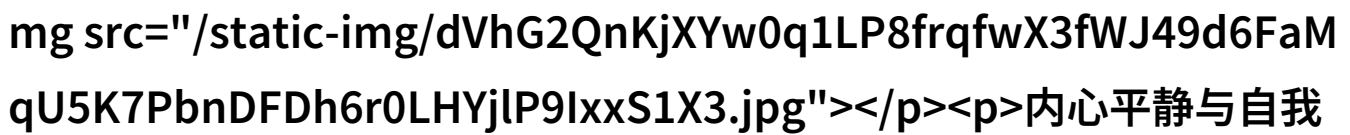
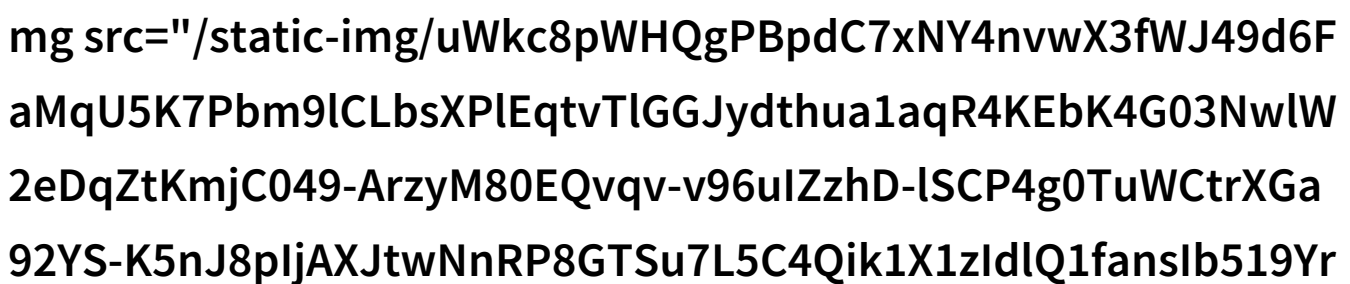


# 缓慢而有力的往里挺送探索内在力量的艺术

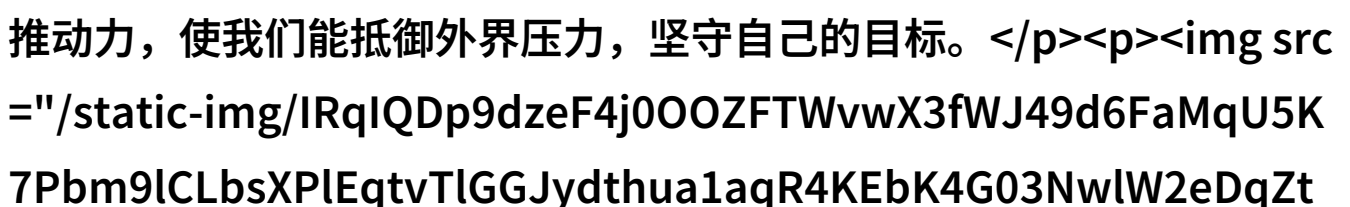
在现代社会中，人们常常被快节奏的生活所淹没，忽视了内心深处那股潜在的力量。这种力量不是一蹴而就，而是通过不断地努力和坚持逐渐积累起来的。以下是探讨这种内在力量的一些关键点。

内心平静与自我认知

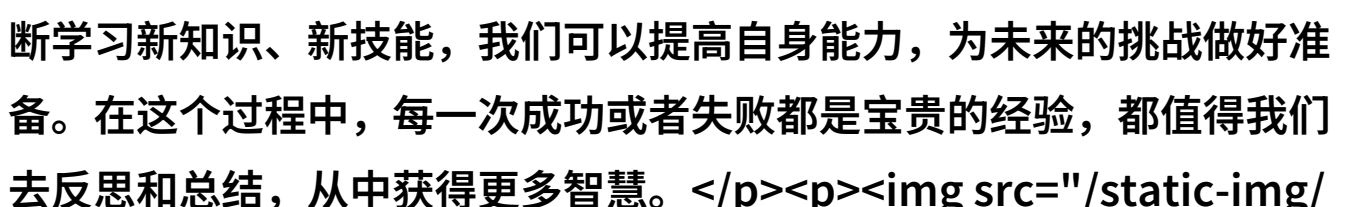
缓慢而有力的往里挺送意味着我们需要从容不迫地面对生活中的挑战。这要求我们拥有一颗平静的心，让自己能够清晰地认识到自己的优势和劣势，这样才能更好地规划我们的未来道路。

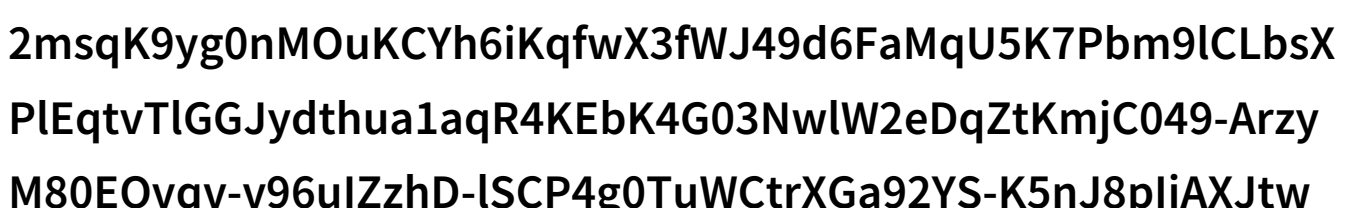
持之以恒的毅力

任何成长或改变都不会是一蹴而就的事情，它需要时间、耐心和毅力。每一步前进可能都是缓慢而微小，但只要持续不懈，就会形成巨大的推动力，使我们能抵御外界压力，坚守自己的目标。

自我提升与学习

通过学习新知识、新技能，我们可以提高自身能力，为未来的挑战做好准备。在这个过程中，每一次成功或者失败都是宝贵的经验，都值得我们去反思和总结，从中获得更多智慧。





NnRP8GTSu7L5C4Qik1X1zldlQ1fanslb519YrFG1ZBCKVZyGIZUR5h\_28-Q.jpg"></p><p>情感管理与人际关系</p><p>良好的情绪状态对于保持稳定的心理健康至关重要。而建立良好的人际关系则能够提供支持和鼓励，这些都是帮助我们克服困难并继续前行的小助手。</p><p></p><p>身体健康与锻炼</p><p>一个健康身体是实现一切目标的基石。定期进行体育锻炼，不仅能增强体质，还能释放压力，有助于维持积极的心态，对抗生活中的各种挑战。</p><p>愿景设定与行动计划</p><p>明确个人的愿景，并制定切实可行的行动计划，是实现梦想不可或缺的一步。在这个过程中，我们要学会调整策略，与时俱进，以适应变化无常的情境，直到最终达成预定的目标。</p><p><a href = "/pdf/504618-缓慢而有力的往里挺送探索内在力量的艺术.pdf" rel="alternate" download="504618-缓慢而有力的往里挺送探索内在力量的艺术.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>