

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

*Gondolataink
teremtő ereje*

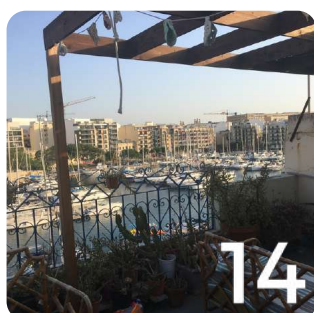
A szavak ereje

*Szállj-szállj,
szabad
madár!*

17.SZÁM /
2022. JÚLIUS

Tartalom

- 2 Manna üdvözlete
- 3 Gondolataink teremő ereje az energiák áramlásában
- 7 A szavak ereje
- 10 Szállj-szállj, szabad madár
- 11 Hogyan haladj a pénzügyi önállóság felé?
- 14 A máltai nyár téged vár!



KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

[/mannaclub/](http://mannaclub/)

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA

Design, szerkesztő

MANNA MAGAZIN

17. SZÁM

2022. JÚLIUS

Megjelenik: havonta

Borítókép: mannacoach

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



ÜDVÖZLET

Nyár, szabadság, szárnyalás. Ezek az asszociációk születnek meg bennem, ahogy ülök a sziklán, és engedem, hogy a meleg júliusi szellő új gondolatokat sodorjon felém.

A gondolatok, amelyek megérkeznek hozzánk, érzelmeket teremtenek, amelyekkel a saját valóságunkat teremtjük.

Ezért érdemes nagyon odafigyelni a szavainkra, és tudatosan használni őket. Mert a szavaink a gondolataink, érzelmeink kivetülései. Ha pedig kifelé hatnak, akkor visszafelé is működik a hatás, azaz a szavak használatával módosítani tudjuk a gondolatainkat és az érzelmi állapotunkat.

Ebben a lapszámban erről (is) hozok néhány gondolatot.

Szeretettel:

Gürtler Szilvia



GONDOLATAINK TEREMTŐ EREJE AZ ENERGIÁK ÁRAMLÁSÁBAN

GONDOLATAINK TEREMTŐ EREJE ELKÉPESZTŐ HATÁSSAL BÍR. MOST OLVASTAM, HOGY EGY NAP TÖBB ELEKTROMOS IMPULZUST KELTÜNK PUSZTÁN A GONDOLKODÁSSAL, MINT A VILÁG ÖSSZES MOBILTELEFONJA EGYÜTTESÉN. EZEK ALAPJÁN ELKÉPZELHETED, MILYEN BONYOLULT ÉS KÜLÖNLEGES SZERKEZET AZ AGYUNK. HOGYAN TUDJUK MÉG JOBBAN KIHASZNÁLNI, MÉG INKÁBB TEREMTÉSRE BÍRNI EZT A CSODÁLATOS KINCSET, AMELYET KAPTUNK?



Szavaink, gondolataink teremő ereje

Figyeld csak meg, milyen ereje van az általad kimondott szavaknak. Aztán gondold át, hogy mekkora hatással van egy-egy kimondott szó, mondat a gondolkodásodra és a hangulatodra. Ha odafigyelsz pár napig, máris észreveheted, milyen kölcsönhatásban vannak a gondolataid és az érzelmeid egymással. A gondolataid, a beszéded, az, hogy miképpen értékeled a veled történt eseményeket, és hogy mindez milyen hangulatot vált ki belőled.

Az a roppant érzékeny szerkezet ugyanis, ami az agyunk, talán meglepő módon, mégis logikusan működik. Gondolataink, kimondott szavaink az agyunk számára már kész tények, állításainkat igaznak fogadja el. Így aztán, ha például azt ismételve minden nap, hogy „jaj, mennyire ügyetlen vagyok”, akkor az agyad ezt így könyveli el: ügyetlen vagy, és igaz valósággá teszi számodra a kimondott szavaidat.

A hatás egyértelmű: egyszerre csak azt veszed észre, hogy megsokszorozódik azon események száma, amikor ügyetlennek érzed magad. Biztosan tapasztaltad már, hogy amire figyelsz, az felerősödik, mégpedig azért, mert a gondolataid által energiához jut. Márpedig ha nem fejlesztő irányú a gondolatod, akkor a rezgésed is alacsonyabb, és egyre mélyebbre jutsz az ügyetlenségi rátán.

