

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin



UTAZÁS TERÁPIA

ÚTKERESÉS

SABATICA PROGRAM

TARTALOM



2. OLDAL

MANNA ÜDVÖZLET

3. OLDAL

HOGYAN SEGÍT AZ UTAZÁS TERÁPIA A MEGÚJULÁSBAN?

7. OLDAL

INSPIRÁLÓ ÉLMÉNYEK - EGY HÉT MÁLTÁN

9. OLDAL

INTERJÚ BARTS GABIVAL

13. OLDAL

SABATICA PROGRAM MÁLTÁN

14. OLDAL

KIÉGÉS KVÍZ



PIHENJ

ÉS ÉLVEZD A NYÁR CSÓKJÁT!

Az augusztus a bőség, a fény, a szüret hónapja. A nyár lecsengőben, itt az ideje learatni mindazt, amit elvetettünk, ami megtermékenyült, és szárba szökken.

Ideje van a nyár utolsó pillanatait kiélvezve még egy kicsit önmagunkra figyelni, és befelé kalandozni.

Csak süttetni a hasunkat a napon, olvasni egy könyvvel a kezünkben, és hallgatni a tenger morajlását, vagy a balatoni elektromos hajók surranását.

Jólesik leülni egy kávéra, fagyira egy árnyékos teraszon, és a méhek döngicsélésétől kísérve csak pihenni és figyelni a világot.

És ideje van megtervezni az őszi időszakot, akár egy utazás terápia keretében, akár csak meghosszabbítani kicsit a nyarat, és tovább tölteni.

Mert jár. Mert jólesik. És mert helye van annak, hogy önmagadra figyelj.

KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

mannacub/

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA

Design, szerkesztő

RÉSZTVEVŐK

- Barts Gabi

MANNA MAGAZIN

6. SZÁM

2021. AUGUSZTUS

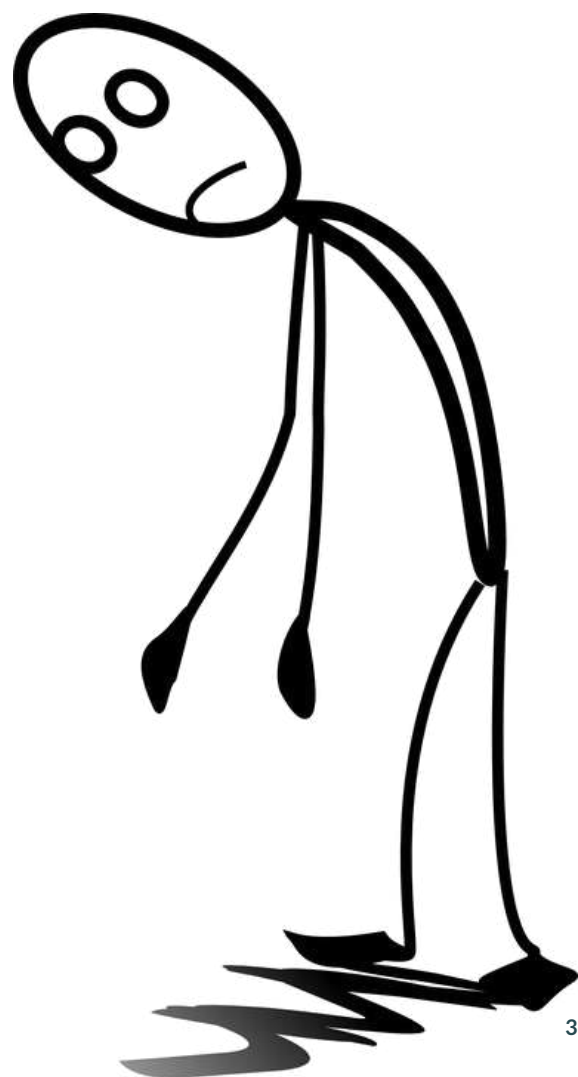
Megjelenik: havonta

Borítókép: mannacoach.com

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

HOGYAN SEGÍT AZ UTAZÁS TERÁPIA A MEGÚJULÁSBAN?

LEHET-E AZ ÉLETÜNK ANNYIRA ELVISELHETETLEN, HOGY MENEKÜLNI AKARJUNK BELŐLE? NÉHA BIZONY ÉREZHETJÜK, HOGY BETELT A POHÁR, SZÜKSÉGÜNK VAN EGY KIS PIHENÉSRE. EZ LEHET AZÉRT, MERT TÚL SOKAT DOLGOZUNK ÉS ELFÁRADTUNK, LEHET AZÉRT, MERT MONOTONAK A MINDENNAPJAINK ÉS VALAMI ÚJRA, MÁSRA VAN SZÜKSÉGÜNK, VAGY AKÁR AZÉRT, MERT OLYAN IRÁNYBA HALADUNK, AMI A LELKÜNK VÁGYÁVAL ELLENTÉTES.



