

UTAZÁS ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

E HAVI TÉMÁINK

Máltai hosszúhétvége

Mikulás-varázslat

Úton, hazafelé

Évzárás / évtervezés

TARTALOM

- 2 Manna Üdvözlete
- 3 Katával egy Máltai
hosszúhétvégén
- 6 A Mikulás varázslat
- 8 Karácsony Máltán
- 9 Mesterkurzus
- 13 Úton hazafelé, a
szeretett otthon
melegébe
- 18 5 tévhit, amelyek
eloszlatásával
megháromszorozhatod
a jövedelmed 1 év alatt
- 19 Évtervező napló
- 22 Ügyfél visszajelzés



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

SZABÓ KATA

BOTOS KATA

ALBERT TÍMEA

MANNA MAGAZIN

22. SZÁM

2022. DECEMBER

Megjelenik: havonta

Borítókép: Haridy Krisztina

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



Manna üzenete

ÜDVÖZÖLLEK

Írta: Gürtler Szilvia

Kedves Olvasóm!

Nemrégén nyitottuk meg ezt az évet, és már el is repült. Olyan, mintha pillanatok alatt történt volna mindez, holott pontosan tudom, hogy hónapok teltek el január óta.

Mégis, mennyi minden történt! Összegzésre, visszatekintésre, évértékelésre hívlak. Meg persze egy kis mikulás-karácsonyra. Kívánok csodás decembert, sok-sok örömteli emléket, és csodás év-összegzést!

Sülő beigli illata, a hópelyhek érintése az arcomon, forralt bor a Vörösmarty téren... Ezek a pillanatok jutnak eszembe decemberről, Magyarországról. Idén részem is volt ebben újra, mivel december elején pár napot Magyarországon töltöttünk.

És ami Máltán fogadott visszatérésünkkel: napsütés, 20 fok meleg, fehér műanyag karácsonyfák, és feldíszített városok.

Tulajdonképpen teljesen mindegy, hogy hol vagyunk éppen decemberben, bőven elég, ha szeretünk.

Nagy-nagy decemberi öleléssel:

E HAVI FÓKUSZAIM

- Évzárás / tervezés
- Alkalmazottból vállalkozó



Foto: MannaCoach

Szilvi

KATÁVAL EGY MÁLTAI HOSSZÚHÉTVEGÉN

HOL NAPOS, HOL BORONGÓS NOVEMBERI
NAPOKRA ÉRKEZETT KATA A HOSSZÚ HÉTVEGE
PROGRAMOMRA.
KAPTUNK ESŐT ÉS NAPSÜTÉST IS.

Kép és szöveg: Gürtler Szilvia, MannaCoach

Bármilyen volt is az idő, Kata vágyott megérezni a tengert, tapicskolni benne, és kagylót gyűjteni. A tenger pedig örömmel adta kincseit.



Gürtler Szilvia, MannaCoach



Az eső elől bemenekültünk a Mamma Mia étterembe, és egy jót ettünk.

Nos: köszönjük, eső, hogy ezt az élményt ajándékoztad nekünk.

A hosszú hétvége sem telik coaching program nélkül: Katával is kreatívkodtunk, hogy ráleljen a maga válaszára. Hogy ez miképpen történt, és mit visz magával, arról ő maga mesél ebben a rövid videóban:



[Kattints ide](#)

Volt ám munka is :D

Köszönöm Kata a bizalmad és a közös munkát!



A MIKULÁS VARÁZSLAT



Kép: Canva

Szöveg: Albert Tímea

GYERMEKKÉNT NAGYON ÉLVEZTEM A TÉLI VÁRAKOZÁS NAPJAIT: KÍVÁNSÁG-LEVELET ÍRNI, CSIZMÁMAT KITENNI, MAJD LESNI, HOGY MIKOR KOPOGTAT A MIKULÁS AZ ABLAKON. KIROHANNI A HÓBA, ÉS CSODÁLKOZNI, HOGY MINDEN HÓNYOM NÉLKÜL IS ODAJUTOTTAK A NEKEM SZÁNT MEGLEPETÉSEK, AHOVA TERVEZTEM.

