

ÖNISMERET ÉLETVÉZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

*A tudatosság
MÁGUSA*

*Egységben a
világgal*

*Áprilisi
kihívás*

14.SZÁM /
2022. ÁPRILIS

Tartalom

- 2 Manna üdvözte
- 3 Magasabb
életszínvonal,
alacsonyabb költségek
- 6 Egységben a világgal
- 9 A tudatosság mágusa
Interjú
Lengyel Sándorral
- 20 5 napos kihívás



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

14. SZÁM

2022. ÁPRILIS

Megjelenik: havonta

Borítókép: mannacoach

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

ÜDVÖZLET

Huh... Izgalmas márciuson vagyunk túl. Neked hogy telt?

Én Mexikóból megérkeztem Magyarországra, majd onnan Máltára. Elkezdődött az EOS Mesterkurzus, ahol komoly, mozgással, és tánccal kapcsolatos blokkjaim oldódnak. Erről bővebben a 8. oldalon írok. Közben ezerrel készülök az áprilisi 5 napos kihívásra.

Már regisztráltál rá, ugye?

Áprilist írunk, és igazi tavaszi időjárás mellett szerelmet, egymásra találást, és erős önmagunkhoz kapcsolódást kapunk. Erős energiákkal nyit a hónap, és fókuszunkban nagyon erősödik a teremtés, az álmok megvalósítása, valóságba ültetése. Kívánok nektek sikereket a most következő hónapra!

Szeretettel:

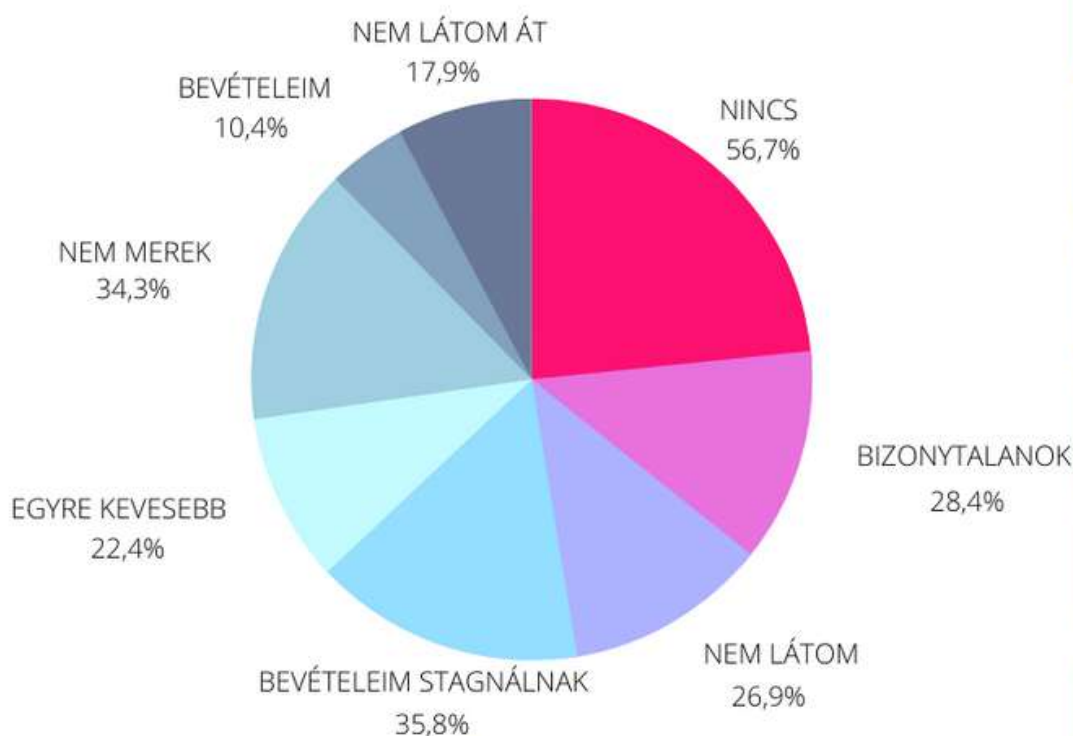
Gürtler Szilvia

MI A LEGNAGYOBB PÉNZÜGYI KIHÍVÁSOD?

