

MINDFULNESS

Zestawienie bibliograficzne zbiorów Publicznej Biblioteki Pedagogicznej w Pile

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Architektura dobrostanu : Jak przestrzeń, którą się otaczamy wpływa na nasze samopoczucie? / Monika Wilkowska. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2025, nr 5/6, strony 86 - 89.

(Uważne Charaktery)

Hasła przedmiotowe: Dobrostan psychiczny, Podróże, Życie codzienne, Jakość życia, Przestrzeń publiczna (urbanistyka), Środowisko człowieka, Mindfulness, Natura, Przestrzeń, Artykuł z czasopisma psychologicznego

2. Być uważnym zimą / Zuzanna Ziomecka, Katarzyna Błachiewicz-Koryga, Aleksandra Łomzik, Dawid Bednarski. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, nr 2, s. 72 - 73.

(Trening Psychologiczny)

Hasła przedmiotowe: Mentoring, Mindfulness, Nauczyciele, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

3. Chcę widzieć, że mnie słuchasz. Chcę poczuć, jak słuchasz - o aktywnym słuchaniu / Agnieszka Wentrych. // **Blżej Przedszkola**. - 2022, nr 1, s. 29 - 32.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Słuchanie, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

4. Chwilo (prze)trwaj! : jak doświadczać i być tu i teraz? / Elżbieta Dudzińska. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, nr 7/8, strony 20 - 25.

(Na Temat)

Hasła przedmiotowe: Internet, Mindfulness, Wielozadaniowość, Wpływ na zdrowie, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

5. Chwytaj dzień, czyli jak mądrze praktykować uważne życie? / Joanna H. Śliwowska. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2024, nr 5/6, strony 60 - 64.

(Psychologia i Życie)

Hasła przedmiotowe: Psychologia stresu, Radzenie sobie ze stresem, Mindfulness, Samopoznanie, Samoświadomość, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł problemowy

6. Co mówi ciało i jak rozpoznać sygnały z ciała / Anna Borzeszkowska. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, sierpień, strony 60 - 66.

(Zdrowie i Kariera)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Ciało ludzkie, Psychologia ciała, Techniki relaksacyjne, Wdzięczność, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

7. Co słysząc w mrowisku / Przemysław Gwadera. // **Sens : psychologia dla ciebie**. - 2024, nr 8 (191), strony 78 - 81.

Hasła przedmiotowe: Medytacja, Terapie umysł-ciało, Las, Przyroda, Piękno, Psychoterapia, Ścieżki spacerowe, Mindfulness, Metody psychoterapii, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma poradnikowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Felieton

8. Co to znaczy być uważnym / Anna Molenda // **Male Charaktery : psychologiczny magazyn dla dzieci** : wydanie specjalne magazynu Charaktery. - 2024, nr 10/11, strony 38 - 40.

(Kącik Spokoju)

Hasła przedmiotowe: Terapia poznawcza oparta na uważności, Samoświadomość, Dziecko z zaburzeniami uwagi, Mindfulness, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Poradnik

9. Czuła uwaga - dlaczego warto praktykować z dziećmi uważność / Justyna Tempska. // **Charaktery**. - 2022/2023, nr 12/1, s. 80 - 83.

Hasła przedmiotowe: Dzieci, Mindfulness, Wychowanie w rodzinie, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

10. Czy dzieci mogą być filozofami? Cz. 1 / Maria Engler. // **Remedium**. - 2022, nr 3, s. 15 - 16.

Hasła przedmiotowe: Dzieci, Edukacja filozoficzna, Filozofowanie z dziećmi, Mindfulness, Myślenie, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma poradnikowego

11. Ćwiczenia mindfulness // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2021, nr 5, strony 90 - 91.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Medytacja, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

12. Ćwiczenia w praktykowaniu wybranych elementów mindfulness : Klasowe warsztaty ze skutecznych metod radzenia sobie z obniżonym nastrojem / Małgorzata Łoskot. // **Głos Pedagogiczny**. - 2022, nr 130, strony 58 - 60.

(Narzędziownia)

Hasła przedmiotowe: Pomoc psychologiczno-pedagogiczna, Mindfulness, Nastrój (psychologia), Uczniowie, Uczucia, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Ćwiczenia i zadania

13. Dlaczego mózg lubi prezenty? / Dariusz Zatoński. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2024, nr 1/2, strony 70 - 72.

(Trening Psychologiczny)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Prezenty, Mózg, Hojność, Samopoznanie, Artykuł z czasopisma psychologicznego

14. Dziecięce mindfulness z muzyką / Natalia Kłysz-Sokalska. // **Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna : czasopismo dla nauczycieli**. - 2020, nr 9, strony 6 - 10.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Umuzykalnianie, Dziecko w wieku wczesnoszkolnym, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

15. Edukacyjna droga do uważności (ujęcie praktyczne) / Aleksandra Stolarczyk. // **Remedium**. - 2024, nr 2, strony 11 - 13.

(Edukacja/Metody pracy)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Wellbeing, Uczniowie, Tożsamość (psychologia), Kultura, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma poradnikowego

16. Emigracja wewnętrzna / Agnieszka Pawłowska. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2020, nr 8, strony 44 - 49.

Hasła przedmiotowe: Psychoterapia, Samoświadomość, Adaptacja społeczna, Obraz siebie, Mindfulness, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

17. Fakty i mity o uważności / Kamil Pisarek. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2020, nr 3, strony 34 - 35.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

18. Happy students, happy lesson : Jak prowadzić lekcje w miłej atmosferze i osiągać lepsze efekty / Sylwia Wojtunik. // **Języki Obce w Szkole : czasopismo dla nauczycieli**. - 2024, nr 2, strony 69 - 73.

Hasła przedmiotowe: Nauczanie języków obcych, Metody nauczania, Mindfulness, Uczucia, Uwaga (psychologia), Współdziałanie, Artykuł z czasopisma filologicznego, Ćwiczenia i zadania

19. Hygge, czyli duńska sztuka dobrego życia / Marta Nowakowska. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2020, nr 9, strony 68 - 74.

Hasła przedmiotowe: Hobby i czas wolny, Hygge, Styl życia, Mindfulness, Dania, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

20. Jak cisza wspiera nasze zdrowie? / Kasia Woźniak. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, nr 3, s. 80- 82.

(Poradnik Pozytywnego Myślenia)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Terapia poznawcza oparta na uważności, Zdrowie psychiczne, Artykuł z czasopisma psychologicznego

21. Jak odnaleźć spokój w niespokojnym świecie? / Bartosz Jakimiec. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2025, nr 1/2, strony 90 - 93.

(Uważne Charaktery)

Hasła przedmiotowe: Spokój, Otwartość poznawcza, Mindfulness, Życie codzienne, Jakość życia, Zdrowie psychiczne, Terapia poznawcza oparta na uważności, Artykuł z czasopisma psychologicznego

22. Jak odpoczywać efektywnie? : trening relaksacyjny w uważnej i pozytywnej odsłonie / Dorota Wojtczak. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, sierpień, strony 52 - 56.

(Narzędzia mindfulness w praktyce)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Odpoczynek, Techniki relaksacyjne, Wdzięczność, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

23. Jak odpoczywać efektywnie? : Trening relaksacyjny w uważnej i pozytywnej odsłonie / Dorota Wojtczak. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2020, nr 8, strony 62 - 69.

Hasła przedmiotowe: Techniki relaksacyjne, Odpoczynek, Mindfulness, Hobby i czas wolny, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

24. Jak pomóc uczniom zapanować nad stresem egzaminacyjnym? : wdech i wydech, pauza przywracająca nas do życia / Anna Molenda. // **Głos Pedagogiczny** : czasopismo dla pedagogów i psychologów szkolnych, pedagogów specjalnych, wychowawców. - 2025, nr 155, strony 24 - 27.

(Pomoc Pedagogiczno-Psychologiczna)

Hasła przedmiotowe: Egzaminy szkolne, Mindfulness, Radzenie sobie ze stresem, Uczniowie, Egzaminy, Stres, Stres szkolny, Ćwiczenia oddechowe, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

25. Jak uczyć uważności? / Adriana Kloskowska. // **Życie Szkoły** : edukacja wczesnoszkolna : czasopismo dla nauczycieli. - 2022, nr 5, strony 36 - 40.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Nauczanie, Artykuł z czasopisma poradnikowego, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

26. Jak uważność zmienia naszą codzienność? / Małgorzata Jakubczak. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2024, nr 9/10, strony 89 - 92.

(Uważne Charaktery)

Hasła przedmiotowe: Zarządzanie zmianą, Otwartość poznawcza, Mindfulness, Życie codzienne, Jakość życia, Artykuł z czasopisma psychologicznego

27. Jak uzupełniać zasoby energii poprzez kontakt z naturą? / Wiesław Sikorski. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2024, nr 3/4, strony 46 - 49.

(Psychologia i Życie)

Hasła przedmiotowe: Psychologia stresu, Radzenie sobie ze stresem, Mindfulness, Leczenie szpitalne, Natura, Spacer, Drzewa, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł problemowy

28. Jak w praktyce radzić sobie ze stresem? : Ćwiczenia uważności w miejscu pracy / Monika Nowak. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2024, nr 3/4, strony 42 - 45.

(Psychologia i Życie)

Hasła przedmiotowe: Stres zawodowy, Radzenie sobie ze stresem, Mindfulness, Praca zespołowa, Mechanizmy obronne (psychologia), Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł problemowy

29. Jak wspierać odporność psychiczną : Praktyki Mindfulness, które kształtują odporność psychiczną / Joanna Nogaj. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, nr 11/12, s. 68 - 72.

(Trening Psychologiczny)

Hasła przedmiotowe: Odporność psychiczna, Mindfulness, Oddychanie, Radzenie sobie ze stresem, Jakość życia, Styl życia, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

30. Jak wspierać ucznia w radzeniu sobie z lękiem i napięciem? / Jagoda Sikora. // **Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna : czasopismo dla nauczycieli**. - 2021, nr 10, strony 31 - 34.

