Libri e approfondimenti per aumentare la propria consapevolezza

Valentina Colombo
COMUNICAZIONE CONSAPEVOLE

ABC MINDFULNESS

Vivere momento per momento — Kabat-Zinn
Full Catastrophe Living — Kabat-Zinn
Dovunque tu vada ci sei già — Kabat-Zinn
Il talento degli ormoni — David Jp Phillips
Piacersi non piacersi — Enrico Rolla
L'assertività. Vincere quasi sempre con le 3 A — Edoardo Giusti, Alberta Testi
Liberati dal dolore invisibile — Monica Gregorini, Gianluca Antoni
Metodo mindfulness. 56 giorni alla felicità — Mark Williams, Danny Penman
Perché alle zebre non viene l'ulcera? — Robert M. Sapolsky
101 storie — Zen Nyogen Senzaki, Paul Reps
Lo Zen e il tiro con l'arco — Eugen Herrigel

MEDITAZIONE (GUIDE PRATICHE)

Che cos'è la meditazione? — Rob Nairn
Come meditare — Kathleen McDonald
La pacifica tranquillità della mente silenziosa — Lama Thubten Yeshe
La pratica della consapevolezza in parole semplici — Henepola Gunaratana
La felicità in otto passi — Henepola Gunaratana
Benevolenza, chiarezza e introspezione — Dalai Lama
La forza della meditazione — Daniel Goleman
Focus — Daniel Goleman
La meditazione come cura — Goleman & Davidson
Le 5 meditazioni tibetane — B. Alan Wallace

SPIRITUALITÀ & BUDDISMO

Mahamudra — Lama Thubten Yeshe
Il cuore dello Yoga — Desikachar
L'intelligenza spirituale — Corrado Pensa
Consapevolezza intuitiva — Ajahn Sumedho
Vivere alla luce della morte — Rosenberg
Il silenzio è cosa viva — Chandra Candiani
Ritorno al silenzio — Dainin Katagiri
La pratica della libertà — Joseph Goldstein
La tranquilla passione — Corrado Pensa
Il profumo del bene — Corrado Pensa, Neva Papachristou
Il suono del silenzio — Ajahn Sumedho

APPROFONDIMENTO / AREA CLINICA

Mindful Compassion — Gilbert
Mindfulness: psicologia buddhista e scienza — Feldman, Kuyken
Ritrovare la serenità
Insegnare Mindfulness — Rob Brandsma
Manuale clinico di Mindfulness — F. Didonna
La meditazione che cura — D. Goleman
Programma di auto compassione e mindfulness — Kristin Neff, Christopher Germer
Mindfulness e comportamenti di dipendenza — Bowen, Chawla, Marlatt
La mente e la medicina quantistica — Pagliaro
La guida alla teoria polivagale — Porges
Il corpo accusa il colpo — Van der Kolk
La meditazione mindfulness. Neuroscienze, filosofia e spiritualità — Franco Fabbro
Mindfulness e cervello — Daniel J. Siegel
Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero — Segal&altri