



MANNA
COACH

ADVENTI NAPTÁR 2021





MANNA
COACH

Üdvözet

Idén, ebben a rendkívüli évben valami rendkívülivel szeretnék kedveskedni neked. Azért, mert számomra te, kedves MannaCoach barát, rendkívüli vagy.

Az ünnepi készülődésben néha elveszítjük a varázst. Rohanunk, hogy mindent beszerezzünk, elkészüljenek a finom ételek, meglegyenek az ajándékok, de valahogy megfeledkezünk arról, amiről az adventi időszaknak szólnia kellene. Ha teljesen nem is tudunk elcsendesülni, ezzel az Adventi naptárral abban szeretnék segítségedre lenni, hogy minden nap - legalább néhány percig - tudatosan befelé figyelj, és érezd a hálát. Mert a hála ereje felbecsülhetetlen, és aki hálás a szívében, az nagy dolgokra képes!

Kellemes készülődést, hangolódást és hálát kívánok Neked!

Szeretettel:



Gürtler Szilvia
MannaCoach

December 1.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 2.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 3.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 4.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 5.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 6.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 7.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 8.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 9.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 10.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 11.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 12.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 13.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 14.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 15.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 16.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 17.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 18.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 19.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

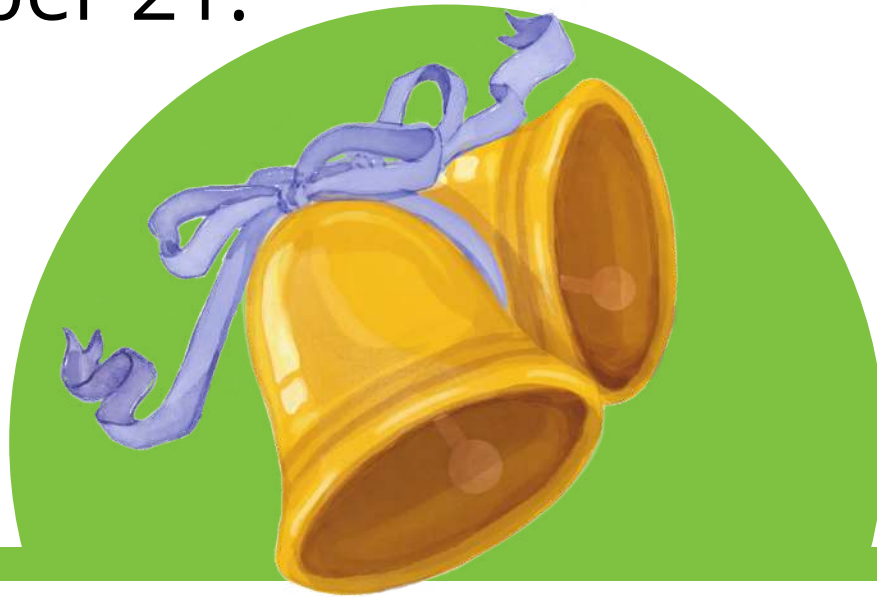
December 20.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 21.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 22.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 23.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

December 24.



Írd le, miért voltál ma hálás.

Milyen fizikai és lelki, érzelmi dolgok értek, amire hálával gondolsz vissza?

Merry CHRISTMAS

Remélem, az **Adventi kalendár töltése közben napról napra tapasztaltad, ahogy a szíved megtelik hálával.**

Én is hálás vagyok azért, mert időt szakítottál arra, hogy minden nap elmerengj kicsit azon, hogy mennyi mindenért lehetsz hálás.

Most már hálatelt szíveddel, lecsendesedve, nyugodtan élvezheted az ünnepi hangulatot, kívánom, hogy az egyik legszebb, legemlékezetesebb karácsonyod legyen az idei.

Hálás leszek, ha megosztod velem a tapasztalataid, arról, hogy mit adott neked ez az adventi hála-időszak.

Figyelmedbe ajánlom **Hála mantra naplót**, ha még nem töltötted le, abban rengeteg praktikát, tippet megosztok veled ahhoz, hogy még tudatosabban hálát tudj adni a téged körülvevő megannyi csodáért. A csoda körülöttes van, benned lakik, a csoda te magad vagy!

Szeretettel: Szilvi

HÁLA MANTRA NAPLÓ



HÁLA MANTRA NAPLÓ



MANNA
COACH

GÜRTLER SZILVIA

A célodhoz vezető leggyorsabb út a hálán keresztül vezet.

Hogyan? Úgy, hogy a hála áthangolja a gondolataidat, és az érzelmeidet. Amikor hálás vagy, akkor köszönetet mondasz egy helyzetért. Mondhatod, könnyű hálát adni valami jóért. Ez így is van. Csak vajon megteszed-e rendszeresen? Adsz időt magadnak arra, hogy hálát adj, hogy értékeld az elért eredményeidet?

Letöltéshez kattints ide: [HÁLA MANTRA NAPLÓ](#)



Gürtler Szilvia, nemzetközi minősítésű PCC coach és közgazdász vagyok. Több mint 30 éves vállalkozói tapasztalattal, több mint 20 éves banki és befektetői tapasztalattal, és több mint 5 éves coach tapasztalattal rendelkezem.

A megújulás, az elhivatottság, és a teremtés varázslója vagyok. Erről bővebben a [Rólam oldalon](#) olvashatsz. A bőségben élt életemet Máltán, a napfény és a szabadság szigetén élem.