

ÖNISMERET ÉLETVÉZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

Lélek-utazás

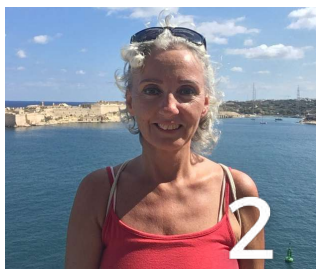
Utazás egyedül?
Igen!

Inspiráló élményhét

20. SZÁM
2022. OKTÓBER

Tartalom

- 2 Manna üdvözlete
- 3 Utazás egyedül? Igen!
- 7 Inspirációs élmény hét Zsuzsival
- 9 Barangolások a szabadság szigetén, Máltán
- 12 Gondolati rendrakás a céljaid tisztázásáért



Inspirációs program

Pénzügyi tudatosság

Manna Club

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

RÉSZTVEVŐ

ZSUZSI

MANNA MAGAZIN

20. SZÁM

2022. OKTÓBER

Megjelenik: havonta

Borítókép: MannaCoach

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



ÜDVÖZLET

Kedves Olvasóm,
Október van, megjelennek a lehulló falevelek, az elmúlás, és a pihenni térő természet képei. Persze, attól függ, hol vagy, mert Máltán ilyenkor még javában dúl a nyár. Az Inspirációs élményhét programomra is fantasztikus résztvevők érkeztek, akikkel bebarangoltuk Málta csodás tájait, és lelkük zegzugos útjait.

A Manna Magazin e havi számában mesélek neked ezekről a Lélek utazásokról, valamint a megélt tapasztalatokról. Emellett ismét előkerül a rend és rendetlenség témája, az a lelki takarítási folyamat, ami a bőségben megélt, harmonikus élethez vezet. Tarts velem ebben a hónapban is!

Szeretettel:

Gürtler Szilvia

UTAZÁS EGYEDÜL?

Foto: pixabay

IGEN, egyedül is lehet utazni, sőt szinte kötelezővé tenném mindenkinek, hogy el merjen egyedül (saját magával) utazni. Hogy miért? Ha egyedül vagy, lecsendesedik a világ körülötted, miközben - ha jól figyelsz - olyan hangokat, jelenségeket és történéseket veszel észre, amit egy társsal való utazás során nem lett volna alkalmad. Miközben nincs kihez szólnod, tudod, kivel kezdesz el igazán beszélgetni? Magaddal! És ez remek alkalom arra, hogy szeretettel fordulj magad felé, és kapcsolódj azzal a belső hanggal, ami eddig is ott duruzsolt benned, csak a külső zajok miatt nem tudtad meghallani.



Többször is volt már alkalmam egyedül útnak indulni életem során, és egy érdekes jelenségre figyeltem fel ezen útjaim előtt. Amint elmeséltem valakinek, mire készülök, aggódva, szinte szörnyülködve hallgatták a tervem. Egyaránt hallottam, hogy "Milyen bátor vagy, hogy egyedül el mersz indulni!" és azt is, hogy "Nem lesz így unalmas?".

Az a tapasztalatom, hogy nagyon sokan vágnak egy ilyen utazásra, mégsem jutnak el odáig, hogy a tettek mezejére lépjenek. Bármely megfontolásból is maradnak otthon, most hozok egy kis bátorít mindazoknak, akik egyedül vannak, és emiatt nem vágnak bele egy utazásba.

Az külön fantasztikus számomra, hogy egyre több ügyfelem jön el Máltára az Inspirációs élmény programomra, egyedül, egy önfejlesztő, gyöngyörű lélek utazásra.

Egyedül utazni éppoly örömteli lehet, mint társsal, hiszen különleges élmények érhetnek, olyan helyzetekbe kerülhetsz, amikbe egy társsal való utazás során nem kerültél volna.

Amikor magaddal vagy, kitárul a világ, több és érdekesebb dolgot megfigyelhetsz, mint amikor társsal utazol. Arról nem is beszélve, hogy egy ilyen utazáson csak egyetlen emberhez kell alkalmazkodnod, egy olyanhoz, akivel remélhetőleg nagyon jól kijössz, és bensőséges szeretettel vagy felé: saját magadhoz. Talán ez a legmeghatározóbb az egyedül utazásban: hogy milyen kapcsolatban vagy magaddal. Mert ha bántod magad, és nem szeretsz önmagaddal lenni, akkor félelemmel tölthet el az egyedül utazás gondolata.

