

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

ÚJÉV, ÚJ KEZDET

DUPLÁZZ!

ÖNAZONOS
CÉLTERVEZÉS

Tartalom

2 Manna üdvözte

3 Önazonos céltervezés

8 Egyedül utazgatva

13 Újévi fogadalom

15 Duplázz!



Még mindig Mexicoból...

2021. decemberében felhúztam a hétmérföldes csizmámat és Mexico felé vettem az irányt. Kövesd a kalandjaimat!



Önazonosan!

Az új világodban minden külső körülménytől függetlenül haladsz az önazonos célod felé. Hogyan?



Új év

Összegzünk, tervezünk, fogadkozunk. Van értelme a fogadalmaknak?



Foto: mannacoach

KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

mannaclub/

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA

Design, szerkesztő

RÉSZTVEVŐK

MANNA MAGAZIN

11. SZÁM

2022. JANUÁR

Megjelenik: havonta

Borítókép: mannacoach.com

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

ÜDVÖZLET

ÖRÜLÖK, HOGY ÚJRA TALÁLKOZUNK

Az új esztendő első napját írjuk. Még mindig tél van, pihen a természet, és az ünnepek alatt talán megpihentél te is.

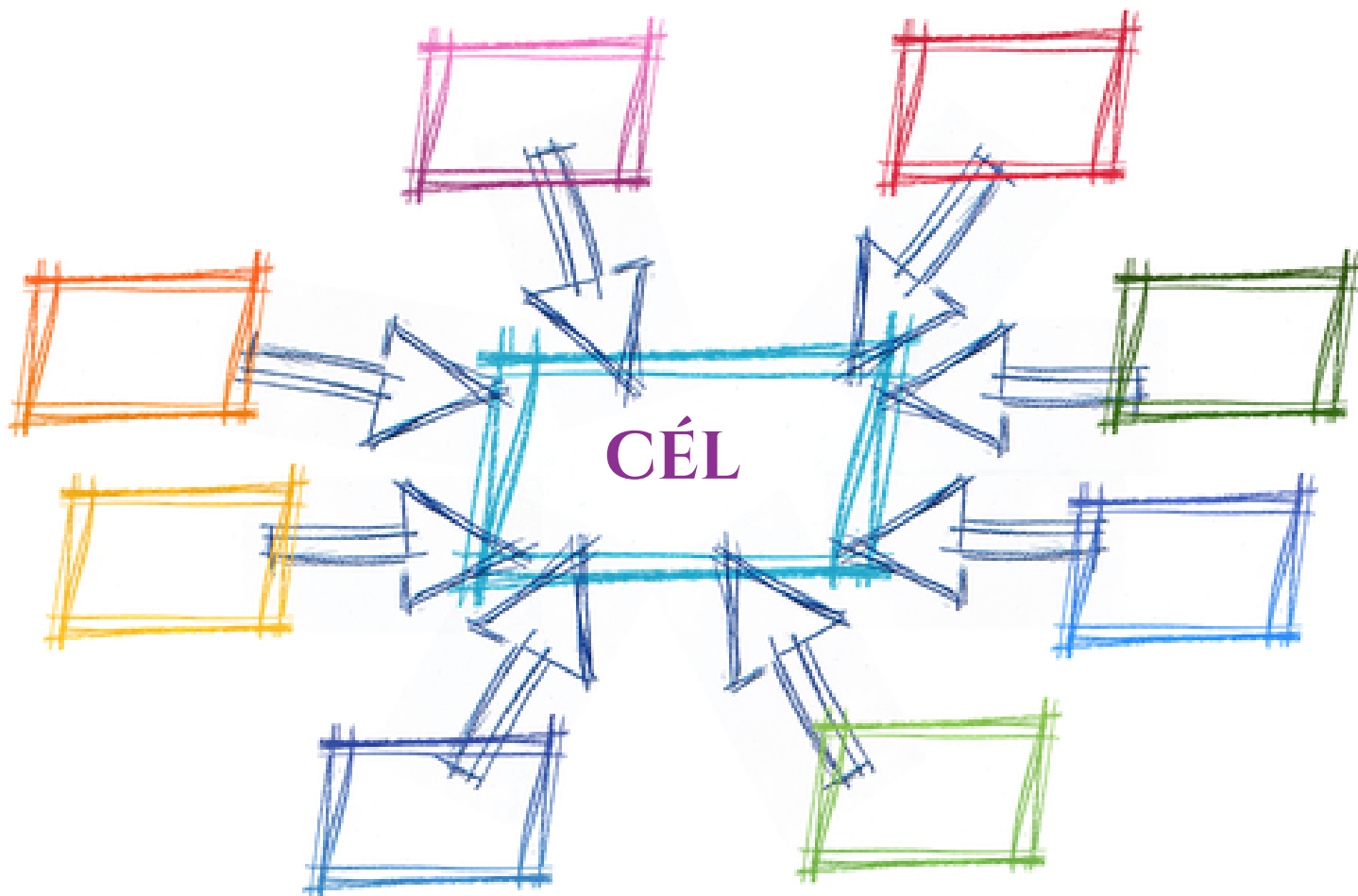
Ezek az első napok még a magadra találásról, az új számokhoz való hozzászokásról (vajon hány napig írod le még az előző évszámot?), és az éved megtervezéséről szólnak.