Energiák áramlása

Két úton tudsz tovább haladni: az egyik, hogy folytatod ezt a gondolati sort és a ringlispilen maradsz, még alacsonyabb szintre repítve a rezgésszámodat.

A másik, hogy tudatosan ránézel, és megállítod ezt a folyamatot azzal, hogy elhagyod a saját magad szapulására irányuló szavakat, gondolatokat.

A második esetben a tudatosítás, az energia más irányba fordítása gyorsítja a rezgésed. Ha magasabb frekvencián éled az életed, akkor álmaid, vágyaid is meg tudod valósítani.

Ahogy gondolkozol -> úgy érzel ->
ahogy érzel -> olyan a rezgésed ->
ahogy rezegsz -> úgy vonzol.

A hasonló
frekvenciák
pedig erősen
vonzák
egymást.

Negatív érzelmeid a múltból származnak, amikor régi hiedelmeid aktiválódnak. Ezek a paradigmák, akár tudatában vagy, akár a mélyben lappanganak, érzelmeket keltenek, az érzelmek pedig rezgéseket eredményeznek. A hiedelem teremti a problémát -> a probléma negatív érzést okoz -> ez csökkenti a rezgésszinted. A stabilan alacsony rezgésszint pedig megbetegít, és boldogtalan élethez vezet.

Minél tisztább energiát áramoltatsz, annál jobban érzed magad. Minél jobban érzed magad, annál magasabbra emelkedik a



A 7 önerősítő gyakorlat a harmóniadért programban technikát is mutatok minderre.

Addig is nézelődj Facebook oldalamon, és meríts inspirációt az írásaimból.



Fotó: pixabay

A SZAVAK EREJE

Mennyire figyelsz oda arra, hogy milyen szavakat használsz? A mindennapi életünk során rengetegszer mondunk negatív töltetű szavakat. Megdöbbennél, ha egy nap megszámolnád, hányszor mondod ki például a "nem" szócskát. Vagy azt, hogy "de". És ezek még csak a legelemibb, a jéghegy csúcsát jelentő szavaink.

Most gondolj bele, hogyan hat mindez a lelkiállapotodra. Szinte állandó tagadásban, elutasításban élsz, ahelyett, hogy befogadnál, megengednél, és örülnél.

Hányszor mondod magadnak pl. hogy "engem sose hívnak vissza". Hányszor panaszkodsz már csak megszokásból is?

Elemi szükségletünk a beszélgetés, a kommunikáció. Ennek során nagyon gyakran saját élettörténeteinket meséljük, Ezek a történetek pedig tele vannak frusztrációval, sérelmekkel,

Te hogyan mesélsz el egy történetedet? És mi van, ha legközelebb odafigyelsz, és tudatosan más szavakat használva, más energiában meséled el ugyanazt a történetet? Ehhez elég egy-egy szót, egy-egy mondatot kicserélni, és máris más megvilágításba kerül minden.

Miért fontos ez? Mert amikor meséljük a saját történeteinket, egy idő után elhisszük azt a szemszöget, amit kialakítottunk magunknak. Beleragadunk, pedig könnyen lehet, hogy a történés maga egészen más mondanivalót, tanulnivalót hordozott, csak nálunk egyfajta módon csapódott le, és az állandó ismétlés folytán be is csontosodott.

Ezzel az a legnagyobb kihívás, hogy általában újra és újra ugyanazt a rossz érzést is megteremted magadnak. Mert minél erőteljesebben figyelsz oda valamire, annál inkább azt teremted meg, és egyre valószínűbb, hogy az meg is történik.

Ezáltal pedig újra és újra ugyanaz történik az életedben, mindaddig, amíg képes vagy szemszöget váltani.

Hányszor van, hogy automatikusan kijelentesz valamit, úgy, hogy igazán át sem gondolod, mi van mögötte? Hányszor van, hogy cselekszel a megszokott mintáid alapján, és meg sem kérdezed magadtól, miért úgy csinálod, és miért azt teszed? Aztán egy idő után érzed, hogy valami mégsem klappol, mert nem egészen arra haladsz, amerrre menni szeretnél.

