

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

KALANDOS
UTAZÁSOK

MESÉS KREATIVITÁS
A MANNA MÓDSZER

KIÉGÉSTŐL A
FELSZABADULÁSIG



KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA

Design, szerkesztő

RÉSZTVEVŐK

- Beke Csilla

MAGAZIN

www.mannacoach.com/manna-magazin/

MANNA CLUB

www.mannacoach.com/mannaclub/

MANNA MAGAZIN

**2021. ÁPRILIS /
2. SZÁM**

Megjelenik: havonta

Borítókép: mannacoach.com

ÜDVÖZLET

ÖRÜLÖK, HOGY ÚJRA TALÁLKOZUNK

A tavasz számomra a megújulás, az újjászületés időszaka. A természet ilyenkor éled, ezért ez jelenti az igazi évkezdetet nekem. Ilyenkor tisztázásban, visszatekintésben, rendszerezésben vagyok, és készülök a következő évciklusomra.

Óhatatlanul felmerül egy-egy ilyen rendezésnél, hogy honnan hova jutottam el. Ezért ezt látom a legtokéletesebb időpontnak, hogy felidézzem a MannaCoach indulását, ahogyan kezdőként, idegen országban újtára indítottam a coaching szolgáltatásomat. Egy időre esett ugyanis a coach oklevelem megszerzése és a Máltára költözésem véglegesítése. Szinte napra pontosan öt évvel ezelőtt, 2016. márciusában, egy sorsrendező tavaszi napon indult újtára a kalandom.

Az első lapszámban bemutatkoztam, és arról meséltem, ki vagyok, mit csinálok. **Szóljon ez a második lapszám az inspirációról, a kezdetekről és azokról az élményekről, amelyek megadták az alapját a mostani módszertanomnak.**

TARTALOM



1. OLDAL

MANNA ÜDVÖZLETE

Szilvi márciusi lapszámhoz
kapcsolódó gondolatai, köszöntője

3. OLDAL

INTERJÚ: GÜRTLER SZILVI ÉS BEKE CSILLA

Kalandos utazások

8. OLDAL

ÖNMEGVALÓSÍTÁS MESTERFOKON - A MANNA MÓDSZER

Az önfelismerés és a tudatosságra
ébredés módszertana

10. OLDAL

INSPRIÁCIÓS PROGRAM

Erika története - Kiegészítő a
felszabadulásig

14. OLDAL

JÁTÉKOS KVÍZ

Szeretsz utazni?

A photograph of two women sitting on a rocky shore. The woman on the left is wearing a green cardigan and blue jeans, with sunglasses on her head. The woman on the right is wearing a light blue denim jacket over a white t-shirt and dark pants, also with sunglasses. They are both smiling at the camera. In the background, there is a blue sea with several white sailboats on the horizon under a blue sky with scattered white clouds.

KALANDOS UTAZÁSOK SZILVI ÉS CSILLA

Foto: mannacoach

Málta és a coaching számomra mindörökre összekapcsolódik a Csillás (Beke Csilla) barangolásokkal. **Itt kezdődött az én igazi történetem, és ezek hatására hoztam létre az első - igazán a szívemből fakadó - coaching termékemet.**

Már az első alkalomtól fotózkodunk, bohóckodunk, videózunk. Imádom ezeket a képeket, filmeket nézegetni. Harmónia, boldogság, összetartozás és kalandos élmények köszönnek vissza a megörökített pillanاتفelvételeinken.

Megkértem Krisztinát, hogy segítsen nekünk egy Csillával közös interjú elkészítésében.

Mi indított benneteket arra, hogy elkezdjete kirándulni Máltán?

Csilla: 2016 végén ismerkedtünk meg, annál a családnál, ahol mindketten dolgoztunk.

Már az első ismerkedős beszélgetésünkön nagyon hamar megegyeztünk abban, hogy együtt fogjuk felfedezni ezt a csodás szigetet, ahol mindketten imádunk élni. Megállapodtunk, hogy minden héten egyszer túrázni fogunk.

