

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

ÁLMODD MAGAD
GAZDAGGÁ!

AZ ELVONULÁS ÖRÖME

ÁLOMUTAZÁS – SZANDI ÉS
ISTVÁN MÁLTÁN

TARTALOM



2. OLDAL

MANNA ÜDVÖZLET

3. OLDAL

ÁLMOOD MAGAD
GAZDAGGÁ!

4. OLDAL

ÁLMAID SEGÍTHETNEK ÉS
ÜZENETET HORDOZNAK

7. OLDAL

MIT ADHAT NEKED AZ
ELVONULÁS ÖRÖME?

10. OLDAL

ÁLOMUTAZÁS - SZANDI
ÉS ISTVÁN MÁLTÁN

16. OLDAL

INSPIRÁLÓ ÉLMÉNYEK
PROGRAM MÁLTÁN



KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

mannacub/

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA

Design, szerkesztő

RÉSZTVEVŐK

Soós Alexandra és

Manga István

MANNA MAGAZIN

7. SZÁM

2021. SZEPTEMBER

Megjelenik: havonta

Borítókép: mannacoach.com

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

ÜDVÖZLET

ÖRÜLÖK, HOGY ÚJRA TALÁLKOZUNK

Magyarországon a szeptember hagyományosan az őszi időszak kezdete. Az iskolakezdés, és a közelgő ősz ígérete. Néhol még napsütéses, néhol már esős nappalok, hűvösbe forduló éjszakák.

Máltán ez egészen másképp van. Itt még javában tombol a nyár, 35-40 C fok közötti hőmérséklet, és turistáktól hemzsegő partok jellemzik még szeptembert (sőt, októbert) is.

Ez az időszak különösen alkalmas a befelé figyelésre, az álmok felszínre engedésére, és céljá konvertálására. Az év utolsó négy hónapja következik, így még megvalósíthatod az év elején kitűzött céljaidat, és újakkal is megtetézheted azokat.

Így ha az ideai céljaid között eddig nem szerepelt a máltai inspirációs utazás, akkor most javaslom, vizsgálj felül a terveidet, és pattanj modernkori paripádra (repülődre), hogy együtt mélyedhessünk el lelked rejtelseiben, és életed újratervezésében.

Gürtler Szilvi



Az álmaid eljuttatnak az álom-életedbe, ha figyelsz rájuk, és követed az útmutatásukat. Mert az álmaid üzeneteket hordoznak számodra, amelyeket beépíthetsz a mindennapjaidba. Így az álmaid által egyre közelebb kerülsz az álom életedhez, a boldog, harmonikus, kiteljesedett önmagadhoz.

Hogyan? Erre adok tippeket, javaslatokat az **Álmodd magad gazdaggá** e-bookban.

Az álmok ősidők óta fontos szerepet töltenek be kultúránkban. A bibliától kezdve a sámánokon át a pszichoterápiáig sok helyen fellelhető az álmok megfejtésére való törekvés, és az álmok üzenetének megértését segítő szimbólumok, jelentések magyarázata.

A kívülről érkező válaszok helyett figyelj magadra, és kezd el belülről kifelé követni az álmaidat! Az álmaid ugyanis magasabb tartományokban keletkeznek, és általuk tudsz leginkább kapcsolódni a tudattalanodhoz.

Az **Álmodd magad gazdaggá** e-bookban megmutatom, hogyan figyelj az álmaidra, és vidd magaddal azok üzenetét, hogy aztán beépítsd a minden napjaidba.

Ha még részletesebben érdekel ez a téma, akkor az **Álomfejtő workshop** felvételét ajánlom neked, ahol részletesen elmagyarázom az álmok és üzenetük megértésének mechatnizmusát.

