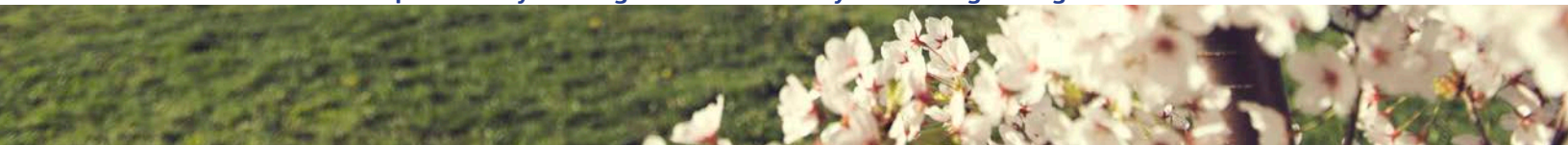
Niagara Holistic Wellness Portal

www.mycircleofwellness.ca

Made possible by funding from the Ministry of Training Colleges and Universities



The Wellness Wheel

The Wellness Wheel used in this project is inspired by the Aboriginal concept of the Medicine Wheel.

Explore this interactive wheel at
mycircleofwellness.ca/wheel.php

and learn more about the four quadrants.

Views on Holistic Wellness

The Niagara Wellness Portal is a website to learn about bodily, mental, spiritual, and emotional wellness, to reflect on your own well being and lifestyle, and to find local resources that are available to you to ensure that you are your best self. The Aboriginal Medicine Wheel inspired this holistic approach, which is a perspective of health and wellness that encapsulates and balances all aspects of your life. As you read more information and discover what this portal has to offer, you will see how the body, mind, spirit, and emotion are all interrelated and contribute to a healthy lifestyle.

Views on Holistic Wellness

NIAGARA COLLEGE

First Nations Garden

In the spring of 2009, Niagara College built The First Nations Garden on the banks of the campus' wetland ridge ponds. The First Nations Garden provides a meditative and learning space for students staff and visitors. The building of the garden was funded by the Ontario Ministry of Training, Colleges, and Universities, supporting Aboriginal environmental and horticultural initiatives. The garden has also become a key learning element for the College's Ethnobotany course.

Body

As the saying goes, we are nothing without our health, and with the stresses of the fast-paced lifestyles that many people tend to live, it is important to prioritize the maintenance and nurturing of one's body. Be mindful of how your body is responding to changes in your daily routine, as well to the times when your current routine has become too redundant or taxing. As adaptable as the body can be, it is important to ensure that you are providing it the essentials such as eating well, exercising regularly, looking after hydration, and having a regular sleeping pattern. When your physical quadrant is balanced with the other quadrants, you will feel your best.

Body

Eating well starts with the fundamentals, and that means making the time to have breakfast. After 8 hours of sleep and no nutrients in your system, a refreshing meal is the balanced way to kick-off to a good day. It helps with concentration, relaxation and gives you more energy to last through your busy days.

Running and meditation is a fairly new combination in the fitness world and not many are able to master them together. The trick is to concentrate on the details: Is my breath in sync with my run? Are my strides over-exerting? Is my body too tense? Listen to the necessities of your body.

Mind

The evolution of the human mind has consequently led us to bouts of over-thinking, stretching ourselves too thin, and relying on our memory more than we should. Just as in the case of the body, the mind is at its best when there are times that have been set aside for pure relaxation. Planning, taking one step at a time, and mindfulness are all ways of balancing your mind quadrant. This balance will ultimately lead to better concentration, communication, studying, and will improve your learning skills. You will see a decrease in worrying and anxiety when the mind is free to relax and think clearly.

Mind

National awareness of depression has grown in the last few years, and it is important to realize that if you do suffer from a mental illness, you are not alone. There is no reason that you have to fight this battle alone, and the key to recovering is seeking help from those who you trust and who support you.

It is healthy to have a little stress in your life because it drives your motivation and gives you an impulse to get the necessary tasks done. However, too much stress is a sign of imbalance. Plan your days by keeping a planner or journal and spread your tasks throughout the week.

Spirit

Whether you realize it or not, there is a certain aura or spirit that you carry around with you and that other people can sense when they are around you. The ways in which people take care of and maintain their spirit is by having a strong sense of faith and dedication to their values, showing respect for all things, living a way of life that promotes peace and harmony, and sending out positive vibes into the universe. Your spirit is delicate and can be easily broken when you are not taking healthy steps in ensuring that this quadrant is balanced.

