

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

*Takarékosság
vagy
minimalizmus?*

*Pénzügyi
tudatosság*

*Változástól
való félelem*

18. SZÁM
2022. AUGUSZTUS

Tartalom

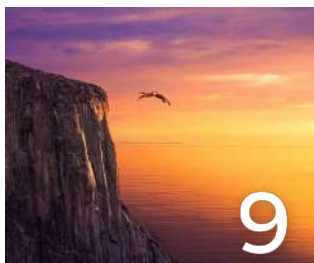
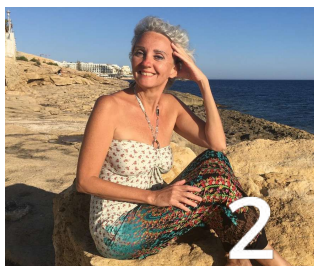
2 Manna üdvözlete

3 Takarékoság vagy minimalizmus?

8 Pénzügyi tudatosság tréning

9 3+1 tipp, hogyan lépj túl a változástól való félelmeiden

10 Életstílus váltás kérdőív



KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

mannaclub/

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA

Design, szerkesztő

MANNA MAGAZIN

18. SZÁM

2022. AUGUSZTUS

Megjelenik: havonta

Borítókép: Haridy Krisztina

www.mannacoach.com/manna-magazin/



Fotó: mannacoach

ÜDVÖZLET

Kedves Olvasóm,
talán nem is véletlen, hogy az
e havi címlapnak mély vizet
hoztam, hiszen a jelenleg
körülöttünk zajló események
sokak számára jelentik azt a
bizonyos nagy kihívást.
Nem is tudom, mikor lehetne
aktuálisabb a Pénzügyi
tudatosság programom, mint
most.

A hírek ellenére az én szívemben most is öröm van: öröm,
mert tudom, hogy segíteni tudok, és öröm, mert tudom,
hogy a programjaim által nagyon sokatok sorsa
megváltozott, és öröm, mert tudom, mit érdemes tenned
ahhoz, hogy a változást könnyedén éld meg. Abban is
segítelek, hogy pénzügyileg egyre tudatosabb legyél,
amivel egyúttal az életminőséged is javítod. Most, az e
havi magazinomban is megosztok veled ezekből hasznos
tudnivalókat.

Szeretettel:

Gürtler Szilvia

TAKARÉKOSSÁG

VAGY

MINIMALIZMUS?

Napjainkban (is) égető kérdések a környezetvédelem, a fogyasztás, a pazarlás és az életminőség összefüggései. Válaszként különféle irányzatok és mozgalmak születnek, amelyek megoldásokat kínálnak. Ezek közül egy a minimalizmus.

A minimalizmus kapcsán felmerülhetnek olyan kérdések, hogy vajon csak egy egyszerű divathóbort, vagy a takarékoság új formája, netán a szűkölködés legújabb kori megjelenése az? És ahogy a kérdéseknek se szeri, se száma, úgy a válaszok is annyifélék.

Ki-ki a maga látószögéből, és hozott, választott értékei mentén tekint a minimalizmusra. Van, aki megmosolyogja, és van, aki teljesen átrendezte az életét az új irányelvek mentén.

Akad olyan is, aki elkötelezett hívőként tűzte zászlójára a világ minimalizmus általi megváltását, és olyannal is találkozhatasz, aki még csak nem is hallott erről a fogalomról.

Ez is, az is rendben van, hiszen mindannyiunknak szíve joga a belső megéléseink, vágyaink mentén élni. Ezért az én válaszom is innen indul: számomra a minimalizmus nem mozgalom, nem takarékoság, nem egy újabb divathóbort, hanem a legmélyebb bensőmből fakadó alapvető létforma.

Mivel nem mindenki érez így, azt javaslom, vizsgáljuk meg a minimalizmust több szempontból.



