



CONTENIDOS DEL PROGRAMA:

Marco teórico de las sesiones:

PDF unitario con la **teoría** de las sesiones (descarga e imprime).

<https://rompercadenas.com/wp-content/uploads/2022/08/PDF-Teoria-Programa.pdf>

PDF unitario de todas las **lecturas voluntarias** recomendadas (descarga e imprime).

<https://rompercadenas.com/wp-content/uploads/2022/08/PDF-Lecturas-Programa.pdf>

Vídeos compartidos:

Enlaces a todos los vídeos sugeridos.

- Ser amable con una misma (Kristin Neff):
<https://www.youtube.com/watch?v=kLvCHPs8M3g>
- Pensamientos acelerados en la noche (Eckart Tolle):
<https://www.youtube.com/watch?v=v1348gor6nU>
- Corto EsTress (Bernardo Nóbrega):
<https://www.youtube.com/watch?v=ZOMWMroAfY0>
- Por encima de la bruma (Melendi):
<https://www.youtube.com/watch?v=iLziVn4Uj3U>

Meditaciones formales:

Enlaces a las meditaciones y prácticas.

- Práctica de Anclaje:
<https://youtu.be/K0ieujQAsu4>
- Meditación con los Sentidos:
<https://youtu.be/yHyZihv4aKE>
- Meditación atendiendo las Dificultades:
<https://youtu.be/nEAh2R-dwEs>
- Meditación de Monitorización Abierta:
<https://youtu.be/Y1bLHWdKpgw>
- Meditación de la Compasión:
https://youtu.be/_LAvY_xKT8o



- Exploración corporal Compasiva:
<https://youtu.be/TE-QS3UIOo>
- Exploración corporal Completa:
<https://youtu.be/RDWX6jV3b-0>
- Yoga de Pie:
<https://youtu.be/DJv-eTmHu2s>
- Yoga en el Suelo:
<https://youtu.be/7s8gBQQBucQ>

Bibliografía recomendada:

Toda la bibliografía recomendada.

- Brito Pons, Gonzalo. *Diez miradas sobre el acto de cuidar*.
<https://cultivarlamente.com/libro-gratuito-cuidado-compasivo-diez-miradas-sobre-el-acto-de-cuidar/>
- Frankl, Viktor (1946). *El Hombre en Busca de Sentido*. Editorial Herder (Ed.2021)
- García Campayo, Javier (2020). *Cómo Reducir el Sufrimiento con Aceptación y Mindfulness*. Editorial ILUS BOOKS.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness Para Principiantes*. Editorial Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Vivir Con Plenitud Las Crisis: Como Utilizar La Sabiduría del Cuerpo y de La Mente Para Enfrentarnos Al Estrés, El Dolor y La Enfermedad*. Editorial Kairós.
- Nhat Hanh, Tchich (1991). *Hacia la Paz interior*. Editorial DEBOLSILLO (2010).
- Puig, M. A. (2008). *Vivir es un Asunto Urgente*. Editorial AGUILAR.
- Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicacion No Violenta: Un Lenguaje de Vida*. Editorial Acanto; Tercera Edición Ampliada (2017).
- Siegel, Ronald (2012). *La Solución Mindfulness: Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Editorial DESCLEE DE BROUWER.
- Tolle, Eckhart (1997). *El Poder del Ahora*. Editorial Gaia (2013).
- Tolle, Eckhart (1999). *Practicando El Poder del Ahora*. Editorial Gaia (2009).

OTROS RECURSOS PARA SEGUIR CULTIVANDO MINDFULNESS:

- *Motion-To-Emotion*. Blog de recursos para la regulación emocional:
<https://motiontoemotion.org/>
- *AppMyEmotionsApp* (Google Play – Android) app para entrenar habilidades de gestión emocional.
- <https://cultivarlamente.com/>
- <https://www.laatencionalpresente.com/>