ÁLMAID

SEGÍTENEK ÉS ÜZENETET HORDOZNAK

AZ ÁLMOK BIRODALMA AZ EGYIK LEGTITOKZATOSABB VILÁG, AMELYET ALIG-ALIG FEDEZTÜNK MÉG FEL. HIÁBA A SOK ÁLOM-HATÁROZÓ, SZIMBÓLUM MAGYARÁZÓ, EZ EGY OLYAN VILÁG, AHOVA MINDENKI CSAK EGYMAGA LÉPHET BE, ÉS ISMERETI MEG AZ ÁLMAI ÁLTAL ÖNMAGÁT. MERT AZ ÁLMAID A TE ÉLETED RÉSZEI, ÉS AZ ÁLMAIDBAN KAPOTT ÜZENETEK, ÉRTELMEZÉSEK IS CSAK A SAJÁT ÉLETEDRE VONATKOZTATHATÓK.

IGEN ÁM, CSAKHOGY LEGTÖBBSZÖR ALIG SEJLIK FEL VALAMI AZ ÁLMAIDBÓL. MÁR ÖNMAGÁBAN A KÉPSOROK MEGFOGALMAZÁSA IS KOMOLY FELADATOT JELENT, HISZEN AMI OLYAN ÉLESEN LÁTSZÓDIK MÉG EGYIK PILLANATBAN, AZ KÖNNYEN ELMOSÓDOTTÁ VÁLIK A MÁSIKBAN. EZÉRT IS OLYAN NEHÉZ MEGFOGNI, ELKAPNI AZ ÁLOMBELI TÖRTÉNÉSEKET. HÁT MÉG MEGÉRTENI AZOKAT.

Szükséges megértened az álmaid?

Az álmok szó szerinti értelmezése téves irány. Persze előfordul olyan is, amikor könnyedén, egyszerűen értelmezhető egy álom, ám legtöbbször zavaros, összefüggéstelen villanásokat látsz. Ezért sokkal fontosabbnak tartom arra koncentrálni, hogy milyen üzenetet hordoz számodra az álom, mint a jelenetek felidézését.

Most már évek óta nem megérteni igyekszem az álmaimat, hanem az álmokból értelmező üzenetre fókuszálok. Megvizsgálom, mennyire intenzív és milyen érzéseket keltett bennem az álom, és igyekszem az érzés mélyére hatolni. Amint ez megvan, az álmoké azonnal visszatér. Az értelmezése és a története helyett pedig inkább az alábbi kérdést teszem fel magamnak:

Milyen üzenetet hordoz számomra ez az álom?

Mert mindig ott van az álom mélyén az üzenet, amelyet aztán a nap során követek.

Álmaid üzenete

Az álmok segítenek, és üzenetet hordoznak számunkra. Viszont mivel az álmodás a tudattalan működés része, ezért a tudatos elme által ismert módszerekkel nehezen dekódolható. Biztos vagyok benne, hogy ébredtél már úgy néha, hogy szívesebben elfelejtetted volna azt a zagyvaságot, amit álmodban láttál. Pedig az álmoknak van értelme és üzenete is, csak másképpen kell rájuk nézni.

Ha eddig arra koncentráltál, hogy arra figyelj, amit láttál, hallottál álmodban, akkor mostantól figyelj arra, amit érzel. Egy szóban határozd meg, vagy akár írd is le azt az érzést, amely az álmodat követte. Hagyd az álombeli történéseket, abból úgyszólván felszínre kerül majd magától mindaz, amire szükséged van az üzenet értelmezéséhez.

Kövesd az üzenetet!

Amint meg tudod fogalmazni magadnak az üzenetet, illeszd be azt adott napodba és cselekedj aszerint.

Eddig talán az volt a kérdés számodra, hogy mennyire emlékszel ébredés után az álmaidra. Felejtsd el ezt a kérdést, ehelyett figyelj arra, hogy milyen érzést, üzenetet viszel tovább az álmodból. Sokkal informatívabb és segítőbb lesz ez egyrészt abban, hogy jobban megértsd önmagad, másrészt abban, hogy az álmaid mentén élj.