Szeretem a természet rendjét követni, és számomra az év tavasszal indul be úgy igazán. Amikor az elvetett magok kikelnek, és növekedésnek indulnak.

Azok a magok, amelyeket ősszel elvetettél, télen megpihentettél, dédelgettél, csiszolgattál. Azok az ötletek, tervek, amelyek a pihenés, elcsendesedés idején megfogantak benned, vagy épp új irányokat vettek.

Adj most még teret ennek a finomításnak, és engedd meg, hogy szívedből jövő, önazonos terveid születhessenek.

Szeretettel: Szilvi



Önazonos céltervezés

Új világ születik. Ez a világ pedig nem a külső, eddig megszokott irányelvek szerint fog alakulni, hanem belülről jövő, mélyreható változások által. Ezt a világot mi alakítjuk, te, én, a barátod, a szomszédod, mindenki egyesével.

Ez a világ úgy tud felépülni, ha minden külső körülménytől függetlenül haladsz az önazonos célod felé.

Amikor megtalálod a nagy miértedet, akkor már könnyedén haladsz a célod felé. A kíneserv mindig ott van, amikor nem a saját célodat gondolod a céloknak.

Amikor mások hitetik el veled, hogy az ő céljaik a te céljaid, és amikor mások mondják meg neked, hogy mit vegyél meg és mit tegyél a boldogságodért. Ezek legtöbbször befolyásolják a saját vágyaidat, és elkezded őket a magadévá tenni. Annyira sulykolják beléd, hogy egy idő után már magad is elhiszed, csak hogy ez mégsem jelenti azt, hogy ezek a e céljaid.

A CÉLOK ÉRTELME

Ezért aztán lassabban is haladsz, és kínlódva állandóan tervezned kell, rávenni magad, hogy tartsd az ütemtervet, időben legyél stb...

Amikor a célod azzal azonos, ami igazán belülről, belső vágyból fakad benned, akkor mindez könnyedén, szinte csettintésre megy.

Hogyan vagy most az életedben? Mennyi feszülés, ellentmondás, bizonytalanság van benned?

Vannak céljaid?

Tegyük félre a boldogabb akarok lenni, több pénzt, több szabadságot akarok és a hasonló mondatokat. Ezek nem célok. Ezek jól hangzó mondatok, amelyek konkrétan akadályoznak abban, hogy elérd a célaidat. Hogyan? Éppen úgy, hogy azt gondolod, ezek a céljaid.



Csak hogy ha jobban belegondolsz, meg tudod fogalmazni, mit is jelent számodra egészen pontosan az, hogy boldogabb legyél? Hogy gazdagabb legyél? Hogy szabadabb legyél? Meg tudod mondani, hogy mikor éred el mindezt?

Ez inkább csak egy olyan vágyálom, amit örökké kergethetsz, hiszen ilyen formában gyakorlatilag elérhetetlen. És mivel azt gondolod, ezek a céljaid, nem is fordítasz elegendő figyelmet arra, hogy önazonos célt állíts fel magadnak.

MÁSOK CÉLJAI FELÉ?

Márpedig önazonos cél nélkül élni az életed, az sodródást jelent, és mások céljainak megvalósítását. Mert aki tudja, ismeri a célját, az halad is afelé, és másokat is maga mellé állít, hogy elérse a célját. Ez rendben is van, ha a te célod is ugyanaz.

Ám ha nem, akkor életed szabályait mások alkotják. Hozzájuk igazodsz, és fogalmad sincs, hogyan lehet másként élni.

