Trening Antystresowy na Prawo Jazdy

Paweł R. Stań

Łódź 2018

Tytuł: „Trening Antystresowy na Prawo Jazdy 2019”

(eL System Antystres)

Czas trwania: 4h26m54s (41 utworów)
Format pliku: Mp3 (jakość HiFi 320 kbps)
Rozmiar: ~1183 MB
Zawiera lektora: tak
Zalecane słuchawki: tak

Nagrania:
Intencja na Prawo Jazdy
Afirmacje na Prawo Jazdy
Pewność siebie w samochodzie
Jazda z Egzaminatorem
Oczekiwanie na Egzamin

Copyright © by Paweł R. Stań
Łódź 2018

www.naPrawoJazdy.com
www.TreningJacobsona.pl
www.Prekognicja.pl
Facebook: https://www.facebook.com/nastresprawojazdy/
Trening antystresowy na YouTube
YouTube: https://www.youtube.com/user/pawelstan24/videos

KODY ZNIŻKOWE dla OSK
(bezpłatne w ramach wymiany barterowej)
admin@naprawojazdy.com
tel. +48 501 150 238

Wydanie 2 eL System Antystres, poszerzone

All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadne z nagrań nie może być kopiowane, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowane, powielane, ani odczytywane w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Spis treści

Trening Antystresowy na Prawo Jazdy 1
Zamiast wstępu… 4
Cel treningu antystresowego na prawo jazdy 5
Stosując trening antystresowy na prawo jazdy: 6
Nauka radzenia sobie ze stresem 8
Stosowanie Treningu Antystresowego na Prawo Jazdy 8
Plan Treningu antystresowego dla Kursanta rozpoczynającego naukę jazdy 9
Plan Treningu antystresowego dla Kursanta już uczestniczącego w kursie na prawo jazdy 11
Czas do egzaminu praktycznego 11
Negatywne objawy stresu – co robić? 11
Nagrania w Treningu Antystresowym na Prawo Jazdy 13
„Intencja na Prawo Jazdy” 13
Afirmacje na Prawo Jazdy – dla kobiet i mężczyzn 14
„Pewność siebie w samochodzie” 19
Zestaw Przedegzaminacyjny 22
"Jazda z Egzaminatorem" 22
"Oczekiwanie na Egzamin" 25
Jak przygotować się do zdania egzaminu praktycznego na prawo jazdy27

Zamiast wstępu…

Masz przed sobą drugie wydanie, pierwszego w Polsce narzędzia pomagającego KOMPLEKSOWO przygotować się psychicznie i mentalnie do egzaminu na prawo jazdy.

Po 7 latach od premiery Treningu Antystresowego na Prawo Jazdy (eL System Antystres) wszystkie nagrania zostały odnowione i przygotowane zgodnie z moją obecną wiedzą i umiejętnościami.

Pamiętaj, że te nagrania, to nie są zwykłe audiobooki, które intelektualnie raz przyswoisz i wystarczy. Sesje wizualizacyjno-medytacyjne pozwolą Ci skutecznie dostać się do „oprogramowania" swojej Podświadomości, a dzięki temu ukształtujesz w sobie takie przekonania i postawę, że, mam nadzieję, spokojnie zaliczysz i zdasz egzamin praktyczny na prawo jazdy.

Pamiętaj, że same nagrania choć pomagają, to nic same nie robią. To od Ciebie zależy, od Twojego zaangażowania i systematyczności, co Ci się przydarza i jakie efekty osiągasz… na Szczęście trzeba sobie zapracować ;-)

Szerokości na drodze Ci życzę!
Paweł R. Stań

Łódź, 25.09.2018r.

Wielokrotnie słyszałem rady, że „przed egzaminem musisz poradzić sobie ze stresem”. Wszyscy wiedzą „CO” zrobić, ale mało kto mówi „JAK to zrobić”. W efekcie bardzo często piszą do mnie ludzie, którzy dobrze jeżdżą na kursie (w mniemaniu swoim lub swoich instruktorów), idą na egzamin i... „stres ich zjada”.

Z drugiej strony słyszałem o auto szkołach, które reklamują się z „bezstresową” nauką, ale i tutaj trudno zauważyć jakąś różnicę w zdawalności kursantów.

Słyszałem też o instruktorach, którzy z założenia stresują kursantów już na kursie, „bo jak teraz będziesz bardziej zestresowany, to się do tego przyzwyczaisz i egzamin, to będzie nic w porównaniu z tym co teraz”.

Jednostronne dążenie do maksymalizacji lub minimalizacji stresu na kursie bardziej przeszkadza niż pomaga. Na pewno ma wymiar edukacyjny, ale bez świadomego przeżycia i refleksji i wyciągnięcia wniosków może przypominać warunkowanie proste „psa Pawłowa”. Pytanie tylko, na ile powtórzeń może pozwolić sobie kursant… ale na szczęście to tylko skrajności.

Cel treningu antystresowego na prawo jazdy

Celem Treningu Antystresowego na Prawo Jazdy jest takie przygotowanie kursanta, które pozwoli mu rozpoznać pierwsze objawy stresu i tak na nie zareagować, żeby pomagały w zdaniu egzaminu.

Większość porad, które znajdziesz w Internecie, od przyjaciół, instruktorów, psychologów itp. skupia się na tym **jak poradzić sobie ze stresem przed egzaminem**, co zrobić, gdy występują już negatywne objawy stresu, egzamin coraz bliżej...

