



# 10 technik skutecznego radzenia sobie ze stresem za kierownicą

podczas egzaminu na prawo jazdy jak i potem  
w codziennej samodzielnej jeździe



*Wszelkie prawa zastrzeżone. Nie udostępniaj, nie kopiuj, nie powielaj, ani nie sprzedawaj żadnej części tego dokumentu bez pisemnej zgody autora. Wszelkie naruszenia będą ścigane.*

**WWW.PONADEMOCJAMI.PL**

*W tym materiale poznasz 10 SPRAWDZONYCH sposobów, których uczę podczas sesji indywidualnych oraz szkoleń i warsztatów w zakresie radzenia sobie z emocjami.*

***Dlatego do wszystkich technik jakie tutaj poznasz podejdź z ciekawością, otwartością i uważnością. Odsuń od siebie wszystko w co wątpisz na co dzień i po prostu zrób kolejne ćwiczenia.***

*Powtarzaj je regularnie, a będziesz mieć o wiele większy wpływ na siebie podczas egzaminu na prawo jazdy, ale też potem za kierownicą, gdy już je otrzymasz. Więcej wewnętrznego spokoju masz już na wyciągnięcie ręki.*

# Kim jestem i jak mogę Ci pomóc?

Jestem terapeutą, hipnoterapeutą, trenerem zarządzania złością i emocjami trudnymi, coachem. Ukończyłam także studia z zakresu psychotraumatologii. Na co dzień prowadzę gabinet Centrum Radzenia Sobie z Emocjami. Pomagam osobom, które nie radzą sobie z emocjami na płaszczyźnie prywatnej jak również zawodowej.

Podczas sesji indywidualnych w gabinecie wielokrotnie trafiały do mnie osoby, którym stres nie pozwalał swobodnie czuć się za kierownicą lub paraliżował je podczas ważnych egzaminów (także podczas egzaminów na prawo jazdy).

Widząc potrzebę wsparcia w tym zakresie, zdecydowałam się przygotować ten materiał oparty na moim wieloletnim doświadczeniu w pracy z emocjami.



## *Co to jest stres?*

*Stres to naturalna reakcja organizmu na wymagające, nieprzewidywalne lub trudne sytuacje. Ma on charakter zarówno fizyczny, jak i psychiczny, jest związany z aktywacją układu nerwowego, zwłaszcza współczulnego układu nerwowego.*

## **Reakcje ciała na stres:**

- **Przyspieszenie tętna** – serce zaczyna bić szybciej, aby dostarczać więcej tlenu do mięśni i mózgu.
- **Podniesienie ciśnienia krwi** – pomaga w szybszym rozprowadzeniu krwi w ciele.
- **Pobudzenie oddechu** – oddech staje się płytszy i szybszy, aby dostarczyć więcej tlenu do organizmu.

## **Reakcje ciała na stres:**

- **Napięcie mięśni** – mięśnie stają się napięte, co przygotowuje ciało do działania.
- **Pocenie się** – zwiększa się potliwość, aby schłodzić organizm.
- **Zaburzenia trawienia** – układ pokarmowy może zwalniać, co skutkuje uczuciem ciężkości, nudnościami, a nawet bólem brzucha.

## ***Reakcje psychiczne na stres:***

- ***Irracjonalne myśli*** – stres może prowadzić do katastroficznego myślenia, czyli wyolbrzymiania możliwych negatywnych konsekwencji.
- ***Zmienność emocjonalna*** – osoba pod wpływem stresu może doświadczać wahań nastroju, irytacji, gniewu czy frustracji.
- ***Wycofanie społeczne*** – pojawia się potrzeba izolacji i ograniczenia kontaktu z innymi ludźmi.

## *Reakcje psychiczne na stres:*

- **Lęk** – może pojawiać się nawracające lub trwałe uczucie napięcia przed nieznanymi lub trudnymi sytuacjami.
- **Gniew** – może być odczuwana frustracja i skłonność do irytacji. Te mogą natomiast prowadzić do wybuchów emocjonalnych i innych automatycznych reakcji.
- **Smutek** – może występować odczuwanie przygnębienia i utraty zainteresowania codziennymi czynnościami.

