

MANNA

Magazin

HOGYAN BONTAKOZTASD KI
MAGAD KREATÍV EMBERKÉNT?

TEREMTŐ KÉPZELET -
KÉPRIPORT

TARTALOM



1. OLDAL

MANNA ÜDVÖZLETE

3. OLDAL

KUDARC NINCS!
INTERJÚ KÁDAS
ZSUZSÁVAL

8. OLDAL

HOGYAN
BONTAKOZTASD KI
MAGAD KREATÍV
EMBERKÉNT?

11. OLDAL

TEREMTŐ KÉPZELET:
KÉPRIPORT A "CREATE
FROM YOUR SOUL" -
TEREMTS A LELKEDBŐL
PROGRAMRÓL

15. OLDAL

VÁSÁRBAN VETT ÉLETEK

16. OLDAL

JÁTÉKOS KVÍZ



ÜDVÖZLET

ÖRÜLÖK, HOGY ÚJRA TALÁLKOZUNK

Kinyílt a tavasz, megérkezett május annak minden illatával, melegével, örömeivel. Mi már készülünk a nyárra, a szezonra, a turistákra. Ilyenkor nemcsak a természet nyílik meg, hanem a kreatív alkotó erőnk is. Ezt használom, amikor kreatív programokat ajánlok a pihenés, nyaralás idejére.

Ezek a programok kevésbé az alkotásról, sokkal inkább a mélyben rejlő kreativitás felszínre hozásáról szólnak. Hiszem, hogy mindenkiben ott van a kreatív erő. Megmutatom, hogyan használd tudatosan.

Kellemes olvasást!

Szeretettel:

Gürtler Szilvia

KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com
www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com/manaclub/

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA
Design, szerkesztő

RÉSZTVEVŐK

- Kádas Zsuzsa
- Bernhard

MANNA MAGAZIN

3. SZÁM
2021. MÁJUS

Megjelenik: havonta
Borítókép: mannacoach.com

www.mannacoach.com/mana-magazin/

KUDARC NINCS!

INTERJÚ KÁDAS ZSUZSÁVAL



Kétségbeesett üzenetet kaptam a postaládámba. "Rettenetes helyzetben vagyok, muszáj elutaznom Magyarországról, Máltán akarok letelepedni, lakást és egyéb megoldásokat keresek" – szólt az üzenet.

Kedvesen válaszoltam, kérdeztem, segítséget ajánlottam, aztán fél év hallgatás után ismét egy levelet kaptam, amely újabb helyzetleírást tartalmazott, még mindig Magyarországról. Körülbelül egy év elteltével érkezett megint egy level: Máltán vagyok, találkozunk. Nagyjából így indult a kapcsolatom Kádas Zsuzsával, aki az egyre mélyülő ismeretségünk alatt, és a közös programok szervezése közben a kreativitásával is lenyűgözött.

Milyen élethelyzetben voltál, amikor megkerestél?

Zsuzsa: Az egyik legnehezebb korszakom volt: életem szinte minden területén vagy megszűnt valami, vagy rosszabbra fordult. Alapvetően egy nagyon erős, pozitív, optimista és rugalmas embernek tartom magam, viszont a környezet nagyon erős hatással van rám lelkiileg. Nem éreztem sem jól, sem önazonosnak magamat, a bekövetkezett változások pedig felfokozták a negatív életerzésemet. Most visszatekintve úgy látom, mintha kifordultam volna önmagamból.



Foto: Kádas Zsuzsa

Mi indított arra, hogy segítséget kérj?

Zsuzsa: A rám zuhant negatív változásoktól függetlenül terveztem már egy jó ideje változtatásokat az életemben, de túl sok körülmény nehezítette, lassította vagy egyenesen gátolta a megvalósításukat. A helyzet, amibe hirtelen kerültem, szinte egyik napról a másikra lépéskényszerbe hozott, kétségbeesetten kerestem kapaszkodót, megoldást, segítséget.

Hogyan találtál rám?

Zsuzsa: A terveim alapvetően a Magyarországról való elköltözésre irányultak már régóta. Nagyjából a körvonalak megvoltak, hogy mit és hol szeretnék csinálni, ehhez kezdtem felgyorsított tempóban információgyűjtésbe. A célország Málta volt és mivel te akkor már a szigeten éltél, így találtam rád az interneten.



Foto: Kádas Zsuzsa

Miből gondoltad, hogy én tudok segíteni neked?