Hasła przedmiotowe: Lęk, Psychologdy szkolni, Stres, Mindfulness, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

31. Jak wykorzystać moc interocepcji do budowania odporności psychicznej dzieci? / Justyna Tempska. // **Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych**. - 2024, (nr 36), strony 16 - 20.

Hasła przedmiotowe: Odporność psychiczna, Aktywność fizyczna, Psychoterapeuci, Dzieci, Mindfulness, Ćwiczenia oddechowe, Techniki relaksacyjne, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

32. Jak wykorzystać uważność w radzeniu sobie w zamartwianiu się i przewlekłym stresie? : propozycje ćwiczeń / Magdalena Pytel. // **Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych**. - 2022, (nr 26), s. 18 - 23.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Radzenie sobie ze stresem, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

33. Jak z uważnością słuchać własnego ciała? / Paweł Walczak. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, nr 4, strony 23 - 26.

(Na Temat)

Hasła przedmiotowe: Ciało ludzkie, Mindfulness, Psychologia ciała, Trudne sytuacje życiowe, Zdrowie fizyczne, Zdrowie psychiczne, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

34. Jak z uważnością zadbać o siebie, będąc rodzicem? / Agata Majewska. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, nr 7/8, strony 66 - 67.

(Trening Psychologiczny)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Rodzicielstwo, Techniki samopomocy, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

35. Język inkluzyjny na zajęciach języka polskiego - jak kształtować w uczniach postawę otwartości i dbać o edukację włączającą? / Marta Wrześniewska-Pietrzak. // **Polonistyka**. - 2022, nr 2, s. 55 - 58.

Hasła przedmiotowe: Język polski (przedmiot szkolny), Język, Mindfulness, Retoryka, Niepełnosprawność, Tożsamość płciowa, Inność, Artykuł z czasopisma filologicznego, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

36. Komunikacja w miejscu pracy oparta na współczuciu / Jamie Baum i Russell Kolts. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, sierpień, strony 32 - 39.

(HR mindfulness trendy)

Hasła przedmiotowe: Empatia, Komunikacja społeczna, Mindfulness, Organizacje, Przywództwo, Psychologia pracy, Psychologia zarządzania, Relacje międzyludzkie, Współczucie, Zachowanie organizacyjne, Zarządzanie, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

37. Lepiej się skup / Marta Koch-Kozioł. // **Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej**. - 2023, nr 45, s. 24 - 25.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Uwaga (psychologia), Trening koncentracji, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego, Scenariusz zajęć, Materiały pomocnicze

38. Mindfulness, czyli trening uważności w świetlicy szkolnej / Agnieszka Wojciechowicz. // **Świetlica w Szkole : czasopismo wychowawców świetlicy i klas I-III**. - 2025, nr 2, strony 12 - 13.

(Warsztat pracy)

Hasła przedmiotowe: Świetlice szkolne, Mindfulness, Techniki relaksacyjne, Artykuł fachowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Ćwiczenia i zadania

39. Mindfulness - nowa moda czy realne wsparcie? : Nauczyciel i praktyka uważności / Agnieszka Pawłowska. // **Biblioteka w Szkole.** - 2021, nr 6, strony 6 - 9.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Nauczyciele, Artykuł z czasopisma bibliotekarskiego, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

40. Mindfulness jako metoda terapeutyczna przeznaczona dla dzieci i młodzieży z ADHD oraz osób słabszych / Amanda Błaszczak. // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze.** - 2022, nr 1, s. 18 - 28.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Zespół ADHD, Dzieci, Młodzież, Artykuł z czasopisma naukowego, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

41. Mindfulness w edukacji - zbyteczność, szansa czy konieczność / Justyna Kosz-Szumaska. // **Edukacja Wczesnoszkolna** : Zeszyty Kieleckie. - 2020/2021, nr 1, strony 107 - 117.

Hasła przedmiotowe: Zespół ADHD, Kształcenie, Mindfulness, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

42. Mindfulness w klasie / Dorota Zająć. // **Życie Szkoły** : edukacja wczesnoszkolna : czasopismo dla nauczycieli. - 2022, nr 9, strony 16 - 20.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Nauczanie początkowe, Uczniowie klas początkowych, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Ćwiczenia i zadania

43. Mindfulness, czyli uważność jako klucz do bardziej etycznego świata / Jonathan Leighton. // **Charaktery : magazyn psychologiczny.** - 2023, sierpień, strony 5 - 8.

(Be Mindful)

Hasła przedmiotowe: Cele życiowe, Cierpienie, Empatia, Etyka, Mindfulness, Relacje międzyludzkie, Rozwój emocjonalny, Rozwój osobisty, Sens życia, Współczucie, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

44. Mindfulness. Zestawienie bibliograficzne za lata 2019 - 2022 / Edyta Dobek. // **Poradnik Bibliotekarza.** - 2023, nr 3, s. 39 - 40.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Artykuł z czasopisma bibliotekarskiego, Artykuł z czasopisma fachowego, Bibliografia

45. Moja chwila spokoju / Krystyna Marczak. // **Małe Charaktery : psychologiczny magazyn dla dzieci** : wydanie specjalne magazynu Charaktery. - 2024, nr 6/7, strony 26 - 27.

(Kuferek z Emocjami)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Techniki relaksacyjne, Uczucia, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Ćwiczenia i zadania, Artykuł z czasopisma dla dzieci

46. Na czym polega prawdziwe szczęście? / Bogna Białecka. // **WychowujMy! : dorosłym o dzieciach.** - 2022, nr 2(5), s. 8 - 10.

Hasła przedmiotowe: Seligman, Martin E. P. (1942-), Szczęście, Mindfulness, Wychowanie, Cnota (filozofia), Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

47. Nowe podejście do neuroróżnorodności / Anna Gromulska. // **Dyrektor Szkoły** : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2025, nr 9, strony 46 - 48.

(Pracownia Pedagogiczna)

Hasła przedmiotowe: Szkolnictwo, Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, Neuroróżnorodność, Wspomaganie rozwoju, Mindfulness, Współdziałanie, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

48. Odpowiedzialne przywództwo, zwinne zespoły, innowacyjne organizacje / Wiesława Serkowska. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, sierpień, strony 15 - 22.

(Uważność w Organizacji)

Hasła przedmiotowe: Empatia, Etyka, Mindfulness, Organizacje, Przywództwo, Psychologia pracy, Psychologia zarządzania, Relacje międzyludzkie, Rozwój zawodowy, Współczucie, Zachowanie organizacyjne, Zarządzanie, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

49. Osiem bombek uważności i miejsce dla niespodziewanego gościa / Anna Molenda. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2024, nr 9/10, strony 90 - 93.

(Uważne Charaktery)

Hasła przedmiotowe: Wdzięczność, Mindfulness, Boże Narodzenie, Święta, Akceptacja (postawa), Zaufanie, Cierpliwość, Postawy, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego

50. Podróż w nieznane / Monika Nowak. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2024, nr 1/2, strony 66 - 69.

(Trening Psychologiczny)

Hasła przedmiotowe: Zarządzanie zmianą, Otwartość poznawcza, Mindfulness, Lęk przed przyszłością, Niepewność, Artykuł z czasopisma psychologicznego

51. Praktyka mindfulnessu w rodzinie / Maria Engler. // **Remedium**. - 2023, nr 6, s. 15 - 17.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Rodzina, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma poradnikowego

52. Psychologia pozytywna w działaniu / Katarzyna Bocheńska-Włostowska. // **Remedium**. - 2024, nr 2, strony 4 - 6.

(Temat miesiąca)

Hasła przedmiotowe: Psychologia pozytywna, Uczucia, Radzenie sobie ze stresem, Mindfulness, Myślenie pozytywne, Samoakceptacja, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma poradnikowego

53. Samoregulacja i uważność - pomoc uczniowi w radzeniu sobie ze stresem / Olga Woj. // **Głos Pedagogiczny** : czasopismo dla pedagogów i psychologów szkolnych, pedagogów specjalnych, wychowawców. - 2022/2023, nr 136, strony 49 - 53.

(Edukacja i Wychowanie)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Radzenie sobie ze stresem, Samokontrola, Uczniowie, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

54. Słuchaj i medytuj : Praktyki odzyskiwania energii dla wyczerpanych / Anna Stencelewicz. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2024, nr 5/6, strony 80 - 83.

(Trening Psychologiczny)

Hasła przedmiotowe: Otwartość poznawcza, Mindfulness, Medytacja, Zasoby osobiste (psychologia), Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

55. Stres - wpływ na organizm i sposoby radzenia sobie, gdy staje się nadmierny / Magdalena Pytel. // **Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych**. - 2023, (nr 29), s. 50 - 55.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Radzenie sobie ze stresem, Stres, Techniki relaksacyjne, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Ćwiczenia i zadania

56. Sztuka nasycania się codziennością i doceniania drobnych momentów / Joanna Szlasa-Więczaszek. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2024, nr 9/10, strony 64 - 67.

(Poradnik Pozytywnego Myślenia)

Hasła przedmiotowe: Życie codzienne, Jakość życia, Dobrostan psychiczny, Wdzięczność, Mindfulness, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

57. Szukając równowagi w naturze : O wpływie natury na zdrowie psychiczne i o książce Ekopsychiatria. Jak bliskość natury wspiera nasza psychikę / z Katarzyną Simonienko rozmawia Aleksandra Pakieła. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2024, nr 11/12, strony 54 - 57.

(Psychologia i Życie)

Hasła przedmiotowe: Psychologia stresu, Radzenie sobie ze stresem, Mindfulness, Przyroda, Natura, Spacer, Drzewa, Zdrowie psychiczne, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Wywiad dziennikarski

58. Techniki uważności w pracy nad własną odpornością psychiczną / Joanna Flis. // **Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych**. - 2021, (nr 18), s. 46 - 49.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Zdrowie psychiczne, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

59. Techniki uważności w pracy nad własną odpornością psychiczną / Joanna Flis. // **Polonistyka**. - 2025, nr 1, strony 33 - 36.

