

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

*EGY évesek
lettiink*

CÉLtervezés

A pénz és te

12.SZÁM /
2022. FEBRUÁR

Tartalom

2 Manna üdvözlete

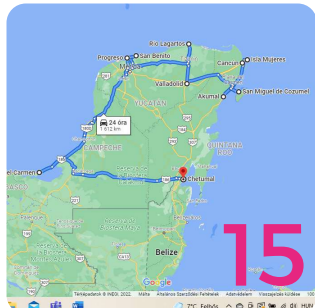
3 Céltervezés előtt

8 Top 5 ok, amiért nem tudod növelni a bevételeidet

9 A pénz és Te

15 Mit hozott számomra Mexico?

19 Különleges mexikói szokások



MANNA MAGAZIN

KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

[/mannacub/](http://mannacub/)

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA

Design, szerkesztő

MANNA MAGAZIN

12. SZÁM

2022. FEBRUÁR

Megjelenik: havonta

Borítókép: pixabay

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



ÜDVÖZLET

1 ÉVESEK LETTÜNK!

Pontosan 1 évvel ezelőtt, 2021. februárjában indult útjára a **Manna Magazin**. Eredetileg csak egy bemutatkozónak szántam, aztán a sodrásban rendszeres havi magazinná nőtte ki magát. Hálásan köszönöm a visszajelzéseiteket, hogy olvassátok az itt megjelenő írásokat, és örömmel nézegetitek a szép képeket.

Idénre még nagyobbát álmodok, és bővíteni szeretném a magazin tartalmát egyéb, külsős írásokkal is. A pontos mikéntet még nem látom, egyelőre megyek az áramlattal, és hagyom, hogy megszülessen az új.

A visszajelzéseitek és a bátorításotok mentén bízom benne, hogy valami olyan fog megszületni, amit szerettek majd nagyon.

Köszönöm, hogy részesei voltatok ennek az első évnek, amikor – hogy a gyermekkor hasonlatával éljek – megtanultunk járni. Innentől már egyre magabiztosabban lépegetünk tovább, ki a nagyobb nyilvánosságra, és új tartalmakra.

Nagyon megköszönöm, ha Te is adsz visszajelzést a Manna Magazinnal kapcsolatos élményeidről, ötleteidről, javaslataidról, és arról, hogy miről olvasnál még szívesen.

Legegyszerűbben a Bőséges Manna csoportban tudsz szavazni vagy akár Messengeren (<https://m.me/szilvia.gurtler>), akár e-mailen a hello@mannacoach.com címen várom a válaszodat.

Szeretettel és hálával:

Görtler Szilvia

Céltervezés előtt

Foto: pixabay



Sokan egyből belevágnak a célok összeírásába, még mielőtt magukba mélyednének, és időt engednének arra, hogy megtalálják azt a célt, ami legbelülről, a szív vágyából fakad. Legfőképpen onnan ismered fel ezt az önazonos célt, hogy egyfajta megkönnyebbülés, könnyedség tölt el, és mindemellett lelkesedést érzel. Tudod, hiszed, hogy ezzel hozzáteszel a világhoz is, és hogy ennek van értelme. Olyan érzés, mintha mázsás súlyok gördülnének le rólad.

Hogyan érkezz meg az önazonos célodig?

Mielőtt bármibe is belevágsz, először tudatosítsd, hogy mit értél el az előző évben, és ismerd el magad. Ehhez nyújts segítséget a MannaCoach évváró napló. [Itt](#) éred el (kattints).

Amikor ez megvan, engedd bele magad az örömbé, a jó érzésekbe, a megnyugvásba. Engedd, hogy átjárjon a jól végzett munka öröme. Akár egy kis rituálét is elvégezhetsz, megünnepezve magad.

Aztán figyeld magad a következő napokban, és kövesd az itt leírtakat.



ÁLMODJ!

Lehet, furcsának hat a céltervezésnél álmokról beszélni, mégis azt javaslom: **Bízz az álmaidban!**

Az álmok kristálytisztán mutatják a benned felhalmozódott frusztrációkat, és vágyakat. A frusztrációk mutatják, hol nyomod el a valódi érzéseidet, a vágyak pedig vezetnek önmagad felé. Ezért minél tudatosabban tekintesz az álmaidra, annál magabiztosabban látod meg a szívbeli vágyaidat.