Spirit

It has been shown that gratitude is one of many ways to nurture your mind and to improve your happiness overall. Practice journaling or simply talking with a friend about three things that you are grateful for each day and you will begin to see a transformation in your mind.

Having a healthy spirit translates into how you view yourself and how confident you are in who you are, what you do, and what you have to offer. The beginnings of confidence start with acceptance of your strengths and weaknesses, and being mindful of the fact that you are who you are because of both of these things.

Emotion

An imbalance occurs in the emotion quadrant when there is an overwhelming presence of anger, frustration, depression, and irritability. This imbalance often arises from a lack of frequent self-assessments regarding one's emotions. In order to nurture your overall being, it is important to be mindful of the emotions that you are feeling, why you are feeling this way, and what you can do before an emotion starts to take over. Signs that you are in check with your emotions include staying calm in heated situations, exhibiting contentment and cheerfulness, as well as having an optimistic view in life. Balancing your emotions will also help you manage your levels of stress and improve your spirit.

Emotion

Your level of happiness affects each quadrant and all areas of your life. Something as simple as smiling, laughing, surrounding yourself with upbeat people with positive energies, or participating in fun activities helps increase your happiness. It improves your relationships, transforms your thinking, and is highly contagious. The happier you are, the happier other people will start to be.

It's true that the weather can affect one's mood. Scientists have discovered that seasonal affective disorder (S.A.D.) is more prevalent during the winter months when warm weather and sunshine are scarce, deeming this as the 'winter blues.' There are some who also suffer from S.A.D in the summer. Luckily, there are many ways to combat this imbalance during any time of the year.

Community Members

PETER MARINO

A Holistic Approach

Fourth-year student Peter Marino has been an advocate of holistic wellness for the last few years, having endured bouts of anxiety that affected his education, his relationships with loved ones, and his overall mindset. In realizing that there was something wrong with the way he was living, Peter started rifling through literature about cognitive behavioral therapy and confiding in a professor at Brock who also happened to be a therapist off campus.

Peter believes in balancing all areas of his life and has taken up meditation to ensure that he is taking care of his own health before anything else.

“I ensure the balance in my life through reading and meditation. These practices have proved to beat anxiety and have helped with problems I previously had such as focusing on the present. One cannot focus on the past because it has

One cannot focus on the past because it has already happened; one cannot focus on the future because it has not happened, but focusing on the present and living in the moment creates a feeling like no other

- Peter Marino
BROCK STUDENT

Community Members

PETER MARINO

A Holistic Approach, Continue

already happened; one cannot focus on the future because it has not happened, but focusing on the present and living in the moment creates a feeling like no other," says Peter.

Though he feels the stresses of student life, he has found that holistically balancing the stresses with positivity has greatly affected his attitude.

"I believe holistic practices to be beneficial for students or any individual for that matter, because it helps to take a step back from all the noise and stresses of the world in order to find something so primitive, yet important to health: happiness," says Peter.

"Happiness can be accomplished through different and simple practices such as utilizing the breath as the foundation of relaxing the mind."

Happiness can be accomplished through different and simple practices.

- Peter Marino

BROCK STUDENT

With his goal of becoming a teacher in the near future, he hopes to share these practices with his future students.

Community Members

SANDY HOWE

A Perspective on Mental Health

Sandy Howe is a staff member at Brock University with the Student Life and Community Experience Department. She works as the Service Learning Coordinator and also leads the Mental Health and First Aid course, which is a free workshop for Brock students, faculty, and staff.

Sandy spoke readily about her perspective on mental health.

“It’s important to find and maintain a strong level of balance because it affects all areas of your life – work, school and relationships,” says Sandy. “I was asked a few years ago to be certified as a Mental Health First Aid for Youth between 12 to 24 years old to raise awareness on campus, considering the stigma surrounding this issue. Some of the goals of the course are to make the topic more comfortable to talk about and break down this stigma.”

Community Members

SANDY HOWE

Perspective on Mental Health, Continued

As she has worked with many students over the years, she feels that she personally needs to be prepared for any and all problems that students may come to her for.

"I feel that it is important to be comfortable with these students in order to improve on mental health and wellness. I've seen a lot of changes within this generation in terms of how they approach this topic and especially with the on-campus clubs such as Active Minds, Student Justice Centre and To Write Love On Her Arms (TWLOHA). There is no shortage of resources for everyone in the community," says Sandy. Outside of campus, Sandy likes to travel, volunteer, and interact with the community. She has personally committed herself to breaking down the stigma and wants all people to realize that they have the power to change the way people treat and talk about mental health and wellness.

