

SLIP DIN

Rideangst

KOM TILBAGE I SADLEN
TRYG, ROLIG OG

afslappet



Cronegaard Equi

SOFIE CRONEGAARD



INDHOLD

- 3 Hvorfor, hvad og hvordan
- 6 Kæmp, flygt, frys
- 9 Du tror på dine tanker!
- 10 Tanke-følelse-adfærd-virkelighed
- 15 Årsag og kodning
- 17 Om Sofie
- 23 Mogens fortæller...
- 24 Jette fortæller...
- 25 Kirstine fortæller...

I denne e-bog vil jeg give dig helt konkrete redskaber til at forstå

HVORFOR du har rideangst,

HVAD der er vigtigt at forstå om sindet,
når du har mistet rideglæden,

og **HVORDAN** du kommer tilbage i sadlen!

Rideangst

ER EN REAKTION
PÅ EN OPLEVELSE!

Vi kommer til at kigge på:

1. Hvad vores reptilhjerne gør ved os. Hvorfor angst bor i os alle. Hvordan du fremover ved, at det er reptilhjernen, der snakker, og vigtigst, hvad du gør for at slippe ud af kløene på den.
2. Bekymringstanker, perfektionisme og kontrol. Hvad har de til fælles?
3. Årsagen til, at du har mistet rideglæden og mærker rideangsten. Hvordan du kommer til at tage styringen og kontrollen, så du ALDRIG kommer til at føle dig forhindret eller begrænset nogensinde igen, når du skal i sadlen.

LAD OS STARTE...

1.

• • • • • • • • • • • • • •

HVAD VORES REPTILHJERNE GØR VED OS.

HVORFOR ANGST BOR I OS ALLE.

HVORDAN DU FREMOVER VED, AT DET ER REPTILHJERNEN,

DER SNAKKER, OG VIGTIGST

HVAD DU GØR FOR AT SLIPPE UD AF KLØENE PÅ DEN.

• • • • • • • • • • • • • •

Rideangst er ikke noget kronisk eller en permanent livstilstand. Tilstanden er opstået af en grund. Skabt af en eller flere oplevelser. Rideangsten kan endda sagtens være opstået i en situation, som du ikke tillægger den store betydning. Det eneste, du mærker, er, at du ikke kommer op på hesten så ofte eller så afslappet, som du plejer. Bekymringstanker, katastrofetanker eller hundredevis af undskyldninger for ikke at skulle ride lige netop i dag.

Rideangst kan have mange ansigter. For, at du forstår, **HVORFOR** du pludselig har mistet rideglæden, så skal vi omkring den del af hjernen, der kaldes reptilhjernen.

Reptilhjernen sætter gang i et urinstinkt, som skal sikre din overlevelse. Derfor er det naturligt, at du af og til mærker frygt og angst. Det er en overlevelsesmekanisme, vi alle har. Alligevel kan det være svært at indrømme, at du har rideangst eller frygter at sidde i sadlen.

Det er "bare" din kære lille reptilhjerne - dit urinstinkt - der prøver at skjule, at du har haft en oplevelse, der nu gør, at reptilhjernen helst ser, at du ikke sætter dig i sadlen igen.

Reptilhjernen er fra naturens side designet til at reagere med **kæmp**, **flygt** eller **frys**, hvis der fare på færde. Måske du har hørt om reptilhjernen før og ved, hvordan den arbejder? Uanset om du kender til den eller ej, så er det godt at få repeteret.

Du bruger denne mekanisme - dette urinstinkt - når du kommer under pres eller din overlevelse bliver truet. Reptilhjernen reagerer, når du mærker smerte eller ubehag - og det er både **fysisk** og **psykisk**.

Den fysiske reaktion sker, hvis du fx falder ned fra et træ eller en gynge og slår dig. Næste gang holder du måske lidt igen med at kravle helt så højt op i træet eller gynge knap så vildt.

Den psykiske reaktion opstår, hvis du fx oplever, at de andre ikke vil lege med dig. Så beslutter du måske, at det en anden gang er bedst slet ikke at spørge, om andre vil lege. Netop fordi det ikke er rart at blive afvist.

Alle, der rider på heste, har prøvet at falde af. Det kan godt være, du ikke slog dig, men uanset hvad, så blev der plantet et ubehag i det psykiske. Hvis du ovenikøbet slog dig, er det plantet et ubehag **både** i det fysiske **og** i det psykiske.

Det er underordnet, om du slår dig lidt eller meget.

Kender du følelsen af at sidde på hesten, og så hopper den på alle fire ben, fordi den bliver forskrækket? Dit ubevidste sind registrerer denne oplevelse som ubehag. Du fik et sug i maven og blev forskrækket, fordi hesten blev forskrækket.

Forstil dig, at din krop er et bæger, og hver gang din reptilhjerne udsættes for smerte eller ubehag i det fysiske eller psykiske, så kommer der lidt vand i dit bæger. Du vælter på cykel, du skvatter på rulleskøjter, din bedste veninde er sammen med en anden og de gider ikke være sammen med dig, eller du falder af hesten.

Alt dette er ting, der langsomt fylder bægeret. Det bliver mere og mere fyldt med alderen. Måske har du oplevet så mange ubehag, at bægeret er fyldt og begynder at skvulpe over. Og det er derfor, du sidder her i dag og læser med. Fordi dit bæger er ved at være fyldt, eller fordi det er begyndt at skvulpe over.

Når din reptilhjerne mærker disse ubehag, bilder den dig ind, at det vil ske igen. Derfor begynder den at begrænse dig, og du bliver mere tilbage-holdende. Du mærker måske hjertebanken, koldsved, bekymrings- eller ligefrem katastrofetanker.

Men selvom du faldt af og slog dig, så er det ikke sikkert, at du falder af igen på **næste** ridetur. Det prøver reptilhjernen at bilde dig ind, men kun for at beskytte dig. Den ønsker nemlig ikke at mærke ubehaget igen, og derfor prøver den at sige til dig, at det sker **igen** - for at beskytte dig! **5**

Så på den måde er det dejligt med en reptilhjerne, der gerne vil passe på dig. Fx skal du jo være opmærksom på bilerne, når du skal over vejen.

