

In harmonie met je paard

Een **online gids** waarin je leert wat je kan doen op **stressvolle momenten**, voor **jezelf en je paard**.

THE
Clever
COMPANY

WWW.THECLEVERCOMPANY.NL

Hoi lief paardenmens,

Denk eens terug aan de eerste keer dat jij je paard ontmoette. Hoe was dat moment? Herinner je je het nog? Ik kan me niet voorstellen van niet.

Jij en je paard zijn niet voor niks met elkaar! Ik geloof dat jullie elkaar veel te leren hebben.

Maar... het is niet alleen maar leuk en fijn. Soms is het behoorlijk confronterend. Bijvoorbeeld als de training niet gaat zoals je wilde, als je zelf een angst hebt gecreëerd, als je paard niet lekker in zijn vel zit, als je zelf een drukke periode hebt gehad... Wellicht twijfel je aan jezelf, of zelfs aan jullie verbinding. Dat is niet nodig! Zonde zelfs. Jouw paard heeft geen oordeel. Wel is het goed om te onderzoeken wat er nodig is voor meer harmonie tussen jullie. Ik ga voor meer plezier, meer connectie, meer flow, meer zachtheid en minder verwachtingen en "moeten".

In deze gids geef ik je uitleg over hoe je het beste kunt omgaan met stressvolle momenten. Ik neem je mee in een stuk theorie en geef je praktische tips voor meer harmonie.

Veel leesplezier!

Ps. Vergeet niet om er ook echt iets mee te doen! Pas dan zul je een ander resultaat zien.

Pps. Het leven is een grote reis. Jullie verbinding wordt steeds dieper! Ook tegenslagen horen erbij.

Wees lief voor jezelf, en ook voor je paard. Vraag hulp als je er zelf niet meer uit komt!





Over Katja

Ik ben Katja. Toen ik 7 was, kreeg ik mijn eerste paardrijles voor mijn verjaardag cadeau. Op mijn 9e kreeg ik mijn eerste eigen pony. Mijn droom kwam uit! Ik was zoveel mogelijk bij de paarden op de manege te vinden.

Daarna werd ik trotse eigenaar van Clever, een heel schattig veulentje. Clever is 16 jaar geleden bij mij geboren op de manege. Daar staat ze nu nog steeds. Ondertussen is ook Gladur al sinds de start van mijn bedrijf bij de dierenfamilie. De manege is letterlijk mijn tweede huis. Als ik niet thuis ben, dan ben ik altijd op de manege te vinden. Ohh ja, inmiddels is er ook een muilddier toegevoegd aan de dierenfamilie, Mila. Ze is nog heel jong, dus bij haar zal ik mijn eigen ebook nog vaak nodig hebben ;).

Bij de paarden heb ik me altijd veilig gevoeld. Bij hen hoefde ik niet te praten, kon ik mezelf zijn. Mijn ouders hadden een eigen autogarage en waren veel aan het werk. Ik trok me graag terug bij de paarden. Tijdens ingrijpende gebeurtenissen kon ik altijd bij hen terecht.

Toen mijn vader overleed, viel Clever veel af, zonder andere wijziging van voer of training. Ik kwam er tijdens mijn persoonlijke reis achter dat mijn paarden me helpen met dragen, zoals ze dat bij kuddegenootjes ook doen. Ze heeft voor mij het verdriet gedragen, wat zich bij haar uitte in afvallen. Ik wist dat toen nog niet, maar ondertussen weet ik dat de verbinding met je dier op vele soorten zichtbaar kan worden. Het is een hele ontdekkingsreis! In dit ebook leer ik je meer hierover!

Nog dagelijks leer ik bij over wat mijn paarden me vertellen.

- Over de signalen die ze geven, hoe subtiel ook.
- Over hoe ze in het leven staan.
- Over wat ze nodig hebben en fijn vinden.
- Over wat wij, als mens, van paarden kunnen leren.
- Over hoe we dat in kunnen zetten in ons eigen leven.

Ondertussen ben ik zelf vanaf juni 2017 ondernemer en mag ik andere mensen begeleiden in hun persoonlijke ontwikkeling, samen met mijn paarden.

Ook jij als paardeneigenaar (verzorger) zal vast herkennen dat je paard je iets wil vertellen of iets wil spiegelen, al is dat soms lastig om te interpreteren. Ik begeleid jou graag om in harmonie te komen met je (verzorg)paard en op een speelse en fijne manier samen te werken.

*Veel liefs,
Katja!*





Inhoudsopgave

1. In harmonie met jezelf en met je paard, wat houdt dat eigenlijk in?
2. Een stuk theorie – uit de overlevingsstand
3. Hoe kom je zelf in harmonie?
4. Hoe krijg je je paard in harmonie?
5. Hoe kom je samen in harmonie?
6. Hoe kan ik je ondersteunen?