Dzięki treningowi antystresowemu „eL System – Antystres” możesz
w OGÓLE NIE ODCZUĆ NEGATYWNYCH SKUTKÓW STRESU!

Jak to możliwe?

Wynika to ze specyficznego podejścia do problemu.

Stosując trening antystresowy na prawo jazdy:

- zapobiegasz stresowi! a nie tylko pomagasz sobie doraźnie przy objawach negatywnego stresu
- korzystasz z treningu antystresowego od początku kursu! a nie dopiero przed egzaminem
- ćwiczenia treningu wykonujesz w stanie relaksu, w komfortowych dla siebie warunkach
- uczysz się radzić sobie ze stresem we własnym tempie, albo korzystasz z **automatycznego Asystenta** przez Messengera

Trening „eL System Antystres" powstał, aby zapewnić Kursantowi odpowiednie narzędzie do nauki radzenia sobie ze stresem na egzaminie na prawo jazdy.

Jest to zestaw nagrań audio, ćwiczeń wizualizacyjno-relaksacyjnych, które Kursant wykonuje w najlepszym dla siebie miejscu i czasie, z reguły w domu, wg planu, który dostosowuje do swoich predyspozycji i swojego tempa nauki.

Dzięki tym nagraniom Kursant wprowadza się w stan głębokiego relaksu i wpływa na swoją podświadomość ucząc ją właściwych reakcji na określone bodźce i programując **pewność siebie w samochodzie**, nastawienie na cel, wiarę we własne możliwości, **spokój w czasie nauki jazdy i na egzaminie**.

Redukcja Stresu jest tutaj o wiele skuteczniejsza, gdyż Kursant zaczyna wypracowywać strategie radzenia sobie ze stresem już **równolegle do zajęć teoretycznych**. Nie ma wtedy żadnych objawów stresu związanego z jazdą, więc kiedy pojawiają się objawy – po prostu przywołuje stan spokoju i uważności – na bieżąco reaguje na pojawiające się symptomy.

Ostatnie nagranie towarzyszy Kursantowi w ostatnich minutach przed egzaminem.

Nauka radzenia sobie ze stresem

Dla Kursanta auto szkoły nauka z Treningiem Antystresowym może być podzielona na 3 Etapy wynikających z etapów nauki jazdy:

1. **ETAP 1 – nauka teorii i czas przed kursem**
   charakteryzuje go brak umiejętności kierowania pojazdem, brak wiedzy lub wiedza „ogólna” o ruchu drogowym, brak stresu związanego z jazdą (jeszcze jej nie było), własne wyobrażenia i przekonania nt kierowania pojazdem.
2. **ETAP 2 – nauka umiejętności praktycznych**
   wyobrażenia i przekonania nt kierowania pojazdem są weryfikowane przez praktykę. Z reguły okazuje się, że jazda jest prosta, ale stosowanie przepisów nie do końca ;-)
3. **ETAP 3 – przygotowanie do egzaminu i egzamin**
   to ostatnia dziesiątka godzin na kursie, z reguły występują jeszcze błędy w kierowaniu zgodnie z przepisami, a termin i nieuchronność egzaminu sprawia, że wzrasta niepokój i stres.

Stosowanie Treningu Antystresowego na Prawo Jazdy

Listę nagrań dostępnych w zestawie znajdziesz na 3 stronie tej instrukcji. Do każdego nagrania na płycie jest dodana instrukcja w formacie *pdf – możesz ją przeczytać w wersji elektronicznej, albo wydrukować.

Korzystaj z nagrań używając słuchawek.

Poniżej zalecana kolejność stosowania nagrań dla kursanta rozpoczynającego kurs oraz już w nim uczestniczącego.

Plan Treningu antystresowego dla Kursanta rozpoczynającego naukę jazdy

1. **ETAP 1 – przed kursem i równolegle do nauki teorii**
   1.1. „Intencja na Prawo Jazdy”
   1.2. „Jazda z Egzaminatorem cz1: Programowanie Stanu Świadomości” - do nabycia umiejętności osiągania stanu „odprężone ciało – skoncentrowany umysł”
2. **ETAP 2 – w czasie jazd (po pierwszej jeździe do ok. 22h.)**
   2.1. „Afirmacje na Prawo Jazdy”
   2.2. „Pewność siebie w samochodzie” (po 6-8h jazd)
   2.3. „Jazda z Egzaminatorem cz1: Programowanie Stanu Świadomości” - korzystaj do czasu nabycia umiejętności osiągania stanu „odprężone ciało – skoncentrowany umysł”
3. **ETAP 3 – przygotowanie do egzaminu (po 22h)**
   3.1. „Afirmacje na Prawo Jazdy”
   3.2. „Jazda z Egzaminatorem cz2: Oswajanie Egzaminu”
   3.3. „Jazda z Egzaminatorem cz3: Oswajanie Egzaminatora”
   3.4. „Oczekiwanie na Egzamin” - korzystaj w dniu Egzaminu, w drodze i w czasie oczekiwania na egzamin (można również zastosować dzień dwa przed aby zorientować się w specyfice nagrania).

