

BEWUST BIJ JE PAARD



Equi Harmony

Minigids: 3 sleutels voor echte verbinding

Geschreven door:

Mariska Beenen-Langelaar

Equi Harmony

Welkom in mijn gratis Minigids van de e-book serie Bewust bij je paard. In deze minigids lees je over de 3 sleutels voor echte verbinding. Wil je meer Bewust bij je Paard zijn? Kijk dan in de webshop op www.equi-harmony.nl en schaf met de code MINIGIDS de hele e-bookserie aan met 10% korting.

Minigids voor wie meer wilt dan trainen alleen

Paarden spiegelen. Paarden voelen. Paarden reageren op wie jij bent, niet alleen op wat je doet. En dat kan intens zijn. Verwarrend. Maar ook ongeloofelijk mooi.

In deze korte gids deel ik 3 krachtige inzichten en oefeningen om de verbinding met je paard te verdiepen. Niet door harder te werken, maar door zachter te doelen.

Wat je kunt verwachten:

- Hoe je spanning bij jezelf en je paard herkent
- Waarom lichaamstaal meer is dan oren en staart
- Hoe je contact maakt zonder iets te doen
- Reflectievragen die je helpen vertragen en verdiepen

Deze mini-gids is voor jou als je voelt: er is meer tussen mens en paard dan techniek alleen.

Spanning herkennen bij paard en mens

Soms lijkt een paard 'moeilijk', maar vaak is er sprake van spanning. En spanning is niet altijd zichtbaar. Een 'braaf' paard dat zich afsluit, een mens die doorgaat terwijl het lijf 'nee' zegt, het komt vaker voor dan je denkt.

Inzicht: Spanning is geen fout, maar een signaal. Herken je het vroeg, dan kun je kiezen voor veiligheid in plaats van doorgaan.

Reflectievraag: Waar in je lichaam voel jij spanning als je bij je paard bent? En wat zou je kunnen doen om die spanning te erkennen, zonder oordeel?

Lichaamstaal lezen: wat zegt je paard echt

Je paard praat de hele dag tegen je. Niet met woorden, maar met lichaamstaal: groot en klein. Je hoeft alleen te leren zien wat je eerder niet zag.

Inzicht: De micro-signalen zeggen vaak het meest: een trillende kaak, een gespannen ooghoek, een korte ademhaling. Dit zijn geen details, dit is communicatie.

Oefening: Observeer je paard vandaag 5 minuten zonder iets van hem te willen. Wat valt je op? Welke signalen had je eerder over het hoofd gezien?

Verbinding zonder woorden

Je hoeft niet altijd iets te doen om er te zijn. Soms begint echte verbinding juist in het niets.

Inzicht: Gewoon bij je paard zijn, zonder aanraking of verwachting, is een oefening in aanwezigheid. En precies daar begint vertrouwen.

Oefening: Ga 5 minuten naast je paard staan, zonder hem aan te raken of iets te vragen. Observeer. Adem. Wat merk je in jezelf?

Verbinding met je paard begint bij bewustzijn

Niet door jezelf te veranderen, maar door jezelf echt te ontmoeten. Met openheid, zachtheid en eerlijkheid.

Wil je verder verdiepen? Dan is er goed nieuws! Dit is een voorproefje uit mijn volledige e-bookserie 'Bewust bij je paard'.

Daarin neem ik je mee langs thema's als:

- Grondwerk met gevoel
- Je energie meenemen naar je paard
- Grenzen aangeven (bij je paard en jezelf)
- De spiegel die je paard je voorhoudt

Deze serie schaf je aan via de website www.equi-harmony.nl/webshop voor slechts €2,50 per stuk of de hele serie (7 delen) voor €15.

Met de code MINIGIDS ontvang je ook nog eens 10% korting!

'Wanneer jij echt luistert, vertelt je paard je alles'