

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

INTERJÚ:
UTAZÁS AZ
ÉLETEM

AZÉRT ÉLSZ,
HOGY DOLGOZZ?

HIVATÁS KVÍZ

TARTALOM



2. OLDAL

MANNA ÜDVÖZLET

3. OLDAL

AZÉRT ÉLSZ, HOGY
DOLGOZZ?

7. OLDAL

UTAZÁS
AZ ÉLETEM

INTERJÚ
KIRCSI KATÁVAL

12. OLDAL

HOL JÁRSZ AZ UTADON?

13. OLDAL

MANNA CLUB

14. OLDAL

HIVATÁS KVÍZ



ÜDVÖZLET

ÖRÜLÖK, HOGY ÚJRA TALÁLKOZUNK

Lassacskán indul a nyár, beindul a szezon. Hosszú hónapok bezártsága, és bizonytalansága után egyre több ország újra megnyit, és fogad turistákat. Ezzel újra indul az utazás, és a vendégfogadás.

Ennek kapcsán a munka és nyaralás kettőse az e havi témánk. Azt feszegetem, hogy miképpen élünk egy rendszerben, ahol évi ötven hetet dolgozunk és két hetet, -meg hozzá elszórtan napokat - pihenünk. Mintha az élet arról szólna, hogy dolgozunk. Még azt is hajlamosak vagyunk gondolni, hogy a munka után jólesik a megérdemelt pihenés. Hogy is van ez? Inkább egész évben élvezd a pihenést, és gyűjtsd az élményeket különleges helyszíneken, megismerésre váró tájakon! Aztán elmondhatod, hogy pihenés közben jólesik a munka. :)

Kellemes olvasást!

Szeretettel:

Gürtler Szilvia

KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

[/mannaclub/](http://mannaclub/)

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA

Design, szerkesztő

RÉSZTVEVŐK

- Kircsi Kata

MANNA MAGAZIN

4. SZÁM

2021. JÚNIUS

Megjelenik: havonta

Borítókép: mannacoach.com

www.mannacoach.com/man-na-magazin/



AZÉRT ÉLSZ, HOGY DOLGOZZ?

KIFORDÍTOTT VILÁGBAN ÉLÜNK, AMELYBEN VÉGELÁTHATATLAN KÖRÖKET FUTUNK MAGUNK KÖRÜL. GONDOLJ BELE, HOGY MI TÖRTÉNIK AZ ÉLETEDBEN, AZ ÉLETEDDEL. NÉZZ A MÉLYÉRE JÓ ALAPOSAN, ÉS AZTÁN VÁLASZOLD MEG MAGADNAK, HOGY **TE AZÉRT ÉLSZ, HOGY DOLGOZZ?**

Kiadsz egy csomó pénzt olyan kajára, amit nem kéne megenned: vagy azért, mert túl sok, vagy azért, mert egészségtelen. Aztán még több pénzt elköltesz fogyókúra termékekre, aktuális csodaszerekre, hogy leadd a feleslegesen rád rakódott többletsúlyt.

Laptopra, televízióra, tabletre, telefonra, és persze a hozzájuk tartozó előfizetésekre költesz egy vagyont, hogy utána elpanaszolhasd, mennyire káros a világhálón lógni, semmire nincs időd, és amúgy megőrülsz az üzenet dömpingtől, ami feléd árad.

Autót veszel, amelynek a törlesztését, biztosítását, szervizét fizeted, és aggódsz, hogy még holnap is a házad előtt parkoljon. Benzint tankolsz bele, és mindenhova autóval jársz, majd panaszkodsz, hogy alig vagy a természetben, és csak úgy gurulnak rád a kilók. Ezért külön fitneszbérletet veszel, vagy lelkiismeret furdalástól gyötörtén megveszed az újabb gyorskaját, hiszen rohanás az életed.

