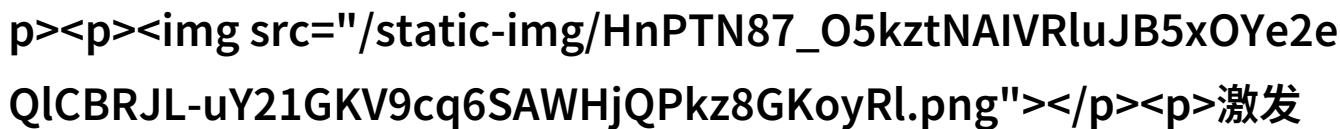


她的一夜

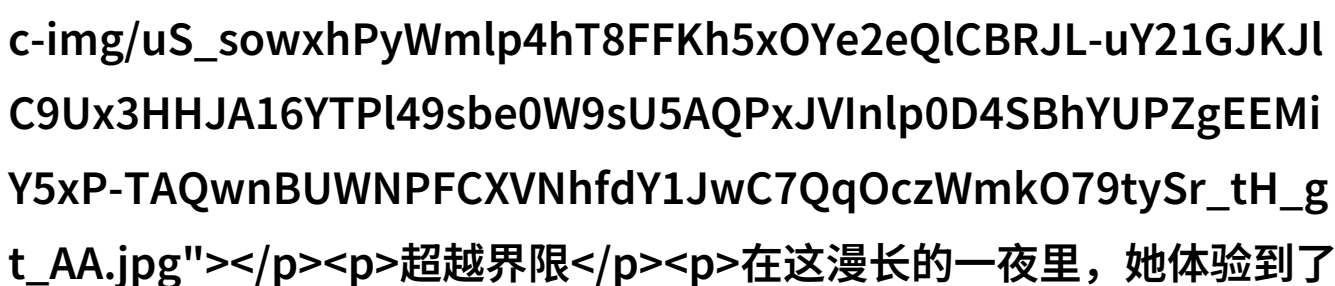
在她的一夜中，运动成为了连接过去与未来的桥梁。这个决定性的一晚，让她从内心深处的困惑走出来，为自己的生活开启了新篇章。

激发

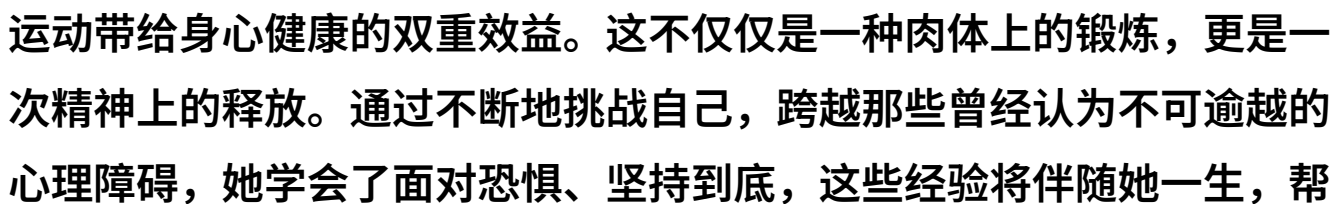
内在力量

她一开始并没有意识到，在她的身上运动了一晚上会带来什么样的转变。随着每一次呼吸和汗水的流淌，她感受到了自我实现的渴望。她开始认识到，每一个挑战都是成长的机会，而不再是负担。

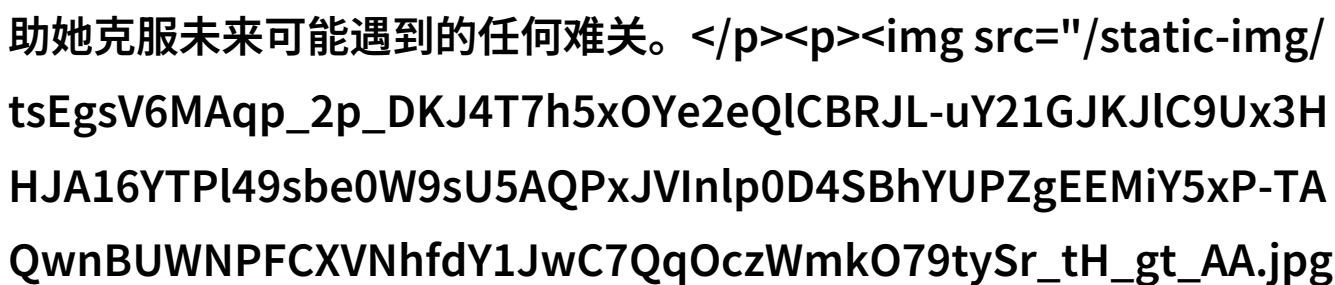
在这段时间里，她学会了如何更好地理解自己的身体和心理状态，从而为以后的日子增添了更多的勇气和决心。

