

Een sterkere band met je paard,
begint bij jezelf



E-book door:
Michelle Hovius

Een sterkere band met je paard, begint bij jezelf

*Veel mensen denken dat een paard onhandelbaar is, omdat hij gewoon zo is.
Hij is dominant, de klik is er niet, hij bokt, hij steigert, hij luistert niet..*

Wat nou als je eerst naar jezelf kijkt?

Wat zijn jouw doelen? Is het paard ongeschikt? Of ben jij ongeschikt voor het paard?

Zou **jij** je misschien anders moeten opstellen?

En kan je dat veranderen?

Je wilt een betere band met je paard maar hoe pak je dat aan?



Foto gemaakt door: a.niemanphotography

In dit e-book wil ik je helpen (d.m.v. opdrachten) met het vinden van je innerlijke zelf en je open te stellen voor een betere connectie met je paard.

Er zijn verschillende manieren om een band te krijgen met je paard.

Maar ik ga het vooral hebben over hoe jij jezelf kunt veranderen, zodat je het waar kunt maken.

Een spiegel

We zijn allemaal wel daar beland...

JE PAARD DOET ANDERS DAN NORMAAL!

Frustrerend zeg....

Maar kijk eens naar jezelf?

Hoe voel jij je vandaag?



Foto gemaakt door: Eligrafy

Om anders te kijken naar je paard begin je eigenlijk bij jezelf.

Waarom zul je je afvragen?

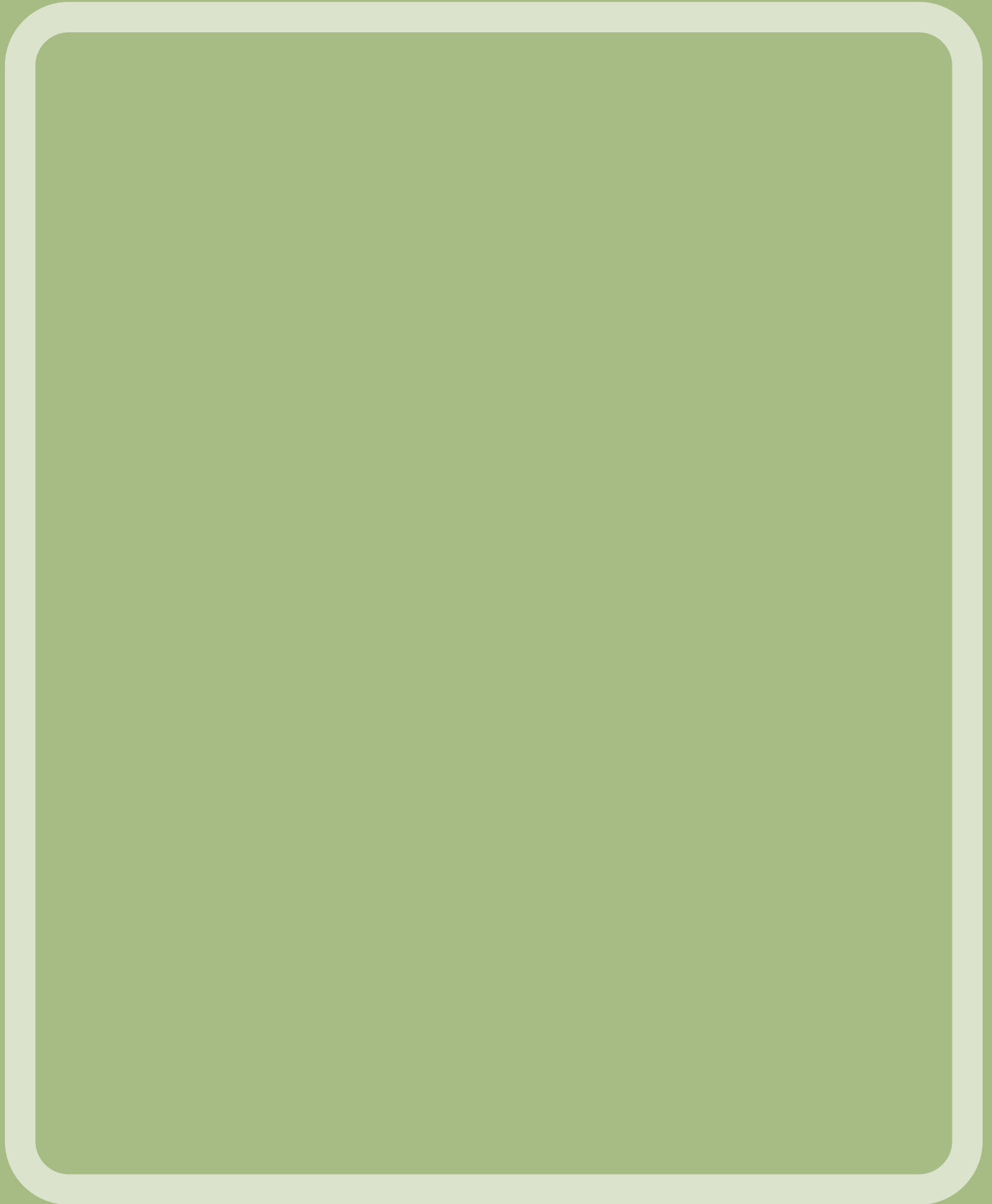
Nou laten we zeggen dat, hoe goed jij je best doet om je gevoel ook weg te houden die dag - omdat je van plan was een heerlijk dagje bij je paard te hebben - zal het paard er dwars doorheen kijken.

