

Plán prekonania strachu

1. Odkiaľ sa zbral môj strach? Je reálny a opodstatnený?
2. Som rozhodnutá. Som dobrá šoférka. Šoférovanie je bezpečné.
3. Zmeňte svoje myšlienky. Myslite len na pozitívne. Skúste si predstaviť ako krásne prejdete celú trasu. Akú veľkú radosť máte?
4. Prejdete si križovatky, značky, dopravné predpisy. V ebooku nájdete linky na testy z autoškôl.
5. Napíšte si zopár trás, ktorými začnete a snažte sa ich dodržiavať.

Jazda č.	odkiaľ	kam
1. jazda		
2. jazda		
3. jazda		
4. jazda		
5. jazda		
6. jazda		
7. jazda		
8. jazda		

(napíšte si takto jazdy na papier, alebo si to vytlačte z wordu, jazd tam môžete mať koľko chcete)

6. Po každej jazde si zapíšte aké ste mali pocity.
7. Keď ste už zopár jazd prešli, prečítajte si teraz od začiatku svoje jazdy, odkiaľ kam ste išli a ako ste sa pri každej z nich cítili. Aké pocity ste mali pri prvej jazde a aké pri poslednej?