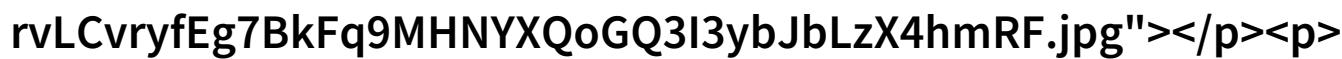
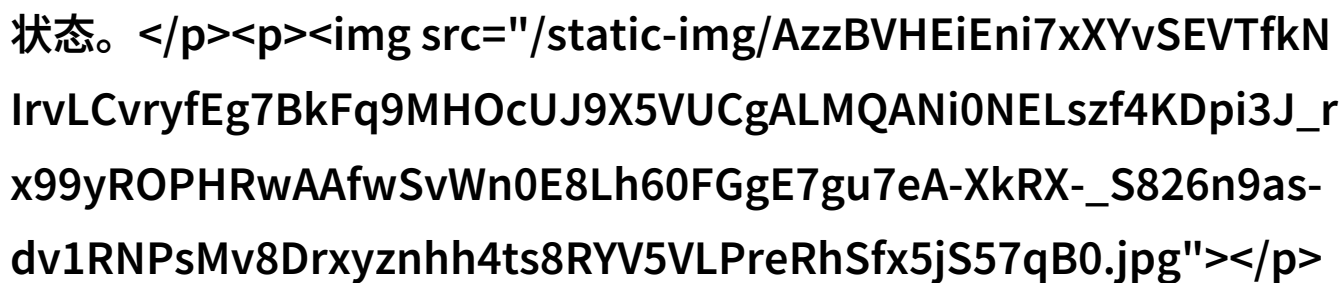


# 早晨的第一动作

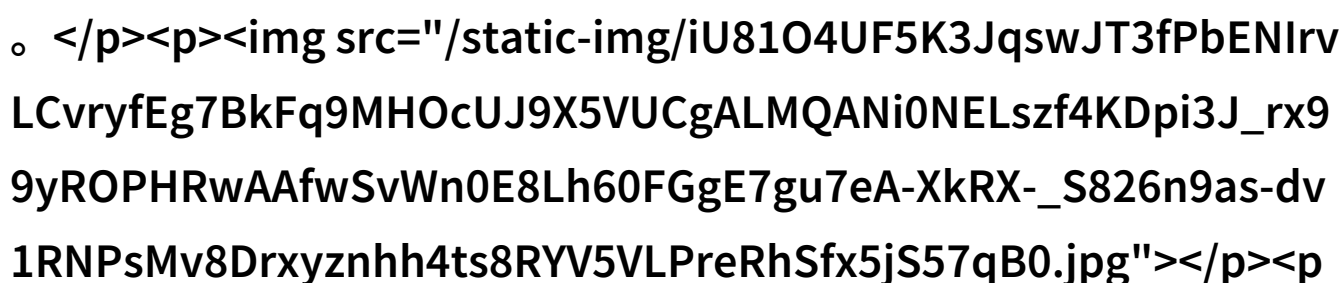
在清晨的微光中，人们通常会有一种不经意间的动作——翻身。这个简单而自然的行为，似乎是早晨生命力的呼唤，是新的一天开始的标志。



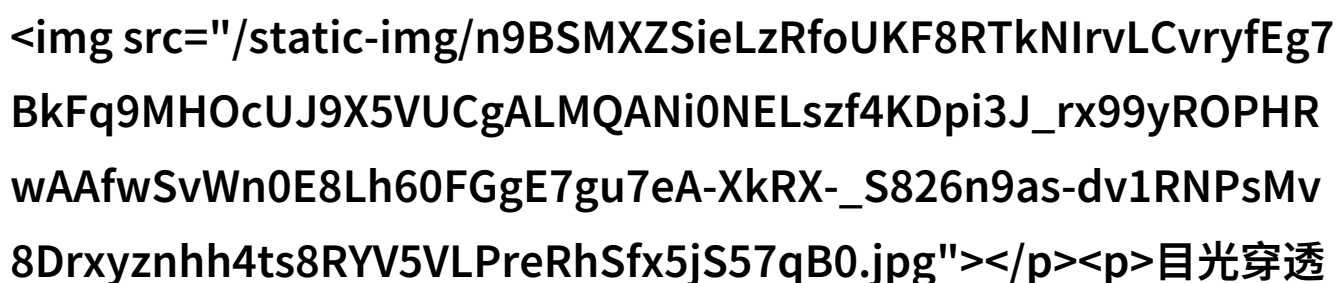
轻柔地翻身  
清晨醒来时，身体往往有些沉重，但我们总能轻易地完成这次翻身。这样的举动仿佛是在告诉自己：今天又是一天，可以继续前行了。这是一个小小的心理暗示，让人从一夜之间进入新的生活状态。



缓慢地伸展  
接着翻身，我们会缓慢地伸展四肢，这个过程让人感觉到血液在体内流转，有助于驱散夜晚留下的疲惫感。这种温和且细致的手势，也是对身体的一个安抚，让它准备迎接即将到来的挑战。

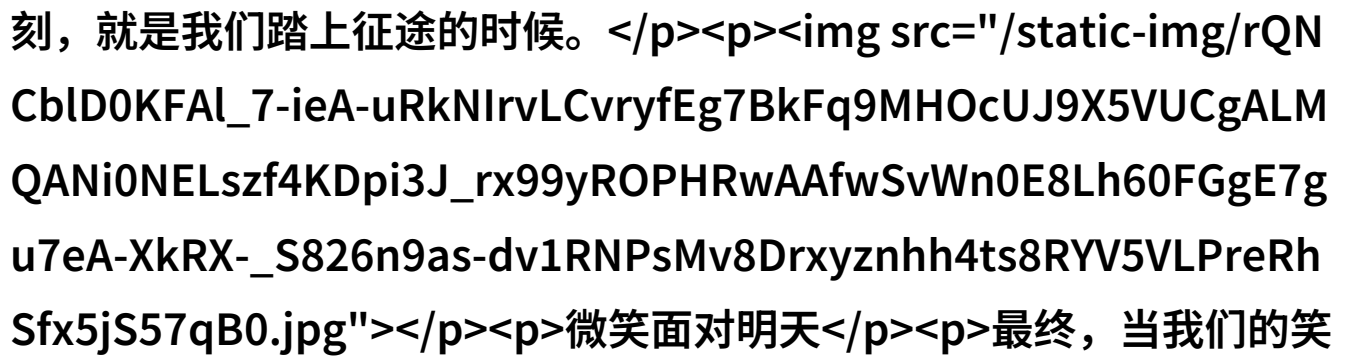


深呼吸放松  
随着身体逐渐活跃起来，我们开始进行深呼吸，这样做可以帮助心跳稳定，同时也为大脑提供氧气，使思维更加清晰。此时此刻，我们的心灵正在告别梦境，与现实世界建立联系。



目光穿透窗帘  
当眼睛第一次睁开看到日出的光芒，它像是一道亮丽的风景线。在这片蔚蓝色的天空下，每个人都有自己的梦想与追求，而这一

刻，就是我们踏上征途的时候。



微笑面对明天

最终，当我们的笑容绽放出来，它就像是阳光洒满了整个房间，为周围的人带去欢乐与希望。这份微笑，不仅是对昨日生活的一次总结，更是对未来充满期待的一种宣言。

[下载本文pdf文件](/pdf/784305-早晨的第一动作.pdf)