Reptilhjernens reaktioner med **kæmp**, **flygt** eller **frys** genkendes nok bedst gennem følgende:

KÆMP

At kæmpe i tankerne. En indre diskussion, fordi en kollega eller kæresten sagde noget, du er uenig i. Eller følelsen af at have en djævel i det ene øre og en engel i det andet.

I ridningen kan det være, at du i tankerne kæmper med at huske teknikken. Du siger til dig selv, at det er svært, og føler dig måske ikke god nok.

FLYGT

Konfliktsky. Du forlader rummet eller tænker på alt muligt andet end det, du laver.

I ridningen kan det være, at du giver op og stopper, når det ikke lykkedes dig at lave en bestemt øvelse. Det er også her, du har svært ved at holde fokus på øvelserne, og i stedet svæver lidt væk i dagdrømmeri.

FRYS

Kan føles lidt som chok eller at du "stener". Når du ikke får sagt fra/stop, men i stedet ingenting siger. Hvor du nærmest føler dig som i en klokke. Handlingslammet.

I ridningen kan det være, du føler, at du ikke kan bruge dine ben. Eller at armene bliver ved med at smutte op. Følelsen af, at du ikke har styr på dine bevægelser, og at din underviser har sagt, hvad du skal gøre 1000 gange, men du kan ikke...

Genkender du dig selv i nogle af situationerne?

Din reptilhjerne har den fornemme opgave at passe på dig. Den er din beskytter. Den skal sørge for, at du er tryk i alle situationer. Den vil helst undgå smerte og ubehag - både fysisk og psykisk.

For reptilhjernen er forandringer = fare. Forandringer er det værste, reptilhjernen ved.

Du kender det måske ved, at der kommer en ny pige i stalden, og indtil du har lært hende at kende, så "ser du hende lige lidt an". Det er reptilhjernen, der står bag denne adfærd. For du bliver lige nødt til at se, hvem hun er, før du føler dig tryk ved hende.

Reptilhjernen er altså hele tiden på vagt for at beskytte dig fra ubehaget. Hvis du har gamle oplevelser af ubehag eller smerte, så vil reptilhjernen fremover være på vagt for at sikre, at det ikke sker igen.

Hvis du fx slår op med kæresten og det gør ondt, så vil du - næste gang du forelsker dig - på grund af reptilhjernen passe mere på. Du får ikke lov med det samme bare at lukke en ny ind i dit hjerte - reptilhjernen ønsker at skåne dig fra dette ubehag igen.

Eller hvis du én gang er kørt galt i bilen, så husker reptilhjernen også dette. Det kan have den effekt, at du bliver mere usikker i trafikken. Du bliver måske mere opmærksom på alt det, der foregår på vejen. Du begynder at se potentielle ulykker overalt.

Hvis du har haft hånden oppe i timen, og du er blevet grinet af - eller du har oplevet, at klappen er gået ned til en eksamen - så ved du, hvor ubehagelig en sådan situation er. Det ubehag ønsker reptilhjernen ikke at gentage, og derfor bliver du ekstra nervøs næste gang, du skal til en test eller eksamen.

Falder du af hesten, uanset om du slår dig eller ej, så fylder denne oplevelse i dit bæger. Og fremover vil reptilhjernen få dig til at være lidt mere forsigtig, når du er sammen med hesten. Den vil sikkert fortælle dig, at du falder af igen, hvis det er det, du har oplevet.

Eller hvis hesten blev forskrækket sidste gang, der kom én ind ad porten, så vil du ubevidst hele tiden være på vagt overfor, om der kommer nogen ind ad porten. Ubevidst kommer du derfor til at fokusere al din opmærksomhed mod porten, og det mærker hesten. Og ved du hvad? Så **GLOR** den også efter porten. Jeg kender det. Det er p**** irriterende!

Det er skønt med en reptilhjerne, der vil passe på dig. Men det betyder altså ikke, at du skal finde dig i, at reptilhjernen bilder dig ind, at du falder af **hver gang**, du skal ride, bare fordi du er faldet af en enkelt gang.

»Hvis du tror, du kan eller ikke kan, har du ret!«

Henry Ford

Så det, du lige har lært, er, at du har en reptilhjerne, der gerne vil passe på dig. Det er reptilhjernen, som kommer med alle de der "pas på" eller bekymringstanker om, hvad der kan gå galt, eller som fortæller dig, at det kan du ikke. Den gør det, fordi den har en gammel oplevelse med i bagagen, som gav et ubehag eller smerte, og derfor siger den til dig, at det kan eller skal du ikke igen.

Den vil passe på dig, men faktisk **begrænser** den dig i det, du gerne vil. Fordi du ikke før har lært om, hvordan du skal håndtere reptilhjernen, så tror du, der er en **virkelig fare**, og at det er tanker, du skal lytte til og reagere på.

Du ved, at reptilhjernen eksisterer, og at den fortæller dig en masse **bull-shit!** Andre ting, som din reptilhjerne siger til dig, kan være, at du er:

- bange for at fejle
- bange for at træffe forkerte valg
- bange for at miste
- bange for sygdomme
- bange for, hvad andre tænker
- bange for at slippe kontrollen
- bange for at lukke kærligheden ind
- bange for ikke at være god nok
- bange for at blive afvist
- bange for at sige stop / nej / sætte grænser
- bange for konflikter

Og i forhold til ridningen er det altså ting, som:

- Jeg falder af
- Jeg slår mig
- Den stopper før springet
- Den bukker
- Den er vild

Forsæt selv med en liste over det, **DIN** reptilhjerne siger til dig.

Hvis du tror på alt det bull-shit, reptilhjernen fortæller dig, så giver det i de fleste tilfælde **lavt selvværd**. Reptilhjernen er den, der bilder dig ind, at du er forkert, anderledes, ikke god nok eller lignende.

Gennem livet lærer vi at skelne mellem den fare, der fx er forbundet med at gå over vejen, og derigennem undgå at blive kørt over, og om hvorvidt det virkelig er farligt at tage med på tur eller ride forbi porten.

Du skal lære at **OPDAGE**, når reptilhjernen fortæller dig usandheder. Bare fordi du er faldet af én gang, betyder det jo ikke, du falder af hver gang.

