



마음을 살피세요

회원이 움직이지 않는 자신이나 늘어난 몸무게에 대해 느끼는 부정적인 감정을 알아차리고 이를 붙이도록 도와주세요. 감정을 밀어 두지 말고 겪어 내도록 북돋아 주세요. 피하면 다시 돌아옵니다.

이어져 있음을 알려 주세요

사람들은 자기 어려움 속에서 혼자라고 느끼기 쉽습니다. 자신에 대한 부정적인 마음이 아주 개인적인 것처럼 보여도, 같은 어려움을 겪는 사람이 많다는 것을 회원에게 일깨워 주세요. 혼자가 아닙니다.

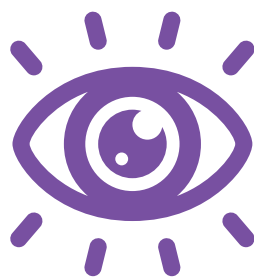
힘든 마음에도 너그럽게

부모가 아기를 달래는 말이 사랑의 호르몬인 옥시토신을 내놓게 하듯, 어른도 스스로에게 너그러운 말을 건네며 마음을 가라앉힐 수 있습니다. 그리고 싶지 않을 때일수록 스스로에게 잘해 주라고 회원에게 일러 주세요.



힘든 마음에서

힘든 마음을 들여다보면 그것이 어디서 왔는지 알 수 있습니다. 아이에게 좋은 본보기가 못 된다는 걱정일 수도 있고, 자기 건강에 대한 염려일 수도 있습니다. 회원이 그 마음에 그저 시달리지 않고 “왜”를 찾아내도록 도와주세요.



앞날을 그려 보세요

뇌의 시각 영역을 써서 앞날을 그려 보면 해낼 가능성이 높아집니다. 회원이 바라는 앞날을 눈앞에 그리도록 도와주세요. 힘든 무게를 들어 올리는 모습, 5km를 달리는 모습, 아이와 함께 아름다운 산을 오르는 모습 같은 것 말입니다. 보아야 믿게 됩니다!

운동을 두려워하는 회원 돕기

체중을 줄이거나 몸을 만들고 싶어 찾아온 새 회원을 만나다 보면, 많은 분이 마음속 부정적인 생각과 자기 의심에 시달리고 있음을 알게 됩니다. 이런 마음의 벽을 넘도록 돕는 방법을 아는 것이 중요합니다. 그래야 회원이 운동을 끝까지 해낼 가능성이 높아집니다.