Zsuzsa: Eredetileg nem coaching miatt kerestelek meg, hanem egyrészt a szigeten való letelepedéssel kapcsolatban kértem tőled információkat, egyrészt mivel Máltán éltél, másrészt mivel láttam, hogy a tevékenységeinkben vannak közös pontok.

Milyen volt a folyamatunk?

Zsuzsa: Érdekes kapcsolat volt a miénk, de hálás vagyok, hogy találkoztunk. Te rögtön felismerted, hogy a kétségbeesetten kapálózó kismadárnak, aki akkor voltam, másképpen is tudnál segíteni, de a kilátástalan élethelyzetemet keményen és mindenáron egyedül és egyféleképpen megoldani akaró lényem természetesen tiltakozott mindenféle olyan segítség ellen, ami a céljaim esetleges megváltoztatására irányult volna.

Azután, amikor személyesen találkoztunk, már Máltán, azt is felismerted, hogy az a kétségbeesetten kapálózó kismadár nem én vagyok, és hogy valójában nagyon kevés kell ahhoz, hogy visszataláljak önmagamhoz.

Mit hozott benned felszínre és miben segített továbblépni?

Zsuzsa: Az a nagyon kicsi, ami ahhoz kellett, hogy visszataláljak önmagamhoz, a kudarcok – pontosabban, amit bárki kudarcként él meg – kezelése és feldolgozása, illetve a dolgok elengedésének képessége. A két dolog pedig összefügg egymással. Természetemnél és helyzetemnél fogva is nehezen mondok le bármiről, legyen az tárgy, terv vagy cél. Érdekes módon, élethelyzetekhez nem ragaszkodom, időnként igénylem is a változtatást. Azt hiszem, a tervekhez való mindenáron ragaszkodásban inkább talán saját gyengeségemet vagy alkalmatlanságomat éreztem azelőtt, talán egyfajta szégyenérzettel párosítva. Most már látom, hogy többször értelmetlenül ragaszkodtam egy-egy elhatározáshoz, azon a ponton túl is, amikor már konkrét károkat is okozott. Valószínűleg a gyermekkorom, a családi háttér, a türelmetlenségem és a magyarországi környezet együttesen alakította ki ezt bennem, de ezzel tulajdonképpen kizárólag saját magamnak bizonyítottam. Rajtam kívül senki nem tekintette kudarcnak, ha egy elképzelésemet nem tudtam megvalósítani.

Valójában azzal, hogy ezt - elég gyorsan - helyretted bennem, nemcsak a dolgokhoz való hozzáállásom változott, hanem a döntéseim is. Merlét idézem az Állati elmékből: 'a siker nem más, mint a túlhaladott kudarcok sorozata'. Igen, ha valami nem sikerül és kudracként élem meg, az kuka, de ha sikertelen kísérletként, amiből lehet tanulni, akkor végül is pozitív dolog. És erőt ad, előrevisz. Ehhez viszont meg kell érezni azt a pontot, hogy meddig érdemes próbálkozni és mikor érdemes elengedni. Ez úgy érzem, sikerült.

Hogyan alakult azóta az életed?

Zsuzsa: Érdekesen, főleg a Covid árnyékában. Feltöltődve, nagyon pozitívan, de értelmesen tervezve készültem a nyári szezonra, amikor tavasszal a járvány és a lezárások úgy vágták ketté a szépen induló nyaramat, a máltai vállalkozással együtt, mint a kés. Körülbelül újra abban a helyzetben találtam magamat, mint egy évvel ezelőtt, amikor találkoztunk. A történelem ismétli önmagát. Újra megoldást kerestem.

Persze, megint türelmetlenül elkezdtem volna rágörcsölni valamire, amikor azt írtad, hogy szerinted nem jó úton járok, ha nehéznek érzem. Az, aki ezen a ponton azonnal elengedte a dolgot és nyitottá vált olyan utakra is, ami távol áll tőle, az már az én új lényem volt. Két hét múlva Hollandiában voltam...



Foto: Kádas Zsuzsa

Ehhez el kellett engedni néhány hónapra a lányomat magam mellől, lemondani az életem alapját jelentő tűző napsütésről és bevállalni egy olyan munkát, ami teljesen távol áll tőlem. De működött.