Csak azt látod, hogy vannak olyanok, akik szabadabban, gazdagabban, sikeresebben, tudatosabban élnek. Ezért azt állítod magad elé célnak, hogy te is ilyen legyél. Ez persze legtöbbször irigykedés, parttalan vágyakozás, elégedetlenség formájában ölt testet benned.

És amikor találkozol valakivel, aki azt mondja, van választásod, és élhetsz másként, akkor még az is lehet, hogy elindulsz vele egy másik úton, aztán amikor kinyílnak bizonyos kapuk, akkor megtorpansz, és visszafordulsz gyorsan az ismerős, megszokottba.



ÚJ IRÁNYOK

Az életed célját, irányát csak te tudhatod. Senki más nem tudja neked megmondani. Bárkit hallgatsz meg, bárkit követsz, csak gondolatokat, iránymutatást tud adni. Legfőképpen ahhoz, hogy lehet másképpen is.

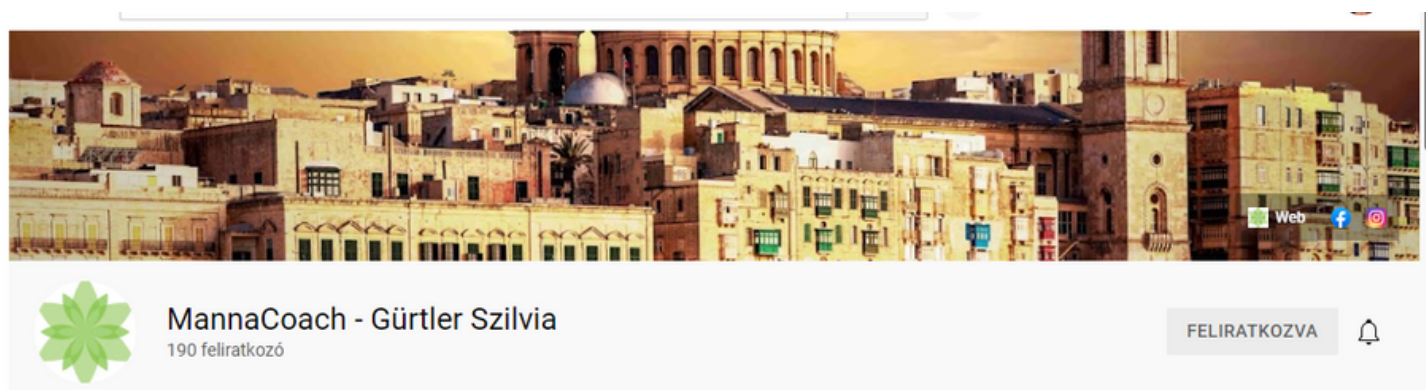
A hitrendszered, az eddigi gondolataid megváltoztatásával másképp fogsz látni te is. Mert ezeket a gondolatokat a régi rendszer hozta, szüleink, tanítóink ültették el bennünk. Nem azért, mert rosszat akartak nekünk, hanem azért, mert ez volt az ő hitrendszerük. Ők is ezt tanulták, ezt hozták, ebben éltek.

Csak hogy ez az idő már lejárt. Már lehet megkérdőjelezni régi, igaznak hitt alapvetéseket. Mert mi van, ha mégsem úgy van? Mi van, ha ezek a gondolatok egy letűnt kor elképzelései, és mivel oda vezettek, ahol most vagyunk, ezért akár tévesek is?

Kérdésekben élni – a kinyilatkoztatások helyett – elhozhatja a legváratlanabb és legkreatívabb válaszokat, és eredményeket számodra.

Az önazonos céltervezésről szóló videómat eléred Youtube csatornámon:

[MannaCoach - Gürtler Szilvia - YouTube](#)



A Céltervező füzetet az alábbi linken éred el:

Céltervező füzet - MannaCoach

Haladj lépésről lépésre a céljaid felé a Céltervező füzet segítségével!

A legtöbb ember azért nem kapja meg azt, amire vágyik, mert nem tudja pontosan meghatározni, hogy mit is akar. Ha te meg tudod fogalmazni konkrétan a céljaidat, akkor máris jóval előrébb vagy, mint a többség. Ebben segítelek téged a Céltervező füzet feladataival.



EGYEDÜL

utazgatva



2021. decemberében felhúztam a hétmérföldes csizmámat és Mexico felé vettem az irányt. 3 hónap távollétet terveztem, egyedül, egy olyan országban, ahol még az angolt sem beszélik – nemhogy a magyart.