Magad is meglepődsz majd, milyen csodálatos változásokat tudsz ezáltal generálni az életedben. Ahogy egyre tudatosabban tekintesz az álmok üzeneteire, észreveszed majd, mennyire élők az álmaid, és milyen erős üzenettel bírnak.

Szerző: Gürtler Szilvia

A teljes folyamatról és az álmokról, azok hatásáról, segítő működéséről az Álomfejtő workshopon beszélek. Hallgasd, tanulj, és alkalmazd!

Szeretettel látlak.

Álomfejtő workshop



MIT ADHAT NEKED AZ ELVONULÁS ÖRÖME?

Foto: Pixabay

MI TÖRTÉNNÉ, HA EGYSZERCSAK VARÁZSÜTÉSRE LETEHETNÉD A TERHEIDET? HA A JÓTÜNDÉR SUHINTANA, ÉS AZT MONDANÁ, SZAKADJ KI A MINDENNAPOKBÓL, SZABADULJ MEG EGY PICIT A GONDJAIDTÓL? PONTOSAN EZ TÖRTÉNIK, AMIKOR MEGENGEDED MAGADNAK A TERÁPIÁS UTAZÁS, A MINŐSÉGI ELVONULÁS ÖRÖMÉT.

Elvonulás önmagaddal

Elsőre talán furcsa elgondolnod, hogy egy teljes hetet tölts el magaddal, magadra figyelve. Egy olyan hetet, amikor nem a teendőid miatti aggódás áll a napjaid középpontjában, hanem a gondolataid és érzéseid. Amikor ahelyett, hogy azon járna az agyad kora reggeltől, hogy mennyi mindent kell elrendezned, inkább mosolyogva nyitod ki a szemed, nyújtózol egyet, és kíváncsisággal vegyes örömmel várod az aznapi élményeket. Amikor nem egyik találkozóról a másikra rohansz, azon tűnődve, hogyan szervezd úgy, hogy minden beleférjen a napodba, hanem kényelmesen, nyugodt tempóban fedezel fel egy új világot magad körül és önmagadban. Tudod hogy megy ez? Amikor nem kattognak benned a hogyanok, miértetek, a kivel, hova, mikor kérdések, akkor végre élvezed az életed. Amikor elengeded annak akarását, hogy megkapj válaszokat, azok a csendben végre maguktól eljutnak hozzád.

Békében

A megfelelő környezet és lelkiállapot elhozza a nyugalmat, a belső békédet, és teret nyit arra, hogy meghalld azt a hangot, amelyet eddig elnyomtál, elhallgattattál magadban. A megszokott rutinjaidtól való eltávolodás, a fizikai távolság, és a speciális programok mentálisan másik energiaszintre hangolnak. Időről időre érdemes megélned azt a szabadságot, amit az elvonulás ad meg neked. Eljutnod arra a térre, ahol leteheted teljesítménykényszeredet, különböző szerepeidet, és elmélyülve önmagad lehetsz. Felemelkedned az energia szintre, ahol be tudod fogadni a hozzád eljutó információkat.



Foto: Pixabay

Elsőre nehéznek tűnhet egyedül továbblépni a mókuserékből. Nehéz is, mégpedig azért, mert a saját gondolataid, vélt vagy valós korlátaid rabja vagy. Ebből a bezártságból, megrekedett állapotodból mozdítalak ki különleges utazási programommal. Új nézőpontokat, új megközelítést mutatok, hogy távolabbról, tisztábban ráláthass önmagadra, az életedre. Veled tartok, és kísérek, hogy ne érezd magad elhagyatottan hanykolódó hajónak az élet tengerén. Mert mindig könnyebb megosztani, közösen haladni, és támogatást élvezni.

