

ÖNISMERET ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

Lélek-utazás

Harmónia

Takarítás
kívül-belül

19. SZÁM
2022. SZEPTEMBER

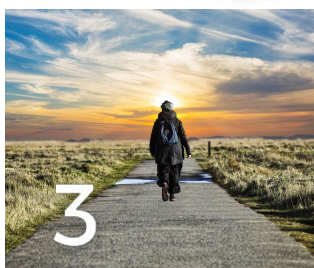
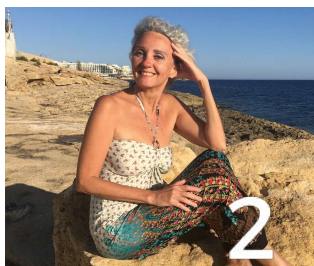
Tartalom

2 Manna üdvözlete

3 Lélek-utazás

8 Takarítás kívül-belül

13 Tamás, a Duplázó



Inspirációs program

Duplázó program

Pénzügyi tudatosság

Manna Club

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

KEDVES TAMÁS

MANNA MAGAZIN

19. SZÁM

2022. SZEPTEMBER

Megjelenik: havonta

Borítókép: Haridy Krisztina

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



Fotó: mannacoach

ÜDVÖZLET

Kedves Olvasóm,
Minap az egyensúly
kérdéskörén merengtem.
Rengeteg időt fordítunk
testünk jólétére, és az elménk
pallérozására, miközben
eressük a munka-magánélet
egyensúlyát. Holott az irány a
lélek-szellem harmóniájának
meglelésében található.

Mert mennyit is foglalkozunk lelkünk jóllétével? Megadjuk
lelkünknek mindazt, amire vágyik? Vagy olyannyira
elfoglaljuk magunkat a testünk és tudatunk csiszolásával,
hogy egészen elfeledkezünk a lélek igényeiről?

Tudod-e, mire van szüksége a lelkednek? Bizonyára ott
szól a belső hang neked is. Figyelsz hívó szavára, vagy
inkább programokkal nyomod el egyre kétségbeesettebb
kiáltását?

A lelked mutatja az utat, és arra invitál téged, hogy
ragyogtasd magad. Témánk a Manna Magazin e havi
számában a **lélek**.

Szeretettel:

Gürtler Szilvia

LÉLEK- UTAZÁS



Foto: pixabay

Érezted már úgy, hogy elfáradt a lelked? Amikor egy tapodtat sem tudtál tovább lépni, és azt kívántad, bárcsak egy jó meleg paplan alatt gubbaszthatnál egész nap, vagy elmehetnél egy helyre, az ajtót magad mögött bevágva, ahol senki nem zavar, és senki nem kér tőled semmit? Ahol nincs, aki rád zúdítja búját-baját, és nincs, aki lelkesen elcítál valami olyan helyre, ahova amúgy be sem tennéd a lábad. Amikor nincs megoldani való. Csak te. Amikor mindössze egyetlen dologra vágysz: hazatérni, visszatérni önmagadba, a lelked házába, és megpihenni. Ilyenkor, amikor

e l f á r a d a l é l e k ,

azt gondolod, egy rövid kikapcsolódós hétvége, vagy egy hosszabb nyaralás majd megteszi a magáét, feltölt, pihentet, és utána minden visszatérhet a régi kerékvágásba. Lelkesen szervezed, készülsz rá, majd amikor megérkezel, és pláne, amikor visszatérsz, még fáradtabbnak érzed magad. Lehet, a külső élmények töltenek egy darabig, ám a lelked még mindig hazatérni, megpihenni vágyik.



Foto: pixabay

Azt gondolod, hogy a nyaralás majd meg hozza a végre vágyott pihenést, azt a lélek-megnyugvást, amire olyan nagyon-nagyon áhítozol. Csakhogy mivel nem látod tisztán, hogy a lelked hazavágyik, és azt reméled, egy kis pihenés rendbe hozza majd megtépázott idegeidet, helyrebillenti ellaposodó kapcsolatodat, vagy elfeledtetni a munkahelyi konfliktusokat.

