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

ESPACIO PERSONAL
Un lugar que demuestra su compromiso con el cuidado personal

Elija un espacio tranquilo, alejado de posibles distracciones, que le resulte cómodo y fácil de acceder

AROMATERAPIA
Una excelente forma de llenar un espacio con el aroma de un aceite esencial que provocará cierto estado de ánimo.

Aceites para alivio del estrés

- Lavanda
- Limón
- Bergamota
- Ylang Ylang
- Salvia
- Jazmín

COLOR
Ciertos colores pueden provocar diferentes sentimientos y estados de ánimo. Utilice colores en pinturas, tejidos, luces y objetos

El color depende de cada persona, ya que es completamente subjetivo. Por ejemplo, la gama del azul puede crear una sensación de calma o serenidad, pero también puede generar una sensación de tristeza

ELEMENTOS INSPIRADORES
Un artículo u objeto que lo entusiasma, estimula o consuela

Algunos elementos posibles:

- Fotografía
- Obra de arte
- Juguete de la infancia
- Estatuas e iconos religiosos
- Su silla favorita
- Velas
- Flores
- Manta acogedora

REFLEXIONES FINALES
- Explore su espacio personal
- Programe tiempo para comprometerse con este espacio
- Pruebe técnicas diferentes que le sirvan de inspiración
- Reflexione en su espacio personal
- Dedique tiempo para pasar en su espacio

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
Espacio personal

Insightful Moments™

©2021. PTC Therapeutics. Todos los derechos reservados. US-CORP-0293

PTC THERAPEUTICS®