

Sugerencia de bibliografía complementaria:

- Vivir en plenitud las crisis de Jon Kabat – Zinn: Parte I
- Ejercicios de Mindfulness para Dummies de Shamash Alidina | Joelle Jane Marshall: Capítulos I y II
- Mindfulness una guía práctica de Mónica Esgueva: Parte 1
- Mindfulness para Dummies de Shamash Alidina: Parte 1, 2 y 3