Foto: Canva

Takarékosság

Igen, a minimalizmus egyben takarékosságot is jelent. Nem a fogamhoz verem a garast módon, hanem egy egészen más formában: nincs szükségem rá, ezért nem veszem meg.

Nézz körül az otthonodban, a környezetedben, és gondold át, hogy a körülötted lévő tárgyak közül melyek azok, amelyekre igazán szükséged van. Azok, amelyek nélkülözhetetlenek az életben maradásodhoz, vagy a jól létedhez.

Utazásaim során különféle helyeken jártam már. Olyanokon, ahol látszódtott, hogy a tulajdonosok szeretik tárgyakkal körül venni magukat, és akkor érzik biztonságosnak a környezetet, ha az mindenfélével telezsúfolt. Megfordultam olyan helyeken is, ahol minden letisztult, funkcionális volt. Tapasztalatom szerint sem egyik, sem másik nem függ össze a pénzzel, sokkal inkább a belső rendezettséggel, egyfajta belső igénnyel. Hiszen volt olyan lakás, ahol a funkcionális berendezés jóval többbe került, mint a bútorokkal, emléktárgyakkal túlzsúfolt lakás tárgyai.

Lehet, persze, takarékoskodni is azáltal, hogy kevesebb dolgot veszel meg. Ám itt számomra a legfontosabb hívószó a feleslegesség. Nem veszek olyan tárgyakat, amelyekre nincs szükségem. Ez nem tévesztendő össze a szűkösségben gondolkodással: egész egyszerűen ezért nem vásárolok meg, mert kívül esik az érdeklődési körömon, azaz egyáltalán nincs rá szükségem.



Túlfogyasztás

Bárhova nézek, mindenhol túlfogyasztást látok. Túl sok élelmiszert veszünk, amelyek egy része aztán a kukában landol. Túl sok energiát fogyasztunk, ahogy egyre mesterségesebbé tesszük az életünket. Ennek másik velejárója az, hogy elveszítjük a kapcsolódást a természettel.



A túlfogyasztás persze a túltermelés szinte megállíthatatlan következménye. Rajtad is múlik, hogy mekkora mértékben veszel részt benne. Ez persze korántsem a felelősség áthárítása, mindössze ésszerűség kérdése. Merthogy minek is vásárolsz meg valamit, ami utána a kukában, vagy más alternatív elfekvő helyeken landol?

Túlpörgetett életünkben az értelmetlen fogyasztást is túlpörgettük. Kompenzálunk, rivalizálunk, és státuszokat generálunk. Közben pedig szép lassan frusztrálódunk.

Igen, a világ jelenleg még a túltermelés-túlfogyasztás ördögi körében táncol, ám sokáig ez nem tartható fenn a föld kizsigerelése, az ökoszisztéma megbolygatása, és a természeti kincsek tönkretétel okán. Óhatatlan az is, hogy előbb-utóbb az egykori kincsből lom válik, és ilyenkor aztán már abszolút hasznavehetetlen, felesleges tárgynak bizonyul.

Így történt velem is, amikor azt éreztem, hogy már erre, meg arra sincs szükségem, és folyamatosan váltam meg az addigra értelmetlen tárgyak, ruhák, felhalmozott cikkek tömegétől. Egyet veszek, kettőt kirakok – volt az elvem, amellyel mára alig néhány birtokomban lévő tárgyam maradt. Azóta pedig könnyedén szárnyalok, és azonnal változtatok, ha az életem úgy hozza. Szívfájdalom, és nehézségek nélkül pakolok és már lépek is tovább.

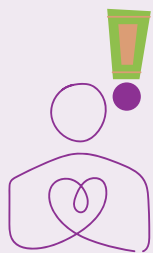
Tisztulás

Tapasztalatom szerint a belső béke, a harmónia ugyanis mindig tisztítással, rendezéssel jár együtt. Ezért ahol zsúfoltság van kívül, ott bizony rend sincsen belül.