Szczegółowe informacje dotyczące stosowania poszczególnych nagrań znajdują się w instrukcji.

eL System Antystres
PLAN

Nagranie	Teoria		Jazdy							Egzamin
	Dzień									
	1	5	10	15	20	25	30	35	40	45 -
			1	5	10	15	20	25	30	
			2h	6h	12h	16h	22h	26h	30h	
Intencja na Prawo Jazdy										
Programowanie Stanu Świadomości										
Afirmacje na Prawo Jazdy										
Pewność siebie w samochodzie										
Oswajanie egzaminu										
Oswajanie egzaminatora										
Oczekiwanie na egzamin										

Zajęcia teoretyczne w czasie kursu nauki jazdy
Zajęcia praktyczne w czasie kursu, tzw. Jazdy
Zalecane dni, w których jest wykonywana praca z danym nagraniem
Dni, w których ćwiczenie może być wykonywane wg uznania kursanta

Czas jest przyjęty orientacyjnie i należy go dostosować do indywidualnych warunków, zajęć teoretycznych, ilości częstotliwości jazd itp.

www.naPrawoJazdy.com

Plan Treningu antystresowego dla Kursanta już uczestniczącego w kursie na prawo jazdy

1. **ETAP 2 – w czasie jazd (po pierwszej jeździe do ok. 22h.)**
   1.1. „Afirmacje na Prawo Jazdy”
   1.2. „Intencja na Prawo Jazdy”
   1.3. „Pewność siebie w samochodzie” (po 6-8h jazd)
   1.4. „Jazda z Egzaminatorem cz1: Programowanie Stanu Świadomości” - do czasu nabycia umiejętności osiągania stanu „odprężone ciało – skoncentrowany umysł”
2. **ETAP 3 – przygotowanie do egzaminu (po 22h)**
   2.1. „Jazda z Egzaminatorem cz2: Oswajanie Egzaminu”
   2.2. „Jazda z Egzaminatorem cz3: Oswajanie Egzaminatora”
   2.3. „Oczekiwanie na Egzamin” - głównie: w dniu Egzaminu, w drodze i w czasie oczekiwania na egzamin (można również zastosować dzień dwa przed aby zorientować się w specyfice nagrania).

Szczegółowe informacje dotyczące stosowania poszczególnych nagrań znajdują się w instrukcji.

Czas do egzaminu praktycznego

W zależności od tego ile czasu pozostało Ci do egzaminu możesz mniej lub bardziej skupić się albo na budowaniu poczucia pewności siebie w samochodzie, albo redukcji negatywnych objawów stresu, a najlepiej robić to równocześnie.

Negatywne objawy stresu – co robić?

Ogólna zasada w treningu antystresowym na prawo jazdy: jeśli już występują negatywne objawy stresu, to **najpierw redukujesz negatywny stres, a potem budujesz pozytywne nastawienie**. Możesz wykonywać dwa ćwiczenia po kolei, np. „Oswajanie Egzaminu” i „Pewność siebie w samochodzie”.

Zestaw PrzedEgzaminacyjny
PLAN

Nagranie	Teoria		Jazdy							Egzamin
	Dzień									
	1	5	10	15	20	25	30	35	40	45 -
			1	5	10	15	20	25	30	
			2h	6h	12h	16h	22h	26h	30h	
Intencja na Prawo Jazdy										
Programowanie Stanu Świadomości										
Afirmacje na Prawo Jazdy										
Pewność siebie w samochodzie										
Oswajanie egzaminu										
Oswajanie egzaminatora										
Oczekiwanie na egzamin										

Zajęcia teoretyczne w czasie kursu nauki jazdy
Zajęcia praktyczne w czasie kursu, tzw. Jazdy
Zalecane dni, w których jest wykonywana praca z danym nagraniem
Dni, w których ćwiczenie może być wykonywane wg uznania kursanta

Czas jest przyjęty orientacyjnie i należy go dostosować do indywidualnych warunków, zajęć teoretycznych, ilości częstotliwości jazd itp.

www.naPrawoJazdy.com

Nagrania w Treningu Antystresowym na Prawo Jazdy

„Intencja na Prawo Jazdy”

„Intencja na Prawo Jazdy” jest ćwiczeniem wizualizacyjno-medytacyjnym, które pogłębia dobre nastawienie do nauki jazdy.

Dzięki temu nagraniu zaszczepisz w sobie pozytywne przekonania na temat Twojej szybkości uczenia się i robienia postępów w nauce jazdy.

Już teraz, widząc efekt końcowy, jakim jest bycie dobrym kierowcą, już teraz budujesz w sobie przekonanie o łatwości, z jaką nabywasz tą wiedzę.

W nagraniu wykorzystane zostały dźwięki synchronizujące półkule mózgowe na warunkach licencji komercyjnej TransparentCorp.

Jak stosować „Intencję na Prawo Jazdy”

1. **Przygotowanie**: Przed wykonaniem ćwiczenia przypomnij sobie uczucie przyjemności, radości, które było Twoim udziałem, i które dobrze pamiętasz.
2. **Miejsce**: spokojne, w którym czujesz się komfortowo. Wyłącz telefon, domofon, komunikatory – to, co może Ci przeszkadzać w czasie sesji.
3. **Pozycja ciała**: z prostym kręgosłupem, leżąca lub siedząca.
4. **Częstotliwość ćwiczeń**: zaczynasz przed jazdami (przed kursem na prawo jazdy, albo w czasie zajęć teoretycznych kursu). Powtarzasz wg indywidualnych predyspozycji – zalecane przynajmniej 6 kolejnych dni, później wg chęci i potrzeb.

To pierwsze z nagrań Treningu antystresowego na prawo jazdy„eL System Antystres”.

Pamiętaj, że Stres na Egzaminie będzie na 100%. Aby zminimalizować jego wpływ na Twoje ciało, myśli i emocje – zacznij teraz wypracowywać strategię radzenia sobie ze stresem. Nie czekaj na objawy!

