

# TRENING UWAŻNOŚCI DLA DZIECI I DOROSŁYCH

Zestawienie bibliograficzne w wyborze na podstawie zbiorów  
PBW im. KEN w Warszawie Filii w Sochaczewie.

1. Bluth Karen, Na emocjonalnej karuzeli : jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia, Sopot, GWP, 2022, ISBN 978-83-7489-952-9, SOWYP 60883
2. Carole P. Roman, J. Robin Albertson-Wren, Mindfulness dla dzieci : poczyj radość, spokój i kontrolę, Gliwice, Helion SA, 2020, ISBN 978-83-283-5742-6, SOWYP 59227
3. Chybicki Jarosław, Skup się! : trening mindfulness dla zestresowanych pracujących, Gliwice, Wydawnictwo Helion, 2017, ISBN 978-83-283-2689-7, SOWYP 55510
4. Clarke-Fields Hunter, Sztuka uważnego rodzicielstwa, Warszawa, Laurum, 2022, ISBN 978-83-8231-021-4, SOWYP 61412
5. Goleman Daniel , Trwała przemiana, Poznań, Media Rodzina, 2018, ISBN 978-83-8008-415-5, SOWYP 57791
6. Greenland Susan Kaiser, Zabawa w uważność, mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin, Łódź, Galaktyka, 2017, ISBN 978-83-7579-605-6, SOWYP 59240
7. Hased Craig, Uważne uczenie się : zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie, Warszawa, Wydawnictwo Studio Blok, 2018, ISBN 978-83-938584-5-3, SOWYP 57597
8. Hawn Goldie, 10 minut uważności : jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem, Warszawa, Biznes, 2020, ISBN 978-83-8087-479-4, SOWYP 61131
9. Kabat-Zinn Jon, Medytacja to nie to, co myślisz, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2019, ISBN 978-83-8143-212-2, SOWYP 61603
10. Kabat-Zinn Jon Obudź się : jak praktykować uważność w codziennym życiu, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2020, SOWYP 60193
11. Kabat-Zinn Jon, Praktyka uważności dla początkujących, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2021, ISBN 978-83-8143-777-6, SOWYP 61611+1 CD
12. Kabat-Zinn Jon, Uważność dla wszystkich, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2021, ISBN 978-83-8143-208-5, SOWYP 60202
13. 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, SOWYP 61190

14. Naumburg Carla, Jak ograniczać napady złości u dziecka i zyskać spokój w rodzinie, Warszawa, Muza, 2021, ISBN 978-83-287-1905-7, SOWYP 61128
15. Nhật Hanh, Cud uważności, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2019, ISBN 9788381433983, SOWYP 59934, ISBN 978-83-233-4195-6, SOWYP 56715
16. Nhật Hanh, Weare Katherine, Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat : praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów, Warszawa, Mamania, 2018, ISBN 978-83-65796-98-1, SOWYP 57387
17. Pawłowska Agnieszka, Kotka Wiktoria i magia uważności, Poznań, Wydawnictwo Poznańskie, 2015, ISBN 978-83-7976-224-8, SOWYP 57485
18. Segal Zindel V., Terapia poznawcza depresji oparta na uważności, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017, ISBN 978-83-233-4195-6, SOWYP 56715
19. 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, SOWYP 60844+ 1CD
20. Schab Lisa M., Lęk i zamartwianie się u nastolatków : poradnik z ćwiczeniami, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017, ISBN 978-83-233-4267-0, SOWYP 55735
21. 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, SOWYP 61435
22. Siegel Daniel J., Psychowzroczność, Warszawa, Wydawnictwo Mamania, 2021, ISBN 978-83-66577-58-9, SOWYP 60142
23. Siegel Ronald D., Uważność: trening pokonywania codziennych trudności, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, 2015, ISBN 978-83-7554-316-2, SOWYP 55951
24. Snel Eline, Daj przestrzeń i bądź blisko : mindfulness dla rodziców i ich nastolatków, Warszawa, CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, 2017, ISBN 978-83-63860-20-2, SOWYP 57658+1CD
25. Snel Eline, Moja supermoc: uważność i spokój żabki : historie, gry i zabawy mindfulness, Warszawa, CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, 2018, ISBN 978-83-63860-24-0, SOWYP 61157

26. Snel Eline, Uważność małej żabki : ćwiczenia mindfulness dla rodziców i ich maluchów, Warszawa, Cojanato?, 2020, ISBN 978-83-63860-43-1, SOWYP 60203
27. Sofer Oren Jay, Powiedz, co myślisz : uważność w sferze porozumienia bez przemocy : jak mówić własnym głosem, wypowiadać się w autentyczny sposób i uważnie słuchać, Gliwice, Helion SA, 2021, ISBN 978-83-283-7246-7, SOWYP 60196
28. Stiffelman Susan, Uważne rodzicielstwo : wychowaj dziecko na świadomego, pewnego siebie i czułego człowieka, Łódź, Galaktyka, 2017, ISBN 978-83-7579-606-3, SOWYP 57082
29. Teasdale John D., Praktyka uważności, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016, ISBN 978-83-233-4039-3, SOWYP 54885+CD
30. Verde Susan, Ja, człowiek : księga empatii, Warszawa, Wydawnictwo Mamanía Grupa Wydawnicza Relacja, 2021, ISBN 978-83-66997-49-3, SOWYP 61196
31. Verde Susan, Ja, spokój : księga uważności , Warszawa, Mamanía - Grupa Wydawnicza Relacja, 2018, ISBN 978-83-65796-94-3, SOWYP 61195
32. 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, SOWYP 61616
33. Ziomecka Zuzanna, Wyspa spokoju : jak mindfulness pomaga w trudnych sytuacjach, Warszawa, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, 2021, ISBN 978-83-66586-59-8, SOWYP 60267

Opracowała  
Mariola Woźnicka  
17.03.2022 r.