

PROTOKÓŁ · MATERIAŁ DARMOWY

Lot przed lataniem — checklist

Protokół od 14 dni przed lotem do lądowania. Autohipnoza + fakty + oddech w turbulencji.

Co się naprawdę dzieje podczas turbulencji

40% pasażerów lotniczych odczuwa lęk. 10% — panikę. Mózg interpretuje każde drgnięcie jako zagrożenie życia, bo nie ma ewolucyjnej reprezentacji „lot na wysokości 10 km”. Ewolucja nie przygotowała Cię na to.

Ale statystyka jest taka: prawdopodobieństwo śmierci w locie — **1 na 11 milionów**.

Prawdopodobieństwo śmierci w drodze na lotnisko — **1 na 5000**. Mózg nie liczy — mózg reaguje na obraz. Ten PDF uczy jak dać mózgowi inny obraz.

14 DNI PRZED · Budowanie nowego scenariusza

1 Autohipnoza codziennie (10 min)
Przez 14 dni, codziennie: wchodzisz w stan relaksacji, wizualizujesz cały lot — od odprawy do lądowania. Turbulencje są. Twoje ciało jest spokojne. **Kluczowe:** nie wyobrażaj sobie „idealnego lotu”. Wyobrażaj sobie „swojego spokojnego siebie” w realistycznym locie.

2 Fakt-check (5 min dziennie)
Przeczytaj po jednej statystyce / fakcie lotniczym dziennie. Samoloty są projektowane na 3x większe siły niż kiedykolwiek wystąpiły. Skrzydło wytrzymało 150% maksymalnego obciążenia. Turbulencje to powietrze — jak wybój na drodze. Nie awaria.

DZIEŃ LOTU · Kotwice stanu

3 Rano: fizyczna aktywność 30 min
Bieg, rower, szybki spacer. Kortyzol zużywa się przez ruch. Jeśli nie zużyjesz go rano — będzie sabotował Cię w samolocie.

4**Na lotnisku: oddech 4-7-8 x 3**

Gdy czujesz przyspieszony puls — 3 cykle 4-7-8. Gdzie? W toalecie, w terminalu. 60 sekund. Układ parasympatyczny wraca.

5**Wejście na pokład: kotwica bezpieczeństwa**

Wybierz **jedną rzecz w torbie**, która symbolizuje dom (kamień, zdjęcie, amulet). Dotknij przed startem. Dotknij przy turbulencji. To fizyczna kotwica — mózg wraca do znanego stanu.

PODCZAS TURBULENCJI - 90 sekund protokołu

6**0–15 sek: nie opieraj się**

Nie **ciskaj** poręczy. Nie napinaj mięśni. Zrelaksowane ciało przechodzi przez turbulencję — napięte ciało walczy z każdym drgnięciem i mnoży odczucie.

7**15–60 sek: oddech + fraza**

Długi wydech. Powtarzaj w myślach: „*Samolot lata. Ja siedzę. Wszystko pod kontrolą pilota.*” Nie „*będzie dobrze*”. Stwierdzenie faktu.

8**60–90 sek: patrz na stewardesy**

Jeśli one są spokojne — wszystko jest OK. To są ludzie wytrenowani by wyczuć zagrożenie. Nie są. Twój mózg kłamie.

„Nie walczysz z **niebezpieczeństwem**. Uczysz mózg, że to, co wydaje się **niebezpieczne** — nie jest.”

Kiedy PDF nie wystarczy

Jeśli lęk jest tak silny, że odwołujesz podróżę — to fobia kliniczna. Sam protokół zadziała u 60% osób. Pozostałe 40% potrzebuje regresji w hipnoterapii do źródła lęku (często z dzieciństwa lub traumatycznego lotu z przeszłości).

2–3 sesje przed ważnym lotem = prawie 100% ustąpienie fobii. Umów konsultację jeśli chcesz sprawdzić.

**Protokół pomógł, ale problem wraca?
Umów 15-min. darmową konsultację:
hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html
lub DM na Instagramie @hipnoterapiabochenek**