Már nem emlékszem pontosan, mikor tudtam meg, hogy nincsen Mikulás. Vagyis, hogy mikor kényszerültem bele egy olyan világba, ahol azt kell mondanunk, hogy a Mikulás nem létezik.

Hozzám szerencsére azért még egészen sokáig járt. Szerettem a havat, és a meglepetést: azon morfondírozni, hogyan is történhetett, hogy minden ajándék az ablakba került, amikor pedig minden családtagom ott volt a szobában.

Tudom, már fel kellett volna nőni, de én még mindig készségesen együttműködtem ebben a titokzatos játékban. Amikor a szüleim próbáltak rá utalni, hogy felnőtt vagyok... én azért büszkén jeleztem, hogy már kint árválkodnak a csizmáim az ablakban.

Azt hiszem, ez a világ így volt tökéletes nekem. Nem is a csokoládék érdekeltek, vagy a nagyobb-nál nagyobb meglepetések. Hanem az a mámor, hogy valami titkos varázslat részese vagyok. Egy szervezkedésé. Lehet belül egy kicsit arra vágytam, hogy a felnőttek is játsszanak tovább. Mintha vissza szerettem volna őket is rángatni abba a világba, ahol éltem. Azt akartam, hogy a csodák tartsanak örökké. Nincs határ, mert a varázslat nem 0-7 éves korig jár!

Aztán egy nap már nem volt ott semmi. Néztam az ablakomban, a kitaposott csizmáimban, kerestem a szobám polcain: csak az üresség fogadott. Kicsit még most is belenyilall erre az emlékre valami a szívembe.



Kép: pixabay

Talán ezért van, hogy a mai napig próbálom az embereket meglepni. Mindig hagyok valami apróságot magam után. Párnák alatt, cipőkben, könyvek között, polcokon. Persze nem csak az ünnepekkor. Hiszem, hogy szükségünk van arra, hogy a csodákat végtelenné tegyük.



TEREMTSÜNK VALAMI OLYAT, AMIT CSAK MI TEHETÜNK MEG. HISZEN RAJTUNK MÚLIK, HOGY A MIKULÁS VARÁZSLAT ELKÍSÉRJEN MINKET ÉS GYEREKEINKET EGÉSZ ÉLETEN ÁT.

KARÁCSONYRA KÉSZÜLŐDVE / MÁLTA



Fotok: Haridy Krisztina

MESTERKURZUS



 SANDOR LENGYEL
EOS INSTITUTE

AVAGY MIT ADOTT NEKEM A TÁNC?

NOVEMBER VÉGÉN LÉLEKBEN MÁR A KARÁCSONYRA KÉSZÜLÜNK, FA DÍSZÍTÉSEN, ÜNNEPI MENÜN, SZERVEZÉSEN GONDOLKODUNK. MI, A 2022-ES MESTERKURZUS VÉGZŐSEI MÉG AZ ELŐZŐ 10 HÓNAP BÚVÖLETÉBEN, A KAPCSOLÓDÁSOK GYŰRŰJÉBEN TARTÓZKODUNK.

