

KIRJALLISUUTTA ITSENSÄ KEHITTÄMISEEN, ORGANISAATION KEHITTÄMISEEN, TYÖSSÄ JAKSAMISEEN JA HYVINVOINNIN TUKEMISEEN

Itsensä kehittäminen, työssä jaksaminen

- Andersen, H. & Strawreberg, A-M (2014): Mindfulness vanhemmille
- Aron, E. (2013): Erytisherkkä ihminen.
- Bays, J.C. (2014): Tietoinen syöminen – opas terveeseen ja onnelliseen ruokasuhteeseen.
- Burch, V. (2012): Mielekkäästi irti kivusta ja sairaudesta – tietoisien läsnäolon menetelmä kärsimyksestä vapautumiseen.
- Chaskalson, M. (2011): The Mindful Workplace. Developing Resilient Individuals and Resonant Organizations with MBSR.
- Chödrön, P. (2006): Viisaus kaaoksen keskellä – sydämen neuvoja vaikeina aikoina
- Cuddy, A. (2016): Vahvasti läsnä – Taltuta pelko ja opi luottamaa itseesi
- De Mello, A. (2007): Havahtuminen
- De Mello, A. (2013): Uudistuminen, löydä elämän syvempi merkitys
- Dweck, C. (2016): Mindset menestymisen psykologia. Kuinka voimme toteuttaa piileviä kykyjämme
- Fowelin, P. (2014): Mindfulness luokkahuoneessa
- Granström, V. (2010): Kipu ja mieli.
- Hanson, R. (2011): Buddhan aivot – käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen
- Heinonen, S. & Klingberg R. & Pentti, P. (2012): Kaikkien aivot käyttöön
- Holmer, T. (2014): Onnellinen nyt. Käytännön opas tietoiseen läsnäoloon.
- Jeding, K. (2011): 29 sivua stressiä vastaan.
- Kabat-Zinn, J. (2004): Olet jo perillä – tietoisien läsnäolon taito.
- Kabat-Zinn, J. (2007): Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa.
- Kabat-Zinn, J. (2012): Kehon ja mielen viisaus – tietoisien läsnäolon parantava voima.
- Kabat-Zinn, J. (2013): Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen.
- Kabat-Zinn, M. & J. (2010): Jokapäiväiset ilonaiheet – vanhemmuus.
- Klemola, T. (2015): Mindfulness.
- Kåver, A. (2005): Elämää, ei taistelua: hyväksyminen elämänasenteena.
- Laakso, J. (2009): Mielen taito – vapauta ajatuksia-kehitä tunteita.
- Laane, T. (2018): Unen lahjoja
- Langer, E. (1989): Mindfulness.
- Langer, E. (2010): A Call for mindful leadership.
- Leppänen, N. & Leppänen, M. (2017): Itseluottamus – Kestomenestys mielessä
- Luukkala, J. (2011): Jaksaa, jaksaa, jaksaa -työhyvinvointitaitojen kirja
- Lyubomirsky, S. (2009): Kuinka onnelliseksi tieteellinen lähestymistapa
- Markkanen, S & Qvist, M. (2013): Tipsu ja oivallusten opus (6-11 vuotiaille).
- Manka, M. (2015): Stressikirja- Mistä virtaa?

