**Источники литературы**

* Рохан Ганатилейк, Как включить осознанность, Техники эффективных практик и медитаций в современном мире. Издательство Эксмо, 2015.
* Любимова Зарема Владимировна, Маринова Ксения Васильевна. Биология, 8 класс. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.
* Видьямала Берч, Данни Пенман. Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и стресса. ООО “Манн, Иванов и Фербер”, 2014.
* Джессами Хиббард, Джо Асмар: "Эта книга поможет вам выспаться". Москва, 2016.
* Oum.ru (Медитация перед сном, лучшие медитации на ночь).
* veda108.ru (Виды медитации, 23 медитативные техники).
* mymind.yoga (йога и медитация в домашних условиях).