

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

*Egyediálló
utazás,
egyediállóként*

*A változást
hozó út*

*Készülj fel a
nyárra!*

16.SZÁM /
2022. JÚNIUS

Tartalom

2 Manna üdvözlete

3 Készülj fel a nyárra

6 Máltai élményeim

10 EGYEDÜLálló utazás,
egyedülállóként

14 Luxusutazás
minimálban

15 MannaClub



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

RÉSZTVEVŐ

SZABÓ ANNAMARI

MANNA MAGAZIN

16. SZÁM

2022. JÚNIUS

Megjelenik: havonta

Borítókép: mannacoach

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



ÜDVÖZLET

Júniussal beköszöntött a nyári időszámítás. Hosszabbodnak a nappalok, és ezzel párhuzamosan valahogy az éjszakák is. :D Hiszen egyre tovább maradunk a szabadban, egyre több kültéri programon, sütögetésen, beszélgetős partin veszünk részt.

Kezdődik a nyári táborok, nyaralások szervezése. Persze már olyan is van, aki le is foglalta a szállását. Nálam például már minden apartman foglalt július-augusztusra. Ezért már most szólok, hogy ha a szezon végével, a magyarországi hűvösödő napok beköszöntével szeretnél egy kicsit melegebb éghajlatra utazni, önfejleszteni, és kikapcsolódni egyben, akkor ne halogasd, foglald le mielőbb az időpontod.

Ebben a számban megmutaom, milyen is az inspiráló élmény-hét itt Máltán.

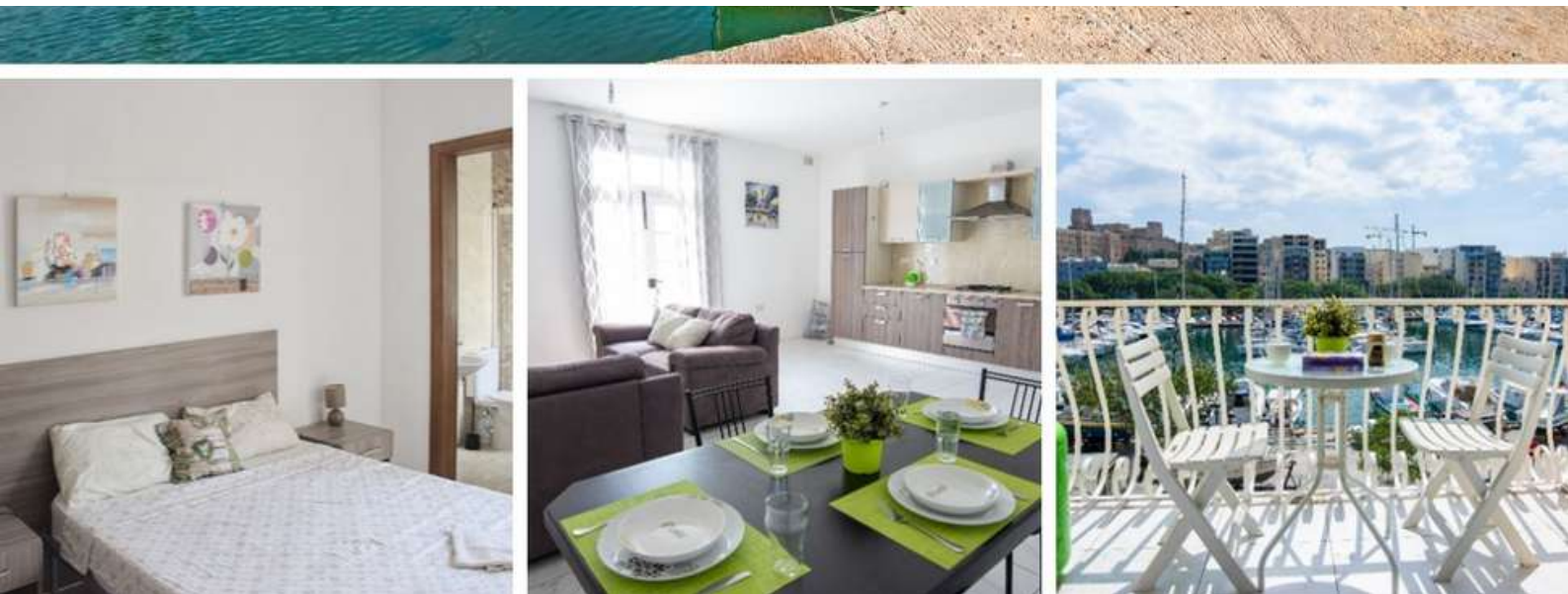
Szeretettel:

Gürtler Szilvia



KÉSZÜLJ FEL A NYÁRRRA!

