

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

BÁTORSÁG VISZ A
SZABADSÁG FELÉ

BŐSÉG

DUPLÁZZ!

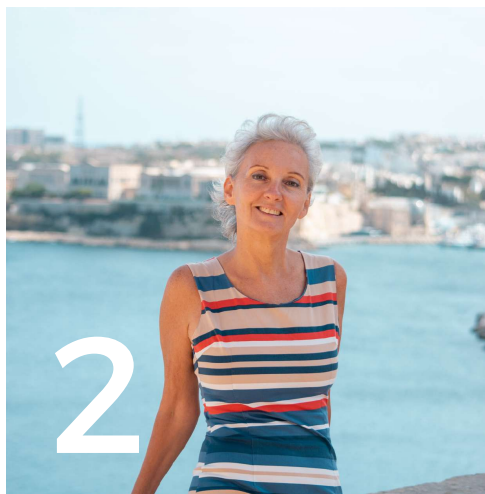
9. SZÁM / 2021. NOVEMBER

Tartalom

- 2 Manna üdvözte
- 3 Bátorság visz a SZABADSÁG felé
- 7 Zsuzsi és Laci története
- 10 Élvezd a BŐSÉG folyamatot!
- 16 5 napos JÓLLÉT program
- 17 DUPLÁZÓ program

A CÍMLAPON

Szabadon, önazonosan, bőségben. Te is élhetsz így! Tarts velem.



Melegebb égtájak felé indulok

Hamarosan egy újabb kaland veszi kezdetét az életemben



Bátorság visz a SZABADSÁG felé

Félelem és megfelelés nélkül élni, megmutatva valódi énedet, érzéseidet, vágyaidat.



Zsuzsi és Laci története

Könnyed kalandnak képzelték el az utazást, végül életüket gyökeresen átalakító önmagukra ébredés vált belőle.



Bőség

Munkám során olyan tudatos emberek keresnek meg, akik első látásra ugyan sikeresnek tűnnek, mégis keresgélnek a céljukat, az élethivatásukat, és kihívásaik vannak a pénzügyek terén.



KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

mannacub/

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA

Design, szerkesztő

RÉSZTVEVŐK

Zsuzsi és Laci

MANNA MAGAZIN

9. SZÁM

2021. NOVEMBER

Megjelenik: havonta

Borítókép: mannacoach.com

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

ÜDVÖZLET

ÖRÜLÖK, HOGY ÚJRA TALÁLKOZUNK

Már Máltán is hűvösödik. Melegebb égtájak felé indulok. **November végén Mexikóba utazom, úgyhogy a következő lapszámokban várhatóan néhány mexikói kép is megjelenik majd.** Élménybeszámolóval, megélésekkel, történetekkel kápráztatlak majd el.

Addig azonban még mindig Máltán, izgatottan készülve a november közepén érkező inspirációs utazómmal töltendő egy hétre. Képeket, történetet szokás szerint hozok majd.

Ahogy belegondoltam, milyen furcsa, én melegebb égtájra indulok, forró kalandokra, és ősi kultúrák felfedezésére, Magyarországon pedig november a halottakra emlékezésről, a karácsonyi időszakra készülődésről szól.

Te hogy éled meg ezt az időszakot? Mi a legnagyobb kihívás most az életedben? És legfőképp: merrefelé tartasz?

Szeretettel és öleléssel: Gürtler Szilvia

BÁTORSÁG VISZ A SZABADSÁG FELÉ



Foto: Pixabay

SZERZŐ: GÜRTLER SZILVIA

Ha az emberek nagy százalékába tartozol, akkor igen magas valószínűséggel neked is az a legnagyobb célod, hogy megéld a szabadságot. Ez a legfőbb motivációd, a leghőbbben vágyott megtapasztalásod. Szeretnéd kötöttségek, megszorítások, korlátok nélkül kifejezni magadat, és szabadon szárnyalva követni az álmaidat. Félelem és megfelelés nélkül élni, megmutatva valódi énedet, érzéseidet, vágyaidat.

