

Sobre Mindfulness

1. **Aprender a caminar con Mindfulness** (antes titulado Sabiduría estratégica) de Andrés Martín, Ed. Plataforma (2013)
2. **El libro del Mindfulness**, de B H Gunaratana, Ed. Kairos (2012)
3. **El poder del Mindfulness**, Kristopher K Germer, Ed Paidós (2011)
4. **Cerebro y Mindfulness**, Daniel Siegel, Ed. Paidós (2010)
5. **Vencer la depresión**, de Mark Williams y otros autores, Ed. Paidós (2010)
6. **Mindfulness en la vida cotidiana**, de Jon Kabat-Zinn, Ed. Paidós (2009)
7. **Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético.** Mark Willimas Danny Penman Ed.Paidós (2013)
8. **Mindfulness para principiantes.** Jon Kabat-Zinn Ed. Kairós
9. **El milagro del Mindfulness**, de Thich Nhat Hanh, Ed Oniro (2007)
10. **Mindfulness práctico. Guía paso a paso.** Dr. Ken A. Verni Ed Gaia (2015)
11. **Practicando el poder del ahora**, Eckhart Tolle, Ed Gaia (2006)
12. **Vivir con plenitud las crisis**, de Jon Kabat-Zinn, Ed Kairós (2003)
13. **Plenamente. Mindfulness o el arte de estar presente.** Andrés Martón Asuero Ed.Planeta (2015)
14. **Mindfulness para reducir el estrés Un guía práctica.** Bob Stahl Y Elisha Goldstein Ed. Kairós 2010
15. **Tú no eres tu dolor.** Vidyamala Burch y Danny Penman Kairós (2013)
16. **Mindfulness y compasión. La nueva revolución.** Javier García Campayo y Marcelo Demarzo. Ed. Siglantana (2015)
17. **Un segundo de ventaja.** Rasmus Hougaard
18. **Mindfulness en el liderazgo.** Janice Marturano. Ed. Kairos (2014)

Hijos y padres.

1. **Tranquilos y atentos como una rana.** Eline Snel Ed. Kairós (2013)
2. **Respirad, Mindfulness para padres con hijos adolescentes.** Eline Snel Ed. Kairós (2015)
3. **Mindfulness para niños.** Paloma Sainz Vara de Rey. Ed. Zenith (2015)
4. **Burbujas de paz.** Sylvia Comas Ed. Nube de Tinta(2016)

Imparto el Programa de Jon Kabat-Zinn Mindfulness MBSR (Reducción del Estrés Basado en Mindfulness)

Otros programas, talleres, cursos, charlas para empresas, Sanidad o Educación infórmate en www.yolandacuevas.es

yolanda@yolandacuevas.es



Yolanda Cuevas Ayneto
Psicóloga Licenciada Col. A-2084
www.yolandacuevas.es