COACHING PROGRAMOK A NAPFÉNYES MÁLTÁN



Máltai utazás

Az utazás mindig is az egyik legvágyottabb célok között szerepel. Szinte karöltve az önfejlődés igényével. Abban is szinte biztos vagyok, hogy szeretsz utazni, új helyszíneket felfedezni, élvezni a napsütötte tengerpartot, városokat látogatni, vagy a természetben bóklászni. Amikor pedig mindezek önmagad mélyebb megértésével párosulnak, akkor olyan megélésekben, és robbanás-szerű fejlődésben van részed, ami kirepít a megszokott életedből és új perspektívákat nyit meg számodra.

Az utazás és az önfejlesztés kapcsolata egyébként nem újkeletű: erről szólnak például a zarándokutak, a tanulmányi kirándulások és a különböző elvonulások. Hiszen ilyenkor kiszakadsz a hétköznapi rohanásából, megpihensz és más szemszögből nézhetsz a hétköznapijaidra.

Tovább fejlesztettem ezt a módszert, és olyan programokat kínálok, amelyek nem egyszerű elvonulások, hanem személyes vezetéssel, coach megközelítéssel, a pihenést és a fejlődést szolgáló programok. Ez nem csak egy elutazunk egy hétre közösen valahova, hanem te érkezel hozzám, az én életembe, én pedig megmutatom neked Máltát, és önmagadat, hogy hazatérve már ne ott folytasd a mókuskereket, ahol abbahagytad.



Inspiráló élmények

7 nap alatt a segítségével felfedezed Máltát, és saját belső rejtett kincseidet is. 20-22 óra coaching, és egész napos kirándulások, városnézések.



Hosszú hétvége

Ruccanj ki Máltára egy hosszú hétvégére. Egy fantasztikus apartmanban tölthetsz 3 éjszakát, és 2 óra coaching beszélgetést kapsz.



Párosokkk kaland

Párkapcsolati kérdésed van? 5 nap alatt még inkább megismered a párodat, önmagadat, és a közös működéseket, miközben Máltát is felfedezed.



Sabatica hónap

1 hónapig a világtól elvonultan, önmagad megismerésében, szakértő segítséggel. Málta és én tárt karokkal várunk.





Fotó: mannacoach



Bővebb információt találsz az oldalamon az Utazási programjaimról:

Utazások - MannaCoach

MÁLTAI ÉLMÉNYEIM

Foto: Szabó Annamari

AZ ÚT, AMI MINDENT
MEGVÁLTOZTATOTT

Szabó Annamari élménybeszámolója

SZERETNÉM RÖVIDEN LEÍRNI, HOGY MIÉRT TARTOM SORSFORDÍTÓ DÖNTÉSNEK, HOGY ELMENTEM SZILVI COACH PROGRAMJÁRA MÁLTÁRA.

NAGYON ÉRDEKES, HOGY A PROGRAM ELŐTTI ÖNMAGAMRA VISSZATEKINTVE MENNYIRE KEDVETLEN, HITETLEN ÉS UTAMAT VESZTETT VOLTAM, ÉS MILYEN FANTASZTIKUS AZ, AHOGY MOST ÉRZEM MAGAM, TELE TERVEKKEL, ENERGIÁVAL ÉS CÉLOKKAL. MOST TÉNYLEG ÚGY ÉRZEM, HOGY EGY OLYAN SEGÍTŐ KEZET ÉS LENDÜLETET KAPTAM, AMI KI FOG TARTANI, ÉS AZT ÉRZEM, HOGY SEMMI NEM ÁLLÍTHAT MEG A LELKESEDÉSEMMEEL FŰSZEREZETT UTAMON.

Röviden magamról annyit, hogy tizenx éve ugyanannál a cégnél dolgozom, vezetőként, és nem tagadom, hogy a Covid okozta home office helyzet egyedülállóként nagyon odavágott, mert beszűkült a világom, és ezáltal azt éreztem, hogy a lehetőségeim is beszűkültek. Nagyon sokat dolgoztam, szinte semmit nem foglalkoztam önmagammal, a napi rutinom abban merült ki, hogy reggel kicsoszogtam a hálósobából a nappaliba, megittam az első kávé, bekapcsoltam a gépet, majd elvesztem a tennivalók sorában. Ha nem volt fontos videokonferenciám, sokszor úgy kellett magam rávenni, hogy a pizsamából egyáltalán valami normálisba öltözzek, és napok teltek el úgy, hogy ki sem tudtam az orrom a kis lakásomból. Ez nem túl ideális állapotot hozott mentálisan, nem tagadom, hogy magam alá kerültem, mert amellet, hogy bedarált a munka, nagyon elveszítettem az energiám, és még arról is megfeledkeztem, hogy mit is szeretek csinálni.