“

Horsemanship is the art of mastering our own movements, thoughts, emotions and behavior.

Not the horses...

I. In harmonie zijn met je paard, wat houdt dat in?

In harmonie zijn met je paard, dat klinkt mooi toch? Maar wat houdt het eigenlijk in? Voor mij betekent in harmonie zijn met Clever, Gladur en Mila het volgende:

Verbinding: Ik voel me verbonden, met mezelf en met de paarden. Ik ben er echt bij met mijn hoofd en denk niet nog stiekem aan het takenlijstje voor morgen.

Non verbale communicatie: Er is een goede non-verbale communicatie. De paarden reageren op mijn kleine signalen, en ik zie en begrijp die van hen. Ik ben me bewust van mijn lichaamshouding en gedrag.

Energielevel: Ik voel me rustig en mijn paarden zijn ook rustig. Ik ervaar geen stress, of als er even een moment van spanning of oplettheid is, komen we snel weer tot een rustpunt.

Samenwerken: Onze samenwerking verloopt soepel. Ik geef ruimte als dat nodig is, maar ik begrensd ook om de veiligheid te bewaken.

Genieten: Dit zijn de momenten dat ik echt geniet van het werken of het “zijn” met mijn paarden! In de praktijk betekent dat vaak dat ik niet in mijn hoofd ben, maar dichtbij mijn gevoel en ook in het hier en nu.

Rustige ademhaling: Mijn ademhaling past bij mijn staat van zijn. Die is rustig, en coherent. Hier vertel ik je later nog meer over.

Respect en vertrouwen: Er is wederzijds respect en vertrouwen. De paarden vertrouwen erop dat ik het juiste pad kies en dat het veilig is, ik vertrouw hen op de signalen die ze aangeven en ben bereid om echt te luisteren naar wat ze willen vertellen.



Dit is wat harmonie voor mij betekent als ik het in woorden moet beschrijven, maar veel vaker is het een gevoel. Het voelt warm, licht in mijn lichaam. Ik voel liefde. Zachtheid. Naar mezelf, maar mijn paarden, naar de wereld.

En... nu even relativieren. Ik zie mijn paarden iedere dag, vaak een paar uur per dag. Ik voel me natuurlijk niet altijd zoals hierboven staat. Soms ben ik ook gehaast. Soms heb ik minder geduld dan ik zou willen. Soms ben ik er ook met mijn hoofd niet bij (meestal geven ze me dit meteen terug, helaas ;)). Toch voel ik ook vaak die harmonie. Het is misschien te vergelijken met geluk. Dat zijn vaak kleine, intense en fijne momenten. Momenten dat alles klopt.

OPDRACHT

Voordat we beginnen met de theoretische uitleg en tips, wil ik je vragen om na te denken over het volgende:

**“In harmonie zijn met je paard”,
wat betekent dat voor jou?**



2. Theorie: Hoe werkt stress en je overlevingsmechanisme in het lichaam?

Leuk, dat stuk over harmonie. Maar wat als je helemaal geen harmonie ervaart op dit moment? Als er veel stress is? Als je zelf angsten voelt? Als je je paard wellicht soms niet herkent? Als je gevoelens ervaart van schaamte of schuldgevoel? Als plezier ver te zoeken is... Ik neem je mee in de verschillende stadia van autonome balans, ook wel de polyvagaal theorie genoemd.



Hoe leren we?

Laten we eens beginnen met hoe wij, en ook paarden, leren. Ik geef je de uitleg in jip-en-janneke taal, zoals ik het ook uitleg tijdens de coaching met de paarden.

Er zijn drie verschillende zones waar wij ons in kunnen bevinden:
de chillzone, leerzone en paniekzone.



De drie zones:

1.

De **chillzone** is onze comfortzone. Dat is de zone waar we ons bevinden als we iets doen waar we goed in zijn, of als we iets doen wat we al vaker gedaan hebben. Het gaat ons als het ware automatisch af en kost ons weinig energie. Meestal doen we het zelfs onbewust.

2.

De **leerzone** is de zone waar we in zitten als we iets nieuws leren. Als je met je paard werkt, zit je hier waarschijnlijk regelmatig in, zeker als je ook met je paard traint. Ook je paard komt dan in de leerzone terecht. Soms is het lastig om in de leerzone te zitten, omdat het meer energie kost, maar eigenlijk is het heel fijn! Je hebt uitdaging nodig om je goed te voelen. In het dagelijkse leven belanden volwassenen soms in een bore-out, als ze teveel verveling ervaren (teveel chillzone). Ook jouw paard vind het fijn om nieuwe dingen te leren.

3.

Dan heb je ook de **paniekzone**. Deze zone ken je waarschijnlijk ook. Dit zijn de momenten dat het eigenlijk net te spannend wordt. Denk je dat je, als je in deze zone zit, nog iets nieuws kan leren? Nee. Je schiet in de overlevingsstand! Je lichaam schakelt over op de automatische piloot en valt terug op wat het al kent.