Ezért segítem önfelismerésekkel tarkított belső és külső utazásodat inspiráló élményprogramommal azon a csodálatos szigeten, ahol élek. Itt, Máltán biztosítom számodra az elvonulás csendjét, és olyan programokat, amelyek által egyre közelebb kerülsz saját ragyogó énedhez és ahhoz a fantasztikus élethez, amelyet megálmodtál magadnak.

Szeretettel: Gürtler Szilvia



Foto: MannaCoach

ÁLOM UTAZÁS SZANDI ÉS ISTVÁN MÁLTÁN

Foto: MannaCoach



RENDHAGYÓ MÓDON NEM INTERJÚ, HANEM EGY BLOGCIKK KÖVETKEZIK, AMELYET ALEXANDRA MÁLTAI UTAZÁSUKAT KÖVETŐEN PUBLIKÁLT. IDŐKÖZBEN MÁR MEGSZÜNT AZ A BLOGJA, AHOL A CIKK MEGJELENT, ÍGY MOST A MANNA MAGAZIN HASÁBJAIN OLVASHATJÁTOK MEGÉLÉSEIT A 4 NAPOS BEMUTATÓ PROGRAMRÓL.



Máltai inspirációs utazás

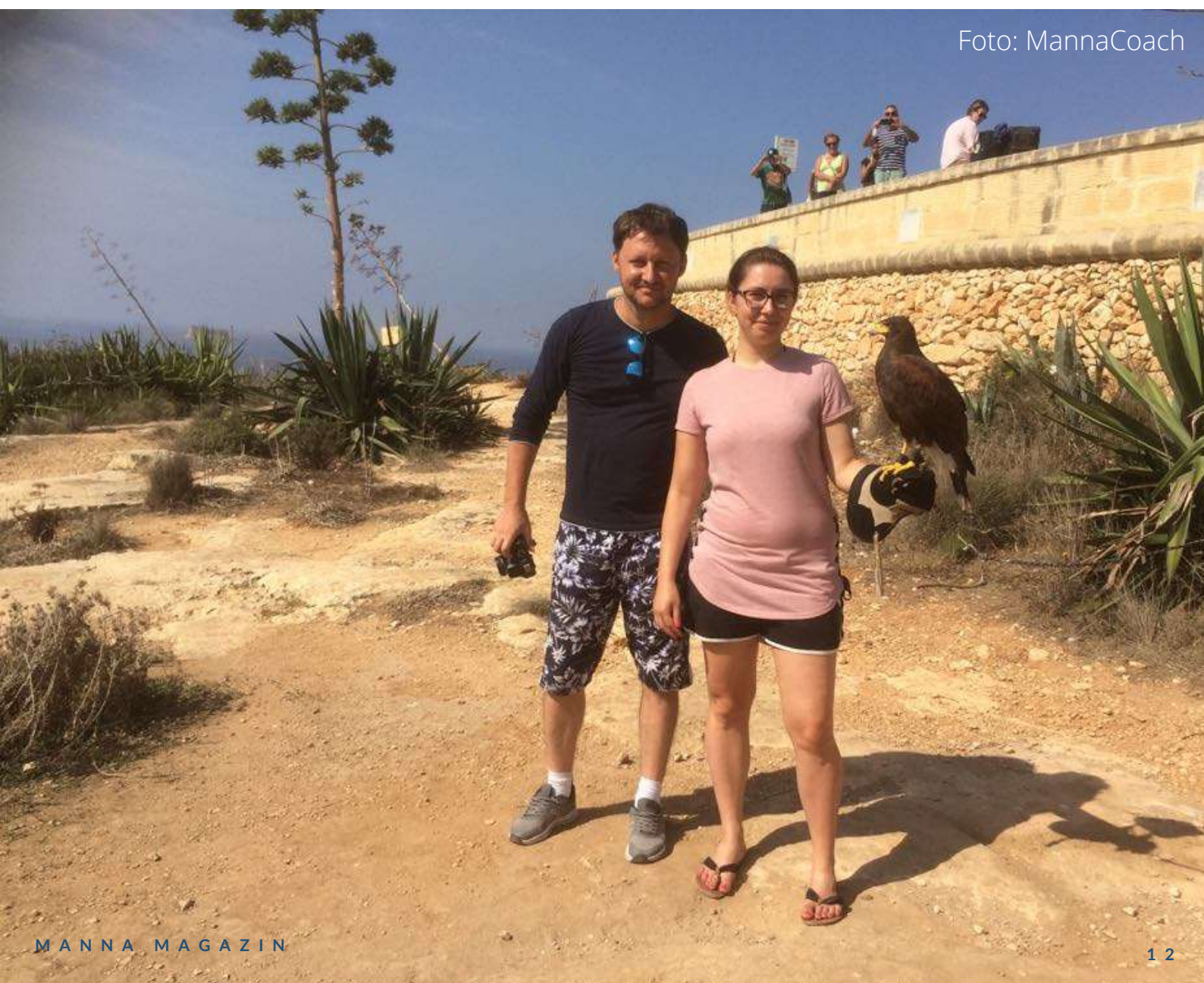
Számomra az utazás adja meg a módját, hogy folyamatosan fejlődjek. Az új körülmények, új emberek, új látásmódok folyamatosan alakítják személyiséget, és úgy gondolom, hogy ez egy élethosszig tartó folyamat. Még ha most ugyanabban a fotelben is olvasod ezt a cikket, amiben mondjuk 5 évvel ezelőtt ültél, tuti, hogy nem ugyanaz az ember vagy. Élményeink alakítanak bennünket és azok a mindig új tükrök, melyeket a világ fordít felénk nap mint nap.