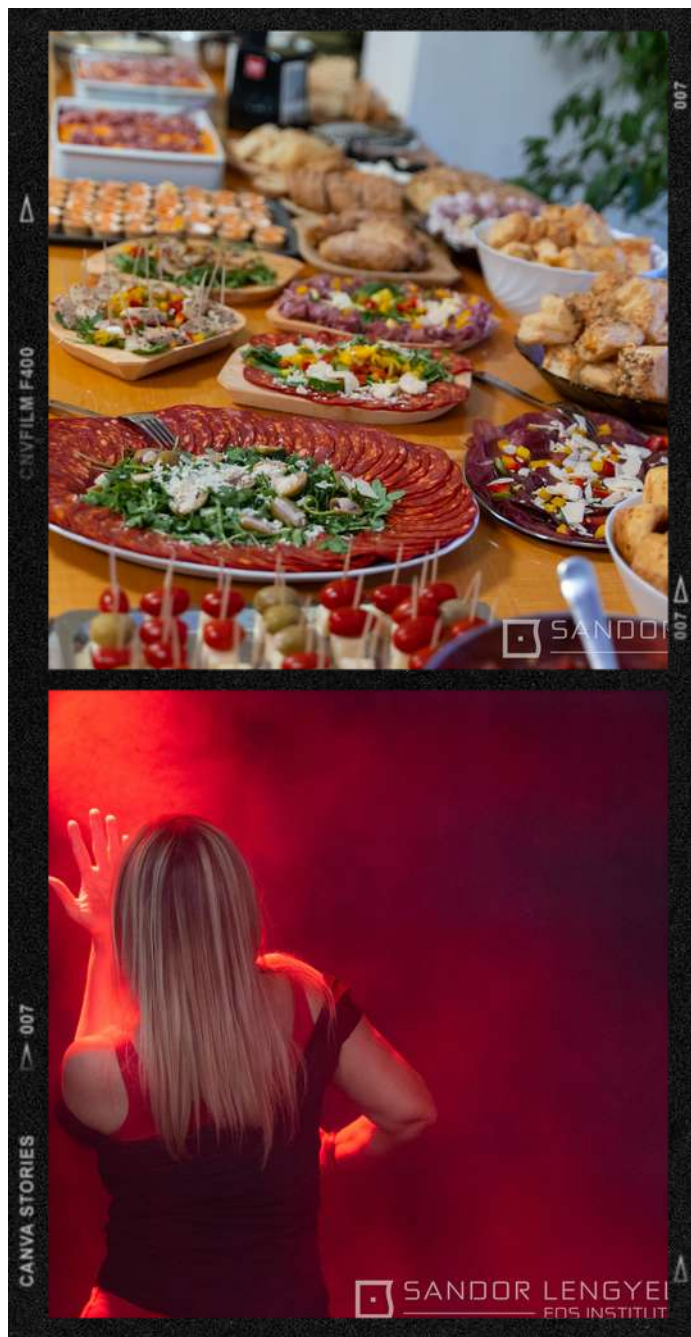
Majd egy év telt el azóta, hogy beléptem egy másik világba, egy tudattalanra építő, tudatos világba.

Rögtön az első alkalommal, 2022. februárjában készítettem egy riportot Lengyel Sándorral, az EOS alapítójával, amikor épphogy elkezdtük a Karizmatikus vezető címet viselő Mesterkurzust.

Ennek rövidített változatát a 2022. áprilisi lapszámban olvashatod.

Még fogalmam sem volt, mire számítsak, miről szól majd az év, és mit hoz az életembe. Bár az elmélet nagy része még mindig homályos ködbe vész, az életem nagyon nagy mértékben megváltozott, éppúgy, ahogy lelkem is ezernyi élménnyel gazdagodott.

Beteljesedő párkapcsolatot, növekvő üzleti eredményeket, és bepontosodó rendszer szemléletet építettem fel ezen tíz hónap során.



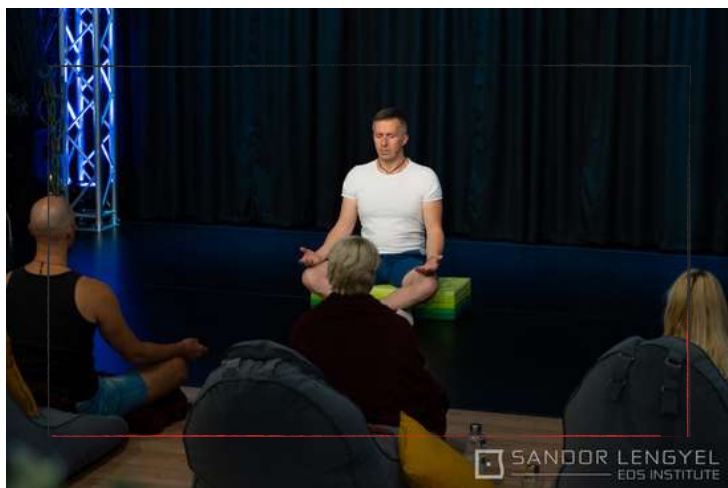
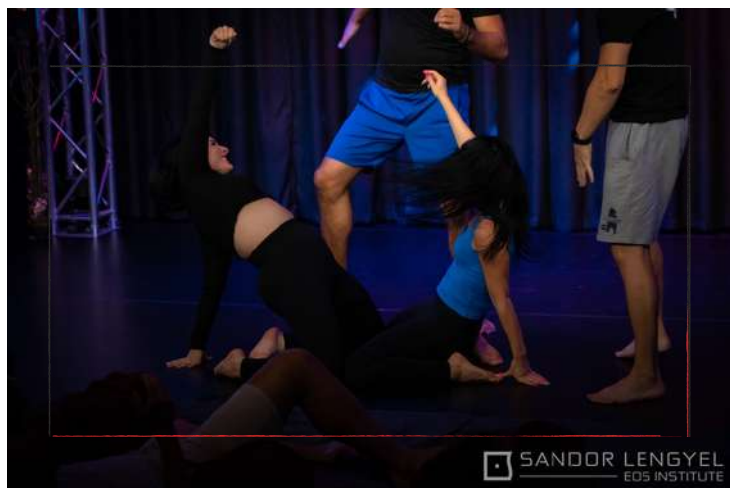
Közös reggelikben, ebédekben, éjszakába nyúló táncos estékben, hajnalig folytatódó beszélgetésekben, örületes születésnapokban, és erős egymásra figyelésben volt részünk minden alkalommal.