Az álmaidból tudsz aztán önazonos célt konvertálni. Tartsd is meg folyamatosan az álmok erejét, hiszen tervezni ugyan jó, és lelkes is vagy, amíg megalkotod a terveidet, ám a megvalósítás során a célra tartás alatt veszítesz a motivációdéból. Azt az álmok ereje adja meg neked.

Az álmok szárnyalása végtelen képességekkel ruház fel, és bármire képessé tesz, amire csak vágysz. Ezért ne az álmaidat nyomd el, hogy racionálisan élhesd a napjaid, hanem az álmaid segítségével tedd szárnyalóvá a nappalaidat.

Minél inkább megengeded magadnak az álmodást, annál biztosabb lehetsz benne, hogy közelítesz az önazonos célod felé.

Legyen minden napra az a jelmondatod: „Ma megvalósítom az álmaimat.”

FOGADD BE!

Ez lehet az egyik legnehezebb szakasz. Hiszen annyira racionalitásra vagyunk kondicionálva, hogy ijesztő megengedni az álmodást. Ezt még olyan mondások is akadályozzák, mint pl „Álmodozás az élet megrontója” és társai.

Ezt szerintem azok találták ki, akik engedelmes rabszolgákat akartak maguknak, és féltek, hogy ha az emberek elindulnak az álmaik mentén, akkor többé már nem lesznek irányíthatóak. Ez így is van. Éppen ezért minél előbb befogadod az álmaidat, annál hamarabb jutsz el önmagadhoz, ezáltal a szívbeli vágyadhoz.

ENGEDD MEG!

Az az álom-cél, ami megfogalmazódott benned, az már egy létező valóság, amit a belső szemeiddel láatsz, és bizonyos érzékszerveiddel érzékelsz.

A feladatod az, hogy megengedd a vezetést, és engedd, hogy beletágulj, belenőlj ebbe a célba.

Mivel már látod magad előtt, ezért képes vagy rá, így hogy megvalósítsd, ahhoz „mindössze” fejlődnöd, változnod kell. Tágítanod a mostani valóságodat, hogy annak részese lehessen az új elképzelésed.

Gondolj bele, amikor például az volt a célod, hogy kitűnő legyél az iskolában, vagy felvegyenek az egyetemre, vagy elnyerj egy megbízást, akkor ahhoz mindig valamivel többet tettél, mint annak előtte.

Ugyanígy működik ez most is, csak éppen sokszor tanulás helyett / vagy inkább mellett az önmagadra figyelés, önmagad megtanulása a kulcs.



HOGYAN tovább?

Amint megtaláltad az önazonos célod, írd le. Vizsgálgasd, nézgesd meg minden oldalról, és amikor teljesen biztos vagy benne, akkor köteleződj el felé. Ezzel már 25 %-ban garantálod is azt, hogy eléred.

Ha el is mondd mindezt a környezetemben, megosztod társaddal, barátoddal, kollégáddal, mentoroddal, akkor az egy újabb lépés az elköteleződésed megerősítésében és a célod elérésében.

Az pedig már maga a csúcs, ha haladsz végig az úton a mentoroddal, vagy bármely számonkérő partnereddel és időről időre megosztod vele/velük az eredményeidet.

Sok sikert kívánok neked az álmaid követéséhez, és az önazonos céltervezéshez.

(Nézd meg az Álmok rejtelseiről szóló videómat a YouTube csatornámon!)



MannaCoach

5 OK, AMIÉRT NEM TUDOD NÖVELNI A BEVÉTELEIDET

www.mannacoach.com



Ki ne álmódott volna mesés gazdagságról, kalandos módon felfedezett kincsekről, szerencsés egybeesések következtében megörökölt busás vagyonról, vagy a hirtelen nyakába pottyánó lottó ötösről?

Azt gyanítom, közel járok az igazsághoz, amikor azt állítom, mindannyian álmódunk már arról, hogy valamilyen csoda folytán, fizikai tevékenység és befektetett energia nélkül busás

vagyonra teszünk szert, és abból a pénzből életünk végéig kényelmesen éldegélünk.