## *Reakcje psychiczne na stres:*

- **Zaburzenia koncentracji** – mogą wystąpić trudności w skupieniu się, utrzymaniu uwagi na zadaniach, problemy z zapamiętywaniem.
- **Pesymizm** – zwiększa się tendencja do negatywnego postrzegania przyszłości i sytuacji życiowych.
- **Zaburzenia snu** – pojawiają się trudności z zasypianiem lub częste wybudzanie się w nocy.

## *Dlaczego za kierownicą pojawia się stres?*

- ***Nieprzewidywalność sytuacji drogowych*** – ruch drogowy często zmienia się dynamicznie, co sprawia, że kierowca musi podejmować szybkie decyzje. Zmienność może budzić lęk i zwiększać stres.
- ***Odpowiedzialność za życie i bezpieczeństwo*** – kierowanie pojazdem wiąże się z dużą odpowiedzialnością, zarówno za własne bezpieczeństwo, jak i za bezpieczeństwo pasażerów oraz innych uczestników ruchu drogowego.

## *Dlaczego za kierownicą pojawia się stres?*

- ***Napięcie spowodowane ruchem drogowym*** – korki, opóźnienia, agresywni kierowcy czy niekorzystne warunki pogodowe mogą wywołać poczucie frustracji i bezsilności, co nasila stres.
- ***Wewnętrzne oczekiwania*** – kierowcy mogą stawiać sobie wysokie wymagania dotyczące np. punktualności, co zwiększa ich stres, gdy napotykają na przeszkody w postaci korków czy objazdów.

## *Dlaczego za kierownicą pojawia się stres?*

- **Zagrożenie wypadkiem** – nieustanne myślenie o możliwości kolizji, szczególnie w trudnych warunkach drogowych, może wywoływać obawy i zwiększać napięcie.
- **Przejmowanie się opinią egzaminatora/innych osób** - skupianie się na tym, aby dobrze wypaść może odwracać uwagę od koncentracji na drodze oraz wzmacniać uczucie stresu.

## *Dlaczego za kierownicą pojawia się stres?*

*Wszystkie te czynniki razem sprawiają, że jazda samochodem, zwłaszcza w niekorzystnych warunkach, może prowadzić do odczuwania stresu.*

***JAK SKUTECZNIE RADZIĆ  
SOBIE ZATEM ZE STRESEM ZA KIEROWNICĄ?***

***NAUCZ SIĘ I UTRWAL TE 10 BANALNIE PROSTYCH  
KROKÓW, KTÓRE ZNIWELUJĄ TWÓJ STRES ZA  
KIEROWNICĄ ZARÓWNO PODCZAS EGZAMINU JAK  
I W PÓŹNIEJSZEJ JEŹDZIE AUTEM***

# 1. Myśl pozytywnie o przyszłości

Twój sposób myślenia o egzaminie już dziś będzie wywoływał określone reakcje organizmu, które odczujesz także w trakcie jazdy egzaminacyjnej. Jeśli dotychczas skupiałaś się na tym, co może pójść nie tak - sama przywoływałaś stres.

**Dlatego TERAZ pomyśl o swoim egzaminie w najlepszej możliwej wersji. Przywołaj te emocje, których potrzebujesz na egzaminie i poczuj je całą sobą. Przywołaj uczucia, które chcesz czuć zdając egzamin i mając podczas jego trwania. Wyobraź sobie jak będzie on wyglądał angażując wszystkie swoje zmysły.**

# 1. Myśl pozytywnie o przyszłości

Jak się teraz czujesz? Widzisz różnicę?

**POWTARZAJ** to ćwiczenie każdego dnia, aby przyzwycząć siebie do tego, że masz dostęp do tych emocji i tych uczuć, które są Ci potrzebne za kierownicą. Kilka powtórzeń i stanie się to dla Ciebie bardziej możliwe, realne i osiągalne.

