



Book your appointment today! (506) 226-6432, synergiphysio@gmail.com

Quelle est ta passion?

Pratique ta *passion* pour créer plus d'espace pour le *plaisir* et moins d'espace pour la douleur.

POURQUOI devrions-nous poursuivre notre passion? Lorsque nous pratiquons une activité que nous aimons, notre corps libère des hormones appelées endorphines. Les endorphines sont surtout connues pour être les hormones du BONHEUR et elles agissent comme un récepteur aux opiacés dans notre cerveau. Cela crée un sentiment de bien-être et réduit la douleur.



Découvrons quelle est **votre** passion pour que vous puissiez commencer à créer des endorphines!



1. **Quelles sont les distractions inutiles dans ta vie? (Facebook, TV, etc.)** Écris tout ce à quoi vous pouvez penser.

2. **Combien de temps passes-tu à participer ces distractions inutiles?**

3. Écris autant d'activités que tu penses que tu aimerais essayer (cela peut aussi être une activité que tu as pratiquée auparavant et que tu n'y consacres plus de temps). **Par quelle activité aimerais-tu remplacer tes distractions inutiles?**



Book your appointment today! (506) 226-6432, synergiphysio@gmail.com

4. Quelle est la raison qui te tient à cœur qui te permettra de continuer de poursuivre l'activité choisie lorsque les temps seront difficiles?

Avec chaque activité que nous faisons qui demande plus de temps et d'énergie, nous devrions toujours avoir une **raison qui nous tient à cœur** pour nous motiver à aller de l'avant lorsque les temps deviennent difficiles.

La seule façon de vraiment savoir ce qui nous fait du bien est d'essayer. Le but de l'activité est d'apporter du plaisir dans ta vie!

N'oublie pas de toujours revenir à ta **raison** lorsque tu manques de motivation. Maintenant que tu as ton activité en tête, plonge lentement et *profite* de la balade!

**Tes amies,
l'équipe Synergi Physio**