Du kan ikke slukke for reptilhjernen, men du kan lære at håndtere den og lære at styre og sortere mellem bull-shit og virkelig fare. Du bliver nødt til at lære at være bevidst om de tanker, du har, fordi....

Du tror på dine tanker!



2. BEKYMNINGSTANKER, PERFEKTIONISME OG KONTROL HVAD HAR DE TIL FÆLLES?



Hjernen fungerer lidt som Google: Det, du søger efter, er det, den finder til dig. Den sorterer ikke i positivt eller negativt. Den finder bare det, du beder den om.

Googler du “gul cykel”, finder den x-antal søgninger med gul cykel.

Google du mentalt - altså søger i din hjerne - **bange for at falde af**, så finder din hjerne alverdens eksempler på, hvor hvor det kan ske. Du tror på dine tanker, og dit liv er derfor et resultat af de tanker, du har.

Hvis du fortæller dig selv, at der er noget, du **ikke kan**, så bliver det din sandhed. Hvis du omvendt fortæller dig selv, at du **kan**, så er det sådan, det bliver. Du kan enten tage styringen af tankerne eller lade tankerne styre dig.

Jeg kan...

MIN PERSONLIGE COACH BAD MIG
SKRIVE MED LÆBESTIFT HJEMME PÅ
BADEVÆRELSESSPEJLET: »JEG KAN!«

HVER GANG, JEG KIGGER I SPEJLET,
BLIVER JEG MINDET OM, AT JEG KAN!



Tænk, hvis vi havde lært i folkeskolen, at vi **tror** på vores tanker, **men** at vi selv kan vælge, hvilke tanker, vi vil "google" efter. For mig personligt ville jeg i så fald godt nok havde haft det nemmere gennem mine teenage-år.

Derfor skal vi være **SUPER** skarpe på, hvad vi tillader hjernen at google...

Tanke-følelse-adfærd-virkelighed

**En tanke skaber en følelse,
som skaber din adfærd,
som giver dig din virkelighed**

Lad os forestille os, at jeg skal til stævne. Jeg skal ride et dressurprogram.

Jeg tager afsted til stævnet med den **TANKE**, at "jeg ikke er god nok".

Det giver mig en **følelse** af at være lille som en mus. Et mindreværd. Jeg vil gerne være usynlig, og desuden har jeg lige læst, hvem jeg skal ride imod. Det giver mig en tanke om, at jeg ikke er lige så dygtig som de andre, følelser af mindreværd, at jeg ikke god nok osv.

De følelser giver mig en **adfærd**, hvor jeg har svært ved at se folk i øjnene. Jeg er måske foroverbøjet, lukket i mit kropssprog. Jeg får ikke redet øvelserne ordentligt, og min energi udstråler, at "jeg er en undskyldning for mig selv" i stedet for at træde frem med en her-kommer-jeg-attitude.

Min energi får mig til at virke som en undskyldning. Mine tanker om, at "jeg ikke er god nok" betyder, at hele mit program bliver redet lidt sløset og ukoncentreret. Det skaber en **virkelighed**, hvor jeg ofte får 0,5 karakter **lavere** end normalt for hver øvelse.

Jeg får ikke de point for øvelserne, som jeg kan ride dem til derhjemme. Helheden af mit dressurprogram er måske set fra dommerens synspunkt "godkendt" i %, men hvis jeg kunne ride som derhjemme, ville jeg kunne vinde over alle de andre.

Fordi, jeg tvivler på mig selv, skaber det **tanken**, som giver mig **følelsen** "jeg er ikke god nok", som gav mig **adfærden**, hvor jeg holder mig selv tilbage i stedet for at give den gas og gøre mit bedste. Det betyder, at min **virkelighed** bliver middelmådig. Jeg håber, det giver det mening,

Du bliver nødt til at sortere i dine tanker. Hvis de fx er negative, så bliver din virkelighed også af negativ karakter.

Du kan altid tjekke dine følelser med "Hvordan har jeg det?". Hvilket nok også er det, du har gjort, siden du læser med her. Der er tanker, som ikke hjælper dig til at opnå det, du drømmer om.

Når du mærker følelsen, kan du begynde at undersøge, hvad det er for nogle tanker, der skaber denne følelse.



Når du tænker, "**jeg falder af**", så kan du i stedet vælge at stille et par modspørgsmål til den tanke: "Hvorfor skulle du falde af? Hvad nu, hvis du faktisk har kontrol over situationen og sagtens kan blive siddende? Hvad skal der til for, at du bliver i sadlen?"

Når du tænker, "**den stopper foran springet**", så stil modspørgsmål til den tanke: "Hvorfor skulle den stoppe? Hvad nu, hvis den hopper over let som en fjer?"

Som jeg skrev på mit spejl: **JEG KAN!** Det samme gælder for dig. **DU KAN!** En hurtig måde at komme succesfuldt i mål er at få én til at hjælpe dig med at se, hvad det er, der driller dig og holder dig fra at komme tilbage **i sadlen rolig, tryk og afslappet.**

Du kan ikke slukke for reptilhjernen, men du kan lære at håndtere den. Du kan lære at styre og sortere tanker, så du kan vælge dem, der gavner dig. Det er så vigtigt at kende til, hvornår det er reptilhjernen, der snakker, og hvornår, du skal finde **JEG KAN!-troen** på dig selv frem.

Du har faktisk et **valg** med dine tanker. Du kan lære, at få valgt de tanker, der gavner dig, i stedet for at have tanker, der spænder ben for dig. Du kan lære, at din hjerne fungerer ligesom google - du får det, du søger på.

Så søger du på negative resultater, som "jeg kan ikke", så er det også denne type resultater, din hjerne vil lede efter. Søger du derimod efter positive resultater, så er det det, du får.

Det, du har fokus på, vokser!

Hold dit fokus på det, du **gerne** vil have. Det mål, du **gerne** vil hen til. Din drøm. At ride roligt, trykt og afslappet uanset om du er på tur, springer eller rider på udendørsbanen.

Ved at være bevidst om, hvad der foregår i dine tanker, så kan du altså ændre dem og dermed få en anden følelse i din hverdag, en anden tro på dig selv og dermed forbedre dine resultater.