A márciusi kérdőívre, melyben a legnagyobb pénzügyi kihívásaitokra voltunk kíváncsiak, a legmagasabb százalékban azt választottátok, hogy nincs elég bevételek, és növelni szeretnétek a jövedelmeteket. A többi kérdésre adott válaszok megoszlását lejjebb láthatjátok.

Igen, tudom, hogy összességében nagyobb szám jön ki, mint 100 %, és ez azért van, mert egy válaszadó több választ is bejelölhetett.

Mi a jelenlegi legnagyobb pénzügyi kihívásod?



MANNA
COACH

NINCS

elég bevételem, növelni szeretném

BIZONYTALANOK

a bevételeim

NEM LÁTOM

a kiutat a jelenlegi helyzetemből

BEVÉTELEIM STAGNÁLNAK,

a kiadásaim nőnek

EGYRE KEVESEBB

"extrára" jut

NEM MEREK

belevágni semmi újba, nem látom a jövőt

BEVÉTELEM

ugyan bőséges, mégsem tudok megtakarítani belőle

NEM LÁTOM ÁT

a pénzügyi helyzetem, napról napra élek



Az előző oldalon bemutatott leginkább feszítő helyzetekre hozok válaszokat, megoldási lehetőségeket az április 4-én kezdődő 5 napos "Élj magasabb életszínvonalon, alacsonyabb költségekből" kihíváson. A kihívás ingyenes, viszont regisztrációhoz kötött.

A bőséges élet nem csak pénz kérdése. Sőt. Leginkább nem pénz kérdése. Sokkal inkább a gondolkodásodtól és a hozzáállásodtól függ.

[Jelentkezem a kihívásra](#)



A kihíváshoz szorosan kapcsolódnak – sőt, tulajdonképpen éppen ez hívta életre a kihívás ötletét – a Mexikóban töltött 3 hónapom megélései, tanulságai.

Hogyan élj kevesebb, mint 500 E Ft-ból 3 hónapig Mexicoban?

Mexikóban tudatosodott bennem, hogy a luxus élet az igazából egyfajta megengedés: az öröm és a bőség beengedése.

És hogy miképpen élhetsz bőségesen, luxusban úgy, hogy közben alig-alig költesz valamire? **Erről (is) szól a Mexikóban töltött 3 hónapomról készített összefoglaló videóom:**



[Kattints ide a videoért!](#)



Egységben a világgal

A JELENLEGI HELYZETBEN, AMIKOR MINDENHONNAN AZ FOLYIK, HOGY HÁBORÚ, PROBLÉMÁK, NÉLKÜLÖZÉS, FENYEGETÉS ÉS FENYEGETETTSÉG, ÉRDEMES A FIGYELMÜNKET ÚGY FÓKUSZÁLNI, HOGY AZ A JAVUNKAT ÉS JÓLÉTÜNKET SZOLGÁLJA, ÉRDEMES A SAJÁT VILÁGUNKAT ÚGY ALAKÍTANI, HOGY ARRA A LEGKEVÉSBÉ LEGYEN HATÁSSAL A KÜLVILÁG "ZAJA". HOGYAN? ERRE ADOK NÉHÁNY TIPPET., HOGY MÁS / ÚJ SZEMLÉLETET KAPJ. TARTS VELEM!

Kezdjünk el másként gondolkodni és másként látni a világra!

Lehet, hogy nem lesz búza, igaz? Tudtad, hogy régen, az őseink idejében sem ettek kenyeret, és mégis életben maradtak?

Azt gondolom, hogy már a Covid is nagyon sokaknál azt eredményezte, hogy másként éljen, más dolgot tekintsen fontosnak és most, a háborús helyzet, és az, hogy mindenhol az ezzel kapcsolatos híreket tolják az arcunkba, ismét azt kell, hogy eredményezze, hogy átalakítsuk prioritásainkat.



