
Självutveckling

När Anne och Joanna undervisar ser de ofta att hästen reagerar på ägarens känslotillstånd. Som om att hästen vill säga ägaren någonting med sitt beteende. Vanliga exempel är till exempel när en ägare är spänd/orolig/uppe i varv eller tänker på annat och hästen som går undan eller istället blir bufflig och letar efter något att äta eller bita på. Känner du igen dig?

Istället för att träna bort just det oönskade beteende har fantastiska resultat uppnåtts genom att hjälpa ägaren att ändra sitt egna känslotillstånd! Så i denna e-bok vill vi fokusera på DIG så du kan vara den bästa hästägare och tränare som din häst förtjänar.

EN BÄTTRE RELATION BÖRJAR ALLTID MED ATT SE PÅ DIG SJÄLV FÖRST.

När hästen älskar gräs och helst vill äta gräs hela tiden, kan vi bli frustrerade och arga. Ibland tänker vi att det kanske inte är ett så stort problem eller i alla fall inte är något som påverkar annat än just den stunden. Men just gräsutmaningen är tydlig då det verkligen kan skapa negativitet i relationen mellan dig och din häst och göra er båda spända och förlora kontakten sinsemellan så fort gräset är närvarande.

NÄR VI VÅGAR BLICKA INÅT, DÅ KAN VI LÖSA GRÄSUTMANINGEN.

Många hästägare fastnar i att tro att hästen ÄR sådan, att det inte går att göra något åt det förutom att straffa den och att aldrig låta en äta gräs och helst undvika gräs så mycket det går. Men i gräsutmaningen kommer vi inte att leta efter lösningar i yttre ting eller tekniker, utan vi måste blicka inåt för att lösa vår egna kamp mot gräset.

Det finns stunder och platser där speciella tekniker är användbara, och vi kommer att ta upp några sådana här i e-boken. Dessa kan du använda när du ska leda hästen till och från stallet, när veterinären är på väg eller det är något annat viktigt på gång.

Men för att det ska bli en riktig skillnad och ett långvarigt resultat så kommer vi även ta upp våra tankar om hur vi ska uppnå just det. Vi kommer därför utgå ifrån att du har TID, ÖNSKAN om och ett MOD till att få uppleva något helt nytt. Istället för att undvika utmaningen så utgår vi ifrån att du ser fram emot att MÖTA den istället!

VAD ÄR DET HÄSTEN VILL SÄGA DIG, OM DIG?

Hästen kommer visa dig dina spänningar, rädslor, förväntningar, tvivel och drömmar. Det är då

sanningen kommer fram. Människor säger att de vill veta sanningen, men trots det är det just sanningen vi undviker mest. Därför att den inte går att ändra, det är ju sanningen och går inte att påverka. Vi vill hellre drömma. Drömmarna lovar oss att vi kan förbli så som vi är, men att livet kommer att förändras. Sanningen berättar att inget kommer ändras om inte du ändras. Men om du ändras kommer sanningen att ändras också!

Så om vi kan, bara för skojs skull, se sanningen lite grann och ändra oss själva lite grann, så kommer du kunna se hur ändringen hos dig även gör att hästen ändrar sig. Detta kan bli en utav de mest kraftfulla och värdefulla upplevelser i ditt hästliv! Du får uppleva att ni inte är två helt skilda väsen, utan att ni har en kännbar kontakt och är enade.

Så fokusera på att det hästen försöker visa dig snarare än vad du vill förändra hos hästen! Tacka din häst för feedback och följ hästen med ditt hjärta utan rädsla.

Spänningar kan släppa när du blir medveten om dem. Om du inte kan se dina egna spänningar kan du heller inte bli av med dem. Därför hjälper din häst dig att få upp dem till ytan.

Desto mer du vill följa och lära dig, desto mer kan du upptäcka nya saker som verkligen kan förändra dig.

När du vill gå någonstans med din häst och du har tidspress, då ber du din häst vänligt att följa med. Men när du har tid, då lyssnar du, för det är eleven som väcker läraren! Och det gäller inte bara din egen häst, utan alla hästar, närsomhelst och varsomhelst.

DU KAN HITTA GLÄDJE OCH LÄTTHET DÄR DU

TIDIGARE HITTADE SPÄNNINGAR OCH STRESS.

