



1. Všimni si!

Tohle je naprostý začátek všeho. **Rozpoznat** ten okamžik, kdy začíná jít všechno do kopru a v hlavě se začínají roztáčet všemožné spirály pochybností, cobykdybysmů, strachů, úzkostí a podobných neužitečností.

2. Nahrad'

Myšlenku nemůžete zničit, tak se s ní **nehádejte**. Akorát jí tím dodáte energii. Místo toho ji nahrad'te uzemňujícím cvičením. Třeba 5-4-3-2-1 nebo čtvercové dýchání. Stačí svojí pozornost **přesměrovat** k něčemu jinému.

3. Zaměř

Po uzemnění nasměřujte svojí pozornost k tomu, co pomůže **TADY** a **TEĎ** k výkonu. Co umíte **TADY** a **TEĎ ovlivnit**, abyste dosáhli svých cílů?

Natrénуйте si pořádně tenhle postup. Aby zafungoval, nacvičte si ho předem.

Ve vyhrocených chvílích už musí všechno v hlavě naběhnout automaticky.