Ilyenkor érdemes feltenned azt a kérdést, hogy miért azt csinálod, amit, és miért úgy csinálod, ahogy. A "miért" egyébként is az egyik leghasznosabb kérdőszó, aminek segítségével a dolgok mélyére tudsz látni.



Végül, ám messze nem utolsó sorban pillants rá arra, hogyan gondolkodsz, és hogyan beszélsz magadról.

Amikor ügyfelemmel beszélgetek, néha már az első mondatoknál megállítom őket, és bizony van, hogy 30-40 percet is "elpiszmogunk" egyetlen mondat értelmének feldolgozásával, átkeretezésével.



Fotó: pixabay

Már észre sem veszed, ahogyan beszélsz magadról, milyen szavakkal illeted a viselkedésedet, a cselekedeteidet. Legtöbbször olyanokkal, amelyeket barátodnak, gyerekednek, párodnak soha nem mondanál. Magadat viszont rendre bántod velük.

Amikor odafigyelsz a szavaidra, és kedvesen beszélsz magaddal, akkor az energia-szinted is változik. A magasabb energia szintnek köszönhetően pedig több örömet, és jó érzést tudsz megélni.

Ezért azt javaslom, figyelj a szavaidra, és emeld magasabbra a rezgésedet.

Gürtler Szilvia



Szállj-szállj
szabad madár

Egyik kedvenc helyszínem Máltán Blue Grotto. Csodálatos természeti környezet, ahol ég és föld összeér, sziklák és tenger elementáris ereje gyönyörű látványt hozott létre.

Csónakkal be tudunk jutni a legeldugottabb zugokba, és ha elég kreatívak vagyunk, akkor egy madár szemén keresztül, gondolatban vele repülve meglátjuk a tenger megannyi titkát.

Ahogy a tenger mélyére nézünk, úgy látjuk meg saját, mély belső világunkat is. Határtalanul, szabadon.

Ebben segít Lawrence Formosa, akinek a madárröptetés, és a madarak felnevelése a hobbija.

Ha eljössz Máltára, ezen a programon is részt vehetsz. Még több infó itt: <https://wh-malta.com/leisure-activities/fly-to-freedom/>



Szállj a szabadság és
a gazdagság felé!



Hogyan haladj a PÉNZÜGYI ÖNÁLLÓSÁG

felé?



A LEGTÖBB EMBER, AKIVEL BESZÉLGETEK, VAGY AKI RÉSZT VESZ VALAMELY MENTOR PROGRAMOMON, A PÉNZÜGYI ÖNÁLLÓSÁG ELÉRÉSÉRE VÁGYIK. OLYAN PÉNZÜGYI FÜGGETLENSÉGRE, AMELY BIZTOSÍTJA SZÁMÁRA AZ ÖNÁLLÓ IDŐBEOSZTÁST, A SZABADSÁGOT ÉS A KÉNYELMES ÉLETVITELT. **CSAKHOGY ALIG NÉHÁNYAN HAJLANDÓAK TENNI IS AZÉRT, HOGY EGYÁLTALÁN ESÉLYT ADJANAK ENNEK MEGVALÓSULÁSÁRA.**

ENNÉL MÉG KEVESEBBEN VANNAK AZOK, AKIK A LEGALAPVETŐBB, MÉGIS IGEN EGYSZERŰ DOLGOKAT MEGTESZIK AZÉRT, HOGY AKÁR EGY LÉPÉSNYIT IS KÖZELEBB KERÜLJENEK EZEN CÉLJUKHOZ. PONTOSABBAN FOGALMAZVA INKÁBB AZ ÁLMUKHOZ, MERT **CSELEKVÉS NÉLKÜL MINDEN „CÉL” CSAK ÁLOM MARAD.**

A kulcs a hozzáállásban rejlik

A könnyebb megértéshez egy egyszerű példát hozok. **Tegyük fel, hogy kihirdetnek a városodban egy természet-fotós versenyt, amelynek a nyereménye egy tengerentúli utazás. Régóta álmodozol már egy ilyen útról, ezért elhatározod, hogy részt veszel a versenyen. Végül is rendszeresen készítesz fotókat a családról, a barátaidról, a környező dombokról és a hétvégi kirándulásokról.**

