

Čo je strach?

Strach je emócia, s ktorou vieme pracovať a zmeniť ju. Sústrediť sa naplno, vieme v skutočnosti **iba na jednu vec**.

Preto, keď idete šoférovať, **potrebujete svoju pozornosť presmerovať od strachu k niečo inému**. Viem, že to nie je ľahké, prešla som si tým tiež.

Kedysi len pri predstave, že mám ísť šoférovať sa mi potili dlane a bolel ma žalúdok. K autu som išla so strachom.

Zmenila som to. Začala som si predstavovať ako celú cestu krásne zvládnem a zaparkujem bez problémov. Pokojne si to predstavujte aj viac krát a skúste sa do toho čo najviac **vcítiť**.

Začnete tým postupne meniť svoje negatívne emócie na pozitívne.

Priťahujeme si do života to, na čo väčšinu dňa myslíme. Sústredte sa teda na to, **čo chcete** a nie na to, čo nechceme.

Sústredte sa na to splnenie túžby šoférovať a poslať strach kade ľahšie. :)

Podťe do toho!