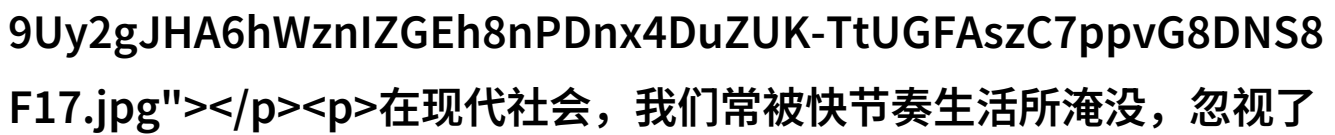


缓慢而有力的往里挺送探索内在力量的艺术

理解往里的力量

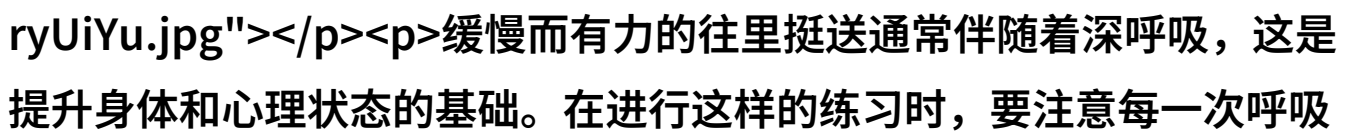
在现代社会，我们常被快节奏生活所淹没，忽视了

内在力量的培养。往里挺送是一种静心、专注于内在世界的过程，它需要

我们放下外界干扰，深入自我了解。这种方法不仅能够帮助我们找到

内心的平静，还能增强我们的意志力和决策能力。

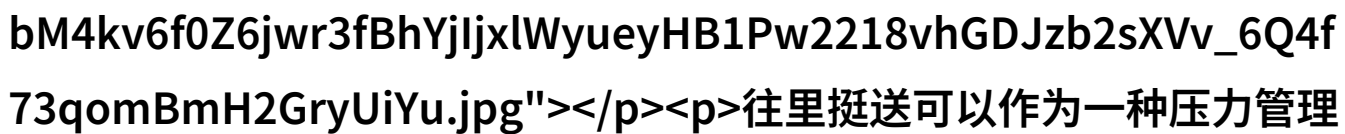
控制呼吸

缓慢而有力的往里挺送通常伴随着深呼吸，这是

提升身体和心理状态的基础。在进行这样的练习时，要注意每一次呼吸

都要充分地进行，不应急促或浅显，以此来减轻紧张感并调节情绪。

释放压力

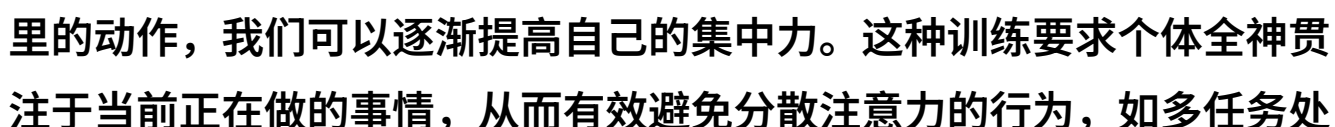
往里挺送可以作为一种压力管理

手段。当我们面对挑战或遇到困难时，可以通过缓慢而有力的动作来释

放积累的情绪，让自己从紧张中解脱出来。这一过程对于维持身心健康

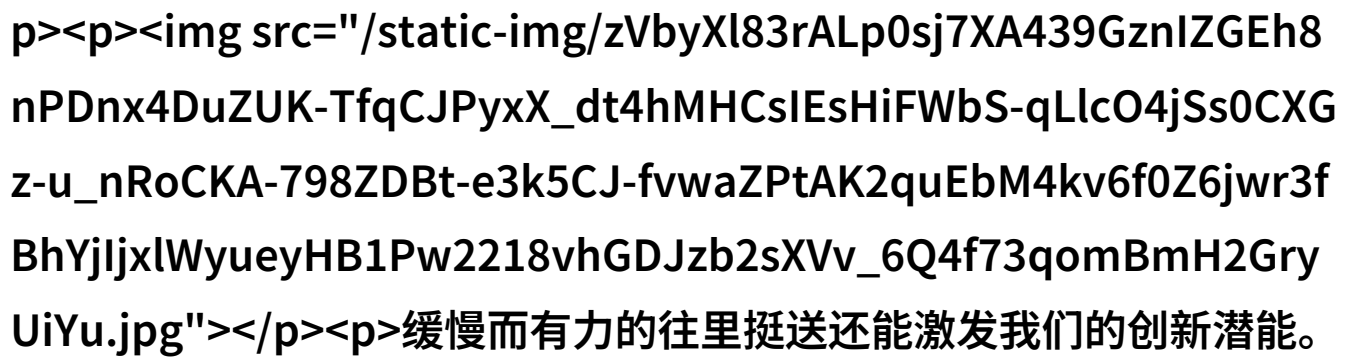
至关重要。

提高集中力

通过不断练习往里

理等，这对于日常工作和学习都极为有益。

激发创造性思维



缓慢而有力的往里挺送还能激发我们的创新潜能。这种方式鼓励人们从不同的角度审视问题，并且提供一个理想环境去构建新的思想模型。这对于解决复杂问题尤其重要，因为它能够帮助人们跳出传统思维模式。

提升自我认知

最终，通过不断实践这个技巧，我们会更加了解自己的边界、能力以及潜质。这是一个持续学习与成长的过程，每一次尝试都是对自己的一次测试，使得个人变得更加坚韧和成熟。

[下载本文pdf文件](/pdf/593288-缓慢而有力的往里挺送探索内在力量的艺术.pdf)