Igen ám, de a nyaralás van, hogy még több stresszt hoz, mint maga az az élet, amit már megszoktál. Kezdődik azzal, hogy hova utazzatok, majd ki kell választani a szállodát, kitalálni ezt, megszervezni azt, rendezni amazt. Kalkulálni, mire mennyi pénzt vigyünk, majd meglátni, hogy úristen, mennyit költünk, ésatöbbi....

Te is látod, hogy ez így nem feltétlen arról szól, hogy kipihend magad, vagy hogy

visszatalálj a lelkedhez.

Egy vagy két hét alatt nehéz is visszatalálni ebben a formában. Főként mivel mindezek mellett a nyaralás általában túl van zsúfolva programokkal, zajos külsőségekkel, ami mellett még nehezebb meghallanod a lelked szavát: gyерünk, fedezzünk fel, nézzük meg azt, járjuk körül a világot, tudjuk meg, mi, hol, és hogyan van. Ez érthető is valahol, hiszen új környezetben, sokszor másfajta kultúrában is vagy. Élményeket, emlékeket hajszoysz, miközben lehet, hogy a lelked még meg sem érkezett a nyaralásra, és csak fizikai valódban vagy jelen. Észre sem veszed, mennyire elcsendesíted azt a belső hangot, a belső gyermeket magadban, aki azért ott duruzsol, és mondaná a magáét, jelezné az igényeit, szükségleteit. De te csak ott vagy a nyaraláson, és fizikai valódban éled azt meg.

Foto: pixabay

Ám a lélek másra vágyik.

A lélek arra vágyik, hogy megnyugodhasson, hogy visszatérhessen a lakhelyére, a nyugvó állapotába, és megpihenjen a hazájában, az ő saját házában. Ezt megteheti egy nyugodt nyaralás során is, vagy otthon töltött csendes perceidben, amikor önmagadra figyelsz. Mert a kulcs az nem a külső megpihenésben van, hanem a belső csendben, a belső rendezésben, abban, ahogy egyensúlyba kerülsz, és békét kötsz a világgal, és mindennel, ami körülötted zajlik. Harmóniát érzel, egy olyan állapotot, amiből kizökkenhetetlen vagy.

Nyaralni mindenki szeret. Ezért jött egy ragyogó ötletem, és mivel szeretném figyelembe venni testi és lelki igényeid is kedves olvasóm, létrehoztam egy programot, amivel összekötöttem a kellemest a hasznossal. Az a célom, hogy visszatalálj saját lakhelyedre, vissza a középpontodba, a nyugvópontodba, ahol jól érzed magad, és ahol megfáradt lelked fel tud tölteni. Közben pedig új környezetbe, különleges kultúra és helyszínek megismerésére hívlak úgy, hogy utazásod alatt feltöltsd a testedet és a lelkedet egyaránt. Segítek abban, hogy megnyugodj és visszatalálj önmagadhoz, miközben felejthetetlen élményekkel gazdagodsz. Nemcsak fizikailag leszek itt Máltán az idegenvezető, de lelked kis érzékeny, elnyomott bugyraiba is visszavezetlek, hogy újra békére találj.



INSPIRÁLÓ ŐSZI ÉLMÉNYEK MÁLTÁN

Ősz álomutak
Inspiráló élmények

A nyaralás ne csak arról szóljon, hogy mit, hogyan és mikor nézel meg abból, amit az útikönyvek ajánlanak, hanem arról, hogy hagyod magad, engeded, hogy vezesselek, hogy vigyelek téged egyrészt az élmények felé, másrészt önmagad középpontja felé. Hogy megérkezhess abba a vágyálomba, abba a nyugalomba, ami az otthont jelenti neked, ami a lélek nyugvópontja. Mert ha a lelkedben otthon vagy, fizikailag bárhol otthon leszel a világon. A lelki kiegensúlyozottság egy olyan védőpajzsot ad neked, amivel kizökkenhetetlen leszel egy jó időre ismét, és sokkal könnyebben kezeled majd életed kihívásait.