Dit kan groot en klein terugkomen in de samenwerking met je paard. Het kan zijn dat je lekker met je paard in de bak rijdt, dat er opeens een tractor voorbij komt (nog nooit gezien) en dat je paard er opeens vandoor gaat. Deze actie kan grote gevolgen hebben, bijvoorbeeld als je van je paard afvalt. Het kan zich ook in het klein tonen (soms zelfs onbewust). Je brengt je paard naar de stal (die route hebben jullie al duizend keer gelopen) en er schiet opeens een muis voorbij. Je paard verstijft een paar seconden en staat stil. Pas dan heb jij door dat er iets aan de hand is. Een paar seconden later ontspant je paard alweer en loopt hij rustig verder. Ook jij kan zelf in de paniekzone terecht komen: je rijdt op je paard, je verliest je beugel, je adem stokt en je bent even bang dat je je evenwicht verliest en eraf valt (paniekzone), maar dan pak je je beugel weer terug en is alles weer oké.

Nog een stukje dieper de theorie in... Hoe reageer je eigenlijk, vanuit stress?

Als je in de paniekzone zit, springt je hele systeem over op de automatische piloot. Je gaat handelen vanuit je overlevingsstrategie. Iedereen heeft overlevingsstrategieën. Je lichaam is ontzettend slim! Je hebt ooit een signaal gehad, in je jeugd, dat iets niet veilig was. Toen heeft je lichaam een overlevingsstrategie bedacht, en die is succesvol geweest. Dat maakt dat je daar nu op terug valt als er op het moment veel stress is of iets onverwachts gebeurd. Slim toch?

Als je in de paniekzone schiet, is er 1 van de 3 reacties die getriggerd worden vanuit het zenuwstelsel: vluchten, vechten of bevriezen. Je lichaam produceert grote hoeveelheden adrenaline en cortisol die we stresshormonen noemen. Je bloeddruk en hartslag gaan omhoog, je spieren worden gespannen en je zintuigen worden scherper. Je lichaam is voorbereid om te gaan vluchten of vechten.

Je kunt het zenuwstelsel vergelijken met een gaspedaal in de auto. In situaties van stress (paniekzone), werken je rem- en gaspedaal niet meer goed. Je 'gaspedaal' noemen we het sympathische zenuwstelsel. Dit regelt alles wat met inspanning te maken heeft. Je 'rempedaal' staat voor het parasympatische zenuwstelsel, wat zorgt voor ontspanning en rust. Als deze twee delen van het zenuwstelsel uit balans zijn, kun je niet meer in actie komen als dat nodig is, en je lichaam kan ook niet meer herstellen en ontspannen.

Als je weet dat je een stresskip bent en moeilijk kunt ontspannen of als je voelt dat je zenuwstelsel al behoorlijk overprikkeld is dan is het tijd om over te gaan tot actie.

Jij en je paard in de paniekzone... Of: een overprikkeld zenuwstelsel. Wat dan? Je kunt de paniekzone niet altijd vermijden. Soms heb je nou eenmaal geen controle over wat er in de omgeving gebeurt.

Ho, stop. Lees die zin nog eens:

"Soms heb je nou eenmaal geen controle over wat er gebeurt."

Ik zie in mijn praktijk veel mensen meer controle zoeken bij stress: kortere teugels, of het paard strakker vasthouden, meer focus op het paard en minder aandacht naar jezelf, meer vanuit je hoofd en minder vanuit je lijf.

Jouw paard weet hoe jij je voelt

Nog een belangrijk uitstapje voordat we het gaan hebben over de "oplossingen" en tools voor meer harmonie, bij teveel stress en teveel paniekzone.

Jouw paard weet namelijk heel goed hoe jij je voelt! Wist je dat?

- Je paard kan veel beter zien, dan wij. Spreid je armen, als een vliegtuig. Kun je je handen nog zien? Nee, toch? Paarden kunnen dat wel nog zien! Draai je handen nog maar eens verder naar achteren, tot achter je rug. Dat hele stuk kunnen de paarden nog zien! Behalve achter hun billen, daar zien ze niks. Paarden zien dus ook veel sneller iets dat potentieel gevaar is als jij lekker op buitenrit bent, ook als dat eigenlijk niks engs is.
- Paarden kunnen heel goed voelen. Valt het je wel eens op dat ze ieder vliegje van zich af trillen? Ook voelen zij energieën.
- Paarden kunnen heel goed ruiken. Ze ruiken onze hormonen. Heb je stress? Dan maakt je lichaam stresshormonen aan. Dat ruiken de paarden.
- Paarden kunnen heel goed horen. Ze horen onze hartslag! Als je stress hebt gaat je hartslag omhoog, en dat horen zij dus ook.