Jelentkezel tehát a versenyre. Hogyan tovább? Megvárod a beadási határidőt, és közben ellősz néhány fotót, gondolván, valamelyik elég jó lesz majd ahhoz, hogy a zsűri elé kerüljön. Vagy nekilátsz és bele kezdesz a professzionális felkészülésbe. Fotós leckéket veszel, kamera -állást tanulsz, fényviszonyokat vizsgálasz és a többi.

Természetesen az első verzióval is lehet esélyed. Ám tagadhatatlanul nagyobb a sanszod, hogyha időt, energiát, tanulást investálsz, hogy elengedhetetlen képességeket megszerezsz, és megadj magadnak minden esélyt arra, hogy a megszerzett szaktudásod elnyerje a megérdemelt eredményt.

A pénzügyi önállóság felé

Elképesztő mértékű és jellegű változások zajlanak a világban, amelyek mind a napi életünkre, mind a pénzügyi világunkra hatnak, ezáltal a pénzről a pénzről alkotott elképzeléseinkre, és a pénzről eddig tanultak gyökeres megváltoztatására készítetnek minket.

Választhatod azt is, hogy a szerencsére bízod magad, és „hátha az eddigi tudásod elég lesz, és túlélsz vele” alapon semmit nem teszel azért, hogy változtass a pénzügyi valóságodon.

Vagy tehetsz magadért, és időt, energiát, pénzt investálva megtanulhatod, hogyan tekints másképp a pénzre, és hogyan értékeld át a pénzügyi függetlenséghez, és a vágyott szabadsághoz vezető út lépéseit.

Igen, ehhez ki kell mozdulnod a megszokottból, új dolgokat tenni, és újfajta döntéseket hozni, ezáltal élni azokkal a fantasztikus lehetőségekkel, amelyek elvezetnek a pénzügyileg független, kényelmes életedbe. Ehhez elárulok egy titkot is: minden képességed megvan ahhoz, hogy megvalósítsd mindezt. A lehetőségek is ott vannak benned, körülötted.

Te döntöd el, mit teszel

Várhatsz a csodára, közben vádolhatod a főnököt, a kormányt, a háborút, a vírust, a világhelyzetet, meg még ki tudja mindent a kialakult helyzetért, és élhetsz a külső elemek hatásait elszenvedő áldozatként.

Vagy dönthetsz úgy, hogy teszel azért, hogy a megváltozott körülmények mentén kiemelkedj, és megvalósítsd végre az oly régóta halogatott álmaidat, és nekiindulj az önmegvalósítás rögzös útjának.

Lehetséges, hogy a fotós versenyre felkészülés, és a pénzügyi valóságod átrajzolása között alig fedezed fel a hasonlóságot. Ami mégis közös bennük, az az, hogy ha tudatosan készülsz fel, akkor növeled az esélyét annak, hogy el is éred a célodat, és elnyered a vágyott jutalmat.

Tegyél önmagadért, a pénzügyi szabadságodért és lépj a siker útjára! Várlak a **Siker mentor programban**, ahol új pénzügyi gondolkodásmódot, új látásmódot, és pénzügyi tudatosság növelő technikákat mutatok meg, hogy átszínezd az életed.

Sok-sok hasznos tartalmat találsz a **Bőséges Manna Facebook** csoportban, és a **YouTube** csatornámon is.



MÁLTÁN TOMBOL A NYÁR, SZERETETTEL VÁRUNK BÁRMELY LAKÁSUNKBA

Jelenleg 22 lakásból tudsz választani, mindegyik Msida Marinán helyezkedik el, a legtöbb tengerparti kilátással. Msida előnye, hogy egyformán közel van Valletta-hoz, és Sliema-hoz is. Egyben közlekedési csomópont, így bárhova könnyedén eljuthatsz. A kikötő közelsége, a városka speciális atmoszférája mindenkit magával ragad!

Néhány kép ízelítőnek:





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](#)