

Sugerencia de bibliografía complementaria:

- Vivir en plenitud las crisis de Jon Kabat – Zinn: Parte II – 15
- El camino del Mindfulness de John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal:
Parte 2 – Capítulo 6
- Mindfulness para Dummies de Shamash Alidina: Parte 3 – Capítulo 3