Paarden gebruiken al hun zintuigen. Dit doen zij om te kunnen overleven. Paarden zijn namelijk prooidieren! Als zij, vroeger in de natuur, niet genoeg aan het opletten waren, liepen zij de kans om opgegeten te worden door een roofdier.

”

Paarden zijn niet gevoelig voor
onze “bullshit”.

CLEVER COMPAI
STEP UP AT THE

Paarden zijn niet gevoelig voor onze "bullshit".

Wij mensen, kunnen zo fantastisch goed nadenken. Piekeren... We kunnen dat uren doen, en vaak helpt het ons niet eens dichterbij een oplossing. Soms vertel je jezelf dingen, die je niet verder helpen. Bullshit. Of soms vertel je jezelf iets, wat helemaal niet waar is. Dat doe je meestal niet expres, maar kan ook onbewust gebeuren.

Bijvoorbeeld:

Wat je denkt:

"Ik ben niet bang als ik ga buiten rijden, ik ben alleen opletterend."



Wat je echt voelt:

"Ik voel spanning in mijn buik. Ik ben stiekem bang dat mijn paard (weer) schrikt en heel hard wegrent en dat ik er niks aan kan doen. Ik ben er immers al eens eerder afgevallen in het bos"

of:

Wat je denkt:

"Ik wil geen controle over mijn paard, maar ik geef duidelijk mijn grens aan zodat hij luistert"



Wat je echt voelt:

"Ik ben al zolang aan het trainen met mijn paard en toch lukt het nog niet zoals ik me bedacht had. Ik voel me machteloos, want ik heb het idee dat ik het niet goed genoeg doe"

Paarden vinden het niet erg als we bang zijn, of boos, of verdrietig. Zij hebben daar geen oordeel op. Dat is soms wel wat er verteld wordt op de maneges: "Zorg maar dat je niet laat merken dat je bang bent." Dat klopt niet. Paarden voelen sowieso hoe je je voelt. Wat voor hen echter wel onveilig is, is als we wél bang zijn, maar net doen alsof we dat niet zijn. Dit is namelijk wat roofdieren in het wild onveilig maakt: zij proberen zo weinig mogelijk van zichzelf te laten zien, zodat ze hun prooi kunnen pakken. Toch prikken paarden, met hun gevoelige zintuigen, hier doorheen. Dat zorgt ervoor dat zij kunnen overleven.

Kortom: voel gewoon wat je voelt. Dat zorgt voor rust, bij jou en je paard. Jouw emoties mogen er zijn!

Wat natuurlijk wel interessant is, is om te onderzoeken hoe je ermee kan omgaan. Er zijn namelijk best wat praktische tools die je kunt inzetten. Daarover later meer!

Een gespannen paard: help, mijn paard ziet spoken!

Misschien denk je op dit moment iets als “Ja leuk, al die theorie van hiervoor, maar mijn paard is anders. Mijn paard heeft bijna altijd stress” of “mijn paard ziet spoken”.

Ook paarden kunnen iets ingrijpends meegemaakt hebben (net als wij mensen dus, en ook net als andere dieren trouwens). Ook zij hebben dan een overprikkeld zenuwstelsel.

De korte samenvatting is:

Als je een paard hebt dat iets ingrijpends heeft meegemaakt, sta je als het ware “1-0 achter.” Een mentaal gezond paard zul je trainen op nieuwe vaardigheden en bepaalde spannende situaties. Bij een paard dat iets ingrijpends heeft meegemaakt, zul je er nog meer tijd, liefde en energie in moeten steken. Geduld en vertrouwen zijn hierin belangrijke sleutelwoorden. Het is voor je paard belangrijk om weer opnieuw vertrouwen te krijgen.

Ja – het maakt het extra ingewikkeld.

Nee – het is niet onmogelijk om samen in harmonie te komen en de dingen te doen die jullie graag willen.

Jouw paard is niet voor niks bij jou. Jullie hebben elkaar veel te leren.

Kleine stapjes! In de komende hoofdstukken meer inspiratie, kennis en tips.



3. Hoe kom je zelf in harmonie?

Nu je meer weet over de theorie, wil je natuurlijk ook weten hoe je hier bewust mee aan de slag kan voor jezelf. Je komt waarschijnlijk dagelijks of wekelijks situaties tegen die voor stress kunnen zorgen. De tips hieronder zet ik als basis in in mijn therapietrajecten. Of je nou wel of geen eigen paard hebt, je kunt deze tips toepassen op ieder gebied in je leven als je een volle emmer hebt of als je je gestrest voelt.

Tip #1 Ademen & hartcoherentie

Je ademhaling gaat in principe vanzelf. Je hoeft er niks voor te doen. Maar wist je dat het een ontzettend krachtige tool is om jezelf rustig te maken? Over de kracht van ademen zijn vele boeken geschreven en er zijn ondertussen ook veel studies over gedaan. Als je je hierin wil verdiepen, ga dan eens op onderzoek uit zou ik zeggen. Je ademhaling (afgestemd op je hartritme) brengt je zenuwstelsel weer in balans.