Az utána következő vasárnapra ki is tűztük az első időpontot, és ezzel elindult a mi nagy kalandunk Máltán.

Szilvi: Első pillanattól fantasztikus ötletnek tartottam, hogy együtt fedezzük fel Máltát. Én azon a nyáron költöztem ki Máltára, kerestem még a helyem, az új életem. Egyikünk sem ismerte még igazán a szigetet, így a közös felfedezés megadta az otthonosság érzetét. Az együtt töltött idő összekovácsolt bennünket, és olyan mély köteléket alakított ki közöttünk, amely ellenáll az idő és az egymástól időnként elsodró események vasfogának.

Milyen élményt hoztak ezek a kirándulások?

Szilvi: Rengeteg közös élményünk, és közös emlékünks van. Akárhova megyünk a szigeten, bármelyik helyszínre bökünk rá, elmondhatjuk, hogy arrafelé már jártunk. Ilyenkor jön a végeláthatatlan mesélés, a fényképek felidézése és az adott helyszínhez kapcsolódó történetek felevenítése.



Foto: mannacoach

Amikor elkezdtünk kirándulni, jórészt a saját magánéleti helyzetünkről beszélgettünk. Már az is jó érzés volt, hogy kimondhattam, megoszthattam a gondolataimat. Aztán egyre több coacchos technika vegyült bele a beszélgetésekbe, és kezdett kialakulni bennem egy ötlet.

Csilla: Már az első túranapot nagyon élveztem, hiszen akkor ismerkedtünk egymással. Mindenféle történeteket meséltünk az életünkből, sztoriztunk. El is határoztuk, hogy veszünk egy túrakönyvet, és végigjárjuk az abban jelölt útvonalakat.

Ezek alatt a túrák alatt nagyon vidáman töltöttük az időnket. Jó volt együtt rácsodálkozni a sziget adta végtelen szépségekre, és ez még a mai napig is tart. Ugyanúgy el tud varázsolni bennünket most is bármi. Végtelenül csodás túra napjaink vannak, amiket végignevetünk, végig szórakozunk. A legviccesebb, amikor afényképekhez tervezzük meg a beállításokat.

Mit adnak nektek ezek a coaching beszélgetések?

Szilvi: Nekem szakmai megerősítést hozott, ahogy láttam a különleges módszer eredményességét. Itt nem egy zárt szobában ülünk, és beszélgetünk, hanem egymással töltjük az egész napot, ahol sem a hagyományos coacing technikákat, sem az elmélyedést, vagy segédeszközt kívánó gyakorlatokat nem tudom alkalmazni.

Ettől lesz különösen élet-szerű az egész. Hiszen egy-két órán keresztül mondhatsz, mutathatsz bármit, egy egész napon keresztül viszont már sokkal nehezebb, napok hosszú során keresztül pedig egyenesen lehetetlen.

Minden napvilágra került mindkettőnkéről, és ez csodálatos megértéseket hozott. Mondhatom talán, hogy mindkettőnk számára.

Csilla: Ezek a beszélgetések olyan hatalmas energiával töltöttek fel, hogy a nap végére úgy éreztük, felszabadultunk. Az éppen aktuális problémáinktól megszabadultunk és buzog bennünk a tettvágy, az energia. Egymásból merítettünk erőt, miközben egyre jobban megismertük a másikat. Csodálatos napok voltak.



Miben változtatta meg az életeteket ez a kirándulós-beszélgetős élmény?

Csilla: Sokkal nyitottabbá váltam. Régebben arra a kérdésre hogy vagyok, mi történt velem, hajlamos voltam rávágni, hogy semmi, jól vagyok. Aztán Szilvi ezt is kibogozta, és meglepődve láttam, hogy a semmi az tulajdonképpen rengeteg történést jelent. Ez felszabadított bennem valamit, amitől rájöttem, hogy mennyi minden történik velem. Azóta már tudok mesélni magamról.

