

BIBLIOGRAFIA

LIBROS EN ESPAÑOL

Adyashanti. (2006). *Meditación autentica*. Madrid: Gaia Ediciones.

Aitken, R. *Curso básico para la práctica del zen*.

Aitken, R. (2010). *El dragón que nunca duerme*. Buenos Aires: Fundación Maitreya.

Bays, J.C. (2014) *Comer Atento*. Barcelona: Kairós.

Brach, T. *Aceptación Radical*, Tara Brach.

La aceptación radical da la vuelta a nuestro habito de vivir en pie de guerra contra las vivencias que nos resultan poco familiares, temibles o intensas. Es un antídoto necesario contra los años que hemos pasado juzgándonos y tratándonos con dureza, contra los años de rechazar las vivencias del momento. La aceptación radical es la disposición a vivirnos a nosotros mismos y a vivir nuestra vida tal como es. Un momento de aceptación radical es un momento de libertad autentica.

Burch, V. *Vivir bien con el dolor y la enfermedad*, Barcelona: Kairós.

Campayo, J. G. y Demarzo, M., (2015) *Mindfulness y compasión: la nueva revolución*. Barcelona: Siglantana.

Carlson, R. y Shield, B. (1993). *La nueva Salud*. Buenos Aires: Troquel.

Carmen, L. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso. Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Chogyam Trungpa (2007). *Nuestra Salud Innata. Un enfoque budista de la psicología*. Barcelona: Kairós.

Dalai Lama y Cutler, H. C. (1999). *El arte de la felicidad*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.

Damasio, A. (2008). *El error de Descartes: emoción, razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica

Ekman, P. (2008). *Conciencia emocional: Superando los obstáculos hacia el balance psicológico y la compasión. Una conversación entre Dalai Lama y Paul Ekman*. New York: A Holt Paperback.

El Dalai Lama & Ekman, P. (2009). *Sabiduría emocional*. Barcelona: Editorial Kairos.

Feldenkrais, M. (1991). *Autoconciencia por el movimiento*. Barcelona: Paidós.

Feldenkrais, M. (1991). *La dificultad de ver lo obvio*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Feldenkrais, M. (1995). *El poder del Yo. La autotransformación a través de la espontaneidad*. Barcelona: Paidós.

Germer, C (2011) *El poder del mindfulness*. Paidos Iberica.

Goleman, D. (1997). *La salud emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas, cómo comprenderlas y dominarlas. Un diálogo científico con el Dalai Lama*. Buenos Aires: Vergara.

- Goleman, D. (2010). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Grepmaier, L. et al. (2007). "Promover mindfulness en el entrenamiento de los psicoterapeutas influye en los resultados del tratamiento de los paciente", en *Psychother Psychosom* 76:332-338.
- Gunaratana, H., *El libro del Mindfulness*.
- Hick S., Bien T. & Zindel S. (2011). *Mindfulness y psicoterapia*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir las crisis con plenitud*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *La práctica de la conciencia plena*.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *El poder de la atención: 100 lecciones sobre mindfulness*. Barcelona: Editorial Kairos
- Kateb, E. (2011). *Piensa, siente, actúa: El poder de la atención plena*. Barcelona: Ediciones Robinbook
- Linehan, M. M. (2003). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Barcelona: Paidós.
- Lyobomirsky, S. *La ciencia de la felicidad*.
- El libro trata de cómo llegar a ser más feliz y ofrece un mapa de carretera (una docena de estrategias para incrementar la felicidad) sobre el modo o la manera de llegar hasta allí y sobre cómo elegir las estrategias más adecuadas para cada uno.
- Martin, P. (2000). *El camino de zen para vencer la depresión*. Barcelona: Oniro
- Mason-John, V. y Groves, P (2015) *Mindfulness y las adicciones: recuperación en 8 pasos*. Barcelona: Siglantana.
- Nhat Hanh, T, Cheung, L. (2011). (Traductor: A.F. Rodriguez Esteban) *Saborear, Mindfulness para comer y vivir bien*. Madrid: Oniro.
- Nhat Hanh, T, Cheung, L. (2011). (Traductor: A.F. Rodriguez Esteban) *Saborear, Mindfulness para comer y vivir bien*. Madrid: Oniro.
- Nhat Hanh, T. (2001). *Se libre donde este*. California: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (2007). *El milagro de mindfulness*. Barcelona: Ediciones Oniro.
- Salzberg, S. *Felicidad real en el trabajo*.
- Un libro que invita a resolver los problemas que surgen cotidianamente en el trabajo, nos obliga a preguntarnos si es posible ser felices en ambientes cada vez más competitivos o en empleos que no nos gustan. Sharon Salzberg nos ayuda a resolver estos interrogantes y nos muestra la manera de llegar a entender los desafíos como una fuente para adquirir mayor claridad en nuestros desempeños profesionales. A través de 8 pilares fundamentales para un desarrollo óptimo personal: equilibrio, concentración, compasión, resiliencia, comunicación, integridad, importancia y conciencia abierta, nos acerca a herramientas necesarias para mejorar, de manera significativa, nuestro entorno laboral.
- Salzberg, S., (2011) *El secreto de la felicidad autentica*, Barcelona: Oniro.

