

Durante la charla en SARAY se mencionaron varias referencias científicas, aquí ponemos algunos enlaces que pueden servir para quien quiera profundizar en esos estudios y extender su información disponible sobre el tema.

Todos estas investigaciones apoyan nuestra forma de trabajo, nuestra forma de entender MINDFULNESS y aplicarlo junto con la PRESENCIA AMOROSA en el Método HAKOMI de AUTODESCUBRIMIENTO ASISTIDO.

ESTUDIOS SOBRE LA FELICIDAD:

Charla TED sobre el estudio más largo sobre la felicidad a cargo del Psiquiatra Robert Waldinger sobre un estudio de 75 años de duración sobre la felicidad y la satisfacción humana (Subtítulos en castellano disponibles):

[¿Que hace una buena vida? Lecciones del más largo estudio sobre la felicidad](#)

SOBRE MINDFULNESS:

[Vicente Simon- Mindfulness y Neurobiología](#)

[Mindfulness y Meditación Efectos Biopsicosociales](#)

[Mindfulnes y Regulación emocional](#)

[Mindfulness AND Hakomi \(ENGLISH\)](#)

NEUROBIOLOGÍA INTERPERSONAL - RESONANCIA LÍMBICA

[Neurobiología Interpersonal](#)

[Presencia Amorosa](#)

[Siegel Interpersonal Neurobiology](#) (ENGLISH)

[Resonancia Límbica \(WIKIPEDIA\)](#)

[Limbic Resonance](#) (ENGLISH)

TEORÍA POLIVAGAL - STEPHEN PORGES

[Teoria Polivagal](#)

[La Teoria Polivalgal](#)

[Dont Talk, I am Scanning for Danger](#) (ENGLISH)

[Porges Polivagal](#) (ENGLISH)

[Polivalgal Love](#) (ENGLISH)

ESPERAMOS QUE DISFRUTÉIS DE PROFUNDIZAR EN ESTOS ARTÍCULOS Y VÍDEOS!!!