

## ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE

---

### ***Mindfulness (Uważność)***

***wybór literatury ze zbiorów CDN Publicznej Biblioteki Pedagogicznej***

***w Koninie i jej filii***

#### **WYDAWNICTWA ZWARTE :**

1. 10 MINUT uważności : jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem / Goldie Hawn, Wendy Holden ; przedmowa Daniel J. Siegel ; przekład Michał Lipa. - Warszawa : MT Biznes, 2013  
**Sygnatura: 103481 (Konin)**
2. CREATIVE flow : rok uważnego życia / Jocelyn de Kwant ; ilustracje Sanny van Loon ; tłumaczenie Agata Trzcińska- Hidebrandt. - Warszawa : Buchmann - Grupa Wydawnicza Foksal, 2018  
**Sygnatura: 48426 (Turek)**
3. DAJ przestrzeń i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków / Eline Snel ; przeł. Magda Kurmańska. - [miejsce nieznane] : Wydawnictwo cojanato : NASBI, 2018  
**Sygnatura: 40071 (Koło)**
4. DZIECKO wolne od stresu : jak prostymi metodami mindfulness zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście / Susan Kaiser Greenland ; przekł.: Elżbieta Smoleńska, Olena Waśkiewicz. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2012  
**Sygnatura: 46219 (Turek)**
5. GDZIEKOLWIEK jesteś bądź : przewodnik uważnego życia / Jon Kabat- Zinn ; przełożył Henryk Smagacz. - Wydanie 3. - Warszawa : "Czarna Owca", 2018  
**Sygnatura: 48299 (Turek)**
6. MEDITACJA to nie to, co myślisz : dlaczego uważność jest tak istotna / Jon Kabat- Zinn ; przełożył Roman Skrzypczak. - Wydanie I. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2019  
**Sygnatura: 103499 (Konin)**
7. MINDFULNESS : inteligencja emocjonalna / tłumaczenie Joanna Sugiero. - Gliwice : Helion, 2018  
**Sygnatura: 48328 (Turek)**

## ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE

---

8. MINDFULNESS w pracy : 35 praktycznych buddyjskich zasad osiągnięcia harmonii i jasności umysłu / Michael Carroll ; przeł. Anna Gąsowska. - Białystok : Wydawnictwo Samsara, 2016  
**Sygnatura: 47188 (Turek)**
9. UWAŻNE rodzicielstwo : wychowaj dziecko na świadomego, pewnego siebie i czułego człowieka / Susan Stiffelman ; przedmowa Eckhart Tolle ; przekład Katarzyna Babicz. - Łódź : Galaktyka, 2017  
**Sygnatura: 101262 (Konin)**  
**Sygnatura: 31090 (Słupca)**
10. UWAŻNE uczenie się : zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie / Craig Hassed i Richard Chambers ; przekład Agata Redlicka i Oskar Kaczmarek. - Warszawa : Wydawnictwo Studio Blok, 2018  
**Sygnatura: 31091 (Słupca)**
11. UWAŻNOŚĆ i spokój żabki : ćwiczenia uważności dla dzieci... i ich rodziców / Eline Snel ; przekł. Matylda Falkiewicz. - Warszawa : CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, cop. 2015  
**Sygnatura: 40123 (Koło)**
12. ZABURZENIA obsesyjno- kompulsyjne : poradnik z ćwiczeniami opartymi na uważności i terapii poznawczo-behawioralnej / Jon Hershfield [oraz] Tom Corboy ; tłumaczenie Marta Kacprzak. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016  
**Sygnatura: 100795 (Konin)**  
**Sygnatura: 30657 (Słupca)**

## ARTYKUŁY Z CZASOPISM:

13. ĆWICZENIA antystresowe. Jak może nam pomóc relaksacja i uważność - część XI / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 14/15, s. 21
14. MINDFULNESS w psychoterapii - cz. I / Benedykt K. Peczeko // Remedium. - 2009, nr 4, s. 22-23
15. MINDFULNESS w psychoterapii - cz. II / Benedykt K. Peczeko // Remedium. - 2009, nr 7/8, s. 42-43
16. "MINDFULNESS" - trening uważności dzieci i młodzieży w profilaktyce cyberprzemocy / Anna Gregorek // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2018, nr 1, s. 30-38

## ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE

---

17. POPRZEZ kontakt z poezją rozwijać w uczniach uważność, skupienie, wrażliwość na piękno otaczającego świata... / Kinga Kuszak // Edukacja Wczesnoszkolna. - 2018/2019, nr 1, s. 23-37
18. Z CZEGO nie można zrezygnować podczas uczenia się w dorosłości? O myśleniu, działaniu i uważności / Danuta Wajsprych // Edukacja Dorosłych. - 2018, nr 2, s. 43-58

Opracowanie: A. Świtalska  
Lipiec 2020