Állandó változásban van a világ körülöttünk, és ezt csak úgy tudjuk megoldani, ha mi magunk is képesek és hajlandók vagyunk változni. Változtatni kell azon, hogy mit és kit tekintünk fontosnak az életünkben, és azon is, hogy mit tekintünk nehézségnek.

Ideje felismernünk a minket körülvevő egyszerű dolgok értékét, azt, hogy van vizünk, szép környezetünk, tiszta levegőnk. Ideje van elengednünk a berögzött szokásainkat, melyek mentén éljük az életünket. Döntenünk kell? Valaki vagy valami mellé állni, megítélni, ki a jó és ki a rossz? Szerintem nem. Én úgy gondolom, hogy mindenkinek van igazsága, mindenhol van jó és rossz is. Azt nézzük inkább, hogyan lehetünk mások és tehetünk másként, amivel egyben alkalmazkodunk is az új helyzetekhez.

A világ és benne mi akkor tud változni, ha megtanulnunk másként gondolkodni, és másként nézni a saját helyzetünkre. Nem arra fókuszálni, hogy ki mit csinál, miként reagál és mit mondott, vagy annak mi a következménye. Hanem arra figyelni, ami az életünket előre viszi.

Én a saját életemre koncentrálok, arra, hogy én hogyan élek. **A külső körülményekhez csak alkalmazkodom. Arra figyelek, amire hatásom van, arra, ahová el akarok jutni, és ahová el tudom juttatni a hozzám forduló embertársaimat.**

Az embereket látom, akik élik a napi életüket, és alkalmazkodnak a mostani körülményeikhez. Elfogadok és megértek, és segítek ahol és amiben tudok.

Másként élni, továbblépni az életedben csak úgy tudsz, ha másként kezdesz el gondolkozni. Minden megkérdőjeleződhet, amit eddig igaznak gondoltál. Ehhez viszont nagyon nyitottnak kell lenned, hogy felfigyelj ezekre, és hajlandó legyél átalakítani az életedet és gondolkodásod.



Foto: pixabay

A TUDATOSSÁG MÁGUSA

**Képes riport –
Lengyel Sándor
EOS Mesterkurzus**

Foto: Sándor Lengyel, EOS Institute

A tánc mumusa behálózta az életemet. Barátnőim sokat tudnának mesélni arról, ahogyan esküvőkön elosontam aludni, amint a táncparkettre lépés réme fenyegetett. Vagy ahogy többször is megbeszéltük, hogy majd elmegyünk mulatni, aztán hogy, hogy nem, mindig nagyon elfoglalt voltam éppen azokon a napokon.

Az meg egy külön téma, ahogyan tartom magam, ahogyan állok, sétálok, futok. Mintha külön entitások lennénk, a testem és én, miközben alapvetően szeretem a testem. Csakhogy egészen más dolog szeretni, és más kapcsolódni, és jól érezni magam benne.

Egyre erősebben feszített, hogy a testemmel megélt öröm még hiányzik az igazán szabad, önazonos életemhez. Valamiképpen bezártnak éreztem magam, és ez meghatározta a kezdeti videóimat is.

A már gyerekkoromban felhúzott, és felnőttként is védekezésre használt belső falak folyamatosan jelen voltak a mozgásomban, a testbeszédemben. Hiába beszélek így szabadságról - gondoltam - , ha még valamelyest zárva vagyok, és a testem sem fejezi ki a nyitottságot, amit egyre inkább élek.

Nagy kalandba vágtam hát a fejszémet. Alighogy visszatértem Mexikóból, máris egy 10 hónapos Mesterprogramba kezdtem Magyarországon, hogy a mozgás, a tánc segítségével kioldhassam ezeket a mélyen bűvő blokkokat magamban.