## 2. Przyjmij odpowiednią postawę ciała

Nie tylko sposób myślenia ma wpływ na emocje. Ogromne znaczenie ma postawa ciała, którą przyjmujesz. Garbiąc się i patrząc w dół poprzez przyjętą postawę ciała dajesz sygnał do mózgu o tym, żeby uruchomił emocje i uczucia związane ze stresem i strachem.

Zamiast tego dopilnuj i utrzymaj postawę, która kojarzy Ci się np. ze spokojem i pewnością siebie. Wyprostuj kręgosłup, unieś głowę delikatnie do góry, rozluźnij ramiona i pamiętaj o tym, że sama postawa ciała wzmacnia dostęp do tych emocji i uczuć, jakich potrzebujesz.

## 2. Przyjmij odpowiednią postawę ciała

Za każdym razem, gdy chcesz czuć się w określony sposób za kierownicą i podczas egzaminu odpowiedz sobie na pytanie “Jaka postawę miałyby osoba, która czuje się...?” np. pewna siebie. Ty wiesz jaka byłaby to postawa! Przyjmij ją i w niej wytrwaj, a Twój umysł zrobi resztę, aby Ci pomóc :)

# 3. Uspokój oddech



Spokojny oddech, czyli delikanie spowolniony - na poziomie fizjologii także łączy się z emocjami związanymi ze spokojem i relaksem.

Nie da się spokojnie oddychać i być złym czy zestresowanym. W stresie naturalnie oddech się spłyca i przyspiesza.

### 3. Uspokój oddech



**Pamiętając o samym spokojnym oddechu dajesz sygnał do mózgu świadczący o tym, że w danej chwili nie czas się stresować! Dzięki temu ilość hormonów stresu spada i można łatwiej skoncentrować się na poleceniach egzaminatora, a nawet na samodzielnej późniejszej jeździe autem.**

# 4. Wizualizacja sukcesu

Jest to jedna z metod stosowanych przez dziesiątki sportowców na całym świecie, którzy korzystają ze wsparcia psychologicznego oraz trenera mentalnego.



**Metoda ta polega na wyobrażaniu sobie siebie po zdanym już egzaminie. Zobacz oczami swojej wyobraźni jak to jest, jak się będziesz czuła, gdy ZDASZ i ZACZNIESZ SAMODZIELNIE JEŹDZIĆ AUTEM.**

## 4. Wizualizacja sukcesu

Poczuj tą **satysfakcją, zadowolenie i dumę z siebie**. Wracaj do tego momentu w swojej głowie tak często jak to tylko możliwe.

Dzięki temu **zacznieš programować swój umysł na ZDANIE** egzaminu oraz na **SUKCES**. Zaczniј spodziewać się możliwie najlepszej jazdy, jakiej możesz doświadczyć i nałatwiejszego przebiegu egzaminu. To naturalnie doprowadza Cię do **zdania EGZAMINU** na prawo jazdy.

## 5. Wspieraj zamiast krytykować siebie

“Nie dam rady”, “To nie dla mnie”, “Na pewno znowu mi się nie uda”, “Nie nadaję się na kierowcę”, “Stres mnie znowu pokona”, “Na pewno znowu zawalę”, “Pewnie znowu nie zdam”, “Już tyle razy mi się nie udało, pewnie będzie to samo”, “Jestem do niczego”...

Znasz to?

Jak masz zdać, skoro samodzielnie się utwierdzasz w tym, że nie...?

To, co myślisz o sobie, umysł odbiera jako własną rzeczywistość. To Twoje postrzeganie siebie wpływa na pojawiające się emocje, w tym stres.

## **5. Wspieraj zamiast krytykować siebie**

Czas zacząć wspierać siebie zamiast oceniać i krytykować. Jak masz się czuć spokojniej skoro wciąż sobie “dowalasz”?