Bátorságra van szükséged, hogy elindulj, és megéld azt a csodálatos külső-belső utazást, amit egy ilyen kaland nyújt.



Abban segítelek téged, hogy ez a bátorság ugrás még befogadható legyen számodra. Máltai inspirációs programomon itt vagyok veled, és kísérlek téged egy csodálatos belső utazáson önmagad megismerése felé, miközben megmutatom neked ezt a gyönyörű szigetet, ahol élek. Elbizonytalanodást persze így is megélhatsz, és ez teljesen rendben is van, hiszen életünk folyamatos döntései során is elbizonytalanodunk időnként.

Van olyan ügyfelem, aki könnyedén veszi az utazás kalandjait, és van olyan is, aki megérkezése után néz szembe azzal, hogy mihez kezdjen most.

Éppen ezért segítem ezt az önmagadra ébredéses folyamatot, közös programokkal, és saját tér biztosításával.

Hogy a következő nap felébredve, kipihenten, szuper energiákkal kezdj neki a programnak, ahol egy hatalmas belső folyamat veszi kezdetét. Nemcsak a csodálatos tájak, és élmények adnak rengeteget, hanem az önmagadhoz kapcsolódás is, amit végigélsz az egy hét alatt.

Azt kívánom neked is, hogy engedd meg magadnak, hogy egyedül nekiindulj egy utazásnak, és élvezd az önmagaddal töltött időt. Akár Máltán, az Inspirációs programon.



INSPIRÁLÓ ŐSZI ÉLMÉNYEK MÁLTÁN

Őszai álomutak
Inspiráló élmények

INSPIRÁLÓ ÉLMÉNYHÉT ZSUZSIVAL



Minden szónál beszédesebb egy olyan video napló, ahol bemutatom az inspirációs program mindennapjait, néhány helyszínt, ahova ellátogatunk, és feladatokat végzünk.

Tarts velünk ezen az inspiráló élmény utazáson, ahol Zsuzsival barangoltunk és dolgoztunk egy hétig Máltán. Megmutatom azt a csodálatos környezetet, ahol kibogoztuk élete fonalát, és megoldásokra lelt a következő időszakát illetően.

Ahogy Zsuzsi is elmondja a videóban, bizony voltak nehezebb pillanatai, hiszen valóban mély belső utazást is megélt. Ezen megértések és felismerések segítik őt tovább építeni a vágyott életét.

Ha úgy döntesz te is, hogy részt veszel egy lélek-emelő utazáson, hogy felfedezd Málta szigetét, és közben önmagad belső világát, akkor írd rám, és átbeszéljük a részleteket.

Kattints a képre a videóért!





Fotó: mannacoach

BARANGOLÁSOK A SZABADSÁG SZIGETÉN, MÁLTÁN

Hogyan született meg bennem a Lélek utazások gondolata? Mit ad nekem Málta, és mit adok tovább a hozzám érkezőknek ebből az érzésből?

Számomra a szabadság a szárnyalást jelenti. A lehetőségek végtelenségének megélését, a választás örömét, a korlátok nélküliséget.

Annak elfogadását, aki vagyok, és mindannak megélését, amit szeretek. Ehhez ad tökéletes keretet Málta a látómezőn messze túlnyúló, égbe folyó tengerrel, a határok nélküliséggel, a lakosok szinte mindent toleráló habitusával. **Hálás vagyok, hogy a szabadság szigetén élhetek.**

Régebbi életemben

Nagykorúvá válásom óta szerettem volna elköltözni egy másik országba. Amikor picik voltak a gyermekeim, Ausztráliába terveztük az utazást, később, amikor a szüleim Németországban dolgoztak, mi is kacérkodtunk az utánuk költözés gondolatával, aztán ahogy múlt az idő, szóba került Spanyolország, és Portugália is. **Aztán sehova nem mentünk. Csak álmodoztunk.**

Valahogy mindig egymásra vártunk. Én azt mondogattam a páromnak, neki olyan szakmája van, amit bárhol űzhet, Ő meg azt mondogatta nekem, hogy ha olyan nagyon akarok menni, találjak munkát magamnak külföldön. Ezzel aztán annyiban is maradt minden.