Mert szükséged van arra, hogy megtaláld azt a menedéket, ahol nyugvópontra lelsz az élet rohanásában és a nyüzsgésben. Ez a nyugvópont pedig benned van, csak meg kell találnunk közösen a labirintus bejáratát.

Várlak téged szeretettel máltai inspiráló élmény programomon. Tesi-lelki feltöltődés a napfényes Máltán.

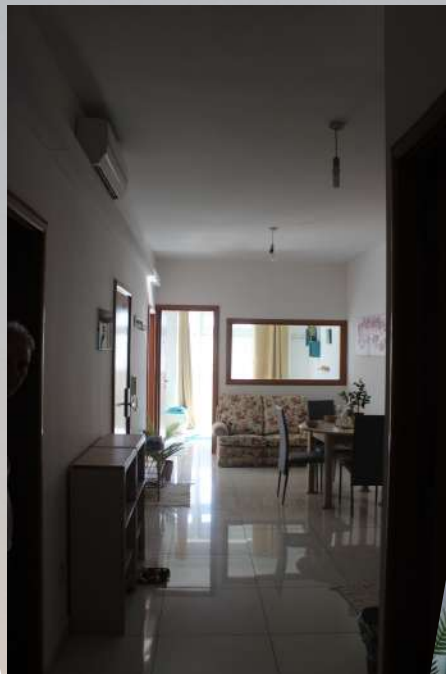
Szeretettel: Gürtler Szilvia

Inspiráló élmények

7 nap alatt a segítségemmel felfedezed Máltát, és saját belső rejtett kincseidet is.

20-22 óra coaching, és egész napos kirándulások, városnézések.





<https://www.facebook.com/warmhomemalta>



@whm_malta



<http://wh-malta.com/>



Apartmanok Máltán

Hogyan hat a rend az életedre?



Foto: pixabay

BELSŐ RENDEZETTSÉG, KÜLSŐ REND

Mindannyian másfélék vagyunk. Van köztünk, aki a rendetlenségben érzi jól magát, van, aki a káoszt preferálja, és van, aki számára a rend elsődleges és mindenek felett való. Ebben a bejegyzésben mégsem pusztán a tisztaságról írok. Most kifejezetten a rendről, a minket körbevevő, és belső világunkban uralkodó rendről és rendetlenségről írok.

Struktúra

A rendhez való hozzáállásunk befolyásolja az életünket is. Nemcsak azért, mert a rend egyfajta struktúrát feltételez, hiszen a rendetlenségben is lehet struktúra, és a káosz is értelmezhető struktúraként. Hanem leginkább azért, mert a rendhez való viszonyunk határozza meg a külvilággal való viszonyunkat, és a saját belső világunkat is.

Ha belül rendben vagy, akkor azt sugárzod kifelé is, és bizonyosan kihat a környezetedre valamilyen formában.

Ismerős lehet a mondás: „rendben van magával”. Találkoztam már olyannal, aki a mások által rendetlenségnek vélt állapotban van rendben, és olyannal is, aki a szinte már múzeumként üzemelő lakásából kilépve egy rendetlen, szétesett ember hatását kelti. Az sem ismeretlen, ha valaki a saját rendjét kívánja más rendjébe illeszteni. Ismersz ilyen embereket Te is?

Kölcsönhatás

Rengeteg szólásunk, kifejezésünk kapcsolódik a rend világához. Pl. „szőnyeg alá söpör”, „tisztára mos” és a többi. Ezek is életünknek azt a vonulatát fejezik ki, amely szerint a takarítás valamifajta összefüggésben áll belső világunkkal, tudatossági szintünkkel.

Belső és külső világunk kölcsönhatása megmutatkozik kívül-belül egyaránt. A külső rend vagy rendetlenség hat a belső rendezettségünkre, és viszont, a belső rend vagy rendetlenség megmutatkozik külvilágunkban, életstílusunkban.

