



GRUPO DE APOYO

Sesiones basadas en la técnica ACT (terapia de aceptación y compromiso) acoplada con Fe Cristiana.

¿Usted sufre de problemas emocionales o enfermedades mentales? Si es así, por favor únase a nosotros en nuestro Grupo de apoyo de 6 semanas a partir de la tercera semana de octubre de 2018. Dos horas, una noche por semana durante seis semanas.

Las siguientes técnicas pueden ayudarle a liberarse de los grilletes mentales

- Introducción y comprensión de la **terapia de aceptación y compromiso** (analizaremos un ejemplo y revisaremos teoría y práctica).
- Aprenda a distender y aceptar
- Estar presente y entender el Ser
- Definición de valores y metas de acción
- Revisar los seis principios de ACT (terapia de aceptación y compromiso) y cómo utilizar estas herramientas para ayudarle a forjar cómo quiere ser, y cómo le gustaría desarrollar su vida, tomar riendas y hacerse cargo de lo que puede controlar y dejar ir lo que no se puede.

*****Personas de todos los Credos son bienvenidos/espacio limitado *****

Favor de contactarnos para reservar su espacio y obtener información de fechas y horarios de sesiones



info@bethesdafaihandwellness.org

**Grupo de Apoyo
Gratuito
6 Semanas**

***Se sugiere y
aceptan Donaciones
por sesión***

**No se pierda esta
oportunidad de**

**... Aumentar la
flexibilidad
psicológica y la
capacidad de
participar más
plenamente en el
momento presente.**

**Aprender a aclarar
valores de vida y lo
que es
verdaderamente
importante y
significativo en la
vida.**

**BETHESDA CENTER FOR
FAITH AND WELLNESS
CONNECTION, INC**

995 East Street
Pittsburg CA 94565
925-679-5420