- Seigel, R. D., (2011) *La Solución Mindfulness: Práctica cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: Biblioteca de psicología, Desclee de Brower.
- Siegel, D. J. (2010). *Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Buenos Aires: Paidós Transiciones.
- Simon, V. (2015) *La Compasión: El corazón de mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Smith, J. (1994). *Dinámica de la relajación*. Ediciones Tikal, España.
- Suzuki, S. (1987) *Mente zen, mente de principiante: Conversaciones informales sobre meditación y practica zen*. Buenos Aires: La Frambuesa.
- Taisen, D. (1982). *La práctica de la concentración. El zen en la vida cotidiana*. Barcelona: Teorema.
- Taisen, D. (1976). *Za-zen. La práctica del zen*. Barcelona: Cedel.
- Tolle, E. (2003). *El poder del ahora*. Madrid: Gaia.
- Tsabary, S. *Padres Conscientes, Educar para crecer*.
 El libro describe la importancia de la compasión en términos sencillos y seculares para aprender a desarrollarla partiendo de la relación con los hijos. La fuente esencial de toda felicidad es el amor y la compasión, una actitud de generosidad y afecto hacia los demás.
- Wilson, K. G. y Soriano, M.C.L., (2002) *Terapia de aceptación y compromiso: Un tratamiento conductual orientado a los valores*, Madrid: Ediciones Pirámide.

LIBROS EN INGLES

- Albers, S. (2003). *Eating mindfully: how to end mindless eating & enjoy a balanced relationship with food*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Alon, R. (1996). *Mindful spontaneity: lessons in the Feldenkrais method*. California: North Atlantic Book.
- Altman, D. (1999). *Art of the inner meal*. San Francisco: HarperSanFrancisco.
- Altman, D. (2004). *Meal by meal: 365 daily meditations for finding balance through mindful eating*. Maui: Inner Ocean Pub.
- Altman, D. (2006) *12-Weeks to mindful eating: A step-by-step guide to creating a healthy relationship with food, weight, and body*. www.mindfulpractices.com: Moon Lake Media .
- Bays, J. C. (2009) *Mindful eating: A guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food*. Boston: Shambhala.
- Begley, S. (2008). *Train your mind changes your brain: How a new science reveals our extraordinary potential to transform ourselves*. New York: Ballantine Books.
- Brantley, J. (2003). *Calming your anxious mind: How mindfulness and compassion can free you from anxiety, fear and panic*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Burggraf, F. & Megrette H. (2005). *Discover mindful eating: a resource of handouts for health professionals*. Charlotte Hall, MD: DayOne Publishing.
- Cousens, G. (2000). *Conscious Eating*. California: North Atlantic Books

- Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. New York: Penguin Book.
- Ekman, P. (2008). *Emotional Awareness: Overcoming the obstacles to psychological balance and compassion: A conversation between Dalai Lama and Paul Ekman*. New York: A Holt Paperback.
- Feldenkrais, M. (1990). *Awareness through movement: easy-to-do health exercises to improve your posture, vision, imagination, and personal awareness*. New York: Harper Collins.
- Franklin, S. S. (2009). *The Psychology of happiness: A good human life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fruzzetti, A. E. (2006). *The high-conflict couple*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Germer, C.K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Hahn, T.N. & Cheung L. (2010). *Savor. Mindful eating, Mindful life*. New York: Harper Collins.
- Hanson, R. & Mendus, R. (2009). *The practical neuroscience of Buddha's brain: Happiness, love and wisdom*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C.; Follette, V. M. & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S.C., Strosahl K. D. & Wilson K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hick, S. F. & Bien, T., eds., (2008). *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York: The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: A Delta Book.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hiperion.
- Kornfield, J. (2009). *The wise heart: A guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*. New York: Bantam Books.
- Kristeller, J. (2007). Mindfulness meditation. In Lehrer, P., Woolfolk R. L. & Sime W. E.. *Principles and Practice of stress management*. New York: The Guilford Press.
- Kristeller, J. L., Wolever R. Q. (2011). "Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation," *Eating Disorders*, 19: 1, 49-51.
- Kristeller, J. L., Baer R.A.; Quillian-Wolever R. (2004). Mindfulness-based approaches to eating disorders. En Baer, R. A. (Ed.). *Mindfulness-based treatment approaches*. Burlington: Elsevier.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Cambridge: A Meloyd Lawrence Book.
- Nhat Hanh, T. (1991). *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life*. New York: Bantam Books.
- Nhat Hanh, T. (2001). *Be free where you are*. California: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (2007). *The miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press Books.

- Nhat Hanh, T, Cheung, L. (2010). *Savor, mindful eating, mindful life*. New York: Harper Collins.
- Roamer, L. & Orsillo, S. M. (2009). *Mindfulness-& acceptance-based behavioral therapies in practice*. New York: The Guilford Press.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework in S. Koch (Ed.) *Psychology a study of science*, Volume 3, Evaluations of the persona in the social context (pp 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Salzberg, S. (1995). *Loving-kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambhala.
- Siegel, D.J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*, New York: W.W. Norton and Company.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. New York: WW Norton & Company.
- Siegel, R.D. (2010) *The Mindful Solution: Everyday practices for everyday problems*. New York: Guilford Press
- Somov, P. (2008). *Eating the moment*. Oakland: New Harbinger Publications
- Tribole, E. & Resch E. (2003). *Intuitive eating*. New York: St. Martin's Griffin,.
- Walser, R.D. & Westrup, D. (2009). *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Wilson, K. G. and DuFrene, T. (2008). *Mindfulness for two*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Zeckhausen, D. (2007). *Full mouse, empty mouse: A tale of food and feelings*. Washington D.C.: American Psychological Association.