Távolabbról szemlélve minden más

Előfordul, hogy úgy érzed, már mindenféle módon megpróbáltál kilépni a kereteidből, már változtattál, lecseréltél, kimozdultál stb... Ám ha még mindig ugyanabban vagy, ahol beragadtál, megrekedtél, érdemes megállnod egy kicsit, és távolabbról ránézned az életedre.

Úgy tudsz a leghatékonyabban továbblépni, ha először mentálisan és fizikailag is eltávolodsz a megszokott dolgaidtól, környezetedtől.

Az eltávolodás fizikai része jellemzően a helyváltoztatás, az utazás, ami minden formájában kiváló alkalom arra, hogy kizökkentsen a megszokott napi rutinból, a komfort zónádból, hogy valami teljesen újat tapasztalj. Új környezetben, új emberek társaságában, más kultúrális közegben mozogva új impulzusok érnek.

Bizonyára hallottál már olyan emberekről, akik egy-egy hosszabb utazás után teljesen újrakalibrálták önmagukat, az életüket. Kiléptek a megszokott kerékvágásukból, kiszabadították magukat az addigi mindennapjaikból. Menekültek? Nem gondolom. Inkább változásra vágytak, új lehetőségekre. Időt és teret adtak önmaguknak a letisztázásra.



Hogyan hat az utazás terápia jelleggel?

Az utazás terápia része már a tervezésnél elkezdődik. Az utazás tervezése, vizionálása szívmengető hatással van rád. Amikor elképzeled, hová mész, mit fogsz ott csinálni, és milyen várható élményekben lesz részed.

Amikorra ténylegesen megérkezel, már túl vagy néhány kalandon, és még mindig érhetnek meglepetések, ahogy összeveted az álmaidban megélt képet a valósággal. Itt már átlépsz abba az új világba, ahova eljutottál, annak befogadásával, amit ténylegesen megtapasztalsz.

Itt már legtöbbször leteszed az otthoni problémák miatti aggodalmaskodást, és teret engedsz valami egészen újnak. Kicsit úgy, mintha a világ egy másik dimenziójába csöppentél volna. Ez a más dimenzió remek lehetőséget ad önmagad megismerésére, vagyis még pontosabb, ha azt írom, hogy önmagad teljesen más oldalról való megismerésére.

Az új környezet a felfedezés örömeivel tölt el. Az ismeretlen lehetőséget nyújt arra, hogy újra átélhesd a gyermeki kíváncsiság pillanatait, amikor még minden új, minden ismeretlen, és izgalmas. Ilyenkor arra figyelsz, ami körülötted van, így végre teljességében tudod megélni a pillanatok. Beszívod az új illatokat, csodálsz a megváltozott színeket, meglepődsz a másfajta embereken, viselkedésen. Igazán jelen vagy az életedben.

Szélesebb perspektívában érzékelsz, és megnyitod magad új látószögek felé. Többet tudsz befogadni, és kiárasztani. Hiszen amikor otthon vagy, megvannak az „elveid”, fix gondolataid, amit idegenben letehetsz, így érdeklődéssel szemlélődhetsz körül.



Fotó: pixabay.com

Érzelmi sebek gyógyítása

Egy utazás határozottan segíthet az érzelmi fájdalom, érzelmi sérelem gyógyításában. Egyedül nekivágni talán nem könnyű, ám annál nagyobb a lehetőség arra, hogy a csendben megérkezessenek a válaszaid. Egy idő után a belső nyugalomban könnyebben megy a megértés, a ragaszkodás elengedése, és az elfogadás.

Remek lehetőség adódik ilyenkor, hogy visszatalálj a gyökereidhez, az igazán fontos személyekhez, érzésekhez. Olyan érzelmeid kerülhetnek felszínre, amelyek mélyebb öntisztuláshoz vezetnek és segítenek tisztázni a számodra fontos vagy éppen felesleges dolgokat.

Menekülsz? Szó sincs róla. Éppenhogyz megérkezel. Hazatérsz végre önmagadba, a saját belső magodba, a középpontodba.

Ennek a folyamatnak a végigkísérésére, szakmai támogatására alakítottam ki az inspiráló utazási programomat, teljes feltöltődést, lelki, szellemi és fizikai megújulást kínálva.

Várlak szeretettel. Legyen ez az utazás terápia a lelki tisztulásod ideje.

