

WORK-BOOKLET

Selbstsicherer AUSREITEN!

Selbstsicherheit aufbauen,
Vertrauen stärken,
ganz selbstverständlich ausreiten!

Challenge



Tag 2
Dein
zukünftiges
Ausreit-Ich

by Sylvia Albert

Damit du den Überblick behältst
in der Selbtsicher AUSREITEN! Challenge

5 Tage - 5 LIVE-Workshops
in der facebook-Gruppe „Stressfrei ausreiten“
23. bis 27. März 2020, täglich 20 Uhr

Tag 1 – Sorge für Klarheit

Aktiviere deinen inneren Detektiv.
Kläre deine Ausgangssituation.

Tag 2 – Entdecke dein zukünftiges Ausreit-Ich

Finde heraus, was du wirklich willst.
Wage einen Blick in deine Ausreit-Zukunft.

Tag 3– Erkunde deine Blockaden

Finde heraus, was dir im Weg steht und dich davon abhält,
mit deinem Pferd zusammen Freude und Spaß in der Natur zu erleben.

Tag 4– Entdecke die Macht deiner Gedanken

Verändere deinen Fokus.
Nutze das Gesetz der Anziehung.

Tag 5– Finde deinen Weg

Plane deinen nächsten Schritt.
Motiviere dich, ins Tun zu kommen.

Tag 2: 24. März 2020 um 20 Uhr

Entdecke dein zukünftiges Ausreit-Ich

Wer _____ nichts weiß,

wird _____ nicht _____

Warum es so wichtig ist, dass du eine klare Vorstellung davon hast,
was du erreichen möchtest:

Eine starke Vision gibt dir

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

„If you can dream it, you can do it“

(Walt Disney)

Weitere Notizen:

Übung: Dein zukünftiges Ausreit-Ich

Wir machen im Workshop gemeinsam eine Übung, bei der du in Kontakt mit deinem zukünftigen Ausreit-Ich kommst. Wenn du nicht live dabei sein kannst, mache die Übung bitte mit der Aufzeichnung des Workshops.

Notiere nach der Übung hier, wie du die Übung erlebt hast und was du darin über dich und deinen perfekten Ausritt erfahren hast.

Raum für weitere Notizen

*Wenn du magst, kannst du auch etwas zeichnen
oder Bilder einkleben:*

Wie fühlt es sich an, so auszureiten, wie du es dir wünschst?
Beschreibe es so genau wie möglich.

Hausaufgabe Tag 2:

Poste in der Gruppe unter dem Hausaufgaben-Post:

Wie unterscheidet sich **dein zukünftiges Ausreit-Ich** von deinem heutigen Ausreit-Ich?

*Wenn du Fragen hast während der 5-Tages-Challenge oder danach,
dann kontaktiere mich gerne persönlich.*

*Du kannst mich direkt erreichen
in der facebook-Gruppe,
über den Messenger
oder per E-Mail unter mail@tierredezeit.de*

*Hier findest du noch mehr Tipps und Informationen von mir
www.tierredezeit.de
www.facebook.de/tierredezeit/*

Hinweise zum Urheberrecht:

(1) Die im Rahmen der Challenge zur Verfügung gestellten Unterlagen dürfen nur von dir als Teilnehmer und nur für deine eigene Fortbildung abgerufen (Download) und ausgedruckt werden. Im Übrigen bleiben alle Nutzungsrechte an den Dateien und Unterlagen vorbehalten. Das bedeutet, dass du keinerlei zusätzliche Nutzungsbedingungen erhältst. Daher bedarf insbesondere die Anfertigung von Kopien von Dateien oder Ausdrucken für Dritte, die Weitergabe oder Weitersendung von Dateien an Dritte oder die sonstige Verwertung für andere als eigene Studienzwecke, ob entgeltlich oder unentgeltlich, auch nach Beendigung der Beratung der ausdrücklichen vorherigen schriftlichen Zustimmung von mir. Eine ganze oder teilweise kommerzielle Nutzung ist ausgeschlossen.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses Workbooks wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Du bist für deine physische und psychische Gesundheit und als Tier-Halter und Besitzer, für die physische und psychische Gesundheit deines Pferdes in vollem Umfang selbst verantwortlich. Sämtliche Maßnahmen, die du möglicherweise aufgrund meiner Tipps und Empfehlungen durchführst, liegen in deinem eigenen Verantwortungsbereich.

IMPRESSUM

Copyright © 2020 Sylvia Albert TierRedeZeit

www.tierredezeit.de

mail@tierredezeit.de

Sylvia Albert, Irschenhauser Str. 90, 82057 Icking
USt.Id-Nr. DE 308353302