> **... there is no shortage of resources for everyone in the community.**
>
> *- Sandy Howe*
> BROCK STAFF

Sandy Howe
Service Learning Coordinatior
Student Life And Community Experience
showe@BrockU.ca
(905) 688 5550 ext. 4126

Community Members

CELESTE SMITH

A Perspective on Mental Health

For me, holistic wellness is about looking at the whole picture of health, not just a part. The medicine wheel is a great way to see your body as a whole and to be able to diagnose the roots of possible issues, not just treat symptoms.

Attending College or University is a major event in a person's life. It is stressful and also exhilarating, and there will be times when you feel completely over your head. It is important that students reach out and take advantage of resources (such as this portal) so that they can keep balanced and know that they are not alone to try and deal with the ups and downs of life.

Niagara College has a wide variety of wellness programs and services available for students.
For example, the Aboriginal Student Services Department has a dedicated counsellor who offers guidance and workshops such as guided meditation sessions.

Community Members

CELESTE SMITH

Perspective on Mental Health, Continued

There are also group workshops and events ongoing throughout the year held by various organizations such as the SAC, including such events as The Yellow Umbrella Project held during Mental Health Awareness Week.

The main thing I have to remember to do in my life is make time for ME. Like most students, between homework and social life, I am so busy that I forget to take care of myself. Even something as easy as reading a book for a few hours with a hot cup of tea, is enough to recharge my batteries. I have a sticky note on my computer that says “What did you do for YOU today?”, to help me be mindful of my commitment to myself. I picked up a great novel last night; it has been a while since I read something for pleasure and not just for an assignment. It was a great way to relax

It is important that students reach out and take advantage of resources (such as this portal) so that they can keep balanced and know that they are not alone to try and deal with the ups and downs of life.

- Celeste Smith

NIAGARA COLLEGE STUDENT

Community Members

EARL DIONNE

A Perspective on Mental Health

Earl Dionne is an Aboriginal-Canadian artist from Fort Erie, Ontario who has designed fire-art programs with Woodland Visions Native Arts. Growing up as an only child, Earl found solace in passing his hours through his creative and imaginative drawings, later finding his passion in using fire as a tool to create other pieces of art. As a native artist, he understands the personal power or spirit, which goes into making art, as well as the creative process that lies within this activity.

As he continues to work as a teacher, Earl also continues to discover how important fire-art is to his spiritual and emotional life, and how the process directs him in other areas of his life.

“The things I learn in the classroom while facilitating the burning art program feeds and influences my lifestyle, especially if I feel others found the activity helpful,” says Earl. “I know that creativity and fire have given me something wonderfully healing and transformational. My passion and curiosity about fire and art may never reveal any answers in my lifetime, but the chase will always keep me young at heart.”

Community Members

EARL DIONNE

Perspective on Mental Health, Continued

Fire-art is art that uses active flames as part of the creation process. It either uses flames as part of the artwork or uses the fire effects as a performance piece as audiences watch the art burn.

"Fire-art turned out to be the best of both worlds; it allowed me to create and bring beauty into my world while feeling the mysterious effect of fire at work. Burning art provided unseen benefits that were vital to my spirit," says Earl.

Burning art provided unseen benefits that were vital to my spirit.

- Earl Dionne

ABORIGINAL CANADIAN ARTIST

On a daily basis, Earl finds that the most important thing about remaining balanced in life is to keep moving forward physically, creatively and intellectually.

He believes that nature demonstrates this principle of movement in everything that we observe, whether we watch the growth of a flower or the passing of the seasons, and this truth applies to our overall holistic well-being.

New Additions to the Site

In early 2014, Niagara Holistic Wellness Portal launched a Student Blog as an addition to the website, for the purpose of building a connection with the students and community members who would be accessing the Portal's resources. The Student Blog was also created to touch on how student life and stresses can be difficult to balance with work, family and friends, and extra-curricular activities.

With a Brock student writing weekly blogs, and monthly posts from other students featuring their stories, the Student Blog serves to be diverse and relatable to all who access the website. The News section remains an active part of the website also, with articles that pertain to local, national and international news relating to holistic wellness.

The blog posts are structured to touch on each quadrant from the Wellness Wheel, with each month focusing on a different quadrant. The posts include tips, personal stories, interviews and testimonies, while showcasing the on-campus resources that are available at Brock.