Szilvi: Mai napig örömmel és izgalommal várom a közös élményeket. Egyrészt imádom, ahogyan megkomponáljuk a fényképeket, másrészt mindig feltöltőek az együtt töltött napok. A beszélgetések sokszor egész hétnyi elgondolkodni valót adnak. 😊 Komolyra fordítva a szót: nekem teljesen megváltoztatták az életemet ezek a napok.

Miben fejlődtek, változtatok a kirándulások hatására?

Szilvi: Megtanultam, hogy az élet a coaching szoba falain kívül zajlik. Létrehoztam az egy hetes inspiráció programot, amelyben kirándulunk, beszélgetünk, és coachingolunk az ügyfeleimmel. Azt látom, hogy mindenki hasonlóképpen reagál, mint mi, és az együtt töltött hét hatására nagyon szoros kapcsolat alakul ki közöttünk, amint a program után is megtartunk. Elképesztő mértékű változásokat látok, amit más módszerrel nagyon nehéz megvalósítani. Mégpedig azért, mert az izolált környezetben történő beszélgetés nem ugyanazokat az idegpályákat hozza működésbe, mint a külső helyszínen történő beszélgetések.

Csilla: Hozott egy olyan felismerést, hogy nagyon jó gyalogolni, nagyon jót tesz az egészségemnek, figyeljek oda magamra, sportoljak, mozogjak többet, mint ezek a túra napok. Érdekeljen jobban az, hogy hol vagyok, hol élek, milyenek az emberek, mit tud nekem adni ez a hely. Megtanultam más szemmel nézni az életemre, és ezáltal a körülöttem lévőkre is.

Mit gondoltok, másoknak is hasznos lehet ez a módszer?

Csilla: Nagyon sokat tud adni bárkinek, aki megrekedt az életében. Tapasztalatból mondom, hogy ez a módszer sokat tud változtatni rajta, lelkiileg, mentálisan. Kint lenni a szabad levegőn, beszélgetni olyan dolgokról, amiket talán más helyzetben nem mondanék el senkinek sem. Nekünk is nagyon sok ilyen beszélgetésünk volt, nagyon-nagyon mélyre mentünk, és őszintén kitárulkoztunk egymás felé. Sokkal könnyebb volt úgy megnyílni, hogy nagyon figyeltünk egymásra.

Szilvi: Egyértelműen igen. Látom a módszer eredményességét, hatásait.

Önmagában már az sokkhatás, hogy valaki kimozdul a megszokott közegéből, a napi rutinjából, és eljön egy idegen országba. Emellé még az új tájak megismerése, és a napi 4-5 óra coaching olyan elegy, amiben elkerülhetetlen a változás. Az utazáshoz kapcsolódó élményekkel együtt ez olyan kombináció, amit mindenkinek ajánlok. **Akkora az ereje ennek a programnak, hogy ez lett a csúcstermékem, ami a Manna Módszer legfelső szintjén, a szabadság programoknál elérhető.**



ÖNMEGVALÓSÍTÁS MESTERFOKON

A MANNA MÓDSZER



Foto: Margit István

MANNA MÓDSZER

A Manna módszer egy olyan egyéni, sajátos módszertan, amelyet azért dolgoztam ki, hogy a coachingot kreatívan, különböző művészeti és racionális elemekkel vegyítve segítsem az önfelismerésedet, és a tudatosságra ébredésedet. **A Manna módszer az Önismerettől az Életvezetésen át juttat el a Szabadságba, ahol végre megélheted a tudatosságodat: és megvalósíthatod önmagad.**

Mit jelent ez pontosan? Azt, hogy önmagadat megszeretve, elfogadva, a hozott képességeidet használva megteremtéd azt az életet a valóságodban, amelyről eddig alig mertél még álmodni is. Az elméleti spirituális tudást beépítjük, hogy a való életedben is alkalmazni tudd.

A programom az általad alakított, kiteljesedett életedhez visz el. A Manna módszer segítségével a kezdeti lépésektől vezetlek el az önmegvalósításodig. Mindezt coaching gyakorlatokkal, kreatívan, játékosan, különböző művészeti, intellektuális és néha mozgásos elemeket is használva.