Gürtler Szilvia



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!

INTERJÚ BARTS GABIVAL

Útkeresések,
útkereszteződések,
találkozások

GABI SZEMÉLYÉBEN EGY NAGYON ENERGIKUS, ELKÉPESZTŐEN TUDATOS ÉS ERŐS AKARATÚ NŐT ISMERTEM MEG. VERSENYSPORTOLÓI MÚLTJÁBÓL VEZETŐI POZÍCIÓKBA LÉPETT TOVÁBB, MÍG ÚJRA VISSZAKANYARODOTT A TESTI, SZELLEMI EGÉSZSÉG FELÉ. JELENLEG KÜLÖNBÖZŐ LÉGZŐGYAKORLATOKKAL, ÉS SPECIÁLIS MASSZÁZSTECHNIKÁVAL TÁMOGATJA ÜGYFELEIT.

Mesélj a kezdeti találkozásról

Előfordul, hogy nem vesszük észre, hogy váltanunk kellene. Feszültek vagyunk, nem értjük, mi történt, hiszen azt hittük – mert eddig jól működött -, hogy jó irányba haladunk, az utunkon vagyunk.

Pedig lehet, hogy itt már megoldottunk mindent, és nem tudunk tovább fejlődni. Várnak az új kihívások, az új feladatok, hiszen arra születtünk, hogy ezeket megoldjuk. Akik eddig velünk voltak, néha már másfelé tartanak.

Szerencsére páran azért velünk maradnak, az útirányuk megegyezik a miénkkel. Velük segítjük, támogatjuk egymást. Így vagyok én Szilvivel is.

10 évvel ezelőtt találkoztunk először, akkor pár hónapig együtt is dolgoztunk. Szilvi akkoriban kétségbeesetten igyekezett az útját megtalálni, én pedig próbáltam ebben segíteni neki.

Nem tudtam, hogy már nekem is váltanom kellett volna régen. Így ott másképp alakult, elváltak az útjaink. Nem is tudtunk egymásról évekig...

Aztán újra kapcsolódtatok

Két évvel ezelőtt megdöbbenett a felismerés, hogy – egymástól függetlenül – hasonló utat jártunk be. Mindketten lezártuk a régit és idegen országban kezdtük újra az életünket. Ő Máltán, én Angliában építgettem az új életemet.

Elkezdtem követni Szilvi munkásságát a FB-on, érdekelt, hogy mit csinál és azt hogyan.

Miből érezted, hogy tud neked segíteni?

Tavaly nekem volt szükségem segítségre és akkor Szilvi volt az, aki ebben támogatott.

Volt sportolóként mindig tudtam, MIT, MIÉRT csinállok. Kitűztem a célomat és elkötelezetten haladtam a megvalósítás irányába. Többnyire sikerrel is valósítottam meg – mind a sportban, mind az üzleti és magánéletben – az elképzeléseimet. Soha nem adtam fel.

Aztán egy évvel ezelőtt célvesztetten, kétségek között kerestem a megoldást. Nem értettem, miért nem találom. Nehezen ugyan, de elfogadtam a tényt, hogy külső tanácsadó könnyebben át tud segíteni az ilyen időszakon, hiszen csak pörögtem magam körül.

Belevágtatok a coachingba?

Megegyeztünk egy 5 alkalmas ún.”Tisztító” folyamatban, ami elképesztő felismeréseket hozott és olyan blokkokat oldott fel, amelyekre egyedül nem lettem volna képes.

Mit adtak ezek a coach ülések?

Olyan feladatokat kaptam, melyek későbbi feldolgozásakor és az együttes átbeszéléseken feltárult és tudatosodott bennem, hogy mi gátol és hogyan tudom feloldani ezeket.

A kedvenc feladatom - ami nekem a legtöbbet segített, pedig “megszenvedtem” – az az ÉLETGRAFIKON volt. Életem főbb történéseit kellett átgondolnom és értékelnem. Volt miről elmélkednem, hiszen 63 évet gondoltam végig.



Foto: Barts Gabi

Miben változtál a coaching hatására?

Mielőtt elkezdtek, Szilvi figyelmeztett, nem lesz “gyaloggalopp” és ezt az átsírt, átvirrasztott éjszakák bizonyították. Mennyire megérte! Olyan energiamennyiség szabadult fel ezek után, hogy elkezdtem szárnyalni! Megtaláltam az elveszettnek hit céljaimat, és felszabadultan, boldogan, inspiráltan álltam neki a megvalósításnak.

Hogyan tovább?