Megvásárolsz egy lakást magadnak, és utána arról szól az életed, hogy a havi törlesztőrészletét fizesd. Olyan mértékű kötelezettséget ró rád a hitel, hogy élvezetre, kikapcsolódásra, megtakarításra, pláne vagyonfelhalmozásra már a legritkább esetben jut. Széthajtod magad évközben, és alig várod a tervezett kéthetes nyaralást. Aztán végigrohansz néhány városon, vagy a hasadat sütteted egy méregdrága szálloda medencéje mellett, és seperc elrepül az idő. Mehetsz vissza a mókuserékbe.

KILÉPÉS AZ ÖRDÖGI KÖRBŐL

Mikor hitted el, hogy ez az élet? Legnagyobb valószínűséggel már akkor, amikor egy európai országba születtél. A szocializációs elvárások, az életút modell egészen más itt, mint például egy ázsiai vagy egy afrikai országban. És ha tisztában vagy azzal, hogy másképpen is lehet, akkor képes vagy meglátni ennek a körkörös spirálnak az értelmetlenségét. Amint meglátod, máris tudsz rajta változtatni, és elhatározhatod, hogy kilépsz belőle. Át tudod alakítani az életedet, hogy fásultság, frusztráció, stressz helyett élvezettel teliek legyenek a napjaid.

Mert miért a munkát tartod a legfontosabb tevékenységednek, és rendeled alá az életedet? Ahelyett, hogy az életed lenne a legfontosabb, amiben élvezed a napjaidat. Ki mondja neked azt, hogy dolgozz heti negyven órát, aztán évi egyszer vagy kétszer menj el nyaralni két hetet, és utána térj vissza a taposómalomba? Vajon miért az a modelled, hogy életed legaktívabb éveiben gürizzél, hogy legyen elegendő nyugdíjas korodra? Már ha megéled persze.

Foto: pixabay.com

Ülj le egy pillanatra, és nézz rá kívülről az életedre most ebből a szemszögből. Tényleg így akarsz élni? Ha igen, nézd meg, milyen előnyökkel jár számodra, és folytasd. Ha nem, akkor hozz döntést arról, hogy kilépsz. Amint a döntésed megszületett, jöhetnek a tettek.

Tudom, tudom, valamiből élni is kell. És ez így is van. Csakhogy lehet élni a szenvedélyedből, abból, amit élvezettel végzel, és lehet élni jóval nyugodtabban, kisebb stresszfaktorral, kevesebből. Hiszen már nem kell a bankokat és a feneketlen bendőjű fogyasztói társadalmat etetned.

Azért élünk, hogy élvezzük az életet, a létezést. A legnagyobb paradoxon, hogy ezt viszont sokunknak tanulnia kell, mert már kicsi gyerekkorunktól arra szocializálnak bennünket, hogy teljesítsünk, tanuljunk és dolgozzunk. Ennek pedig az a vége, hogy nem tudunk pihenni, és fogalmunk sincs, mit kezdjünk a szabadidőnkkel, a csenddel.

Már hosszú ideje folyamatosan engedem el én is ezeket a régi beidegződéseimet. Rendszeresen szelektálok a holmijaimat, tudatosan figyelek arra, hogy annyi élelmet vásároljak, amennyit meg is eszek, és annyi energiát használjak, amennyire feltétlen szükségem van.

**AZ ÉN EGYÉRTELMŰ VÁLASZOM AZ, HOGY SEMMIKÉPPEN
NEM AZÉRT ÉLÜNK, HOGY DOLGOZZUNK.**



Ennek a folyamatnak érkezett el most egy következő fázisa. Úgy döntöttünk a párommal, hogy szinte minden megmaradt ingóságunktól megválunk, csak a legszükségesebbeket tartjuk meg, amik egy kisbőröndbe, vagy nagyobb hátizsákba beleférnek. Azért határoztunk így, mert végre elindulunk a vágyaink mentén, és nyakunkba vesszük a világot. Nem bérlünk ki többé lakást hosszú távra, nem vásárolunk lakást saját használatra, és nem veszünk olyan tárgyakat, amikre az égvilágon semmi szükségünk.

