

RAUS AUS DEM PERFEKTIONISMUS UND DER UNSICHERHEIT



WORKBOOK

ANTOINETTE HITZINGER



Herzlich willkommen!

Wir freuen uns riesig, dass Du da bist.

Dieses Workbook soll Dir dazu dienen, mit 2 Themen besser umgehen zu können.

1) mit Deinem Perfektionismus rund ums Pferd und
2) mit der Unsicherheit bei der Auswahl der richtigen Methoden, Trainer und Informationsquellen.

Viel Freude und Erkenntnisse wünschen wir Dir!

Herzlich
Antoinette, Mera und Jule



ÜBER UNS

Wir drei, Mera, Jule und Antoinette sind 3 Pferdefrauen mit total unterschiedlichem Hintergrund, unterschiedlichen Herangehensweisen und Lieblingsmethoden. Dennoch sind wir uns in den Grundlagen einig und unser Ziel ist es, die Pferdewelt mit Fachwissen mit Herz und genauem Hinschauen mit Respekt vor jedem Lebewesen bereichern.

BEANTWORTE DIE FRAGEN FÜR DICH

Welche Sätze und Gedanken spricht "es" in Deinem Kopf am häufigsten, wenn Du auf dem Weg zu Deinem Pferd bist oder an Dein Pferd und Dich denkst.

Welche Gefühle lösen diese Gedanken bei Dir aus?

Wer redet da eigentlich? Und wer hört zu?

BEANTWORTE DIE FRAGEN FÜR DICH

Versetze Dich in die Position desjenigen/derjenigen, die die Stimme hört.
Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 - gar nicht, 10 immer) wie oft empfindest Du
diese Stimme als hilfreich?

Was kannst Du tun, um dem Wahnsinn in Deinem Kopf zu entkommen?

Wenn Du magst, beschreibe Deinen Mitbewohner, Deine Mitbewohnerin,
Wie sieht er/sie aus? Hat er/sie einen Namen?



MÖCHTEST DU LERNEN UND ES LEICHTER HABEN?



Dann empfehlen wir Dir dringend, in unsere Akademie hineinzuschnuppern.

Den Link findest Du im E-Mail zum Webinar.

www.herzenssachepferd.ch