New Additions to the Site

Along with the French version of the website, a Goal Tracker was included at the beginning of the 2014/2015 year. This tool allows people to create goals based on the S.M.A.R.T template or to create reflective goals, which are goals that are on-going and do not necessarily have a time constraint. The Goal Tracker allows students and community members to track these goals and journal about their progress.

Similarly, by creating an account, you are able to personalize which news articles you see, as well as comment on articles and blog posts. The self-discovery tool also provides an interactive self-assessment tool to explore your individual holistic balance. By writing down goals and tracking them, users may come to realize that they have achieved more than they would have known had they not written them down.

By allowing students and community members to customize their Niagara Holistic Wellness Portal experience, the portal enables users to personalize news and resources that are most relevant to them. The Niagara Holistic Wellness Portal aims to be relevant, and all sections, including the French version of the website, are just a few additions that work towards emphasizing resources for wellness.

To create a personalized account, visit mycircleofwellness.ca.

About Us

The Niagara Holistic Wellness Initiative is made up of a team of diverse backgrounds from Brock University, Niagara College, and community partners of the Niagara Region who are committed to supporting post-secondary students learning, health, and well being in a holistic way.

We hope that as you explore mycirlceofwellness.ca, you will learn more about maintaining holistic health and well being, as you discover something about yourself and explore the many supportive resources in the Niagara Region and beyond. Feel free to share the Niagara Holistic Wellness Portal with others.

Booklet Writer : Cate Talaue
Booklet Designer : Jake Parrotta
French Translator : Karine Poulin

Niagara Holistic Wellness Portal

www.mycircleofwellness.ca

Brock University

nc Niagara College Canada

Niagara Holistic Wellness Portal

www.mycircleofwellness.ca

Brock University

nc Niagara College Canada

À propos de nous

L'initiative de Niagara Holistic Wellness (du Bien-être holistique de Niagara) est constituée d'une équipe de personne ayant différent antécédent émanant de Brock University, Niagara College, et des partenaires communautaires de la Région de

Niagara qui se sont engagés pour supporter l'apprentissage, la santé et le bien-être des étudiants de niveau post secondaire d'une manière holistique.

Nous espérons qu'en explorant notre site web vous allez apprendre à mieux maintenir votre santé holistique et votre bien-être; apprendre d'avantage sur vous même et allez explorer les nombreuses ressources qui offrent leur soutien dans la Région de Niagara et des régions environnantes. Sentez-vous libre de partager le Niagara Holistic Wellness Portal (le portail de bien-être holistique) avec les autres.

Brochure écrite par Cate Talaue
Brochure conception par Jake Parrotta
Traduit en français par Karine Poulin

De Nouveaux Ajouts au Site Internet

Atteindre Vos Objectifs

En plus de la version francophone du site web, nous avons inclus une directive d'objectifs au début de l'année scolaire 2014/2015. Cet outil vous permet de créer vos objectifs basés sur le format « S.M.A.R.T » ou de créer des objectifs de réflexion, qui sont des objectifs en cours d'implantation et qui n'ont pas nécessairement une restriction de temps.

De même, en créent un compte, vous êtes capables de personnaliser celui-ci en indiquant quels articles de nouvelles vous voulez voir et vous pouvez aussi laisser des commentaires sur des articles et des blogues. L'outil de découverte de soi fournit un outil interactif d'auto-évaluation pour explorer votre équilibre holistique individuel. En écrivant leurs objectifs, les utilisateurs peuvent voir qu'ils sont capables d'en accomplir plus que s'ils n'avaient pas pris le temps de le faire.

En permettant aux étudiants et aux membres de la communauté de personnaliser leurs expériences avec le Niagara Holistic Wellness Portal (portail de bien-être holistique de Niagara), les utilisateurs peuvent personnaliser leurs nouvelles et les ressources qui sont plus pertinentes pour eux. Chaque section du Niagara Holistic Wellness Portal, incluant la version francophone du site web, ajoute des détails au site web qui identifie des ressources du bien-être et vise à être plus pertinente. Pourcréer votre compte personnalisé ou pour lire le blogue étudiant, visitez mycircleofwellness.ca.

De Nouveaux Ajouts au Site Internet

Blogue des Étudiants

Au début de 2014, le Niagara Holistic Wellness Portal (le portail de bien-être de Niagara) a lancé un blogue étudiant avec le but d'établir une connexion avec les étudiants et la communauté qui utilisent le portail. Le blogue étudiant a aussi été créé pour discuter du stress de la vie étudiante et de la difficulté d'équilibrer le travail, la famille, les amis et les activités extrascolaires.