Ellenben megéljük a pillanatokat és egész évben nyaralunk (akarom mondani: élünk) olyan helyeken, amelyek adott pillanatban megtetszenek nekünk. Megízleljük a helyi életet, és ha úgy döntünk, hogy éppen arra vágyunk, akkor maradunk tovább, ha pedig elegendőnek érezzük már az ott töltött időt, akkor megyünk tovább.

A vicc az egészben, hogy bizonyos országokban jóval olcsóbb a megélhetés, így alacsonyabb költségen, nagyobb élvezethez jutunk. Mivel gyakorlatilag teljesen online dolgozom, és saját magam osztom be az időmet és a tevékenységeimet, egyáltalán nincs okom ragaszkodni ahhoz, hogy egy helyszínen éljek, és sóváran nézzem a csodás képeket, a nyaralóparadicsomokról. (Megjegyzem, eddig sem volt okom, csak még nem láttam ilyen tisztán mindezt.)

Mennyivel kívánatosabb és egyszerűbb ez az élet! Teremts csodás napokat magadnak te is, hiszen nem azért élsz, hogy dolgozz, hanem azért, hogy élvezd az életet!

Gürtler Szilvia



INSPIRÁCIÓS ÉLMÉNYUTAZÁS

Egy hetes, személyre szabott COACHING program Máltán

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



UTAZÁS AZ ÉLETEM

Foto: Kircsi Kata

INTERJÚ KIRCSI KATÁVAL

EGY COACHOK SZÖVETSÉGE RENDEZVÉNYEN ADTAM ELŐ. VELEM SZEMBEN 30-40 COACH ÜLT, ÉN PEDIG LAZA SZERKEZETBEN, A MEGÉRZÉSEIMRE HAGYATKOZVA BESZÉLTEM KÖNNYEDÉN A COACHINGRÓL. AMIKOR AZ UTAZÁSI PROGRAMJAIMRA KERÜLT A SOR, FELÉLÉNKÜLT A TEREM. KEZEK LENDÜLTEK A MAGASBA, ÉS IZGATOTT KÉRDÉSEK RÖPKÖDTEK FELÉM. A SZÜNETBEN PEDIG MEGROHAMOZTAK.

ÍGY TALÁLKOZTAM KIRCSI KATÁVAL, AKI BÁTRAN BELEVÁGOTT, ÉS ELUTAZOTT HOZZÁM MÁLTÁRA, HOGY MEGISMERJE ÖNMAGÁT.

- Kata, mi fogott meg az utazási programban?

- Szilvivel egy szakmai konferencián találkoztunk, ahol az egyik előadó volt.

Sok mindenről beszélt, de bennem az maradt meg, hogy nekem Máltára kell mennem, ahol már korábban is jártam, és személyesen is fontos megtapasztalni, milyen Ő coachként. Annyira hívott a magával ragadó, mégis sallangoktól mentes személyisége, és a sziget szépsége, hogy gyorsan utána néztem a honlapján a különböző turnusoknak.



- Mit vártál az utazási programtól?

- Szilvi utazási programjában az fogott meg, hogy 1 hét alatt körbevezet Málta nevezetességein, és közben saját magamba is mélyen belenézhetek.

Kíváncsi voltam coachként, hogyan ötvözi a külső megéléseket a belülről generálódott gondolatokkal, érzésekkel.

- Hogyan készültél az utazásra?

- Az utazásra próbáltam alaposan felkészülni. Utánanéztem, hogy milyen a klíma, mit vigyek magammal, és mennyi költőpénzre lesz szükségem.

- Miképpen érkeztél?

- Igazából a programra nyitottan és érdeklődve érkeztem, azonban semmilyen elvárásom nem volt. Ki akartam szakadni a mindennapokból.

