

Praktyka uważności polecana literatura:

- J. Kabat-Zinn, „Gdziekolwiek jesteś, bądź: przewodnik uważnego życia”, IPSI Press, Warszawa 2007.
- M. Kabat-Zinn, J. Kabat-Zinn, „Dary codzienności: poradnik uważnego rodzicielstwa”, IPSI Press, Warszawa 2008.
- M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal, J. Kabat-Zinn, „Świadomą drogą przez depresję”, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, Warszawa 2007.
- J. Kabat-Zinn, „Życie piękna katastrofa: mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból”, Wydawnictwo Czarna Owca, Instytut Psychoimmunologii, Warszawa 2009.
- Ch. J. Beck, „Zen na co dzień: miłość i praca”, Wydawnictwo Elay, Bielsko-Biała 2005.
- T. N. Hanh, „Cud uważności: zen w sztuce codziennego życia: prosty podręcznik medytacji”, Jacek Santorski & Co, Warszawa 1992
- B. Magid, „Koniec pogoni za szczęściem”, Wydawnictwo Elay, Bielsko-Biała 2009.
- T. Keating, „Otwarty umysł, otwarte serce”, Wydawnictwo W drodze, Poznań 2004.
- B. M. Pennington, „Modlitwa prowadząca do środka: powrót do starochrześcijańskiej metody modlitwy”, Wydawnictwo Vox Domini, Katowice 2003.
- XIV Dalajlama, „Otwarte serce: rozwijanie współczucia w codziennym życiu”, Dom Wydawniczy „Rebis”, Poznań 2002.
- D. Goleman, „Medytujący umysł” Limbus, Bydgoszcz 1998.
- R. D. Siegel, „Uważność: trening pokonywania codziennych trudności”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2014.
- T. Roberts, „Mindfulness: o sztuce uważności”, Wydawnictwo GWP, Sopot 2015.
- B. Stahl, E. Goldstein, „Uważność: trening redukcji stresu metodą mindfulness”, Wydawnictwo GWP, Sopot 2015.
- M. Linehan, „Zaburzenia osobowości z pogranicza: terapia poznawczo-behawioralna”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007. (Piśmiennictwo dotyczące uważności w psychoterapii).
- P. V. Regal, M. G. Williams, J. D. Teasdale, „Terapia poznawcza depresji oparta na uważności: nowa koncepcja profilaktyki nawrotów”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009. (Piśmiennictwo dotyczące uważności w psychoterapii).