

# **Литература для самоподготовки по учебной дисциплине «Практикум по саморегуляции и техникам медитации»**

1. Паддикомб Э. Медитация и осознанность: 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок; Пер. с англ.-М.: Альпина нон-фикшн, 2014.-330 с. (Есть в нашей библиотеке)
2. Шойфет М.С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. – М. : Вече, 2010. – 320
3. Ключников М. Мастер саморегуляции. Как реализовать потенциал сознания. Упражнения и психотехники. – М., 2008. – 384 с.

**Информационные  
источники,  
полезные для  
практической  
работы**

Гегенкамп Каролина. Энциклопедия индиго. Теория и практика общения с Новыми Детьми / Пер. с нем. — М.: ООО Издательство «София», 2007. — 288 с.



Вайз Анна. Вдохновение по заказу— М.: Изд-во «Попурри», 1998. — 304 с.

