

LIBROS AUTOCOMPASIÓN

- Kristin Neff , Christopher K. Germer “Cuaderno de trabajo de mindfulness y autocompasión”
Editorial Desclee
- Kristin Neff “Se amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo”
Editorial Paidós
- Paul Gilbert “La mente compasiva” Editorial Eleftheria
- Vicente Simó “La compasión: el corazón de mindfulness” Ed. Sello

PÁGINAS WEB

Para adultos <https://www.mindfulnessyautocompasion.com/test-autocompasion>

Para adolescentes: <https://www.sertumejoramigo.com/>

TFC –Terapia Focalizada en la Compasión <https://cultivarlamente.com>

VIDEOS:

- Compasión y Mindfulness - Jon Kabat Zinn 4´ 45’’
https://www.youtube.com/watch?v=f4xKzqPaP1g&list=PLbiVpU59JkVZ5D7Sf5s7xDwN_CwkBK1JjR&index=4
- Compasión hacia uno mismo - Kristin Neff
https://www.youtube.com/watch?v=kLvCHPs8M3g&feature=emb_logo
- Mindfulness y compasión - Shauna Saphiro
https://www.youtube.com/watch?v=TrCGudhiwEQ&index=3&list=PLbiVpU59JkVanupK0qn52nJc_Ch6ihlay
- Proyecto escuelas compasivas
https://www.youtube.com/watch?v=MdHD_EiKkU8&feature=emb_logo
- Compasión - Voz crítica – Voz compasiva 5´ 13’’
https://www.youtube.com/watch?v=vAqdlS3cZso&feature=emb_logo
- Voz crítica. Alfred y su sombra 5´26’’
https://www.youtube.com/watch?v=y2qOtk46WVw&feature=emb_logo
- Altruismo – Matthieu Ricard 1´20’’
https://www.youtube.com/watch?v=6vSVHrgUmQ0&feature=emb_logo

MÚSICA Práctica “Mindfulness y movimiento”

<https://www.youtube.com/watch?v=lcPmvVUe1lg>

