

# INSPIRATIONS HOLISTIQUES

## Préférences personnelles

### HOLISTIQUE

qui ramène la connaissance du particulier, de l'individuel à celle de l'ensemble, du tout dans lequel il s'inscrit

### INSPIRATION

Un sentiment d'enthousiasme que vous obtenez de quelqu'un ou de quelque chose, qui vous donne des idées nouvelles et créatives

### PRÉFÉRENCE PERSONNELLE

Revisiter les choses qui vous ont apporté de la joie dans votre enfance et qui peuvent vous aider à vous ressourcer à l'âge adulte  
Voici quelques exemples de préférences personnelles à explorer :

- les arts
- sports
- nature

### LES ARTS

- Les arts visuels comprennent la peinture, le dessin, la sculpture et la photographie.
- Les arts du spectacle comprennent la musique, la danse et le théâtre.
- La littérature comprend les livres, la poésie et la journalisation.

### SE CONNECTER À LA NATURE

dans l'enfance c'est un comportement inné. Notre curiosité est si forte et la nature est un monde qui attend d'être exploré.

Se reconnecter avec la nature une fois par jour en :

- jardinage
- pêche
- randonnée pédestre
- juste s'asseoir sous un arbre dans un parc
- observation des oiseaux
- marche

### SPORTS

Qu'avez-vous aimé dans votre enfance? Vous voulez jouer? Vous avez toujours envie d'essayer?

Une pratique assidue de l'exercice physique peut également faire partie de vos préférences personnelles.

- essayer des cours en ligne
- regarder une partie à la télévision
- assister à un événement en direct
- prendre des cours pour apprendre ou améliorer une compétence

### RÉFLEXIONS FINALES

- Explorez la joie de l'enfant qui sommeille en vous
- Prévoyez du temps pour apprécier l'art, les sports, la nature ou tout ce qui vous apporte du bonheur
- Essayez une nouvelle compétence, revisitez un ancien passe-temps ou une ancienne activité
- Réfléchissez à ce que vous ressentez pendant ces événements
- Prenez le temps de participer à ces activités

Connectez-vous avec des personnes ressources pour vous aider à vous guider dans ce voyage

1-833-PTC-HOPE  
(1-833-782-4673)

En espagnol  
1-833-PTC-VIDA  
(1-833-782-8432)

patientengagement  
@ptcbio.com