Afirmacje na Prawo Jazdy – dla kobiet i mężczyzn

Afirmacje na Prawo Jazdy to 20 minut pozytywnych stwierdzeń na temat jazdy samochodem, sposobu postrzegania w trakcie jazdy, zachowania się na drodze.

Dzięki stosowaniu afirmacji wpływasz na swoją świadomość (podświadomość) i kierujesz ją w pożądanym kierunku.

Twoja Podświadomość działa zgodnie z przekonaniami, które ma w sobie. Dzięki tym nagraniom kształtujesz w swojej Podświadomości dobre przekonania w stosunku do Twojej dobrej jazdy samochodem. Najlepiej po to nagranie sięgnąć po pierwszych jazdach, lub na miesiąc przed egzaminem, ale intensywne stosowanie na tydzień przed również przynosi korzystne efekty.

Możesz skorzystać z dwóch długich nagrań z afirmacjami i 30 (trzydziestu) „7-minutowych afirmacji".

1. Afirmacje na Prawo Jazdy z relaksem (26:02)
2. Afirmacje na Prawo Jazdy (20:52)

7-minutowe afirmacje

1. Prowadząc samochód czujesz się pewnie i bezpiecznie.
2. Jazda samochodem jest bezpieczna, płynna i dynamiczna.
3. Jesteś zrelaksowana, spokojna i spostrzegawcza w czasie jazdy. Jesteś zrelaksowany, spokojny i spostrzegawczy w czasie jazdy.
4. Zauważasz to, co dzieje się dookoła Ciebie na drodze.
5. Jazda samochodem sprawia Ci dużo przyjemności.
6. Doskonale pamiętasz przepisy ruchu drogowego i stosujesz się do nich.
7. Zauważasz znaki drogowe i pieszych chcących przejść przez drogę

8. Jesteś kulturalna i kulturalnie jeździsz samochodem.
   Jesteś kulturalny i kulturalnie jeździsz samochodem.
9. Lubisz jeździć samochodem.
10. Twoja jazda jest płynna i dynamiczna.
11. Ludzie, którzy jeżdżą z Tobą samochodem, czują się pewnie i bezpiecznie.
12. Jesteś bardzo dobrze przygotowana do egzaminu i z łatwością go zdajesz.
    Jesteś bardzo dobrze przygotowany do egzaminu i z łatwością go zdajesz.
13. Instruktor chwali Cię i jest bardzo zadowolony z Twojej jazdy.
14. Lubisz parkować równolegle i bardzo dobrze to robisz.
15. Czujesz się pewnie i bezpiecznie prowadząc samochód.
16. Płynnie i dokładnie wykonujesz rękaw.
17. Jazda wyznaczonym pasem ruchu jest dla Ciebie czymś naturalnym.
18. Twoja intuicja prowadzi Cię w każdej sytuacji.
19. Zauważasz to, co dzieje się na drodze i odpowiednio na to reagujesz.
20. Jazda samochodem wprowadza Cię w dobry nastrój.
21. Intuicyjnie wiesz kiedy zwolnić, a kiedy przyspieszyć.
22. Twoja jazda samochodem jest bezpieczna i dynamiczna.
23. Przewidujesz to, co może wydarzyć się na drodze.
24. Jazda samochodem to jeszcze większy spokój w Tobie.
25. Twoja jazda samochodem jest dynamiczna i bezpieczna.
26. Z łatwością włączasz się do ruchu i przystosowujesz do tempa na drodze.
27. Odpowiednio wcześnie sygnalizujesz swoje manewry na drodze.
28. Jesteś źródłem cierpliwości i spokoju.
29. Jesteś źródłem spokoju i wyrozumiałości.
30. Jesteś źródłem spokoju i wyrozumiałości na drodze.

W tle każdej, 7-minutowej afirmacji, są zawarte wszystkie powyższe afirmacje oraz: (odpowiednie dla kobiet i mężczyzn)

- W czasie jazdy samochodem korzystasz z mądrości, wiedzy i umiejętności wszystkich, którzy bardzo dobrze uczą prowadzić samochód.
- Twoja podświadomość doskonale wie jak należy zachować się na drodze: kiedy przyspieszyć, kiedy zwolnić, a kiedy się zatrzymać.
- Kierując samochodem Twoje ruchy są doskonale skoordynowane, a jazda płynna, bezpieczna i dynamiczna.
- Jesteś spostrzegawcza prowadząc samochód i dobrze sygnalizujesz to, co planujesz zrobić na drodze w czasie jazdy.
  Jesteś spostrzegawczy prowadząc samochód i dobrze sygnalizujesz to, co planujesz zrobić na drodze w czasie jazdy.
- Twoja podświadomość z radością korzysta z wiedzy i umiejętności instruktora, który siedzi obok ciebie.
- Jesteś bardzo dobrym kierowcą, a więc zauważasz pieszych chcących przez drogę i ustępujesz im pierwszeństwa.
- Twój twórczy umysł doskonale radzi sobie w każdej sytuacji na drodze.
- Jesteś spostrzegawcza, a więc zauważasz znaki drogowe i stosujesz się do nich.
  Jesteś spostrzegawczy, a więc zauważasz znaki drogowe i stosujesz się do nich.
- Jesteś bardzo dobrym kierowcą, a więc płynnie i dynamicznie zmieniasz pas ruchu.
- Jesteś bardzo dobrym kierowcą, a więc ustępujesz pierwszeństwa zgodnie z przepisami.
- Lubisz jeździć samochodem, a więc prostujesz koła po parkowaniu prostopadłym.

