

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

ÖNISMERETI
UTAZÁS MÁLTÁRA

AT THIS ROCK
NICKY FARRUGIA
LANDED ON 28-7-1985
WORLD RECORD SWIM
SICILY TO GOZO
9 HOURS 17 MINUTES

INSPIRÁLÓ ÉLMÉNYEK

KÖZÖS MUNKA ÉS AMI
MÖGÖTTE VAN

TARTALOM



Foto: mannacoach

2. OLDAL

MANNA ÜDVÖZLET

3. OLDAL

**ÖNISMERETI UTAZÁS
MÁLTÁRA –
SZEMÉLYES FEJLŐDÉS
MÁSKÉNT**

6. OLDAL

**SZILVI ÉS KRISZTI
KÖZÖS MUNKA, ÉS
AMI MÖGÖTTE VAN**

11. OLDAL

**INSPIRÁLÓ ÉLMÉNYEK
PROGRAM**

13. OLDAL

UTAZÁS KVÍZ



ÜDVÖZLET

ÖRÜLÖK, HOGY ÚJRA TALÁLKOZUNK

Nyár. Nyár. Nyár.

Több szempontból is nagyon várt időszak ez az életünkben. Kiszakadni a megszokottból, pihenni, napozni, feltöltődni vágyunk.

Magunk mögött hagyni ezt a sötét időszakot, annak minden megszorításával és nehézségével.

Végre megérkezett a nyár. Tomboló kánikulával, a szabadság hívó szavával.

Kifekszel a napra egy könyvvel és élvezed a henyélést? Vagy ezerrel készülsz a visszatérésre, és serényen dolgozol? Netán otthon nézel sorozatokat, vagy tanulsz, hogy betöltsd eljövendő hivatásodat? Akár a nyári utazásodat tervezed?

Bármivel is töltöd most a napjaidat, kívánok neked nagyon kellemes kikapcsolódást, energetizálódást, és napfénygyűjtést.

Ha pedig úgy döntesz, hogy irány a nagyvilág, akkor várlak Máltán, egy hétfégi vagy egy hetes kalandra.

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

- Haridy Krisztina

MANNA MAGAZIN

5. SZÁM

2021. JÚLIUS

Megjelenik: havonta

Borítókép: Haridy Krisztina

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



ÖNISMERETI UTAZÁS MÁLTÁRA – SZEMÉLYES FEJLŐDÉS MÁSKÉNT

TE IS AZT VALLOD, HOGY UTAZNI JÓ? NEMCSAK AZÉRT, MERT ÚJ TÁJAKAT LÁTHATSZ, HANEM MERT A SAJÁT ÉLETEDRE IS MÁS FÉNYBEN TEKINTHETSZ UTÁNA. TESTILEG, LELKILEG FELFRISSÜLSZ EGY-EGY UTAZÁS ALKALMÁVAL, ÉS OLYAN ÉLMÉNYEKKEL GAZDAGODSZ, AMELYEBŐL A KÉSŐBBIEKBEN ÚJRA FEL TUDSZ TÖLTÖDNI. FŐKÉNT EGY ÖNISMERETI UTAZÁS ALKALMÁVAL.

Lehet olyan helyzet, amikor megtorpansz, mert elakadást, válságot vagy zavart tapasztalsz az életedben. Úgy tudod leginkább megváltoztatni az adott helyzetedet, ha te magad kimozdulsz belőle.

Amikor kicsit távol kerülsz pár napra a megoldandó feladataidtól és a mindennapi megpróbáltatásoktól, a távolság új nézőpontokat adhat ahhoz, hogy továbblépj a megoldás irányába.

Önismereti utazás, feltöltődés, vakáció

Ezért a coaching programomat úgy dolgoztam ki, hogy a saját személyiségfejlesztői szaktudásomat kiegészítsék az utazás „terápiás” előnyei.

Vendégül látlak a csodaszép Máltán, a szabadság szigetén, hogy innen, a távolból könnyebben ráláthass arra, ami az életedben talán elavult, szükségtelenné vált, és már csak koloncként cipeled. Ebből a távlatból ugyanakkor könnyebben meglátod, felismered azt is, ami valódi érték benne, és ami igazán fontos neked.

