Plan 7 dni, który pokaże Ci, jak pokonać strach przed jazdą samochodem

1. Dzień: Zapisz swoje obawy i określ, które są najbardziej uciążliwe.
2. Dzień: Naucz się oddechu 4-4-4 i wypróbuj w domu.
3. Dzień: Przejedź się autem po spokojnej, krótkiej trasie.
4. Dzień: Włącz lekki ruch drogowy (osiedlowa ulica, parking).
5. Dzień: Spróbuj jazdy z bliską osobą lub instruktorem.
6. Dzień: Zwiększ dystans lub wybierz nieco trudniejszą trasę.
7. Dzień: Podsumuj sukcesy w dzienniku i zaplanuj kolejny tydzień jazd.