Máltára költözöm

Habár sokat utaztunk, sokfelé jártunk, Máltára nem jöttünk. Ma már úgy gondolom, annak is **megvolt az oka, hogy 2015-ben egyedül vetődtem erre a kicsi, de annál nagyszerűbb szigetre.** Merthogy szerelem volt első pillantásra. Az ódon házak melletti modern épületek, a lüktető hangulat, a tenger megannyi színe, a barátságos emberek mind-mind hívogatóan hatottak rám. És ha már szerelem, akkor azt meg kell élni. Kiélvezni minden cseppjét, minden pillanatát.

Álmaim, vágyaim vezettek, és mutatták az utat, amerre mehetek. **Kétségek, megingás nélkül követtem lelkem hívó szavát, fogtam magam, és júniusban kiköltöztem ide.** Ezzel a lépéssel valahogy régi és új időszámításra vált szét az életem.



Fotó: Haridy Krisztina

Új életemben

Feladtam havi fix jövedelmet és biztonságot nyújtó menedzseri állásomat. Több okból is nehéz volt a döntés: egyrészt fantasztikus munkahelyi légkörben, kollégáimmal egymást inspirálva alkothattunk nap mint nap, másrészt a feladataim is kihívást jelentettek, ahol az építkezés lehetőségét hordozta magában a munkám. **Mégis úgy éreztem, a szárnyaimat nyesegetik, miközben a kreativitásom ennél nagyobb teret kíván.**

Végzett coachként azon törtem a fejem, hogyan tudom összeegyeztetni a költözésem a coaching-al, ami egy nagyon személyes, bizalmi kapcsolat az ügyfél és közötttem. Ahogy találom meg a válaszaimat, és dolgozom ki azokat a csomagjaimat, amelyekkel támogatni tudlak benneteket online, egyre többen érdeklődtek Máltára költözésemről, a döntésemről, az életemről.

Felfedezések a szabadság szigetén

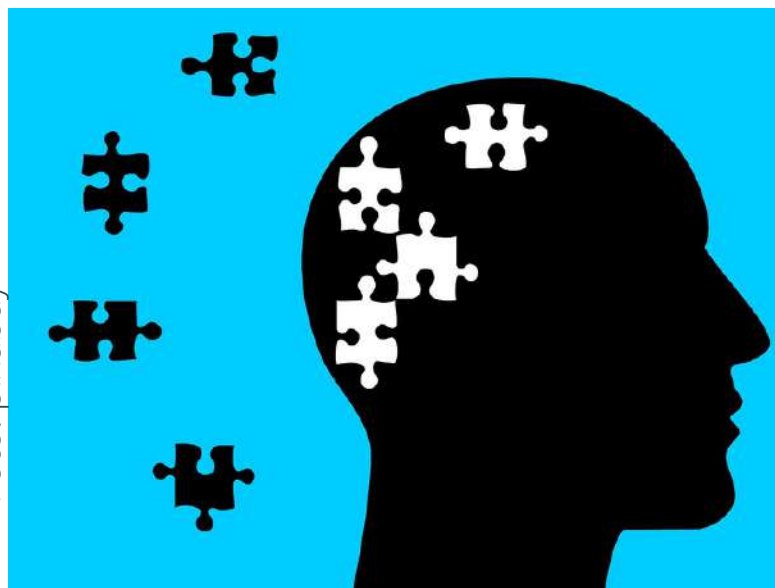
Minden itt töltött pillanatot imádok. Igyekszem úgy megismerni az országot, ahogyan csak itt lakva lehet. Megkeresem az eldugott, megközelíthetetlen helyeket, kikutatom a tengerparti kis öblöket, sziklamélyedéseket, és örömmel fedezem fel a zegzugos utcák rejtekeit.

Tarts velem az Inspirációs élményprogram keretében, éld át te is Málta hangulatát és élvezd a szabadság szelét!

Inspiráló élmények

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





GONDOLATI RENDRAKÁS A CÉLJAI TISZTÁZÁSÁÉRT

Ha te is olyan kreatív, lelkes fajta vagy, mint én, akkor előfordulhat, hogy zsong a fejed az ötletektől, és mindegyikről azt gondolod, hogy az a legújabb célod. Pedig lehet, először érdemes nekilátni a céljaid rendezésének, és tisztázni a fejedben hemzsegő új és új ötleteket.

Merthogy néha nem az a gond, hogy nincs célod, hanem az, hogy rengeteg ötleted van, és olyan sokminden kavargó a fejedben, hogy fogalmad sincs, melyik célod megvalósításával kezdj.

