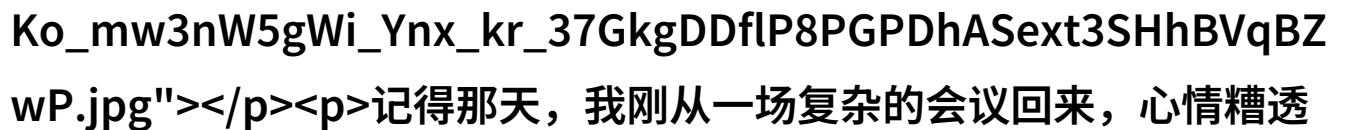


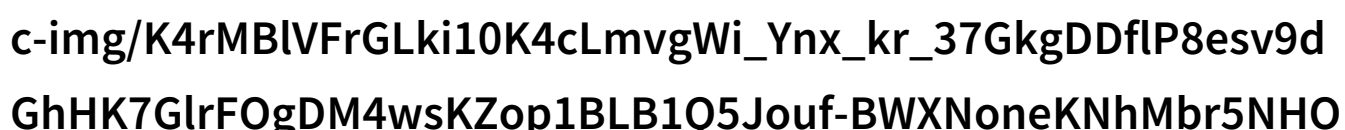
生活小记我怎么按在墙上腿缠着腰做

我怎么按在墙上腿缠着腰做？每当我感到无助和沮丧时，这种奇怪的动作就成了我的安慰。它不仅让我能暂时忘记烦恼，还让我感觉到一种不可思议的宁静。



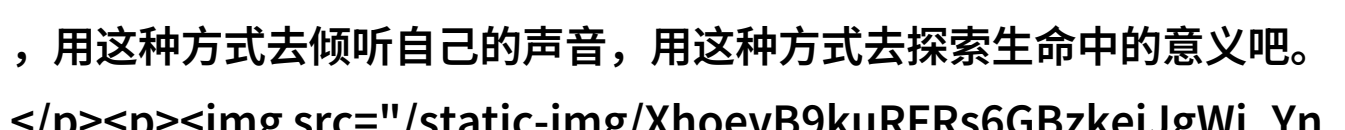
记得那天，我刚从一场复杂的会议回来，心情糟透了。我走进卧室，想要找个地方坐下放松，但每一个角落都好像充满了压力。我转了个圈，一眼看到墙壁，就觉得那个平整而坚硬的地方似乎是唯一可以依靠的地方。于是我就这么站定，不知不觉中，我把双腿交叉放在墙上，脚趾紧紧地贴着墙面，那股力量让我的身体开始放松起来。

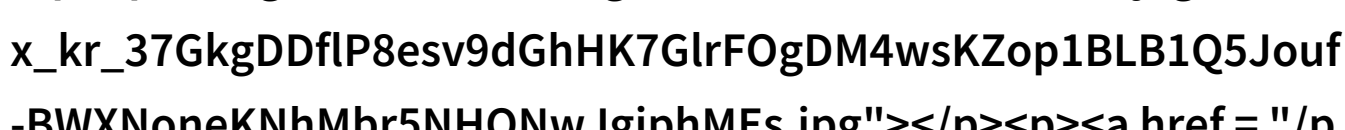
随后，我将手臂环绕在膝盖周围，让它们紧紧地拥抱自己的位置。这是一种古老但有效的情感拥抱，它让我感觉自己被包围，被保护，被理解。在这个瞬间，所有的烦恼似乎都被抛到了九霄云外，只剩下我与这块石灰板之间默契而温暖的相处。



时间仿佛凝固，每一次深呼吸都是对内心的一次清洗。那种触觉上的刺激与身体接触带来的舒适感混合在一起，让我的大脑逐渐清醒过来。我意识到，无论生活给我们怎样的挑战，我们总有办法来应对、来释放压力和焦虑，即使是简单地“按在墙上腿缠着腰做”。

自那以后，当我遇到困扰或需要一丝片刻的安宁时，这个小动作成为了我的信仰之一——通过最为基础、最为朴素的手法，与世界保持联系，同时也与内心保持距离。它教会了我，在喧嚣中寻求宁静，在忙碌中发现平衡，是时候用这种方式去重建自己的内心空间，用这种方式去倾听自己的声音，用这种方式去探索生命中的意义吧。





[下载本文pdf文件](df/557469-生活小记我怎么按在墙上腿缠着腰做.pdf)