



## 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/2023/03/PDF\\_8-PMB.pdf](https://rompercadenas.com/wp-content/uploads/2023/03/PDF_8-PMB.pdf)

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

[https://rompercadenas.com/wp-content/uploads/2023/04/Lecturas\\_PDF.pdf](https://rompercadenas.com/wp-content/uploads/2023/04/Lecturas_PDF.pdf)

### Vídeos compartidos:

Enlaces a todos los vídeos sugeridos.

- Rompiendo la respuesta al estrés con emociones elevadas (Dr. Joe Dispenza):  
<https://www.youtube.com/watch?v=NYbV1H8OLm4>
- Rompiendo la adicción al pensamiento negativo (Eckart Tolle):  
<https://www.youtube.com/watch?v=AgrO3TaMWvE>
- Ser amable con una misma (Kristin Neff):  
<https://www.youtube.com/watch?v=kLvCHPs8M3g>
- 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 la Compasión: [https://youtu.be/\\_LAvY\\_xKT8o](https://youtu.be/_LAvY_xKT8o)
- Meditación de Monitorización Abierta: <https://youtu.be/Y1bLHWdKpgw>
- Exploración corporal Compasiva: <https://youtube.com/watch?v=TE-QS3IUIOo>



- 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.*
- Frankl, Viktor (1946). *El Hombre en Busca de Sentido*. Editorial Herder (Ed.2021).
- García Campayo, Javier (2019). *Práctica de la Compasión, la Amabilidad*. Editorial ILUS BOOKS.
- 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.
- Neff, Kristin (2022). *Autocompasión Fiera*. Ediciones Paidós.
- 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://motionaltoemotion.org/>
- *AppMyEmotionsApp* (Google Play – Android) app para entrenar habilidades de gestión emocional.
- <https://cultivarlamente.com/>
- <https://www.laatencionalpresente.com/>