Hidd el, sokszor elég annyi, hogy más helyszínen legyél, más dolgokat tapasztalj, mint a megszokott tevékenységeid során, a hétköznapiakban.

Hogyan találod meg magad a máltai önfelfedező úton?

Arra vágysz, hogy nyugalmat, belső harmóniát élhess meg. Egy kis csendre, szusszanásra áhítozol, hogy tisztábban lásd: merre tovább. Ehelyett mindenütt nyüzsgést, stresszt rohanást tapasztalsz, egyik megbeszélésről rohansz a másikra, és az ügyintéznivalók lassan elborítanak.

Nem is csoda, ha úgy érzed, ebben a sürgés-forgásban nem tudod a magad döntéseit meghozni, mert néha eltévedsz, sodródsz, elveszted az irányt.

Hiszen hogyan is találhatod meg a saját, belső válaszaidat életed nagy kérdéseire, ha nem teremtesz külön alkalmat, és nem szánsz időt arra, hogy foglalkozz velük?





Foto: mannacoach

Ezért érdemes eljőnnöd hozzám, mert én segíteni tudok neked kimozdulni azokból az otthoni élethelyzetekből és gondolkodási, problémamegoldási sémákból, amelyekbe úgy érezheted, hogy beleragadtál, és amelyekből egyedül nehezebben tudnál kijönni.

Miért éppen Máltán? Miért épp velem?

Tapasztalatom szerint a saját példám, sokszínű életutam és jelenlegi, nem mindennapi életvezetési modellem tud inspirálni. Az én életemre rálátva más módon tudod te is megközelíteni a saját helyzetet. Tőlem nem csupán elméleti tippeket kapsz, hanem a gyakorlati megvalósítását láthatod – és „lesheted el” lépésről lépésre – mindannak, amit az újrakezdés, a sikeres váltás és az új élet megvalósítása számodra is jelenthet.

Meglátod, ez az egyszerre „külső”, térbeli és „belső”, lelki utazás a hazatéréssel sem ér véget. Sőt. Akkor kezdődik majd el igazán...

Várlak szeretettel [Inspiráló önismereti utazás](#) programomra.

Gürtler Szilvia



Foto: Haridy Krisztina

A KÖZÖS MUNKA, ÉS AMI MÖGÖTTE VAN

SZILVI ÉS KRISZTI TÖRTÉNETE

A 2000-ES ÉVEK ELEJÉT ÍRTUK, AMIKOR EGY ÖNMAGÁT KERESGÉLŐ, SZÁRNYAIT PRÓBÁLGATÓ FIATAL LÁNY ÉS EGY TAPASZTALTABB, AKKOR MÁR CSALÁDOS NŐ TALÁLKOZOTT A BANKBAN, Ahol KÖZÖS MUNKA, ÉS INSPIRÁLÓ EGYÜTTMŰKÖDÉS ALAKULT KÖZÖTTÜK. 2020-AT ÍRTUNK, AMIKOR EZ A KÉT NŐ ISMÉT MEGKEZDTE A KÖZÖS MUNKÁT, ÉS JOBBAN INSPIRÁLJÁK EGYMÁST, MINT VALAHA. MINDEZ MÁR MÁLTÁN TÖRTÉNIK. HOGYAN?



KRISZTI SZEMÉVEL

Haridy Krisztina vagyok, hatodik éve Máltán élek, és a Mannacoach dizájnainak, infografikáinak, ebook-jainak szerkesztésében, social media tartalmakban segítem Szilvi munkáját, közel egy éve. 16 évnyi bankos tapasztalat, majd Máltán nyelviskolai ügynökként szervező partnerként végzett 6 év áll mögöttem. Szilvivel a bankos éveim elején dolgoztunk együtt, már akkor nagy hatással volt rám, csillapíthatatlan kíváncsisága és mindent megkérdőjelező, mindenre választ és megoldást kereső személyiségével már akkor rengeteget tanulhattam tőle.