Valahol legbelül érzed, hogy akkor vagy hiteles és szabad, ha ezt mind megteszed. Csakhogy ott motoszkálnak benned azok a fránya visszahúzó mondatok:

Mit fognak szólni, ha

Ha így cselekszem, akkor azzal megbántom

Nem engedhetem meg magamnak, mert

Ha elindulnék, akkor

(Helyettesítsd be a folytatást a saját szavaiddal, gondolataiddal.)

Ismerős? Húznak vissza ezek a félelmek, ezek az "ön"korlátok. Merthogy senki más nem tudja korlátozni a saját belső világodat, csakis te magad. Saját magadat zárod be, és saját magaddal alkuszol meg. Pedig hogyan élhetnél szabadon, ha ketrecbe zárkózol?

BÁTORSÁG VISZ ELŐRE

Legbelül talán mardos a kétely, mit mutathatsz meg, míg mellette ott ég benned a vágy, hogy többet láttass abból a ragyogó lényből, akit belülről oly jól ismersz. Aztán akad egy-egy pillanat, amikor felvállalod a véleményed, a hitrendszered, és máris jó adag ítélkezést, elutasítást, kommentet, megjegyzést, kritikát, véleményt kapsz.

Így visszahúzódsz a csigaházadba, magadra rántod újra a maszkjaidat, és maradsz a biztonságos belső közegedben. Vagy beleállsz a harcba, és véded az igazadat, az önvalódat, így meg egy idő után azon kapod magad, hogy fogytán az erőd, elfogyott az energiád.

Minél többször történik ez meg, annál valószínűbb, hogy egy idő után elkezdesz aggódni amiatt, mit fognak reagálni arra, amiként megnyilatkozol, megmutatkozol.

Hiszen nem akarsz elutasítást, véleményeket és kritikát, csak egyszerűen, hitelesen, mentegetőzés, szabadkozás nélkül megélni azt, aki vagy. Ez azzal jár, hogy közben napvilágra kerül a féltett belső kincsed. Közzemlére, közmegítélésre jutnak a gondolataid, vágyaid. Ezért bátorságra van szükséged ahhoz, hogy önmagad legyél.



Foto: Pixabay

LÉPJ KI A FÉNYRE

Az egyetlen út a szabadon megélt létedhez az, ha önmagadként állsz ki, és nem érdekel, ki mit mond rólad, milyen módon kritizál. Egyetlen dolog számít, éspedig az, hogy te hiszel magadban, és abban, hogy megvalósíthatod az álmod.

Nem kell, hogy mások higgyenek a te álmaidban.

Az sem lényegyes, hogy mások elfogadják a céljaidat.

Ne tedd fontossá azokat, akik kétkednek benned, lekicsinyelnek, és nem hisznek abban, hogy képes vagy megtenni azt, amit elterveztél, netán már bele is vágtaal. Tedd fel magadnak a kérdést: biztos, hogy az ő elismerésükre vágysz? És ha mindenképpen valaki mástól is szeretnél hallani elismerő szavakat, akkor olyantól várd azokat, akire felnézel, és példaképként tekintesz. Aki már elérte azt a célt, ahova te most indultál, és akinek az elismerése azt jelenti, hogy azon a módon, ahogyan haladsz, el is jutsz majd a célodig.

Hagyd azokat, akik másra vágynak, és kerüld a lekicsinylőket. Azzal se fáraszd magad, hogy az ő kedvükre tegyél, hiszen ez távolít el leginkább a saját valóságodtól.

Ehelyett éld a saját életedet, a vágyaid, elképzeléseid és álmaid mentén.



ISMERD EL MAGAD

Ahhoz, hogy szabadon megéld önvalód, első lépésként add meg magadnak az elismerést. Legyél büszke arra, aki vagy, amit elértél, és ahol tartasz. Ne abban keress tartós örömet, hogy másoktól várod az elismerést, mert abból sosem lesz elég, amikor megkapod. Mindig újabb és újabb dózissra vágysz majd, hogy saját repedező önbizalmadat megszilárdítsd.



Ehelyett magadnak add meg az elismerést. Vértezd fel magad, mert továbbra is kritizálni fognak mások. Ám ha ezt is az út részének tekinted, abban a folyamatban, hogy kiállj magadért, akkor ez csak megerősít majd abban, hogy igazán hiszel az álmodban, vagy sem.

