



**Melissa Shepherd-Williams** is a psychotherapist, author, consultant, and professor serving for over 25 years, and has been dedicating herself to design and present programs on how to live with GUSTO by taking charge of one's health in body, mind, and spirit. She serves as a clinician at the California Institute of the Arts and Adjunct Faculty in the School of Cultural and Family Psychology at Pacific Oaks College. Within private practice, through speaking engagements, she has served audiences such as the Los Angeles Police Department psychologists; Writers' Guild of America; UCLA Human Resources students; Los Angeles County African-American Employees; and Latino Behavioral Health Institute Conference. Her consulting work encompasses support in optimizing workplace wellness; artists' creative journeys; and psychotherapists' skills-building.

Melissa's community service includes work as Vice-President of the International Society of Black Latinos, an organization that endeavors to expand knowledge about the Latinx community in the African Diaspora. Among the experiences in her practice is engaging individuals in cultivating

or reconnecting with their agency to thrive in personal and professional environments, especially following burnout. This work is supported by cultural and historical context, such that a fuller story helps in creating new tools to move beyond surviving. Training in trauma studies within the African American, Afro Latinx and Latinx communities adds to her offerings in listening with empathy. As a native from Panama with roots in the Caribbean, she speaks Spanish fluently, which serves well in many therapy sessions. Her book titled "Living Deliciously: Recipes to Welcome Joy into Our Lives" is a compilation of her newsletters including exercises and reflections on how to "squeeze the juice" out of life. The latest book, "From Burnout to Bliss", adds to her creation of learning tools for preventing and emerging from a sense of being stuck professionally and personally. Essentially, Melissa perceives the development of life-affirming routines as the core of thriving and "deliciousness."

---

## AUDIOS/VIDEO LINKS

### *Experience Talks*

<https://www.youtube.com/watch?v=TFegRvBSR0>

### *Give Yourself Permission to Pause*

<https://open.spotify.com/episode/4CBgoOWTXxRnVMuOQYXaxj>

### *Las mujeres aseguran que su trabajo aumentó en la pandemia*

<https://www.youtube.com/watch?v=wExNILig0yU>





**Melissa Shepherd-Williams** es psicoterapeuta, autora, consultora y profesora desde hace más de 25 años y se ha dedicado a diseñar y presentar programas sobre cómo vivir con GUSTO haciéndose cargo de la salud del cuerpo, la mente y el espíritu. Se desempeña como psicoterapeuta en el Instituto de las Artes de California y como profesora adjunta en la Escuela de Psicología Familiar y Cultural de Pacific Oaks College. Dentro de la práctica privada, a través de charlas, ha servido a audiencias como los psicólogos del Departamento de Policía de Los Ángeles; Gremio de Escritores de América; estudiantes de Recursos Humanos de UCLA; Empleados afroamericanos del condado de Los Ángeles; y Conferencia del Instituto Latino de Salud Mental y del Comportamiento. Su trabajo de consultoría abarca el apoyo para optimizar el bienestar en el ámbito laboral; el proceso creativo de los artistas; y desarrollo clínico de psicoterapeutas.

El servicio comunitario de Melissa incluye su trabajo como vicepresidenta de la Sociedad Internacional de Latinos Negros, una organización que se esfuerza por ampliar el conocimiento sobre la comunidad latinx en la diáspora

africana. Entre las experiencias de su práctica está involucrar a las personas en el cultivo o la reconexión con su habilidad de prosperar en entornos personales y profesionales, especialmente después del agotamiento o desgaste emocional y físico. Este trabajo está respaldado por un contexto cultural e histórico, de modo que una narrativa más completa ayuda a crear nuevas formas de ir más allá de la supervivencia. La capacitación en estudios de trauma dentro de las comunidades afroamericanas, afro latinx y latinx contribuye a su capacidad para escuchar con empatía. Como nativa de Panamá con raíces en el Caribe, habla español con fluidez, lo que sirve bien en muchas sesiones de terapia. Su libro titulado “Vivir deliciosamente: Recetas para llenar nuestras vidas de entusiasmo” es una compilación de sus boletines que incluye ejercicios y reflexiones sobre cómo “sacarle el jugo” a la vida. El último libro, “Jornada del desgaste a la felicidad,” se suma a su creación de mecanismos de aprendizaje para prevenir y salir de una sensación de estancamiento profesional y personal. Esencialmente, Melissa percibe el desarrollo de rutinas que afirman la vida como el núcleo de la prosperidad y la “delicia de vivir.”

---

## VÍDEOS

### *Feria Del Libro Melissa Shepherd Williams*

<https://www.youtube.com/watch?v=RRtx8L6epZ0>

### *Las mujeres aseguran que su trabajo aumentó en la pandemia*

<https://www.youtube.com/watch?v=wExNlLig0yU>

### *Transformando al Mundo Con Reflexiones: El Giro en Salud Mental Dentro de las Comunidades de Color*

<https://www.youtube.com/watch?v=XqpMvDnImqw>