(Akademia rozwoju nauczyciela)

Hasła przedmiotowe: Odporność psychiczna, Mindfulness, Uwaga (psychologia), Techniki samopomocy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

60. Techniki uważności w pracy nad własną odpornością psychiczną / Joanna Flis. // **Głos Pedagogiczny** : czasopismo dla pedagogów i psychologów szkolnych, pedagogów specjalnych, wychowawców. - 2024, nr 152, strony 54 - 58.

(Dobrostan Pedagoga)

Hasła przedmiotowe: Dobrostan psychiczny, Terapia poznawcza oparta na uważności, Radzenie sobie ze stresem, Medytacja, Mindfulness, Odporność psychiczna, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

61. Terapia akceptacji i zaangażowania / Marek Błaszczuk. // **Remedium**. - 2022, nr 7-8, s. 25 - 28.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Terapia Akceptacji i Zaangażowania (ACT), Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma poradnikowego

62. Terapia ekspozycji i powstrzymania reakcji - sesja szósta / Ewelina Prędka-Pawlun. // **Remedium**. - 2024, nr 1, strony 14 - 17.

(Edukacja/Metody pracy)

Hasła przedmiotowe: Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, Mindfulness, Terapia ekspozycji, Przewycięzanie lęku, Pokonywanie strachu, Terapia behawioralna, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma poradnikowego

63. Trening mindfulness w pracy : ćwiczenia do wykonania w przestrzeni biura / Kamila Wykrota. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, sierpień, strony 47 - 51.

(Narzędzia mindfulness w praktyce)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Organizacje, Psychologia pracy, Psychologia zarządzania, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

64. Trening uważności a życie rodzinne / Maria Engler. // **Remedium**. - 2023, nr 3, s. 11 - 12.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Uważność rodzicielska, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma poradnikowego

65. Trening uważności a życie rodzinne / Maria Engler. // **Remedium**. - 2023, nr 5, s. 24 - 26.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Rodzina, Uczucia, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma poradnikowego

66. Trening uważności a życie rodzinne. Cz. 2 / Maria Engler. // **Remedium**. - 2023, nr 4, s. 28 - 29.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Uważność rodzicielska, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma poradnikowego

67. Trening uważności/koncentracji dla dzieci i dorosłych - mindfulness / Agnieszka Wentrych. // **Blżej Przedszkola**. - 2022, nr 10, s. 6 - 9.

Hasła przedmiotowe: Dziecko w wieku przedszkolnym, Mindfulness, Wychowanie przedszkolne, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

68. Ugaś pożar : jak świadomie reagować na sygnały wypalenia zawodowego, by podnieść jakość życia / Mateusz Banaszkiewicz. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, sierpień, strony 23 - 31.

(HR mindfulness trendy)

Hasła przedmiotowe: Depresja psychiczna, Odporność psychiczna, Regulacja emocji, Psychologia pracy, Radzenie sobie ze stresem, Stres, Wypalenie zawodowe, Wypalenie zawodowe, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

69. Uważna szkoła : jak wspierać uczniów w pokonywaniu współczesnych wyzwań? / Małgorzata Jakubczak. // **Głos Pedagogiczny** : czasopismo dla pedagogów i psychologów szkolnych, pedagogów specjalnych, wychowawców. - 2025, nr 153, strony 45 - 48.

(Dobrostan Pedagogia)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Szkoły, Uczniowie, Szkolnictwo, Psychologia dziecka, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

70. Uważna szkoła : jak wspierać uczniów w pokonywaniu współczesnych wyzwań? / Małgorzata Jakubczak. // **Głos Pedagogiczny** : czasopismo dla pedagogów i psychologów szkolnych, pedagogów specjalnych, wychowawców. - 2024/2025, nr 153, strony 45 - 48.

(Ekspert Radzi)

Hasła przedmiotowe: Kompetencje wychowawcze, Mindfulness, Pomoc psychologiczno-pedagogiczna, Wychowawcy klas, Wychowawstwo, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

71. Uważni i zrelaksowani / Beata Bujak. // **Świetlica w Szkole**. - 2024, nr 3, strony 18 - 19.

Hasła przedmiotowe: Świetlice szkolne, Mindfulness, Techniki relaksacyjne, Artykuł fachowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Ćwiczenia i zadania

72. Uważnie i ze współczuciem / z Agnieszą Pawłowską rozmawiała Ewa Klepacka-Gryz. // **Sens : psychologia dla Ciebie**. - 2024, nr 1 (184), strony 56 - 60.

Hasła przedmiotowe: Uczucia, Współczucie, Mindfulness, Stres, Cierpienie, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma poradnikowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Wywiad dziennikarski

73. Uważność - czym jest i dlaczego jest ważna dla uczniów i nauczycieli? / Ewa Noemi Orłowska. // **Meritum** : Mazowiecki Kwartalnik Edukacyjny. - 2024, nr 1, strony 43 - 50.

(Nauczanie i uczenie się)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Odporność psychiczna, Radzenie sobie ze stresem, Techniki samopomocy, Uczniowie, Nauczyciele, Samoświadomość, Samowspółczucie, Metody psychoterapii, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

74. Uważność (mindfulness) i współczucie (compassion) w organizacjach / Wendy Wood. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, sierpień, strony 9 - 14.

(Be Mindful)

Hasła przedmiotowe: Empatia, Etyka, Mindfulness, Organizacje, Praca, Psychologia pracy, Psychologia zarządzania, Relacje międzyludzkie, Rozwój zawodowy, Współczucie, Zachowanie organizacyjne, Zarządzanie, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

75. Uważność dodaje urody : jak mindfulness poprawia zdrowie i wygląd? / Joanna Nogaj. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, nr 7/8, strony 14 - 18.

(Na Temat)

Hasła przedmiotowe: Atrakcyjność fizyczna, Mindfulness, Właściwości prozdrowotne, Wpływ na zdrowie, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

76. Uważność w bibliotece / Gabriela Wiktorczyk. // **Biblioteka Publiczna**. - 2024, nr 2, strony 4 - 8.

Hasła przedmiotowe: Promocja czytelnictwa, Mindfulness, Biblioteki publiczne, Biblioterapia, Artykuł z czasopisma bibliotekarskiego, Artykuł z czasopisma fachowego

77. Uważność w puszczeniu nadkontroli / Ewa Nowak. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, nr 7/8, strony 82 - 85.

(Poradnik Pozytywnego Myślenia)

Hasła przedmiotowe: Kontrola (psychologia), Komunikacja społeczna, Mindfulness, Relacje międzyludzkie, Samokontrola, Uczucia, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

78. Uważność wspiera wdzięczność. // **Male Charaktery : psychologiczny magazyn dla dzieci** : wydanie specjalne magazynu Charaktery. - 2024, nr 4/5, strony 24 - 25.

(Kuferek z Emocjami)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Uczucia, Wdzięczność, Artykuł z czasopisma dla dzieci, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Ćwiczenia i zadania

79. W drodze po otwartość i sens / Paweł Dyberny. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2023, sierpień, strony 40 - 46.

(Narzędzia mindfulness w praktyce)

Hasła przedmiotowe: Terapia Akceptacji i Zaangażowania (ACT), Zdrowie psychiczne, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

80. W oknie tolerancji / Aleksandra Nowakowska. // **Sens : psychologia dla ciebie**. - 2024, nr 4 (187), strony 80 - 65.

Hasła przedmiotowe: Psychoterapia, Tolerancja, Lęk, Stres, Gniew, Smutek, Szczęście, Samokontrola, Mindfulness, Medytacja, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma poradnikowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Felieton

81. W pułapce własnych myśli : Jak zauważyć, zrozumieć i zmienić nasz wewnętrzny głos? / Aldona Słysz. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2025, nr 1/2, strony 82 - 85.

(Trening Psychologiczny)

Hasła przedmiotowe: Otwartość poznawcza, Mindfulness, Zasoby osobiste (psychologia), Myślenie, Myślenie pozytywne, Refleksja (filozofia), Samoakceptacja, Dystans do siebie, Regulacja emocji, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

82. Więcej życia w życiu / ze Stanisławem Sąrowskim rozmawiała Aleksandra Nowakowska. // **Sens : psychologia dla ciebie**. - 2024, nr 3 (186), strony 10 - 13.

Hasła przedmiotowe: Uczucia, Wartości społeczne, Mindfulness, Egzystencjalizm, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma poradnikowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Wywiad dziennikarski

83. Wiosenne zatrzymanie : droga od uważności do dojrzałości / Bogna Gąsiorowska. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2025, nr 3/4, strony 88 - 91.

(Uważne Charaktery)

Hasła przedmiotowe: Dojrzałość emocjonalna, Otwartość poznawcza, Mindfulness, Życie codzienne, Jakość życia, Natura, Wiosna, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

84. Work life balance - garść inspiracji na drodze do osiągnięcia równowagi i dobrostanu / Anna Guzy. // **Meritum : Mazowiecki Kwartalnik Edukacyjny**. - 2024, nr 3, strony 24 - 31.

(Teorie i badania)

Hasła przedmiotowe: Work-life balance (WLB), Mindfulness, Dobrostan psychiczny, Techniki samopomocy, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

85. Wsparcie rozwoju procesów samoregulacji u dzieci, czyli jak okiełznać emocje i stres w praktyce / Agnieszka Lemańska. // **Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych**. - 2024, (nr 38), strony 29 - 36.

