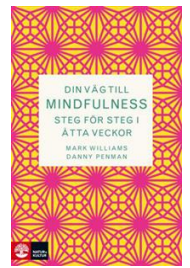
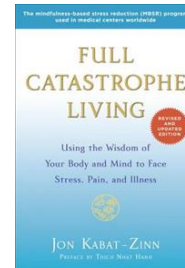


LITTERATURTIPS - MINDFULNESS

Stress/smärta

Kabat-Zinn: *Full Catastrophe Living*

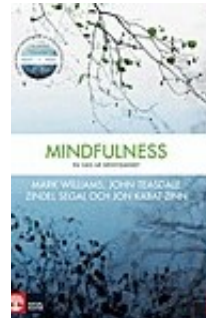
Williams, Penman: *Din väg till mindfulness – steg för steg i åtta veckor*



MBKT

Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn: *Mindfulness – en väg ur nedstämdhet*

Segal, Williams, Teasdale: *Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression ("manual")*



DBT

Kåver, Nilsonne: *Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning. Teori, strategi och teknik*

Linehan: *Skills training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*

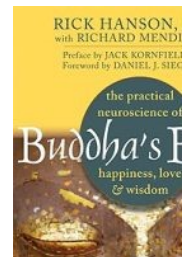


Allmänt/Mindfulness

Kabat-Zinn: *Vart du än går är du där. Medveten närvaro i vardagen*

Schenström: *Mindfulness i vardagen*

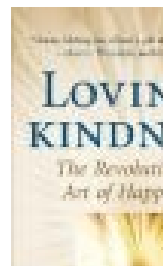
Plank: *Mindfulness, Tradition, tolkning och tillämpning*



Neuropsykologi

Nilsonne: *Mindfulness i hjärnan*

Hanson: *Buddha's Brain - The Practical neuroscience of happiness, love & wisdom*



Loving-kindness/compassion

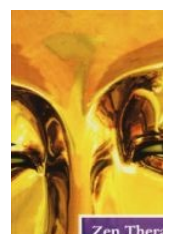
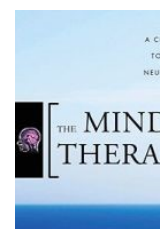
Salzberg: *Loving-Kindness – The Revolutionary Art of Happiness*

Germer: *The Mindful Path to Self-Compassion*

Lagercrantz: *Självmekänsla – hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra*

Mindfulness och terapi:

Brazier: *Zen Therapy - A Buddhist Approach to Psychotherapy*



Germer: *Mindfulness and Psychotherapy*

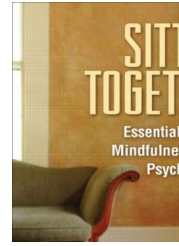
Crane: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*

Siegel: *The Mindful Therapist - A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*

Wilson, Dufrene: *Mindfulness for two*

Pollak, Pedulla, Siegel: *Sitting Together*

Hicks, Bien, Segal: *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*



Guidade meditationer:

Kok, *Mindfulness - övningar i sinnens närvaro* (5 cd, 1 dvd)
mindfulness.se

Insight timer – app med tusentals gratis meditationer inklusive övningarna ovan. Lägg till Henrik Kok som “teacher” (Follow) för snabbare åtkomst till övningarna.

