**Pamätník**

**jázd**

**Dôležité body pred jazdami**

1. Zopakuj si riešenie križovatiek, značiek a dopravné predpisy – prejdi si testy z autoškoly
2. Či a kedy pôjdete jazdiť závisí len od vás
3. Ak potrebujete mať niekoho vedľa seba ako spolujazdca, tak majte, je to v poriadku
4. Neviem posúdiť vaše znalosti – teda je to na vás, aby ste posúdili, čo si potrebujete zopakovať, či začnete na parkovisku.
5. Ak potrebujete začnite na parkovisku – vyskúšajte si rozbeh, radenie rýchlostí, cúvanie, parkovanie – všetko čo potrebujete. Aby ste vedeli, ako sa púšťajú stierače, svetlá a všetko ostatné.
6. Sama som kedysi hľadala bezpečný spôsob ako začať:

A tým pre mňa bolo – jazdy o 6tej ráno napr. cez víkend keď boli skoro prázdne cesty. Odpadol tým strach z ostatných áut. – opäť je len na vás, či pôjdete samé alebo s niekým

1. Pokojne začnite úplne kratučkou jazdou, aj keby ste mali ísť len rovno a raz-dva krát odbočiť, dôležité je, že ste išli. Pokojne nech je to aj len 5 minútová jazda.
2. Ako prvé jazdy si vyberte kratšie, také, ktoré poznáte. Majte pripravené kam a kadiaľ presne pôjdete, môžete si pripraviť aj to, aby ste vedeli pri prechádzaní križovatkou, komu dávate prednosť – tým vám odpadne ďalší strach z toho, že sa bojíte, či budete vedieť v križovatke reagovať a spomenúť si na jej riešenie. Pokojne choďte jednu trasu viac krát.
3. Postupne si takými jazdami vybudujete vieru vo svoje schopnosti, že viete to auto ovládať, zvládnete prejsť križovatkami
4. Môžete si začať pridávať rôzne trasy, alebo len nejaký nový úsek k pôvodnej trase – je to na vás
5. Prajem vám, veľa úspechov a radosti zo šoférovania – nezabudnite sa povzbudzovať

**Aké pocity zo šoférovania máte teraz? S čím sa vám šoférovanie spája?**

**Jazdia vo vašej rodine ženy? Jazdila vaša mama?**

Je dôležité, aby ste si postupne šoférovanie začali spájať s niečím príjemným. S niečím, čo vám pomôže, čo vám uľahčí život. A tým postupne zmeníte v sebe svoje nastavenie a svoj strach.

„Začnite a neprestávajte robiť veci, ktorých sa bojíte… Je to totiž ten najistejší a najrýchlejší spôsob, ako poraziť strach.“

Dale Carnegie

Odpovedzte na nasledujúce otázky. Napíšte prvé, čo vám napadne. Nemusíte to meniť na silu, ale píšte to, čo cítite.

1. Čo si myslím o šoférovaní?
2. Chcem šoférovať?
3. Čo mi bráni v tom, aby som začala jazdiť?
4. Keď svoj strach prekonám, čo mi šoférovanie prinesie – ako sa mi zmení/zlepší život?
5. Môžu byť ženy dobrými šoférkami?

„Všetko, čo ste kedy chceli, je na druhej strane strachu.“

George Addair

Plán na vypísanie trás – napíšte si tam trasy, ktoré plánujete a po jazde si napíšte aké pocity ste mali.

**1 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

**2 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

**3 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

“Ubezpečte sa, že váš najväčší nepriateľ nežije medzi vašimi vlastnými ušami.”

Laird Hamilton

**4 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

**5 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

“Zmeň svoje myšlienky a zmeníš celý svet”

 Norman Vincent Peale

**6 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

**7 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

„Prestaňte sa strachovať z toho, čo by sa mohlo pokaziť a začnite myslieť na to, čo sa podarí.“

**8 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

**9 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

“Na začiatku každého úspechu je túžba”

Napoleon Hill

**10 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

Vnímate, že sa vaše pocity zo šoférovania menia?

Ja si pamätám, že pred prvými jazdami a ešte počas prvých niekoľko jázd som prichádzala k autu so strachom. Postupne som začala uvedomovať, že tieto pocity zmizli. A už som k autu prichádzala s tým, že som premýšľa úplne o niečom inom.

Ako to vnímate teraz vy?

„Prirodzenosťou človeka je hľadať radosť.“

Jan Werich

**11 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

**12 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

„Myseľ je všetkým. Pokiaľ neveríš, že niečo dokážeš, tak nedokážeš.“

 Kai Greene

**13 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

**14 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

„Raz budeš presne tam, kde túžiš byť.“

**15 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

**16 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

„Dozadu sa má človek pozerať len v aute prostredníctvom spätného zrkladla, ale v živote radšej nie.“

Karel Gott

**17 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

**18 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

„Budúcnosť závisí od toho, čo urobíš dnes.“

Mahátmá Gándhí

**19 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

**20 jazda** odkiaľ – kam.................................

**Pocity z jazdy**

„Never, keď ti niekto vraví, že niečo nezvládneš. Ani keď som to ja, dobre? Keď máš sen, musíš ho uskutočniť. Keď niekto prehrá, bude ti hovoriť, že prehráš aj ty. Ale ak niečo chceš, bež za tým. Bodka.

 Will Smith

(z filmu Šťastie na dosah)

**Prajem ti veľa šťastných kilometrov.**

 **Andrea**