Een paard is een "spiegel" van je innerlijke zelf, je paard zal eerder doorhebben hoe jij je voelt dan jijzelf.

Het is bijzonder mooi eigenlijk, hoe een paard jou kan spiegelen, de eerste stap die je dus zal mogen maken is je openstellen voor wat er gebeurt tussen jou en je paard.

Opdracht 1

Dus haal eens naar boven.. Wanneer was het moment dat jouw paard anders deed en waarom?
Voelde jij je top? Of was er meer aan de hand?



Jezelf openstellen

Nu we weten dat een paard je een "spiegel" voor kan houden.

Kan je gaan nadenken wat er gebeurt.

Je hebt nu voor jezelf opgeschreven wat er anders was aan je paard en bedacht hoe het zou kunnen komen dat hij anders deed.

Een paard zal namelijk niet zomaar anders doen.

Als hij van je weg loopt, zal dit hoogstwaarschijnlijk, door de onrust in jouw lichaam/energieveld zijn.

Stel jezelf dus open.

Verwacht niet dat jou paard alles voor je kan doen als jij niet lekker in je vel zit.

Voor je naar je paard gaat bedenk dan goed hoe jij je voelt die dag en wat je dus kan gaan doen.

Of maak jezelf ervan bewust dat het anders kan lopen dan jij gepland had.



Foto gemaakt door: Nina Braat

Opdracht 2

Voor je nu naar je paard gaat..