Barátságok, szerelmek szövődtek, vállalkozások, üzeltek szűntek meg, alakultak át, vagy születtek meg.

Első tapogatózó mozdulatainktól odáig jutottunk, hogy már színi előadásokban szerepeltünk, és fantasztikus tánc kreációkat alkottunk az EOS színpadán. Én, aki mozdulni is alig bírtam a kezdetekkor, egyszercsak azt érzékeltem, hogy táncolok.

Álmokat, terveket láttam életre kelni a színpadon. Fiatal felnőttek, és érettebbek egyaránt felvitték megvalósítani kívánt álmaikat, és fejezték ki azt a mozgás által, érthetően, lélek mélyére hatolóan. Hónapról hónapra látható volt, ahogyan közelednek álmaik valóra váltása, céljaik beteljesítése felé.

Hónapról hónapra érzékeltem, hogy amit eltáncoltam az EOS színpadon, az – valamilyen formában az életemben is megjelent. Egyre nagyobb felelősséget éreztem hát önmagamért, és mindazért, amit alkalmanként létrehozok – mozgással, érzéssel, lélekkel. Ezért megértem, hogy még ha furának is tűnik első hallásra, mindaz, amit szerencsének gondolunk, valóban létrehozható.



Megéltem azt, hogy milyen óriási változások történnek három-négy hét alatt is. Nem tudjuk, miképpen, nem értjük, hogyan, mégis, ha nyitottak vagyunk arra, amit a világ kínál számunkra, akkor csodás megtapasztalások érkeznek. Ennek mentén építem tovább az életem, és valósítom meg azt a jövőt, amit megálmodtam.



Persze nem mindig tánccal, hanem tudati irányítással.

Köszönöm ezt a 10 hónapot, a rengeteg élményt, és belső-külső átalakulást, amit megéltem ez időszakban.



ÚTON HAZAFELÉ, A SZERETETT OTTHON MELEGÉBE



Foto: pixabay

Szöveg: Gürtler Szilvia, MannaCoach

ANYUKA SZOROSABBRA HÚZTA MAGÁN A SÁLAT. ÓRÁK ÓTA BANDUKOLT A HÓBAN, FAGYBAN. LYUKAS CSIZMÁJÁN KERESZTÜL BESZIVÁRGOTT A NEDVESSÉG, ÉS SZINTE JÉGGÉ DERMESZTETTE LÁBAIT. KEZÉN A KIS KÖTÖTT KESZTYŰ MIT SEM MELEGÍTETT, UGYANÚGY ÁTFÚJT RAJTA A SZÉL, MINTHA RAJTA SEM LENNE. SZÖVETKABÁTJA LUCSKOS VOLT A RÁHULLÓ HÓPELYHEKTŐL.

Mindez nem számított. Csak az volt fontos, hogy a gyerekei felé tart végre. A gyerekei felé, akiket már több hete nem látott, a külföldön elvállalt munka miatt. A napi telefonos beszélgetés nem pótolhatta az ölelést, a csókokat, az esti takaró alatti bizalmas meséket.

Azért vállalta ezt az állást, hogy karácsonyra ajándékokat tudjon venni a gyerekeinek. Kisvasutat egyiknek, pisilős babát másiknak.