- Lubisz jeździć samochodem, a więc prostujesz koła podczas zawracania.

Afirmacje – technologia aktywnych afirmacji

Afirmacje audio, to nie to samo, co afirmacje pisane. Główny nacisk jest tutaj położony na słuchanie i powtarzanie afirmacji (w myślach lub na głos). Dlatego afirmacji słuchasz w drugiej osobie liczby pojedynczej, a powtarzasz afirmacje w czasie pauzy w nagraniu (choć jest w tym miejscu ciszej nagrana afirmacja w pierwszej osobie).

Krótkie afirmacje są pojedynczymi afirmacjami z podwójną indukcją. W tym przypadku różnica treści wiąże się z afirmacjami w 1 i 2 osobie, które są różne dla lewego i prawego kanału. Co za tym idzie – różne treści trafiają do różnych półkul mózgowych.

W tle wszystkich nagrań z afirmacjami są ciche, wszystkie afirmacje w drugiej osobie lp.

Afirmacje na Prawo Jazdy – jak korzystać

Możesz po prostu słuchać afirmacji w stanie relaksu, albo aktywnie z nich korzystać.

1. Przyjmij wygodną pozycję z prostym kręgosłupem.
2. Zrelaksuj się i zsynchronizuj oddech z afirmacjami.
3. WDECH – słuchasz afirmacji w 2 os. (jest głośniejsza), np.: „Z każdym dniem coraz lepiej **prowadzisz samochód**”
4. WYDECH – wypowiadasz w myślach lub na głos afirmację w 1 os. (jest cicha), np.: „Z każdym dniem coraz lepiej **prowadzę samochód**”

Dobrze jest skorzystać kilka razy dziennie z jednej lub kilku różnych 7-minutowych afirmacji. Generalnie: możesz słuchać nagrania w drodze do pracy, do szkoły, na spacerze itp. Masz wiele chwil w ciągu dnia, które

możesz wykorzystać na utworzenie nowych, dobrych dla Ciebie przekonań.

Pamiętaj, aby angażować się w to, co robisz, na 100%. 7 minut to jest mało i każdy jest w stanie wygospodarować taką chwilę swojego zaangażowania… a dzięki takiej postawie pokazujesz podświadomości, jak ważne to dla Ciebie.

„Pewność siebie w samochodzie”

„Pewność siebie w samochodzie” to nagranie wizualizacyjno-medytacyjne, wykorzystujące podstawy NLP ze specjalnie dobranym podkładem wygenerowanym dzięki Neuro-Programmer’owi.

Cel „Pewności siebie…”

Celem tej sesji jest zwiększenie poczucia pewności siebie w sytuacji jazdy samochodem. Dzięki temu nagraniu:

- wyeliminujesz, albo znacznie **ograniczysz wpływ stresu** na Twoją jazdę samochodem
- egzaminator będzie Cię postrzegał jako osobę pewną siebie
- jadąc z egzaminatorem, miłym, czy gburem – nie będzie to miało dla ciebie znaczenia
- spokojnie skupisz się na jeździe, a nie na gonitwie myśli

Ważne!

To nagranie nie zastąpi Twoich umiejętności, ani nie nauczy Cię jeździć.

To nagranie pozwoli Ci zminimalizować element **stresu podczas jazdy samochodem** i egzaminu w taki sposób, aby mobilizować Twoje siły, a nie je torpedować.

Nagranie mogą stosować zarówno osoby **uczące się jeździć, jak i te, którym brakuje pewności w czasie jazdy**.

Pamiętaj, że stan świadomości w jakim się znajdujesz wpływa na to co i jak robisz. Masz wpływ na swoje myśli i uczucia. Skorzystaj z tego i kieruj swoimi myślami.

Jak zastosować „Pewność siebie w samochodzie”

1. Przygotowanie do sesji pewności siebie

Zanim zaczniesz wykonywać ćwiczenie przypomnij sobie sytuację, w której towarzyszyło Ci poczucie pewności siebie. To może być dowolna czynność związana z twoimi zainteresowaniami, hobby, wiedzą, czynnościami życia codziennego: to, w czym się specjalizujesz, Twoje hobby, pasja, zwykłe czynności jak zmywanie naczyń, malowanie paznokci, wbijanie gwoździ, rzut piłką do kosza – **WAŻNE jest UCZUCIE**, które wtedy odczuwasz. **Zapamiętaj je.**

Jeśli trudno Ci przypomnieć sobie taką sytuację ze swojego życia, poszukaj w pamięci osoby, której zachowanie jest dla Ciebie wzorem pewności siebie. Wyobraź sobie jak może czuć się taka osoba.

To ważne, gdyż do tego uczucia będziesz odwoływać się w czasie ćwiczenia.

2. Pierwsza sesja „Pewności siebie…”

2.1 Zadbaj o to, aby nikt Ci nie przeszkadzał (ludzie, telefony, dzwonki do drzwi).

2.2 Powinieneś lub powinnaś być wypoczęta (mieć energię do działania), raczej dwie godziny po posiłku niż bezpośrednio po nim.

2.3 Pozycja ciała z wyprostowanym kręgosłupem (siedząca lub leżąca). Jeśli jednak masz łatwość w zasypianiu, to lepiej wykonuj ćwiczenie na siedząco. Powinno być Ci wygodnie!