Hasła przedmiotowe: Psychoterapia, Dzieci, Samokontrola, Uczucia, Zaangażowanie interpersonalne, Integracja sensoryczna, Stres, Dobrostan psychiczny, Ćwiczenia oddechowe, Mindfulness, Metody psychoterapii, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

86. Wykorzystanie mindfulness do kształtowania u uczniów umiejętności rozpoznawania i regulowania emocji oraz poprawy procesów edukacyjnych / Małgorzata Łoskot // **Głos Pedagogiczny**. - 2022, nr 130, strony 77 - 81. (Rozwój i Dobrostan)

Hasła przedmiotowe: Pomoc psychologiczno-pedagogiczna, Uczniowie, Mindfulness, Uczucia, Regulacja emocji, Emocje podstawowe, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

87. Wykorzystanie terapii CBT w kontekście podejścia uważności z elementami współczucia na przykładzie pracy z klientami z rozpoznaniem epizodu depresyjnego /Paulina Klukowska. W: **Psychologia w Praktyce** : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. 2024, nr 5, s. 53-64 - 2024.

Hasła przedmiotowe: Depresja psychiczna, Leczenie, Mindfulness, Terapia poznawcza oparta na uważności, Terapia poznawczo-behawioralna (CBT), Artykuł fachowy, Artykuł z czasopisma psychologicznego

88. Zaproszenie na spacer / Sławomir Murawiec. // **Sens : psychologia dla ciebie**. - 2024, nr 4 (187), strony 102 - 104.

Hasła przedmiotowe: Psychoterapia, Spacer, Satysfakcja (psychologia), Uczucia, Czas wolny od pracy, Szczęście, Mindfulness, Medytacja, Artykuł problemowy, Artykuł z czasopisma poradnikowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego, Felieton

89. Zatrzymaj się i po prostu bądź / Marta Włodarczyk. // **Remedium**. - 2022, nr 1, s. 2 - 3.

Hasła przedmiotowe: Empatia, Mindfulness, Relacje międzyludzkie, Uwaga (psychologia), Artykuł z czasopisma psychologicznego, Artykuł z czasopisma poradnikowego

90. Zmysłoczułe przerwy w bibliotece i szkolnej grocie solnej / Daniel Korczykowski. // **Biblioteka w Szkole** : miesięcznik nauczycieli bibliotekarzy. - 2025, nr 7/8, strony 44 - 46.

(Przepis na Bibliotekę Szkolną)

Hasła przedmiotowe: Prywatna Szkoła Podstawowa nr 2 (Kraków), Promocja czytelnictwa, Biblioteki szkolne, Kreatywność, Czytanie, Mindfulness, Techniki relaksacyjne, Zmysły, Przerwa międzylekcyjna, Odpoczynek, Rezyliencja (psychologia), Uczniowie, Artykuł z czasopisma bibliotekarskiego, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma pedagogicznego

91. Zwiększanie dobrostanu w klasie : praktyczne strategie dla nauczycieli i uczniów / Ainhwa Sarmiento. // **Meritum** : Mazowiecki Kwartalnik Edukacyjny. - 2024, nr 3, strony 16 - 23.

(Teorie i badania)

Hasła przedmiotowe: Zdrowie psychiczne, Uczniowie, Dobrostan psychiczny, Szkoły, Samoświadomość, Mindfulness, Medytacja, Samokontrola, Inteligencja emocjonalna, Klimat szkoły, Atmosfera wychowawcza, Artykuł z czasopisma pedagogicznego, Artykuł z czasopisma fachowego

92. Żyć pełnią życia czy stale się rozwijać? : O wolności między planowaniem a byciem tu i teraz / Eliza Kiewra. // **Charaktery : magazyn psychologiczny**. - 2025, nr 5/6, strony 16 - 18.

(Na Temat)

Hasła przedmiotowe: Postawy, Zdrowie psychiczne, Dobrostan psychiczny, Równowaga życiowa, Rozwój osobisty, Mindfulness, Sens życia, Wybory życiowe, Artykuł z czasopisma fachowego, Artykuł z czasopisma psychologicznego

KSIĄŻKI

1. Autoarteterapia w sytuacjach kryzysowych : ćwiczenia uważności / Wiesław Karolak, Barbara Karolak. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin, 2021.

(Engram)

Hasła przedmiotowe: Karolak, Barbara, Karolak, Wiesław, Arteterapeuci, Arteterapia, Autopsychoterapia, COVID-19, Kryzys psychiczny, Mindfulness, Łódź (woj. łódzkie), Dzienniki

Sygnatura: 117135

Książka jest ofertą dla wszystkich, którzy poszukują zmiany w życiu codziennym, w pracy, w środowisku, w którym żyją. Szczególnie polecamy ją osobom pragnącym poszerzać swoją podmiotowość. Z książki tej, jak z przewodnika, korzystać będą mogli wszyscy, którzy poszukują prostych i atrakcyjnych metod pracy, dających radość tworzenia i polepszenie samopoczucia. Książka jest zbiorem przykładów działań arteterapeutycznych, które mogą stać się pretekstem, inspiracją do wykorzystania przez prowadzących własnych projektów autoterapeutycznych bądź zorganizowania warsztatów z arteterapii. Może też być kierunkowskazem dla poszukujących wyboru, nad czym się skupić. Patronat: Fabryka Kreatywności, Stowarzyszenie Arteterapeutów Polskich Kajros, Polski Instytut Ericksonowski, Centrum Arteterapii Sensarte, Polskie Stowarzyszenie Terapii przez Sztukę.

2. Dziecko odporne psychicznie : jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku? / Muniya S. Khanna, Philip C. Kendall ; przekład Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska. - Sopot : GWP, 2024.

Hasła przedmiotowe: Odporność psychiczna, Psychologia dziecka, Mindfulness, Lęk, Techniki samopomocy, Terapia poznawczo-behawioralna (CBT), Wizualizacja (psychologia), Medytacja, Poradnik

Sygnatura: 118484

Jako rodzic na pewno pragniesz, by twoje dziecko czuło się otoczone opieką, wspierane i bezpieczne. Jednak w stresującym i niepewnym świecie jest to niezmiernie trudne, zwłaszcza gdy rodzice sami zmagają się z lękiem. Nie jesteś w stanie ochronić dziecka przed wszelkimi problemami, ale możesz mu pomóc zbudować odporność psychiczną, dzięki której poradzi sobie bez względu na to, jakie kłody życie rzuci mu pod nogi. Niniejsza książka wesprze cię w tym. Autorzy proponują podejście oparte na zasadach terapii poznawczo-behawioralnej, które pomaga dzieciom radzić sobie z lękiem, w elastyczny sposób podchodzić do trudności i rozwijać skrzydła. Z tego poradnika dowiesz się, jak pomóc dziecku: rozpoznać niepomocne myśli i zachowania, które podtrzymują przytłaczające emocje; mierzyć się z nowymi, także nieprzyjemnymi sytuacjami i wyzwaniem zamiast ich unikać; traktować wszelkie niepowodzenia jako okazje do rozwoju.

3. 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.

Hasła przedmiotowe: Dziecko - psychologia, Wychowanie w rodzinie, Stres, Mindfulness, Wydawnictwa popularne

Sygnatura: 104707

Po tym jak techniki uważnej obecności pomogły milionom dorosłych, czas na uważność wśród dzieci. Jest to przełomowa książka opisująca techniki ćwiczenia uważności, oparta na metodzie doktora Jona Kabat-Zinna. Jest podsumowaniem ponad dziesięcioletniego doświadczenia autorki w uczeniu dzieci uważnej obecności. Zawiera skuteczne ćwiczenia, gry i zabawy, z których mogą korzystać rodzice i nauczyciele, chcący w przyjemny sposób pomóc dzieciom i młodzieży w rozwijaniu równowagi emocjonalnej, pomysłowości i koncentracji. Wraz z dziećmi nauczą się, jak walczyć ze stresem w czasach, gdy doświadczamy większych niż kiedykolwiek napięć. Te oparte na zabawie i przyjazne dzieciom i młodzieży techniki pogłębią ich uważność, będą skutecznym sposobem w walce ze stresem, pomogą radzić sobie z wieloma problemami: bezsennością, objadaniem się, ADHD, perfekcjonizmem, niepokojem, przewlekłym bólem, zmęczeniem, apatią. Trening uważności wpłynie pozytywnie na wyniki w nauce, a także na umiejętności interpersonalne i emocjonalne. Susan Kaiser Greenland - twórczyni wysoko ocenianego programu Inner Kids (Wewnętrzne dzieci) przy Mindful Awareness Research Center na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles. Prekursorka w nauczaniu dzieci i nastolatków uważnej obecności. W tej wspaniałej książce Susan Kaiser Greenland pokazuje rodzicom praktyczne sposoby, jak zachować ciekawość, współczucie i niewinność dziecka w wypełnionym technologią, rozpadzionym XXI wieku. Prof. Susan L. Smalley, doctor psychiatrii, dyrektorka Mindful Awareness Research Center przy Semel Institute of Neuroscience and Social Behavior. Uważność to nie luksus, ale istota naszego życia. Susan Kaiser Greenland pokazuje, w jaki sposób uważność może stać się doskonałym narzędziem, pozwalającym dzieciom żyć pełnią życia. [Matthieu Ricard, autor książki W obronie szczęścia]

4. Empatia wzmacnia dzieci, trzyma cały świat razem / Jesper Juul, Helle Jensen, Peter Hoeg, Jes Bertelsen, Steen Hildebrandt, Michael Stubberup ; tłumaczenie Dariusz Syska. - Podkowa Leśna : Wydawnictwo MiND, copyright 2018.

Hasła przedmiotowe: Dziecko, Empatia, Kompetencje emocjonalne, Komunikacja społeczna, Twórczość, Mindfulness, Relacje międzyludzkie, Rozwój emocjonalny, Rozwój osobowości, Samopoznanie, Techniki relaksacyjne, Ćwiczenia i zadania, Poradniki

Sygnatura: 114563

Empatia to życzliwość, zrozumienie dla siebie i innych ludzi oraz zdolność do wczuwania się w to, co czują. Jednak tylko ktoś, kto czuje się bezpiecznie z samym sobą, może wchodzić w głębszy kontakt z innymi ludźmi oraz okazywać im empatię. Jesper Juul wraz z zespołem pięciu duńskich psychologów i terapeutów napisał tę książkę, aby pokazać, jak można pracować nad własną wrażliwością i samoświadomością, wspierając swoją zdolność do empatii. Każdy człowiek się z nią rodzi, ale można ją także rozwijać i pogłębiać. Jest to książka dla wszystkich osób, które chciałyby kultywować w sobie wrażliwość na głos swojego serca. Jej celem jest inspirowanie dorosłych, ale została napisana także dla dzieci, ponieważ przedstawione w niej ćwiczenia są przeznaczone również dla nich. Empatia wzmacnia dzieci, gdyż daje im wewnętrzną kotwicę, uczy rozumienia siebie i umożliwia rozwój w obszarach, które zazwyczaj nie są wspierane przez naszą edukację i kulturę.