Nincs tehát jelentősége, hogy éppen milyen névvel illetjük, vagy milyen irányzat alá tesszük. A minimalizmus egy belső rendező elv külvilágban való megjelenése. Tehát nem önmagad megtagadása, és a költségeid visszafogása, hanem az életed megtisztításának, a szorongásaid csökkentésének, és az egyszerűbb, könnyedebb élet megteremtésének egyik eszköze.



Mit szólsz, ha ingyenesen adok neked egy lehetőséget, amivel pénzügyi tudatosságra teszel szert?



Pénzügyi tudatosság

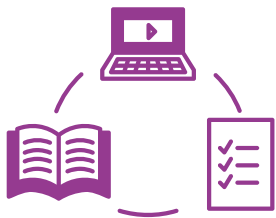


Alacsonyabb költségek

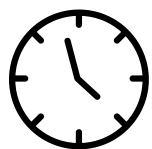


Magasabb életminőség

Pénzügyi tudatosság tréning



PÉNZÜGYI TUDATOSSÁG TRÉNING

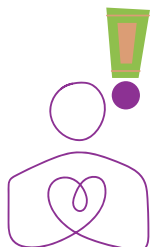


Napi **30 perc** befektetés



5 napon keresztül

Mit adok neked az ingyenes programmal?



Pénzügyi tudatosság



Alacsonyabb költségek



Magasabb életminőség

Minden nap egy új videóhoz kapsz elérési linket e-mailben. 5 napon át, 5 különböző témával segítem a pénzügyi tudatosságod növelését, az eddigi nézőpontjaid megváltoztatását. A pénzügyi világod örökre megváltozik.

Kérem az ingyenes tréninget!



3+1

tipp, hogyan lépj túl a
változástól való félelmeiden

Eddigi tapasztalataim azt mutatják, hogy akkor leszel sikeres, akkor éred el a céljaidat, ha időben változtatsz. Ha nem ragadsz bele valamibe akkor sem, hogy ha fogalmad sincs, mi történik veled azután, hogy lezártad az előző élethelyzeted.

Ez lehet munkahely váltás, lehet egy rossz kapcsolatból kilépés, költözés... bármi, ami éppen a te életedben most jelen van. És az az igazság, hogy pontosan érzed és tudod, hogy ki kell lépned belőle, ha nem akarsz abban a langyos vízben, vagy frusztrációban élni, amiben most vagy.

Igen ám, csak hogy a változtatás sokszor félelmetes. Valami olyasmi, ami elsőre sokkal ijesztőbbnek tűnik, mint az a helyzet, amiben benne ragadtál, és bár egyre kevésbé akarsz úgy élni, mégis már ismerős és megszokott számodra.

A változás azért félelmetes, mert ismeretlen. Nem tudod kontrollálni az eseményeket, nem látod át a változás által bekövetkező események láncolatát.

Holott biztosan sokszor hallottad már, hogy az élet a megszokotton túl van. És tényleg. A siker, a ragyogás akkor kezdődik, amikor kilépsz, amikor mersz változtatni. Indulj velem most erre a kalandra.

Változtass a szokásaidon!

Sokszor apró szokások, észrevétlen napi rutinok működtetik az életedet. Néha teljes automatizmusban teszed a dolgodat. Reggel felkelsz, elmész a munkahelyedre, megeszed a reggelidet, elvégzed a munkádat, közben ebédelsz, délután hazamész, este családdal törödsz, pihensz stb.

Legtöbbször ezek a rutinok töltik meg a napjaidat. Így néha kevésbé tudatosan gondolkodsz azon, hogy mit akarsz elérni, néha pedig tudod ugyan, mégis mással foglalkozol.



Hogyan tudsz mégis eljutni a céljaidig? Apró lépésekkel és apránkénti szokás változtatásokkal. Mert olyan csodaszer, ami a változást hipp-hopp elhozza, nincsen. A csoda belőled indul el.