**Od dziś zamień to, co Ci nie służy na to, co będzie Cię motywowało i wspierało.**

**Zaczynaj już TERAZ mówić do siebie: “Dam radę”, “Zrobię to”, “Tym razem odniosę sukces”, “Jestem wartościowym człowiekiem”, “Jestem znakomitym kierowcą”, “Potrafię”, “Wierzę w siebie”, “Nawet jak popełnię błąd nadal jestem w porządku”, “Zdam to prawko”, “Mogę i zrobię to, nawet jeśli inni we mnie nie wierzą”.**

## 6. Oczyszczaj umysł z natłoku myśli

Zdarza się, że zaczynasz za bardzo analizować tak, że myśli aż przytłaczają? Istnieje wiele sposobów oczyszczania umysłu z natłoku myśli. Wśród tych bardziej skutecznych jest **wyobrażanie sobie, że wszystkie zbędne myśli, po prostu się oddalają od Ciebie jak chmury na niebie.**

Możesz to wykorzystywać za każdym razem, gdy za bardzo się stresujesz w wyniku analizy wszystkiego, co jest związane z egzaminem lub Twoją jazdą.



## 6. Oczyszczaj umysł z natłoku myśli

Po prostu usiądź, zamknij oczy, wyobraź sobie, że **wszystkie myśli są jak chmury burzowe, które przychodzą i po prostu w końcu się oddalają.**

Zrób też to ćwiczenie przed egzaminem. Będzie łatwiej odpuścić stres i skoncentrować się na jeździe i zadaniach jakie masz do wykonania.



## 7. Włącz muzykę, aby lepiej się poczuć

Muzyka to jeden z tych elementów, które najmocniej przywołują emocje. Zarówno te niekorzystne jak i korzystne. Wykorzystaj tę wiedzę, aby sobie pomóc!

Wiele osób słucha dołującej muzyki, która tylko nasila i kojarzy się z bólem, cierpieniem, stresem, porażką. To zdecydowanie NIE pomoże przed egzaminem na prawo jazdy.

## **7. Włącz muzykę, aby lepiej się poczuć**

Zamiast tego **przygotuj playlistę z Twoją muzyką mocy, która najbardziej kojarzy Ci się z sukcesem, zwycięstwem i pewnością siebie.**

**Niechaj Twoja playlista wspiera Cię i dodaje pozytywnej energii, wiary w siebie oraz wzmacnia wykonywanie innych ćwiczeń, które wcześniej przedstawiłam.**

## 8. Pozwól sobie na nieperfekcyjność

Dokładnie tak! Wiele osób stresuje się, ponieważ wymaga i oczekuje od siebie idealnej jazdy. Nie! Nie musisz być idealnym kierowcą. Przecież dopiero zaczynasz nim być. Masz prawo popełnić błąd, bo popełnianie błędów jest po prostu ludzkie.

Oczywiście, egzamin ma to do siebie, że panują w nim określone zasady. **I właśnie na zasadach się skoncentruj. Pilnuj tego, aby wykonać polecenia egzaminatora, zamiast myśleć o tym, co on o Tobie pomyśli. Unikaj też analizowania swojej jazdy i zastanawiania się czy dobrze coś zrobiłaś czy źle.** Jak coś pójdzie nie tak - to się o tym dowiesz.

## 8. Pozwól sobie na nieperfekcyjność

Nawet, jeśli zdarzy się, że stres na egzaminie będzie mniejszy, a Ty i tak go nie zdasz to nie koniec świata! Daj sobie prawo nie zdać! **Pozwól sobie podejść do egzaminu na większym luzie bez presji, że świat się zawali. Dzięki temu w Twoim ciele będzie mniej napięcia i łatwiej będzie można skoncentrować się na drodze. A to zwiększa Twoje szanse na uzyskanie pozytywnego wyniku podczas egzaminu.**

## 9. Stwórz przestrzeń własnego bezpieczeństwa

Po raz kolejny wykorzystamy moc wyobraźni i jej wpływ na ludzkie emocje i samopoczucie. Wzmacniamy Twoją odwagę i pewność siebie za kierownicą i podczas egzaminu na prawo jazdy.

