

Zdroje

KNIHY

- Baraz, J., & Alexander, S. (2012). *Awakening Joy*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Bluth, K. (2017). *The Self-Compassion Workbook for Teens*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. New York: Bantam.
- Brach, T. (2013). *True Refuge*. New York: Bantam Books.
- Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection*. Center City, MN: Hazelden (česky jako *Dary nedokonalosti*, Návrat domů 2012).
- Brown, B. (2012). *Daring Greatly*. New York: Penguin (česky jako *Síla zranitelnosti*, Návrat domů 2015).
- Chödrön, P. (1997). *When Things Fall Apart: Heart advice for difficult times*. Boston: Shambhala (česky jako *Když ztrácíme půdu pod nohama*, Šťastní lidé 2002).
- Chödrön, P. (2005). *Start Where You Are: How to accept yourself and others*. London: Element/HarperCollins (česky jako *Začni tam kde jsi*, Šťastní lidé 1994).
- Dalai Lama. (1995). *The Power of Compassion*. New York: HarperCollins (česky jako *Síla soucítění*, Pragma 2003).
- Fredrickson, B. (2013). *Love 2.0*. New York: Hudson Street Press.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-compassion*. New York: Guilford Press.
- Germer, C., & Neff, K. (v tisku). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for professionals*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Hanh, T. N. (1998). *Teaching on Love*. Berkeley, CA: Parallax Press (česky jako *O lásce*, Alferia 2020).
- Hanson, R. (2009). *The Buddha's Brain*. Oakland, CA: New Harbinger Press (česky jako *Buddhův mozek*, Anag 2013).
- Hanson, R. (2014). *Hardwiring Happiness*. New York: Harmony/Crown.
- Jinpa, T. (2015). *A Fearless Heart*. New York: Avery/Penguin (česky jako *Odvážné srdce*, Noxi 2017).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Dell (česky jako *Život samá pohroma*, Jan Melvil 2016).
- Keltner, D. (2009). *Born to Be Good*. New York: Norton.
- Kornfield, J. (1993). *A Path with Heart*. New York: Bantam Books (česky jako *Cesta srdce*, Eminent 2008).
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The Proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow (česky jako *Sebesoucít*, Maitrea 2023).
- Rosenberg, M. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press (česky jako *Nenásilná komunikace*, Portál 2022).

- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala (česky jako *Laskavost*, Beta-Dobrovský 2017).
- Salzberg, S. (2008). *The Kindness Handbook*. Boulder, CO: Sounds True.
- Siegel, D. J. (2010). *Mindsight*. New York: Bantam (česky jako *Vnitřní nazírání*, Triton 2014).

Online a audio kurzy Kristin Neff a Christophera Germera (v angličtině)

- Síla soucítění se sebou: Postupný výcvik přinášející laskavost a vnitřní sílu do každého okamžiku vašeho života. Sounds True, www.soundstrue.com. Osmi-týdenní online výcvikový kurz Kristin Neff a Christophera Germera.
- Soucítění se sebou krok za krokem: Prověřená metoda, jak být k sobě laskaví. Sounds True. www.soundstrue.com. Šestitýdenní audio výcvikový kurz Kristin Neff.

Webové stránky Kristin Neff a Christophera Germera

Center for Mindful Self-Compassion

www.centerformsc.org

- Audio a video nahrávky Christophera Germera a Kristin Neff
- Zdroje pro podporu další praxe
- Internetové nabídky dalšího studia
- Informace o připravovaných meditačních ústraních, workshopech a dalších aktivitách souvisejících se soucítěním se sebou
- Prohledávatelná databáze MSC učitelů a programů po celém světě

Sociální média

- Facebooková stránka www.facebook.com/center/formsc
- Twitter @centerformsc

Kristin Neff

www.self-compassion.org

- Videoprezentace
- Řízené meditace
- Cvičení v soucítění se sebou
- Testy vlastní úrovně soucítění se sebou
- Rozsáhlá knihovna výzkumných studií na téma soucítění se sebou
- Informace o nadcházejících přednáškách a workshopech

Sociální média

- Facebooková stránka www.facebook.com/selfcompassion
- Twitter @self_compassion

Christopher Germer

www.chrisgermer.com

- Řízené meditace
- Informace o nadcházejících přednáškách a workshopech

Sociální média

- Facebooková stránka www.facebook.com/Christopher_K-Germer_PhD-The-Mindful_Path-to-Self-Compassion-141943624277

Další užitečné webové stránky v angličtině

Acceptance and Commitment Therapy

www.contextualscience.org/act

Center for Compassion and Altruism Research and Education, Stanford Medicine

www.ccare.stanford.edu

Center for Healthy Minds, University of Wisconsin-Madison

www.centerhealthyminds.org

Center for Mindfulness and Compassion, Cambridge Health Alliance, Harvard Medical School Teaching Hospital

www.chacmc.org

Cognitively-Based Compassion Training, Emory University

www.tibet.emory.edu/cognitively-based-compassion-training

Compassion Cultivation Training and Contemplative Education, Compassion Institute

www.compassioninstitute.com

Compassion Focused Therapy, Compassionate Mind Foundation

www.compassionatemind.co.uk

Greater Good Magazine, Greater Good Science Center at UC Berkeley

www.greatergood.berkeley.edu

Institute for Meditation and Psychotherapy

www.meditationandpsychotherapy.org

Internal Family Systems, Center for Self Leadership

www.selfleadership.org

Mindfulness-Based Cognitive Therapy

www.mbct.com