

LSI(운동) 검사 결과, 당신은 자아 상실 운동법을 이상적으로 생각합니다.

자아 상실 운동법은 스스로에 대한 확신이 부족하여,
다른 사람들이 좋다고 하는 방법을 따라하면 성공할 것이라는 믿음을 보여준다

<자기 스타일에 대한 생각>

당신이 <자아 상실 운동법>을 이상적인 운동법으로 생각하고 있다면, 당신은 자신의 생각보다는 남들의 조언을 찾으려 하며, 스스로 어떻게 운동해야 할 지 모르는 상황에 있을 것입니다. 자아 상실 운동은 자신이 어떤 사람인지 알고 자신만의 운동 방법이나 관심 영역을 찾기 보다는 남들이 좋다고 하는 것을 따라가는 것이 안전하고 정답일 것이라고 믿는 마음을 나타냅니다. 당신은 통념적으로 정답으로 받아들여지는 방법이나 검증된 방법을 따르거나, 많은 사람들의 조언을 따르려 하며, 자신의 판단을 신뢰하지 못하고 있습니다.

<운동 선수로서의 마음>

운동에서의 반복적인 실패 경험이 당신으로 하여금 스스로를 믿지 못하게 만들었을 수도 있습니다. 자신의 실패에 대해서 스스로를 돌아보며 자신의 장단점과 실패의 원인을 찾아내는 자기 점검을 회피하고 싶은 마음도 있다고 할 것입니다. 자기 점검을 하기 보다, '금메달리스트의 운동 비법을 제대로 따라하지 못했기 때문에 시합에 실패했다'와 같은 일반적이고 통념적인 이유로 자신의 실패를 설명하고자 한다면, 당신이 운동에서 자신만의 방식을 찾아 성공하기는 점점 어려워질 것입니다. 자신에 대해서 정확히 이해하고 자신의 원하는 것과 관심을 뚜렷이 하여, 당신에게 맞는 운동 방법을 찾는 것이 현재 당신의 상태에서 벗어날 수 있는 길이 될 것입니다.