Avec un étudiant qui écrit les blogues hebdomadaires et un autre étudiant qui décrit sa propre histoire chaque mois, le blogue sert à être diversifié et pertinent pour ceux qui l'utilisent. Avec des articles qui rapportent les nouvelles locales, nationales et internationales du bien-être holistique, la section nouvelle est une partie très active du site.

Avec chaque mois qui se concentre sur un différend segment du quadrant, les blogues sont structurés pour toucher chaque quadrant -de la roulette de bien-être. Les blogues inclus une variété de sujets tel que des conseils, des histoires personnelles, des entrevues, et des témoignages en plus de mettre en valeurs les ressources disponibles à Brock.

Le blogue étudiant peut être trouvé à mycircleofwellness.ca/blog.php, sur notre page Facebook "Niagara Holistic Wellness Porta" et des liens sont affichés sur notre compte Twitter @_WellnessPortal.

Membres de la communauté

EARL DIONNE

Une Perspective sur la Santé Mentale (suite)

L'art du feu est de l'art qui utilise les flammes durant le processus de création. Il utilise les flammes comme une partie de l'œuvre ou l'utilise comme une pièce de spectacle lorsque que le public regarde l'art bruler.

« L'art du feu est le meilleur de deux monde; il m'a permis à créer et à apporter la beauté dans ma vie et à sentir l'effet mystérieux du feu au travail. L'art brulant a fourni des avantages inaperçus qui étaient vital dans mon esprit, » dit Earl.

L'art brulant a fourni des avantages inaperçus qui étaient vital dans mon esprit

- EARL DIONNE

Artiste Canadien Autochtone et Enseignant

Quotidiennement, Earl trouve que la chose la plus importante pour garder une vie équilibrée est de continuer à avancer physiquement, créativement et intellectuellement. Il croit que la nature démontre ce principe d'avancement dans tous ce que nous observons, que nous regardions la croissance d'une fleur ou le changement des saisons, et cette vérité est applicable à notre bien-être holistique global.

Membres de la communauté

EARL DIONNE

Une Perspective sur la Santé Mentale

Earl Dionne est un artiste canadien autochtone, habitant Fort Erie, Ontario, qui élabore un programme sur l'art du feu avec « Woodland Visions Native Art ». Earl était enfant unique et il a trouvé du réconfort en passant des heures faisant des dessins créatifs et imaginatifs, plus-tard, il a trouvé sa passion en utilisant le feu comme un outil pour développer un nouvel art. Étant un artiste autochtone, il comprend le pouvoir, l'esprit personnel et le processus créatif qui sont nécessaires pour créer de l'art.

Alors qu'il travaille comme professeur, Earl continue aussi à découvrir comment important l'art du feu est dans sa vie spirituelle et émotionnelle et comment ce processus le dirige vers d'autre aspect de sa vie.

«Pendant que j'enseigne le programme de feu en salle de classe, les choses que j'apprends nourrissent et influencent mon style de vie, particulièrement lorsque les autres ont trouvé l'activité utile, » dit Earl. « Je sais que la créativité et le feu m'ont donné quelque chose de merveilleusement guérissant et transformant. Peut-être que ma passion et ma curiosité du feu et de l'art ne vont jamais révéler toutes les réponses durant ma vie, mais cette chasse va toujours me garder un cœur de jeune. »

Membres de la communauté

CELESTE SMITH

Une Perspective sur la Santé Mentale (suite)

des ateliers de groupes et des évènements au quotidien qui sont supportés par des organisations durant toute l'année comme le SAC (ex. Le « Yellow Umbrella Project organisé lors du « Mental Health Awareness Week »).

La chose la plus importante que je dois faire dans ma vie est de prendre du temps pour moi. Comme la plupart des étudiants, entre mes devoirs et ma vie sociale, je suis tellement occupé que j'oublie de prendre soin de moi-même.

Il est important que les étudiants prennent avantages des ressources (comme ce portail) pour rester équilibré et pour savoir qu'ils ne sont les seuls qui passent au travers des hauts et des bas de la vie

- Celeste Smith

Étudiant de Collège Niagara

Même quelque chose d'aussi simple que de lire un livre avec un thé pendant quelques heures est assez pour recharger vos batteries. J'ai une note sur mon ordinateur qui dit « qu'est ce que tu as fait pour toi aujourd'hui? » pour m'aider à être plus attentif aux engagements envers moi-même. J'ai sélectionné un très bon livre hier soir; cela faisait longtemps que je n'avais pas lu quelque chose pour le plaisir et non pas pour un travail académique. C'étais une très bonne façon de relaxer.

