



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

CONEXIÓN PERSONAL
Prácticas para ayudar a acallar la mente:

- Respiración
- Visualización
- Meditación

SOLO RESPIRE
Una de las formas más sencillas y cómodas de calmar el cuerpo

- Inspire contando hasta cuatro
- Contenga la respiración contando hasta siete
- Exhale contando hasta ocho

MEDITACIÓN
Una práctica en la que el cuerpo y la mente se asientan, se separan de la situación actual y se conectan con su interior

- Encuentre una posición cómoda, concéntrese en su respiración o repita un mantra
- Si su mente se desvía, tráigala amablemente al momento presente; esta es la práctica de ser consciente

VISUALIZACIÓN

- Cierre los ojos suavemente
- Respire con calma
- Visualice un lugar que le resulte tranquilo
- Mire alrededor en ese lugar apacible y dedique un momento a usar sus sentidos para mirar, escuchar, oler y sentir
- Respire un par de veces más y abra los ojos suavemente

REFLEXIONES FINALES

- Explore su conexión personal
- Programe tiempo para respirar, visualizar y meditar
- Intente combinar diferentes formas de conexión
- Reflexione sobre cómo se siente durante estas prácticas
- Dedíquese tiempo para conectarse

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
Conexión personal