**Jon Kabat-Zinn: redukcja stresu a praktyki buddyjskie**

**<strong>Jon Kabat-Zinn</strong> to amerykański profesor medycyny i terapeuta, który opracował jedną z najbardziej popularnych na świecie metod redukcji stresu opierającą się na medytacji i uważności.**

**Jon Kabat-Zinn**

**Jon Kabat-Zinn** to amerykański profesor medycyny i terapeuta, który jest najbardziej znany ze swojej unikatowej techniki redukcji stresu, która opiera się w równej mierze na współczesnej wiedzy medycznej jak i praktykach wywodzących się z buddyzmu zen.

**Jon Kabat-Zinn — krótki życiorys**

*Jon Kabat-Zinn* urodził się w 1944 roku. Ukończył biologię molekularną na Haverford College w Pensylwanii, później uczył się na Massachusetts Institute of Technology, gdzie ukończył doktorat pod okiem Salvadora Lurii, laureata Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny.

W czasie studiów intensywnie angażował się w ruchy pacyfistyczne i interesował się buddyzmem zen. Gdy zetknął się z praktyką medytacji, zdecydował pogłębić temat jej wpływu na zdrowie i samopoczucie ludzi. Kabat-Zinn zintegrował swoją wiedzę z zakresu medycyny z lekcjami otrzymanymi od buddyjskich nauczycieli i w efekcie stworzył system redukcji stresu, który opiera się na uważności oraz poczuciu obecności tu i teraz. Obecnie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) jest jednym z najpopularniejszych systemów redukcji stresu na świecie.

**Jon Kabat-Zinn — książki**

[Jon Kabat-Zinn](https://woblink.com/autor/kabat-zinn-jon-7718) jest nie tylko praktykującym terapeutą i profesorem medycyny, ale również popularnym autorem książek. W swoich publikacjach zgłębia tematy swoich badań i dzieli się wiedzą w zakresie mindfulness.

Większość książek tego autora jest dostępna w tłumaczeniu na język polski; zostały wydane nakładem Wydawnictwa Czarna Owca. Są to między innymi takie tytuły jak:

l „Życie, piękna katastrofa”;

l „Świadomą drogą przez depresję”;

l „Uzdrawiająca moc uważności”;

l „Uważność dla wszystkich”;

l „Praktyka uważności dla początkujących”;

l „Gdziekolwiek jesteś, bądź”;

l „Obudź się”;

l „Medytacja to nie to, co myślisz”.

Książki Jona Kabat-Zinna będą bardzo wartościowe dla każdego, kto chce zacząć swoją przygodę z medytacją czy uważnością.