Nem terveztem utána naptárban semmit, csak a fejemben állt össze a hogyan tovább, anélkül, hogy agyaltam volna rajta, és azóta minden aszerint halad és alakul az életemben. **Ezúton is köszönöm még egyszer a megfelelő helyen és megfelelő időben elejtett megjegyzéseidet, amivel szuperül el tudsz indítani valamerre, ami jó lesz nekem.**

Hogy hol tartok most? Miután életemet sokadszorra, szinte a nulláról ismét újrakezdttem, némi szükséges és építő kitérőkkel ugyan, de folyamatosan haladok előre céljaim, álmaim megvalósításában. Amik természetesen Máltához kötődnek, a természethez és a tengerhez: kajaktúrákat szervezek Máltán, egy szintén lelkes és profi túravezető barátommal. Az idei nyárra 7 napos kajakcsomaggal, illetve egész- és félnapos vízitúrákkal készülünk és várunk minden vízimádó, gyakorlott és gyakorlatlan kajakost. Ha érdekel, minivállalkozásunk facebook-oldalán megtalálod a részleteket: <https://www.facebook.com/yourmalta>

Gürtler Szilvia



www.yourmaltaholiday.com/

+36 30 413 4318





HOGYAN BONTAKOZTASD KI MAGAD KREATÍV EMBERKÉNT?

MINDANNYIAN KREATÍVAK VAGYUNK, CSAK MÁS MÁS MÓDON JELENIK MEG AZ EGYÉNI KREATIVITÁSUNK. LEHET, NEKED IS A MŰVÉSZEK JUTNAK EGYBŐL ESZEDBE, AHOGY A LEGTÖBB EMBERNEK. PEDIG A KREATIVITÁS ENNÉL SOKKAL TÖBBET JELENT.

Alkotást. Amikor megalkotsz egy új ételt, létrehozol egy új folyamatot, kitalálsz egy másfajta megoldást, mint amit eddig használtál, az mind a kreatív elméddel történik. És ha nem választod külön a kreatív tevékenységet a napi életedtől, akkor csodákat hozhatsz létre egészen apró, hétköznapiak látszó dolgokból is.

Mit jelent kreatív emberként élni?

Kreatív emberként képes vagy új dolgokat alkotni, létrehozni, fejleszteni, új összefüggéseket meglátni, és újra és újra megújulni.

Eszerint a kreativitásnak nem mindig van külső, látható produktuma. Általános gondolkodás szerint azokat az embereket látjuk kreatívnak, akik valami fizikálisan is létrejövőt alkotnak: képet festenek, verset írnak, dizájnt terveznek. Holott nagyon sokszor a kreativitásnak nincs külső jele, kizárólag belső folyamatot jelent.



Foto: pixabay.com

Hiszen mennyire kreatív az a pillanat, amikor valamire rádöbbsz, és a homlokodra csapva felkiáltasz: már értem! Mennyire örömteli, amikor bizonyos összefüggésekre rálátsz, és megérted a történések lényegét! Ezeket a felismeréseket, az egyre újabb meglátásaidat a kreativitásod következtében tudod megtapasztalni.

Hogyan hozható felszínre a kreativitás?

Kreativitás hiányában nehezebb a tervezés, és könnyedebben kerülsz bele olyan spirálokba, amelyekből hosszadalmas a kikecmergés. Bizonyos tényezők csökkenthetik a kreativitásodat: ilyenek például a dohányzás, az alkohol, a magas stressz szint, a betegségek, és a szoros határidők.

Ebből adódik, hogy természetesen vannak olyan dolgok is, amelyek elősegítik a kreativitást. Így például: az az idő, amikor elmélyedsz magadban, és csak befelé figyelsz. Ehhez szorosan kapcsolódik a nyugalom, amikor nem foglalkozol a megoldandó helyzetekkel, hanem leülsz a kertben egy padra, és csak csendesen szemlélődsz. Az új benyomások szintén kreatív ötleteket hoznak felszínre.

A kreatív elme csodája

Újítani, forradalmi ötleteket megvalósítani egyedi látásmóddal, azaz kreatív elmével lehet. Persze nem árt, ha némi ismeretanyag és tapasztalat birtokában vagy, ám ahhoz, hogy eredményeket tudj elérni, céltudatosan kell használnod a kreativitásod.

A legtöbben azt hiszik, hogy néhányan közülünk kreatívak, ám a nagy többségnek viszonylag kevés eredeti gondolata van. Ezt szerencsére egyre több tudós cáfolja, és egyre több bizonyíték születik arra, hogy **mindannyiunknak vannak kreatív ötletei. és képesek vagyunk fejleszteni a kreativitásunkat.**

Hogyan érvényesülj kreatív emberként?