Hagyd az elméleti ismereteket, kövesd a szívedet és légy az önmegvalósítás mestere!

A racionálisan gondolkodás néha dobozba zár, és megadja a kereteket, amik mentén gondolkodsz. Emiatt alig veszed észre a kreatív megoldásokat, és az alternatív lehetőségeket. Ebből a dobozból hozlak ki a mesékkel, játékos gyakorlatokkal, alkotással. A mesék és a kreatív feladatok segítenek felszínre hozni sok olyan réges-régen eltemetett dolgot, amelyek tudattalanul befolyásolják a felnőttkori mindennapjaidat, és akadályozzák a teremtéseid megvalósulását.

Az önismeret, életvezetés és szabadság programjaimon egyaránt használom ezeket a technikákat és megmutatom, hogyan használd őket te is a továbblépésedhez.



SZABADSÁG

ÉLETVEZETÉS

ÖNISMERET

MANNA COACH - INSPIRÁCIÓS PROGRAM



KIÉGÉSTŐL A FELSZABADULÁSIG

Munkám során az egyik legnagyobb motivációm az adja, amikor kézzel fogható, valós eredményt érünk el.

Lehet ez kívülről bármi: egy belső tulajdonság elfogadása, egy ismétlődő mintázat beazonosítása, vagy egy mindent megváltoztató döntés akár. Végtelen hála és öröm tölt el, amint azt látom, hogy az ügyfelem megért valamit önmagáról. Ilyenkor a szemek csillognak, és elégedettség ül ki az arcára.

Egy olyan történetet osztok most meg veled, ami nemcsak azért volt érdekes, mert az ügyfelemmel fantasztikusan dinamikus lépésekkel tudtunk haladni, hanem azt is megmutatta, hogy itt Máltán, az **Inspirációs program egy hete alatt mennyi minden változhat valaki életében.**



Foto: mannacoach

Erika egy budapesti multinál dolgozott, amikor megkeresett, hogy szeretne eljönni Máltára, az egy hetes Inspirációs programomra. Az előzetes egyeztetéseink alkalmával hamar világossá vált, hogy hiába a vezető pozíciója, a cégen belüli elismertsége, és az anyagi megbecsültsége, a napi stressz, a munkával járó felelősség és a folyamatos teljesítménykényszer kiégés közeli állapotba hozta őt. A magas fizetés, és a jó teljesítményértékelési eredményei ellenére motivációját veszítette.

Már nem hozták lázba az új feladatok, és belül azt érezte, hogy másfelé van az az út, ami újra egészszé, elégedetté és boldoggá tudja őt tenni. Legbelül már súgta neki a hang, hogy lépjen tovább, induljon új célok, új lehetőségek felé.

Neked is ismerős ez a belső hang, a motoszkáló érzés?

A KEZDETI LÉPÉSEK

A Máltára érkezése utáni első napokban nekiálltunk, hogy sorra vegyük mindazokat, amelyek miatt eddig nem mert belevágni a változásba. A környezet változás, a megszokottból kilépés, és a Manna módszer kreatív feladatai megnyitották egy belső csapját, és áradt a szó, a felismerés belőle.



Foto: pixabay.com

Az itt töltött egy hét alatt számtalan önkorlátozó hiedelmet, visszahúzó gondolatot sikerült átalakítanunk benne. Megértette, hogy mindaz, amit eddig tett, mindössze a nyitánya volt annak a lehetőségekkel teli életnek, amit felépíthet magának.

A VÁGY

Erika vágya az volt, hogy kipróbálja magát külföldön is. A karrierjében ez egy komoly továbblépést jelentett volna, emellett nagyon vágyott más kultúrákat megismerni, és új környezetben élni.



Foto: pixabay.com

Azt gondolta, hogy a magyarországi multis tapasztalata révén megállná a helyét, de a nyelvtudásával kapcsolatban aggályai voltak. Nem mert megszólalni angolul, és a gyakorlatban alkalmazni a passzív tudását.