Du læser med af en årsag. Måske fordi du vil have ændret dit fokus på det, som optimerer og hjælper dig til bedre resultater. Måske du kunne tænke dig at få **fuldt udbytte** af alle de timer i hverdagen, du egentlig gerne ville være glad sammen med hesten.

At have styr på nerverne. Være fri for bekymringer. Have fuldt fokus. Være rolig, tryk og afslappet. Have et godt selvværd og troen på dig selv.

Shoot for the moon...

even if you miss, you will be among the stars

• • • • • • • • • • • • • •

ÅRSAGEN TIL, AT DU HAR MISTET RIDEGLÆDEN OG MÆRKER RIDEANGSTEN.

3. HVORDAN DU KOMMER TIL AT TAGE STYRINGEN OG KONTROLLEN, SÅ DU ALDRIG KOMMER TIL AT FØLE DIG FORHINDRET ELLER BEGRÆNSET NOGENSINDE IGEN, NÅR DU SKAL I SADLEN.

• • • • • • • • • • • • • •

Når din reptilhjerne har fokus på porten, at det blæser, at du falder af igen eller at hesten stopper i dobbeltspringet, så ser den altså ikke alle de steder, der **IKKE** er fare, fordi du ubevidst har bedt den om at se efter farer.

Det, du har fokus på, vokser! Det, du "googler", får du søgeresultater på. Hvis du bytter rideangsttanker ud med noget, du hellere vil have, så begynder hjernen at lede efter det i stedet. Det er logik for burhøns!

Du har lært, at $2+2=4$! Du føler, at det er logik for burhøns. Men det er kun fordi, du har **lært**, at det er resultatet. Hvis du på samme måde havde lært som barn, hvordan din hjerne fungerer - at du selv kan vælge dine tanker - så ville også dét være fuldstændig logisk. Men nu skal du først lige lære, at det er sådan, det forholder sig - nøjagtig som regnestykket.

Selvom det er logisk, så ved vi godt, at matematik, der er sværere end $2+2=4$, kræver lidt mere tankevirksomhed. Det samme gælder i forhold til, hvordan hjernen fungerer i hverdagen med dine tanker.

Er det nemt? Næh! Det kræver øvelse og vedholdenhed. På præcis samme måde, som når du skal lære hvad som helst andet, der er nyt for dig. Men du ved, at de fleste af os går i skole i 10-16 år for at dygtiggøre os. For at mestre de fag, der er i skolen, må vi øve os igen og igen. Mestring af din reptilhjerne vil ikke kun give dig fordele hos hesten. Det vil være en **win-win-oplevelse** for dig på alle områder af livet, når først du kan det.

Da du ikke har lært tankestyring i skolen, så har du sikkert i mange mange år "tilladt", at dine tanker har styret dig uden din indblanding. Det slutter nu! I hvert fald, hvis du vil gøre det i livet, du drømmer om. Prøv at mærke efter, hvordan det føles at læse den sætning: **Vil gøre det i livet, du drømmer om....**

Er der en stemme i dit hoved, der tvivler på, om det overhovedet er muligt? Hvis ja, så er det lyden af din reptilhjerne.

Kan det lade sig gøre? **Ja, bestemt!** Øvelse gør mester. Senere i denne e-bog - i afsnittet "Om" - fortæller jeg mere om, at alt det med at være mentalt stærk og selv styre tankerne ikke er noget, jeg er født med.

Så hold dit fokus på **det, du gerne vil have**. At kunne ride roligt, trygt og afslappet, uanset om du er på tur, springer eller rider på udendørsbanen.

Som jeg skrev helt i starten, så er rideangsten en reaktion på en oplevelse. Den eller de oplevelser skal vi tage os **kærligt** af. Du har mistet rideglæden og mærker rideangsten af en årsag. Det er ikke en tilstand, der er opstået uden grund. Den har en **årsag**.

Reptilhjernen reagerer på det, vi oplever. Den vil skåne dig for smerte - både den fysiske og psykiske. Så når du **oplever angst**, fortæller det også en historie om, at der ligger nogle oplevelser og fylder i dit bæger. Oplevelser, som du er nødt til at håndtere og tage dig af, inden du kan få lov af reptilhjernen til at sætte dig trygt i sadlen igen.

Som tidligere nævnt, så reagerer din reptilhjerne, fordi der har været en oplevelse, som den for alt i verden ikke vil opleve igen. Uanset størrelsen på ubehaget eller om det er fysisk eller psykisk.

Hvis du skal slippe rideangsten helt, så kræver det, at du kigger på de **gamle oplevelser** og tager dig af dem. Det kræver hjælp. Hos mig vil det typisk foregå ved at chok og traume forløses.

Min engelsklærer grinede af mig foran alle de andre i klassen, fordi jeg havde stavet et ord forkert. Hun tænkte sikkert ikke over, at jeg sad der og følte mig **hånet** og gjort til **nar** foran hele klassen, som også grinede af mig. Men den **ubehagelige** oplevelse betød, at jeg fremover ikke turde svare på ting foran andre mennesker, og at jeg derfor også havde svært ved at gå til eksamen, holde foredrag eller ride stævner, fordi min reptilhjerne var bange for at blive hånet og grint af igen.

Min reptilhjerne havde pga. den oplevelse lavet en **kodning**, der hed:
"Jeg stiller mig ikke op foran andre, for så undgår jeg det ubehag."

Vi bærer alle på forskellige oplevelser fra fortiden, som har skabt masser af **kodninger**, som sikrer, at vi **undgår** lignende ubehag igen.

Kodningerne opstår, når reptilhjernen mærker ubehaget. Heldigvis kan vi **omkode** reptilhjernen, men det kræver, at vi finder frem til den kodning, som reptilhjernen forbinder med den bestemte oplevelse. I dit tilfælde vil det højst sandsynligt handle om en eller flere gange, hvor du er faldet af hesten. Når reptilhjernen synes, du har **nok oplevelser i bægeret**, så mærker du det som **angst** eller mistet rideglæde. Det giver dig en begrænsende adfærd, hvor du pludselig kommer med hundredvis af undskyldninger for ikke lige at ride i dag. Så hvis du skal slippe rideangsten og komme tilbage i sadlen - rolig, tryk og afslappet - kræver det, at du skal forløse **chok** og **traumer**. Gennem arbejdet med det kan du omkode og lave en ny aftale med reptilhjernen, så du kommer i sadlen igen.