A kreativitás akkor érvényesül igazán, amikor új helyzetbe kerülsz, vagy új feladatot kell megoldanod. Egy problémának rengeteg alternatív megoldása lehet, és nagyon sokféle megközelítésből találhatod meg a módszereket, amelyek kivezetnek az alagútból. Sokszor az egymástól függetlennek gondolt elemek összekapcsolása hoz átütő eredményeket.

A kreativitás legfontosabb alapvetése, hogy hagyd szabadon, mindenfajta kontroll nélkül áramolni a gondolataidat. Hagyd, hogy az érzékenységed felszínre törjön, ezáltal különleges, szokatlan megoldások születhessenek meg benned.

Gürtler Szilvia

PROGRAMUNKON KIPRÓBÁLHATOD MAGAD, ÉS FELFEDEZHETED A TE SAJÁT KREATÍV KIFEJEZÉSMÓDOD. NÉZD MEG, MIT TUDSZ ALKOTNI AKÁR EGY EGYSZERŰ FALEVÉL, VAGY NÉHÁNY SZÍNES VIRÁG FELHASZNÁLÁSÁVAL.



Foto: pixabay.com



Foto: mannacoach

TEREMTŐ KÉPZELET

Még 2020-ban járt nálam egy nagyon kedves fiatal pár a Create from your soul – Alkoss a lelkedből fél napos kreatív programomon. Ebben a fél napban mesékkel, képekkel, kollázzsal dolgoztunk.

Idén a pár férfi tagja, Bernhard újra megkeresett, hogy egyedi, személyre szabott programot dolgozzak ki számára, amelyben hasonlóan kreatív feladatokat végzünk. Összeállítottam egy 3 napos máltai túrát neki, és egy coaching tervet, amivel támogatni tudom őt célja elérésében.

Képes riportomban bepillantást nyerhetsz néhány helyszínbe és gyakorlatba.



Foto: mannacoach

A képről sajnos lemaradt a csodaszép szökőkút és a tenger. SMART Cityben jártunk, ahol meglévő képességeket, tulajdonságokat kerestünk.

És bizony meglepő, amikor kiderül, hogy a "nem szeretem" tulajdonságokkal is meg tudsz valósítani mindent, amire csak vágysz.

Hogyan?

Kreatívan, nézőpontot váltva. Bernhardnak sikerült. Bár először leblokkolt, körülbelül 10 perc után megszületett benne a megoldása, ami mosolyt csalt az arcára, és megnyitotta őt egy újfajta kapcsolatra önmagával.



Foto: mannacoach



Victoria Lines túrán. Mark vezetett minket az angolok által épített "Maginot vonalon". A különleges helyszín alkalmat adott arra is, hogy a csoportok működéséről, irányításáról beszéljünk.

Vicces, ám hatékony volt a szabadban végzett rendszerállítás bábokkal. Munkahelyi helyzetek, emberi reakciók váltak világossá egyszeriben. Sőt, még élő gyakorlatot is tartottunk, mintha egy megbeszélésen ülnénk. Szemfelnyitó és hasznos meglátásokat hozó volt mindannyiunk számára.



Tapasztalatom szerint szinte mindenki nyitott egy kis kártyajátékra. Úgyhogy kártyáztunk, hogy könnyebben kerüljenek felszínre a tudat mélyén megbúvó gondolatok, vágyak.



Izgalmas meglátások törhetnek felszínre egy-egy kép kapcsán. Akár olyan is, amit még sosem fogalmaztál meg magadnak. Így volt ez most is, meglepő és szemfelnyitó felismeréseket hozott ez a gyakorlat is.



Aztán az Amfiteátrumban debütálhatott Bernhard. Előadhatta "pitch" beszédét, és meggyőzhetett bennünket arról, miért csatlakozzunk hozzá. Éppen, mint a való életben, ahol projektvezetőként szinte minden nap ez lesz a feladata. Nos... Fényes siker.



Elképesztően sok egyéb gyakorlatot is végeztünk még. Születésnap üdvözet írás, Életvonalon sétálás és a többi. Mivel én a coaching folyamat során minden idegszállammal az ügyfélre figyelek, fotózni is csak akkor tudtam, amikor segítségem volt. :) A képek természetesen minden érintett résztvevő beleegyezésével kerülnek publikálásra.

