CONNEXION PERSONNELLE

Pratiques pour aider à faire le silence dans son esprit :

- **respiration**
- **visualisation**
- **méditation**

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

RESPIREZ

L'un des moyens les plus faciles et les plus pratiques pour calmer votre corps

- Inspirez en comptant jusqu'à quatre
- Retenez votre souffle pendant sept secondes
- Expirez en comptant jusqu'à huit

VISUALISATION

- Fermez doucement les yeux
- Respirez doucement
- Visualisez un endroit paisible pour vous
- Regardez autour de votre lieu de paix et prenez un moment pour utiliser vos sens et regarder, écouter, sentir et ressentir
- Respirez encore quelques instants et ouvrez doucement les yeux

MÉDITATION

Une pratique qui permet de calmer son corps et son esprit, de se détacher de la situation présente et de se connecter à son moi intérieur

- Trouvez une position confortable, concentrez-vous sur votre respiration ou répétez un mantra
- Si votre esprit s'égare, ramenez-le doucement... c'est la pratique de la pleine conscience

RÉFLEXIONS FINALES

- Explorez votre connexion personnelle
- Prévoyez du temps pour respirer, visualiser et méditer
- Essayez de combiner plusieurs façons de vous connecter
- Réfléchissez à ce que vous ressentez pendant ces pratiques
- Prenez le temps de vous connecter

INSPIRATIONS HOLISTIQUES

Connexion personnelle

Insightful Moments™

©2025. PTC Therapeutics. Tous droits réservés. CA-CORP-0214

PTC THERAPEUTICS™