Jeg tilbyder et forløb, fordi det er vigtigt, at du forstår, hvordan reptilhjernen arbejder, for at du kan tage styringen. Det kræver lidt øvelse, og ved at have mig med på sidelinjen, mens du øver dig, så sikrer vi den højeste succesrate for at få dig trykt tilbage i sadlen igen.

Bekymringstanker, perfektionisme og kontrol er alle reptilhjernen i forskellige forklædninger. De er alle til sted for at passe på dig, men i stedet kommer de til at begrænse dig. Alle tre er de bange for ubehaget, og derfor laver de undskyldninger for, at du ikke skal sætte dig op på hesten igen.

Du læser med her af en **årsag**. Måske kender du årsagen til, at din reptilhjerne reagerer, når du vil i sadlen. Måske er du faldet af og slog dig, eller du er nu klar over - efter at have læst mere om teorien i det foregående - at der ligger nogle oplevelser og fylder i dit bæger, som din reptilhjerne reagerer på. Dit bæger er fyldt, og du kommer **ikke** i sadlen igen, før du har taget dig af de oplevelser, som fylder i bægeret.

Lad mig sige det på en anden måde. Du kan godt komme i sadlen igen **uden** at kigge på det, der fylder i dit bæger, **men** det kommer til at koste dig uanede mængder af tid.

Mange kommer først til mig lige før, de helt opgiver at have hest. Eller når de opdager, at det alligevel ikke nyttede noget at skifte hesten ud. Det handler om **dig**, og det **du** har i **dit** bæger. That's the truth!

En sommer ville jeg køre en tur på min motorcykel, men jeg kom ikke ret langt væk hjemmefra, før jeg fik hjertebanken, koldsved og i det hele taget bare fik det fysisk dårligt.



Jeg var frustreret og forstod ikke min krops reaktion. Jeg havde ikke været udsat for noget som helst ubehag i trafikken, som burde udløse denne reaktion.

Efter en snak med én af mine kollegaer fra psykoterapeut-studiet, fandt vi frem til, at min krop og især min reptilhjerne havde lavet den kodning, at hver gang, jeg har det sjovt, så følger der smerte.

Den kodning kom fra alle de utallige gange, hvor jeg var faldet af hesten. Ja, indrømmet! Jeg kan godt lide at være lidt vild. Som fx, "hvem kommer først ned for enden af stubmarken?" eller "hvem kommer først ned for enden af æbleplantagen?". Naturligvis i **fuld galop**.

Sommeren før oplevelsen med min motorcykel, var jeg faldet af min ene hoppe, og havde fået indre blødninger i **alle muskler** i højre side.

Jeg elsker at ride. Det er lig med sjov for mig. Jeg elsker at køre motorcykel. Det er også lig med sjov for mig. Men fordi, jeg havde alle de her smerter og ubehag i kroppens hukommelse, så var min reptilhjerne blevet bange for, at ny smerte ville opstå. Derfor fik jeg hjertebanken og koldsved, da jeg kørte en tur på motorcyklen.

Når vi ikke længere får lov at ride, handler det altså ikke kun om oplevelser med hesten, men om selve den **kodning**, der bliver lavet af reptilhjernen i det sekund, den **mærker** smerten eller ubehaget.

Jeg fik lavet en masse chok og traume-forløsning, og jeg fik derigennem omkodet alle de kodninger, der nu engang lå i underbevidstheden. I dag er jeg tilbage i sadlen, rolig, tryk og afslappet.

Hvad mon du har af kodninger? Og **er du klar til at omkode**, så du kan komme tilbage i sadlen, rolig, tryk og afslappet?

Det var de tre ting, vi altid skal kigge på, når vi går i gang med at arbejde med at komme trygt tilbage i sadlen. Nu er det op til dig. Hvor træt er du af at være styret af din reptilhjerne, der begrænser dig i ikke at få den glæde ud af hesten, som var årsag til, at du købte hesten i første omgang?

Hvis du vil ændre din tilstand fra rideangst og komme tilbage i sadlen, rolig, tryk og afslappet, så skal du gøre, som **Albert Einstein** siger:

**»GØR NOGET ANDET,
END DU PLEJER,
OG FÅ ANDRE RESULTATER«**

Jeg vil elske at arbejde sammen med dig og dele min viden og mange års erfaring, så vi sammen kan få dig trygt tilbage i sadlen igen!

Kærligst,

Sofie Cronegaard



Min yndlingsudsigt!

OM Sofie Cronegaard



Ekspert i behandling af rideangst, mental træner, psykoterapeut og Ryttercoaching, Performance coach

Min historie, kort:

Mine teenage-år var præget af utroligt lavt selvværd. Jeg havde ekstremt mange frygt- og bekymringstanker, som kom sig til udtryk ved, at jeg havde et enormt behov for kontrol. Den del kan vi fint kalde "Perfektionisten".

Perfektionisten er bange for at lave fejl og har ovenikøbet utroligt travlt med at spekulere på, **"hvad mon de andre tænker"**.

Jeg har brugt hundredvis af timer hjemme på mit værelse, fordi jeg var hunderød for at lave fejl. I det hele taget var jeg overmandet af følelsen af

IKKE AT VÆRE GOD NOK!

Det gav mig angst for at gå ud og gøre det, jeg havde allermest lyst til. Jeg holdt mig tilbage på rigtigt mange områder af livet. Som 25-årig fik jeg **kræft**. Halvandet år senere sagde lægerne, at jeg havde tre måneder tilbage at leve i.

Trods det blev jeg fri af kræften, men det er en hel e-bog for sig selv. Den vigtigste læring i det er, at du **aldrig** skal tro på, hvad andre siger. Gå altid med din **egen mavefornemmelse**.

Tumor...

BILLEDET HER VISER ET RØNGTENFOTO AF MIG. DEN STORE "TING", JEG HAR SAT EN PIL PÅ, ER DEN TUMOR, DER SAD I MIN BUG OG SOM VAR PÅ STØRRELSE MED EN APPELSIN...