Hartcoherentie:

- is het gelijkmatig versnellen en vertragen van de hartslag
- Toestand van het lichaam waarbij allerlei systemen met elkaar samenwerken
- Het autonome zenuwstelsel in balans komt (veilige modus)

Het creëert minder angst, paniek, agressie, stress en zorgt juist voor een betere concentratie.

Als jouw ademhaling rustig is, en jij dus rustig bent, wordt je paard ook weer rustig. Niet alleen fijn voor als je bij je paard bent, maar ook interessant voor op je werk of als er net iets stressvols gebeurd is.



Tip #2 Praat tegen jezelf als tegen een vriendin (of je eigen dier :P)

Hoe lief ben je wel niet tegen anderen? Of tegen je paard? Als je paard iets spannend vindt, is dat helemaal oké waarschijnlijk en heb je geduld (en ja, ik begrijp dat het na een tijdje wel op raakt). Tegen onszelf zijn we vaak zo hard. We zijn bang voor afwijzing, maar degene waardoor we het meest worden afgewezen zijn we zelf.

Wat je ook ervaart, wees lief en zacht voor jezelf. Je doet je best. Dat is genoeg. De lat mag soms best wat lager!



Tip #3 Van wie “moet” dit?

Het bekende “moeten”. Ook weer die hoge lat. Waarschijnlijk ook bij je paard. Wat “moet” je allemaal bij je paard? Vraag jezelf dat eens af. En... van wie “moet” dat dan? Van jezelf? Van je omgeving? Hoe voel je je daar eigenlijk bij?

Stel je wil graag lange bosritten maken met je paard maar dat lukt nu niet, want je paard is bang. Je moet dat trainen van jezelf, het liefst 3-4 keer per week. Op dit moment is het echter erg druk op je werk waardoor het soms maar 2 keer lukt. Het frustreert je en je vindt dat er te weinig progressie is.

Ik snap dat je het graag wil, maar nu lukt 2 keer in de week. Kan dat dan ook voldoende zijn voor nu? Jouw paard is waarschijnlijk helemaal oké.

Tip #4 Verander je focus met mindfulness

We zijn vaak met onze gedachtes in de toekomst, of in het verleden. Morgen ga ik... of: vorig jaar toen.... In het hier en nu is het vrijwel altijd oké. Kijk maar eens waar je nu bent, letterlijk nu je dit leest. Daar is waarschijnlijk niks stressvols, toch? Er staat geen leeuw voor je neus die je gaat opeten. Een beetje flauw, maar toch een belangrijke vergelijking.

In het hier en nu zijn helpt ons om ons systeem tot rust te brengen. Dat kun je doen door in de praktijk eens een minuutje heel goed te focussen op wat je hoort. Doe maar eens!

Focus nu maar eens op wat je ziet. Doe dit een minuut.

Focus nu maar eens op je ademhaling. Doe dit weer een minuut.

Focus maar eens op wat je voelt in je lichaam.

De kans is groot dat je focus steeds weg gaat en dat er weer gedachten zijn, maar dat is niet erg. Je kunt jezelf trainen om in het hier en nu te zijn.

Als je op je paard zit, of met je paard bezig bent, en het lukt even niet en er is stress, kun je dit ook toepassen. Focus maar eens op het aaien van je paard en op wat je voelt. Na een paar minuten zul je verschil merken. Geen haast! Ook dit zijn waardevolle momenten samen.



Tip #5 Schrijf je hoofd leeg

Sommige mensen vinden schrijven fijn, sommige mensen niet. Het kan fijn zijn om letterlijk je hoofd leeg te schrijven. Om gewoon intuïtief alles op papier te zetten wat er in je op komt. Ook als het dingen zijn die je eigenlijk niet durft uit te spreken. Dat geeft ruimte. Experimenteer maar eens!

Tip #6 Kijk naar wat er al wel goed gaat

Ik ben de laatste die zegt dat je niet kritisch naar jezelf mag kijken. Zeker wel! Daar zit ook je groei. Toch is het ook goed om stil te staan bij wat er al wel goed gaat, want dat is namelijk zoveel!

Als jij met je paard aan het trainen bent, maar het gaat nog niet zoals je wil, bedenk je dan: je bent er in ieder geval al mee bezig!

Opdracht:

Schrijf voordat je naar bed gaat eens drie positieve dingen op waar je dankbaar voor bent en die goed zijn gegaan vandaag.

Tip #7 80% focus op jezelf, 20% op de ander

Een leuke oefening met de paarden die ik toepas in mijn therapie is om een parcours te lopen met het paard. Wat je ziet is dat de focus vaak bijna volledig naar het paard gaat. Mensen draaien zich dan om, kijken naar het paard, praten tegen het paard ("ga je mee, Gladur, kom maar!") en verliezen al het contact met zichzelf en hun eigen doel. Als je je aandacht richt op de ander, is er geen ruimte meer over voor jouw eigen pad. Natuurlijk leiderschap betekent 80% focus op jezelf, 20% op de ander.

