西北组-妮儿

**德明健身让我身心强大 家庭和谐**

时间过得真快，转眼初级班就要毕业了。虽然只坚持锻炼了短短20天，到自己的改变是自己所期待的，真心的喜欢现在的自己。

第一次听说德明健身是在一年前我也曾加入跟身边的同事锻炼过一段时间，因工作忙没有加入德明五期！过去的一年工作确实很忙，因改革工作中也遇到了很多不顺心的事，就那么在磕磕绊绊，生气，郁闷，纠结，低落的情绪中走过了一年。工作上因自己的努力取得了不错的成绩，但因自己的坏脾气母子关系非常糟糕，家里的气氛也很压抑。一年过去了工作依然很忙碌，当我再次看到身边的同事劈叉俯卧撑熟练的就跟走路一样轻松自如，还那么自信，我才发现所有的坚持和努力都会给你带来惊喜！我开始反省自己，难道自己忙到每天抽不出半个小时，一个小时来运动吗？答案是否定的。不是自己没时间而是自己太懒，工作之余，烦躁纠结时都用追剧，睡觉玩手机……来打发时间麻痹自己，反省之余我毅然申请加入德明六期！

加入德明的20天，我真正体会了身心同健，把健身完全融入生活的理念。早起做饭，洗漱，等公交都可以练练三走；上下班途中四举，三跳，平扩；上班前后三俯，三扩，三压，高俯；睡前仰卧起坐，写写每天的感受，真正的在生活中健身！

加入德明的20天，我也感受到了身体一些隐藏的病痛如四举时左手发麻，手心发热，三跳时小腿发麻，打嗝，腰疼腿疼等等，也开始积极的学习经脉健身的理论，每次遇到问题，德明的教练们都会耐心的指导与鼓励。虽然现在似懂非懂，但我看到德明的前辈们我还是充满了信心。

加入德明的20天，我也开始调整自己的心态，改变自己不良的生活习惯。遇事开始慢慢的调整自己不急不躁保持心情舒畅；不太在乎别人对自己的看法，内心慢慢的变强大，做好自己该做的，保持自我不再期待别人的认可；对孩子开始有耐心，自己保持一颗阳光向上的心，给孩子做个好榜样； 坚持早睡早起，低头，手机控一族说拜拜。家庭的气氛和谐了，母子关系也比较亲密了。

知道培养一种良好的习惯并非一朝一夕之事，需要学习和走的道路还很漫长，我期待在德明大家庭里通过自己的努力与坚持，在德明前辈们的帮助与监督下，成为一个阳光，健康，自信，美丽的女人！做更好的自己，提高自己，给孩子也树立一个好榜样！

最后感谢德明春春教练，啦啦啦组长和德明的伙伴们对我的帮助与鼓励，感谢辅导员对我的帮助与指导，让我们一起加油努力，做更好的自己！！！