5. Gry i zabawy (nie tylko) mindfulness : 50 ćwiczeń, aby być uważnym, poprawić koncentrację, kochać siebie bardziej i zrozumieć swoje emocje / Kristina Marcelli-Sargent ; ilustracje: Kelsey Buzzell ; przekład: Urszula Ruzik-Kulińska. - [Olsztyn] : Levyz Books, copyright 2022.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Techniki samopomocy, Uczucia, Gry i zabawy dziecięce, Poradnik

Sygnatura: 117321

Cukiereczek wśród książek. W dodatku z "witaminami". Bo czy nie byłoby cudownie poczuć się SILNIE, PEWNIE i BEZPIECZNIE? Odpocząć od zmartwień i się WYCISZYĆ? A wszystko to osiągnąć poprzez... GRY!! Mindfulness zazwyczaj kojarzy się z byciem obecnym tu i teraz. Ta książka ma o wiele więcej. Otworzy cię na nowe DOŚWIADCZENIA psychologiczne i nauczy BEZCENNYCH UMIEJĘTNOŚCI. Jest BAJECZNA - za jej sprawą poczujesz się miękki i delikatny jak płatek śniegu, silny i odważny jak lew. A w dodatku, możesz się dobrze bawić.

6. Każdy czasem się boi : jak pomóc dziecku radzić sobie z lękiem i zmartwieniami : 40 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej, terapii ACT oraz uważności / Agnes Selinger ; ; ilustracje: Claudio Cerri ; przekład: Agnieszka Cioch. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2022 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022.

(Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne dla Dzieci)

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Terapia poznawczo-behawioralna (CBT), Terapia Akceptacji i Zaangażowania (ACT), Uczucia, Lęk, Dziecko w wieku wczesnoszkolnym, Kontrola emocjonalna, Ćwiczenia i zadania, Poradnik

Sygnatura: 117445

40 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej, terapii ACT oraz uważności. To nieprawda, że dzieci nie mają żadnych zmartwień. Niektóre nie mogą zasnąć z obawy, że w ciemności czai się coś złego. Inne martwią się, że gdy nauczyciel wywoła je do odpowiedzi, zapomną, co mają powiedzieć. Jeszcze inne zadają dorosłym trudne pytania o przyszłość lub boją się, że ich bliskim stanie się coś złego. W rzeczywistości LĘK jest pożyteczną, zdrową emocją. Czasami jednak rośnie tak bardzo, że staje się przytłaczający. Co rodzice mogą zrobić w takiej sytuacji? Instynkt rodzicielski podpowiada nam, że powinniśmy koić i łagodzić każdy ból czy dyskomfort, jakiego doświadcza nasze dziecko. Ale jak robić to umiejętnie, tak aby nie zaszkodzić dziecku? Z pomocą przychodzi nam książka Agnes Selinger, doświadczonej psycholożki klinicznej. Zawiera ona aż 40 ciekawych ćwiczeń opracowanych po to, by pomóc dzieciom w przepracowaniu lęków i zmartwień. Przedstawione w niej strategie bazują na zasadach terapii poznawczo-behawioralnej, terapii akceptacji i zaangażowania oraz uważności, które są metodami opartymi na dowodach naukowych. Dzięki tej książce twoje dziecko: dowie się, czym jest lęk; zrozumie, że każdy czasem się boi i czymś martwi; nauczy się radzić sobie z lękiem pojawiającym się w różnych sytuacjach w ciągu dnia, przy codziennych, rutynowych czynnościach; osiągnie wewnętrzną spokój; wzmocni samoocenę i wiarę w siebie.

7. Mindfulness dla dzieci w 10 minut : proste ćwiczenia na poczucie spokoju, szczęścia i koncentrację / Maura Bradley ; zilustrowała Cait Brennan ; [© for the Polish translation by Marzenna Rączkowska]. - Wydanie I. - Warszawa : ToTamto, copyright 2023.

Hasła przedmiotowe: Dzień, Mindfulness, Ćwiczenia i zadania, Poradnik

Sygnatura: 118328

Najlepszy sposób na pozbycie się lęków i osiągnięcie spokoju Czy wiesz, że wystarczy 10 minut dziennie, by dziecko poczuło się spokojniejsze, szczęśliwsze i było bardziej skoncentrowane? Może to osiągnąć dzięki prostym ćwiczeniom mindfulness. Podobnie jak granie na piłkę, taniec czy matematyka mindfulness jest umiejętnością, którą

można wyćwiczyć w trakcie codziennej krótkiej praktyki. W tej książce znajdziesz 60 ćwiczeń, dzięki którym twoje dziecko będzie spokojniejsze i bardziej zrelaksowane, a także skupione i uważniejsze. Ponadto nauczy się zauważać i nazywać swoje emocje oraz uważniej reagować na nieprzyjemne uczucia i zdarzenia. Ćwiczenia rozplanowane są według pory dnia. Dobrze zacznij dzień, a potem się obserwuj. Wieczorem zastanów się nad tym, co myślisz i czujesz. Ćwiczenia podzielone są na cztery główne działy: spokój, skupienie, kontakt ze sobą, reakcja. Dodatkowe zróżnicowane ćwiczenia jak prowadzenie dziennika czy praktykowanie uważnego oddychania jeszcze bardziej rozwiną umiejętności mindfulness. Wystarczy 10 minut, by osiągnąć spokój i szczęście każdego dnia. Książka dla dzieci w wieku 6+. O autorce Maura Bradley – certyfikowana nauczycielka i instruktorka jogi oraz założycielka szkoły Bee You Yoga. Od ponad piętnastu lat uczy jogi i mindfulness zarówno dorosłych jak i dzieci. Wyszkoliła ponad 150 nauczycieli jogi w Stanach Zjednoczonych.

8. Mindfulness dla kobiet : zatrzymaj się i poczuj smak życia / Caroline Welch ; przekład Ewelina Gałdecka ; [ilustracje: Carolyn Arcabascio]. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2022.

Hasła przedmiotowe: Dobrostan psychiczny, Kobieta, Mindfulness, Samoświadomość, Stres, Techniki samopomocy, Współczucie wobec samego siebie, Poradnik

Sygnatura: 117320

Praktyczny i przyjazny przewodnik dla kobiet szukających skupienia i spokoju pośród życiowych burz. Wiele kobiet próbuje pogodzić jednocześnie rodzinę, pracę i mnóstwo obowiązków. Efekt? Są Przetyłoczone i wyczerpane. W swojej książce Caroline Welch zabiera czytelniczki w podróż po mindfulness i zachęca, by uczynić go swoją filozofią życia. Z książki dowiesz się m.in.: – czym jest mindfulness – jak wykorzystać go w praktyce – jak być świadomą tu i teraz – jak nawiązać kontakt z tym, co w życiu ma największe znaczenie – jak budować pokojowe, ciepłe i przyjazne relacje z samą sobą i ze światem.

9. Mindfulness w bieganiu : jak dzięki bieganiu poprawić swoją sprawność oraz stać się szczęśliwym i spełnionym / Mackenzie L. Havey ; [przekład z języka angielskiego: Iwona Kozłowiec]. - Wrocław : Esteri, copyright 2019.

Hasła przedmiotowe: Biegi, Mindfulness, Sprawność fizyczna, Poradnik

Sygnatura: 116325

„Obowiązkowa lektura dla każdego, kto szuka sposobu na poprawę swoich wyników oraz nadanie głębszego sensu aktywności sportowej i samej sztuce biegania” Dean Karnazes ultramaratończyk i autor bestsellerowej książki według „New York Timesa” Celem tej książki jest pokazanie drogi do osiągnięcia większej swobody, świadomości, skupienia i radości poprzez uważne bieganie. Mam nadzieję, że uda mi się przekonać czytelników, że choć mindfulness nie stanowi panaceum i nie jest zamiennikiem konsultacji lub terapii medycznej, to praktyka ta może pomóc zarówno na biegowym szlaku, jak i poza nim.

10. Moje niepokoje : jak radzić sobie z lękiem i stresem, wykorzystując techniki uważności : 55 ćwiczeń dla dzieci w wieku 8-12 lat / Amy Nasamran ; przekład Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska ; [ilustracje: Sarah Rebar, Robin Boyer]. - Wydanie pierwsze w języku polskim. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023.

(Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne dla Dzieci)

Hasła przedmiotowe: Dziecko w wieku wczesnoszkolnym, Kontrola emocjonalna, Lęk, Mindfulness (Uważność), Stres, Uczucia, Kompetencje emocjonalne, Techniki samopomocy, Ćwiczenia i zadania, Gry i zabawy ruchowe, Gry i zabawy umysłowe, Poradnik

Sygnatura: 117934

We współczesnym świecie dzieci zmagają się z silnym stresem i lękiem. Lęk może bardzo różnie na nas oddziaływać. Bywa, że mąci nam w głowie i zakłóca nasze myślenie, przez co mamy błędne przekonania na temat nas samych i świata wokół. Negatywne myśli napędzane lękiem są bardzo przekonujące, ale na szczęście da się je zmienić. Jak? Na przykład stosując techniki UWAŻNOŚCI. Pomogą one dziecku poczuć się lepiej, gdy tylko pojawi się lęk! Uważność to skuteczne narzędzie, które pomaga rozwijać ważne umiejętności, takie jak kierowanie uwagą, regulowanie emocji i współczucie dla siebie. Dzięki niej dzieci lepiej sobie radzą z trudnymi sytuacjami w domu i w szkole. Amy Nasamran wprowadzi twoje dziecko w magiczny świat uważności. W ciekawy i przystępny sposób wytłumaczy mu, na czym ona polega, dlaczego jest ważna oraz jak pomaga radzić sobie z fizycznymi odczuciami związanymi ze stresem i lękiem. Wspólnie wypróbujecie przyjemne techniki uważności i ćwiczenia relaksacyjne, między innymi rozluźnianie mięśni, oddychanie brzuszne, skanowanie ciała i wyobrażenie szczęśliwego miejsca.