2.4 **Pierwszy raz** wykonaj ćwiczenie w dniu, w którym nie masz jazd. Ćwiczenie **powtórz** następnego dnia, potem dzień przerwy i kolejnego dnia.

2.5 Sprawdź fizycznie, **jak czujesz się w samochodzie**: na ile już teraz czujesz się pewnie? Teraz możesz też wykonać to ćwiczenie w

trakcie jazdy. Jeśli masz poczucie, że możesz poczuć się jeszcze pewniej – powtórz ćwiczenie.

2.6 Ćwiczenie powtarzaj tak często, jak podpowiada Ci **Twoja Intuicja**, jak często czujesz. Zrób je przynajmniej raz na tydzień.

Nie ma reguły jeśli chodzi o szybkość nabywania pewności siebie – zależy to od indywidualnych predyspozycji. Są osoby, którym wystarczyło jednokrotne wykonanie ćwiczenia, a potem robiły je w samochodzie w czasie jazdy. Powyższe zalecenia dają Ci jednak gwarancję, że będziesz czuć się pewnie za każdym razem, gdy wsiadasz do samochodu.

Minimalny czas przed egzaminem, w którym możesz skorzystać ze skuteczności tej metody, to 3 dni. Pamiętaj jednak, że im bliżej egzaminu, tym większy stres. **Optymalny** czas jest **po 8-10 godzinach jazd**, a przed 20 godziną. Wtedy możesz sprawdzić i potęgować swoją pewność w czasie kursu.

Zestaw Przedegzaminacyjny

W ramach zestawu przedegzaminacyjnego Treningu antystresowego na Prawo Jazdy” wchodzą nagrania dobrane pod kątem poradzenia sobie ze stresem przed samym egzaminem. To nagrania dla osób, które

- nie rozpoczynały nauki jazdy z "treningiem antystresowym"
- czują niepokój przed egzaminem
- chcą zwiększyć swoją psychiczną odporność na egzaminie praktycznym na prawo jazdy

W zestawie przedegzaminacyjnym jest:

"Jazda z Egzaminatorem"

„Jazda z Egzaminatorem” to zestaw 3 nagrań przygotowujących ciało i umysł do sytuacji egzaminu praktycznego na prawo jazdy. Dzięki tym nagraniom uczysz się osiągać stan spokojnego, odprężonego ciała i skoncentrowanego, uważnego umysłu.

W nagraniach wykorzystane zostały dźwięki synchronizujące półkule mózgowe na warunkach licencji komercyjnej Neuro-Programmer'a.

Cz. 1 - **"Programowanie stanu świadomości"**

To nagranie pomoże Ci nauczyć się osiągać stan świadomości, w którym Twoje ciało jest spokojne i odprężone, a umysł skoncentrowany. Jest to podstawa do następnych ćwiczeń, w których wykorzystujesz ten stan świadomości, więc im lepiej opanujesz jego przywoływanie, tym lepsze efekty osiągniesz.

Jak stosować „Programowanie stanu świadomości”:

„Programowanie stanu świadomości” jest ćwiczeniem, które możesz wykorzystać w większości sytuacji, w których potrzebujesz spokojnego ciała i koncentracji uwagi.

1. Zacznij je wykonywać w dowolnym momencie kursu na prawo jazdy – lepiej wcześniej niż później (weź pod uwagę, że na pozostałe dwa ćwiczenia z zestawu będziesz potrzebować minimum po 3 dni). Im wcześniej zaczynasz stosować to ćwiczenie, tym wcześniej osiągniesz dobre efekty. **Optymalny czas**: równolegle do zajęć teoretycznych.
2. **Miejsce**: na początku takie, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzać. Później dowolne (ulica, komunikacja miejska, spacer itp.)
3. **Pozycja ciała**: na początku leżąca. Po tygodniu siedząca/stojąca.
4. **Częstotliwość ćwiczeń**: zależy od indywidualnych predyspozycji. Zalecane: 6 kolejnych dni, później wg uznania.
5. Efekt końcowy to umiejętność osiągania stanu „odprężone ciało – skoncentrowany umysł” wtedy, kiedy tego chcesz.

Cz. 2 - **"Oswajanie Egzaminu"**

W pewnym momencie kursu pojawia się stres na samą myśl o egzaminie. Ludzie różnie odczuwają to w ciele, najczęściej jako napięcie, drętwienie, chłód, ogólny niepokój, brak koncentracji itp.

Te nagrania przygotowują Cię do samej idei egzaminu. Zwracasz tutaj uwagę na odczucia z ciała, jakie masz w związku z egzaminem, i zastępujesz je stanem świadomości „odprężone ciało – skoncentrowany umysł”.

Jak stosować „Oswajanie Egzaminu”:

1. Ćwiczenie zacznij wykonywać po 6-10 godzinach jazd. Ma to być moment, w którym już masz podstawy kierowania, ale jeszcze dużo czasu na szlifowanie swoich umiejętności i dużo czasu do egzaminu.

Ważne, żeby zacząć zanim pojawi się stres na słowo „egzamin”. Łatwiej jest zapobiegać niż leczyć. Jeśli zaczniesz przed wystąpieniem objawów stresu to możesz być w takiej sytuacji, że nawet nie będziesz wiedzieć, co to stres przed egzaminem...

