

Protokół Gotowości

KROK 1: ZAUWAŻ (Dostrzeż sygnał)

Zatrzymaj się na sekundę i zidentyfikuj, co czujesz. Nie walcz z tym. Po prostu nazwij fakty. To jest Twój sygnał mobilizacji.

- ☐ Szybsze bicie serca
- ☐ Pobudzenie
- ☐ Napięcie mięśni
- ☐ Szybszy oddech
- ☐ Suchość w ustach
- ☐ Inne:

KROK 2: ZAAKCEPTUJ (Nadaj ramę)

Ten sygnał to nie wróg. To dowód na to, że w grę wchodzi coś, na czym Ci zależy. Twoje ciało nie walczy z Tobą, ono mobilizuje zasoby, by pomóc Ci wygrać.

Uznaj ten sygnał, mówiąc do siebie w głowie z przekonaniem:

"OK. Czuję energię. Moje ciało mi pomaga, bo to jest dla mnie ważne. To jest paliwo, nie zagrożenie."

KROK 3: WYKORZYSTAJ (Przejdź do Trybu Wyzwania)

Skieruj tę energię na swój cel. Zamiast próbować się "uspokoić" (co jest wbrew biologii), użyj tej mobilizacji, by wejść w stan wyższej skuteczności.

- Powiedz sobie w myślach: **"Jestem podekscytowany. To jest paliwo do działania."**
- Weź 1-3 **Fizjologiczne Westchnienia**, aby natychmiast obniżyć fizyczne napięcie, zachowując mentalne pobudzenie:
 1. Szybki, głęboki wdech przez nos.
 2. Mały "do-wdech" na szczycie.
 3. BARDZO długi, powolny wydech ustami.

Pamiętaj: Twoim celem nie jest relaks. Twoim celem jest skuteczność pod presją.