11. Na emocjonalnej karuzeli : jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia / Karen Bluth ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2022 rok. - Sopot : GWP, 2022.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Nastolatki, Poczucie własnej wartości, Samoakceptacja, Uczucia, Współczucie wobec samego siebie, Poradnik

Sygnatura: 117358

Badania naukowe pokazują, że nastolatki, które okazują sobie samym więcej współczucia, doświadczają mniej lęku, stresu i przygnębienia oraz są bardziej zadowolone ze swojego życia. Na podstawie badań wiemy też, że samowspółczucie jest umiejętnością, której można się nauczyć. Być może to określenie brzmi dla Ciebie obco lub dziwnie, ale w gruncie rzeczy chodzi o to, by sprostać wyzwaniom okresu dorastania z odwagą, siłą i życzliwością. By lepiej radzić sobie z problemami, stresorami, obawami. Czy to brzmi optymistycznie?

12. Nareszcie skoncentrowani : innowacyjny program leczenia ADHD / James Greenblatt, Bill Gottlieb ; tłumaczenie Agnieszka Kasprzyk ; [konsultacja merytoryczna: dr Maria Kujawa]. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2019.

(Psyche/Soma)

Hasła przedmiotowe: Leczenie, Osoby z ADHD, Mindfulness, Odżywianie, Suplementy diety, Zdrowy styl życia, Zespół ADHD, Poradnik

Sygnatura: 118334

Publikacja przeznaczona dla rodziców, nauczycieli i terapeutów dzieci z ADHD. Opracowany przez Jamesa Greenblatta terapeutyczny Plan Plus-Minus łączy leczenie farmakologiczne z naturalnymi sposobami, co pozwala ograniczyć objawy ADHD: nadaktywność, deficyt uwagi, impulsywność czy skłonność do irytacji. Autor w przystępny sposób pokazuje, jak uniknąć problemów zdrowotnych: niedoborów pokarmowych, braku równowagi mikroflory jelitowej czy zaburzeń snu, które często powodują nasilenie objawów. Jego metoda pomaga także zrozumieć specyficzne biologiczne czynniki, które odpowiadają za zachowania dzieci z ADHD. Program Greenblatta stanowi doskonale uzupełnienie rozwiązań medycyny konwencjonalnej, a dzięki odpowiednim technikom pozwala ograniczyć skutki uboczne najczęściej stosowanych leków.

13. Odetnij napięcie : jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym / Rebekkah Ladyne ; tłumaczenie Juliusz Okuniewski. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021.

(Psyche/Soma)

Hasła przedmiotowe: Stres, Psychologia stresu, Radzenie sobie ze stresem

Sygnatura: 117434

Wykorzystaj mądrość ciała w walce ze stresem. Stres stale gości w naszym życiu. Długotrwały czy ekstremalny, nie dotyczy jedynie umysłu, doświadczamy go także w ciele. Odczuwamy nieustające napięcie, boli nas brzuch, a serce kołaczę w odpowiedzi na napięte terminy czy wizytę teściów. Jak poradzić sobie z tym stanem? Rebekkah LaDyne przekonuje, że jeśli naprawdę chcemy uwolnić się od stresu, musimy zmierzyć się z nim zarówno w umyśle, jak i w ciele oraz zredukować go na obu tych poziomach. Opierając się na najnowszych badaniach poświęconych terapiom somatycznym, wyjaśnia działanie autonomicznego układu nerwowego, tłumaczy fizyczne reakcje organizmu oraz pokazuje, jak wykorzystać mądrość ciała. Opracowana przez autorkę innowacyjna strategia obniżania stresu w układzie ciało–umysł (MBR, mind-body reset) za pomocą prostych ćwiczeń somatycznych pomaga trwale zredukować napięcie i odzyskać spokój. Praktyczne narzędzia zawarte w książce Odetnij napięcie pomogą Ci pokonać trudną drogę od przewlekłego stresu do dobrze zakorzenionej w ciele odporności. Dzięki tej książce: dowiesz się, na czym polegają fizyczne reakcje stresowe i jak sobie z nimi radzić; poznasz naukowo potwierdzone metody autoregulacji stresu; nauczysz się budować odporność psychiczną, wykorzystując swoją inteligencję somatyczną. Odetnij napięcie to klarowny, praktyczny podręcznik pomagający ludziom w odzyskaniu odporności życiowej po doświadczeniu traumy i toksycznego stresu. Publikacja ta przedstawia proste, ale przemyślane narzędzia posiłkujące się świadomością ciała. Peter A. Levine, PhD twórca Somatic Experiencing®, zorientowanego na ciało podejścia do leczenia traumy Inteligencja somatyczna to często zaniebawiany lub wręcz zapomniany obszar. Rebekkah LaDyne pokazuje, jak wielki potencjał terapeutyczny w nim tkwi, i uświadamia nam, że możemy z niego czerpać, jeśli dopuścimy ten rodzaj inteligencji do swojej świadomości i damy jej przestrzeń, w której będzie mogła naprawić rany po traumie i zaniedbaniu. Urs Honauer, PhD, SEP dyrektor Centrum für Innere Ökologie w Zurychu Rebekkah LaDyne napisała mądrą, praktyczną i przemyślaną pozycję pomagającą przetrwać stres i trudności. LaDyne przeplata teorię i udokumentowane praktyki, pokazując, w jaki sposób bezpiecznie wykonywać ćwiczenia zmieniające relacje między ciałem a umysłem. David Treleaven, PhD autor Trauma-Sensitive Mindfulness Rebekkah LaDyne łączy w jedno trzy potężne narzędzia: umysłowe, emocjonalne i somatyczne aspekty ciała ludzkiego, które stanowią trwale, naturalne formy obrony przed stresem. Jej niepodważalne metody łączą w równowadze ciało z umysłem i oddają głos temu pierwszemu. Elena Gillespie, PhD Saybrook University, autorka The Anatomy of Death Rebekkah LaDyne, MS, SEP, od dwudziestu lat jest terapeutką somatyczną, badaczką i edukatorką zajmującą się umiejętnościami związanymi z ciałem i umysłem. Na podstawie szeroko zakrojonych badań w zakresie leczenia ciała i umysłu (prowadzonych na Saybrook University) oraz ponad dwóch dekad pracy w zakresie dobrostanu fizycznego (ang. embodied well-being) stworzyła protokół MBR. Dzięki niemu pomogła tysiącom ludzi na całym świecie rozwinąć umiejętności pracy z ciałem w celu redukcji stresu i poprawy samopoczucia. Należy do United States Association for Body Psychotherapy. Autorka przedmowy Kathy L. Kain, PhD, od ponad trzydziestu lat prowadzi praktykę poświęconą nauczaniu pracy z ciałem oraz traumą. Jako starsza trenerka Somatic Experiencing® jest ekspertką w dziedzinie włączania dotyku do praktyki psychoterapeutycznej i

pracy z traumą, a także somatycznych podejść do pracy z traumą rozwojową i złożoną. Współautorka książki *Nurturing Resilience*.

14. Pięć głębokich oddechów : moc uważnego rodzicielstwa / Genevieve von Lob ; [przekład Anna Czechowska]. - Warszawa : Wydawnictwo Mamania - Grupa Wydawnicza Relacja, copyright 2019.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Rodzicielstwo, Wychowanie w rodzinie, Poradnik

Sygnatura: 115874

Zdarza ci się myśleć, że nie jesteś wystarczająco dobrym rodzicem? Że nie radzisz sobie z problemami, presją, że wszyscy dookoła wiedzą lepiej, co jest dobre dla ciebie i dziecka? Wychowywanie szczęśliwych, pewnych siebie i odpornych dzieci jest najważniejszą pracą na świecie - ale w naszym szybko rozwijającym się społeczeństwie wyzwania stojące przed rodzicami mogą być przytłaczające i wyczerpujące. Psycholog kliniczny dr Genevieve von Lob czerpie z bogatego doświadczenia z setkami rodzin z różnych środowisk, aby zapewnić rodzicom wsparcie. W oparciu o uważność, psychologię i neurobiologię ten uspokajający przewodnik pokaże ci, jak być dla siebie łagodniejszym i zaufać własnemu osądowi, gdy masz do czynienia z dylematami, przed którymi staje każdy rodzic. Na prawdziwych przykładach autorka pokazuje, jak rozładować napięcie i niepokój w domu. Zestresowani rodzice odkrywają poczucie pewności, spokoju i równowagi - zarówno dla siebie, jak i dla swoich dzieci.