2. **Pozycja ciała**: leżąca lub siedząca.
3. **Miejsce**: spokojne.
4. **Częstotliwość ćwiczeń** wg indywidualnych predyspozycji. Zalecane minimum: 3 kolejne dni. Później wg uznania profilaktycznie, lub wg zauważanych objawów (jeśli myśl o egzaminie wywołuje niepokój, napięcie w ciele – jest to sygnał ostrzegawczy).
5. **Efekt końcowy**: myśl o egzaminie wiąże się ze spokojnym ciałem i uważnym umysłem.

Cz. 3 - **"Oswajanie Egzaminatora"**

Tutaj jeszcze bardziej zaprogramujesz postawę ciała i umysłu w czasie egzaminu praktycznego. Wyobrażając sobie relację z egzaminatorem uczysz się nie tylko bycia w stanie „odprężone ciało – skoncentrowany umysł”. Uczysz się również być „tu i teraz”, koncentracji na aktualnych działaniach.

Ważne jest również zaszczepienie pozytywnej tendencji w interpretacji zachowań egzaminatora. Kursanci nie wiedzą co myśli egzaminator i nie widzą, co zapisuje w swoim arkuszu, a egzaminator najczęściej milczy. Ten brak informacji kursanci często interpretują na swoją niekorzyść i skupiają się albo na tym, co już zrobili (jakie błędy), albo wyobrażają sobie, co jeszcze może ich czekać (jakie błędy mogą popełnić). Efekt jest taki, że w znacznym stopniu swoją świadomością trzymają się przeszłości (to już nie istnieje), albo przyszłości (to jeszcze nie istnieje).

Postawa bycia „tu i teraz” oznacza działania w miejscu i czasie, w którym jesteś teraz wynikające z celu jaki masz wyznaczony. To oznacza, że jeśli egzaminator powie „proszę na najbliższym skrzyżowaniu skręcić w lewo”, to zajmujesz się tym, co masz zrobić teraz na drodze z nastawieniem zrobienia tego bardzo dobrze.

Jak stosować „Oswajanie Egzaminatora”:

1. Ćwiczenie zacznij wykonywać po około 20 godzinach jazd. Ma to być moment, w którym już wiesz jak jeździć i potrafisz jechać wg poleceń instruktora. Wykonuj ćwiczenie najpóźniej 7 dni przed egzaminem.
2. Pozycja ciała: leżąca lub siedząca.
3. Miejsce: spokojne.
4. Częstotliwość ćwiczeń wg indywidualnych predyspozycji. Zalecane minimum: 3 kolejne dni. Później wg uznania profilaktycznie, lub wg zauważanych objawów (jeśli myśl o jeździe z egzaminatorem wywołuje niepokój, napięcie w ciele – jest to sygnał ostrzegawczy).
5. Efekt końcowy: myśl o jeździe z egzaminatorem wywołuje stan spokoju i uważnego umysłu oraz pozytywne nastawienie do jazdy.

"Oczekiwanie na Egzamin"

"Oczekiwanie na egzamin" jest po to, aby pomóc Ci skoncentrować się na spokoju, odprężeniu i koncentracji w oczekiwaniu na swoją kolej. To moment prawdy i teraz okazuje się, jak dobre przygotowanie antystresowe stało się Twoim udziałem.

Cel nagrania „Oczekiwania na Egzamin”

Celem tego nagrania jest, bezpośrednio przed egzaminem, pomóc Ci przywołać stan "odprężone ciało - skoncentrowany umysł" oraz skupić Twoją uwagę na zebraniu sił witalnych na egzamin.

Dzięki temu nagraniu nie będziesz nakręcać się negatywnymi historiami innych o ich, albo ich znajomych, niezdanych egzaminach.

Teraz skupisz się na sobie i swoim wewnętrznym potencjale, który wykorzystasz w najbardziej efektywny sposób w czasie egzaminu.

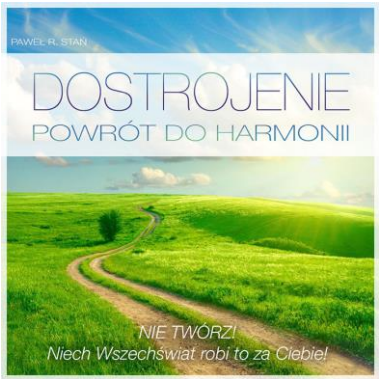
Jak stosować „Oczekiwanie na Egzamin

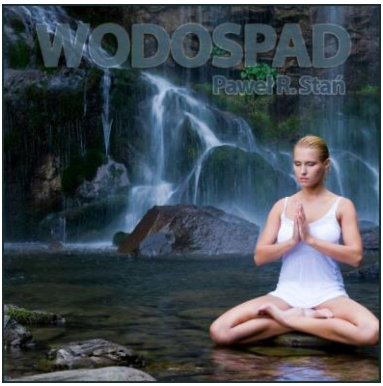
1. Słuchasz nagrania **w czasie oczekiwania na egzamin**. Możesz wysłuchać go również dzień, dwa przed egzaminem. Dzięki temu zaznajomisz się z jego strukturą.
2. **Miejsce**: dowolne poza miejscem zamieszkania.
3. **Pozycja ciała**: siedząca/stojąca/wolny spacer.
4. **Częstotliwość ćwiczeń**: bezpośrednio przed egzaminem (w czasie oczekiwania). Można wykonać również dzień, dwa przed, aby zorientować się w strukturze nagrania.
5. **Efekt końcowy**: spokojnie wejść na egzamin w stanie „odprężone ciało – skoncentrowany umysł”.

