

# 心靈快速叉叉電

## 力量姿勢

面對排山倒海的壓力，身心總會有疲倦的時候。  
可以嘗試這個小秘訣，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，如挺起胸膛、伸直腰背、伸懶腰的姿勢等等。

# 力量姿勢

擺幾耐？

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」，找出最適合自己的一種，同時跟自己說一些激勵說話，如「我做得到」、「盡了力就可以」，為自己叉叉電。