



LITERATUURLIJST ZELFCOMPASSIE

Zelfcompassie

stop met jezelf te veroordelen

Kristin Neff (2011) De Bezige Bij

Het leven liefhebben door acceptatie

Tara Brach (2003) Kosmos Uitgevers

Je hart als schuilplaats

hulp en oplossingen in moeilijke tijden

Tara Brach (2014) Kosmos Uitgevers

Liefdevolle vriendelijkheid

een ander perspectief op geluk

Sharon Salzberg (1998) Kosmos Uitgevers

Meditatie op het werk

voel je gelukkiger en presteer beter

Sharon Salzberg (2014) Servire

Compassievol Leven

een mindfulness-based verdiepingsprogramma

Erik van den Brink en Frits Koster (2012) Boom Uitgevers

Compassie in je leven

Mindfulness verdiepen met heartfulness

Frits Koster en Erik van den Brink (2015) Boom Uitgevers

Werkboek Mindful Zelfcompassie

een beproefde manier om jezelf te accepteren, innerlijke kracht op te bouwen en te groeien

Kristin Neff en Christopher Germer (2018) Uitgeverij Nieuwezijds