
Mindfulness odkazy

Knihy o mindfulness a meditaci

[Život samá pohroma](#)

[Mindfulness pro začátečníky](#)

[Uklidte si v hlavě](#)

[Kniha o štěstí](#)

[The Emotional Life of Your Brain](#)

[Dech: Nové poznatky o ztraceném umění](#)

[MISTROVSTVÍ BEZ ÚSILÍ, Jak v sobě osvobodit dokonalého hudebníka](#)

Články o mindfulness

[Meditace může pomoci vyřešit stres a napětí. Někdy ale bolí.](#) Rozhovor s Rastislavem Šumcem v Hospodářských novinách si všímá toho, že meditace, ani cvičení mindfulness, není a nemá být jen příjemný odpočinek. To je jeden z důvodů, proč s meditací začínat pod vedením zkušeného učitele.

MUDr. Rastislav Šumec, Ph.D. je vedoucím Akademického centra mindfulness Masarykovy univerzity.

Webové stránky

Webové stránky [Akademického centra mindfulness](#) Masarykovy univerzity s mnoha informacemi, nahrávkami meditací i odkazy na další zdroje. Obsahuje seznam certifikovaných lektorů mindfulness v ČR. Seznam není úplný, ale i tak je užitečný. Vše zdarma.

Všímavost v každodenním životě. Pod názvem [Právě teď](#) přináší stránky psychoterapeuta a lektora Jana Buriana mnoho informací a úvah o mindfulness a také [audionahrávky](#) zdarma.

Šimon Grimmich je absolventem a v současné době doktorandem Karlovy Univerzity. Na svém webu nabízí kromě nahrávek meditací [Vnitřní prostor](#) také informace a úvahy vztahující se k mindfulness a meditaci obecně.

Relaxace a meditace v češtině na obsáhlém webu [drnespor.eu](#)

Na stránce najdete asi 20 meditačních nahrávek a 17 relaxačních nahrávek. Vše zdarma. Většinou v češtině i v angličtině.

[palousemindfulness.com](#) Obsáhlé systematické stránky věnované mindfulness. Obsahují osmítýdenní základní výcvik v mindfulness, **v angličtině a dalších pěti jazycích** a mnoho doprovodných materiálů. Odkazy na videa, nahrávky, knihy, odborné články, Zoom setkání a další.

Včetně návodu [jak si přizpůsobit stránky do svého jazyka](#), pokud není konkrétní jazyková verze v nabídce. Vše zdarma.

[The Science of Mindfulness](#) Stránky v angličtině, které přináší souhrn výzkumů o účincích mindfulness.

Aplikace

[Healthy minds](#) Stránky meditační a well-being aplikace čerpající z výzkumů Richarda Davidsona, autora knihy The Emotional Life Of Your Brain. V angličtině. Pro individuální uživatele zdarma nebo dobrovolné příspěvky. Je třeba si vytvořit účet.

[Mindfulness coach](#) Stránky mindfulness a well-being aplikace vyvinuté na pomoc armádním veteránům. V angličtině. Zdarma. Systematické, přehledné, mnoho doplňujících zdrojů a odkazů. Lze používat i když si nevytvoříte účet.

[JKZ](#) Stránky meditační aplikace Jona Kabata Zinna. V angličtině. Nahrávky meditací lze poslouchat i když si nevytvoříte účet. Nahrávky jsou doprovodem ke knihám Jona Kabata Zinna a původně některé z nich byly vydávány na CD jako příloha ke knihám. Základní meditace zdarma, většina obsahu placená. Je třeba si vytvořit účet.

[Headspace](#) Stránky meditační a well-beingové aplikace Andyho Puddicombe. V angličtině. Placené. Zdarma je několik úvodních lekcí, většina obsahu placená. Je třeba si vytvořit účet. Obsahuje nejen výborného průvodce mindfulness a meditací, ale i fitness programy, nahrávky na pomoc při problémech se spánkem a další.

Insight Timer stránky obsáhlé aplikace přinášející inspiraci jak na spánek, úzkost a stres. V angličtině. Zdarma. Je třeba si vytvořit účet.

VOS health Stránky komplexní aplikace zaměřené na mindfulness a celkový well-being v češtině i v angličtině. Je třeba si vytvořit účet, většina obsahu placená. "Komunikuje" s dalšími aplikacemi, například pro sledování sportovní kondice.

Calmio Stránky "první české meditační aplikace v češtině podložené vědou" (citováno z webu Calmio) Mnoho užitečných informací v blogu a řada lekcí zdarma. Další obsah placený. Je třeba si vytvořit účet.