



1 op 1 coaching m.b.v paarden

🍀 You're You 🍀 - Yvette van Melsen

Ervaren in plaats van blijven 'praten over'

Geen woorden maar paarden

Jezelf bij de hand durven nemen en " de You're You " in jezelf herinneren, (h)erkennen en ont-moeten..., met al jouw eigen kwaliteiten en talenten , waar je gezien , gehoord en gevoeld wordt en je door kunt groeien in jouw eigen tempo.. *Coachen m.b.v paarden biedt de mogelijkheid om effectiever, diepgaander en sneller tot de kern te komen.

Op de locatie You're You is er Ruimte , de Rust , Bewondering , een wauw effect wat mensen tegemoet komt , al rijdend /wandeland naar deze bijzondere plek gelegen in het 5 sterren landschap. Dat wij als mens naast onze drukke tijdsplanning/tijdsbesteding en levens "drang"..., de tijd voor zichzelf nemen en aanvaarden dat..;



- * Je ziel thuis komt
- * Je gedachtes weg waaien met de wind
- * De dieren jouw gidsen zijn
- * Je innerlijke kind een vreugde dansje maakt
- * Het contact met jezelf als vanzelf komt
- * Je hart giechelt van geluk
- * ZIJN belangrijker is dan doen
- * Stress verdwijnt in een zucht
- * Je één bent met de natuur
- * Het uitzicht je betovert
- * Je opgeladen naar huis gaat



- * Ieder kind zichzelf mag zijn
- * Hokjes niet bestaan
- * De pony's kunnen praten
- * Dromen nog nooit zo makkelijk was
- * Een rups verandert in een vlinder
- * Je een wei vol wonderen vindt
- * De natuur zijn helende werking doet
- * Moeten niet bestaat
- * Voelen belangrijker is dan denken
- * Je lichaam tintelt van plezier
- * Je hart giechelt van geluk
- * Je opgeladen naar huis gaat



Paarden zijn van oorsprong kudde, vlucht en prooidieren. Deze combinatie maakt dat ze gevoelig zijn voor non-verbale communicatie/signalen, ze nemen veranderingen waar en reageren hierop en ze zijn zich constant bewust van hun omgeving. Ze zijn erg gespist op het lezen van hun omgeving en dus ook op mensen en dieren als ze deze tegenkomen en ont-moeten. Paarden zijn kwetsbaar, dat maakt dat ze gefocust zijn op harmonie. Ze zijn voor hun overleven afhankelijk van de kudde en dus altijd op zoek naar het vormen van een kudde. Ze gaan automatisch aan de slag met hoe verhouden wij ons tot elkaar. Het is van belang dat ze bepalende/doorslaggevende informatie krijgen, waardoor ze de situatie kunnen inschatten of deze veilig en vertrouwd (genoeg) is om de actie in te zetten. Ze reageren op wat er onder de oppervlakte zit, Ze kijken/voelen naar onze spierspanning - trillingen, waar zit de (meeste) energie (stroming) en wat is de verbondenheid tot de(ze) energie verhouding met elkaar en ze registreren onze ademhaling en bepalen ook via geuren hoe het met ons gaat. Emoties en ons gedrag kunnen ze feilloos aanvoelen en reageren hierop door te spiegelen. Ze "vertellen" ons d.m.v. lichaamssignalen wat er gezien, gevoeld en gehoord mag worden, zodat we verder kunnen groeien in het leren van (onze) processen die we met ons "meedragen", zonder dat we hier dikwijls zelf van bewust zijn... Paarden zijn vrij van oordeel, zijn eerlijk, puur-sensitief en in het hier en nu...

Paardencoaching is coaching voor mensen met een mentale (zorg)vraag waarbij het paard wordt ingezet als 'spiegel'. Het is een ervarings -en oplossingsgerichte methode om jou te laten ervaren en te profiteren van de feedback die het paard geeft.

Paarden zijn gevoels- en kuddedieren. Ze leven in het moment en denken niet aan gisteren en niet aan morgen. In het 'hier en nu' reageren ze op elkaar en hun omgeving. Zo doen zij dit in een sessie ook bij jouw omdat je een onderdeel wordt van hun kudde. Paarden zijn uiterst gevoelig voor het gedrag van 'de ander' en reageren hierop.