Szilvivel hálásak vagyunk, és van is miért annak lennünk.

Közel egy éve kezdtünk el ismét együtt dolgozni Szilvivel, és ha visszatekintek, tele a szívem hálával, hiszen rengeteget tanultam. A MannaCoach számtalan izgalmas feladattal ellátott ez alatt az év alatt, de ennél sokkal többel is, hiszen miközben Szilvi coaching anyagait építgetem, szépítgetem, készítem hozzájuk a szebbnél szebb infografikákat, és formázom őket, észrevétlenül bekúszott az életembe a MannaCoach szemlélete és tanítása is. Az egyik első anyag a **Hála mantra napló** volt, melynek szerkesztése során azt éreztem, hogy ez a téma igazán az enyém, még jobban kinyitotta a szívem, és hálával töltött meg. Nagyjából kötelezővé tenném mindenkinek az elolvasását, és átgondolását, hiszen a saját bőrömön megtapasztaltam már, mennyi pozitív változást hozott az életembe.

Szilvi egy ismeretlen ismerős, mindig meglep.

Ha azt hittem a közös munka megkezdése előtt, hogy ismerem Szilvit, azt kell mondanom most, hogy tévedtem. A Coaching programjain és az együttműködésünkön keresztül egy olyan új arcát ismertem meg, amit előzőleg nem láttam. Szemlélete, gondolkodásmódja olyannyira bekúszott az életembe, hogy egyszer csak azt vettem észre, hogy önbizalmam lett egy olyan régóta (értsd hosszú évek óta) halogatott dologhoz is, amihez azt gondoltam, soha nem fogok hozzákezdeni.

Legyűrtem a halogatásom és belevágtam, felépítettem a saját honlapom, és azon keresztül is kínálom a máltai egy vagy többhetes angol nyelv tanfolyamokat ügyfeleimnek.

Szilvi korrekt – kölcsönös a bizalom

Ahogy mondja, úgy van, ahogy mondom, úgy van. Ez ennyire egyszerű. Nem kell maszkokat hordani egymás előtt (a maszkokat Szilvi amúgy sem szereti), tudunk igazán őszinték lenni egymással, és nagyon jóleső érzés, amikor kikéri a véleményem valamiről. Nagyon klasszul működik köztünk a közösen gondolkodás, kreatívan találunk megoldásokat a felmerülő problémákra.

Sokszor előfordult, hogy felvetettem egy ötletet, és néha hatalmas csavarral, és átdolgozva valami sokkal jobb született belőle. Hiába, a coach a csapatunkban Szilvi. És az író is, így zárom is soraim, hiszen az írás nem az én műfajom.

Szilvi sokszor megújul

Néha egyik hétről a másikra egy teljesen új dologgal lep meg, és azt érzem, hogy ebben igazán jó partnere vagyok. Azt hiszem, nincs olyan találkozásunk, ahol ne tudnánk egymást inspirálni, és az együttműködésünkben nemcsak a kölcsönös bizalom a fantasztikus alap, hanem az őszinteség is. Nem erőltetünk olyasmit egymásra, ami a másiknak kényelmetlen, ha valamihez nincs ihletem épp, azt el tudom neki mondani, és mindig bátorít, hogy csak simán hagyjam, hogy beérjen bennem a dolog.

Szilvi vices, és vevő a humoromra.

Ha elakadunk valamiben, egy-egy poénnal, kis öniróniával seperc alatt túllendülünk rajta. A mi kapcsolatunkban a humor is nagyon fontos mozgatórugó.

SZILVI SZEMSZÖGÉBŐL

A megismerkedés

2000-ben, külsős munkatársként kerültem a bankba. Kriszta a kezdetektől segítőkészen, nyitottan fordult felém, és mondhatni a csapatunk szíve-lelke volt. Aztán főállású ajánlatot kaptam, amit hezitáltam elfogadni, míg Kriszta meggyőzött, hogy errefelé vegyem az irányt. Alig pár hónappal később őt nevezték ki csoportvezetőnek, és engem kért fel helyettesének. Hatékonyan, inspirálóan vezettük sikerre a csapatot.



