



**HOLÍSTICO**  
Dicho de lo que se ocupa de sistemas completos o integrados en lugar de abordar sus partes

**INSPIRACIÓN**  
Sensación de entusiasmo que obtiene de alguien o algo que le da ideas nuevas y creativas

**PREFERENCIA PERSONAL**  
Repase aquello que le traía alegría en la niñez y que puede permitirle recargar energías en la edad adulta  
Algunos ejemplos de preferencias personales para explorar:

- Artes
- Deportes
- Naturaleza

**DEPORTES**  
¿Qué de esto disfrutaba en su niñez?  
¿Quiere jugar? ¿Siempre quiere intentarlo?  
Una práctica de ejercicio comprometida también puede formar parte de su preferencia personal.

- Probar clases en línea
- Ver un juego en la televisión
- Asistir a un evento en vivo
- Tomar clases para aprender o mejorar una habilidad

**LAS ARTES**

- Las artes visuales incluyen pintura, dibujo, esculpido y fotografía
- Las artes escénicas incluyen música, baile y teatro
- La literatura incluye libros, poesía y publicaciones

**CONEXIÓN CON LA NATURALEZA**  
Es un comportamiento innato en la niñez. Nuestra curiosidad es sumamente fuerte y la naturaleza es un mundo que espera por ser explorado  
Vuelva a conectarse con la naturaleza a diario:

- Jardinería
- Senderismo
- Avistaje de aves
- Caminatas
- Pesca
- Sentarse debajo de un árbol en un parque

**REFLEXIONES FINALES**

- Explore la alegría de su niño interior
- Programe tiempo para apreciar el arte, los deportes, la naturaleza o cualquier cosa que le aporte felicidad
- Pruebe una nueva habilidad; retome viejos hobbies o actividades
- Reflexione sobre cómo se siente durante estos eventos
- Dedíquese tiempo para participar en estas actividades

Acceda a recursos de ayuda para guiarlo en este recorrido  
1-833-PTC-HOPE (1-833-782-4673)  
En español  
1-833-PTC-VIDA (1-833-782-8432)  
patientengagement@ptcbio.com

**INSPIRACIONES HOLÍSTICAS**  
**Preferencia personal**