Többször tapasztalhattad már - vagy az is lehet, hogy tudatosan alkalmazod is - hogy amikor valamilyen belső zűrzavar uralkodik benned, és nem látod tisztán a helyzeted, akkor nekiállsz takarítani. A súrolás, suvickolás korántsem csak a fizikai tevékenység okán segít a tisztább látás megteremtésében, hanem azért is, mert a külső rend kialakulásával párhuzamosan a belső rendezés is megtörténik.

Módszerek

Volt egy olyan ügyfelem, aki hosszú évek multi cégnél végzett munkája után érzelmi válságba került, és elvállalt egy házvezetőnői állást. Furcsa lehet, ez az állás mégis erőteljesen hatott rá, és fantasztikus eredményeket hozott: annyira kikapcsolta őt a takarítás, rendezkedés, hogy kis idő elteltével a lelki dolgai is kezdtek a helyükre kerülni, rendeződni.

Egy másik ügyfelem pedig azt említette meg nemrég viccesen, hogy ha éppen ideges vagy frusztráltnak érzi magát, végigszalad a lakáson a porszívóval, és szinte kicserélődik.

A rendrakás megmutatkozhat például régi dokumentumok rendezésében, félretett jegyzetek, régi garancialevelek, polcok mélyén heverő régiségek szanálásában. **Azt figyeltem meg magamon, hogy amikor belső zűrzavar jelentkezik nálam, kevésbé látom át a megteendő lépéseket, és hogy egészen pontosan mi hova illeszkedik, akkor nekilátok papírokat rendezni, polcokat átpakolni, és a ruhás szekrényemben rendet tenni. Ezen közben a megfelelő események a megfelelő polcokra kerülnek.**

Olyannal is találkoztam már, aki folyamatosan bútorokat mozgatott az otthonában, mert sehogy sem találta a helyét. Máig rendszeresen átrendezi a lakást, átfesti a falakat, új dizájnt választ, képeket, lámpa búrákat változtat. Ezek mind új életszakaszokat is jelentenek az életében.

Nálad is előfordulhat, hogy bizonyos emlékeket leporolsz, néhányat kifényesítesz, az elképzeléseidet félresöpröd, megtisztítod, a támogató rendszereket megerősíted a takarítás, rendrakás által.

Te milyen módszerekkel rakod rendbe a benned jelentkező gondolati káoszt?

Foto: pixabay

Tamás, a Duplázó

Hogyan befolyásolják a gondolatok a
pénzkezelésed?

A Duplázó program egyre több eredményt hoz a résztvevőknek, amiből szívesen megosztunk néhányat időről időre a Manna Magazin oldalain, hiszen így első kézből kaphattok olyan élménybeszámolókat, amiket a MannaCoach ügyfeleiként mesélnek el.

Kedves Tamás a Duplázó programon vett részt nemrég, és erről mesélte el tapasztalatait, Haridy Krisztina kérésére.

- Mivel keltette fel az érdeklődésed Szilvi Duplázó programja, hogyan találtál rá?

Facebookon láttam a hirdetést. Első pár alkalommal nem foglalkoztam vele, talán beleolvastam, aztán talán 3. alkalommal amikor belefutottam, hirtelen odafigyeltem rá, és végigolvastam, és léptem át a MannaCoach oldalára, és ott is mindent elolvastam. Egyből elkezdtem a pénzügyi tudatosság mini tréninget, bekerültem a FB csoportba. Aztán ahogy haladtam a tréninggel, közben elkezdtem Szilvi videóit "fogyasztani".. Aztán saját magamtól visszataláltam a Duplázó programhoz, és magamtól el is kezdtem. De mindezt még megelőzte egy 20 perces, ingyenes feltáró beszélgetés.

-Voltak-e kétségeid a program indulása előtt?

Természetesebb voltak. De inkább voltam fellelkesülve, és éreztem úgy, hogy megvalósítható a cél - noha a módszertanról még fogalmam se volt. Inkább a program kezdése után 2-3 héttel lett sokkal több kétségem, mert nem jöttek az eredmények. Aztán hirtelen rámozdultak az eredmények is, egyik pillanatról a másikra.