Mindig lesznek olyanok, akik másképp gondolkodnak. Te csak haladj a saját utadon, és ne engedd, hogy a kritikák eltérítsenek a meggyőződésedtől.

Félelmetesnek tűnik? Igen, első, második és akár sokadik pillantásra is az. Mindaddig, amíg elindulsz önmagad felé. Mert utána már olyan természetessé válik, mint a levegő vétel.

Igen, bátorság szükségeltetik hozzá. Ám a nyereség felbecsülhetetlen. Nagy levegő és indulj el az önmegvalósítás útján, hogy a szabadság ne csak álom legyen, hanem mindennapi valóságoddá váljon.

ZSUZSI ÉS LACI TÖRTÉNETE



Foto: MannaCoach

VIDÁM ÉS FELEMELŐ 4 NAPOT TÖLTÖTTÜNK EGYÜTT ZSUZSIVAL ÉS LACIVAL.

Könnyed kalandnak képzelték el az utazást, végül életüket gyökeresen átalakító mélységekkel, magasságokkal tarkított belső kaland, önfeltárás, és önmagukra ébredés vált belőle.

Másképp nem is lehetett, hiszen ezt a teret teremtem. Megnyitom a résztvevőimet, és olyan helyekre viszem, ahol tán még sosem jártak. Értem ezt nemcsak Málta varázslatos tájaira, hanem a belső világukra is.

Külön köszönetem Lacinak, aki afféle férfiemberként beleállt a megpróbáltatásokba, és feltárta érzéseit, gondolatait. Sőt: a kezdeti ellenállás után a közös gyakorlatokban is odatette magát. Zsuzsi csacsogott, élvezte az ittlétet, és bizony néha önmagába zárkozott, csak hogy alig kevéssel utána újra szárnyalhasson.



Fotók: MannaCoach

ÉS HOGY MIT MONDTAK EZEKRŐL A NAPOKRÓL A RÉSZTVEVŐK?

Laci: Nem egy szokványos pihenés, nyaralás. Nem egy szokványos beszélős, fejlesztő program. Más. Még tart. Több nap, mire beérik. Voltak mélységei, magasságai, önfelismerés, elengedés.

Zsuzsi: Bizony nem volt zökkentőmentes a megismerkedésünk, és az első itt töltött pár óra. Még majdnem az is megtörtént, hogy nem vettünk részt a programban. Hála istennek nem így történt. Te egy igazi kis kobold-tündér vagy Szilvi, és merem mondani, hogy még ebben a rövid négy napos együttlétben is nagyon sokat adtál, és nyitogattad meg az akadásaim. Köszönet érte.

Mit ne mondjak, számomra is kihívást jelentett egy ilyen impulzív párost elcsendesíteni, és önmaguk felé vezetni. Köszönöm, hogy ismét tanulhattam általatok, veletek.

Gürtler Szilvia





Foto: pixabay

ÉLVEZD A BŐSÉG FOLYAMOT!

Munkám során olyan tudatos emberek keresnek meg, akik első látásra ugyan sikeresnek tűnnek, mégis keresgélnek a céljukat, az élethivatásukat, és kihívásaik vannak a pénzügyek terén. Mert nem élik azt a potenciált, ami bennük van, és élvezik a bőség folyamatot?

Hogyan tudsz te kiteljesedni, és megengedni magadnak a bőséget?

Számomra a bőség nem pusztán pénzügyi bőséget jelent. Természetesen az is nagyon fontos része, ám a bőségbe én beleértem a teljes, kiteljesedett életet, az élethivatásod által megvalósított önmagadat, olyan életet, amelyben a különböző életterületeid harmóniában vannak.

A bőség számomra azt jelenti, hogy része vagyok az egyetemes, folyamatosan áramló bőségnek. ami itt van, körülöttünk mindent átjáróan a világunkban.

Ha a bőségre ebből a perspektívából tekintesz, akkor máris meglátod, hogy a bőséget a választásaiddal tudod befogadni. Választással arra, hogy mit látsz meg magad körül, mivel foglalkozol és merre indulsz el. A bőség útjára lépsz akkor is, amikor elindítasz egy vállalkozást, amikor létrehozol valamit, és a növekedés útját választod a biztonság helyett.