- Neff, K. (2016): Itsemyötätunto – Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuus
- Ojanen, M.(2013): Murra onnellisuuden esteet.
- Orsillo, S.M. & Roemer L. (2014): Mielekkäästi irti ahdistuksesta.
- Palomäki, K. (2018): Elämää voi aina parantaa
- Pietikäinen, A. (2009): Joustava mieli.
- Poijula, S. (2018): Resilienssi.
- Satri, J. (2014) Sisäinen lepatus.
- Seligman, M. (2008): Aito onnellisuus.
- Seppälä, E. (2016): Elä onnellisemmin.
- Siegel, R.D. (2010): Tässä ja nyt – yksinkertaisia harjoituksia arkipäivän ongelmiin.
- Siegel, D. (2012): Mielitaju - Muutoksen tiede.
- Silverton, S. (2014): Mindfulness – tietoisien läsnäolon läpimurto – vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus.
- Stahl, B & Goldstein, E. (2011): Stressinhallinnan käsikirja – tietoisien läsnäolon menetelmä.
- Suzuki, S. (2014): Kirjeitä tyhjyydestä – Zen ja elämisen taito.
- Tan, C.-M. (2013): Mietiskellen menestykseen – sisäisen etsinnän hakutuloksia.
- Takanen, K. (2017): Murra tunnelukkosi.
- Thich Nhat Hanh (1996): Puhtaan maan polulla.
- Thich Nhat Hanh (2001): Rauha on jokainen askel: mielellisyyden polku arjessamme.
- Thich Nhat Hanh (2002): Tämä hetki ihmeellinen hetki: läsnäolon säikeitä päivittäiseen elämään.
- Thich Nhat Hanh (2003): Ei kuolemaa, ei pelkoa: lohduttavaa elämänviisautta.
- Thich Nhat Hanh (2003): Takaisinpaluun polku: matka jatkuu.
- Thich Nhat Hanh (2011): Viha – Viisautta sen hallitsemiseen.
- Thich Nhat Hanh (2011): Opas kävely meditaatioon.
- Thich Nhat Hanh & Cheungin, L. (2012): Maistele ja nauti – tasapainoiseksi tietoisien syömisestä avulla.
- Taylor, J.B. (2009): Elämäni oivallus – kuinka toivuini aivohalvauksesta.
- Tolle, E. (2002): Läsnäolon voima – Tie henkiseen heräämiseen.
- Tolle, E. (2005): Tyyneys puhuu.
- Wihuri, A-J. (2014): Mindfulness työssä – tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan.
- Williams, M. & Teasdale, J. & Segal, Z. (2013): Mielekkäästi irti masennuksesta.
- Williams, M. (2013): Tietoinen läsnäolo – löydä rauha kiireen keskellä.

Työyhteisön, työhyvinvoinnin, esimiestaitojen kehittäminen ja muutosjohtaminen

- Aaltonen, T. Ahonen, P & Pajunen, H. (2015): Merkityksen kokemus.
- Arikoski J. & Sallinen M. (2007): Vastarinnasta vastarannalle – johda muutos taitavasti.
- Erämetsä, T (2003): Myönteinen muutos.

- Gustafsberg, H. & Åhman, H. (2017): Tilannetaju – päätä paremmin.
- Järvinen P. (2001): Esimies ja työyhteisön kehittäminen
- Hakanen, J. (2005): Työuupumuksesta työnimuun.
- Hirvihuhta, H. & Litovaara, A. (2003): Ratkaisun taito.
- Kurttila, M., Laane, T., Saukkola, K. & Tranberg, T. (2010): Arvostus – valmentava kirja esimiehille.
- Kotter, J. (1997): Muutos vaatii johtajuutta.
- Kotter, J. (2008): Jäävuoremme sulaa: muutos ja menestyminen kaikissa olosuhteissa
- Mattila P. (2007): Johdettu muutos. Avaimet organisaation hallittuun uudistamiseen
- Salminen, R. & Ruutu, S. (2013): Ratkaisuja esimiestyön haasteisiin
- Stenvall J. & Virtanen P. (2007): Muutosta johtamassa
- Ranta R. (2006): Kehittyvä työyhteisö: Kehittäminen ja uudistuminen ihmisenä ja organisaationa
- Leppänen, M. & Rauhala, I. (2012): Johda ihmistä
- Rauhala, I., Leppänen, M. & Heikkilä, A-M. (2013): Pääoma – Organisaation psykologinen pääoma
- Ristikangas, M-R, & Ristikangas, V. (2013): Valmentava johtajuus
- Honkanen, H. (2006): Muutoksen agentit. Muutoksen ohjaaminen ja johtaminen
- Juuti, P. ja Virtanen, P. (2009): Organisaatiomuutos
- Valpola, A. (2004): Organisaatiot yhteen. Muutosjohtamisen käytännön keinot
- Virolainen, I. & Virolainen, H. (2016): Mielen voima työssä.
- Virolainen, H. (2012): Kokonaisvaltainen työhyvinvointi