Semmit nem tudtam/tudok Mexicoról. Őszintén szólva alig néztem utána valaminek. Merthogy nem az a lényeg, hogy mások mit látnak, gondolnak róla, hanem az, hogy én hogyan élem meg az ittlétet.

Érdekes ez egyébként, ma épp megkérdezte tőlem valaki, hogy hova tervezem a következő utam. Én pedig azt válaszoltam, hogy fogalmam sincs, majd jön az érzés, a hívás. Mert ide sem terveztem elutazni, egyszerűen jöttek szembe velem az ismerősök utazásai, videói, és Mexico megszólított. Úgy éreztem, itt dolgom van, jönni akarok.

Már májusban megvettem a jegyeket. Egy olyan időszakban, amikor abszolút előre láthatatlan volt, milyen utazási szabályok lépnek életbe, vagy mikor melyik országot zárják be. Én bíztam. Tudtam, éreztem, hogy kijutok valahogy.

Egyedül? Szörnyülködtek ismerősök, barátok. Mexicoba? Veszélyes hely, mit fogsz ott csinálni és hasonlók.

Bele sem gondoltam. Kit érdekel?

Majd megoldom valahogy.

Mindenre úgysem tudsz felkészülni, minek hát a félelem?



Valahogy olyan érzésem van, hogy ki mire számít, azt kapja. Nyitottságot, kedvességet, barátságosságot kapok mindenhol. Egyetlen percre, egyetlen pillanatra sem éreztem magam fenyegetve, vagy veszélyben. Éppen ellenkezőleg. Mindenhol segítőkész szándék, a megértés és a megoldás vágya irányul felém.

A taxisofőrtől kezdve a pénztárosig mindenki kedves. Mondjuk elég vicces, ahogy én magyarázok angolul, ők meg spanyolul, és nézünk egymásra meredt szemekkel, mert egyikünk sem érti a másikat. Aztán átváltunk egy nemzetközi nyelvre, a mosoly és a mutogatás nyelvére, és innentől minden megy, mint a karikacsapás. Hirtelen megértik, hova akarok menni, és én mintha folyékonan beszelném a spanyolt, rögtön megértem, merre induljak tovább.

Brutális eltévedéseim eddig nem voltak, mindenhova odatalálok, és amit fontosnak ítélek, azt felfedezem. Körbesétálok a környéken, megnézem, merre vannak a közértek, zöldséges, buszmegálló stb. Mi más lehet még?



Kipróbáltam elszigetelt szálláshelyet, belvárosi nyüzsgésben lévő hostelt, és családi otthont egyaránt. Rájöttem, hogy szeretem azért, ha van a közelben valaki, akinek köszönhetek, amúgy jól érzem magam egyedül. Főként a tengerparti helyek vonzanak, mert a mindennapi mexikói élet akkor lenne izgalmas számomra, ha be tudnék tagozódni valamilyen közösségbe.

Most más céllal érkeztem, egyfajta belső csendre és nyugalomra vágyva. Kicsit ettől aztán olyan az utazás, mint egy csend elvonulás. Előfordul, hogy egész nap csak magammal vagyok, se telefon, se személyes kontakt.

Ilyenkor figyelem magam. Mi fogalmazódik meg bennem? Mi olyan kerül felszínre, amit más aspektusból láttam eddig?

Vannak azért jócskán ilyenek. Új felismerések bukkannak fel, és új meglátások születnek bennem. Nyesem le határozottan azt, ami már nem tartozik hozzám, és engedek be újakat, amik a megújult énemhez erősebben kapcsolódnak.

A fizikai tárgyakhoz hasonlóan mintha hullanának le rólam a felesleges héjak. 3 hónapra egy kis gurulós bőrönddel érkeztem, aminek a felét még egyáltalán nem használtam. Ugyanígy vagyok belül is: amit eddig dédelgettem magamban, mint tervet, elképzelést, mégsem indultam neki eddig, azt elvetem, hisz másfelé visz már az irány.

Figyelem azt is, mit csinálok ugyanúgy és mit másképp, mint Máltán. Úgy látom, vannak bizonyos szokásaim, amiket magammal cipeltem ide is, és vannak olyanok, amiken tudtam változtatni. Például nagyon figyelek arra, hogy a délutánjaim szabadok legyenek, és minimum heti 2, inkább 3 egész napos kirándulást beiktassak a programomba.