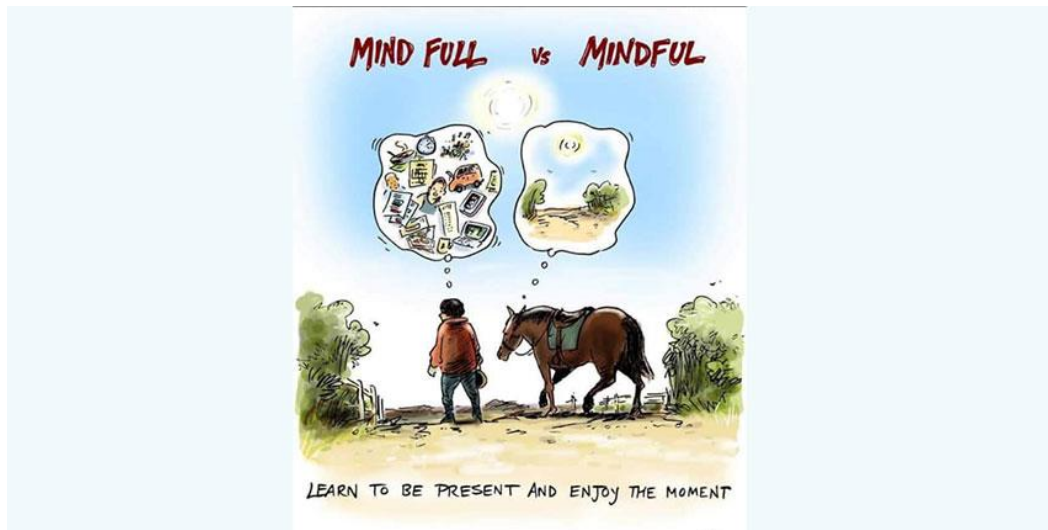
Ze zijn experts in het lezen van lichaamstaal en reageren op jou gedrag, emoties en gevoelens. Een paard reageert altijd en direct op wat in een sessie met jou gebeurt. Dit maakt hen zo geschikt om jou inzicht te geven, waar op dat moment jou energie zit/is en prioriteit heeft en waar eventuele belemmeringen en/of blokkades zich aandienen/aanbieden..



De aanwezigheid van het paard biedt jouw emotionele en fysieke veiligheid waardoor het makkelijker is om je open te stellen voor zelfonderzoek. Paarden zijn vergevingsgezind en zullen je steeds zonder oordeel tegemoet treden.

Tijdens coaching met paarden krijg je de mogelijkheid om tot de ervaring te komen welke groei, ontwikkeling en stappen je wilt maken voor jezelf!

De focus ligt in onze maatschappij vooral op ons denken (in ons hoofd), wat we voelen in ons lijf (is onbelangrijk en) wordt zelfs vergeten. We zijn gejaagd, ervaren veel stress en wanneer er ook nog (vervelende) gebeurtenissen plaatsvinden kan ons leven overhoop gehaald worden.



Dit maakt dat velen gaan 'leven' in hun hoofd, de rest van ons lijf besteden we geen aandacht aan. Door de disbalans tussen hoofd en lijf ontstaat er een ontregeld systeem en door deze ontregeling kunnen klachten ontstaan, zowel psychisch als lichamelijk en vaak in combinatie.

Het Autonome Zenuwstelsel is ons onbewuste zenuwstelsel dat o.a. onze ademhaling, hartslag, spijsvertering en onze spieren beïnvloed. Het reageert automatisch als een soort alarmsysteem zonder dat we hierbij nadenken en het is de hele dag op zoek naar veiligheid.



Wanneer er "gevaar" dreigt geeft het een automatische reactie en handelt door te vechten, vluchten of te bevriezen. Wanneer het "gevaar" uitblijft of is geweken keert het systeem vanzelf terug naar zijn veilige staat. Maar wat nu als je alarmsysteem van slag raakt door een (vervelende) gebeurtenis en ondanks dat het "gevaar" is geweken, jij in een veilige situatie bent, maar toch bang of gespannen blijft en stress ervaart?

Door de ervaring in een coachsessie komen we vanzelf bij het voelen en kunnen we de informatie die we uit ons hoofd niet krijgen, vinden, waardoor we onszelf beter kunnen reguleren en de balans tussen hoofd en lijf kunnen herstellen. Tijdens reflectiemomenten help ik jou om de ervaring met het paard bewust te krijgen en je "oplossing" te vinden. Hierdoor kun je tot inzichten, emoties, gevoelens en lichaamssensaties komen die eerst onbewust waren, maar noodzakelijk zijn voor je herstel.



