

5 tapaa olla hevosesi kanssa ilman suorittamista

Pieniä hetkiä, joissa yhteys saa syntyä
ilman vaatimuksia.



Annu Hakkarainen / Äänimaan Hoiva
Kopiointi kielletty

5 tapaa olla hevosesi kanssa ilman suorittamista

Kiitos paljon, kun tilasit tämän oppaan ja mahtavaa, että haluat ottaa askeleen kohti parempaa yhteyttä hevoseesi sekä omaan kehoon ja sen viesteihin.

💛 Minusta

Olen Annukka, Äänimaan Hoivan perustaja. Kuljen rinnallasi silloin, kun arki kuormittaa ja yhteys omaan itseen tai hevoseen tuntuu etäiseltä.

Taustani on sekä talouden että hyvinvoinnin parissa, mutta työssäni yhdistyvät ennen kaikkea läsnäolo, kehon kuunteleminen ja hetket, jossa ei tarvitse suorittaa.

Uskon, että sekä ihminen että hevonen kaipaavat ennen kaikkea samaa: turvaa, tilaa ja kokemusta siitä, että saa olla sellainen kuin on. 💛

Työskentelen äänen, energian ja kosketuksen kautta.



- Äänimaljahoito tukee hermoston rauhoittumista ja kehon palautumista.
- Energiahoito vahvistaa yhteyttä kehoon ja intuitioon.
- Hevosten kanssa tehtävä työ syventää läsnäoloa ja luottamusta ilman sanoja.


Sinulle, joka kannat paljon

Monesti tulee mentyä hevosen luo kiireisen työpäivän jälkeen. Ajatukset pyörivät, keho on kuormittunut ja silti haluaisit olla läsnä.

Samalla tämä hetki voi tuntua sekä tärkeältä että raskaalta. Tämä pieni opas ei anna sinulle lisää tekemistä. Se kutsuu sinut pysähtymään niin, että sekä sinä että hevosesi voitte hengittää hetken yhdessä.


1. Seiso hetki tekemättä mitään

Mene hevosesi lähelle.
Älä hae sitä, älä tee mitään.
Seiso vain.
Anna käsien olla rennosti. Hengitä.

 Miksi tämä on tärkeää: Hevoset aistivat enemmän kuin sanat tai tekeminen. Kun et pyri mihinkään, tilaan syntyy rauhaa.

2. Huomaa hengityksesi

Ennen kuin kosket hevoseen, pysähdy.
Hengitä sisään... ja hieman hitaammin ulos.
Toista kolme kertaa.

 Miksi tämä vaikuttaa: Kun hengityksesi rauhoittuu, kehosi viestii turvaa. Ja usein hevonen vastaa siihen.

3. Kosketa ilman tarkoitus

Silitä hevosta ilman tavoitetta.
Ei oikeaa tapaa. Ei tekemistä.
Vain kosketus.

💛 Miksi tämä avaa yhteyttä: Kun kosket ilman vaatimusta, viestit: "Sinun ei tarvitse olla mitään."

4. Kuuntele hetki hevosta

Katso, mitä hevosesi tekee.
Ilman tulkintaa. Ilman analyysiä.
Vain huomaa.

💛 Miksi tämä on merkityksellistä: Yhteys ei synny tekemällä – vaan huomaamalla.

5. Lopeta ennen kuin on "valmista"

Kun tunnet pienen rauhan hetken...
lopeta siihen.

💛 Miksi tämä muuttaa kaiken:
Yhteys ei synny loppuun asti suorittamalla, vaan tunnistamalla hetki, joka jo riittää.



Sinun ei tarvitse olla täydellinen hevosesi kanssa. Usein riittää, että olet hieman enemmän läsnä kuin eilen. Ja joskus...riittää täysin, että olet vain siinä. ❤️

Jos kaipaat lisää tällaisia hetkiä ❤️

Kehitän parhaillaan palveluja, jotka tulevat tarjoamaan sinulle, joka kannat paljon, lisää tällaisia hetkiä sekä hevosen kanssa että yksin.

- ❤️ Etänä tai paikan päällä
- ❤️ Ilman vaatimuksia
- ❤️ Hetkiä, joissa saat hellittää

👉 Saat lisätietoa uusista palveluistani ensimmäisenä: Instagram tililtä [@aanimaanhoiva](#) sekä uutiskirjeestä, jonka saat sähköpostiisi jatkossa.

👉 Nykyisiin palveluihini voit tutustua täällä:
www.aanimaljahoito.com

👉 [Äänimaljat jne. tarvikkeet yhteisiin hetkiin hevosesi kanssa löydät Lempeä Suunta-verkkokaupasta.](#)