

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

금메달 획득 운동법은 운동을 해야 할 확실한 목표와 그 목표를 이를
절박한 이유를 가지기를 바라는 마음을 알려줍니다.

<운동의 목표>

<금메달 획득 운동법>을 이상적인 운동법이라고 생각하는 당신은 운동해야 할 확실한
목표와 그 목표를 이뤄야만 하는 절박한 이유를 탑재하고 운동해야 한다는 마음입니다.
당신이 이루고 싶은 목표는 운동 자체가 아니라 운동을 통해 이루고 싶은 어떤 결과, 예를
들면, 원하는 대학 입학이나, 자격 취득이나, 메달리스트나, 프로(실업)팀 입단과 같은
목표를 가지고 있습니다. 따라서 당신은 금메달 획득에 최적화된 운동을 이상적으로
생각하고, 기초 체력관리, 운동기록 관리, 상대분석 등을 하며 금메달을 획득할 수 있을
수준에 맞춘 운동을 해야 한다고 생각하며, 시합에 필요한 정보도 확실하게 알고 있어야
한다고 생각할 것입니다. 당신의 목표는 금메달 획득과 같은 최고의 성적을 내는 것이기에
시합과 관련 없는 활동이나 운동을 하는 것은 쓸데없는 일이라고 생각할 것입니다. 미래의
성공을 위해서 효율적으로 운동하는 모습을 바라고 있는 마음입니다.

<운동 선수로서의 마음>

당신이 이상적인 운동법을 <금메달 획득 운동법>으로 생각하고 있고, 당신이 현재 금메달
획득과 유사한 목표를 가지고는 있다고 해서 금메달 획득에 최적화된 운동을 하고
있다고는 할 수 없습니다. 당신이 하고 있지 못하지만, 해야 한다고 생각하는 운동법을
이상적인 운동방법으로 생각할 가능성이 더 높기 때문입니다. 당신이 이상 운동법을
<금메달 획득 운동법>이라고 생각을 하고 있으면서도 몰입해서 시합 준비를 할 수 없는
상태라면, 당신이 시합을 하려고 하는 근본적인 이유를 생각해볼 필요가 있을 것입니다.
현실 도피를 위한 운동인지, 자신의 부족함을 보완하려는 마음인지, 자신을 포기하고
통념적인 성공을 선택한 것은 아닌지 생각해볼 필요가 있습니다.