Már gyermekkoromban is vonzott az önismeret. Ehhez az érdeklődéshez jött később az utazás mánia, amik így tökéletesen kiegészítik egymást.

Pontosan ezért nagy örömmel indultunk a MannaCoach inspirációs élmény programjára, hogy eltöltsünk pár napot Máltán egy különleges, élmény alapú utazás keretében. Ahol a hangsúly nemcsak a külső helyszíneken van, hanem a belső megéléseken, saját érzéseink megtapasztalásán. A párommal 6 éve vagyunk együtt, és szerencsésnek érzem magam, mert kiegyensúlyozott, szeretetteljes kapcsolat a miénk <3. Pontosan ezért is, kíváncsian vártuk, hogy milyen újdonságokat tartogat számunkra ez az újfajta megközelítés. Szilvi egyedire szabja a programjait, minden résztvevővel máshová látogat el és mindig az aktuális legfőbb kérdéseket veszik górcső alá. Izgalmasnak ígérkezett ez a pár nap, hiszen még mi sem sejtettük, hogy mi vár majd ránk.

Most pedig kalandra fel! Megmutatom milyen volt ez a különleges utazási program!

Foto: MannaCoach



1. nap: Indulás, érkezés, Regatta

Szeptember 8-án érkeztünk, ami a máltaiak győzelmi ünnepének napja. Ennek tiszteletére rendezik meg minden évben a regattát, ami egy evezős hajóverseny és hatalmas dicsőségben részesül a győztes csapat. Íme egy videó az ünnepségről

Emellett bejártuk Valletta festői utcáit és a 3 citiest, közben pedig a coachingról sem feledkeztünk meg. Már az első nap akkora felismerésekhez juttatott Szilvi az életemmel, hitrendszeremmel kapcsolatban, ami már magában hatalmas ajándék volt. Rájöttem például, hogy "A Te utazásod!" programom, amiben Nektek találom meg az ideális utazást, számomra azért is motiváló, mert eközben én is egy kicsit utazom, szervezek, átélek. Ez a felismerés segít abban, hogy valóban hiteles legyek számotokra.

Így tehát az első nap csupa pozitív élményekkel zárult. Kíváncsian vártuk a másnapot.

