



## Lecturas sugeridas

Algunos libros recomendados para profundizar en los temas del curso.

- Los beneficios de la meditación, Daniel Goleman & Richard J. Davidson
- Mindfulness en la vida cotidiana, Jon Kabat-Zinn.
- Vivir con plenitud las crisis, Jon Kabat-Zinn.
- La solución Mindfulness, Ronald D. Siegel
- El corazón del Mindfulness: la consciencia amable, Vicente Simón.
- Mindfulness y Equilibrio Emocional, Margaret Cullen y Gonzalo Brito.
- Camino con corazón, Jack Kornfield.
- El mejor momento es ahora, Jack Kornfield.
- El arte de cuidar a tu niño interior, Thich Nhat Hann.
- El corazón de las enseñanzas de Buda, Thich Nhat Hanh.
- El arte de vivir, Thich Nhat Hanh.
- Miedo, Thich Nhat Hanh.
- Felicidad, Thich Nhat Hann.
- Silencio, Thich Nhat Hanh.
- El milagro de mindfulness, Thich Nhat Hanh.
- Construir la Paz, de Thich Nhat Hanh.
- El poder del mindfulness, Chistopher Germer.
- Sé amable contigo mismo, de Kristin Neff.
- El crítico interno y la autoaceptación, compilado por Tami Simon.
- Creí que me pasaba sólo a mí, Brené Brown.
- El poder de ser vulnerable, Brené Brown.
- Comunicación No Violenta, Marshall B. Rosenberg.
- Aceptación Radical, Tara Brach.
- Amor incondicional, Sharon Salzberg.
- El Secreto de la Felicidad, Sharon Salzberg.
- Amor 2.0, Bárbara L. Fredrickson.
- Cultivar la Felicidad, Rick Hanson.
- Amad a vuestros enemigos, Robert Thurman y Sharon Salzberg
- Los lugares que te asusta, Pema Chodron.
- Cuando todo se derrumba, Pema Chodron.



- Vivir bellamente, Pema Chodron.
- La sabiduría de la no-evasión, Pema Chodron
- Comienza dónde estás, Pema Chodron.
- Más allá de la religión, Dalai Lama.
- El arte de vivir en el nuevo milenio, Dalai Lama.
- Towards a true kinship o faiths, Dalai Lama.
- El corazón del altruismo, de Kristen Renwick Monroe.
- La fuerza de la compasión, Daniel Goleman.
- Global Compassion, Paul Ekman.
- El rostro de las emociones, Paul Ekman.
- Anatomía del corazón, Thupten Jinpa.
- Vivir con el corazón, R.Kolts & T.Chodron.
- La mente compasiva, Paul Gilbert.
- Doce pasos hacia una vida compasiva, Karen Armstrong.
- En defensa del altruismo, Matthieu Ricard.
- En defensa de la Felicidad, Matthieu Ricard.
- Tres amigos en busca de la sabiduría, Matthieu Ricard.
- El arte de la compasión, Jeffrey Hopkins.
- Budismo con Actitud, Alan Wallace.
- El efecto lucifer, Philip Zimbardo.