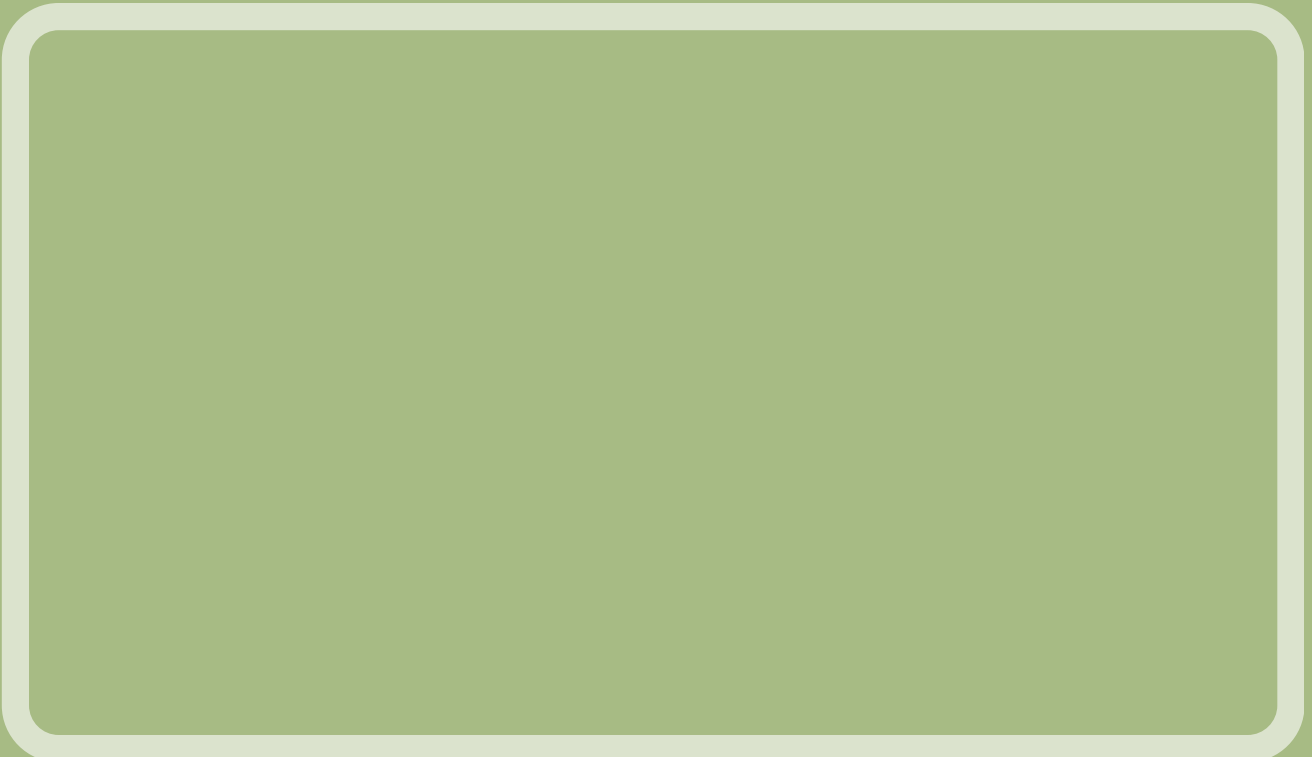
Schrijf op:

Hoe voel jij je vandaag, ben je rustig in je energie of voel je veel onrust?



Nu je terug bent.

Wat is er gebeurd vandaag en waarom denk je?



Je kan deze opdrachten blijven
herhalen om een goede kijk te hebben op wat er allemaal gebeurt als jij
"anders" in je emotie/energie zit.

Bewust worden

Het is zo makkelijk om iemand de schuld te geven als iets fout gaat of niet lekker loopt.

Zo kan je sneller je paard de schuld geven als het niet top gaat.

Geloof me, ook ik was hier makkelijk in...

Ja hij vertoont vreemd gedrag, hij is wild, hij is dominant.

HET LIGT NIET AAN MIJ.

Maar toen ik mij verder ging verdiepen in het "anders omgaan" met je paard,
merkte ik al snel dat het vaak aan mij lag.

Als ik met een negatief gevoel op stal aankwam, als ik me rot voelde of een
zware dag gehad had en even dacht kom we DOEN dit..

Werkte dat juist *HEEL ERG TEGEN!*

En waarom?

Omdat mijn energie en lichaamshouding negatief waren.

Dit kon vermoeidheid, onzekerheid, boosheid of verdriet uit stralen.

Ik had dus totaal geen aanleiding om mijn paard ook een vertrouwd en zeker gevoel te geven,
ik stootte hem juist af.

