

マインドフルネスについての ブックリスト



宇都宮市立東図書館作成

『心が楽になる茂木式マインドフルネス』

茂木健一郎/著 扶桑社

脳科学者の著者がマインドフルネスを、どのように実践していけばいいかを解説している。

『実践！マインドフルネスDVD』

熊野宏昭/著 誠文堂新光社

マインドフルネスの基礎から実践方法まで本とDVD両方で解説している。

『マインドフルネスがよくわかる本』

樫尾直樹/著 秀和システム

マインドフルネスの歴史から日常生活ですぐ始められるマインドフルネスの方法まで解説している。

他にも図書館には
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