Mi az, amiért mégsem éled?

Erre mutatok meg 3 olyan akadályt, amelyek a leginkább gátolják a bőség energiájára való megnyílásodat. Maradj velem végig, mert megmutatom a megoldásokat is. Készen állsz? Akkor vágjunk bele!

1. AKADÁLY: AZ ÉLETCÉL HIÁNYA

Nincsen életcélod, vagy rosszul megfogalmazottak a céljaid. Sőt: nemcsak a céljaidat nem látod tisztán, de még az álmaidat sem, ezért inkább csak álmodozol, mintsem az álmaidat alakítod át céljaiddá.

Kis léptékű, rövid távra szóló célokat tűzöl ki magadnak, és azokat sem teljesíted, mert a napi teendők, az apró-cseprő dolgaidd elszólítanak.

Ha netán van is célod, és elindulsz a megvalósítás útján, akkor menet közben elfáradsz, megijedsz, félsz beteljesíteni azt.

Nincs víziód, olyan, amiben látod magad egy másik élettérben, bőségben, örömben.

Elég a céltalanságból! Egyetértesz?



Foto: pixabay

2. AKADÁLY: FOGALMAD SINCS, MI AZ ÉLETHIVATÁSOD

Keresgéled, mivel foglalkozz, és azt hiszed, majd valami rajtad kívül álló isteni szikra, vagy üzenet érkezik, és végre valaki megmondja neked, hogy mi a te élethivatásod.

Bizonytalankodsz abban, hogy mivel foglalkozz. Van ugyan hívásod egy-két tevékenység felé, azokba mégsem mersz belevágni, különféle indokokra, kifogásokra hivatkozva.

Maradsz inkább a megszokottban, a fix jövedelmet nyújtó állásodban, ahol nem feltétlen tudod kibontakoztatni önmagad, és megvalósítani mindazt, ami olyannyira hív téged. Elherdálod az időd, az energiád olyan munkával, amit nem szeretsz, nem leled benne örömed.

Tudod, érzed, hogy van valami magasztosabb, amiért itt vagy a földön, amit egyedül te tudsz betölteni, ami rajtad keresztül tud megvalósulni, és általa sokak életére képes leszel hatni.

Elég a keresgélésből! Így látod te is?



Foto: pixabay

3. AKADÁLY: ZÚRZAVAR A PÉNZÜGYEIDBEN

Nos, az örök mumus. Vagy nincs elég, vagy ha van is elég, képtelen vagy megtartani, kezelni. Tele vagy korlátozó hiedelmekkel, amelyek miatt nem tudsz továbblépni a gazdagságod felé. Ezek között nagyon sok az olyan, amelyeket észre sem veszel. Te mit gondolsz a pénzről?

Meglepődsz majd, mert nem is gondolod, hogy mennyi tudattalan mondatot, hiedelmet cipelsz magaddal, és mennyire a szokásaiddá vált ezek alapján élni. Ezekkel önkéntelenül is akadályozod a pénz áramlatára való rácsatlakozást, ezáltal nem azonosulsz az energiájával. Márpedig a pénz oda érkezik, ahol szívesen fogadják.

A pénzhez fűződő gondolataidat megspékeled azzal, ahogyan a pénzt kezeled. Vagy nincs elég, vagy van ugyan bőven, mégsem tudod megfogni, és ügyesen gazdálkodni belőle, mert minden szétfolyik a kezekben.

Ismerősek ezek az akadályok? Hány van ezekből az életedben jelen? Egy? Kettő? Három? Nagy valószínűséggel mindhárom, ha még nem azt a bőség folyamatot éled, amit belső szemeiddel láatsz.

Elég a pénzügyi kupiból, a kifizetetlen számlákból, a napról napra élésből! Ugye?



Foto: pixabay

HOGYAN TUDSZ EBBŐL TOVÁBBLÉPNI?

1. Megoldás: Lásd tisztán az életcélod

Pontos, rád szabott, téged inspiráló célokra van szükséged. Felejtsd el a céltervezés módszertanát, másképpen, egészen más hívószavakkal tudsz ebben továbblépni. Mert a kis léptékű, számszerűsíthető, határidővel ellátott céloknál valami sokkal magasztosabbra, és nagystílűbbre van szükséged.