Gürtler Szilvi



INSPIRÁCIÓS ÉLMÉNYUTAZÁS

Egy hetes, személyre szabott COACHING program Máltán

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

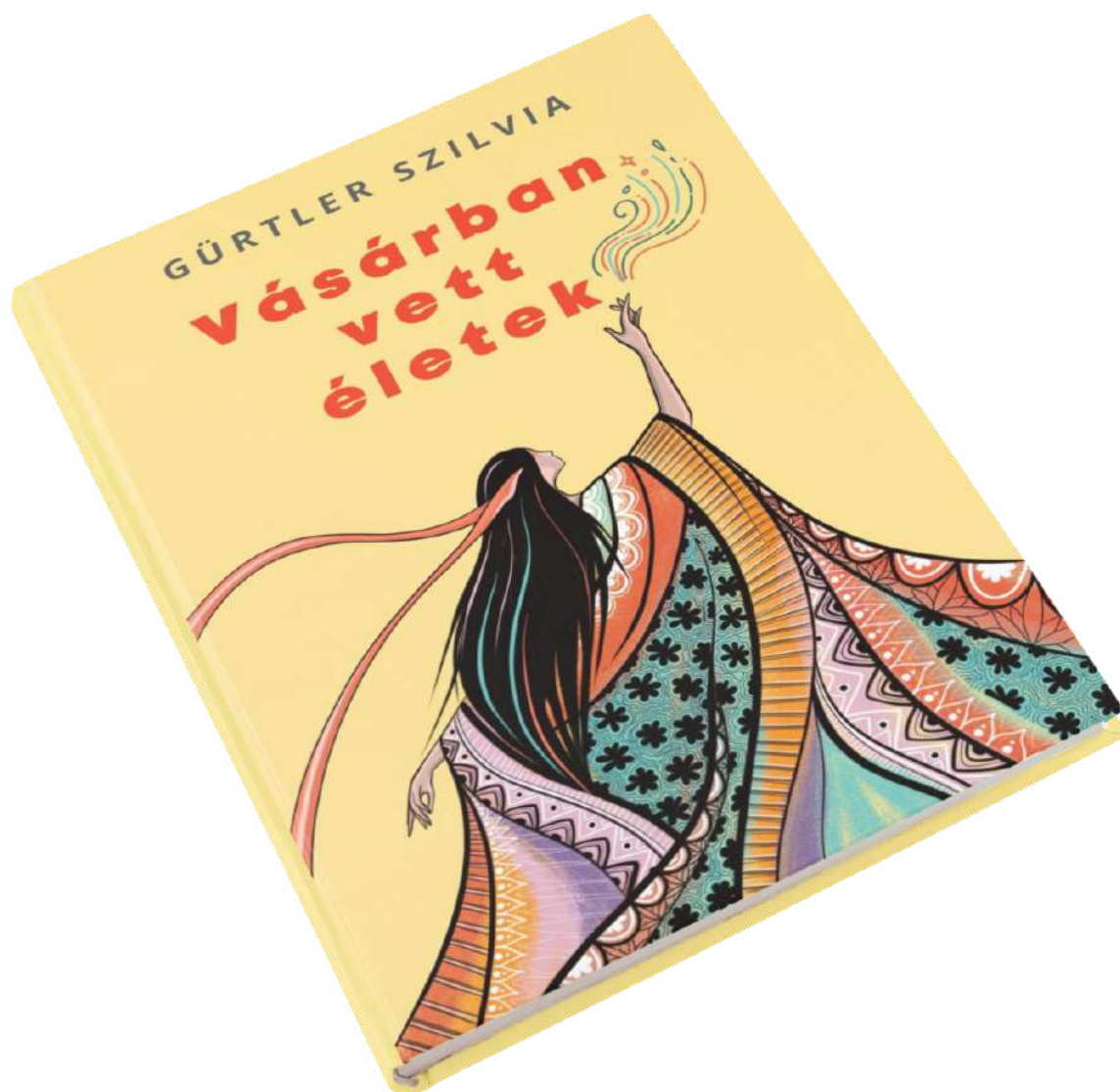


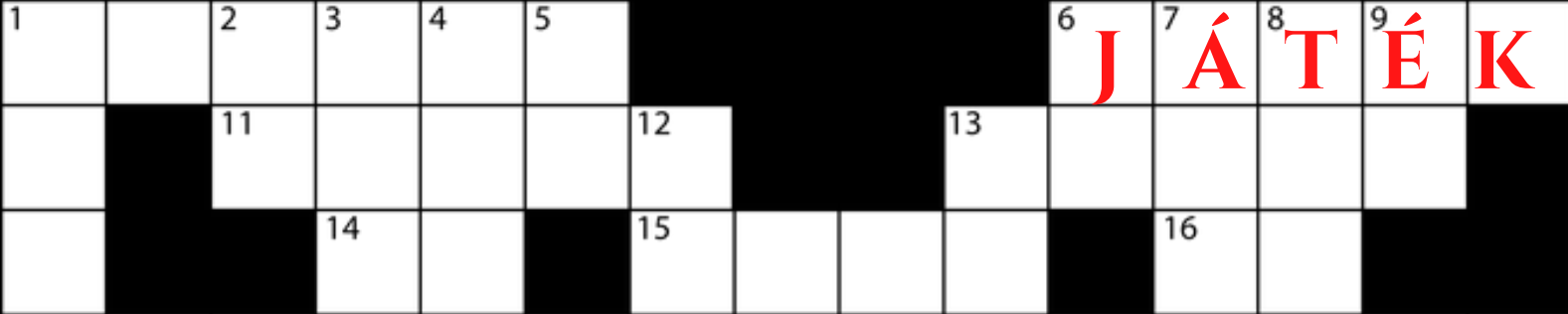
VÁSÁRBAN VETT ÉLETEK

Ha már képzelet a fő témánk: legújabb könyvemet írom, **Vásárban vett életek** címmel. Ez aztán igazi képzelet játék. Alida, a történet szereplője 12 különböző életet él meg egyetlen év alatt. Álom, képzelet, valóság keveredik ebben a különleges regényben, amelyet már előrendelhetsz. .

Várható megjelenés: 2021. november

<https://mannacoach.com/konyveim/vasarban-vett-eletek/>





D	T	Z	X	F	U	T	D	K	X	S	K	O	T	E	N	G	E	R	T
H	A	I	N	S	P	I	R	Á	C	I	Ó	W	U	X	X	D	L	Q	F
J	Y	I	J	K	E	P	T	H	R	P	V	Y	C	V	Z	O	L	W	M
X	U	S	S	K	I	U	T	T	L	T	W	R	C	U	O	G	É	L	K