Paarden zullen in de kudde graag de leidende merrie volgen omdat die weet waar het water is. Daar heeft ze haar eigen energie en focus hard voor nodig!

Oefen maar eens bij je paard (of bij je kinderen....). 80% focus op jezelf, en 20% op de ander. Ik ben benieuwd naar je ervaring!

#Tip 8 Boswandeling, of de natuur in

Ontladen kan het beste in de natuur. Ga dus naar buiten! Loop. De links-rechts beweging van je benen stimuleert je zenuwstelsel om tot rust te komen en prikkels te verwerken. Geen zin? Doe het toch. 10 minuten vliegen voorbij en het gaat je goed doen!

Een hond? Dan maak je waarschijnlijk al langere wandelingen. Misschien ook met je paard. Heerlijk!



Tip #9 Zoek een mentor

Het “alleen moeten doen” is ook zo'n hardnekkig thema van onze maatschappij. We willen allemaal graag geven, maar ontvangen lijkt zo lastig. Zoek iemand die jou kan ondersteunen waar nodig. Dat kan uiteraard een coach zijn, maar het kan ook je masseur zijn, of je tante die echt luistert.

Wat betreft het niet alleen moeten doen... Hulp krijgen van de kinderopvang, de schoonmaakster of de AH Bezorgservice telt ook! Onderzoek waar je wél ruimte kunt creëren.

Wist je dat de 5 mensen waar je het meest mee omgaat ons het meeste beïnvloeden? Meteen een mooie om over na te denken: met wie ga jij het meeste om? En hoe staan zij in het leven? Kies ze zorgvuldig!

Nog meer voorbeelden

Ik kan nog een heel boek voor je schrijven met tips. Er zijn nog zoveel voorbeelden te benoemen voor minder stress, zoals:

- Neem rust. Plan eens een dagdeel niets (of 3 weken....)
- Bekijk schattige plaatjes zoals foto's van dankbaarheid, ontroering, verbinding, natuur en dieren
- Kauwgom kauwen
- (Klassieke) muziek luisteren
- Knuffel met je huisdier
- Vul zelf maar aan!

Wat werkt voor jou?

Het belangrijkste is misschien wel om voor jezelf te onderzoeken wat voor jou werkt. Ik kan wel als tip geven dat je aan de slag moet met de ademhaling, maar als je daar echt een hekel aan hebt of als het voor jou niet werkt, is de kans groot dat je dat niet gaat doen. Ik denk dat het belangrijk is om eerlijk naar jezelf te zijn en te kijken wat je wél kunt doen.

En...

Hoe weet je welke ijssmaak je het lekkerste vindt?

Juist. Door te experimenteren! Een beetje flauw, maar het is echt zo. Dat is hierbij niet anders. Experimenteren en testen dus!!



4. Hoe breng je je paard in harmonie?

Tip #1 Neem een pauze

Je bent lekker met je paard aan het werk en dan..... er gebeurt iets waardoor er stress is. Jij weet het misschien ook even niet en.... Stop. Breng je paard in veiligheid en stop gewoon even. Neem een pauze. Adem in, adem uit. En bedenk vervolgens hoe je verder wil of kan.

Weet je het even niet? Geen ramp. Dan neem je nog wat langer pauze, of je probeert iets, of je raadpleegt hulp.

Belangrijk in ieder geval is dat een pauze altijd oké is. Fijn voor je paard, maar ook voor jou.

Tip #2 Ontdek welk type paard je hebt

Niet ieder paard is hetzelfde. Je hebt introverte paarden, en extraverte paarden. Introverte paarden zijn naar binnen gericht. Zij trekken zich terug en zijn meer op zichzelf. Vaak zijn introverte paarden rustiger, zijn ze minder snel afgeleid en hebben meer oog voor oefeningen die je met hen doet. Mijn ijslander Gladur is een introvert paard. Bij extraverte paarden is de energie juist naar buiten gericht. Ze zijn nieuwsgierig en speels. Ze onderzoeken graag. Bij een extravert paard moet je oppassen voor verveling. Ze houden van veel variatie. Het zijn vaak vrolijke en ondeugende paarden. Clever is een extravert paard. Interessant om te onderzoeken wat voor type jouw (verzorg)paard is!

Tip #3 Massage & Healing

Paarden geven ons zoveel! We kunnen hen iets teruggeven door hen bijvoorbeeld een massage of healing te geven. "Daar heb ik toch helemaal geen opleiding toe gevolgd" denk je dan misschien meteen. Nee. En dat hoeft ook niet. Als je het interessant vindt kun je er natuurlijk dingen over opzoeken, maar eigenlijk is het heel eenvoudig als je je gevoel durft te volgen.