Membres de la communauté

CELESTE SMITH

Une Perspective sur la Santé Mentale

Pour moi, le bien-être holistique doit considérer l'ensemble de la santé et non seulement une partie. La roulette de médecine est une bonne façon de voir votre corps comme un ensemble tout en étant capable d'examiner les racines d'un problème potentiel et de ne pas seulement traiter les symptômes.

Aller au collège ou à l'université est un évènement majeur dans la vie d'une personne. C'est stressant, exaltant et parfois vous allez vous sentir comme si c'est au-dessus de vos moyens. Il est important que les étudiants prennent avantages des ressources (comme ce portail) pour rester équilibré et pour savoir qu'ils ne sont les seuls qui passent au travers des hauts et des bas de la vie.

Niagara College a une variété de programmes et de services de bien-être accessible aux étudiants. Par exemple, le « Aboriginal Student Services Department » a des conseillers qui offrent du support et des ateliers comme des sessions de méditation guidée. Il y a aussi

Membres de la communauté

SANDY HOWE

Une Perspective sur la Santé Mentale (suite)

Certains objectifs de ce cours sont de rendre le sujet plus abordable pour en parler et pour briser ce stigma. » Puisqu'elle a travaillé avec plusieurs étudiants aux travers les années, elle se sent mieux préparé pour aborder les problèmes que les étudiants peuvent avoir. « Je pense qu'il est important d'être confortable avec les étudiants pour améliorer le bien-être et la santé mentale. J'ai vue beaucoup de changements avec cette génération en terme du comment ils approchent ce sujet et particulièrement avec les clubs sur le campus comme « Active Minds», « Student Justice Center », et « TWLOHA », il n'y a définitivement pas un manque de ressources pour tout le monde dans la communauté, » dit Sandy. À l'extérieur du campus, Sandy aime voyager, faire du bénévolat et interagir avec la communauté. Elle s'est personnellement engagé à briser le stigma dont les gens parlent à propos de santé mentale et du bien-être et elle veut que tout le monde réalisent qu'ils ont le pouvoir de changer les choses.

> **... Il n'y a définitivement pas un manque de ressources pour tout le monde dans la communauté**
>
> *- Sandy Howe*
>
> Personnel de l'Université Brock

Membres de la communauté

SANDY HOWE

Une Perspective sur la Santé Mentale

Première entrevue : membre du personnel Sandy Howe (showe@brocku.ca) Sandy Howe travaille à Brock University avec le département du « Student Life and Community Experience ». Elle est la coordinatrice du service d'apprentissage et donne le cours de santé mentale et de premier soin, un atelier gratuit pour les étudiants et le personnel de Brock. Sandy a parlé de sa perspective sur la santé mentale sans hésiter. « Il est important de trouver et de garder un niveau solide d'équilibre parce que cela à un effet sur tous les aspects de votre vie – le travail, l'école et vos relations, » dit Sandy. « Il y a quelques années, on m'a demandé d'obtenir une certification pour augmenter ces connaissances sur le campus en considérant le stigma qui entoure ce problème de santé mentale et des premiers soins pour les jeunes âgés entre 12 et 24 ans.

Membres de la communauté

PETER MARINO

Une approche holistique (suite)

Un individu ne doit pas se concentrer sur le passé puisque c'est déjà terminé; un individu ne peut pas se concentrer sur le futur puisque ce n'est pas encore arrivé, mais se concentrer sur le présent et vivre dans le moment crée un sentiment à nul autre pareil, » dit Peter.

Même si il continu à ressentir le stress de la vie étudiante, il trouve que l'équilibre holistique positif de son stress a eu un effet concret sur son attitude.

« Je pense que les pratiques holistiques sont bénéfique pour les étudiants et les autres aussi, puisque cela permet de prendre un pas en arrière de tout le stress et le tumulte de la vie pour trouver quelque chose de tellement primitif, mais pourtant important pour la santé : le bonheur, » dit Peter. « Le bonheur peut être réalisé à travers des pratiques tout aussi différentes que simples comme l'utilisation de votre souffle pour relaxer votre esprit. »

Le bonheur peut être réalisé à travers des pratiques tout aussi différentes que simples

- Peter Marino

Étudiant de l'Université Brock

Ayant l'objectif de devenir un professeur très bientôt, il espère partager ces pratiques de bien-être holistique avec ses futurs étudiants.