Vízióra.

Felszínre hozzuk az igazi, legbenső álmaidat, megfogalmazzuk és vízióvá alakítjuk a célodat, hogy elindulj a megvalósítás útján.

2. Megoldás – Találj rá az élethivatásodra!

Az élethivatásod nem kívül kell keresgélned. Mert az élethivatásod az, amit te azzá teszel. Amiben akkora örömet leled, hogy bármilyen formában, bármikor szívesen végzed.

Nem az a kérdés, hogy vállalkozóként, vagy multinál dolgozol, MLM-ben tevékenykedsz, vagy háztartásbeliként élsz. Az a kérdés, vállalod-e annak megvalósítását, amit a víziódban látsz, és elfogadod-e a képességeidet, hogy azok segítségével alkoss, teremts.

Magtaláljuk az élethivatásodat, hogy magabiztosan teremts és fogadd be általa mindazt, ami ezáltal érkezik hozzád. Hála, szeretet, öröm, és igen, pénz is.

3. Megoldás – Írd újra a pénzügyeidet!

Bizony, itt van mit tisztítani, rendbe tenni. Elsőként a gondolataidat, a pénzkezelésedet, és a befogadást.

A gondolataid szokásokká válnak, így idővel azok rabjaivá válsz. A szűkösség és a félelem is gondolati szokások mentén alakultak ki benned. Márpedig ezekből nem lehet teremteni. Pontosabban lehet, csak épp nézz körül: pontosan azt lehet vele teremteni, amid most van.

A bőség, a siker, a jó mód gondolata és szokása még szokatlan a számodra, ezért került eddig a bőség folyamat.

Megmutatom, hogyan cseréld le a szükség szokásait a bőség áramlatára. Megtanulsz a pénzzel bánni, így megnyílik a pénzcsap, és elindul végre a pénz-áramlás az életedben.

A célok keresgélésével, az élethivatás betöltésével, a pénzügyek rendbe tételével hónapokat, éveket lehet eltölteni. Nagy valószínűséggel te is tapasztaltad már, hiszen talán évek óta ezekre a kérdéseidre keresed a válaszokat.

Nagyon fontos az is, hogy melyiket milyen sorrendben dolgozod fel. Ezt most, egyszer kell csak rendbe tenned. Időbe telik, amíg ez a három győzelem-megoldás összeáll. Átadom neked a megfelelő gyorsítókat, amelyekkel ez a folyamat felgyorsítható. Egész pontosan 9 gyorsítót, amivel ez a három győzelem-megoldás nagyjából 90 nap alatt elérhető.

Ha úgy döntesz, megspórolod magadnak a zsákutcákat, a felesleges keresgélést, és végre megengeded magadnak a bőség folyamat, akkor küldd el a BŐSÉG szót nekem messengeren, és elmondom neked a részleteket, hogyan emelheted magasabb szintre az életedet velem.

Szerző: Gürtler Szilvia



Itt tudsz írni nekem: [KATTINTS IDE](#)

5 NAPOS JÓLÉT EMELŐ ÉS GAZDAGÍTÓ PROGRAM



**INGYENES
minikurzus**

Miben segít a program?

- Megérted, milyen kifinomult módokon akadályozod magad a bőség megélésében.
- Rálátsz arra, hogyan tudod megváltoztatni a gondolataidat, és ezáltal új szokásokat kialakítani.
- Meglátod, miképpen hatnak a gondolataid, a szavaid a jólétedre.
- Hitet, önbizalmat kapsz vágyaid megvalósításához.
- Megnyílik a szemed a körülötted lévő lehetőségekre.

