

LSI(운동) 검사 결과, 당신은 자기 만족 운동법을 이상적으로 생각합니다.

자기 만족 운동법은 확고한 자아를 가지고 자신만의 운동 스타일을 추구하는 모습을 나타냅니다.

<자기 운동스타일에 대한 생각>

<자기 만족 운동법>을 이상적인 운동 방법으로 생각하는 당신은 자기 나름의 운동 스타일을 가진 것을 부러워하는 마음을 가지고 있습니다. <자기 만족 운동법>은 자기 자신의 만족을 위해서 자기 나름의 스타일대로 운동하며, 끈기 있게 자신이 모르는 것을 알고자 하고, 못하는 것을 하려고 하며, 자신이 남다르다는 것을 오히려 자랑스럽게 생각하는 마음을 드러냅니다. 또한, 자기 자신에 대해서 잘 알고 있으며, 자아가 확고한 사람을 나타냅니다. 자기 만족 운동에서 중요한 것은 자아가 중심에 있다는 것입니다. 운동하는 내용이 무엇이든, 어떤 목적으로 운동하든, 스스로를 중심에 두고 운동하는 모습을 나타냅니다. 그러다 보니, 남들이 요구하는 것을 운동한다거나, 의무적으로 주어지는 것을 운동하는 것과는 거리가 멀다고 할 수 있을 것입니다.

<운동 선수로서의 마음>

이런 모습을 이상적으로 생각하며, 이렇게 운동해야 한다고 생각하는 당신은 현재 자신에게 결여된 것을 채우고 싶은 마음을 드러내고 있을 수도 있습니다. 당신이 선발에 통과하기 위해서, 또는 대학입시를 위해서, 성적을 위해서 의무방어적으로 운동을 해야 하는 상황에 있다면, 자신이 관심있는 것만 할 수 있기를 바라는 마음이 드러난다고 할 것입니다. 또는 이렇게 자신의 개성을 드러내며 사는 사람의 모습을 부러워하는 마음으로 자기 만족 운동법을 이상적인 운동으로 선택했을 수도 있습니다. 만약 그런 마음이라면 이렇게 운동해야 할 것 같다고 막연하게 생각하기 보다, 당신 자신이 정말 원하는 것이 무엇인지 생각해봐야 할 것이며, 결과를 얻기 위해 자신의 만족을 희생할 것인지, 끝까지 자신의 만족을 추구할 것인지 결정이 필요할 수 있습니다.