Szokások kialakítása vezetett el oda, ahol most vagy. Pontosan ugyanígy, ahogy a régi szokások rögzültek, ki tudsz alakítani újabb szokásokat is. Egyszerre mindig csak egyet, akár havonta valami apróságot. Utána, amikor az már rutinná válik, jöhet megint egy másik szokásod megváltoztatása.

Tágítsd a komfortzónádat

A változás rajtad múlik. Te döntöd el, mikor lépsz túl a komfortzónádon és változtatsz a szokásaidon.

Egy kis számtan: 1 % eltérés havonta az előző viselkedésedhez képest 6 év távlatában gyakorlatilag 100 % változást jelent.

Gondolj bele, minden hónapban csak egy apróságot változtatsz, így a hatodik év végére már teljes változásban leszel. Észre sem fogod venni addigra, mert az 1 % havi változás tényleg mindössze egy minimális kis változtatás.

Lehet, hogy most meglepődsz, de tulajdonképpen folyamatosan változtatsz most is az életeden, csak sok esetben tudattalanul, alkalmazkodva a körülményekhez. Belegondoltál már abba, mit tudsz elérni akkor, ha ezt tudatos szintre hozod, és te irányítod azt, hogy miben változzál?

Ahol most vagy, az is sok-sok apró változtatás eredménye. Amikor megszülettél, semmilyen szokásod nem volt még, ezek fokozatosan alakultak ki, és váltak szokásaiddá. Aztán folyamatosan változtattál az elmúlt évek során, és alakítottad az életedet. Jó esetben aszerint, ahol éppen lenni akartál, egyéb esetben a körülmények hatására, vagy az eseményeket követve. A szokások kialakulnak, akár figyelsz rá, akár nem, így most éppen ott vagy, ahova az eddigi szokásaid tudtak eljuttatni.

Ez a mostani komfortzónád. A következő változtatással a komfortzónád megint kitágul, és újabb területeken leszel otthonos, amit később egyre kényelmesebbnek ítélsz. Innen tudsz majd mindig egy újabb változtatással, egy újabb 1 %-nyi elmozdulással kimozdulni.



Választások

Amikor a szívbéli célodat követed, akkor a vágyaid vezetnek. Ezáltal minden úton ugyanoda fogsz eljutni. Ami azt is jelenti, hogy nincsen rossz választás, téves út, hibás döntés. Olyan van, hogy az út kacskaringósabb, mint amilyennek tervezted. Vagy tovább tart annál, mint ahogy elképzelted. Az is lehet, hogy olyan kitérőket teszel, amiket el akartál kerülni.

Ez abszolút rendben van, merthogy ezek a kitérők mind ahhoz segítenek, hogy magadra találj és felismerd azokat a képességeidet, amelyekkel el tudsz érkezni a célodig. Így aztán minden egyes döntésed a lehető leghatékonyabb döntés abban a pillanatban, amikor meghozod azt, hiszen a rendelkezésedre álló információk birtokában választottál.

Előfordul, sőt, kíváncsi is, hogy menet közben változol, és egyre több információ áll a rendelkezésedre. Időközben tapasztaltabbá is válsz, ezért utólag visszatekintve másképpen látod a döntés pillanatát.

Olyan is van, hogy a cél, amerre elindultál, nem azon az úton érhető el, amin elindultál, vagy nem azon az úton legkönnyebb számodra elérni. Ilyenkor lépj bátran egy másik útra, és indulj el rajta. Higgy benne, hogy hamarosan megérkezel.

Döntési utak

Mit gondolsz, hányféle választási lehetőség van, amikor döntési helyzet előtt állsz? Gondolj bele, hányféle döntési szituáció közül választhatsz. Azt mondod: kettő, három, négy...

Pedig ahol 2-3-4 féle választás van, ott akad még másik 15-20-50 féle döntési lehetőség.

