河北组-柔和

**德明健身后 意志力增强 精力比以前充足 享受心情放松带来的亲情融洽**

一个月的时间，在阶梯式的进步中过去了。

经历了这样三个阶段1.从最初的觉得这些动作太简单了，2.到慢慢的没什么感觉，3.到后来有了深更加深刻的喜悦的感觉。因为自己平时也很喜欢锻炼身体所以最初看到这些动作的时候觉得太简单了，感到难度系数低，成长系数低，多少有一些失望。现在回想起来那个时候自己太自大了。等到真正做下来以后才发现，这里边有很多细节的东西是自己以前忽略的，比如身体的抻拉感，有意识的开肩开胯。四举的时候，直到中后期才感觉到这里边的奥秘，到了中后期以后才感觉每天的四举让肩膀上身非常轻松，而且让整个人变得非常的勤快，做事情特别的利索。最初的时候侧步走的时候腿筋感觉拉不开，特别疼痛，到后来慢慢的拉开，不太疼痛了，三跳最初的时候都跳不起来了，到现在能够跳起来，身体变得越来越灵活，心情越来越舒畅。现在有一种特别深切的感觉，作为一个人，能够控制自己的身体，能跳能跑，能蹦跶是一件轻松自在，非常快乐的事情。而在进入德明健身之前，自己已经把这些一个人最基本的跑跑跳跳的这些功能，都快忘的差不多了。

我想说，德明健身可以改变命运，为什么这么说呢？

一，在坚持健身的过程当中，能够锻炼自己的意志力，能够把一件事情坚持的做下来才会有收获，开始健身以后，因为忙着带娃，这一整套的动作都不能够在一个时间内把它全套的做下来甚至有些时候都要到了晚上十点半11点才能做完这些动作，第二天又要早起，会感觉有些累。但是却发现自己的精力比以前充足了，以前只要睡得晚了，第二天准是没有力气，也没有精神的。但是有几天晚上11点才做完动作，第二天却发现还不是那么的没有精神。

二，健身本身可以让你心情愉悦，在面对事情的时候，可以一种轻松愉悦的状态来面对。健身以后，我脸上的笑容明显多了，曾经在生完孩子以后，我以为我心里的结是打不开了，有可能会伴随我的一生，让我无法再快乐起来，现在看来，我已经走过了这一段，感谢德明健身带给我的改变。

三，在自己健身的过程当中，本身就是给家庭中的孩子做了一个好榜样，让孩子也热爱上运动，这样孩子身体健康，心情愉悦，他也会是一个健康乐观的人。德明健身所强调的舒展放松，可以用在生活中的方方面面，我意识到，以前我的孩子为什么不爱运动。因为我爱运动，但是我总想强迫她也跟我一起运动，她做的不好的时候，我就会很生气，我会要求她做好，指出她这做的不好那做的不好，这样无形当中给了她一种压力，从而让她觉得做运动有压力，我意识到我没有给她一个愉悦的接受的过程，对她要求太多，让她的心情不够舒展，放松，所以每一次我让她做运动的时候，她都是没精打采的样子，而看到她的样子，我又会非常的生气，就这样，陷入一种恶性循环中，这是孩子在用他这样的状态对抗我对他的强迫。意识到这些以后，我今天早上起来叫她起来去跑步，她还是不太高兴，我看到她跑步，不管跑成什么样子，我都在那儿抱着二娃乐呵呵地看着她。那个时候我发现她跑的其实也还可以，是一种很放松的状态只是样子看起来不像正规的跑步，我想给她一个过程，也给自己一个过程，开始舒展放松。她看到我很高兴就很纳闷，我告诉她，你跑的挺可爱的，她听了特别的开心。舒展放松的不只是身体，还有自己的心情，还有自己的做人做事，有些时候做起事情来很拧巴，实际上是自己不够舒展放松。现在自己还只是悟到了这些而已，离做到还有一段路要走。

四，通过教练和医师们的讲解认识到德明健身的动作就是以抻拉经脉为主的，这样一种系统的锻炼可以使身体健康，远离疾病。我想这些足以说明德明健身可以让一个人的命运变得越来越好。健康的身体，乐观的心灵，舒展放松的身体和精神状态怎么能不好命呢？是吧!(^O^)y😊