Ez talán az emberiség egyik legősibb álma, hiszen ki ne szeretne úgy gazdagon élni, hogy nem kell különösebb erőfeszítést tennie érte.

Töltsd le az **5 tudattalan akadály, ami miatt nem tudod növelni a bevételeidet** e-bookomat, vagy nézd meg az **erről szóló YouTube videót**. Neked szól, ha:

- Beleragadtál az alkalmazotti munkaviszonyba, és az viszi el a legtöbb idődet
- Nem tudod, hogyan vágj bele a továbblépésbe, ezért halogatsz
- Vállalkozásod nem generál elégedettségre méltó bevételt
- Félelmekkel tölt el a vállalkozás irányába való elindulás.

A pénz és Te



Miközben Mexikóban életvitel szerűen lakom ebben a 3 hónapban, új szintre emelkedett egy csomó minden a MannaCoach háza táján. Talán éppen azért, mert a megszokott rutintól eltávolodva, kívülről tekintek a vállalkozásomra.

Ennek egyik eleme a **Duplázó program** is. Elképesztő ügyfélsikerek születtek az előző csoportok résztvevői által, ezért most már folyamatosan indítom az új csoportokat.

Miről is szól ez a program? Pénzügyi oldalról közelítjük meg az életedet, és nézzük meg, hol vagy elakadva, és mivel tudsz onnan kitörni. Bár a program célja az, hogy megduplázd a jövedelmed, korántsem csak arról szól.

Minden résztvevő – kivétel nélkül – megemlítette, hogy élete minden területére hatott a program. Mert a pénzhez való hozzáállása által döbbsen rá arra, hogy mennyiféle módon akadályozzák saját magukat. Te elgondolkodtál már rajta, hogyan befolyásolja az életedet a pénzzel való viszonyod?

Hallgasd meg a résztvevők visszajelzéseit! Mindannyian – kivétel nélkül – izgalmas heteken mentünk keresztül együtt, és örületes teremtmények születtek ezen időszakban.

Legyél TE is részese ennek a csodának! Kattints a videók képére vagy a linkre!

200.000
FT EXTRA
BEVÉTEL



3000 FONT
EXTRA
BEVÉTEL



100.000
FT EXTRA
BEVÉTEL



DUPLÁZÓ PROGRAM

Kapcsolataid

Mennyiben hat a kapcsolataidra? Úgy mint a párkapcsolataidra, a gyerekeiddel, szüleiddel való kapcsolatodra, munkatársi, és egyéb kapcsolataidra?

Valószínűsítem, hogy volt már olyan eset az életedben, amikor tönkrement egy kapcsolatod a pénzügyek miatt. Az is lehet, hogy egy szakítás során került előtérbe a pénz. Sőt, azt is megkockáztatom, hogy volt / van olyan kapcsolatotod, ahol szóba sem került a pénz, és nem is látod, hogy ez lenne az oka bárminek, mégis ott van a háttérben, és befolyásol.

Annyi mindent át- meg átsző a pénz. Mégis, talán a legkevésbé átbeszélt, tudatosan kezelt terület az életünkben.



Hivatás

Gondolj bele: a munkáddal értéket teremtesz, amelyért pénzt kapsz. Mégis: munka és szerelemből végzett munka (hivatás) között óriási a különbség. Te már így dolgozol? Úgy ébredsz, hogy örömmel rohansz a munkádhoz és izgatott vagy az érkező új ötletektől? Vagy a már „megint hétfő” érzésével, szinte magadat megerőszakolva éled túl a mindennapjaidat?

Igen, tudom, a pénz nagy úr az életedben, és hiteleid vannak meg a többi... Megértem mindezeket. Csakhogy amit most csinálsz, az egy mókuserék, amit ha tovább folytatsz, vagy a lelked sorvad el, vagy a tested megy tönkre.

Örökölt és örökölt hagyott minták

Talán elképzelésed sincs arról, mennyi mindent hozol a szüleidtől, nagyszüleidtől, generációs felmenőidtől.

Nem is csoda, hiszen mivel benne vagy, és napról napra éled ezeket a mintázatokat, ezért fel sem tűnik, és azt gondolod, te ilyen vagy, ösztönből reagálsz és a meghozott döntéseid a te döntéseid.

