

## BIOGRAFIA

John Lonsbury es una Terapeuta de Matrimonios y Familias licenciada y he trabajado en el área de la salud mental por más de 20 años. Gradúo con su Bachelors Degree en Literatura en el Colegio Reed de Portland, Oregón y su Masters Degree en Psicología Clínica en la Universidad de Antioch en Santa Bárbara, California. John obtengo su licencia de MFT en 2000 y esta practicando en la costa central; sus especialidades son el abuso de sustancias, violencia domestica, conserjería individual y familiar.

John es bilingüe y bi-cultural en ingles y español. También esta entrenado en un enfoque multi-disciplinario al tratamiento utilizando sistemas de apoyo basados en la familia y comunidad.

John viene de Newark, Nuevo Jersey, pero ha vivido, trabajado, y viajado extensivamente a través de los estados unidos, México, Central y Sur América. Sus raíces vienen del ambiente urbano y son multi-racial, multi-cultural, y tiene experiencia trabajando con una diversidad grande de persona y culturas. Es el autor de un libro de poesía publicado, “Two Trains Running”. Esta activo en su comunidad a través de su iglesia y como voluntario en la prisión federal de Lompoc. El este casado con 2 hijos en el colegio y vive en Lompoc, Ca.

TELEFONO (805) 934-5088 \*4  
900 E Main St. Ste. 204  
Santa María, CA 93455  
PH: (805) 934-5088

“Nadie mas tiene que cambiar para que usted sea libre”



**John Lonsbury,**  
**LMFT, #37092**

Contratista Independiente con  
**CENTRAL COAST  
COUNSELING CENTER**

Elegido la mejor agencia de  
conserjería en el condado de  
Norte Santa Bárbara



TELEFONO (805) 934-5088\*4  
CITAS DISPONIBLES HASTA LAS 7PM

## **COMO TRABAJO**

Terapia en un proceso cooperativo entre usted y su terapeuta comenzando con la creación de una relación de comprensión mutua, de confianza, y sin juicio a donde uno puede sentir libre a discutir cual quier asunto que le disturba. Busco establecer esa relación en su primera sesión, discutir los problemas que se presenten, historia pertinente y el contexto, y proponer metas para el terapia. También le presentare con herramientas para aliviar lo doliente inmediato. Juntos exploremos sus preocupaciones y desarrollar un plan de acción que se conduce a una vida mejor y más productiva.

## **PORQUE TERAPIA?**

La buena salud mental es la habilidad de pensar, sentir, e actuar en su mejor interés y no solo resolver problemas de la vida. Muchas veces la gente desarrolla maneras de pensar, sentir, y comportar que son incómodos, o actúan como obstáculos para perseguir el mejor bienestar de uno mismo.

Una terapeuta es alguien entrenada y con experiencia en apoyar sus clientes a explorar, descubrir, y desechar maneras de pensar, sentir, y comportar que son disfuncionales. Una terapeuta le puede educar sobre las habilidades mentales y los recursos que se puede utilizar para vivir más efectivamente. Algunas personas han tenido experiencias traumáticas que pueden ser difíciles o imposibles superar sin ayuda profesional.

La terapia también puede ser una pieza de un enfoque holístico a un proceso de saneamiento psicológico conjunto con tratamiento medical, grupos de apoyo personal, y practicas espirituales personales. El dolor puede ser una parte de la vida inevitable pero el sufrimiento continuo es opcional y puede ser aliviado.

## **PORQUE AHORA?**

El distress mental y emocional, como cual quier forma de enfermedad, usualmente empeora sin tratamiento. Mucha gente no busca la terapia hasta que hay una crisis en su vida. Muchas veces estos crisis puede ser evitados por una intervención a tiempo cuando los problemas están empezando a desarrollar en un matrimonio, una familia, o en la vida personal.

Aunque la intervención en crisis es parte de lo que yo hago, yo he descubierto que mucha gente viven con dolor mental e emocional a veces por años innecesariamente cuando una consulta con una terapeuta puede revelar una solución y dar alivio.

Aunque es cierto que no podemos cambiar lo pasado hay algo que podemos hacer para lo presente y así crear un futuro mejor.