Így már láthatod, mennyifelé tudsz elindulni. Lehet, hogy azért nem mered meghozni a döntésedet, mert attól tartasz, hogyha az egyik úton elindulsz, akkor a másiktól kiderülhet, hogy az egy jobb út lett volna.

Igen, előfordulhat. Ám, ha elkezded azon gondolkodni, hogy nem kétféle-háromféle út van, hanem 5-50, 100-150, akkor elveszíti jelentőségét, hogy az egyetlen tökéletesnek gondolt verziót válaszd ki a sok tíz vagy sok száz közül.

Ezek a lehetőségek nagy valószínűséggel azért állnak rendelkezésedre, hogy azt választhasd ki, amelyik adott pillanatban éppen a legmegfelelőbb számodra.

Tehát alig van jelentősége annak, hogy most melyik utat választod, mert sokkal több döntési lehetőség van, és sokkal többfelé elindulhatsz, mint gondolod. A legfontosabb, hogy elindulj valamerre.

Mindig minden változásban van. Minden helyzetre úgysem tudsz felkészülni, ezért indulj el bátran, és bízz magadban. Tudd, hogy megtalálod majd a megoldást.

Kívánom, hogy éld meg az álmaidat, lépj bele a változásba, és tedd azt, amit vágysz. Mert ha nem a saját álmaidat éled, akkor kiét?

Gürtler Szilvia



Én már az álom életem élem, Máltán. Gyere, látogass meg, és nézzük meg, te hogyan valósítsd meg az álmod!



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



ÉLETSTÍLUS VÁLTÁS KÉRDŐÍV

Mi az az aspektus az életedben, amit a jelenleg leggyengébbnek gondolsz? (inkább 1/10-ig pontozás)

- ☐ Kapcsolatok
- ☐ Munkahely / bevétel
- ☐ Párkapcsolat
- ☐ Önbecsülés, közérzet

Mi az amire az elkövetkezendő időszakban fókuszálni szeretnél?

- ☐ Kapcsolatok
- ☐ Munkahely / bevétel
- ☐ Párkapcsolat
- ☐ Önbecsülés, közérzet

Mennyire érzed stabilnak a jelenlegi munkahelyed?
(1-10-ig)

Van-e az életedben jelenleg olyan tevékenység, amit szenvedélyből, hobbiként végzel a hétköznapiak során?



ÉLETSTÍLUS VÁLTÁS KÉRDŐÍV

Szerinted ebből a hobbitevékenységből lehetséges megélhetést kialakítani?

Hiszel-e abban, hogy ebből a hobbitevékenységből helytől, időtől függetlenül tudsz dolgozni?

Ha tudod, hogy biztosan elegendő ügyfeled lesz ahhoz, hogy legalább kétszer annyit keress mint most egy hónapban, akkor milyen jelenlegi hobbidat/készségedet kínálnád eladásra, vagy mit tanulnál meg/ hogyan képeznéd magad tovább az elkövetkezendő fél évben?

Mit kezdenél akkor, ha egyik napról a másikra megszűnne a munkahelyed?



ÉLETSTÍLUS VÁLTÁS KÉRDŐÍV

Mi volt a legutóbbi olyan tapasztalásod, amikor pénzzel, munkával kapcsolatosan rossz érzés fogott el?

Ha mostantól életed végéig kifizetnék neked a jelenlegi fizetésed, abban az esetben is folytatnád a jelenlegi munkádat? Miért igen/nem? Ha nem, akkor mivel töltenéd a felszabadult napi 8 órát?

Ha szívesen megosztod velem ezen kérdésekre adott válaszaid, csak kattints erre a linkre, és töltsd ki a kérdőívet:

Előre is köszönöm a bizalmad!

Életstílus kérdőív

EDDIG MEGJELENT MANNA MAGAZINOK



Letöltéshez kattints [I D E](#)