Holott...

a döntéseid jó része generációs örökségből adódó döntés, amely sokszor régi félelmeken, hiedelmeken alapul.

Amíg ezeket nem térképezed fel, addig nagy valószínűséggel ugyanezeket adod tovább a gyermekeidnek, így generációkon keresztül maradtok ugyanazokban a helyzetekben, és ismétlitek a pénzügyi és egyéb mintázatokat.

Szégyentelenül

A szégyen az egyik legerősebb érzés, amit igyekszünk elkerülni, és ami miatt nem merünk megtenni dolgokat.

Félünk, hogy mit gondolnak majd rólunk, hogy szégyenben maradunk, hogy megszégyenülünk mások előtt, hogy kigúnyolnak minket, hogy nevetség tárgyává leszünk.

Szégyelljük, hogy kik vagyunk, emiatt szégyellünk megmutatkozni a magunk csodálatos valójában. Szégyelljük, amit elértünk, emiatt nem beszélünk a hogyanokról. Szégyelljük, amink van, ezért nem beszélünk arról, milyen jól megy nekünk. Vagy épp ellenkezőleg: szégyelljük, mert nincs, és azért nem beszélünk róla.

Legyél hát szégyentelen, mert az adja meg az igazi szabadságot számodra. Amikor felszabadítod magad a közlési, megmutatkozási félelmeid alól, és bátran beszélsz a számodra fontos dolgokról, az élményeidről, az elért sikereidről, és a kapott leckékről.

Szabadság

A szabadság vált modern korunk szlogenjévé. Abban a korban, amikor gyakorlatilag a legszabadabbak vagyunk. Legalábbis látszólag.

Ügyfeleimtől folyamatosan hallom: utazni szeretnék, én akarok lenni a magam főnöke, szabad akarok lenni, és hasonlók.

Amikor rákérdezek, miért nem valósítják meg, akkor rendre anyagi okokra mutatnak rá.

Aztán részt vesznek a programomon és rádöbbennek, hogy milyen könnyen megvalósíthatnak mindent, ha másképp tekintenek a pénzre. Egyértelművé válik számukra, hogy bármit – értsd bármit – megvalósíthatnak, amire vágnak – és azt meg is teszik – jórészt még a program alatt.

Mert minden az elme felszabadításával kezdődik, azzal, hogy mersz a pénzre másként gondolni, mint eddig, és elkezded hinni abban, hogy a szabadságod valójában rajtad múlik.

Szabadítsd fel magad Te is és lépj be a csodálatos, szabad életedbe.



Beszélgessünk rólad, és a
te pénzhez – ezáltal az
életed egyéb területeihez
való viszonyodról:

[https://mannacoach.com/
idopontfoglalas-dupl/](https://mannacoach.com/idopontfoglalas-dupl/)



Mit hozott számomra Mexikó?

Bár még javában tart az az ittlétem, szívesen összegzem, mi mindent éltem meg eddig is Mexikóban. **Az volt a célom, hogy három hónapot életvitel-szerűen töltssek el Mexikóban. Tehát nem turistaként végigloholva az országon, hanem szinte helyi lakosként, vagy egyfajta „expat”-ként magamba szívjam a hely atmoszféráját, és innen dolgozzak, miközben pihenek is.**

Semmit nem tudtam Mexikóról, és nem is készültem fel előre. Volt ebben egy kis tudatosság is, és engedtem, hogy mindent itt, a helyszínen éljek meg, ahelyett, hogy az előre elképzelt vágyaimba illeszttem be a valóságot. Áadtam és rábíztam magam egy magasabb rendező erőre. És milyen jól tettem!

Egy csodálatos, végtelenül nagy, és rendkívül sokszínű országban találtam magam, kedves és barátságos emberek között.

Biztos hallottad már azt a klisének számító mondást, hogy az utazás megváltoztat. Elgondolkodtam rajta, hogy miképp és miben. Az én válaszom az, hogy belül erősít, az önmagadról alkotott képet változtatja meg.

Az eltelt két hónapban megéltem derűt, csendet, befelé fordulást, megnyílást, nyugalmat és még sokféle érzelmet. Kaptam belső bizonyosságot arra, hogy bármilyen adódó helyzetet megoldok, és kezelek. Nagyobb rálátást nyertem önmagamra, a vállalkozásomra. Olyan érzés ez, mintha valahogy nagyobbra tágultam volna az önmagamról alkotott buborékban.