15. Samowspółczucie : wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę / Kristin Neff, Christopher Germer ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkiewicz. - Wydanie pierwsze w języku polskim. - Sopot : GWP, 2022.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Samoakceptacja, Samowspółczucie, Poradnik

Sygnatura: 118327

Łatwiej wspierać bliskich niż samego siebie. Łatwiej jest okazać współczucie, życzliwość i troskę przyjacielowi niż osobie w lustrze. Możesz jednak sprawić, że sam dla siebie będziesz najlepszym przyjacielem. Sięgnij po książkę "Samowspółczucie. Wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę" i zbuduj odporność psychiczną, zmniejsz lęk i przygnębienie! Samowspółczucie to nowoczesna metoda. Polega na okazywaniu sobie wsparcia, ciepła i troski w trudnych chwilach. Jej znajomość i codzienna praktyka przydaje się w momentach mocnego zagubienia, chwilach smutku i bezradności. Wprowadzenie w życie "samowspółczucia" sprawi, że zwiększymy swoją pewność siebie i zwalczymy wewnętrzny krytyka. Wsparcie dla samego siebie, które wypracujemy, pomoże w najgorszych chwilach. Liczne badania wykazały, że wprowadzenie w życie samowspółczucia jest korzystne dla zdrowia psychicznego i ogólnego dobrostanu. Wybierając ten zeszyt ćwiczeń, uwolnisz się od krytycznych osądów na swój temat i nauczysz okazywać sobie wsparcie emocjonalne. O autorach Kristin Neff studiował komunikację na Uniwersytecie Kalifornijskim. W swoich licznych badaniach skupiał się na moralnym rozumowaniu dzieci. Christopher Germer to psycholog kliniczny i wykładowca psychiatrii. Większość czasu spędza na prowadzeniu warsztatów na temat współczucia dla siebie. Wyprzedaż magazynowa

16. Skup się! : trening mindfulness dla zestresowanych pracą / Jarosław Chybicki. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, copyright 2017.

(Onepress)

Hasła przedmiotowe: Dobrostan psychiczny, Inteligencja emocjonalna, Mindfulness, Kompetencje społeczne, Kompetencje zawodowe, Radzenie sobie ze stresem, Relacje międzyludzkie, Psychologia pracy, Trening koncentracji, Uwaga (psychologia), Poradnik

Sygnatura: 112154

Uważność, koncentracja i umiejętność świadomego podejmowania decyzji należą do najważniejszych kompetencji każdego menedżera. W trudnym i wymagającym środowisku biznesowym są one wręcz na wagę złota. Sęk w tym, że niełatwo osiągnąć stan, w którym te kompetencje stają się naszą drugą naturą. Przy odrobinie uporów i systematycznej pracy nad uważnością można jednak wykształcić w sobie nowe nawyki, właściwe strategie działania oraz kierowania swojej uwagi na najważniejsze kwestie. Można nauczyć się żyć bardziej świadomie, w pełni doświadczać rzeczywistości i rozumieć własne emocje oraz zachowania. To właśnie oferuje nam trening mindfulness. Ta książka pokaże Ci, czym jest uważność i jak ją trenować. Jeśli czujesz się przytłoczony nowymi obowiązkami, przeżywasz kryzys związany z awansem lub degradacją, masz wszystkiego dość albo po prostu chcesz zacząć żyć bardziej świadomie i szczęśliwie, taki trening pomoże Ci odnaleźć najwłaściwszą ścieżkę. Zobacz, jak możesz poprawić swój dobrostan fizyczny i umysłowy, nawiązać bardziej satysfakcjonujące kontakty z ludźmi i zachować zimną krew w każdej sytuacji biznesowej.

17. Szczęśliwa przyszłość : uwolnij się od traum / Gabrielle Bernstein ; przełożyła Karolina Bochenek. - Wydanie I. - Białystok : Wydawnictwo Kobiece, 2023.

Hasła przedmiotowe: Lęk, Mindfulness, Myślenie, Samoleczenie, Skrypt (psychologia), Szczęście, Techniki samopomocy, Poradnik

Sygnatura: 118579

Kim możesz się stać, uwalniając się od lęku? Autorka bestsellerów „New York Timesa” Gabrielle Bernstein wytycza ścieżkę do uleczenia traumy, oduczenia się lęku i przypomnienia sobie miłości. Jak by to było codziennie budzić się bez niepokoju, spoglądać na swoją przeszłość z większą świadomością zamiast z żalem, czuć szczęście i spokój? Możesz tego dokonać, a Gabrielle Bernstein wskaże ci drogę. Gabby jest uwielbianą przez czytelników nauczycielką duchową, mówczynią motywacyjną i katalizatorem głębokich przemian. W tej książce prezentuje najgłębsze ze swoich dotychczasowych przesłań: plan przekształcenia wszelkiego bólu z przeszłości w nową moc i wolność. Dzięki tej książce: Dowiesz się, dlaczego większość ludzi odtwarza wzorce, które ich unieszczęśliwiają, i co można z tym zrobić. Poznasz dziewięć transformujących technik osiągnięcia spokoju i głębokiego szczęścia (począwszy od metod „wychowywania” samego siebie, a skończywszy na metodach pracy z ciałem, służących uwolnieniu zablokowanej energii traumy). Zmienisz sposób myślenia, co może przynieść ci wiele korzyści, nawet po kilkudziesięciu latach rozwoju osobistego. Nauczysz się nawiązywać kontakt z przerażającymi aspektami siebie i poczujesz większą wolność niż kiedykolwiek wcześniej.

18. Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat / Thih Nhat Hanh, Katherine Weare z przedmową Jona Kabat-Zinna. ; przekład Anna Czechowska. - Warszawa : Wydawnictwo Mamania, copyright 2018.

Hasła przedmiotowe: Mindfulness, Nauczyciele, Uczniowie, Terapia poznawcza oparta na uważności, Kształcenie, Poradnik

Sygnatura: 116061

Thich Nhat Hanh jest niekwestionowanym autorytetem w zakresie nauki mindfulness i aktywistą promującym pokój na świecie. Napisał wiele książek, które również w Polsce spotkały się z ogromnym zainteresowaniem, zyskując status bestsellerów. „Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat” to pierwszy oficjalny przewodnik po mindfulness dla nauczycieli, który pomaga im osiągnąć spokój i harmonię w codziennych działaniach. To bezpośrednio przekłada się na wyniki ich pracy i efekty nauczania. Książka zawiera proste kroki, które pomagają nauczycielom w praktykowaniu uważności na wszystkich szczeblach edukacji. Autorzy pokazują nauczane przez siebie podstawowe techniki, a także prezentują wskazówki od nauczycieli wykorzystujących praktykę uważności podczas pracy. Obszerne przykłady konkretnych działań, wskazówki i szczegółowe instrukcje pomagają zrozumieć, na czym polega praktyka uważności i w jaki sposób może pomóc w codziennej pracy nauczyciela.[mamania.pl].

19. Sztuka tworzenia wspomnień : jak tworzyć i pamiętać chwile szczęścia / Meik Wiking ; przełożyła Olga Siara. - Kraków : Insignis Media, copyright 2019.

Hasła przedmiotowe: Czas, Dobrostan psychiczny, Jakość życia, Mindfulness, Pamięć autobiograficzna, Samopoznanie, Styl życia, Szczęście, Poradnik

Sygnatura: 115905

W swojej najnowszej książce "Sztuka tworzenia wspomnień" Meik Wiking podpowiada nam jak odzyskać wspomnienia, odtwarzać je i kreować kolejne. Według autora wspomnienia są prawdziwą supermocą, dzięki której podróżujemy w czasie, wyzwoleni z ograniczeń chwili obecnej. Kształtują naszą osobowość i zachowanie. Wpływają na nasz nastrój i pomagają nam snuć marzenia na przyszłość.

20. Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) : praktyczne ćwiczenia rozwijające uważność, efektywność interpersonalną, regulację emocji i odporność na stres / Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley ; tł. Joanna Gołąb. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015.

Hasła przedmiotowe: Uczucia - zaburzenia - leczenie, Higiena psychiczna, Terapia poznawczo-behawioralna, Psychologia kliniczna

Sygnatura: 110555

Dialektyczna terapia behawioralna, stworzona z myślą o leczeniu osobowości chwiejnej emocjonalnie, okazała się skuteczna w leczeniu wielu schorzeń psychicznych, zwłaszcza tych charakteryzujących się występowaniem przytłaczających emocji. Badania dowodzą, że terapia ta może zwiększyć umiejętność radzenia sobie ze stresem, nie powodując utraty kontroli ani destrukcyjnych zachowań. Książka pokazuje jak krok po kroku stosować proste ćwiczenia, by wywołać rzeczywistą i trwałą zmianę. Rozwija umiejętności w zakresie czterech sfer: tolerancji dyskomfortu psychicznego, uważności, regulowania emocji i efektywności interpersonalnej. Osoby zmagające się z przytłaczającymi emocjami i terapeuci stosujący dialektyczną terapię behawioralną odniosą znaczne korzyści z lektury niniejszej publikacji. McKay, Wood i Brantley zwiększyli zasób umiejętności składających się na DBT i ukazali ich praktyczne zastosowanie, sprawiając, że słynne osiągnięcia Linehan w zakresie rozwijania umiejętności emocjonalnych są bardziej przystępne i łatwiejsze do zastosowania w życiu codziennym. Kate Northcott, Mindfulness Therapy Associates

21. Totem : jak zbudować poczucie własnej wartości? : instrukcja obsługi / Jarosław Gibas. - Gliwice : Helion - Sensus, copyright 2020.

(Sensus)

Hasła przedmiotowe: Inteligencja emocjonalna, Mindfulness, Poczucie własnej wartości, Samoakceptacja, Samopoznanie, Poradnik

Sygnatura: 116097

Zbuduj swój wewnętrzny totem! Poczucie własnej wartości można zdefiniować jako określony stan emocjonalny, który pojawia się na skutek tego, w jaki sposób oceniamy sami siebie. Dlaczego zatem tak wielu ludzi ma problem z poczuciem własnej wartości? Czyżby oceniali się zbyt nisko, niewłaściwie, czy też do ich samooceny wkradają się jakieś przekłamania? A może problem tkwi w źródle tej oceny - na przykład w jej przesłankach - albo w tym, że proces oceniania dyktowany jest warunkami zewnętrznymi, na które nie mamy wpływu? Jeśli dokonamy samooceny na podstawie tego, co sądzi o nas hipotetyczna Zosia, to nasze poczucie własnej wartości będzie stabilne, a jego poziom odpowiedni tylko do czasu, kiedy wspomniana Zosia nie zmieni o nas zdania. Oparcie samooceny na jej opinii prowadzi więc do zbudowania najmniej trwałych fundamentów. To samo dzieje się, kiedy własną wartość opieramy na dowolnej własności, stanie posiadania. Wszystko jest dobrze, dopóki udaje nam się tę własność zatrzymać, o co będziemy dbać z dużo większym niepokojem, niż na to zasługuje. Jeśli budujemy poczucie własnej wartości na wewnętrznych fundamentach, których nic i nikt nie jest w stanie zburzyć, na które nikt poza nami samymi nie ma wpływu, to tak, jakbyśmy stawiali w sobie totem. Coś, co zabezpiecza naszą wartość przed wpływem innych, nieprzychylnych zdarzeń czy porażek. Ten wewnętrzny totem nie tylko będzie nas wspierał i wskazywał nam drogę. Będzie również dodawał energii i sił w tych momentach, w których będą nam one najbardziej potrzebne.