Más utakon

Személyi változások után mindketten más irányba fordultunk. Kriszta termékmenedzsment, én pedig vállalati irányba. Később én a bankot is elhagytam, máshol folytattam a pályafutásomat. Ennek ellenére valahogy mindig kapcsolatban voltunk. Lazán, sosem egyeztetetten, ám valahogy mégis mindig tudtunk egymásról, vagy találkoztunk.

Málta

Egyszer csak üzenetet kaptam Krisztától, hogy mielőtt külföldre költözik, szeretne velem találkozni. Leültünk, beszélgettünk, majd elhangzott az életemet megváltoztató kérdése: „Mikor látogatsz meg Máltán?” Nosza, több sem kellett, ott rögtön megbeszéltük az időpontot. Sőt, vérbeli profiként még egy angol nyelvtanfolyamra is buzdított. Így esett, hogy 2015 nyarán látogatóba és nyelvtanulásra érkeztem Máltára. Én beleszerettem a szigetbe, ő pedig a szerelmét tovább élve igent mondott a házassági ajánlatra.

2016-ban kiutaztam az esküvőjére, majd 2 hónap múlva kiköltöztem Máltára.

Közös építkezés

Óvatosan vágtunk bele, mert más egy nagyvállalat keretein belül együtt dolgozni, és más kisvállalkozóként, idegen országban. Nos, várakozáson felül sikerült a munka: Kriszta lett az én őrangyalom, aki képes a csapongó gondolataimat, szárnyaló terveimet nemcsak követni, hanem a valóság szintjére lehozni. Pontos, precíz, kreatív, vicces és megbízható. Ha egy feladatot kérek tőle, biztos lehetek benne, hogy még aznap ránéz, vagy akár teljes erőbedobással el is készíti. Már annyira összehangolódtunk, hogy elég megírnom a szövegeket, és átküldenem neki úgy, hogy teljesen rábízom a dizájnt. Biztosan tudom, hogy valami nagyszerű fog megszületni a kezei alatt.

Inspiráció

Kriszta az én barométerem is, mindig jelzi, ha valamit kevésbé érthetően fogalmazok, vagy más szemszögből közelítem meg, mint ahogy az az olvasóim számára érdekes lehet. Sokszor, ha elakadok, elég átküldenem neki azt, amit addig elkészítettem, és a kommentjei, javaslatai alapján már szárnyakat is kapok, és meglátom az elveszettnek hitt irányt. Jó érzés egy ilyen összehangolt csapatban játszani.

Nem tudom, mi ez közöttünk, csak az biztos, hogy életünk legfontosabb eseményeinél jelen vagyunk egymásnak, és támogatjuk, inspiráljuk egymást. Köszönöm Kriszta, hogy vagy.



Foto: Haridy Krisztina

MANNACOACH

INSPIRÁLÓ ÉLMÉNYEK

7 NAP MÁLTÁN, A NAPFÉNY
ÉS A SZABADSÁG SZIGETÉN



MANNA
COACH

MI VÁR RÁD EZEN AZ UTAZÁSON?

7 napos program az
inspirációdért

EGY HÉT, AMI CSAK RÓLAD SZÓL

Válts jegyet életed álom
útvárára önmagad felé!

COACHING PROGRAM MÁLTÁN

Távol mindentől,
közelebb önmagadhoz

JELENTKEZÉS / ÁRAK

INSPIRÁLÓ ÉLMÉNYEK 7 NAP MÁLTÁN

A csomag tartalma:

7 éjszaka szállás: 350 Euro,
Reggeli: 35 Euro,
Utazási költségek: 40 Euro,
1 közös vacsora: 25 Euro,
Masszázs, jóga, vagy táncprogram: 30 Eur
20 óra coaching: 1400 Euro

MINDÖSSZESEN ~~1880~~ EURO HELYETT:
1490 EURO

RÉSZLETFIZETÉS, 10 % FOGLALÓVAL

Jelentkezés, további információ



coach@mannacoach.com



+3630 821 5283



MannaCoach Inspiráló élmények

Még van pár szabad hét szeptember 15. és november 15. között. Jelentkezz!