Az első este Szilvi megkérdezte, hogy miért vagyok Máltán, és mivel akarok távozni. Arra is kíváncsi voltam, hogyan, milyen módszerekkel dolgozik Ő coachként, mit tanulhatok tőle a szakmáról.

Több minden kavargott ott bennem. Hol tartok most az életemben? Mit értem el eddig? K is vagyok ÉN valójában?

- Hogyan érezted magad?

- Az első perctől kezdve otthon, biztonságban éreztem magam mellette, profin szervezte meg a napi utazásokat kívül és belül.

Olyan csodás, és különleges helyszínekre is elvitt, ahova turistaként soha nem jutnék el, és természetesen az adott helyhez méltóan adott feladatokat, amivel dolgoznom kellett magamon.

A megéléseim érzelmi hullámvasútként zúdultak rám, amit esténként együtt dolgoztunk fel.

Megbizonyosodtam szakmai tudásáról, sokszínűségéről, gyors döntéshozataláról, és felkészültségéről.

- Mi volt a legnagyobb felismerésed az egy hét alatt?

-A legnagyobb felismerésem az volt, hogy mennyire nem ismerem el önmagam, a tulajdonságaimat, az eredményeimet. Az, hogy ezekre akár büszke is lehetnék, és VAGYOK.

Amikor ezeket a tulajdonságokat csokorba szedtük, felszabadító élmény volt ezekkel szembe nézni, felismerni, elismerni.

- Mit vittél magadból a programról?

- Ez alatt az 1 hét alatt sikerült a kérdéseimre választ kapni, a háborgó lelkemre megnyugvást találni, és szakemberként új ismeretekkel, módszerekkel távozni.

Akkor és ott éreztem, és tudtam, még visszatérek erre a csoda szigetre, ahova vonz a sokszínűség, a déli lazaság, és Szilvi vendégszeretete.

- Mi vonzott újra Máltára?

- A téli bezártság és a hosszú pandémia idején találtunk egy olyan szűk idő intervallumot, amikor még aránylag könnyen lehetett utazni, és újra visszatértem.

Ekkor már "csak" pihenésképpen, de mégis célzottan találkoztunk egymással, befektetésekről beszélgettünk, célokat tűztünk ki, véleményt cseréltünk, és ismét örültünk egymásnak.



Foto: mannacoach

Miképpen része az életednek az utazás?

-A Teremtő nagy szabadság vágygal és nyitottsággal áldott meg, ezért mindig kíváncsi voltam más tájakra, kultúrákra. Ez inspirált arra is, hogy felnőtt fejjel beüljek tinik közé az angolomat tökéletesíteni Angliában és Máltán is.

Az utazások félelemmel és szorongással teli kíváncsisággal társultak, hiszen kicsit kitágult előttem a világ, ahol magamra voltam utalva a váratlan helyzetekben. Minden esetben, ahova egyedül mentem, élményekkel gazdagodtam, és megtapasztaltam a saját erőmet, rátermettségemet. Éppen ezért nagyon fontos része az életemnek az utazás, mert önismerettel gazdagodva térek mindannyiszor haza.

- Mit ad neked az utazás?

- Miközben itthon is szép helyen élek, egy idő után jön belülről egy feszítő érzés, hogy mennem kell. Ekkor kezdődik meg a lelki ráhangolódás, hogy merre húz a szívem.

Ez lehet egy bringa túra valamelyik szomszédos országba, vagy éppen egy távoli dél-amerikai földrészre. Általában a hobbijaim és az érdeklődésem vezetnek. Szeretek kerékpározni és tangózni.

Ezeknek köszönhetően több európai ország gyönyörűségeit körbe tekertük már, ami teljesen más élmény, mint bármi mással. Az argentin tangónak köszönhetően pedig eljutottam Argentínába, ahol a test és a lélek "összehangolódását" éltem meg.



- Hogy érzed magad a világban?