- Mondasz példát arra, hogy mik voltak nagy felismerések számodra?

Például az, ahogyan gondolkozunk, a gondolkodási mintáink mennyire meghatározzák azt hogy utána hogyan és miként éljük az életünket. Én elkezdtem megváltoztatni a gondolkodási mintáimat. És olyan volt mintha kirántanak alólad a talajt. Aztán rájössz, hogy ez nem baj, mert tudsz repülni. Elkezdtem máshogy gondolkozni, máshogy tekinteni a dolgokra. És félelmetes, hogy mennyire programozottak vagyunk amúgy. Hirtelen elkezdesz máshogy tekinteni dolgokra, és rájössz, hogy hoppá, hát ezt és ezt MÁSHOGY is lehet. Például nem kell hülyére dolgozni magunkat heti 50-60 órában egy szar munkahelyen, lehúzó környezetben, szar pénzért. Hanem lehet otthonról is pénzt keresni, sokkal kevesebb időbefektetéssel, és mégis több pénzt. Hogy csak egy példát mondjak..

- Mi volt az, amitől érezted, hogy ez a program nálad tényleg működni fog?

Hát a kezdeti lelkesedésem miatt éreztem így. De őszintén szólva igazából nem éreztem így. Csak elkezdtem, és sodródtam. És elkezdtek jönni az eredmények. Ahogy elengedtem a görcsös akarást.

- Hogyan tekintesz vissza a program előtti önmagadra abból a szempontból, ahogyan a pénzt kezelted?

Háát, én a pénzt már a program előtt is jól kezeltem. Viszont ami hiányzott, és jelenleg megvan, és ÓRIÁSI hálát érzek miatta, az a könnyedség. Nem tévesztendő össze a könnyelműséggel! Hanem hogy nincs a görcsös akarás és erőlködés, és küzdés. Hanem könnyed vagyok a pénzzel kapcsolatban. BÍZOK abban hogy ha kell valami, akkor lesz rá pénz. Bármire. Mert megteremtem könnyedén és bizalommal telve, örömmel.

- Mit tanácsolsz annak, aki gondolkodik azon, hogy belevág a Duplázó programba?

Azt hogy NE GONDOLKODJON. Kezdje el. Élete legnagyobb változását hozhatja. Saját magába fektet a programmal, ezt senki és semmi nem veheti el. Muszáj megemlítenem a garanciát is, hiszen ha valami okból kifolyólag nem valósulna meg a duplázás, akkor addig folytatódik a program a kiírt időkereten túl, ameddig nem valósul meg a duplázás. SEMMIT nem kockáztat, aki befizeti, és elkezdi. Ne gondolkodj! Kezdd el! Ez végre egy program, ami működik! Hihetetlen, és mégis: igaz.

-Megosztanád velünk, milyen eredményeket értél el?

Az első körben 80%-al nőttek a bevételeim. Nem sokkal utána 130%-al az eredeti állapothoz képest. És a gondolkodásmódbeli változásnak köszönhetően rátaláltam egy ingatlanra amit 10-ed áron tudtam megvenni a piaci állapotokhoz képest.

Köszönöm a beszélgetést Tamás!

Haridy Krisztina

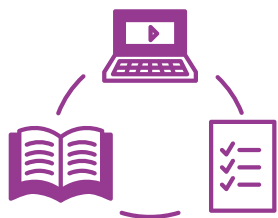


DUPLÁZD MEG A JÖVEDELMED!

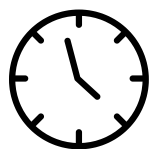
100% garancia
0% kockázat

MAnnaCoach





PÉNZÜGYI TUDATOSSÁG TRÉNING

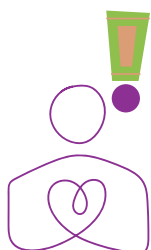


Napi **30 perc** befektetés



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!



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 **IDE**