Az **Inspirációs program** során világossá vált, hogy Erika nyelvtudással kapcsolatos önbizalomhiánya olyan nagy, hogy az az egész terv megvalósulását keresztül húzhatja.



Itt jött a csavar a történetben, és vált az **Inspirációs program** nemcsak önbizalom növelő, szabadságba vezető programmá, hanem egy konkrét cselekvési tervvé.

Egy itteni nyelviskolának dolgozó magyar hölggyel kötöttem össze Erikát, így rögtön megtudták beszélni a feltételeket. Az iskola megtekintése és az ajánlat alapos megfontolása után Erika úgy döntött, visszajön Máltára nyelvet tanulni, hogy élővé varázsolja az elméleti tudását, és így felvértezve elkezdjen felépíteni egy új életet magának.

A MEGVALÓSÍTÁS

Mi közben tovább haladtunk az inspirációs programban megkezdett munkával, és átléptünk a **CÉLTERVEZÉS** fázisába. Összeraktuk a konkrét tervet, és a meghatároztuk a szükséges lépéseket. Beterveztünk ugyan időkereteket, és jól beazonosítható célpontokat, ám mindeközben a legfontosabb az volt, hogy Erika jól érezze magát, és a saját ütemében haladjon a megvalósítással.



MI LETT AZ EGYÜTTMŰKÖDÉS EREDMÉNYE?

Erika Máltán töltött fél éve alatt több itteni céghez pályázott. Szinte azonnal kapott is egy kedvező ajánlatot, amit elfogadott, így nemcsak a nyelviskolában tanult, hanem a gyakorlatban is használta az angolt. Fél év után olyannyira megerősödött mind önbizalmában, mind az angol nyelvismeretében, hogy egy londoni székhelyű céghez ment tovább vezetői pozícióba. Időközben, ahogy az önismeret és önszeretet szintje jelentősen emelkedett, a párjára is rátalált.

Nagyon köszönöm, hogy Erika csodálatos önmagára találásának és fejlődésének lehettem szemtanúja, részese és aktív alakítója.

Ha te is elérkezettnek látod az időt, hogy változtass az életeden, várlak szeretettel egy hetes inspirációs programomon. Ha nyelvet akarsz tanulni, egy angol anyanyelvű, mediterrán országban, akkor ajánlom a Learn English in Malta szolgáltatásait.

Gürtler Szilvia

INSPIRÁCIÓS ÉLMÉNYUTAZÁS
BŐVEBB INFO:
[MANNACOACH - SZABADSÁG](#)



6 HETES KURZUS
960€

Szállással 1615€-től



+36 30 505 4689
(Viber, Whatsapp)



learnenglishinsunnymalta

Válaszd meg az alábbi kérdéseket:

1. Szeretsz utazni?	IGEN	NEM
2. A tenger szerelmese vagy?	IGEN	NEM
3. Lenyűgözőnek találod a különleges városi építményeket, nevezetességeket?	IGEN	NEM
4. Szívesen csemegézel a tenger gyümölcseiből?	IGEN	NEM
5. Örömmel olvasol lovagokról szóló könyveket, vagy nézel ilyen témájú filmeket?	IGEN	NEM
6. Láttál már valaha 2000 éves olajfákat?	IGEN	NEM
7. Szívesen sétálnál ott, ahol a Trónok harca jeleneteit forgatták?	IGEN	NEM
8. Szívesen kiülnél a tengerpartra a felkelő vagy a lemenő nap sugarait élvezve?	IGEN	NEM

Ha 4 vagy annál több kérdésre IGEN a válaszod:

Máltát neked találták ki. Fedezd fel a csodás nevezetességeket, különleges, európai-arab kultúráját. Gyűjts élményeket, és közben ismerd meg magad.



MANNA
COACH

INSPIRÁCIÓS ÉLMÉNYUTAZÁS

Egy hetes, személyre szabott COACHING program Máltán

- 7 éjszaka szállás,
- alap reggeli
- országjárás
- 22 órányi coaching program

