

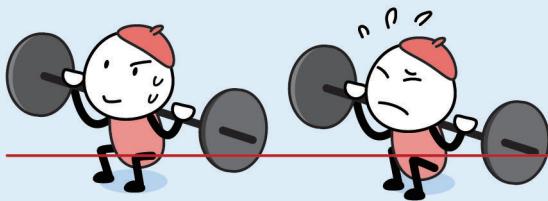
深深蹲下去

文、圖／吳盈光

健身房裡，背槓深蹲是一種令人倍感壓力的重量訓練，生理和心理上都是如此



完整版的深蹲是「深深蹲下去，幾乎蹲到底再站起來」，但我總是蹲得不夠深



大腿與地面平行

幾乎蹲到底

更困難！更費力！

負重要足，也要蹲得深，訓練才完整

如果每次都蹲一半，有些肌肉永遠訓練不到

教練→

202307版權所有

我也想深深蹲下去，但有好多顧慮

萬一站不起來

我會被壓死

萬一往後倒

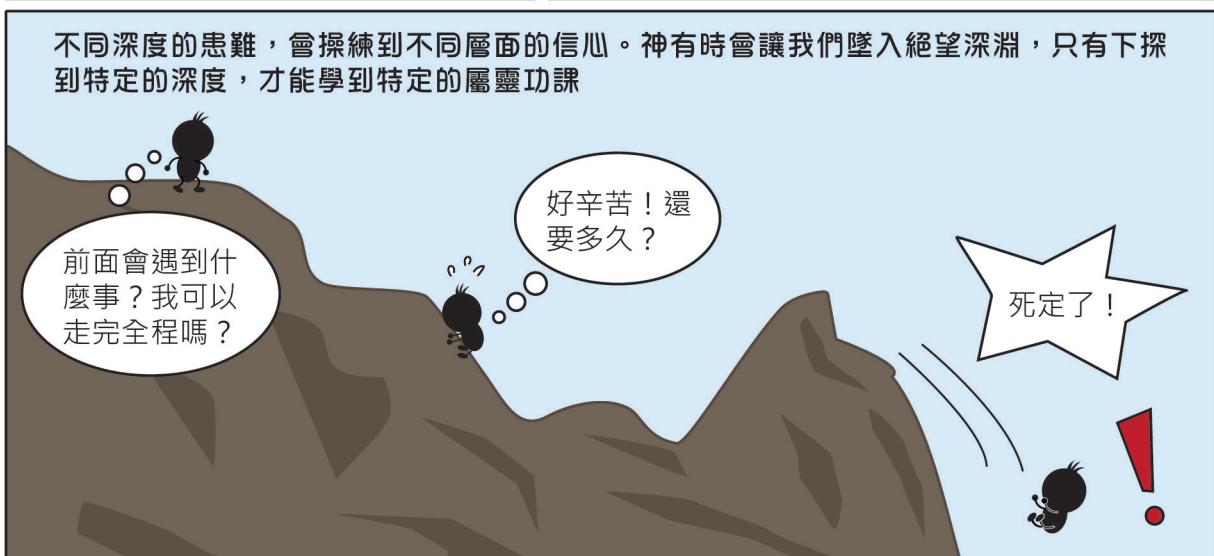
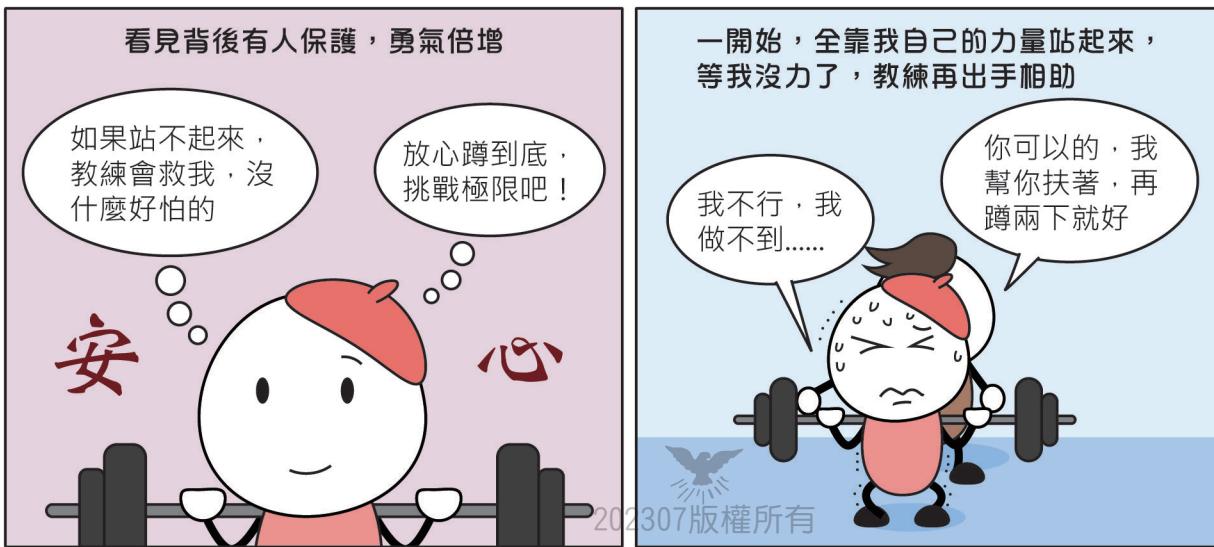
萬一XXX，或XXX

放心，有我在，
我會保護你，一定會讓你站起來的

放心蹲下
去吧！

前方鏡子裡，我看到教練就在背後，雙手護著槓鈴，準備隨時救援

教練的手



患難最深處，你會被負面情緒包圍，體驗到何謂無能為力，並發現自己原來那麼軟弱



神是稱職的教練，知道我們能承受多少，祂施加的每一分重量都是有意義的



別忘了，你是在聖目注視之下進行操練，主會適時出手相助



堅持下去，把這組訓練做完，你可以的



經歷重擔的操練後，你學到什麼？

我很軟弱，信心時好時壞，多虧神的憐憫，我才能熬過來

見證會

過程辛苦，但主恩滿滿，很多事情都白操心，神都替我考量到了



面對大重量的考驗，難免會害怕、退縮，記得求神打開我們的眼睛，看見祂的同在哦！

我在這裡保護你，勇敢蹲下去吧！