22. Uważne rodzicielstwo : wychowaj dziecko na świadomego, pewnego siebie i czułego człowieka / Susan Stiffelman ; przedmowa Eckhart Tolle ; przekład Katarzyna Babicz. - Łódź : Galaktyka, copyright 2017.

Hasła przedmiotowe: Dziecko, Mindfulness, Rodzina, Wychowanie w rodzinie, Poradniki

Sygnatura: 113696

Susan Stiffelman, ekspertka w zakresie pedagogiki rodzicielskiej, przekonuje, że każde zachowanie, które wystawia naszą cierpliwość na próbę - jak odmowa współpracy czy ignorowanie próśb - może pomóc nam zbudować większą świadomość i przełamywać schematy, tak by wychowanie dziecka przychodziło z łatwością i przerodziło się w źródło radości. Książka zawiera praktyczne rady, skuteczne ćwiczenia i techniki, uczy jak stać się rodzicami, którymi zawsze pragniemy być, by wychować nasze pociechy na pewnych siebie i asertywnych młodych ludzi.

23. 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.

Hasła przedmiotowe: Kształcenie, Mindfulness, Radzenie sobie ze stresem, Uczenie się, Poradnik

Sygnatura: 114794

Poradnik Uważne uczenie się jest opracowaniem, które przedstawia możliwości wykorzystania koncepcji uważności zarówno w procesie uczenia się, jak i nauczania. Autorzy, wychodząc od historii i założeń nurtu, prowadzą narrację wykładu poprzez informacje o kontekstach zastosowania uważności w środowiskach nastawionych na tzw. uczenie głębokie lub osiągnięcie stanu flow aż po praktykę – książkę kończy dwanaście ćwiczeń regulujących uwagę charakterystycznych dla praktyki mindfulness. Stosowanie uważności zwiększa efektywność uczących się i nauczających, wspomaga ich rozwój osobisty, pomaga zachować dobrostan fizyczny i umysłowy, a także pomaga zredukować stres, zapobiegając np. atakom paniki czy pogorszeniu zdrowia.

24. Zabawa w uważność : Mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin / Susan Kaiser Greenland; opracowanie zabaw Annaka Harris ; przekład Jerzy Bokłażec. - Łódź: Galaktyka, 2016.

Hasła przedmiotowe: Wyciszenie, Motywacja, Medytacja, Mindfulness, Samopoznanie

Sygnatura: 115633

Kiedy dzieci i nastolatki skupiają się na doświadczaniu chwili obecnej (np. na doznaniach związanych z oddychaniem lub dźwiękach w pomieszczeniu), ich umysł zwykle się wycisza i otwiera w sobie przestrzeń pozwalającą jaśniej widzieć to, co się wydarza. Gdy zyskują świadomość procesów zachodzących w umyśle i organizmie, uczą się korzystania z wrażeń zmysłowych (np. „czuję się niespokojny” albo „denerwuję się”) jako sygnałów do refleksji przed wypowiedzią lub działaniem. W ten sposób dzieci stają się mniej reaktywne i bardziej świadome tego, co dzieje się w ich wnętrzu oraz wokół nich. Zamiast koncentrować się na skutkach, skupiają się na tym, by w danej sytuacji reagować roztropnie i współodczuwająco. (fragment Wstępu) Susan Kaiser Greenland przedstawia skuteczne metody kształtowania umiejętności skupienia u dzieci, kontrolowania emocji i reagowania na każdą sytuację ze spokojem, życzliwością i współodczuwaniem z użyciem technik mindfulness i medytacji. Autorka przedstawia w książce sześćdziesiąt prostych i przystępnych zabaw, pomocnych we wprowadzaniu uważności w codzienne życie. Rozwijane i testowane w ciągu wielu lat pracy z dziećmi oraz ich opiekunami, są one przeznaczone dla młodych osób, ale mogą bawić i uczyć również dorosłych! Susan Kaiser zachęca rodziców do samodzielnych ćwiczeń w celu kształtowania uwagi, wewnętrznego spokoju i wrażliwości na innych. Uważność nas, jako

opiekunów, ma ogromny wpływ na wszystkie osoby w naszym życiu, zwłaszcza na dzieci, a szczególności na kształtujące się w nich poczucie własnej wartości.

25. Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne u nastolatków : jak poradzić sobie z natrętnymi myślami i kompulsjami dzięki technikom uważności i terapii poznawczo-behawioralnej / Jon Hershfield ; ilustracje Sean Shinnock ; przekład Sylwia Pikiel. - Wydanie pierwsze w języku polskim. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022.

Hasła przedmiotowe: Dojrzewanie, Mindfulness, Rozwój psychofizyczny młodzieży, Terapia poznawczo-behawioralna (CBT), Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, Poradnik, Ćwiczenia i zadania

Sygnatura: 117452

Życie z zaburzeniem obsesyjno-kompulsyjnym bywa przytłaczające i dezorientujące, szczególnie w burzliwym okresie dorastania. Ciągły niepokój i bezradność spowodowane uporczywymi, natrętnymi myślami (obsesjami) i czasochłonnymi powtarzalnymi zachowaniami (kompulsjami) zaburzają funkcjonowanie i uniemożliwiają cieszenie się życiem w pełni. Wielokrotne mycie rąk, sprawdzanie, czy wszystko jest w porządku, liczenie rzeczy, porządkowanie, a nawet powtarzanie myśli w kółko – takie rytuały zabierają mnóstwo czasu! Uspokajają cię, gdy odczuwasz stres lub niepokój, ale dobrze wiesz, że ulga jest chwilowa i rytuał trzeba będzie powtórzyć, gdy znów poczujesz się nieswojo. Wpadasz w błędne koło, którego przerwanie może wydawać się niemożliwe, a nawet przerażające. Na szczęście świadomość tego, co nam dolega, może wzmacniać i dodawać sił, bo kiedy wiemy, co nam jest, możemy skorzystać z odpowiednich narzędzi i metod, żeby temu zaradzić. Jon Hershfield, terapeuta i ekspert w dziedzinie leczenia OCD, opisuje zweryfikowane naukowo, skuteczne techniki poznawczo-behawioralne i oparte na uważności, które pomogą ci poradzić sobie nawet z najbardziej dotkliwymi objawami zaburzenia. Ten napisany przystępnym językiem, z humorem poradnik, zawierający pomysłowe ilustracje oraz angażujące ćwiczenia, wyposaży cię w narzędzia potrzebne do tego, by: radzić sobie z natrętnymi myślami i zachowaniami kompulsyjnymi, być „tu i teraz”, nauczyć się tolerować niepewność, rozwinąć samowspółczucie i wzmocnić pewność siebie. Ta książka nie tylko pomoże ci przetrwać z OCD, ale również rozwinąć skrzydła. Co ważne, stanowi ona także cenne źródło wiedzy dla rodziców i klinicystów pragnących lepiej zrozumieć zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne i sposób przeżywania go przez nastolatki. "Poradnik stanowi swego rodzaju przewodnik dla nastolatków po sposobach radzenia sobie z niechcianymi myślami i powtarzalnymi zachowaniami (kompulsjami). Jest to również drogowskaz dla rodziców, w jaki sposób pomóc dojrzewającemu dziecku. Głównym jego elementem są ćwiczenia, które stanowią wsparcie dla osób zmagających się z zaburzeniem obsesyjno-kompulsyjnym. Autor w przejrzysty sposób objaśnia, jak skutecznie radzić sobie z nieprzyjemnymi objawami. Książka jest skierowana do młodych osób oraz ich rodziców, ale będzie także wartościowym narzędziem każdego psychoterapeuty poznawczo-behawioralnego." Agnieszka Tousty-Ingielewicz

26. Zaczynj od kropki : twoje ćwiczenia z kreatywności / Peter H. Reynolds ; [przekład: Zofia Raczek]. - Warszawa : Mamania, copyright 2022.

Hasła przedmiotowe: Kreatywność, Mindfulness, Rysowanie, Książka do wypełniania, Poradnik, Publikacja bogato ilustrowana

Sygnatura: 118321

Potrafiś narysować kropkę? To znaczy, że możesz wyruszyć w twórczą podróż! Peter H. Reynolds, autor bestsellerowej "Kropki", pokazuje, jak dotrzeć do krainy, gdzie rozkwitają kreatywność i wyobraźnia. Na kolejnych stronach narysujesz jedną kropkę, podpiszesz się, a później... Kropki małe i duże, uporządkowane i rozproszone, kropki zakrecone i proste, włochate i kraciaste. Użyjesz ołówka, flamastra, a nawet własnych palców! Ta książka łączy kreatywność i uważność, pokazując, że niezależnie od umiejętności plastycznych w każdym z nas drzemie artystyczna dusza. Nieważne, czy dopiero zaczynasz przygodę z tworzeniem, czy masz lat kilka, kilkanaście, czy o wiele więcej! O autorze Peter H. Reynolds - obsypywany nagrodami kanadyjski autor i ilustrator książek dla dzieci. W Polsce znany przede wszystkim jako twórca "Kropki", która zapoczątkowała obchodzenie Międzynarodowego Dnia Kropki - święta kreatywności i odwagi w odkrywaniu talentów.

Opracowanie:

Kinga Świeczkowska

Dział Informacyjno-Bibliograficzny i Czytelnia

Publiczna Biblioteka Pedagogiczna w Pile

(październik 2025)