

Apprendre à poser des limites grâce au cheval

Si vous avez l'impression de subir votre vie, d'avoir des difficultés à dire non, des difficultés à être à l'écoute de vos besoins, à avancer positivement dans la vie, ... il est temps d'agir en apprenant à poser des limites saines !

Poser des limites, c'est savoir dire non, c'est se respecter et se faire respecter, c'est oser exprimer ce qui est acceptable ou non pour vous, c'est également signifier aux autres la manière dont nous souhaitons être traités.

Poser des limites s'applique à la **vie personnelle** et à la **vie professionnelle** : poser des limites à vos enfants, dans une relation de couple, à votre famille ou belle-famille, vos amis, dire non à votre chef lorsque vous êtes déjà surchargé de travail, ...



Poser des limites vous permet de **développer des relations harmonieuses**, à condition de savoir exprimer votre besoin et de vous **affirmer sans agressivité**. La façon d'exprimer vos choix est très importante : inutile de blesser l'autre, au risque de rompre la

relation et de ne pas atteindre votre objectif. C'est **une communication efficace qui s'apprend**.

Vous pouvez poser des limites physiques, mentales et émotionnelles :

- Poser des **limites physiques**
Préserver notre intégrité, déterminer la distance à laquelle peut s'approcher une personne lorsque qu'elle envahit votre espace personnel. C'est la distance physique que vous mettez entre vous et les autres.
- Poser des **limites mentales**
Par exemple entre le travail et le reste, ou si vous êtes souvent dans le perfectionnisme
- Poser des **limites émotionnelles**
Etre capable d'exprimer vos désirs et vos préférences, de séparer vos émotions de celles d'une autre personne

Le cheval est un partenaire et un enseignant extraordinaire pour apprendre à poser des limites ! Avec lui vous pouvez **vous entraîner** à poser des limites et à vous affirmer **sans risque**. En effet le cheval ne vous "engueule" pas et ne vous juge pas. Sa bienveillance et son feedback immédiat vous permettent **d'apprendre en faisant**.

Avec le cheval non seulement vous apprenez à faire respecter votre espace personnel, à déterminer la bonne distance relationnelle qui vous convient, mais vous vous entraînez aussi à **reconnaître vos émotions, vos besoins et vos valeurs** – ainsi que les émotions, besoins et valeurs des autres.

Avec le cheval **vous vous donnez le droit et la responsabilité de poser vos limites**. Par un travail personnel encadré par un coach, vous identifiez où vous en êtes, ce qui vous crée de l'inconfort ou du stress, quels sont vos besoins. En développant votre assertivité (exprimer vos besoins tout en respectant l'autre) via le cheval, **vous arrivez à dire NON aux demandes qui ne vous conviennent pas**, et vous vous dites OUI à vous-même.

Poser des limites saines vous permet de renforcer **confiance en soi et estime en soi, conscience** de la réalité, **communication efficace, stabilité émotionnelle**, vous y voyez **plus clair** et vous reprenez le **contrôle de votre vie**. Apprendre à poser des limites est **une des clés vers plus de bonheur et de paix intérieure**.

Alors êtes-vous prêt(e) à sortir de votre zone de confort pour apprendre à poser vos limites et à vous affirmer, à être bien avec les autres ?

Si vous souhaitez, vous aussi, savoir dire non, poser vos limites, rester en lien avec les autres, développer des relations harmonieuses dans vos vies personnelle et professionnelle, développer votre bien-être : venez expérimenter le coaching par le cheval. C'est sans risque et **vous développez des capacités utiles toute votre vie**.

Osez maintenant, enregistrez-vous pour être tenu(e) au courant des prochains ateliers d'equicoaching, ici :



<http://bit.ly/2BTz1AU>

Bien amicalement,
Bernard Lamonnier

www.coaching-par-le-cheval.com

www.facebook.com/CoachingParLeCheval/