Havde jeg lyttet til og troet på lægerne, ville jeg ikke have været her i dag.

Da jeg blev fri af kræften, kollapsede min verden. Jeg fik en kæmpe depression, for jeg havde simpelthen ikke mærket de følelser, der var forbundet med situationen og de oplevelser, jeg var igennem.

Jeg gik til psykolog, men havde en oplevelse af, at det kun gjorde det hele værre. Jeg tænkte, at ingen kunne hjælpe mig til at få det bedre. Ingen kunne gøre noget ved det. Jeg troede, det var noget, jeg skulle lære at leve med.

Prøv lige at mærke den tanke: **“Der er ingen, der kan hjælpe. Det er nok bare noget, jeg skal lære at leve med”**. Mange kender de tanker. Jeg var deprimeret og nedtrykt. Jeg syntes, det var håbløst. Selvom man helst ikke taler højt om det, så havde jeg faktisk ikke lyst til at være her. Jeg havde ikke lyst til at leve.

En dag sad jeg og bladrede i avisen. Der var et billede af to damer, der skraldgrinede. Den ene havde jeg tidligere haft som lærer på handelsskolen. Billedet var en annonce for en coach- og terapeutuddannelse.

Jeg trængte i den grad til selv at mærke den energi, som billedet viste. Og sådan gik det til, at jeg læste til coach og terapeut, og siden også tog overbygningen og blev psykoterapeut.

Her lærte jeg, hvordan sindet er med til at skabe vores forudsætninger for, hvordan vi kommer gennem de ting, vi møder i livet.

Eksamen



Det var her under mine uddannelser, at jeg for første gang stiftede bekendtskab med **reptilhjernen**.

I 2012 startede jeg psykoterapeutuddannelsen som jeg blev færdig med i 2016, har jeg nørdet i, hvordan sindet reagerer, og hvordan vi alle reagerer **forskelligt** på de ting, der sker for os.

Teorien er den samme hos os alle, og det er det, jeg gerne vil dele med dig i denne e-bog, så du også kan slippe det, der ikke støtter dig, og i stedet bevæge dig mod det, du drømmer om at være eller gøre.

Efter et sygdomsforløb som mit, er der ofte tanker, der kredser omkring dødsangst og frygten for at blive syg igen. Der mange former for angst. Jeg plejer at sige, at angsten har mange ansigter.

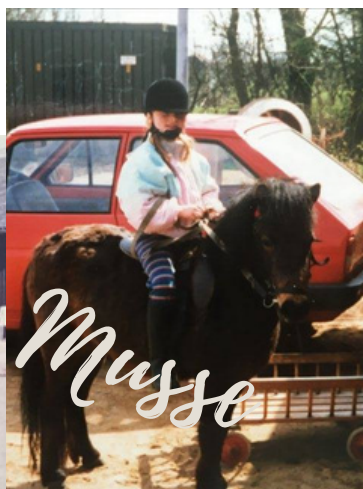
Jeg er - som du nok allerede har fornemmet - selv en hestetosse, og jeg kender i den forbindelse også til både rideangst og præstationsangst i forhold til konkurrenceridning.

Det, du kan forvente i mødet med mig, er, at du får indblik i angstens adfærd, så du kan begynde at genkende den, før den dukker op og gør noget ved dig.

Lad ikke reptilhjernen stoppe dig i at komme trygt, roligt og afslappet tilbage i sadlen.

MINE EGNE 3 HESTE GENNEM TIDEN

L'oreal



Kasper



**KOM TRYG, ROLIG OG AFSLAPPET
TILBAGE I SADLEN**

BOOK DIN **GRATIS** FORSAMTALE HER:
30 MIN. FORSAMTALE HER
ELLER

WWW.CRONEGAARDEQUI.COM



Mogens fortæller...

“... Jeg var bange, usikker og nervøs for min egen hest.

Med Sofie's hjælp er jeg kommet tilbage på hesten.

Jeg har fået redskaber til selv at kunne løse op for knuden i maven, som af og til viser sig. Og ikke nok med hesteudfordringen, så har jeg fået tømt hjernen for andre unødvendige oplevelser, som ikke længere generer mig.

Min største bekymring, inden jeg købte forløbet, var, om forløbet og om du på nogen måde kunne hjælpe, da det har stået på i nogle år.

Jeg har forsøgt flere andre alternative behandlere, men det har ikke givet noget, der har holdt mere end et par timer.

Men du har en god evne til at fastholde min opmærksomhed. Det har været et godt forløb, hvor der har været plads til både banderi og latter. Du er meget lyttende.

Du får de varmeste anbefalinger herfra. Som I kan se, er jeg igen på tur med konen og nyder det til fulde”.



Jette fortæller...

“Jeg vidste godt, at jeg var udfordret på min ridning og spirende angst for blæst, ridning og uforudsete ting.

Jeg ville gerne have styr på mine omgivelser, så jeg red gerne tidligt eller sent og ofte med mange undskyldninger.

Efter forløbet hos Sofie rider jeg, når jeg har tid og lyst. Jeg har fået nogle gode redskaber til at tackle min usikkerhed, således at jeg ikke panikker.

Jeg synes, at det var mange penge, og min tanke var, om jeg ville opnå noget, og havde jeg overhovedet behov for det?

Men jeg er sikker på, at havde jeg ikke købt et forløb hos Sofie, så var jeg ikke stoppet op og fik trukket vejret. Jeg var nok med tiden stoppet som rytter, og var nok endt med at være meget utilfreds med mit liv.

Jeg har virkelig fået ryddet op og ud i mit indre og mit sind, både med heste og med tidligere oplevelser, som har påvirket mig som rytter.

Jeg skal stadig arbejde med mit mod, og passe på ikke at få tilbagefald. Men har fået gode redskaber til min videre vej, så jeg føler mig godt klædt på. Og ellers ved jeg, at Sofie er i mit hjørne, hvis jeg får brug for en voksen. Tak.

Jeg har gennem forløbet lært så meget om mig selv, og hvad jeg kan. Jeg er blevet mere i balance og har taget styring på mine udfordringer fremfor at være styret af begrænsninger”.