UTAZÁS KVÍZ

Lássuk, milyen ötletünk van számokra az utazási szokásaid alapján!

1. Szoktál utazni, kirándulni?

- A) Igen
- B) Nem

2. Ha igen, Magyarországon vagy külföldön?

- A) Magyarországon
- B) Külföldön
- C) Mindkettő

3. Hány napra mész?

- A) 1-2
- B) 2-5
- C) 5-7
- D) 7-10
- E) Több mint 10

4. Melyik évszakban szeretsz utazni?

- A) Nyár
- B) Ősz
- C) Tél
- D) Tavasz
- E) Változó

5. Kikkel szoktál kirándulni / utazni?

- A) Család
- B) Barátok
- C) Párod
- E) Egyedül

6. Mi alapján választasz úti célt?

- A) ismerősök ajánlása
- B) Facebook
- C) Hirdetések
- D) Magazinok
- E) Utazási irodákban
- F) Megtetszik egy helyszín

7. Főként milyen külföldi utazásokat szoktál foglalni?

- A) Egyénileg megszervezek mindent
- B) Utazási irodán keresztül foglalom
- C) Nem szervezek, csak elindulok





U T A Z Á S K V Í Z

8. Milyen típusú szálláshelyet választasz a leggyakrabban?

- A) Kemping
- B) Apartman
- C) Szálloda
- D) Hozstel
- E) Airbnb
- F) Lakóautó

9. Milyen ellátást szoktál választani?

- A) Ellátás nélkül
- B) Félpanzió
- C) Teljes ellátás
- D) All inclusive

10. Mennyi pénzt szánsz általában utazásra?

- A) 1-10ezer Ft között
- B) 10-20ezer Ft között
- C) 20-50ezer Ft között
- D) 50-70ezer Ft között
- E) 70ezer Ft fölött

11. Mielőtt útnak indulsz, szoktál információkat gyűjteni az adott területről?

- A) Igen
- B) Nem

12. Milyen közlekedési eszközt preferálsz?

- A) Vonat
- B) Autóbusz
- C) Repülő
- D) Autó

13. Miket szoktál megnézni egy utazásod alkalmával?

- A) Helyi nevezetességek, épületek
- B) Természeti kincseket
- C) A vakációmát általában strandolással töltöm





KVÍZ ÉRTÉKELÉS

Van egy jó hírünk!

A válaszok alapján úgy tűnik, szoktál, és szeretsz nyaralni. Különleges élményekként élnek benned az egyes nyaralások emlékei: tele a felfedezés izgalmával, az új megismerésével, pihenéssel, kalandokkal. A városlátogatásokra, a természetjárásra emlékszel, vagy az együtt töltött időre, a megélt érzelmekre? Gyanítom, hogy ez utóbbi, ezért gondoltam egy nagyot, és a pihenéshez kapcsolódó érzelmi töltődést összekötöttem egy inspiráló önismereti programmal.

Célom, hogy az utazásod során a külső élmények beengedése mellett teret engedhess a belső világod felszínre kerülésének is.

A természet, a különleges helyszínek a fizikai feltöltődésedet segítik, a kreatív coaching pedig a belső egyensúlyod megtalálását, a magadra csodálkozást, az elmélyülést hozza el.

Inspiráló élmények Máltán program: [kattints ide!](#)

Utazás pénzvisszatérítésekben? Lehetséges!

Regisztrálj be ingyenesen, és vásárolj okosan!

Regisztrációs link: <https://cbw.to/3trhvd>

Részletek: <https://aeneas.hu/vasarlas-az-okos-vasarlasok-vilagaban/>

Élvezd a legjobb ajánlatokat CashBack kártyával

Igényelj CashBack kártyát, és fedezd fel a vásárlás új módját!

2% pénzvisszatérítés minden egyes vásárlásod után.

Világszerte elfogadott kártya

