📋 Checklist – pewny start za kierownicą

Przed wsiadaniem do samochodu:

- ☐ Nazwij swój strach – zapisz, czego konkretnie się boisz.
- ☐ Wykonaj 3–5 cykli oddechu „4-4-4” (wdech – wstrzymanie – wydech po 4 sekundy).
- ☐ Powtórz afirmacje: „Panuję nad sytuacją”, „Jazda sprawia mi przyjemność”.
- ☐ Sprawdź samochód: lusterka, fotele, pedały, skrzynia biegów.
- ☐ Zaplanuj trasę i punkty orientacyjne.

W trakcie jazdy:

- ☐ Skup się na jednym manewrze na raz – nie przeładowuj umysłu instrukcjami.
- ☐ Jeśli poczujesz napięcie – wykonaj kilka spokojnych oddechów.
- ☐ Doceniaj każdy sukces – nawet krótki odcinek przejechany bez stresu.
- ☐ Zachowaj realistyczne tempo – nie porównuj się do innych kierowców.

Po zakończonej jeździe:

- ☐ Zapisz w dzienniku, co poszło dobrze i co można poprawić.
- ☐ Nagradzaj siebie za każdy krok naprzód.
- ☐ Planuj kolejny, nieco trudniejszy odcinek.