Foto: Sándor Lengyel, EOS Institute



Amit hallottam a programról a barátnőmtől, az kíváncsivá, egyben távolságtartóvá tett. Kimenni a színpadra és táncolni? Mi sem állt távolabb tőlem. Épp ezért 2 év is eltelt onnantól, hogy először találkoztam Lengyel Sándor, és az EOS nevével.

Coacholtam, fejlődtem, építettem a magam kis világát, és eljutottam akkori határaimig. Annyiszor mondtam már, hogy táncolnom kellene, hogy a végén rányomtam a gombra, és jelentkeztem a programra.

Úgy döntöttem, szembenézek a legrettegettebb szörnyemmel, és nemcsak hogy táncolok, hanem mindezt még a színpadon, közönség előtt teszem.

A programok 5 naposak, és én sikeresen elbújtam a 4. nap végéig. Lelkesen figyeltem másokat, tapsoltam, engedtem, hogy felismerések szülessenek bennem, de a színpadra nem léptem.

Aztán a nevem hallottam, és nem volt menekvés. Ott álltam kint, 50 ember előtt én, aki nagyjából 35 éve egy tánclépést nem tettem. Talán el tudjátok képzelni, mit éreztem. A gyomrom egy nagy gombóc volt, és a vér lüktetett a fejemben. Mi lesz most? Mi van, ha csak sétálgatok a színpadon? Mi van, ha kinevetnek, vagy ha nem tetszem?

Aztán elindult a zene, és kénytelen voltam valamit csinálni, hogy ne úgy álljak ott, mint Bálám számára. És ahogy megmozdultam, valahonnan mélyről, ösztönösen elindultak a mozdulataim.



Valamiképp eltáncikálgattam, és vártam, hogy vége legyen a számnak. Aztán jött a következő, és én rémülten néztem körül. Még mindig itt kell maradnom? Mit tudok újat belevinni a táncomba, amit még nem mutattam? És jöttek az új mozdulatok, a nagyobb megélések. A magabiztoságom még mindig sehol nem volt, ám azt gondoltam, ha az első számot túléltem, a másodikat is túl fogom.

Így is történt, és jött a harmadik szám, ahova már segítőket is kaptunk. Ez volt az a pillanat, amikor valami ősrobbanás következett be bennem, és éreztem, ahogy a gyomrom lángra gyúl.

Legyen, aminek lennie kell, adtam át magam a helyzetnek, és elkezdtem ugrabugrálni, és megengedni, hogy egy picit élvezzem a mozgást.

A döbbenetes az volt számomra, hogy amikor visszanéztem a videót, akkor ez a belső robbanás nem jelent meg a színpadon. Épp ugyanolyan voltam, mint előtte, semmi különbséget nem láttam kívülről.

A csoda bennem történt meg. El is határoztam, hogy ráerősítek, így jelentkeztem egy személyes testtudat coachingra.



Foto: Sándor Lengyel, EOS Institute

Elsőként azt gyakoroltuk, hogyan tartsam magam, miképpen sétáljak.

Aztán már egy-két tánclépést is tettünk, illetve a ferdén tartott vállaimon korrigáltunk.



Foto: Szilvia Gurtler, MannaCoach



Lehet, a képeken kevesebb látszik, mint amit belül megéltem. Mert legbelül valami elindult bennem, aminek hatására másképp járok, és mást sugározok.



Az első eredményeket magatok is láthatjátok. Nem állítom, hogy Ginger Rogers válik belőlem valaha is, és nem is célozom.

Ám kezdek megnyílni, és magabiztosabbá válni a színpadon. Már attól önmagában, hogy másképpen tartom magam, és attól is, hogy tudom, bármilyen zene indul meg, a testem vezet engem, ha hagyom.



Akkora élmények értek már az első alkalommal is a programon, hogy nagy magabiztosságomban megkértem **Sándort, meséljen a módszeréről és arról, mi hívta életre benne ezt a kurzust.**



- Sándor, mit szeretnél átadni a programjaiddal?

