



10 TIPS

MINDFUL OMGAAN MET HET PAARD



ZIEHETPAARD.NL

Teksten: Barbara Sparreboom
Afbeeldingen: Pixabay.com en Freeimages.com
Meer informatie: info@ziehetpaard.nl

10 TIPS

MINDFUL OMGAAN MET HET PAARD

*Veel succes met de 10 tips!
Mocht je vragen hebben, neem gerust
contact met me op.
Barbara*



*info@ziehetpaard.nl
06 27273030*

#TIP 1

VRAAG JE
EENS AF
WAT ECHT
MOET

ONT-MOETEN

Bedenk eens wat nu eigenlijk écht moet. Vaak DENK je dat iets moet. Je hebt jezelf een overtuiging eigengemaakt. Als je nagaat wat je kunt uitstellen, blijft er vaak heel weinig over van alle dingen die je op die dag MOET.

Ik hoor je denken; ja, maar... Inderdaad, daar ga je weer. Opnieuw allerlei overtuigingen, verwachtingen en aangeleerde ethische overwegingen. Bedenk eens wat jij echt wil. Op dat moment. En zeg eens 'nee, dat hoeft niet!'



NEE, DAT HOEFT NIET!

#TIP 2

VOEL HOE

JE IN JE

LIJF ZIT.

IN JE LIJF

Paarden zijn heel gevoelig. Weet jij hoe je in je lijf zit als je met een paard aan de gang gaat? Onbewust geef je kleine signalen over jouw gemoedstoestand. Dat heb je waarschijnlijk zelf niet in de gaten.

Haal diep adem en voel waar die adem naar toe gaat. Ben je in gedachten met andere dingen bezig? Heb je last van pijn in je lijf? Als is het nog zo klein, het kan invloed hebben op jouw interactie met het paard.



HAAL DIEP ADEM!

#TIP 3

WEEES JE
BEWUST
VAN JOUW
WENSEN

BEWUSTZIJN

Wij, mensen, willen van alles en nog wat met onze paarden. Paarden zijn vriendelijk of angstig genoeg om heel vaak te doen wat wij van ze willen. Als ze zelf mochten kiezen is het maar de vraag of ze zouden doen wat wij ze vragen.

Wees je ervan bewust dat jij iets met het paard wil. Je kunt je daarop instellen. Vraag je eens af of datgene wat je wil, past bij het paard en de specifieke situatie. Wat wil het paard eigenlijk in die situatie? Mag hij zichzelf laten zien?

ZIE HET PAARD!

#TIP 4

GA UIT
VAN
GOEDE
INTENTIES

INTENTIES

Van jongs af aan worden wij beïnvloed door onze omgeving. Heel vaak hoor ik dat je vooral niet achter een paard moet lopen, omdat dit gevaarlijk is. Toch gebeurt het heel veel en gaat het ook heel vaak goed. Alleen hoor en zie je dit 'goede nieuws' niet.

Een paard heeft nooit slechte intenties. Wel KAN het op een onbekende situatie soms heftig reageren. Dat komt omdat een paard een vluchtdier is. Maar het kan ook heel gemakkelijk wennen aan die situaties. Ga er vanuit dat je paard het goed bedoeld en niet persoonlijk en gericht jou wil tegenwerken.

ALTIJD GOEDE INTENTIES!

#TIP 5

THINK
OUTSIDE
THE BOX

CREATIEF

Als kind zijn we nog heel open en nieuwsgierig. Er is van alles mogelijk. Naarmate je opgroeit krijg je te maken met allerlei regels en verwachtingen. Bovendien ligt de focus vooral op het resultaat en niet op het proces.

Probeer jezelf zo weinig mogelijk conventies op te leggen. Elke situatie is anders. Laat je inspireren en ervaar zelf of je iets kunt gebruiken of niet. Houd daarbij wel de veiligheid in de gaten, voor je paard en jezelf.



OPEN EN NIEUWSGIERIG!

#TIP 6

LAAT
JEZELF
TOE OM
FOUTEN TE
MAKEN

FOUT = GOED

Ben jij iemand die het heel graag goed doet, een perfectionist? Houd je er niet van om fouten te maken? Deze overtuiging kan je heel erg in de weg zitten en tegenwerken.

Het gaat om het proces en niet om het resultaat!

Probeer voor jezelf een vriend te zijn. Hoe kijkt een goede vriend aan tegen jouw fouten? ben je na een fout ineens een ander mens, niet meer aardig of heel ongelukkig? En... het is niet voor niks een cliché; van je fouten leer je (heeeeeel veel)!

TRIAL & ERROR!

#TIP 7

NEEM DE
TIJD VOOR
JE PAARD

GEDULD

Ervaar je het leven als een hele snelle trein? Eentje waar je moeilijk uit kan stappen? Jouw kijk op het leven zorgt ervoor dat je niet kunt uitstappen. Stap in de helikopter en zie dat er andere treinen zijn die veel rustiger rijden. Sommigen staan ook stil!

Een paard leeft in het hier en nu. Voor hem is er geen verleden (wel associaties) of toekomst. Focus op de tijd die je hebt. Weest dankbaar en geniet, ook al is het maar een half uur. Stap uit de trein en laat los. Het paard brengt je rust.

A close-up, monochromatic photograph of a horse's eye, showing the texture of the eyelid and the dark pupil. The image is overlaid with a semi-transparent dark red background.

QUALITY TIME!

ZIEHETPAARD.NL

#TIP 8

LAAT JOUW
IDEE VAN
CONTROLE
LOS

ONRUST

Houd je ervan om alle situaties te overzien? Wil je graag controle? Dan heb ik helaas slecht nieuws. Wij denken dat we dingen in de hand hebben. Het gaat zoals het gaat. Je kunt het idee van controle omarmen, maar volgens mij is het niet reëel.

Als je weet dat je weinig tot geen controle hebt over situaties, kun je juist leren vertrouwen op jezelf. Ga er vanuit dat jij datgene doet wat nodig is. Dat klinkt heel gek, maar werkt naar mijn idee juist heel goed. Let it go!

A close-up, sepia-toned photograph of a horse's eye, looking slightly to the right. The eye is large and detailed, with visible eyelashes and the texture of the surrounding skin and hair.

LAAT HET LOS!

#TIP 9

MAAK HET VOORSPEL- BAAR

DUIDELIJK

Paarden houden van duidelijkheid en overzien graag de situatie. Het zijn net mensen wat dat betreft. Van nature zijn het vluchtdieren. Wanneer ze weten dat er geen gevaar te duchten is, kunnen ze ontspannen.

In een onveilige, gespannen situatie staat het brein niet open voor leren. Je krijgt de fight/flight response. Maak het zo voorspelbaar en duidelijk mogelijk voor het paard, zodat er in ontspanning geleerd kan worden.

ZO VOORSPELBAAR MOGELIJK!



ZIEHETPAARD.NL

#TIP 10

KLAAR

IS

KLAAR

DOORGAAN

Wij hebben bedacht dat paarden een uur aan het werk moeten. Heb je je weleens afgevraagd of dat altijd nodig is? In het wild is een paard in beweging, maar dat is vooral stappend (al etend) en soms een sprint om aan roofdieren te ontkomen.

Bovendien is het ene paard het andere niet. Kijk goed hoe hij reageert op datgene wat jij met hem doet. Volgens mij is het vooral prettig om korte intervallen iets van je paard te vragen en daarna rust te geven.

KORT MAAR KRACHTIG!