Het was dus niet gek dat hij zich anders voordeed, van me wegging, tegenwerkte en
"agressief" gedrag vertoonde.

Paarden leven in het hier en nu..

Zij willen juist iemand om zich heen hebben die zeker is van zichzelf, die vertrouwen uitstraalt,
een positieve energie uit kan stralen.

Iemand die een positieve lichaamshouding heeft, wanneer we met ze werken.

Pas toen ik mezelf dus "anders" opstelde en me bewust werd van mijn eigen
energie/lichaamshouding, wist ik precies wanneer ik echt iets met hem kon gaan doen
of juist "niks".



Foto gemaakt door: Danielle Gubbels

Opdracht 3

Nu je opdracht 2 gedaan hebt.

(hopelijk meerdere malen voor een betere kijk)

Word zelf eens bewust over hoe jouw energie/lichaamshouding is en wat dit met je paard doet.

Wanneer kan je een werkwillig paard verwachten en wanneer niet?

Je kan jezelf dus helemaal bewust maken van jouw energie en lichaamshouding, wanneer je hier voor openstaat.

Niet te vergeten er achter te komen waarom jou paard zich op een bepaald moment anders voor doet dan normaal.

Mindful

Meer bewust worden van jouw eigen energie en lichaamshouding is dus zeker een belangrijk proces voor jezelf, maar ook om samen met je paard te gaan werken.

Hoe kan je dit nu anders aanpakken?

Laat ik hiermee beginnen: *PROBEER* er voor open te staan.
Al verwacht ik dat wanneer jij aan dit e-book begint, hier ook voor open zal staan.

Toen ik een paar mindfulness lessen en een sessie paardencoaching gevolgd had,
wist ik zeker dat dit ook met mijn paard kon.

Om elkaar vertrouwen te geven en mij open te stellen naar mijn paard.

Ik ging in de stal/wei/bak zitten en daar zat ik samen met mijn paard.

Alleen lettend op mijn of zijn ademhaling.

Kijkend naar zijn zachte ogen.

Denkend aan alles en niks.

Want dat is wat er vaak gebeurt..

Wanneer je niks wil denken komen er vlagen van gedachten langs.
En dit *MAG* er zijn. Maar laat ze als *wolkjes voorbij varen in de lucht*.

En dit was soms confronterend... Je zag mijn paard weglopen of juist zijn
hoofd op mijn hoofd of schouders leggen.

Beide mag je omarmen en accepteren dat die dingen gebeuren.



Foto gemaakt door: EsméFotografie

Opdracht 4

Nu mag je zelf aan de slag.

Zoek samen met je paard een rustig plekje op.

Laat je paard los maar zorg wel dat er omheining is.

Ga zitten of staan, doe waar jij je prettig bij voelt.

Ga eens op je ademhaling letten.

Probeer diep te inhaleren en voel deze stromen door je lichaam en adem ook weer goed uit.

Probeer je gedachten te laten varen als wolkjes en ga niet doemdenken.

Je ogen sluiten kan vaak helpen.

Vertrouw je paard dat hij echt wel op jou let!

Zet eventueel een stukje af voor jezelf, waarin je je veiliger voelt.

Wat gebeurde er tijdens dit moment?

En hoe voelde jij je daarbij?

Ook deze opdracht kan je weer meerdere malen uitvoeren.
Elk moment is anders.

Probeer niet teleurgesteld te zijn wanneer je paard niet is gekomen op dat moment.
Waarschijnlijk had je nog teveel onrust in je lichaam.

En juist door dit vaker te herhalen zal je ook andere ervaringen meemaken.
Al vind ik wanneer je paard afstand neemt omdat jij in je eigen bubbel zit, ook een heel mooi en verhelderend moment.
En kan je dit gaan accepteren.

Waarom?