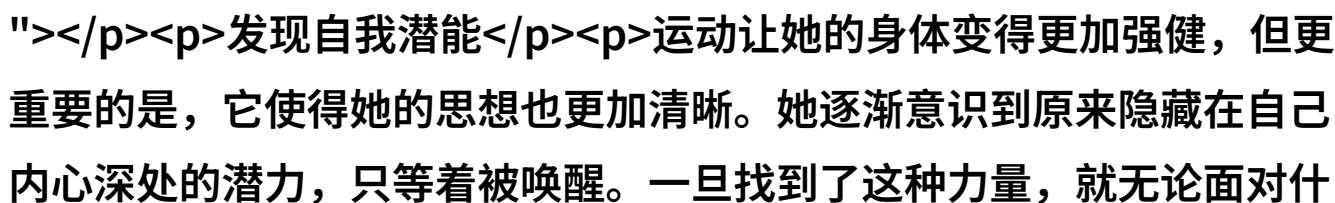
超越界限

在这漫长的一夜里，她体验到了运动带给身心健康的双重效益。这不仅仅是一种肉体上的锻炼，更是一次精神上的释放。通过不断地挑战自己，跨越那些曾经认为不可逾越的心理障碍，她学会了面对恐惧、坚持到底，这些经验将伴随她一生，帮助她克服未来可能遇到的任何难关。

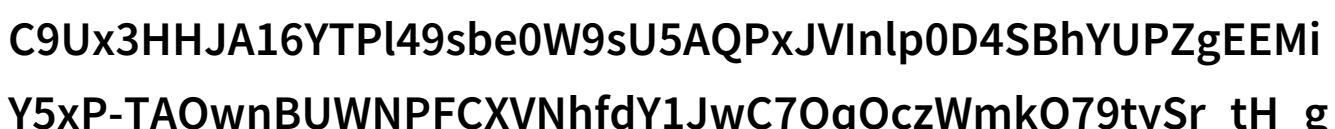
发现自我潜能

运动让她的身体变得更加强健，但更重要的是，它使得她的思想也更加清晰。她逐渐意识到原来隐藏在自己内心深处的潜力，只等着被唤醒。一旦找到了这种力量，就无论面对什么样的挑战，都能够保持冷静，不断前进。









t_AA.jpg"></p><p>培养团队精神</p><p>在那漫长而充满汗水的一夜中，有时会有其他人加入，也有人一起陪伴至最后。而这些共同度过的人际互动，使得她懂得了合作与支持对于成功至关重要性的道理。这样的经历也让她的社交能力得到显著提升，对于未来的人际关系构建起到了积极作用。</p><p></p><p>寻求灵魂平衡</p><p>通过持续不断地运动，一天之中的忙碌与压力似乎都被暂时抛诸脑后。她慢慢地发现，即便是在最忙碌的时候，也要找到适当的时候停下来喘息，为自己的生命注入一些宁静和平衡。在这一过程中，她学会了如何管理自己的时间，以及如何有效利用休息来提高工作效率。</p><p>拥抱变化与接受自身</p><p>最终，在那一整晚结束之后，当晨曦初照大地时，她看向镜中的自己——眼神坚定，肌肉线条分明，与那个从前完全不同。那份改变，是来自于内心深处的一个觉悟：接受现实，同时勇敢迈出改善生活步伐的大门。这场关于“在他身上运动了一晚上”的故事，不仅是一个关于身体训练的问题，更是关于个人成长、心理调整以及生活态度转变的一个独特见证。</p><p>下载本文pdf文件</p>