**Célom, hogy megduplázd
a jövedelmed.**

Velem tartasz?
Több infóért kattints
[IDE!](#)

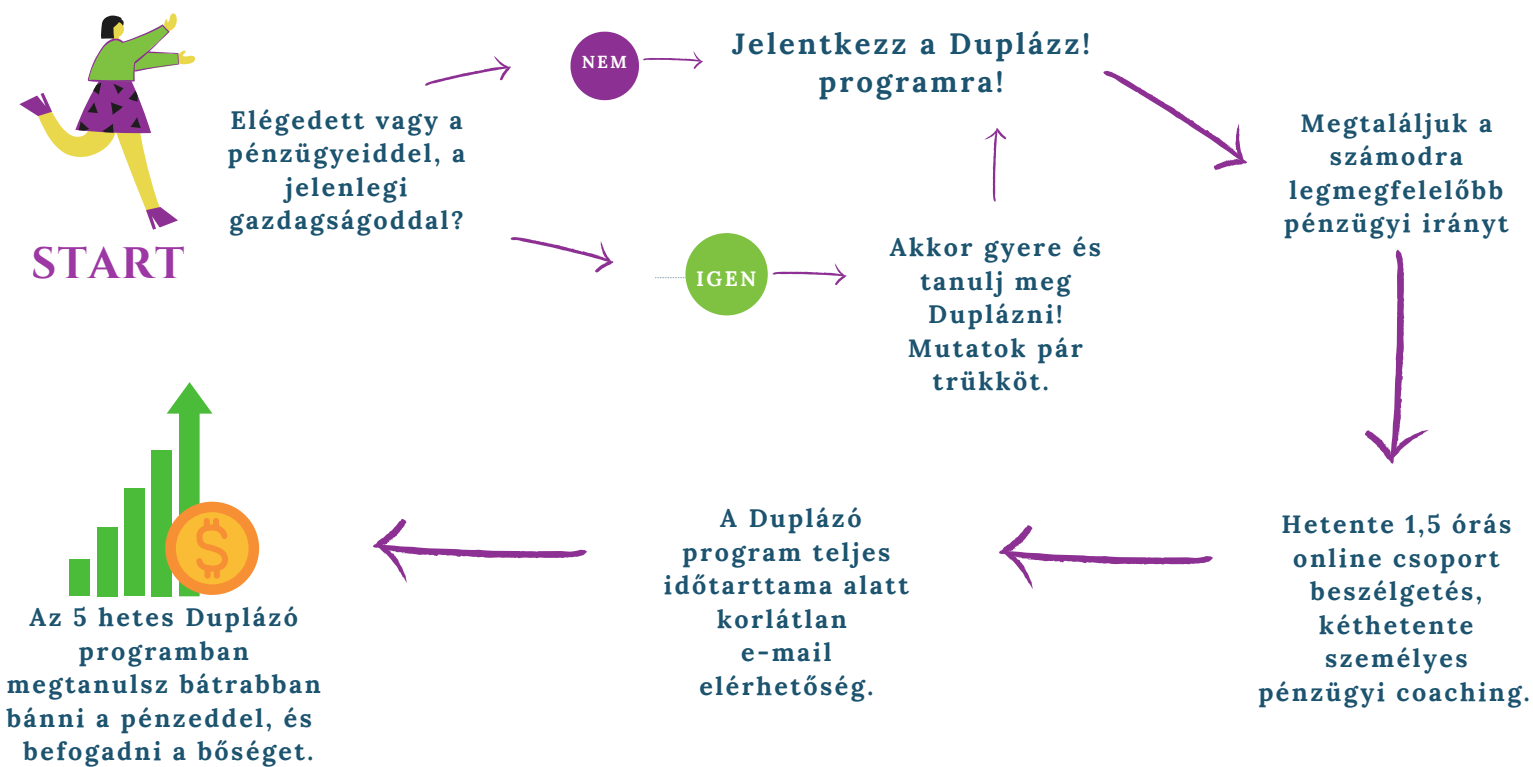


DUPLÁZZ!

Duplázd meg a bevételeidet!



MANNA
COACH



A **Duplázó program** azért különleges, mert nem befektetési tanácsokat vagy üzleti lehetőségeket kínálok, hanem végigvezetlek a folyamaton, ahogyan megteremtheted magadnak a vágyott életed, és megtanulhatod, hogyan fogadd be a pénzt, a gazdagságot. Mert bizony ez sem olyan egyszerű, mint gondolod. Végigviszlek a lépéseken, onnantól kezdve, hogy rátalálsz a pénzzel kapcsolatos hiedelmeidre, egészen odáig, hogy elhiszed, jár neked a gazdagság, ezáltal megéled a befogadás örömét.

Részletekért kattints ide:

DUPLÁZÓ PROGRAM