

Bibliografia

Literatura, artykuły

- Bojanowska, A., Kaczmarek, Ł.D., Urbanska, B. *et al.* (2022). Acting on Values: A Novel Intervention Enhancing Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *J Happiness Stud.*
- Fredrickson, B.L. (2013). Pozytywność. Naukowe podejście do emocji, które pozwala zmienić jakość życia. Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), pp. 1354–1363.
- Kaczmarek, Ł.D. (2016). Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne (s. 51–78). Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Kossakowska, M. (2017). Projekt dobre życie. Wydawnictwo Smak Słowa.
- Kossakowska, M. (2018). Dobre życie z ciężką chorobą. Wzrost osobisty w schorzeniach przewlekłych. Wydawnictwo Smak Słowa.
- Kwiatek, Piotr & Bajer, Peter. (2014). Aplikacja psychologii pozytywnej w edukacji na przykładzie doświadczenia Geelong Grammar School (Australia). *Przegląd Badań Edukacyjnych*.
- Seligman, M.E.P. (1996). Optymizmu można się nauczyć. *Media Rodzina*.
- Seligman, M.E.P. (2005). Prawdziwe szczęście. *Media Rodzina*.
- Seligman, M.E.P. (2011). Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia. *Media Rodzina*.
- Uusiautti, S., Leskisenoja, E. M., & Hyvärinen, S. M. (2017). PERMA-based Perspectives on Sports: Designing New Ways To Support Well-Being In Finnish Junior Ice hockey Players. *Global journal of human social science: A. Arts & humanities – psychology*, 17(2), pp. 30–39.
- ### Strony internetowe
- Brzeziński, A. Czy znasz pojęcie pozytywność? Pobrane 14.11.2022 r. z <https://www.duszasierusza.pl/artykuly/znasz-pojecie-pozytywnosc/>.
- How much physical activity do adults need? Pobrane 14.11.2022 r. z <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/>.
- Pozytywność – Barbara Fredrickson. Pobrane 14.11.2022 r. z <https://blogoptymisty.pl/pozytywnosc-barbara-fredrickson/>.
- Wild, S. (26 October 2021). Six ways swimming benefits your mental wellbeing. Pobrane 14.11.2022 r. z <https://www.bupa.co.uk/newsroom/ourviews/benefits-of-swimming>.
- W.I.N. – What’s Important Now? Pobrane 14.11.2022 r. z <https://coachwheeler.com/win-whats-important-now/>.
- Wolnicka, K. Nowe zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej. Pobrane 14.11.2022 r. z <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/>.