2. nap: Érezni, jelen lenni

Másnap érzéki szinten fedeztük fel a szigetet. Látásunkat, hallásunkat, tapintásunkat, az ízeletést és a szaglást használva kirándultunk. A Marslaxkokk-i halpiacon, a kikötőben járva, majd a marsaskalai strandon igazán a MOST-ban voltunk. Odafigyeltünk, hogy mi van körülöttünk. Mit látunk, hallunk, tapintunk.. Tudatosítás nélkül sokszor "elvesznek" ezek az igazán fontos dolgok. Emellett érdekes volt megtapasztalni, hogy bár a párommal együtt mentünk egész nap, mégis más-más illat, hang stb. ragadt meg neki egy-egy helyről. Akár olyan is, ami a nekem fel sem tűnt.. Így fedeztem fel pl., hogy minden háznak van egy neve és hogy minden egyes kilincs más és más. Figyeltem, ahogy a rengeteg nyelv keveredik a piacon, érezhettem, hogy milyen egy kaktuszt tapintani (nem a szúrós részén!), megkóstoltuk a híres máltai datolyás sütit, a lédús, zamatos gyümölcsöket és beszippantottuk az olaszos fűszerek illatát a halpiacon.

Annyira tetszett ez a gyakorlat hogy biztosan beépítjük a hétköznapiakba is. Egyrészt vicces tud lenni, másrészt segít egy kicsit ITT és MOST lenni. Imádtam minden percét!

3. nap: Felismerések, szembesülések - idilli környezetben

A hétfőt a San Anton Gardenben indítottuk, ahol álmaim virága, a frangipani virág fogadott. Annyira örülök, hogy előben is láthattam ilyen virágot :) Ezen kívül rengeteg fajta növény és állat található a botanikus kertben, szóval igazán érdemes ide ellátogatni. :) Délután gyönyörű sétát tettünk Mdina és Rabat falai között, ahol a coachingra is sor került. Szilvi tökéletesen illesztette az egyes feladatokat a különböző helyszínek hangulatához. Szó volt kedvenc meséről, melyben felfedeztük saját magunk történetét.. Majd a páros gyakorlatok során kielemztük jelenlegi életünket és megláttuk a tárulkozó lehetőségeket.



4. nap: Célok, tervek, jövő...

Ma a Blue Grotto-hoz buszoztunk, ahol hajókirándulással fedeztük fel a kisebb-nagyobb barlangokat.

Ezután kiültünk a sziklákra és csak ámultunk az előttünk elterülő, végtelen tengerre. Ez már önmagában is ellazító, relaxáló élmény volt. És itt még nincs vége. Délután a Dingli sziklákhöz kirándultunk, ahol az aznapi coaching várt ránk. Utolsó napunkon Szilvivel (MannaCoach) a jövőről beszélgettünk és a céljainkról.

Itt kaptam meg az egyik kedvenc feladatom, amit biztosan használni is fogok a jövőben.

Ezzel a nappal ért véget a máltai önismereti utazásunk, melyen rengeteget tanultunk mind önmagunkról, mind egymásról és jópár dologban pozitívan befolyásolta itthoni hétköznapijainkat.

Úgy gondolom, hogy mindenkire ráérne legalább egyszer egy ilyenfajta belső utzás.

Ha most valami nem stimmel az életedben akkor azért, ha minden okés, akkor pedig azért. Hiszen mindig van hová fejlődni.

Legyen szó akár párkapcsolati, egyéni, vagy vezetőknek szóló tréningről, Máltán, Szilvivel biztosan megtalálod a számodra ideális megoldást.

Ha te is szívesen inspirálódnál Máltán, akkor keresd Szilvit bizalommal!

Mégegyszer köszönjük szépen Szilvinek és a MannaCoach-nak a rengeteg tanítást, inspirálódást a mesés szép helyszíneken.

Soós Alexandra



Fotok: Manga István

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!