Támogatóm, barátom, Szilvi türelemmel, igazodva vezetett, ösztönzött, kérdésekkel segített, hogy megtaláljam a saját megoldásaimat. Természetesen néha most is elakadok. Ilyenkor elkeseredem, ám szerencsére őt mindig megtalálom, és számíthatok az útbaigazítására.

Irány Málta!

Máig vannak bennem kérdések, hiszen mindig útkereső voltam, aki vágyik a kihívásokra.



Így aztán beszéltünk arról is, hogy Máltán találkozunk, amelyet sajnos a pandémia meghiusított, de ami késik, az nem múlik! Utazni, élményeket gyűjteni mindig is szerettem. Ilyenkor letisztulnak bennem dolgok, és új ötletek, elképzelések kerülnek felszínre, vagy éppen kikristályosodik, hogy jó irányba haladok, az UTamon vagyok.

Úgyhogy alig várom már az utazást, és hosszú évek múltán a személyes találkozást. Biztos vagyok benne, hogy Máltán a beszélgetések, a megszokottból kiszakító coaching ismét újabb megértéseket és irányokat hoz az életembe.

Köszönöm Szilvi!

SABATICA PROGRAM MÁLTÁN

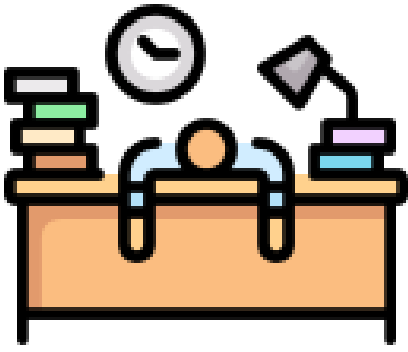


Kiégtél, és besokalltál. Elegend van az eddigi életedből. Nagy ugrásra vágysz, valami teljesen új kalandra, totális megújulásra, és egy új életre. Indonézia, Ázsia, Amerika túl messze van, és még nem érzed magad elég magabiztosnak ahhoz, hogy egyedül utazgass szerte a világban. Angol nyelvtudásod még nem érzed elég biztosnak ahhoz, hogy egymagad nekivágyj a nagy szabadságnak.

A Sabatica programot neked találtam ki. Azért, hogy elindulhass az új életed felé, egy európai, mégis inkább arab országban, úgy, hogy veled vagyok, és támogatlak a kezdeti lépéseidben.

Az egy hónapos Sabatica program alatt mesélsz az eddigi életeredől, feltérképezzük az erősségeidet, és coaching, mentoring tapasztalatommal, gyakorlataimmal segítem az önmagadra találásod, és a jövő alkotásod.

Bővebben itt olvashatsz róla: ([kattints](#))



K I É G É S K V Í Z

1. Nem vágyom rá, hogy a munkahelyemen folyamatosan bizonyíthassak.

- A) igaz
- B) hamis

2. Úgy érzem, feladataim elvégzése egyre több erőfeszítésembe kerül.

- A) igaz
- B) hamis

3. Nem törődöm magammal, nem intézem el a saját dolgom, nem vagyok örömteli többnyire.

- A) igaz
- B) hamis

4. Nem érzem frissnek és tetterkésznek magam reggelente.

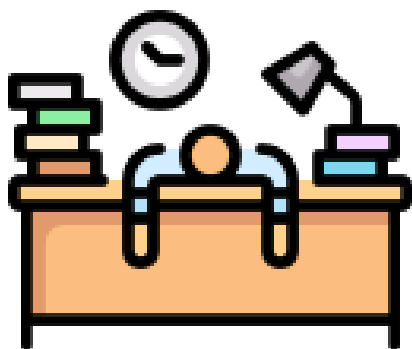
- A) igaz
- B) hamis

5. Depressziósnak, lelkibetegnek, túlhajszoltnak érzem magam olykor.

- A) igaz
- B) hamis

6. Nem veszem szívesen szeretteim visszajelzését a viselkedésemmel kapcsolatban, nem fogadom jól a tőlük kapott szeretetet.

- A) igaz
- B) hamis



KVÍZ ÉRTÉKELÉS

6/6 igaz válasz: megoldást kell keresned, ez már a kiégés!

6/5 igaz válasz: ajjaj, nagyon közel vagy már a teljes kiégéshez!

6/4 igaz válasz: valamit tenned kell, mert nem jársz jó úton

6/3 igaz válasz: Ideje lenne elgondolkodni a hogyan továbbon!

6/2 igaz válasz: Figyelj oda! A jelek ott vannak!

6/1 igaz válasz: Úgy tűnik minden OK Veled.

Utazás pénzvisszatérítésekéből? 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

