

<<La atención consciente es la conciencia que surge al prestar atención, a propósito, en el momento presente, sin juzgar. Se trata de saber lo que piensas>>.

~Jon Kabat-Zinn, creador de Reducción del Estrés Basado en la Atención Consciente

La Asociación Americana de Psicología informa que 8 de cada 10 personas experimentan algún tipo de problema físico y/o emocional relacionado con el estrés.

La atención consciente es un recurso poderoso y científicamente probado para liberarse de los estallos emocionales dañinos y los hábitos automáticos con el fin de vivir con conciencia y mayor libertad.

Solo podemos cambiar aquello de lo que somos conscientes primero.

La atención consciente es un preservador de la resiliencia que aumenta nuestra capacidad de reconocer nuestra experiencia interna de mente, cuerpo y pensamiento. Este reconocimiento puede conducir a una mayor claridad de pensamiento, menos caos en nuestra vida cotidiana, y nos permite aprender a dirigir hacia dónde ponemos nuestro enfoque. Explorando la aceptación, el no-juicio, el no-esfuerzo, la gratitud, y la generosidad puede conducir al auto-descubrimiento, crecimiento personal y sanación interna.

La atención consciente es una práctica de 'ser' más que una cosa más que hacer.

PRS es un proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades y no discrimina a clientes ni a voluntarios por motivos de ninguna de las características protegidas identificadas por el Departamento de Derechos Civiles del Estado de California: civildrights.ca.gov/employment/#whoBody.

Los servicios de Vida Consciente se ofrecen a diferentes tarifas, según el tipo de impartición: curso de varias semanas, taller de jornada completa o instrucción individual.

Se aceptan Visa, MasterCard, Discover, American Express, efectivo y cheques. Pago seguro en línea.

Leslie Wall, Coordinadora

Certificada en:

- Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)
- Reducción del Estrés Basado en la Atención Consciente (MBSR)
- Primeros Auxilios en Salud Mental
- Instructora de Crianza consciente con cariño
- Maestra de familia
- Prevención del suicidio

Leslie cuenta con más de 20 años de experiencia trabajando con niños, familias e individuos, y facilitando talleres.

lwall@plumasruralservices.org
530-283-3611 (voz/texto)

FAX 530-283-3647

711 E. Main Street
Quincy, CA 95971

www.PlumasRuralServices.org



Visítenos en línea

prs.social

PRS_Inc

plumasruralservices_inc

plumas-rural-svc



Vida Consciente



Proporcionar soluciones conscientes para lidiar con los factores estresantes de la vida para

*fomentar el bienestar,
mejorar la crianza de los hijos,
apoyar la curación,*

y fortalecer las relaciones con su pareja, hijos, amigos, compañeros de trabajo, y usted mismo/a.

www.PlumasRuralServices.org
530-283-3611

Reducción del estrés basado en la atención consciente

El curso de 8 semanas de Reducción del Estrés Basado en la Atención Consciente es adecuado para cualquiera que quiera explorar la atención consciente y sus posibles beneficios en su vida.

El curso está diseñado para introducir la atención consciente a través de una variedad de prácticas, consejos prácticos, ejercicios y recursos. El curso se ofrece a través de videoconferencia privada para individuos y grupos.

Movimiento consciente

Este curso privado individual está diseñado para apoyar y ampliar las prácticas y técnicas fundamentales que se trataron en el curso de Reducción del Estrés Basado en la Atención Consciente.

Investigaciones emergentes sugieren varios beneficios importantes de prácticas de movimiento lento y consciente, incluyendo:

REGULACIÓN - emocional, metabólico, sistema nervioso, sistema inmunitario, respuesta al dolor y temperatura corporal

BIENESTAR GENERAL - Mejora la energía/reduce la fatiga, adapta a los factores de estrés, fortalece la resiliencia, libera y sana la energía del trauma

El curso introducirá estrategias para desarrollar una práctica diaria personalizada que combine meditaciones conscientes, conciencia corporal y técnicas de respiración con movimientos lentos y estiramientos.

Coparentalidad consciente

La clase Coparentalidad Consciente de 7 semanas está diseñada para padres que se han separado, pero tienen la intención de criar a sus hijos juntos. La videoconferencia privada permite a los padres asistir por separado, juntos.



La clase ayudará en el desarrollo de un plan de coparentalidad por escrito y ofrecerá apoyo concreto para el desarrollo de relaciones, la comunicación positiva y la sanación emocional.

Crianza consciente con cariño

El curso de 8 semanas de Crianza Consciente con Cariño se ofrece durante todo el año mediante videoconferencia privada, lo que lo hace accesible y fácil para los padres. Las clases de Crianza Consciente con Cariño son apropiadas para todos: Padres, padres de crianza, abuelos, maestros, voluntarios de CASA, y cualquier persona que quiera interactuar con los niños más conscientemente y con menos estrés.

Crianza consciente de adolescentes

La clase de 7 semanas de Crianza Consciente de Adolescentes está diseñada para ofrecer un apoyo concreto a los padres que atraviesan los difíciles años de la adolescencia.

Relaciones conscientes

Estas sesiones semanales privadas están diseñadas para promover relaciones saludables mediante debates temáticos, estrategias conscientes y el cultivo de técnicas de conciencia personal.



Concienciación sobre la violencia doméstica

Este curso de 21 sesiones es adecuado para cualquier persona que haya experimentado violencia doméstica, ya sea como agresor, víctima o testigo.

La clase ofrecerá estrategias y técnicas basadas en la atención plena para abordar el trauma de la violencia doméstica, y proporcionará apoyo concreto para comprender el ciclo de la violencia y cómo la violencia doméstica afecta a hombres, mujeres y niños.

Sesiones privadas

Las sesiones privadas están disponibles para abordar desafíos personales, factores de estrés y situaciones de la vida. Las sesiones individuales se pueden personalizar para satisfacer necesidades únicas e incluyen folletos, recursos y soporte continuo.