Kirstine fortæller...

"Jeg har haft rideangst efter et fald af hesten. Det var så voldsomt, at jeg nogle gange ikke engang kunne sætte mig op på hesten, uden jeg begyndte at græde.

Jeg har prøvet forskellige ting for at komme angsten til livs, bl.a. hypnose, meditation og forskellige kurser. Alle ting hjalp lidt, i hvert fald nok til, at jeg kunne komme op og ride alene rundt i skridt og trav, men vendte hesten øret den forkerte vej eller ændrede tempoet sig en smule, gik jeg helt i sort og rystede og græd.

I den første session med Sofie fik jeg forløst et 37 år gammelt traume, hvor jeg var blevet kørt ned med min pony. Efter sessionen begyndte jeg at kunne ride i alle tre gangarter uden angst, og folk, der kender mig og min angst, var forbløffede over min forvandling.

Jeg kunne dog stadig mærke angsten, inden jeg satte mig op, men nu kunne jeg tale den ned ved hjælp af de værktøjer, Sofie har givet mig.

Udover rideangsten, så har vi i forløbet også arbejdet med mine fysiske smerter, og jeg må sige, at de er aftaget betragteligt.

Jeg kan varmt anbefale Sofie. Hun er kompetent, sød og har givet mig min livskvalitet tilbage".



Cecilie fortæller...

Jeg havde lige fået en ny hest, som jeg glædede til at komme igang med og lærer ham at kende. Desværre fik jeg 3 styrt med ham og jeg mistede min rideglæde. Jeg var så nervøs og bange og kunne mærke hvordan mine ben rystede og hænderne var svedige hver gang jeg skulle have sadel på ham.

Jeg startede lige så stille med at tro på mig selv og med de værktøjer som Sofie har givet mig, kom jeg op på min bedste ven og begyndte så stille at få rideglæden tilbage

De værktøjer jeg har fået af Sofie, kan bruges i mange forskellige situationer fx når noget er svært eller udfordrende

Inden den første session, hvor vi snakkede om hvilke værktøjer hun bruger, var jeg meget skeptisk om jeg nu kom så lang som jeg gerne ville og kunne jeg få min rideglæde tilbage igen.

Billedet fortæller at "Jeg kan godt" nu

Jeg vil anbefale Sofie til de personer som har mod på at sige højt, at tingene er svært og udfordrende. Samt de personer som er villige til at arbejde med sig selv og komme ud af sin komfortzone

Tusind tak for det samarbejde vi har haft. Jeg er så taknemlig for alt hvad du har gjort og lært mig.



Annette fortæller...

Jeg var meget nervøs både for mig selv, men også for andre før. Jeg er nu istand til at tage en dyb indånding og undlade at påføre andre min angst - skulle den vise sit grimme fjæs.

Jeg synes generelt at jeg er blevet roligere til hest. Jeg kan igen nyde at tage på tur med min store dejlige hest.

Den største oplevelse jeg havde under vores sessioner var følelsen af ro når jeg var i selskab med Sofie. Hun udstråler varme og gav mig en følelse af at kunne tro på mig selv igen.

Selvfølgelig var jeg lidt skeptisk inden første session - hvordan skulle nogen kunne hjælpe mig af med min frygt fra en computer skærm? Men ikke skeptisk nok til ikke at ville prøve det af. Igen, Sofie's personlighed og oprigtighed vandt under intro mødet.

De største aha oplevelser var de redskaber der blev brugt i forløbet, som jeg ved vil hjælpe mig fremover, når jeg bruger dem i min daglige rutiner

Jeg er nået et godt stykke med Sofie's hjælp, og derfor synes jeg at det er så fantastisk, at hun laver workshops, hvor vi kan dele oplevelser med hinanden, og sammen komme videre

Jeg vil varmt anbefale forløbet til enhver der har problemer med at komme i sadlen igen.



Springrytter fortæller...

Før forløbet med Sofie havde jeg et meget hårdt syn på mig selv, jeg blev meget frustreret og ked af det når tingene ikke gik perfekt. Efter forløbet har jeg lært se anderledes på situationer og givet mig selv lov til at begå fejl.

I forløbet med gik det op for mig, hvor vigtig det mentale er for mit ridning. Og at man aldrig kommer videre, hvis man bliver ved med at fokusere på alt det dårlige.

Der været en tydelig forandring, som jeg selv og andre har lagt mærke til. En klar fordel er at det ikke kun er ved samtalerne man er i kontakt med Sofie. Men ved daglige beskeder eller opdateringer fra stævner. Det har været rart, at have hende i den anden ende så jeg kunne dele mine succeser

Min største bekymring inden forløbet var helt klart, om jeg ville føle mig tryk nok til at kunne åbne op omkring mine problemer. Hvilket viste sig slet ikke at være noget problem, da samtalerne med Sofie altid var gode.

Jeg ville anbefale Sofie til dem som har brug for at få et bedre syn på selv selv. Jeg har personligt selv, kunne mærke en forskel i min ridning og mine resultater

Det er gået op for mig, at jeg kan meget mere end jeg tror. Og at hvis man kan tænke, eller tro sig frem til et resultat, så kan man højst sandsynligt også nå dertil.



Henriette fortæller...

Det er ikke længere flovt at sige højt, at jeg har rideangst. Tvært imod så har jeg faktisk lyst til at gå ud og fortælle om forløbet, hvis det kan hjælpe andre, som er kommet i samme vanskelige situation.

Rideangsten kom snigende ganske langsomt. Jeg har aldrig tidligere været bange for at ride, tvært imod. Jeg kunne da godt mærke, at ridning af friske heste, efter jeg var blevet 40+, ikke var helt så sjovt længere, men jeg tænkte, det var en naturlig del af at blive ældre og ikke noget, jeg lagde noget særligt i.

Det, der gjorde mig forvirret var, at jeg har 3 rideheste i forskellige aldre, men angsten var ikke ens på alle 3, og der var ingen sammenhæng mellem angsten og hestens temperament.

Jeg kunne sagtens ride min "varme" unghest, tage en galop på stubmarken eller deltage i springundervisning. Men at ride på banen på min små-dovne 17 år gamle dressurhest, som jeg i øvrigt har haft i 12 år og selv tilredet, gav mig en ubehagelig klump i maven.

