**Powrót do swoich maksymalnych możliwości i dobrego stanu**

Ten przepis mówi o doświadczaniu stresu i świadomości, że stres jest zbyt wysoki.

1. Rozpocznij ćwiczenia głębokiego oddychania. Pomagają odstresować się natychmiast.
2. Doświadczanie stresu jest czymś normalnym. Gdy to czujesz porozmawiaj o tym z osobą zaufaną.
3. Trening uważności jest wypróbowaną metodą redukcji stresu. Polega on na uruchomieniu pięciu zmysłów. Pomyśl o rzeczy, miejscu, obiekcie, który możesz: zobaczyć, usłyszeć, posmakować, powąchać, dotknąć. Skupienie potrzebne do wyobrażenia sobie każdej z tych rzeczy jest wystarczające, aby odsunąć nasze umysły od tego, co nas stresuje.
4. Uczucie wdzięczności jest źródłem siły. Pomyśl za co jesteś wdzięczny.
5. Wprowadź dostępne w danej chwili ćwiczenia aerobowe (np. popularne w F1 skakanie na skakance przed startem).
6. Oddychaj przeponą – ręka położona na brzuchu ma się unosić.
7. Kiedy zwalniasz oddech i skupiasz się na swoim wnętrzu wysyłasz sygnały do mózgu, ze wszystko jest w porządku.