- Fantasztikus érzés készülni az utazásra, elhagyni a Magyarország táblát, és legalább ennyire nagyszerű, amikor a budai rakparton araszolva rácsodálkozom a Parlamentre, a budai várra, és egyáltalán erre az európai fővárosra.

Volt egy időszak az életemben, amikor sok időt tölthettem dél Spanyolország egyik csodaszép városkájában, és ott komolyan elgondolkodtam, hogy milyen szuper lenne itt élnem. Két, három hét ott tartózkodás után azonban rájöttem, hogy nem spanyol az anyanyelvem, nincsenek itt a barátaim, a családom, és túl sok idő telt már el ahhoz, hogy új gyökeret eresszek. Éppen ezért mindenhol jól érzem magam, ahova sikerült eljutni az életemben, mégis itthon érzem magam otthon.

Nagyon jó elmenni, és legalább ennyire jó hazatérni.



Időről időre érdemes lelassítanod, és rápillantanod, hol jársz éppen életed útján.

Van az úgy, hogy már nem tölt el lelkesedéssel, ami korábban boldoggá tett. Az is lehet, hogy mostanra másképpen látod a világot, mint annak előtte, és ártértékelődtek benned bizonyos dolgok. Még az is előfordulhat, hogy mára egészen más vált fontossá számodra, és más lett az élelcélod.

Akárhogyan is, eljutottál abba a fázisba, amikor megértetted, itt az idő, hogy megvalósítsd önmagad.

Legbelül pontosan érzed, hogy eljött a lépésváltás ideje, amihez megerősítést és támogatást keresel.

A célod nagy valószínűséggel az, hogy kialakíts egy olyan életet, amilyenre a lelked mindig is vágyott. Örömteli, kiegyensúlyozott, bőségben élt életet, amelyben az élet hivatásodnak szentelt életed harmóniájában töltekezel.

A Hol jársz az utadon című ebookomban hasznos segítséget nyújtok neked ahhoz, hogy megállapítsd, hol jársz az utadon.

Ide kattintva elérheted:

[Hol jársz az utadon?](#)



**Találj rá önmagad
legcsodálatosabb verziójára, és
hozd felszínre a benned élő
csodát!**

MANNA CLUB

Együtt | Egymásért

Ha

- azt érzed, hogy időd legnagyobb részében nem azzal foglalkozol, amivel szeretnél,
- úgy bezárva érzed magad, és meg akarsz szökni az életedből,
- nem azon a helyen vagy, ahol szerinted lenned kéne,

akkor a **MannaClub** neked, rólad szól. Olyan közösségbe hívlak, ahol hónapról hónapra a megújulásodat, változásodat segítő tartalmakat kapsz. Egyedi módszertannal, játékos, kreatív gyakorlatokkal segítem az új önmagadra születésedet. Új nézőpontokat mutatok, és olyan gyakorlatokat adok a kezédbe, amelyekkel megtervezheted és újraírhatod a jövődet.

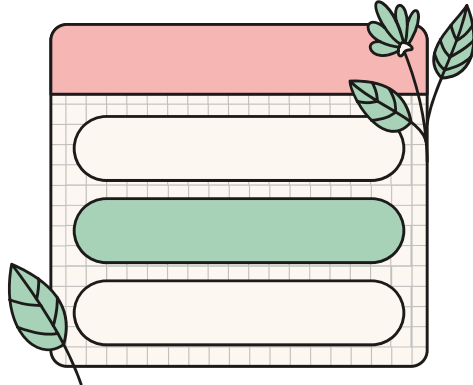
A MannaClubban a helyed, ha azt érzed, hogy az életednek sokkal erősebb hívása van. mint amiben most létezel.

Gyere közénk és lépj rá erre az útra!

Mert bárhova mész, amíg belül nem teszed ezt rendbe magadban, mindenhova önmagadat viszed magaddal.

Feljődj folyamatosan, a havonta megosztott blogcikkekek, videókkal, játékos gyakorlatokkal, varázskurzusokkal.

