



## Den inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre

Cecilia Löfgren

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

### Den inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre Cecilia Löfgren

Om du vill komma en häst nära, behöver du komma dig själv nära. Då kan hästen närma sig dig. Carol Nichols, dressyrinstruktör Vi tror ofta att det är hästen som är problemet när saker inte fungerar som vi vill. I själva verket är det största hindret till utveckling många gånger de egna tankarna och synen man har på sig själv. Vi söker gärna lösningar utanför oss själva, för vi tror inte att vi kan rå över det som händer. Men det finns andra sätt att hantera problem i ridningen än att byta tränare, byta häst eller skicka hästen på tillridning. Att byta fokus och vända blicken in mot sig själv kan lösa väldigt mycket av svårigheterna. Gör vi det har vi alla möjligheter att bli mer medvetna om vad som händer inom oss när vi kör fast i olika ridmoment. Vad är rena känsloreaktioner i vårt beteende och vad är fakta? Den här boken är tänkt att vara ett komplement till den teoretiska, tekniska ridningen och ge en ökad medvetenhet om hur vi på bästa sätt ska kunna använda och utveckla den ridkunskap vi redan har. Målet är att hjälpa ryttaren att hitta fokus och koncentration samt att utveckla sin känsla i ridningen att hitta sin inre ryttare.

 [Descargar Den inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre ...pdf](#)

 [Leer en linea Den inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre ...pdf](#)

# Den inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre

*Cecilia Löfgren*

## **Den inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre** Cecilia Löfgren

Om du vill komma en häst nära, behöver du komma dig själv nära. Då kan hästen närma sig dig. Carol Nichols, dressyrinstruktör Vi tror ofta att det är hästen som är problemet när saker inte fungerar som vi vill. I själva verket är det största hindret till utveckling många gånger de egna tankarna och synen man har på sig själv. Vi söker gärna lösningar utanför oss själva, för vi tror inte att vi kan rå över det som händer. Men det finns andra sätt att hantera problem i ridningen än att byta tränare, byta häst eller skicka hästen på tillridning. Att byta fokus och vända blicken in mot sig själv kan lösa väldigt mycket av svårigheterna. Gör vi det har vi alla möjligheter att bli mer medvetna om vad som händer inom oss när vi kör fast i olika ridmoment. Vad är rena känslreaktioner i vårt beteende och vad är fakta? Den här boken är tänkt att vara ett komplement till den teoretiska, tekniska ridningen och ge en ökad medvetenhet om hur vi på bästa sätt ska kunna använda och utveckla den ridkunskap vi redan har. Målet är att hjälpa ryttaren att hitta fokus och koncentration samt att utveckla sin känsla i ridningen att hitta sin inre ryttare.

**Descargar y leer en línea Den inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre Cecilia Löfgren**

---

123 pages

Download and Read Online Den inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre Cecilia Löfgren #YF93S1BI428

Leer Den inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre by Cecilia Löfgren para ebook en líneaDen inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre by Cecilia Löfgren Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Den inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre by Cecilia Löfgren para leer en línea.Online Den inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre by Cecilia Löfgren ebook PDF descargarDen inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre by Cecilia Löfgren DocDen inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre by Cecilia Löfgren MobipocketDen inre ryttaren : tänk rätt och rid bättre by Cecilia Löfgren EPub  
**YF93S1BI428YF93S1BI428YF93S1BI428**