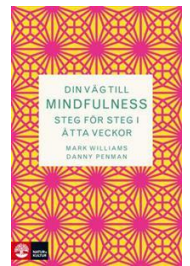
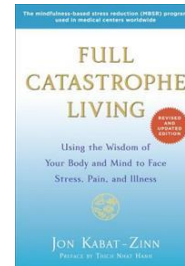


# LITTERATURTIPS - MINDFULNESS

## Stress/smärta

Kabat-Zinn: *Full Catastrophe Living*

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



## Depression

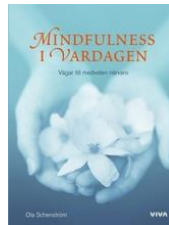
Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn: *Mindfulness – en väg ur nedstämdhet* (för utövare, inte nödvändigtvis bara depression)

Segal, Williams, Teasdale: *Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression* (i första hand för instruktörer/terapeuter)



## Allmänt

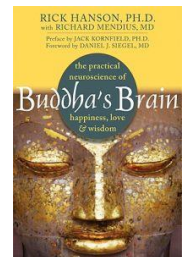
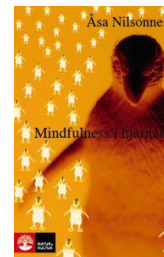
Schenström: *Mindfulness i vardagen*



## Neuropsykologi

Nilsson: *Mindfulness i hjärnan*

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



## Loving-kindness/compassion

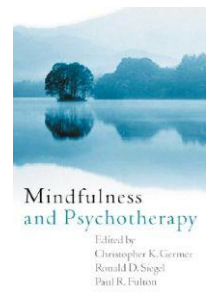
Salzberg: *Loving-Kindness – The Revolutionary Art of Happiness*

Germer: *The Mindful Path to Self-Compassion*

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



of



## Mindfulness och terapi:

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

Germer: *Mindfulness and Psychotherapy*

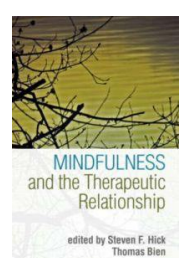
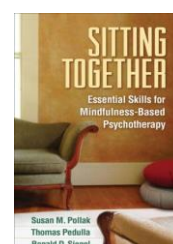
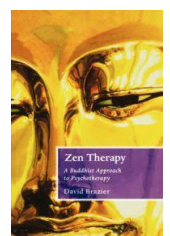
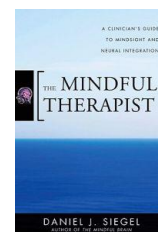
Crane: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*

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 sinneshärvaro* (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.

