



Mindful Living

Brindamos soluciones conscientes para lidiar con los factores estresantes de la vida a través de talleres, clases de 8 semanas y entrenamiento intensivo personalizado.

Basado en la atención plena Reducción de estrés y Crianza consciente Crianza de los hijos

Leslie Wall, Certified MBSR

530-283-3611

lwall@plumasruralservices.org

Sólo podemos cambiar aquello de lo que somos conscientes por primera vez.

“La atención plena es la conciencia que surge al prestar atención, intencionalmente, en el momento presente, sin juzgar. Se trata de saber lo que tienes en mente”.

~Jon Kabat-Zinn



PLUMAS RURAL SERVICES

Sirviendo a las personas, fortaleciendo a las familias,
Construyendo comunidades

Comentarios de evaluación del curso de reducción del estrés basado en Mindfulness:

“¡Me sentí muy apoyado al desarrollar una práctica que funciona para mí! Las técnicas que se introdujeron son tan simples que incluso yo puedo recordarlas y la Atención Plena de la Respiración se ha convertido en mi forma favorita de sentirme conectado a la tierra. He podido practicar todas las técnicas presentadas en múltiples entornos. Incluso al conducir, caminar y volar en avión.”

“¡Si fuera posible, me gustaría hacer este curso todas las semanas por el resto de mi vida! Fue muy útil para mí y fue un gran placer estar en un ambiente positivo en el que aprender y practicar”.

“Esta práctica cambia o puede cambiar la vida. Aprecié especialmente la información equilibrada presentada. La combinación de meditaciones más largas con meditaciones/prácticas breves en el momento crea una forma de practicar más fácilmente en nuestras vidas ocupadas”.

“Las prácticas simples, como RAIN, son muy fáciles de recordar y utilizar. ¡Es bueno tener un número para elegir! Estos han sido de gran ayuda, en medio de la noche, cuando me despierto con una historia u otra, o con alguna emoción fuerte. ¡Tener las prácticas disponibles me ayuda a dormir mucho mejor por la noche!

“He aprendido a detenerme y estar en el momento. Las técnicas de respiración que nos has enseñado son muy, muy útiles. También me gusta que nos hayan enseñado técnicas cortas junto con meditaciones más largas. A lo largo del día he usado ambos”.

Comentarios sobre la clase de crianza consciente:

“¡Realmente siento que puedo hacer esto! Tenía miedo de haber arruinado la infancia de mi hijo, ahora sé que puedo hacerlo mejor y que la vida será mejor para todos nosotros”.

“Me sorprende la confianza que tengo al criar a mis tres hijos. Siempre pensé que estaba haciendo un buen trabajo... ahora sé cómo ser increíble, ¡y mis hijos están mucho más felices con mi nuevo yo!