像樹一樣伸展

1. 雙腳併攏站立，雙臂伸出。
2. 閉上雙眼，高舉雙臂。想像你的手臂是樹枝，手指是樹葉！
3. 現在，輕輕地左右伸展，讓你的手臂像風吹過樹枝那樣來回擺動。
4. 深深吸氣再吐氣。現在，讓你的手臂緩緩滑落兩側。感覺如何？

要記得

我們的身體是神所賜的禮物，我們可以藉著照顧身體，來表達對這份禮物的感激之情。

健康祕訣

當你感到壓力大或很擔心——或任何時候，你都可以做這個伸展運動！放慢腳步，關注自己的感覺和身體是有益的。

亞利珊卓・可倫坡繪