Je hoeft je paard immers niet te masseren om zijn fysieke klacht te verlichten, maar gewoon voor de ontspanning.

Massage: masseer je paard zachtjes op plekken waarvan je weet dat hij het graag heeft. Doe de massage op een zachte manier, en kijk hoe je paard reageert. Less is more.

Healing: Een healing is een energetische behandeling voor je paard. Je legt je handen op een plek op je paard en laat ze daar even liggen. Misschien voel je dat je handen warm worden. Wat je nu voor je mag zien, is dat je een stroom van liefde door je handen laat gaan, het paardenlichaam in. Zomaar. Je hoeft er niks voor terug, het hoeft niks te bereiken. Je geeft de liefde via je handen, en je laat aan het paard wat hij ermee doet.

De meeste paarden vinden het ontspannend, maar het kan ook zijn dat het soms te confronterend is voor een paard. Je kunt eigenlijk nooit iets verkeerd doen. Volg je paard! Zie je dat hij het niet wil, dan is dat ook oké. Je kunt je hand eventueel niet op hem leggen, maar je hand net iets boven hem houden. Onderzoek samen wat prettig is. Een healing duurt zolang als het duurt, maar je kunt heel snel veranderingen bij je paard zien. Kleurverschillen, gapen, hoesten, likken, kauwen... allemaal signalen van loslaten en ontspanning.

Tip #4 Bekijk de boodschap achter het gedrag

Je paard reageert niet voor niks zoals hij reageert. Waarom is het altijd die ene pion? Of is het altijd lastig met opzadelen. Is er een patroon te ontdekken? Kun je onderscheiden of het fysiek of mentaal is? Wat zit erachter? Als je paard zou kunnen praten, wat zou hij je dan willen zeggen. Onderzoek dat eens.





Tip #5 Je paard trainen vanaf de grond

Vroeger leek het bijna normaal: op een paard rij je. Grondwerk was toen nog helemaal niet zo bekend. Gelukkig komt er steeds meer bekendheid! Je paard trainen vanaf de grond is leuk en waardevol om je paard een goede basis aan te leren. Als het vanaf de grond goed gaat, is het veel makkelijker om het te bevestigen als je op je paard zit en aan het rijden bent. Ben je nog niet bekend met grondwerk? Dan is het zeker de moeite om ermee te starten.

Tip #6 Afspraken rondom respect & vertrouwen

Jouw paard vraagt om duidelijkheid. Om vertrouwen te krijgen van je paard, is er eerst respect nodig. Als ik in mijn trajecten vraag wat eerst komt, respect of vertrouwen, denken de meeste dat vertrouwen eerst nodig is. Dat is dus niet het geval. **Respect komt eerst.**

Dit kan best ingewikkeld zijn: je wil meebewegen met je paard, en tegelijk duidelijkheid bieden (en veiligheid) en begrenzen. Wat hierin een goede balans is, zul je samen met jouw paard gaan onderzoeken.

5. Hoe kom je samen in harmonie?

- 1. Maak het leuk**

Maak het leuk voor jullie beiden. Zorg voor voldoende variatie in het bij je paard zijn en/of trainen. Denk ook buiten wat “moet” (van anderen of van jezelf). Gewoon zijn bij je paard en knuffelen kan net zo waardevol zijn als trainen. Onderzoek wat je paard leuk vindt (ook afhankelijk van welk type je paard is) en wat jij leuk vindt.

Een mooie oefening om over na te denken:

- Wat vind jij eigenlijk leuk om te doen met je paard? Wat merk je bij jezelf als je het leuk vindt? Hoe voel je dat bijvoorbeeld in je lichaam?
- En wat vindt je paard leuk? Hoe merk je dat aan je paard?

- 2. Laat je gevoel er zijn**

Om samen in harmonie te komen, is het belangrijk dat je gevoel er mag zijn. Je paard voelt immers hoe jij je voelt. Als je je blij, boos of verdrietig of bang voelt, laat het er dan gewoon zijn. Je paard heeft er geen oordeel op. Ruimte geven aan je gevoel zorgt vaak letterlijk ook voor ruimte. Paarden streven naar harmonie in de kudde. Jij en je paard zijn samen ook een kleine kudde.

- 3. Vraag om hulp**

Kom je er niet uit? Vraag om hulp en laat je begeleiden in het trainen van je paard!

- 4. Samen ontladen (en gapen)**

Het paard gaapt soms om te ontladen. Soms doet hij dat voor zichzelf, maar soms ook als er bij jou spanning los komt. In coaching zie je vaak dat het paard los laat door dat de mens zich onspant, maar als de paarden bijvoorbeeld een massage krijgen, dan gapen ze voor eigen ontlading, ontspanning.....

Wat mooi dat jullie elkaar kunnen helpen!

5.

