🎧 Mini audio oddechowe

Cel: szybka technika redukcji stresu przed lub w trakcie jazdy.

Instrukcja:

1. Usiądź wygodnie w fotelu kierowcy lub na miejscu pasażera, jeśli jesteś z instruktorem.
2. Zamknij oczy i weź głęboki wdech przez nos – licz do 4.
3. Zatrzymaj powietrze na 4 sekundy.
4. Powoli wypuść powietrze przez usta, licząc do 4.
5. Powtórz 5 razy.
6. Skup się na poczuciu kontroli i bezpieczeństwa, zanim włączysz silnik.