Membres de la communauté

PETER MARINO

Une approche holistique

Peter Marino, un étudiant de quatrième année, est un militant du bien-être holistique depuis quelques années, après avoir vécu de l'anxiété qui a eu un impact sur son éducation, ses relations avec ses proches et son état d'esprit global. En réalisant qu'il avait un problème dans la façon dont il vivait, Peter a commencé à regarder à travers la littérature au sujet de la thérapie comportementale cognitive, et à se confier à un professeur de Brock qui était aussi un thérapeute à l'extérieur du campus.

Croyant en l'équilibre des différentes parties de sa vie il a commencé à médité pour s'assurer qu'il prend soin de sa propre santé avant tout.

« J'établis l'équilibre dans ma vie avec la lecture et la méditation. Il a été prouvé que ces pratiques combattent l'anxiété et aident à résoudre les problèmes que j'ai eus

dans la passé comme un manque de concentration sur les activités qui m'entourent.

Un individu ne doit pas se concentrer sur le passé puisque c'est déjà terminé; un individu ne peut pas se concentrer sur le future puisque ce n'est pas encore arrivé, mais se concentrer sur le présent et vivre dans le moment crée un sentiment à nul autre pareil

- Peter Marino

Étudiant de l'Université Brock

Émotion

Votre niveau de bonheur a un effet sur chacun de votre quadrant dans toutes les zones de votre vie. Des activités aussi simples que sourire, rire, ou de vous entourer de personnes enjouées avec de l'énergie positifs vous aides a augmenter votre bonheur. Le bonheur améliore vos relations, transforme vos pensées, et est très contagieux. Le plus heureux vous êtes, le plus heureux les autres autours de vous vont être. C'est vrai que la température peut affecter l'humeur de quelqu'un. Les scientistes ont découvert que la dépression saisonnière est plus présente durant les mois d'hiver lorsque les températures chaudes et le soleil sont rares. Certains souffrent de la dépression saisonnière durant l'été. Par chance, il y a plusieurs façons de combattre ce déséquilibre, peu importe le temps de l'année.

Émotion

Un déséquilibre se produit dans le quadrant d'émotion lorsqu'il y a uneprésence accablante de rage, de frustration, de dépression ou d'irritation. Ce déséquilibre peut survenir suite à un manque d'évaluation régulière de vos émotions. Pour vous éduquer, il est important d'être attentif aux émotions que vous ressentez, de comprendre pourquoi vous vous sentez de cette manière, et de savoir ce que vous pouvez faire lorsque vous sentez ces émotions vous envahir. Les signes que vous êtes en harmonie avec vos émotions comprennent de rester calme lors des situations stressantes, d'être content et joyeux, et d'avoir un point de vue optimiste. Équilibrer vos émotions aides aussi à gérer vos niveaux de stress et à améliorer votre esprit.

Esprit

Il a été prouvé scientifiquement que la gratitude est une des plusieurs façons de nourrir votre esprit et d'améliorer votre bonheur général. Pratiquez-vous à écrire dans un journal ou simplement à parler avec un de vos amis à propos de 3 choses pour lesquels vous êtes reconnaissant et vous allez commencer à voir une transformation. Avoir un esprit en santé se transmet dans votre image personnelle, dans votre confiance personnelle, dans ce que vous faites, et dans ce que vous avez à offrir. La confiance en soi commence avec l'acceptation de vos forces et de vos faiblesses, en plus d'être attentif au fait que vous êtes qui vous êtes grâce à ces deux choses.

Esprit

Que vous le réalisiez ou non, il y a une certaine atmosphère ou Esprit que vous dégagé autour de vous que les autres peuvent sentir lorsqu'ils sont près de vous. Développer une sens de croyance et dévouement fort, monter du respect envers tous choses, vivre une vie qui incite la paix et l'harmonie, ou simplement envoyer des vibres positifs dans l'univers sont quelques manières que les personnes peuvent utiliser pour prendre soin et pour maintenir leur esprit. Votre esprit est délicat et peut être facilement brisé lorsque vous ne prenez pas les étapes santés nécessaire pour assurer qu'il demeure en équilibre.