S	G	H	Y	D	W	E	L	B	U	Z	Y	J	H	Z	S	K	L	R	G
X	B	Q	L	W	I	K	R	E	A	T	I	V	I	T	Á	S	E	N	U
X	T	E	O	P	O	E	D	G	Q	V	P	V	G	W	S	Y	K	U	N
M	A	N	N	A	C	O	A	C	H	K	P	S	J	J	X	A	R	N	J
C	V	L	Q	P	B	H	R	X	G	K	J	E	D	S	C	P	E	B	K
B	O	L	D	O	G	S	Á	G	S	Z	E	R	E	T	E	T	B	R	E
X	M	C	V	D	F	E	J	U	R	O	A	V	A	L	F	F	B	Z	M
T	Y	F	S	Z	I	L	V	I	A	U	S	K	D	F	L	A	E	H	Á
U	V	P	W	E	F	I	M	A	N	N	A	C	L	U	B	I	N	U	L
M	W	D	H	D	P	V	J	J	C	H	W	J	C	Q	T	Y	É	C	T
U	S	S	X	U	E	C	A	B	Ő	S	É	G	V	Y	E	Q	S	V	A
C	W	L	M	X	U	X	R	C	O	U	W	I	S	K	K	T	Z	D	G
C	O	Q	C	P	C	Z	F	C	T	C	O	A	C	H	I	N	G	W	E
S	Ö	N	I	S	M	E	R	E	T	G	F	A	Y	P	T	Y	B	L	R
D	Y	H	Á	L	A	A	L	L	S	P	C	Z	B	K	T	N	F	J	X
V	V	S	P	J	R	P	E	B	M	C	É	L	K	I	T	Ű	Z	É	S

Elrejtettünk 15 szót. Megtalálod őket?

mannaclub, önismeret, kreativitás, máltá, lélekrebbenés, szilvia, célkitűzés, hála , bőség, boldogság, szeretet, mannacoach, coaching, tenger, inspiráció