Door de ervaring en interacties met paarden ontstaat er (h)erkenning. Deze (h)erkenning maakt inzichtelijk wat er tijdens een sessie gebeurt, dit vertaalt zich naar het dagelijkse leven ofwel zoals je in een sessie handelt tijdens een activiteit, zo handel je ook in je dagelijkse leven. Dit maakt dat je je bewust wordt en dat wat je geleerd hebt, kan gaan toepassen in je eigen leven.

Ik ondersteun je in jouw proces en de sessie wordt steeds opnieuw afgestemd op jouw tempo.
De oplossing zit in jou!

Wil jij samen met mij aan de slag?

Wil jij de regie over je leven terugpakken en een coachingsessie(s) / traject starten?
Heb je een andere vraag of wil je meer informatie? Neem dan vrijblijvend contact met mij op...

y.vanmelsen@live.nl



RECENCIES..

**** De ervaringen en belevenissen van op een prachtige onstuimige herfstdag. In alle kwetsbaarheid je thema's en processen " bloot" stellen aan het gehele geheel ..., de kosmos-universum.*

Kwetsbaarheid is geen zwakte, het is een kracht wat veel licht(heid) geeft../biedt. De Stilte luisteren... , luisteren/horen wat er gecommuniceerd wordt tussen de onstuimige windvlagen door. Windvlagen (af)wisselend in kracht, verschonende healing en afvoer van "afvalstoffen" , mee "waaien" in de "muziek" en in de flow van de waaiende luchtstromingen -winddieptes-hoogtes en knisperende bladeren.

Energie bewegingen voelen , samen-verbinding - liefde - contact.. connectie paarden sluiten aan bij wat er echt nodig , gezien , gevoeld en gehoord mag worden.. , laten dit zien door aanraking , congruent/ authentiek , lichaamstaal/signalen. Nodigen de mens uit om te volgen , hun gevoel te uiten, in het hier en nu te ZIJN!

**** Sinds een maand of twee, drie krijgt mijn dochter samen met haar nieuwe pony Peppa les/ begeleiding van Yvette.*

Geen gemakkelijke opgave voor zowel Yvette als voor mijn dochter en Peppa. Peppa heeft een ingewikkelde gebruiksaanwijzing, is heel puur als pony en mijn dochter eigenlijk ook als jongedame/puber.

Samen werken ze aan het vormen van een team.

Yvette's begeleiding stuurt hen beiden in de goede richting, mijn dochter moet zich meer bewust worden van haar lijf, wat dit doet met haar pony, zoals spanning versus ontspanning.

Yvette legt alles op een heldere manier aan mijn dochter uit en moedigt haar aan om hierin mee te denken/voelen.

Mooi om te zien hoe ze samen groeien, soms een stapje vooruit of een stapje terug maar altijd met een positieve instelling.

Yvette coacht hierin dus niet alleen de rijtechnieken van mijn dochter maar ook bewustwording van haar lijf en non-verbale communicatie.

Een heel verhaal, maar wij zijn ontzettend blij met Yvette en zullen haar zeker aanraden bij iedereen die op zoek is naar een instructrice die dit "pakketje" aanbiedt!

*** Gisteren een coaching les gehad bij Yvette en haar paarden. Ik wist niet wat ik me hierbij moest voorstellen en zo nieuwsgierig als ik ben heb ik een afspraak gemaakt. Van het begin tot het einde van de coaching lieten de paarden mij letterlijk zien wat er bij mij speelde, wat ik mocht zien, voelen of toelaten.

Heel bijzonder om te mogen meemaken hoe de paarden op mij reageerde en hoe mooi om bevestiging te krijgen. Ik heb veel geleerd over mezelf.

Dankjewel Yvette.

*** Een week geleden heb ik een paardencoachingsessie bij Yvette gedaan. Heel bijzonder hoe te werken met de paarden, de paarden je zo goed aanvoelen en ze met perfecte timing signalen geven waarmee je volgende stappen kan zetten.

Het was heel mooi om in de praktijk te ervaren hoe krachtig het is om in overeenstemming met je eigen gevoelens en behoeftes te bewegen. Een ervaring die ik zeker meeneem in mijn dagelijks leven.

Ik heb er veel aan gehad en was heel blij met de coaching van Yvette. Nogmaals dank je wel daarvoor!