Intellect

La connaissance nationale sur la dépression à augmenté rapidement lors des dernières années et il est important de réaliser que si vous souffrez d'une maladie mentale, vous n'êtes pas seul. Si vous, ou des personnes que vous connaissez, souffrez de la dépression, il est important de se connecter à des personnes en qui vous avez confiance ou des professionnelles qualifiées dans la santé mentale. Il existe de l'aide. C'est santé d'avoir un peu de stress dans votre vie puisque ceci aide à augmenter votre motivation et vous donne l'incitation nécessaire pour finir la tâche. Par contre, trop de stress est un signe de déséquilibre. Planifier votre journée en gardant un agenda ou un journal pour vous aidez à organiser et répartir vos tâches au travers la journée.

Intellect

L'évolution de l'intellect de l'être humain nous a amené à trop réfléchir, à en mettre trop dans notre assiette, et de trop dépendre de notre mémoire. Comme le corps, l'intellect est à son meilleur lorsque vous avez mis du temps de côté pour la relaxation pure. La planification, faire un pas à la fois et être attentif sont tous des signes d'un intellect équilibré. Cet équilibre va vous aider à avoir une meilleure concentration, une bonne communication, et va peut-être même améliorer vos compétences d'apprentissage. Vous allez constater une baisse d'inquiétude et d'angoisse quand votre intellect peut relaxer et penser clairement.

Corps

Commencez avec la base, bien manger, ce qui veut dire prendre le temps de déjeuner. Après 8h de sommeil sans nutriments dans votre système, un bon repas est la manière équilibrée de bien commencer votre journée. Le déjeuner aide la concentration, vous garde réveillé, et vous donne plus d'énergie pour passer à travers votre journée occupée.

Une nouvelle combinaison dans le monde de l'exercice est la course et la méditation, plusieurs personnes ne sont pas capables de les faire ensemble. Le truc est de se concentrer sur les détails : Est-ce que mon souffle est synchronisé avec ma course, Est-ce que mes enjambées demandent trop d'effort? Est-ce que mon corps est trop tendu? Écoutez les besoins de votre corps.

Corps

Comme le dit l'expression, nous ne sommes rien sans notre santé, et en plus d'un stress d'une vie à haute vitesse que plusieurs personnes vivent, il est important que l'entretien de votre corps soit une priorité. Soyez attentif pour savoir comment votre corps répond aux changements dans votre routine quotidienne, assurez-vous que votre routine actuelle soit nécessaire et qu'elle ne soit pas trop fatigante. Aussi adaptable que votre corps peut l'être, assurez-vous de que vous lui fournissez l'essentiel comme bien manger, faire de l'exercice, dormir régulièrement et boire assez d'eau. Vous allez vous sentir à votre meilleur lorsque votre quadrant physique est en équilibre avec vos autres quadrants.

First Nations Garden

Le « First Nations Garden » a été créé au printemps 2009 sur la rive de la strie de la zone humide de l'étang sur le campus du « Niagara College ». Le « First Nations Garden » fournit un espace de méditation et d'apprentissage pour les étudiants, le personnel et les visiteurs. Le bâtiment du jardin a été financé par le ministère de la formation pour supporter les initiatives environnementales et d'horticultures des autochtones. Le jardin est aussi devenu un élément d'apprentissage essentiel pour le cour d'Ethnobotanie du collège.

Les Points de Vue sur la balance holistique

Le « Niagara Wellness Portal » est un site web qui vous aide à en apprendre plus à propos du bien-être physique, mental, spirituel et émotionnel, qui vous aide à réfléchir sur votre propre bien-être et style de vie, et qui vous aide à trouver des ressources locales qui sont disponibles pour vous. L'approche holistique a été inspirée par la roulette de médecine autochtone qui est une perspective de santé et bien-être qui encapsule et garde en équilibre tous les aspects de votre vie. Plus vous lisez à propos de cette information et découvrez ce que ce portail peut vous offrir, plus vous allez apprendre que le corps, l'intellect, l'esprit et l'émotion sont tous en corrélation et contribuent à un style de vie santé.

La Roulette de Bien-être

La roulette de bien-être utilisée dans ce projet est inspirée par le concept autochtone de la roulette de médecine.

Explorez cette roulette interactive sur mycircleofwellness.ca/wheel.php

et apprenez en plus sur les quatre quadrants.

Français

Niagara Holistic Wellness Portal

www.mycircleofwellness.ca

Made possible by funding from the Ministry of Training Colleges and Universities