młodzieży z ADHD oraz osób dorosłych*, Problemy Opiekuńczo Wychowawcze, 2022, nr 1, s. 18-28.

5. Dudzińska Elżbieta, *Chwilo (prze)trwaj! : jak doświadczać i być tu i teraz*,

"Charaktery", 2023, nr 7/8, s. 20-25.

6. Goetz Magdalena, *Stresowi wstęp wzbroniony : jak nie przenosić stresu z pracy do domu*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2017, nr 1, s. 35-37.

Gregorek Anna, *"Mindfulness" - trening uważności dzieci i młodzieży w profilaktyce cyberprzemocy*, "Problemy Opiekuńczo Wychowawcze", 2018, nr 1, s. 30-38.

7. Holas Paweł, *Budzenie się*, "Charaktery", 2017, nr 1, s. 50-51.

8. Holas Paweł, *Dary przeciwności*, "Charaktery", 2017, nr 11, s. 36-37.

9. Holas Paweł, *Dwa skrzydła*, "Charaktery", 2017, nr 7, s. 42-43.

10. Holas Paweł, *Gdziekolwiek jesteś, bądź*, "Charaktery", 2017, nr 5, s. 38-39.

11. Holas Paweł, *Kwiat z mułu*, "Charaktery", 2017, nr 8, s. 38-39

12. Holas Paweł, *Licz błogosławieństwa*, "Charaktery", 2017, nr 10, s. 40-41.

13. Holas Paweł, *Magiczna pigułka*, "Charaktery", 2017, nr 12, s. 32-33.

14. Holas Paweł, *Myśli na liściach*, "Charaktery", 2017, nr 6, s. 42-43.

15. Holas Paweł, *Po pierwsze nie szkodzić*, "Charaktery", 2017, nr 9, s. 32-33.

16. Holas Paweł, *Pragnienie i cierpienie*, "Charaktery", 2017, nr 3, s. 38-39.

17. Holas Paweł, *Usłyszeć to, co jest*, "Charaktery", 2017, nr 4, s. 38-39.

18. Holas Paweł, *Uwalnianie umysłu*, "Charaktery", 2017, nr 2, s. 48-49.

19. Kaian Kochanowska Ewa, *Metoda na stres*, "Charaktery", 2017, nr 8, s. 12-13.

20. Karpińska Iwona, *Mindfulness na co dzień*, "Życie Szkoły", 2021, nr 9, s. 32-38.

21. Kloskowska Adriana, *Jak uczyć uważności*, "Życie Szkoły", 2022, nr 5, s. 36-40.

22. Kłysz-Sokalska Natalia, *Dziecięce mindfulness z muzyką*, "Życie Szkoły", 2020, nr 9, s. 6-10.

23. Litwinow-Cieślewicz Monika, *Dzień Leniwych Spacerów (19 czerwca)*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2023, nr 5, s. 16-23.

24. Litwinow-Cieślewicz Monika, *Dzień Przyjaciela (9 czerwca)*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2023, nr 5, s. 48-53.

25. Litwinow-Cieślewicz Monika, *Międzynarodowy Dzień Morza (20 maja)*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2023, nr 4, s. 47-53.

26. Litwinow-Cieślewicz Monika, *Ogólnopolski Dzień Dziwaka z jogą i mindfulness*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2022, nr 10, s. 43-49.

27. Litwinow-Cieślewicz Monika, *Ogólnopolski Dzień Rozmów Twarzą w Twarz z jogą i mindfulness*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2022, nr 8, s. 50-56.
28. Litwinow-Cieślewicz Monika, *Rok z jogą i mindfulness w przedszkolu - wprowadzenie do cyklu*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2022, nr 7, s. 51-56.
29. Litwinow-Cieślewicz Monika, *Światowy Dzień Dobroci z jogą i mindfulness*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2022, nr 8, s. 51-56.
30. Litwinow-Cieślewicz Monika, *Światowy Dzień Emocji z jogą i mindfulness*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2023, nr 6, s. 48-53.
31. Litwinow-Cieślewicz Monika, *Uważność, skupienie, koncentracja dzieci w wieku przedszkolnym*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2020, nr 1, s. 6-11.
32. Łuba Małgorzata, *Całkowicie obecny umysł*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2016, nr 2, s. 25-28.
33. Łukowska Katarzyna, *Od prokrastynacji do efektywności na drodze do kariery*, "Charaktery", 2021, nr 2, s. 73-79.
34. Majewska Agata, *Jak z uważnością zadbać o siebie, będąc rodzicem*, "Charaktery", 2023, nr 7/8, s. 66-67.
35. Majewska Małgorzata, *W nosie mam... siebie*, "Charaktery", 2022, nr 2, s. 28-31.
36. Mazurkiewicz Magdalena, *Jak praktyka uważności wspiera kreatywność*, "Charaktery", 2020, nr 11, s. 56-63.
37. Nogaj Joanna, *Jak wspierać odporność psychiczną : praktyki Mindfulness, które kształtują odporność psychiczną*, "Charaktery", 2023, nr 11/12, s. 68-72.
38. Nowak Monika, *Praktyki uważnego dotyku*, "Charaktery", 2024, nr 7/8, s. 74-76.
39. Nowak Monika, *Uważność w puszczeniu nadkontroli*, "Charaktery", 2023, nr 7/8, s. 68-71.
40. Nowicka-Misiewicz Beata, *Jedzenie na pocieszenie*, "Charaktery", 2023, nr 5, s. 72-77.
41. Ołtarzewski Eryk, *Uważność w edukacji wczesnoszkolnej*, "Życie Szkoły", 2019, nr 2, s. 29-35.
42. Pawłowska Agnieszka, *Mindfulness : nowa moda czy realne wsparcie? : nauczyciel i praktyka uważności*, "Biblioteka w Szkole", 2021, nr 6, s. 6-9.
43. Pisani Anna, *Ala ma smartfona*, "Charaktery", 2018, nr 4, s. 42-45.
44. Pisarek Kamil, *Fakty i mity o uważności*, "Charaktery", 2020, nr 3, s. 34-35.
45. Porta Matthew Della, *Uwaga na myśliciela*, "Charaktery", 2017, nr 10, s. 26-27.

46. Prus Małgorzata, *Tylko spokojnie : jak wyciszyć dziecko, nie uciszając go*, "Wychowanie w Przedszkolu", 2024, nr 1, s. 6-16.
47. Szokal-Egierd Aurelia, *Sztuka uważnego rodzicielstwa*, "Charaktery", 2023, nr 6, s. 80-84.
48. Śliwowska Joanna H., *Chwytaj dzień, czyli jak mądrze praktykować uważne życie*, "Charaktery", 2024, nr 5/6, s. 60-64.
49. Tempska Justyna, *Czuła uwaga - dlaczego warto praktykować z dziećmi uważność*, "Charaktery", 2022/2023, nr 12/1, s. 80-83.
50. Tempska Justyna, Stenclewicz Anna, *Uważne rodzicielstwo - co daje dziecku i jak buduje więź*, "Charaktery", 2021/2022, nr 12/1, s. 114-117.
51. Wahl Julia E., *Uważaj na siebie*, "Charaktery", 2017, nr 8, s. 14-15.
52. Wentrych Agnieszka, *Trening uważności/koncentracji dla dzieci i dorosłych - mindfulness*, "Bliżej Przedszkola", 2022, nr 10, s. 6-9.
53. Zając Dorota, *Mindfulness w klasie*, "Życie Szkoły", 2022, nr 9, s. 16-20.

Opracowała:
Elżbieta Woźnicka
PBW. Filia w Żyrardowie
sierpień, 2024 r.