Még covid és az iszonyú hajtás előtt elkezdtem foglalkozni a házi szappankészítéssel, de aztán a hatalmas teher, amit a munka rám rótt napi tizensok órában, teljesen elvette az összes energiám és szabadidő, így valahogy sutba vágtam az egészet. Legbelül éreztem, hogy én ezzel akarok foglalkozni, és nem az excel táblákat varázsolni, és egyik hülye meeting után a másikba kapcsolódni. Aztán tavaly ősszel, már tudtam, hogy ez így nem mehet tovább, mellé a céges átszervezések miatt is elég szerencsétlen helyzetbe kerültem, így gondoltam egy nagyot, és elkezdtem nézelődni, mihez is kezdhetnék a felhalmozott szabijaimmal.



Fotó: Szabó Annamari

Azt tudtam, hogy változásra, valami merőben újra van szükségem, és azt is, hogy az elmúlt időszak mennyire beszűkültté tett, és azt is, hogy csak magam tudom kirángatni magam ebből a helyzetből. Nézelődtem, gyűjtöttem az infókat, és egyszercsak azon kaptam magam, hogy egy nehéz munkanap végén ülök a gép előtt, és egyszercsak leokézok egy repjegyet, és ezzel megtettem az első lépésem Málta felé.

Eddigre már túl voltam Szilvivel egy beszélgetésen, ahol az általa feltett kérdések máris olyan motoszkálásba fogtak bennem, hogy alig vártam, hogy ezeket az izgalmas beszélgetéseket folytatni tudjuk. Persze, amikor leokéztam a repjegyem, a következő pillanatban elég sok dolog kavargott benne, onnantól kezdve, hogy mekkora hülye vagyok, hogy ebbe beleugrok, odáig, hogy jajj mi lesz, meg persze még az is bennem volt, hogy mennyire menő, hogy végre valami olyat csinállok, amit mások nem, és itthagynak egy kis időre mindent, hogy elmenjek inspirálódni. Nem is nagyon mondtam el a tágabb környezetemnek, hogy hová és mire készülök, csak 2 barátnőm és a szüleim tudták. Aztán egyszercsak ott álltam Máltán, a reptéren, Szilvi pedig várt rám, és én a mai napig nagyon hálás vagyok azért, amit ott kaptam és tapasztalhattam Szilvi által.

Azzal kezdtem, hogy sorsfordító utazáson vettem részt. Egyszerűen le sem tudom írni, szavakba sem tudom foglalni, és így, hogy már ülepedett pár hét távlatából, még mindig úgy hat rám ez az utazás és program, hogy az valami elképesztő! Szilvinek nemcsak azt köszönhetem, hogy megismertem Máltát, és nemcsak olyan helyeket, ami a kötelező turista körökben van, de azt is, hogy olyan új nézőpontokat mutatott nekem, és olyan szinten kihámozott a saját burkaimból, hogy az nem is igaz.

Fantasztikus érzés volt a saját magam által magamra aggatott tehertől megszabadulni, és néha olyan egyszerű kérdéseket tett fel Szilvi, hogy nagyjából csak ültem, és lestem magam elé, hogy arra az adott dologra én miért nem gondoltam. Valahogy szuper képessége van megkérdőjelezni még a legkézenfekvőbb dolgokat is, ami által úgy érzem, hogy megoldást kaptam a saját problémámra. És aztán előkerült persze az is, hogy mit is szeretnék kezdeni magammal, hogy valóban a következő tizenx évet is ott, a gép előtt görnyedve képzelem-e el. Hát, nagyon nem! Belevágtam azóta a szappankészítésbe, megvannak az első vásárok utáni első sikerélményeim, és ha még ismert szappankészítőnek nem is mondhatom magam, de jó uton, tudatosan haladok afelé, hogy felépítsem az álom vállalkozásom. Addig persze megtartom még az állásom, de sokmindent alakítottam a céges viszonyaimon is. Kevesebbet és tudatosabban dolgozom, többet figyelek magamra, és nemcsak azért mozdultam ki végre otthonról, mert vége a covid-nak, hanem azért is, mert tenni akarok magamért.

Olyan szemfelnyitó élményben volt részem, amit biztosan át akarok élni még egyszer, így Szilvivel azt is megbeszéltük, hogy idén ősszel ismét visszatérek a csodálatos Máltára!