Jak przygotować się do zdania egzaminu praktycznego na prawo jazdy

1. Pracuj nad swoimi **umiejętnościami prowadzenia samochodu**.
2. Buduj swoją **pewność siebie w samochodzie** (nagrania, afirmacje). Twoja świadomość wpływa na jakość Twojej jazdy tak samo, jak jakość Twojej jazdy wpływa na Twoją Świadomość.
3. **Ciesz się i baw jazdą samochodem** – to ma przynosić Ci Radość, a nie udrękę.
4. **Edukuj swojego instruktora do chwalenia Twojej jazdy**. Robisz o wiele dłuższe kroki w nauce, gdy Cię chwalą, niż gdy krytykują.
5. Stosuj **trening antystresowy na prawo jazdy**, trening mentalny, trening wyobrażeniowy.
6. **Termin egzaminu** wybierz bezpośrednio po kursie.
7. Przed egzaminem **wykup dodatkowe jazdy**.
8. Wykup **jazdy na placu egzaminacyjnym** (jeśli to możliwe). Choć instruktorzy mówią, że każdy rękaw jest taki sam, to na placu egzaminacyjnym jest inna atmosfera. Jeśli nie masz możliwości jazdy na placu egzaminacyjnym, to przynajmniej pojedź tam i zobacz, jak zdają inni, jak to wygląda. Sprawdź, jak się czujesz. Wykorzystaj ćwiczenie „Pewności siebie w samochodzie” do poczucia się pewnie, tutaj, jeszcze przed egzaminem.
9. Bezpośrednio przed egzaminem, czekając na **egzamin praktyczny na prawo jazdy** korzystaj z nagrania „Oczekiwanie na egzamin”

Medytacja
Ratunkowa
Paweł R. Stań


PAWEŁ R. STAŃ
DOSTROJENIE
POWRÓT DO HARMONII
NIE TWÓRZ!
Niech Wszechświat robi to za Ciebie!


WODOSPAD
Paweł R. Stań

Paweł R. Stań
Zasypianie
Zaproś SEN do swojego łóżka...

anty! ATAK PANIKI
Paweł R. Stań
Powrót do Spokoju

Paweł R. Stan
WEWNĘTRZNA GIMNASTYKA
poranna

JAK RZUCIĆ PALENIE
PROGRAMOWANIE PODŚWIADOMOŚCI
dla Mężczyzn!
Paweł R. Stań
PSYCHOSOMATYKA NAŁOGU PALENIA. NAGRANIE HIPNOTYCZNO - MOTYWUJĄCE ZASTĘPUJĄCE NAWYK PALENIA NAWYKIEM ŚWIADOMEGO ODDECHU. BEZ TYCIA.
RZUCIŁEM Teraz!

PRENATALNA
MEDYTACJA
dla kobiet w ciąży
Paweł R. Stań
RELAKS DLA MAMY I DZIECKA
CIAŁO - UMYSŁ - DUCH

ŚWIADOMY SPACER ŚWIADOMOŚCI
MEDYTACJA W RUCHU
PAWEŁ R. STAŃ

DO ĆWICZEŃ, DO TRENINGU
JAK ZWIĘKSZYĆ POZIOM MOTYWACJI
dla kobiet!
Jestem zmęczona
Jest za zimno
Jest za gorąco
Jest za późno
Jest za wcześnie
Jestem niewyspana
Teraz mogę zaczynać :-)
Paweł R. Stań
UWAGA! KORZYSTANIE Z TEGO NAGRANIA GROZI GODZINAMI SPĘDZONYMI NA ĆWICZENIACH Z PRZYJEMNOŚCIĄ I Z JASNĄ WIZJĄ SWOJEGO CELU
MOTYWACJA

DO TRENINGU, DO ĆWICZEŃ
JAK ZWIĘKSZYĆ POZIOM MOTYWACJI
dla mężczyzn!
Paweł R. Stań
UWAGA! KORZYSTANIE Z TEGO NAGRANIA GROZI GODZINAMI SPĘDZONYMI NA ĆWICZENIACH Z PRZYJEMNOŚCIĄ I Z JASNĄ WIZJĄ SWOJEGO CELU
MOTYWACJA

Entuzjazm
Paweł R. Stań
Radość
Deutsch
Français
Español
Português
English
NAUKA JĘZYKA

PROGRAMOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE
NA EGZAMINIE, ODPOWIEDZI USTNEJ
i innych SYTUACJACH EDUKACYJNYCH
Paweł R. Stań
dla STUDENTÓW
PEWNOŚĆ SIEBIE

POKOCHAJ SIEBIE
Jedyna Droga by Prawdziwie Pokochać Świat i
by Świat Prawdziwie Pokochał Ciebie
Paweł R. Stań

Relaks dla
mamy
„Relaks dla Mamy"
30 minut odprężenia, dzięki któremu
łatwiej poradzić sobie ze stresem, zmęczeniem
emocjonalnym i fizycznym, trudnościami dnia...
MP3

Relaks dla
Twoich Oczu
Paweł R. Stań

JAK RZUCIĆ PALENIE
PROGRAMOWANIE PODŚWIADOMOŚCI
Paweł R. Stań
dla Kobiet!
PSYCHOSOMATYKA NAŁOGU PALENIA. NAGRANIE HIPNOTYCZNO - MOTYWUJĄCE
ZASTĘPUJĄCE NAWYK PALENIA NAWYKIEM ŚWIADOMEGO ODDECHU. BEZ TYCIA.
RZUCIŁAM Teraz!

SEN POLIFAZOWY
SYPIAJ JAK LEONARDO DA VINCI
PAWEŁ R. STAŃ