Jeg var efterhånden begyndt at overreagere på eller helt undgå situationer, som tidligere har været fuldstændig naturlige for mig. Kom der en kat eller kørte en bil op ad indkørslen, så var jeg parat til at springe af. Jeg fandt ubevidst undskyldninger for at lade være med at ride: Dårligt vejr, jeg er træt, skraldebilen kommer om lidt osv.

fortsættes...

Henriette fortæller...

Nu kan jeg igen ride ubekymret på alle mine 3 heste, og jeg nyder igen at tage min gamle hest ud på dressurbanen. Jeg trækker f.eks. hestene forbi stakken af wrap baller, og jeg snakker med kattene, når de løber over banen, mens jeg rider.

Faktisk har jeg taget mig selv i at sidde og lede efter klumpen i maven, for det kan da ikke passe, at den er væk. Selvfølgelig kan jeg komme ud i en situation, hvor jeg lige fornemmer et hurtigt sus i maven, men jeg ved nu hvorfor og ud fra dette, hvordan jeg skal agere. Det er en fantastisk fornemmelse igen at have "kontrol".

For mig er der ikke kun én ting, der har været fantastisk, men skal jeg fremhæve noget, så er det helt sikkert, at jeg ikke ser spøgelse alle steder mere. Jeg har en dejlig ro i maven, når jeg rider ud, og jeg kan trække på smilebåndet og opmuntrende sige "pjat med dig" og ride videre, hvis hesten spooker. Præcis som jeg gjorde tidligere.

Bare det først at skulle erkende over for mig selv, at jeg ikke selv kan klare mig ud af problemerne og efterfølgende finde ud af, hvor man skal søge hjælp, skaber store bekymringer. Under den gratis indledende samtale fortalte Sofie mig, at hun endnu ikke havde oplevet nogen, som ikke var kommet tilbage i sadlen. "Ja den er god med dig", tænkte jeg, "jeg bliver nok din første".

Kunne hun virkelig hjælpe mig blot ved online-samtaler. Min største bekymring var helt sikkert, om jeg ville blive skuffet, når jeg måtte erkende at det ikke kunne afhjælpes, og at jeg bare havde spildt en masse penge.

Der gik overraskende kort tid før jeg kunne begynde at fornemme de første positive virkninger af samtalerne med Sofie. Af hjertet tak for hjælpen <3



C fortæller...

Som en ung pige med egen hest er rådighedsbeløbet ikke det største. Så jeg var bekymret for, om mine penge ville være givet godt ud. Og til det må jeg sige - det er de bedste penge, som jeg nogensinde har brugt på mig selv.

Inden mit forløb hos Sofie, var jeg ved at sælge min nye hest igen. Jeg havde mistet modet efter et uheldig episode med en anden hest. Jeg synes ikke det var sjovt mere. Jeg var bange. Bange for at ride, men Sofie greb mig.

Efter et forløb hos Sofie glæder jeg mig til at ride hver dag. Jeg har fundet glæden og friheden ved at ride igen. Jeg er kommet godt i gang med stævnerne. Kommer der små glimt af frygt, kan jeg håndtere dem uden at det koster en god ridetur, hvor jeg går på kompromis med både hesten og mig selv.

Jeg har lært at tænke på en anden måde bl.a. mht. mål. Alt behøves ikke blive målt i placering, procent og øvelser. Men nærmere følelsen. Jeg er blevet meget mere bevidst om, hvilke følelser jeg gennemgår i den daglige træning, på stævnebanen samt efter et ridt.

Sofie har altid mødt mig med et åbent sind, uanset hvilke skøre ting jeg nu havde fundet på, at være bange for. Jeg er altid blevet taget i mod med et stort smil, og derefter et nyt værktøj som kunne hjælpe mig videre. Intet har været forkert.

fortsættes...

C fortæller...

Jeg vil klart anbefale et forløb hos Sofie til ALLE, som skulle kæmpe med noget, om det er frygt, tanker eller noget helt tredje. Af den simple grund, at Sofie er rigtig, rigtig dygtig og ønsker virkelig at hjælpe en videre fra hvad end det nu kunne være.

Hun er altid positiv og empatisk. Alle problematikker der nu skulle være bliver set, hørt, snakket om og bearbejdet.

Jeg har lært rigtig, rigtig mange fantastiske ting på kort tid. Men jeg tror, at en vigtig læring for mig, har været at jeg selv kan styre mine tanker og mindset. Ens mindset er virkelig vigtigt, og det har jeg nu lært - og det har været en game-changer for mig.

Jeg er meget taknemlig for at have mødt Sofie.

Med det, så vil jeg sige tusind tusind tak for denne gang, det har været en kæmpe fornøjelse. Du hører med garanti fra mig igen.

Jeg er meget taknemlig ❤️

Kathrine fortæller

Jeg har haft et fantastisk overskud efter hver session og mit selvværd har taget et kæmpe hop opad.

Det der startede med et forløb om decideret rideangst, blev til en meget større ændring i mit liv, større end jeg havde turde håbe på. Så tak Sofie, for at få mig til at se at jeg er god til mit liv



Før forløbet med Sofie, lod jeg ofte min angst styre med forhold til ridning. Det mindste ku gøre en tur i stalden uoverskuelig og ikke sjov. Siden jeg startede hos Sofie, er der så mange ting der har ændret sig, men mest har jeg ændret mig. Min tilgang til ting generelt i livet og udfordringer har ændret sig til det bedre.

I rideverdenen har alle et Quick fix til tingene, men de har aldrig holdt i længden. Hos Sofie er jeg kommet i dybden og føler at jeg har fået en ny måde at tænke og handle på.

Jeg vil anbefale forløbet til dig som ønsker en vedvarende ændring og som vil være ærlige overfor dig selv, for hvis du er det, så kan Sofie hjælpe dig mere end du tror.

Min mission og passion

**Jeg hjælper dig op på hesten igen,
tryk, rolig og afslappet,
så du mærker, at du har kontrollen
og kan overgive dig til at nyde at være i sadlen**



Vi snakkes...

Cronegaard Equi

SOFIE CRONEGAARD