

Litteraturlista

Vart du än går är du där

Leva i nuet – en meditationshandbok

Jon Kabat-Zinn

Natur & Kultur 2005

Mindfulness i hjärnan

Åsa Nilsson

Natur & Kultur 2009

Sluta grubbla börja leva

Steven Hayes

Natur & Kultur 2007

Samtal med Dalai Lama

Daniel Goleman

Wahlström och Widstrand 2003

Bli medveten

Anthony De Mello

Föreningen för kristen djupmeditation Västerås 2005

Mot enkelhetens punkt

Pelle Bengtsson

Arcus Förlag 2001

Vi är redan framme

Thich Nhat Hanh

Attusa Förlag 2002

Mindfulness- en väg ut ur nedstämdhet

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal och Jon Kabat-Zinn

Natur & Kultur 2008

Mandelträdet i din trädgård - Uppmärksamhetens under

Thich Nhat Hanh

Attusa förlag 2003

När allt rasar samman

Innerliga råd för svåra stunder

Pema Chödrön

Larson 2003

Dharma Punx: A Memoir

Noah Levine

New York: Harper San Francisco, 2003

One Breath at a Time: Buddhism and the Twelve Steps

Kevin Griffin

Emmaus, PA: Rodale, 2004

A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life

Jack Kornfield

New York Bantam, 1993

Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of Buddha

Tara Brach

New York: Bantam, 2003

Mindfulness – Based Cognitive Therapy for Depression

Segal, Williams, Teasdale

Guilford Press 2002

Full Catastrophe Living

Jon Kabat-Zinn

New York: Dell 1990

Life with Full Attention

Maitreyabandhu

Windhorse Publications 2009