- Az összes programom arról szól, hogy az emberek képesek legyenek kapcsolatot teremteni egymással. Célom, hogy a kapcsolatok minősége a harmónia irányába haladjon, és ezen belül is az együttműködés legyen a fő szempont.

Elméletben lehetséges persze, hogy az emberek boldogan együtt tudnak élni akár úgy is, hogy az egyik ember utasítja a másikat, a másik meg elvégzi a kapott feladatokat, de hosszú távon csakis egy olyan társadalmi berendezés lehet életképes, amiben mindannyian szabadon, nyugodtan élhetünk, és a vágyaink teljesülnek.

- Ez nagyon jól hangzik. Hogyan érhetjük ezt el?

- Mindenki rendelkezik az együttműködés képességével, csak hogy a jelenlegi társadalmi berendezkedés gátolja ennek szabad használatát. Túlságosan el vagyunk nyomva a társadalomban, sokféle szempontból is.

A **testünk** nem képes úgy kommunikálni a külvilággal, ahogyan azt kellene. Ebben biztos, hogy szerepet játszik az étkezésünk, a mozgásunk, és mindaz, ahogyan elszakadtunk a természet harmóniájától.

Lelkileg pontosan ugyanez a helyzet: be vagyunk zárva akár a munkahelyünkre, akár egy olyan házasságba, ami tele van mindenféle felesleges erkölcsi határokkal, és mindenféle ideológiákkal.

Szellemileg is teljesen korlátozva vagyunk. Ebben a világban már túl sok az információ, ezért muszáj szelektálni, mert a minket elhalmozó információ özön szinte lehetetlenné teszi a kapcsolatteremtést.

A képességeink viszont fejleszthetők, tanulhatók, újraépíthetők, ezért a mai kor emberének már tanulnia és fejlesztenie kell ezeket.

- Milyen formában adod át ezt a tudást a ma emberének?

- Szimpatikusnak tartom és alkalmazom a klasszikus coach technológiát, a kérdésfeltevést, ami nem ideológiákat oszt, hanem rávezeti az embereket arra, hogy a saját életükben, a saját szituációjukban megtalálják, merre, miként lépjenek.

Ebből a szempontból ugyanazt az utat járom, mint egy coach, mégis teljesen másképpen. **Én a test, a lélek és a tudat fejlesztését végzem.**

Felteszek kérdéseket, elvezetem az embereket megoldások felé, és bemutatom nekik azokat a modellezésen keresztül. Valós példákat hozok fel, és ahogy behelyezem őket valós szituációkba, abban születik meg a megértés.

- **Igen, coachként bizton állíthatom, hogy teljesen más technológiát alkalmazol.** 😊

- Az általam felépített helyzetek modell-értékűek. Jellemzően leegyszerűsített másolatai a vállalati struktúráknak, az egyéni elképzeléseknek, legyen az bármilyen formájú. Én ezt nevezem körülbelül coachingnak, bár tudom, hogy ez abszolút nem a hagyományos coaching. Én is azt érzékelem, hogy a coaching mellett néha más eszköz is szükséges az emberek igényeire, ezért magam is többféle technikát alkalmazok.



Foto: Sándor Lengyel, EOS Institute

Érdeklődéssel nézem azt is, amit és ahogyan te valósítasz meg. Másképpen nézek, és másfajta tudást szereztem, mint a legtöbben. Pulzál, változik az intenzitás és a megértés. Sem lépcsőzetesség, sem linearitás nincs ebben a folyamatban, hanem jellemzően ugrásszerűen következik be. Amikor valamire szükségem van, akkor egyik napról a másikra egy teljesen más világból, új képességekkel, teljesen másképpen látok mindent. Ez egy különleges, a megszokottól eltérő fejlesztés... Ez a módszer teljesen eltér a mai oktatási rendszertől. A konkrét elvárásokhoz és egyen-teljesítményhez szoktatott agyunk értetlenül áll ez előtt mindaddig, amíg meg nem tapasztalja, hogy ez az igazi tanulás. Itt a legbelső énünket fejlesztjük, és abból nő ki valami speciális, amiről nem lehet tudni, hogy pontosan mi lesz az. Ma sem tudom megmondani, hogy mondjuk tíz év múlva ki-mi leszek.



