

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

멘붕 운동법은 당신의 마음이 불안하고 생활 습관이 망가지고 있다는 것을 알려줍니다.

<운동 선수로서의 이상적인 삶에 대한 생각>

이상적인 운동방법을 <멘붕 운동법>으로 선택했다면 당신은 현재 운동에 있어서 심리적인 붕괴를 경험하고 있을 가능성이 높습니다. 운동 연습이나 훈련에 대한 통제력을 완전히 상실한 상태이며, 운동에 대한 부담감으로 심리적으로 짓눌려 있는 당신의 마음이 드러난 것이라고 할 수 있습니다. 당신은 지금 운동에 대한 통제를 상실한 채, 운동으로부터 도망가고 싶은 마음입니다.

<운동 선수로서의 마음>

현실 운동이 아닌 이상 운동을 <멘붕 운동법>으로 생각하고 있다면, 자신은 운동이라는 것을 어떻게 해야 할 지 모르는 상태이거나, 스스로 자신의 생활을 통제하고 살아가는 것을 포기한 상태에 있을 것입니다. '나는 어차피 운동을 잘 할 수 있는 사람이 아니다.'라고 생각을 하거나 '운동을 해 봤자 성적이 잘 나오지 않을 거야.'라고 생각하고 있을 것입니다. 운동하려고 체육관이나 필드에 나와는 있으나, 운동에 전혀 집중을 할 수 없고 그런 자신에 대한 분노를 주변의 가까운 사람에게 쏟아내고 있을 것입니다.

당신이 이런 상태에서 벗어나려면, 다시 당신의 생활을 조금씩 통제할 수 있는 변화를 만들어내야 합니다. 갑자기 변하려 하지 말고, 하루에 한가지라도 일정한 시간에 빠뜨리지 않고 운동하는 습관을 만드는 것이 중요합니다. 이 모든 것을 떠나서 규칙적인 하루 생활, 낮과 밤이 바뀌지 않은 생활을 하는 것이 변화를 만들기 위한 가장 기본적인 요건이라는 것을 명심할 필요가 있습니다.