

MBSR/RELAXATION RESPONSE RESOURCES

[Free Resources](#)

[Meditation/Mindfulness Teachers](#)

[Dr. Jon Kabat-Zinn MP3](#)

[YouTube Dr. Kabat-Zinn](#)

[Dr. Elisha Goldstein](#)

[Tara Brach](#)

[Dr. Sylvia Boorstein](#)

[Relaxation Response Dr. Herbert Benson](#)

[Mindful Magazine](#)

[Mobile Apps For Mindfulness \(Mostly free, some have in-app purchases\)](#)

[Meditation for Fidgety Skeptics](#)

[Headspace](#)

[Waking Up](#)

[Mindfulness Based Stress Reduction \(MBSR\)](#)

[Smiling Mind](#)

[My Life](#)

[UCLA Mindful app](#)

[Healthy Minds Program](#)

[Insight Timer app](#)