Omdat je hoogstwaarschijnlijk energie had waar je paard zich net niet prettig bij voelde.
En dit is dan juist het moment dat je bij jezelf kan achterhalen wat er dan was?
En dus ook bewuster kan gaan kijken wanneer jij wel en niet in een fijnere energie zit.
En zo kan achterhalen tijdens trainingen wanneer iets niet lekker loopt, wat er dan aan de hand was in je gedachten.



Foto gemaakt door: Susanne Broeders

Bewust trainen

Veel mensen denken:

“Wanneer ik nu stop dan gaat hij dit altijd doen”.

Maar dat is niet zo. Zoals ik eerder vermeldde leeft het paard in het hier en nu. Ik denk dat het juist veel meer kan brengen als we hierin meegaan en ons bewust worden, waarom het niet gaat. Met een positieve ervaring afsluiten brengt veel meer dan pushen tot hij het juist doet.

Hij zal echt niet begrijpen waarom jij hem “straft” en door pusht tot het moment dat hij het goed doet, en dit amper beloond, omdat je zo bezig bent met wat hij niet goed doet.

Toen ik dus nog meer bewust werd van mijn eigen energie,
kon ik dit gaan toepassen in mijn trainingen.

Want het is zeker niet dat ik nu niks meer doe, wanneer ik niet lekker in mijn energie zit.

Juist omdat ik nu bewuster ben, kan ik dit toepassen in mijn dagelijkse trainingen.
Zowel werkend op de grond als met rijden.

Wanneer het tijdens een training niet lekker loopt, weet ik nu dat ik even een stap terug moet nemen. Even samen weer de rust vinden om het positieve gevoel opnieuw te kunnen vinden.



Foto gemaakt door: EsméFotografie

Opdracht 5

Probeer het ook eens voor je gaat trainen, tijdens het trainen of juist na het trainen.
Je kan dit ernaast doen of wanneer je op je paard zit.

Ga rustig op je paard zitten of naast je paard staan.
Focus weer op je ademhaling en/of dat van je paard.
Ook nu mag je je gedachtes laten gaan en probeer de rust te vinden.

Wanneer je het tijdens het trainen doet,
Kan dit het beste wanneer je samen met je paard frustratie op bouwt.
Zoek samen weer dat rust moment op!

Wanneer je het na het trainen doet,
Is het misschien mooi om je gedachten naar hem te uiten hoe geweldig goed het wel niet ging
en wees dankbaar voor dit moment.

Ook wanneer het misschien niet helemaal lekker ging.
Ik ben ervan overtuigd dat er zeker GOEDE stukken in je training waren.
Sluit het altijd positief af! Dit geeft jou en je paard een TOP gevoel.

Hoe is het gegaan?

Ook deze opdracht kan je weer herhalen zo vaak als nodig!

Jezelf blijven

*Jezelf blijven is het belangrijkste wat er is.
En probeer jezelf te blijven zonder een druk te hebben.
Natuurlijk mag je doelen hebben, maar verlies jezelf niet.*

Hopelijk kan je nu je trainingen weer vol plezier aangaan.

Je zult dit niet dagelijks nodig hebben.

Maar juist wanneer het even niet lekker loopt, is het een hulpmiddel om jezelf terug te vinden.

Zo kun je samen met e paard weer tot rust komen en een fijne training ervaren.



Foto gemaakt door: noviviewfotografie

Be Yourself
That's the key to succes and a positive mind.



Foto gemaakt door: Eligrafy

Mocht je nog vragen hebben, ergens tegenaan lopen?
Dan kan je me altijd een bericht sturen.

Via instagram: @mindenpaard
Of via mail: mindenpaard@outlook.com

Cursus!

Wil je na het lezen van het e-book meer verdiepen in je mindset en nog meer leren hoe paarden ons hier mee kunnen helpen?

Dan kan je jezelf aanmelden voor de cursus - Bewust worden van jouw eigen mindset, om de band met je paard te versterken.



Meer info?
Bekijk de website
www.mindenpaard.com