

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Брах Т. Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды. Москва : Эксмо, 2018.

Далай-лама, Катлер Говард К. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни. Москва : Эксмо, 2017.

Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там. Медитация полноты осознания в повседневной жизни : пер. с англ. М. Белобородовой. Москва : Класс, 2001.

Хан Т. Н. Чудо осознанности. Практическое руководство по медитации. Москва : АСТ, 2016.

Нефф К. Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021.

Фландерс К. Год без покупок. Как я отказалась от бессмысленных трат и обнаружила, что полноценная жизнь дороже всего, что можно купить в магазине. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020.

Albertson E. R., Neff K. D. and Dill-Shackleford K. E. Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention.” — Mindfulness. 2015. Vol. 6. 444 p. doi:10. 1007/s12671-014-0277-3.





Ban Breathnach S. Simple Abundance: A Daybook of Comfort and Joy. New York : Grand Central Publishing, 2008.

Hoge E. A., Bui E., Marques L. [et al.] Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity // Journal of Clinical Psychiatry. 2013. August. Vol. P. 786-792. doi: 10.4088/JCP.12m08083.

Kapur S. We Are the Stories We Tell Ourselves // TEDIndia. November 2009. URL: https://www.ted.com/talks/shekhar_kapur_we_are_the_stories_we_tell_ourselves/transcript?language=en.

Mock J. Redefining Realness: My Path to Womanhood, Identity, Love & So Much More. New York : Atria, 2014.

Ray A. Meditation: Insights and Inspirations. Inner Light Publishers, 2010.

Rogers J. The Stories We Tell Ourselves // TEDxBerklee Valencia. YouTube. URL: www.youtube.com/watch?v=PXxBRhYseN (accessed: 21.09.2019).



ИСТОЧНИКИ ЦИТИРОВАНИЯ

С. 16. Брах Т. Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды : пер. с англ. А. Мелиховой. Москва : Эксмо, 2018.

С. 23. Пер. с англ. З. Цеденбал, А. Гиршон. Цит. по: Маккеон Г. Эссенциализм. Путь к простоте. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021.

С. 48. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там: медитация полноты осознания в повседневной жизни : пер. с англ. М. Белобородовой. Москва : Класс, 2001.

С. 107. Нефф К. Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе : пер. с англ. О. Дихтер, Н. Рудницкой. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021.

С. 124. Фландерс К. Год без покупок. Как я отказалась от бессмысленных трат и обнаружила, что полноценная жизнь дороже всего, что можно купить в магазине : пер. с англ. Е. Пономаревой. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020.