Ez nagyban segíti a hatékonyságom növelését, hiszen csak arra fordítok időt, ami igazán fontos. Teljesen levetettem a rohanást, kapkodást, feszültséget, idő-hiányból fakadó frusztrációt. Mindenre van időm, nyugalomban.



Akadnak olyan dolgok, amelyek alig egy hónapja életbevágóan fontosnak tűntek, mára már el is feledkeztem róluk, és olyanok is vannak, amelyekkel nemrég még egyáltalán nem foglalkoztam, mostanra viszont fontossá váltak.

Minden átalakul bennem, és én hagyom, hogy megtörténjen. Engedem azt, hogy a szívem és az álmaim vezessenek. Az álmaim, amelyek olyan intenzívek itt Mexicoban, hogy néha úgy ébredek, mintha a valóságban is megéltem volna mindazt, amit álmomban láttam.

Fantasztikus nyugalomra és magabiztosságra teszek szert így egyedül utazva: eddig sem voltam elveszett bárány, most meg aztán csak nevetek, ha valaki aggódva kérdezi: hogy mész oda? Mit csinálsz ott? Valahogy, valamit – felelem. Mindig van megoldás, és pontosan tudom, mi felé tartok.

És ha azt kérdik: Hogy érzed magad egyedül?

Egyedül? Tökéletes társaságban vagyok – válaszolom.

Gürtler Szilvia



ÚJÉVI FOGADALOM másképpen

Az év végén, és az év elején általában összegzünk és tervezünk. **Összegezzük azt, ami az előző évben történt velünk, és tervezzük azt, amit az újra kívánunk. Ez az időszak a nagy elhatározások, és az újévi fogadalom ideje is.**

Ez a mostani évkezdet talán egy picit más, mint az eddigiek. Mert 2021-ről mondhatunk mindenfélét, az biztos, hogy. kiszámthatatlan év volt, ami nagy meglepetéseket és sok újat hozott az életünkbe. Megmutatta, hogy ideje elhagyni a megszokott kereteket, elengedni a kapaszkodókat, és önmagunkba vetett hitünkkel építeni az életünket.

ÚJÉVI FOGADALOM

Mi lehet hát 2022-re nagyszerűbb újévi fogadalom, mint az, hogy elhatározod, önmagad kiteljesedéséért teszel? Legyen ez az év, amikor tudatosítod, hogy te vagy a saját életed teremője, és képes vagy poklot is, és csodát is varázsolni bele. Az év, amikor odafigyelsz az energia-szintedre, a szavaidra, és arra, ahol és ahogyan jelen vagy.

Nincs már értelme hagyományos újévi fogadalom tételeknek, soha meg nem valósuló fogadkozásoknak. Annál több értelme van viszont önmagad erősítésébe, fejlesztésébe fektetni. Legyen az az elhatározásod a következő évre, hogy odafigyelsz magadra, és minden nap szánsz pár percet arra, hogy a harmóniádba kerülj, és visszatalálj önmagadhoz.

ÖNMAGADÉRT

Mert mi más lehet a legjobb befektetés, mint saját stabilitásod, saját középpontod megerősítése? Így történhet bármi ebben az évben, vagy az elkövetkezőkben, te akkor is kiegyensúlyozott és nyugodt maradsz.

Legyen ez az újévi fogadalom inkább egy ígéret számodra, hogy odafigyelsz magadra, és mindent megteszel a saját jóllétedért. Egy ígéret, hogy önmagadat választod, a saját nagyszerűséged megélését, és a belső békédhez való visszatérést. Minden más ebből fakad, innen táplálkozik. Néhány egyszerű, minden nap végezhető önerősítő gyakorlattal, gondolatsorral támogatlak mindebben. Ezen gyakorlatok során megismersz egy mozgás meditációt, megtanulod, hogyan maradj a saját energiádban, és legyél száz százalékig a jelen pillanatban. Megerősödsz a hálában, és elkezded értékelni magad.

El tudod képzelni magadról, hogy 5 hét alatt megduplázd a bevételed?
Néhányan már megtették: Ügyfélvélemények az oldalról
<https://mannacoach.com/duplazz/>



A **Duplázó program** azért különleges, mert nem befektetési tanácsokat vagy üzleti lehetőségeket kínálok, hanem végigvezetlek a folyamaton, ahogyan megteremtheted magadnak a vágyott életet, 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