Egyértelműen közelebb kerültem a szívemhez. Ez nekem amúgy is nagy kihívásom, mondhatni erre az életre hozott feladatom. Az átélt gyermek- és felnőttkori traumák, a kihívások engem a szívem bezárására készítettek. Az elmúlt években tanulom az újbóli megnyílást, a szívközpontúságot, és ahogy én tanulom, átadni és megmutatni is ezt tudom. Csakis azt, ami bennem van, ami a szívemből fakad.

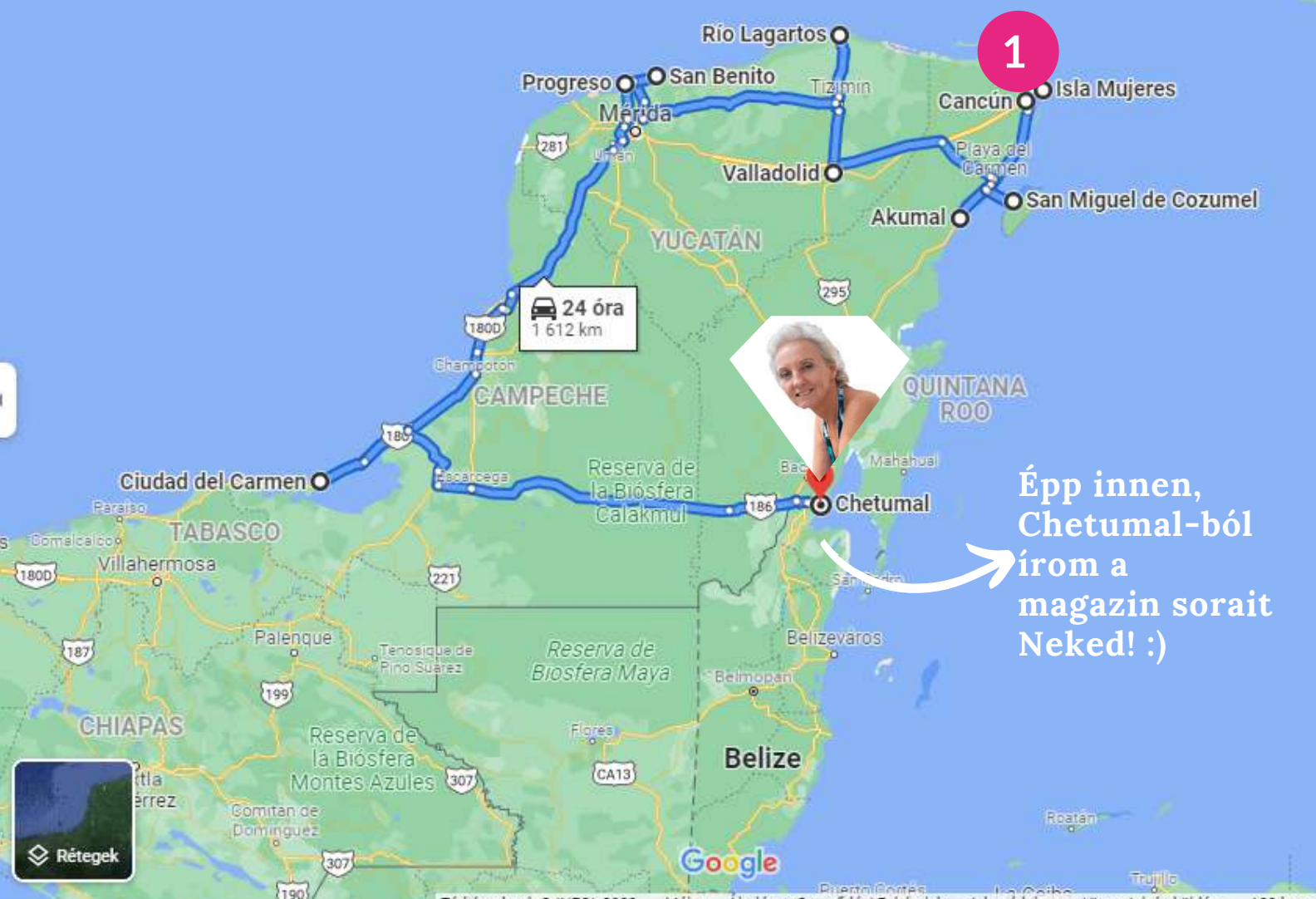
Mexikóban megérkeztem a szívtérbe. **Visszataláltam önmagamhoz, és ez végtelen nyugalommal és derűvel tölt el. Amint kint, úgy bent, így én a világban kívül is ezt látom, ezt tapasztalom. Látom, érzékelem, hogy van, ahol káosz van. Ez csakis úgy nyilvánulhat meg a külvilágban, hogy belül az emberekben van zűrzavar.**