Foto: Sándor Lengyel, EOS Institute

- Milyen eredményeket értek el a programjaidon részt vevők?

- Nehéz elmondani két mondatban, hogy meggyógyítottam valakit, gazdag lett valaki, boldog lett valaki -> hiszen ez csak sok év elteltével derül ki, amikor felnőnek a gyerekei, és maga mögött tudhatja az előző évek, évtizedek munkájának gyümölcsét.

Olyan is van, akinek nem volt gyereke > mostanra van gyereke, vagy olyan is, akinek beindítottuk a veséjét és azóta is remekül működik. Vannak ilyen eredményeink, de ezek egy emberre ható eredmények, a civilizáció egészére nézve nem értékesek.

Az érték az, hogy a civilizáció együtt képes emelkedni. Ezért a szemináriumokon az egyéni érdekek figyelembevétele mellett azt a célt viszem végig, hogy az egész csoport együtt tudjon emelkedni.

- Mi a módszered lényege?

- Számomra a szemináriumok, az ott jelen lévő emberek a világunk, a civilizációnk nagyon egyszerű, lekicsinyített másai és példa értékű modelljei. Ezért legfőképpen modelleket építünk, játszunk, és érzékelést erősítő gyakorlatokat végzünk.

Mindenki a saját középpontból indul, ezért úgy fejlődik, olyan képességeket hoz felszínre magában, és ezáltal olyan eredményeket kap, amelyekkel nélkülem is meg tudják oldani a felmerülő kihívásokat. Azt vallom, hogy: Mindenki legyen a saját maga mestere! Én megyek előre a magam útján, ahol időnként követnek, másolnak, de alapvetően mindenki a saját tréningjét a saját életére tudja kifejleszteni. Ez egy szabad rendszer, ahol soha nem tudhatod előre, mi lesz a végkimenet.



- Erre a végkifejletre bizony magam is kíváncsi vagyok. Becsatlakoztam a programba, hogy változtassak valamin, amit még csak meg sem tudok nevezni, mindössze a testem jelez róla. Természetesen van célom, amit el akarok érni a Mesterprogramon, ám mindeközben átadom az irányítást, és engedem, hogy a **testem-lelkem-szellemem vezessen**. Bízom abban, hogy az egység bennem pontosan tudja, hogy mire van szükségem.

Hogy ezt minek nevezzük? Test tudatosság? Energia harmonizálás? Transzcendentális kapcsolódás? Tánctanulás? Teljesen mindegy. Az is lehet, hogy egyik sem, és az is, hogy mindegyik. Valami olyan, ami által ismét közelebb kerülök önmagamhoz.

Az egyelőre rejtély előtttem is, hogy mi mindent hoz elő bennem ez a technika. Már most másképp állok, járok, és még a színpadra is kimerészkedtem – valami táncnak titulált ugrabugrára. Jövök még élménybeszámolókkal, képekkel, és a változások megélésével. Addig is mutassák inkább a képek a hangulatot.



Gyere el az 5 napos Online kihívásra, melyben 5 kulcs-készséget sajátíthatsz el, amivel bármilyen élethelyzetben bőséges életet teremthetsz.

- Ránézünk, mi van a fókuszosodban, mire helyezed a figyelmedet.
- Megvizsgáljuk, hogy amit célodnak gondolsz, az valóban cél-e, vagy inkább csak eszköz.
- Minimál vagy luxus? Döntés helyett inkább legyen minimál és luxus!
- Olyan dolgokba fektetsz energiát, ami az életminőségedet növeli?
- A pénzen túl - Gyakorlati tippek a magasabb életminőség megvalósításához.



JELENTKEZEM



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

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

EDDIG MEGJELENT MANNA MAGAZINOK



Letöltéshez kattints [I D E](#)