

秘魯

如果這世界上真的有奇蹟，
那只是努力的另一個名字。

心靈綠洲心理健康資訊

心靈快速又又電

力量姿勢

身體 ↔ 心情
互相影響



面對排山倒海的壓力，身心會有疲倦的時候。
請嘗試這個小習慣，替身心充電。

「力量姿勢」是一系列我們有自信時的**身體語言**。當我們感到有自信，會不自覺將身體展開，比如說挺起胸膛、伸直腰、伸懶腰的姿勢等等。主動擺出「力量姿勢」**兩分鐘**，就會讓人更有自信，提升抗壓能力。當你覺得疲倦或缺乏自信時，你可以試試不同的「力量姿勢」，找出最適合自己的姿勢，同時跟自己說一些**激勵說話**例如「我做得好」、「盡了力就可以」，替自己又又電。