Feszültség, verbális támadások, harag, düh kiengedése és még sorolhatom. Miközben repkednek a szeretet, hit, megértés jelszavai. Csak épp úgy tűnik, mintha alig páran alkalmaznák a gyakorlatban. Mert ahogy elébb is mondtam: amint bent, úgy kint. Tehát ha ez van körülötted, akkor nézz körül, mi van benned.

Választhatsz másképp. Választhatod a békét, a nyugalmat, a belső hitet. Mert rend csaki akkor van a világban, ha belül rend van, és a belső bizonyosságod, a sziklaszilárd értékrendszered mentén döntesz és élsz. Csak akkor nem tudnak eltéríteni külső zajok, és bármiféle történések. Lehet, hogy ezt most a megszokott környezetedből kiszakadva tudod megélni. Ezért is biztatlak arra, hogy gyere hozzám Máltára. Fogom a kezéd ezen az úton és támogatlak abban, hogy éld meg te is a felszabadulás, önmagad táguulásának örömét.

MANNA COACH
**INSPIRÁLÓ
ÉLMÉNYEK**

7 NAP MÁLTÁN, A NAPFÉNY
ÉS A SZABADSÁG SZIGETÉN



Eddig ezt az utat jártam be Mexikóban. Elképesztő sok élménnyel gazdagodtam ezalatt a külső-belső utazás alatt! És még nincs vége...

Gyere a Youtube csatornámra, és tarts velem Te is a mexikói kalandokban!



Különleges mexikói szokások

7 különbözőség, ami egyben azonosság is



Nos, itt is emberek élnek. Kicsit sötétebb bőrűek, és más felépítésűek, mégis ugyanolyanok, mint mi. Emberek.



Itt is esznek. Mást, mint mi, és máshogy. Sok az utcai árus, ahol kézzel eszik a tacost és a tortas-nak nevezett szendvicset. Rengetg húst esznek, a csirke például fillérekbe kerül. Az étel ízletes, mindenhol többféle szószt kínálnak mellé, mindenhol van csípős változat is. Kenyér viszont alig van, csomagolt szeletelt kenyerek – az is főleg a külföldieknek. Mindent tortilla-val esznek.



Utaznak. Egy nagy busztársaság helyett itt sok kicsi vállalkozó van. Úgy tűnik, mintha rétegenként szolgáltatnának. Nagybuszok, kisbuszok (collectivo), taxik, motoros triciklis, lábbal hajtott triciklik. Kinek-kinek igényeihez, pénztárcájához szabva.



Nyugodtak. Ittlétem alatt egyetlen hangos szót nem hallottam, és egyetlen ideges, vagy feszült embert sem láttam. Mosolyognak, és türelmesek.





Barátságosak és segítőkészek. Szinte mindenhol kedvesen köszönnek, és még ha kézzel-lábbal mutogatva is, de magyaráznak és útbaigazítanak. Időt, fáradságot nem kímélve igyekeznek, hogy megtaláljam a megoldásomat.



Beszélnék. Igaz, spanyolul, ám ugyanarról, ugyanúgy, mint mi.



Bőségben élnek. Nagyon nagy különbségek vannak pénzbelileg, mégis, a legszegényebb putriban élő is elégedett, és élvezi a csodás környezetet, és az életet. Sötét és kicsi a ház? Na és? Kint ülnek a verandán, vagy az utcán, és együtt vannak. Legtöbbször esznek. ☺ A pénz kergetése helyett látják a bőséget, és abban élnek.