Fotó: manna.coach

EGYEDÜL- álló utazás, állóként

AZ UTAZÁS JELLEMZŐEN KÖZÖS TEVÉKENYSÉGGÉNT ISMERT, SZOCIALIZÁLÓDÁST, KAPCSOLÓDÁSOKAT TÁMOGATÓ FOLYAMAT. LEGTÖBBSZÖR A PÁRODDAL, BARÁTAIDDAL, CSALÁDODDAL TÖLTÖTT PIHENTETŐ, KIKAPCSOLÓ IDŐTÖLTÉS. VANNAK PERSZE ÜZLETI UTAK IS, AMELYEK EGÉSZEN MÁS KATEGÓRIÁT KÉPVISELNEK. OTT FESZÜLT RITMUS, TÁRGYALÁSRA FELKÉSZÜLÉS, ÖSSZEGZÉS A JELLEMZŐ.

Sokan éppen amiatt nem utaznak, mert üzleti utakra nincs lehetőségük, magán utakra pedig még úgysem, hiszen egyedülállóként, úgymond szingliként élnek.

Én magam egyre többször és egyre szívesebben utazom egyedül. Meglepő módon érdekes kapcsolódások, különleges, emlékezetes helyzetek alakulnak utazásaim során, amelyek erősítenek, és magabiztosabbá tesznek azáltal, hogy látom, képes vagyok akár extrém helyzeteket is könnyedén kezelni.

Számomra is egy folyamat volt, hogy eljussak idáig. Még ha neked nem is feltétlen az a célod, hogy önállóan utazgass a világban, ám az nagy valószínűséggel igen, hogy magabiztosan, öntudatosan éld az életedet, és hozd meg a döntéseidet.



Fotó: pixabay

Többek között ebben segítek a máltai inspiráló élmények programomon. Egy hetet töltesz velem, ahol egyrészt az utazás élményét is megéled, hiszen egy idegen országban, egyedül utazóként fedezed fel a természeti, kulturális értékeket. Másrészt mégsem vagy egyedül, mivel itt vagyok melletted, kísérlek, támogatlak, és megmutatom az ország csodáit úgy, hogy közben szinte észrevétlen változol te magad is, és leszel időközben magabiztosabb, öntudatosabb.

Így már könnyedebb egyedülállóként elindulni és megengedni magadnak a kikapcsolódást, pihenést, töltődést, fejlődést, ugye?

Azért dimbes-dombos útra készülsz, hiszen önmagad felfedezése örömteli és néhol sokkoló élményeket tartogat számodra.

Mire készülsz? Mókára, kacagásra, őszinteségre, önmagadba nézésre, az eddigi életedtől való eltávolodásra, elkerülhetetlen változásra, és korszakalkotó megértésekre. Mindezt csodálatos napsütéses környezetben, szakértő coaching támogatással úgy, hogy 6 éve a szigeten élek, így megmutatom neked azokat a különleges helyszíneket is, amelyeket a turisták általában kihagynak.

Sem az, hogy egyedülálló vagy, sem az, hogy nem beszéled a nyelvet, sem az, hogy mi lesz veled egy idegen országban, ne tartson vissza. Itt vagyok veled, melletted, és megmutatom, hogyan vezesd át magad egy szabadabb, magabiztosabb életbe.



Neked szól ez az önfejlesztő nyaralás, ha



kívülről, távolabbról akarsz ránézni az életedre,



gyorsan, nagy erejű változást akarsz elérni az életedben,



megrekedtél egy ponton, és karrier-váltásban/ vállalkozás indításban gondolkodsz



új lehetőségeket keresel az életed tovább lendítéséhez



tartalmas, önerősítő kikapcsolódást keresel

olyan kalandra vágysz, amiben még sosem volt részed.

Nyaralj és fejlődj egy időben, Máltán, csodálatos környezetben, az egyedülálló megéléseket nyújtó Inspiráló élmények programomon, ahol minden figyelem rajtad, és a te életeden van.

Szeretettel: Gürtler Szilvia

Luxus utazás minimálban

Ha érdekel, hogyan utazz luxus helyekre minimál költségvetéssel, akkor jelentkezz a Pénzügyi tudatosság mini tréningre, ahol erről a témának több videót is találsz. Emellett a célok, a fókusz is szóba kerülnek, és egyéb hasznos tippeket is kapsz.

Fotó: pixabay

Jelentkezz most az ingyenes
Pénzügyi tudatosság tréningre!





Ha fejlődni szeretnél,
és praktikus, hasznos
tippek is érdekelnek,
akkor várlak a
MannaClub-ban, ahol
számos tartalom
elérhető önismeret,
utazás, megtakarítás,
bevétel növelés
témákban.

KATTINTS IDE

EDDIG MEGJELENT MANNA MAGAZINOK



Letöltéshez kattints [I D E](#)