A MannaClub-ban erről többet is halhatnak a résztvevők, de itt most megosztok pár tippet, miként végezheted el azt a rendrakást, amelyet követően céljaid kristálytisztán megmutatkoznak, és onnantól fókuszálni is tudsz rájuk.

Ha fognál egy üres papírt, le tudnád írni a céljaidat egyértelműen? Gondolataid cikáznak, aktuális lelkiállapotod irányítja tulajdonképpen, hogy mely célok jutnak eszedbe elsőként.

Én azt javaslom, hogy fogd meg azt a papírt, és valóban írd le az összes kis, közepes és nagy célokat is, majd próbáld meg őket csoportosítani. A csoportok lehetnek témakörönként, mint család, vagy önmagaddal való törődés, önfejlesztés, anyagi javak megszerzése, stb.

Amint meglátod, hány csoportod van, és milyen jellegű céljaid vannak, onnantól már meg tudod jelölni magad számára, hogy mik a legfontosabbak.

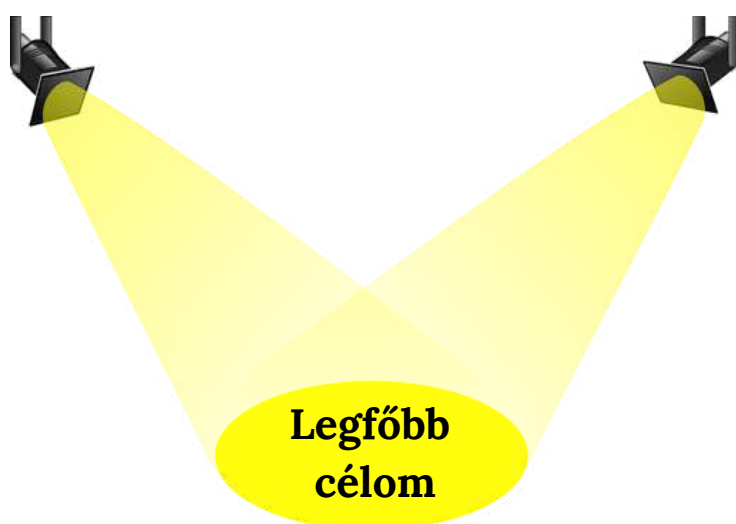
Ne ijesszen meg a hosszú lista, és a látszólag csapongó gondolatok, és az a rengeteg cél, ami mind-mind tennivalókat is hoz magával.

Ha megvan minden csoportból, hogy melyik a legfontosabb célod, abból is indulhat egy gondolkodás, merthogy ezeket a célokat is lehet priorizálni. Én azt javaslom, hogy haladj havonta, és minden hónapnak legyen meg a legfontosabb célja, tennivalója.

Tudom, hogy ebben a néhány sorban egyszerűbb leírni ezt, mint elvégezni ezt a feladatot, hiszen mindannyian elfoglaltak vagyunk, tele célokkal, vágyakkal és tervekkel.

Ne add fel, és attól, hogy rengeteg dolog áll előtted, nagyon sok elvégzendő feladat, nem biztos, hogy tényleg minden fontos. Fordult már elő veled, hogy halogattál valamit, aztán rájöttél, kis idő elteltével, hogy már nem is olyan fontos az a feladat? Persze ezzel nem azt javaslom, hogy halogass, hátha mégsem fontos, csak gondolj bele, amikor papírra veted céljaid, hogy valóban előbbre visz-e az adott dolog megvalósítása. Vagy hogy a cél elérésével mit fogsz valójában elérni, mivel gazdagodsz?

Azt kívánom neked, hogy ezzel a rendrakással, és azzal, hogy fókuszba teszed a céljaid, sok sikert érj el, haladj szépen az utadon, a kijelöltek szerint, és ne engedd, hogy bármi is letérítsen az utadról, hiszen a belső hangod pontosan tudja, hogy az a helyes út!





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



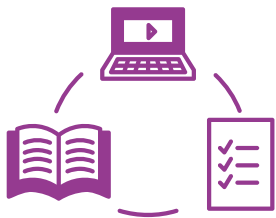
@whm_malta



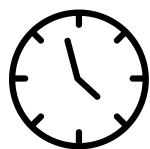
<http://wh-malta.com/>

Apartmanok Máltán





PÉNZÜGYI TUDATOSSÁG TRÉNING

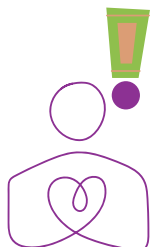


Napi **30 perc** befektetés



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 [I D E](#)