

## CURSO “INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS”: RECURSOS COMPLEMENTARIOS

A continuación, te proponemos distintos recursos que te pueden ayudar a profundizar en el tema de la atención plena, complementando la formación recibida en el curso “Introducción al mindfulness”.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- **Mindfulness para principiantes.** J. Kabat-Zinn.
- **Mindfulness en la vida cotidiana.** J. Kabat-Zinn.
- **La solución mindfulness.** R. Siegel.
- **Vivir con plenitud las crisis.** J. Kabat-Zinn.
- **Compasión: el corazón de mindfulness.** V. Simón.
- **Comunicación no violenta: un lenguaje de vida.** M. Rosenberg.
- **Sé amable contigo mismo.** K. Neff.
- **Cuaderno de trabajo de Mindfulness y Autocompasión.** K. Neff y C. Germer.

### **ENLACES DE INTERÉS:**

<https://palousemindfulness.com/es/>

En este enlace encontrarás un curso de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness, online y gratuito. Contiene multitud de prácticas, lecturas, vídeos... para profundizar en el conocimiento y práctica de la atención plena.

<https://www.mindfulnessyautocompasion.com>

En este enlace encontrarás una Escala de Autocompasión que podrás realizar online y audios con ejercicios guiados para tu práctica de la atención plena y la autocompasión.