Doseren

Doseren; een politiepaard trainen ze ook niet tijdens een voetbalwedstrijd 😊, dus kijk waar bv de omgeving in de chillzone zit en de oefening in de leerzone (of andersom)



6.

Vertragingen

Doe alle bovenstaande van hoofdstuk 3 om zelf in harmonie te komen... het begint al met hoe je uit de auto stapt op het erf en richting je paard loopt... gaat dat in een snel tempo of kun je dan al (letterlijk en figuurlijk) vertragen?

7.

Manage je verwachtingen

Wat verwacht je van jezelf en je paard? Misschien kun je je verwachtingen zo laag mogelijk zetten, of juist helemaal loslaten en je laten verwonderen. Als je weinig verwachtingen hebt, is alles goed. Dit is super moeilijk in de praktijk, maar bewustwording rondom je verwachtingen is al een mooie eerste stap.

8.

Oprechte aandacht

Hoe irritant vindt jij het als je een verhaal vertelt en iemand zit wel tegenover je, maar "is er wel, maar is er niet"... die heeft geen oprechte aandacht... en is op dat moment niet mindfull... Jouw paard is altijd in het hier en nu, maar wij niet. Het kan zijn dat je regelmatig naar je paard gaat en ook bezig bent met wat er nog moet omdat je een drukke dag hebt. De kunst is om alles los te laten en echt te zijn met je paard. Hem oprechte aandacht te geven. Experimenteer het maar eens en kijk of je paard anders op jou reageert.

A woman with long blonde hair is riding a brown horse in a grassy field. She is wearing a dark blue t-shirt and light blue jeans. Another woman with blonde hair in a ponytail is leading the horse from the right. She is wearing a pink t-shirt and light grey riding pants with dark boots. The background shows a wooden fence and trees. The text is overlaid in the center in a pink, cursive font.

**Two feet move our body, four
feet move our soul.**

Hoe kan ik je helpen?



In harmonie met je paard... Dit e-book bevat veel theorie en leuke opdrachten, maar in de praktijk kan het behoorlijk lastig zijn.

Een ding is mij duidelijk geworden de afgelopen jaren: in harmonie zijn met je paard, gaat vooral om in harmonie zijn met jezelf.

Dat vergt oefening en training, maar je hebt er zelf je hele leven profijt van, ook in andere situaties. Op je werk, met je kinderen (als je een paard hebt én kinderen kun je extra snel je geduld en skills trainen! Joepie!), in andere stressvolle situaties... Als jij zelf rustig kunt blijven, en vanuit die rust een oplossing kunt vinden voor wat er speelt, ziet de wereld er heel anders uit.

Benieuwd hoe ik je kan ondersteunen? Op de volgende pagina lees je wat mijn diensten zijn.

Diensten

01



In harmonie met je paard traject

Dit traject is speciaal voor jou en je paard. Hierin begeleid ik jou zowel met het vinden van harmonie in jezelf, als in het trainen van je paard vanaf de grond. Hoe pak je dat nou aan en hoe ga je om met moeilijke situaties? En als er een moeilijke situatie is, hoe ga je dan om met je eigen gevoelens en gedachtes?

02



Individueel traject met de paarden voor jezelf

Wil je na het lezen van dit ebook eerst nog met jezelf en je eigen thema's aan de slag? Een traject met de paarden kan je helpen. In coaching en therapie verwerken we trauma's en kijken we wat er nodig is om je in het dagelijks leven anders te voelen. Ook geschikt voor trauma's met paarden (bijvoorbeeld een val, trap of iets anders ingrijpends)

03



Weekend Retraite met de paarden

Wil je aan jezelf werken en heb je ook behoefte aan rust? Dan ben je welkom tijdens de Weekend Retraite met de Paarden op het prachtige domein van SoulHorses in Lille (net over de grens in België). Een weekend compleet verzorgd met eten, overnachtingen en alle coaching.

04



Massage Workshop

Leren om je eigen (verzorg)paard te masseren? Dan ben je welkom op de massageworkshop van mij en Sandra (professioneel paardenmasseur en osteopaat). In een dag leer je je eigen paard masseren en hoe je je paard kunt ondersteunen met etherische oliën. Vind je paardje superfijn!

05



Begeleiding voor je kind?

Lees je dit e-book, en herken je jezelf er niet in, maar je kind wel? Ik begeleid veel kinderen en jongeren bij de paarden. Sommigen met eigen paard, maar de meeste zonder. Enkele mogelijkheden zijn individuele therapie voor je kind, een ouder-kind workshop voor jullie samen of een 2-daags kamp.

Horsemanship is the art of
mastering our own movements,
thoughts, emotions and
behavior. Not the horses...

Even overleggen? Laat
het me weten! Ik stem
graag met je af!



*Veel liefs,
Katja!*

KATJA LEURS

katja@theclevercompany.nl

T: 06 54905412

www.theclevercompany.nl