Tym razem wyobraź sobie, że otacza Cię niewidzialna kapsuła, której nic nie może przebić na poziomie emocji, a w jej środku masz wszystko, co pozwala Ci czuć się spokojnie, bezpiecznie i w każdy inny sposób, którego chcesz. To oznacza, że ta kapsuła odbija na poziomie emocjonalnym m.in. słowa i zachowanie wszystkich osób, które mogłyby odbierać pewność siebie i wzmacniać stres.

## 9. Stwórz przestrzeń własnego bezpieczeństwa

Wyobraź sobie siebie w tej niewidzialnej kapsule i np. egzaminatora, który (jak każdy czasem) mógłby mieć np. gorszy dzień lub kogoś z rodziny, kto mógłby coś “palnąć” co kiedyś mogłoby wzmocnić stres. Tym razem zobacz w swojej głowie jak **zdanie i zachowanie innych po prostu się odbija od Ciebie, a Ty możesz spokojnie skupić się na zadaniach od egzaminatora podczas jazdy. Prawda, że lepiej?**

# 10. Spacer rozluźnienia

Idź na spacer. Ale to będzie wyjątkowy spacer. Z każdym kolejnym krokiem, który (ma być spokojny) robisz zwracaj uwagę na swój oddech i sposób poruszania się. Twoim zadaniem jest iść tak, jakbyś delikatnie płynął/płynęła z prądem wody. Lekko, spokojnie, krok za krokiem. Zauważ jak się czuje Twoje ciało, gdy idąc rozluźniasz każdy mięsień.

Poczuj, że z każdym kolejnym krokiem zostawiasz za sobą cały stres, tak jakby wypływał on z Twoich stóp i zostawał za Tobą. Ty masz największy wpływ na swoje ciało, a sposób poruszania może pomóc Ci poczuć się lepiej i uwolnić niechciane emocje.

# 10. Spacer rozluźnienia

Spacer ten możesz połączyć z poprzednimi ćwiczeniami. Możesz dorzucić do tego muzykę, która pomaga się odstresować. Dołącz do tego pozytywne myśli i wizualizację sukcesu podczas egzaminu na prawo jazdy.

To ćwiczenie możesz utrzymywać, za każdym razem, gdy gdzieś idziesz. Wystarczy pamiętać o tym, że ma to być spacer rozluźnienia, oczyszczenia z tego, co zbędne i wewnętrznego spokoju.

# Utrwal umiejętności

Zrób sobie listę wszystkich umiejętności, które musisz opanować przed egzaminem na prawo jazdy i zaznaczaj sobie co już masz opanowane, a czego jeszcze nie.

Pamiętaj, że **jeśli coś nie wychodzi, to może po prostu sposób tłumaczenia Twojego instruktora nie jest właściwy dla Ciebie**. I to nie jest niczyja wina! Ani Twoja, ani jego. Każdy człowiek jest inny i każdy może potrzebować innego sposobu, aby coś opanować.

# Utrwal umiejętności

**Jeśli masz coś, nad czym długo pracujesz i nie idzie, może warto zapytać innego instruktora, który być może ma lepszy dla Ciebie sposób na określony manewr.**

**Zamiast się stresować i poddawać - szukaj rozwiązań! A kiedy utrwalisz swoje umiejętności - stresu będzie o wiele mniej na egzaminie i podczas dalszej jazdy autem.**

Stosuj techniki z tego ebooka każdego dnia, aby pozytywnie się nastawić i zminimalizować stres, a może nawet całkiem się go pozbyć.

Dzięki temu przygotujesz swój umysł na poziomie myśli i emocji do większego spokoju oraz pewności siebie podczas egzaminu na prawo jazdy.

Powodzenia!



*Wszelkie prawa zastrzeżone. Nie udostępniaj, nie kopiuj, nie powielaj, ani nie sprzedawaj żadnej części tego dokumentu bez pisemnej zgody autora. Wszelkie naruszenia będą ścigane.*