

**Znaczenie uważności w psychologii – mindfulness – zestawienie bibliograficzne w wyborze, za lata 2013-2021.**

**KSIĄŻKI**

1. Afzal Uz, *Mindfulness dla dzieci : pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój i zadowolenie od śniadania do dobranocki*. Łódź 2020.
2. Barrable Alexia, Barnett Jenny, *Wyzwalacz szczęścia : poradnik jak wychować szczęśliwe dziecko*. Bielsko-Biała 2017.
3. Benito Cristina, *Money mindfulness : jak zarabiać, wydawać i oszczędzać?*. Kraków 2021.
4. Choden Paul Gilbert, *Uważne współczucie*. Sopot 2019.
5. Eyal Nir, *Nierozpraszalni : jak panować nad uwagą i decydować o swoim życiu*. Gliwice 2020.
6. García Héctor, Miralles Francesca, *Shinrin-Yoku : japońska sztuka czerpania mocy z przyrody*. Kraków 2018.
7. Glasner-Edwards Suzette, *Uzależniony mózg : jak wyjść z nałogu, wykorzystując techniki terapii poznawczo-behawioralnej, uważności i dialogu motywującego*. Sopot 2020.
8. Greenblatt James, Gottlieb Bill, *Nareszcie skoncentrowani : innowacyjny program leczenia ADHD*. Kraków 2019.
9. Hased Craig, Chambers Richard, *Uważne uczenie się : zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie*. Warszawa 2018.
10. Hawn Goldie, Holden Wendy, *10 minut uważności : jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem*. Warszawa 2013.
11. Hershfield Jon, Corboy Tom, *Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne : poradnik z ćwiczeniami opartymi na uważności i terapii poznawczo-behawioralnej*. Kraków 2016.
12. Jankowska-Figaj Agnieszka, *Przygody psa i sowy : bajki o uważności*. Warszawa 2020.
13. Juul Jesper, *Empatia : wzmacnia dzieci, trzyma cały świat razem*. Podkowa Leśna 2018.
14. Kabat-Zinn Jon, *Gdziekolwiek jesteś, bądź : przewodnik uważnego życia*. Warszawa 2018.
15. Kabat-Zinn Jon, *Życie piękna katastrofa*. Warszawa 2018.
16. Kryszczyński Tomasz, *Mindfulness znaczy sati : 25 ćwiczeń rozwijających mindfulness*. Gliwice 2020.
17. Kubicka Joanna, Pietrzyk-Sławińska Agata, Pluta Karolina, *W stronę uważności w kulturze*. Białystok 2020.
18. Lob Genevieve von, *Pięć głębokich oddechów : moc uważnego rodzicielstwa*. Warszawa 2019.
19. McAlary Brooke, *Powoli : jak żyć we własnym rytmie*. Kraków 2018.
20. Mechło Paulina, Geppert Olga, *Trenuj swój intelekt : rozwiń pamięć, koncentrację, kreatywność i uważność w 31 dni*. Gliwice 2021.
21. Padesky Christine A., Greenberger Dennis, *Umysł ponad nastrojem : zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*. Kraków 2017.
22. Rathus Jill H., Miller Alec L., *Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT®) młodzieży : trening umiejętności*. Kraków 2018.

23. Roman Carole P., Albertson-Wren J. Robin, *Mindfulness dla dzieci : poczuj radość, spokój i kontrolę*. Gliwice 2020.
24. Schab Lisa M., *Lęk i zamartwianie się u nastolatków : poradnik z ćwiczeniami*. Kraków 2017.
25. Scott S. J., Davenport Barrie, *Mindfulness w 10 minut : 71 prostych nawyków, które pomogą Ci żyć tu i teraz*. Gliwice 2019.
26. Snel Eline, *Daj przestrzeń i bądź blisko : mindfulness dla rodziców i ich nastolatków*. Warszawa 2017.
27. Snel Eline, *Uważność i spokój żabki : ćwiczenia uważności dla dzieci... i ich rodziców*. Warszawa 2015.
28. Stiffelman Susan, *Uważne rodzicielstwo : wychowaj dziecko na świadomego, pewnego siebie i czulego człowieka*. Łódź 2017.
29. Sugiero Joanna, *Mindfulness : inteligencja emocjonalna*. Gliwice 2018.
30. Teasdale John, Williams Mark, Segal Zindel, *Praktyka uważności : ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*. Kraków 2016.
31. Verde Susan, Reynolds Peter H., *Ja, spokój : księga uważności*. Warszawa 2018.
32. Ziomecka Zuzanna, *Wyspa spokoju : jak mindfulness pomaga w trudnych sytuacjach*. Warszawa 2021.

## ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Ambrozowicz Olga, *Nie relaksuj się. Po prostu bądź! Czyli jak nie mnożyć sobie stresu?*. Charaktery 2020, nr 11, s. 64-71.
2. Flis Joanna, *Techniki uważności w pracy nad własną odpornością psychiczną*. Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych 2021, nr 18, s. 46-49.
3. Garstka Tomasz, *Zyskaj spokój wewnętrzny!*. Głos Nauczycielski 2017, nr 35, s. 16.
4. Goetz Magdalena, *Detoks od sieci*. Głos Nauczycielski 2019, nr 31/32, s. 16.
5. Goetz Magdalena, *Uważność podczas urlopu*. Głos Nauczycielski 2019, nr 31/32, s. 20.
6. Goetz Magdalena, *Mindfulness w szkole*. Głos Pedagogiczny 2018, nr 96, s. 45, 46-49.
7. Goetz Magdalena, *Mindfulness : ćwiczenie uważności na co dzień*. Głos Pedagogiczny 2018, nr 95, s. 56-59.
8. Goetz Magdalena, *Słucham i rozumiem*. Głos Nauczycielski 2018, nr 48, s. 9.
9. Goetz Magdalena, *Ćwiczymy uważność*. Głos Nauczycielski 2018, nr 46, s. 16.
10. Goetz Magdalena, *Trening uważności*. Głos Nauczycielski 2018, nr 44/45, s. 23.
11. Goetz Magdalena, *Po co nam uważność?*. Głos Nauczycielski 2018, nr 42, s. 16.
12. Gregorek Anna, *Mindfulness - trening uważności dzieci i młodzieży w profilaktyce cyberprzemocy*. Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2018, nr 1, strony 30-38.
13. Holas Paweł, *Magiczna pigułka*. Charaktery 2017, nr 12, s. 32-33.
14. Holas Paweł, *Licz błogosławieństwa*. Charaktery 2017, nr 10, s. 40-41.
15. Holas Paweł, *Kwiat z mułu*. Charaktery 2017, nr 8, s. 38-39.
16. Just Monika, *eMOCje w twórczości - jak uspokoić umysł i wyzwolić kreatywność nie tylko w czasach pandemii*. Meritum 2020, nr 3, s. 23-31.
17. Karpińska Iwona, *Mindfulness na co dzień*. Życie Szkoły 2021, nr 9, s. 32-34, 36-38.
18. Kłysz-Sokalska, *Dziecięce mindfulness z muzyką*. Życie Szkoły 2020, nr 9, s. 6-10.

19. Kossakowska Barbara, *Mindfulness - przelotna moda czy coś więcej?*. Świat Problemów 2016, nr 10, s. 29-32.
20. Kosz-Szumiska Justyna, *Mindfulness w edukacji - zbyteczność, szansa czy konieczność?*. Edukacja Wczesnoszkolna 2020/2021, nr 1, s. 107-117.
21. Krzelewska Magdalena, *Mindfulness dla dzieci - ćwiczenia poprawiające samopoczucie oraz pomagające zachować spokój i kontrolę*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2020, nr 5, s. 22-24.
22. Litwinow Monika, *Całodzienne zajęcia z bajką terapeutyczną*. Wychowanie w Przedszkolu 2020, nr 2, s. 40-45.
23. Litwinow Monika, *Uważność, skupienie, koncentracja dzieci w wieku przedszkolnym*. Wychowanie w Przedszkolu 2020, nr 1, s. 6-11.
24. Łuba Małgorzata, *Co z tą reformą?*. Głos Pedagogiczny 2017, nr 88, s. 14-16.
25. Łuba Małgorzata, *Całkowicie obecna głowa*. Życie Szkoły 2016, nr 3, s. 28-32.
26. Łuba Małgorzata, *Całkowicie obecny umysł*. Wychowanie w Przedszkolu 2016, nr 2, s. 25-28.
27. Łukowska Katarzyna, *Od prokrastynacji do efektywności na drodze do kariery*. Charaktery 2021, nr 2, s. 72-79.
28. Mazurkiewicz Magdalena, *Jak praktyka uważności wspiera kreatywność?*. Charaktery 2020, nr 11, s. 56-63.
29. Morawska-Jóźwiak Beata, *Droga do zmiany poprzez ciało*. Świat Problemów 2020, nr 7/8, s. 41-44.
30. Mućko Przemysław, *Wyobrażenia sprzyjające regulacji emocji*. Niebieska Linia 2021, nr 1, s. 19-21.
31. Ołtarzewski Eryk, *Uważność w edukacji wczesnoszkolnej*. Życie Szkoły 2019, nr 2, s. 29-35.
32. Ołtarzewski Eryk, *Gimnastyka mózgu dla nauczycieli - jak się zatrzymać i nie realizować programu?*. Życie Szkoły 2018, nr 6, s. 10-14, 16.
33. Pankowska Krystyna, *Migotliwy obraz świata w świecie obrazów*. Kultura i Edukacja 2019, nr 3, s. 11-21.
34. Pawłowska Agnieszka, *Mindfulness - nowa moda czy realne wsparcie? : nauczyciel i praktyka uważności*. Biblioteka w Szkole 2021, nr 6, s. 6-9.
35. Pawłowska Agnieszka, Kaczmarczyk Marta, *Mindfulness - dyscyplina dla umysłu dziecka*. Monitor Dyrektora Przedszkola 2016, nr 75, s. 10-13.
36. Peczek Benedykt, *Medytacja uważności i jej wielorakie zastosowania*. Remedium 2020, nr 10, s. 27-29.
37. Peczek Benedykt, *Medytacja uważności i jej wielorakie zastosowania – postscriptum*. Remedium 2020, nr 2, s. 23-25.
38. Peczek Benedykt, *Medytacja uważności i jej zastosowania*. Cz. 1. Remedium 2020, nr 1, s. 18-20.
39. Pisani Anna, *Ala ma smartfona*. Charaktery 2018, nr 4, s. 42-45.
40. Pisarek Kamil, *Fakty i mity o uważności*. Charaktery 2020, nr 3, s. 34-35.
41. Radoń Stanisław, *Być tu i teraz*. Świat Problemów 2019, nr 6, s. 17-20.
42. Rządcki Jerzy, *O pułapkach komplementów i zaletach uważności*. Cz. 2. Remedium 2016, nr 2, s. 4-6.