ÉRDEKEL, CSATLAKOZOM



H I V A T Á S K V Í Z

Honnan tudod, hogy itt az ideje az imádott tevékenységedet végezned?

1. A munkahelyeden a dolgozók 30 %-ától megválnak. Fél éve dolgozol ott, és bár nagyon elégedettek a munkáddal, mégis elbocsátanak. Mire gondolsz?

- a) Igazságtalanság.
- b) Rosszkor voltam rossz helyen.
- c) Elérkezett az idő, hogy végre azt csináljam, amit szeretek.

2. Képzeld azt, hogy színész vagy, és behívnak meghallgatásra. Milyen filmszerepet vállalnál el?

- a) Valamelyik mellékszereplőt.
- b) Mindegy, csak főszerep legyen.
- c) Legszívesebben saját magamat alakítanám.

3. Fontos, új feladatot kapsz egy olyan szakterületen, amellyel korábban még nem foglalkoztál. Mit teszel?

- a) Szakértőket keresek a témában, és kikérem a tanácsukat.
- b) Neten összegyűjtök minden olyan információt, ami csak fellelhető a témában.
- c) Nekiugrom a feladatnak és majd menet közben megtanulok minden szükségeset.

4. Pontosan tisztában vagy a céljaiddal?

- a) Az élet kiszámíthatatlan, inkább sodródok az áramlatokkal.
- b) Nagyjából tudom, mit szeretnék, csak nem mindig tudom eldönteni, mi a jó nekem.
- c) Teljes mértékben tudom, mit szeretnék elérni, és mit kell tennem hozzá.

5. Gondolj bele egy átlagos hétfő reggeledbe. Hogyan ébredsz?

a)Uhh... már megint hétfő. Ne már! Még 5 nap a hétvégéig.

b)Okés, újra hétfő, gyөрünk, kezdődik a hét. Kávét gyorsan, és indulás melóba.

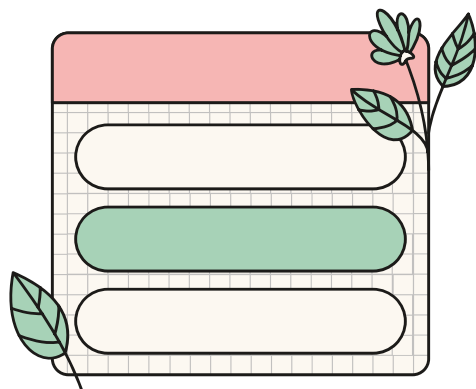
c)Ujjééé! Végre megint hétfő és belevethetem magam az imádott munkámba.

6. Milyen a kedved hétközben?

a)Lebiggyed a szád, és legszívesebben elrohannál, amikor a kollégád újra nyomatja a szövegét.

b)Apatikusan ülsz a székedben, és várod, hogy végre egyedül maradj az irodában.

c)Mosolyogva teszel-veszel, és bár néha égnek áll a hajad, annyi munkád van, mégis élvezed.



KVÍZ ÉRTÉKELÉS

Jellemzően A válaszok:

Úgy tűnik, nem igazán vagy a helyeden. Talán itt az ideje továbblépned, és olyannal töltened az időd, amit élvezel.

Jellemzően B válaszok:

Elvagy a megszokott kis közegedben, ám ez az unalom, és a megszokás melegágya is. Kihívások alig vannak az életedben, és az öröm, izgalom is ritka vendég a munkádban. Ez a legveszélyesebb terep, könnyű beleragadni, hiszen nincs igazán miért váltani. Mégis, a frusztráló lehet később a változatlanság.

Jellemzően C válaszok:

Bátor és lelkes vagy, szívesen vállalsz új kihívásokat. Pontosan tudod, mi az, amivel szívesen foglalkozol, és annak megfelelően éled az életed.

ÉLD A NAPJAIT
ÖRÖMBEN,
SZENVEDÉLLEL!