Ó, mennyi ideig keresgélte a tökéletes példányokat! Járt a üzleteket, nézte a csillogó kirakatokat, és hallgatta az eladók mézes-mázos hangját. Fejében még most is visszhangzott a zsebongás, a karácsonyi forgatag, a Jingle Bells akkordjai, és a fenyőfák illata.

Aztán egy kis boltban megtalálta a tökéletes játékokat. A kisvasút olyan volt, mint egy álom. Alagutakon, hidakon siklott tova a hegyes-dombos vidéken. A mozdony időnként füttyentett egyet, és apró füstfelleget eregetett. Mosolygott, amint elképzelte a kisfia arcát a gyönyörűen becsomagolt, hónapok óta várva-várt meglepetés kibontása közben.

A pisilős baba maga volt a tökély. Pelenkázni lehetett, gombnyomásra sírt, de nem élesen, zavaróan, hanem kellemes, halkán duruzsoló hangon. A szemei gyönyörűek voltak, és ahogy sírás közben egy könnycsepp is legördült belőlük, hát az maga volt a csoda.

Nagy gonddal, óvatosan helyezte el a bőröndben az ajándékokat, vigyázva, nehogy valamelyik megsérüljön.

Bepakolta szegényes ruháit, és az összes kint megkeresett, megtakarított pénzét. Arra gondolt, abból majd elviszi a gyerekeket vidámparkba tavasszal. Meg vesz nekik kiscsizmát, meleg télikabátot, ne fázzanak a tavalyi kinőtt, megkopott cuccaikban.

Végre, hosszú-hosszú hetek után elindult feléjük. Reménykedve, hogy arcocskájukon azt az örömet látja majd, amit annyiszor elképzelt.

Amikor felszállt az őt hazarepítő vonatra, alig talált helyet magának. Zsúfolásig telt vagonok, hazafelé tartó munkások, izgatottan rohangáló gyerekek, vendégségbe utazó külföldiek. Amikor végre le tudott ülni, nézte maga mellett a kártyázókat, élvezte a kabin melegét, miközben próbálta nyitva tartani a szemét. Időnként el-el bóbiskolt, gondolatban már szeretteit ölelve.



Foto: pixabay

Hangos sípszóra riadt fel. Megérkezett. Ez már az ő városa! Hála mindenkinek, hamarosan látja őket. Leszálláshoz készülődött, öltözködött, és nyúlt a bőröndjéért. De csak a levegőt markolászta. Nem, ez nem lehet igaz! Hol a táskája? Biztosan emlékezett, hogy oda rakta fel. Megnézte, kétszer is, de sehol semmi. Csak a hűlt helye. Kétségbeesetten nézett körül, de már alig voltak a vonaton. Sírva kérdezte őket, nem látták-e azt a nagy fekete bőröndöt, ami az övé volt. Senki nem emlékezett semmire. Mindnyájan a saját ügyes-bajos dolgaikkal bíbelődtek. Rohant a kalauzhoz, de Ő sem tudott segíteni neki.

Mire a kálvária végére ért, már a következő állomásra robogott be a vasút. Leszállt, és ahogy körülnézett, arra gondolt, hogy még feljelentést sem tud tenni. Se pénz, se papírok, se telefon nála. Amúgy sincs rá ideje, már biztosan nagyon aggódnak otthon.

Elindult hát gyalog, vissza a saját városába. 8 kilométer, ebben a hidegben. Nincs mese, valahogy haza kell jutnia. Útközben végestelen-végig zokogott, miközben számba vette, mit tehet. Mit adjon a gyerekeknek? Oda a csodálatos ajándékok, a szépséges kisvasút és a baba a kislánynak. Hát hogyan lesz most új kabátjuk, meg csizmácskájuk? Mit raknak majd a fa alá? Mit mond majd nekik, ha belép az ajtón? Mit mondanak majd, ha üres kézzel érkezik meg?



Foto: pixabay

Végig pörgette magában az elmúlt hetek eseményeit. A végtelen robotolást, a hajnaltól estig tartó munkát, az ajándékok kiválasztásának és megvásárlásának izgalmát, a hazaútra történő végtelen várakozást. Hát semmi értelme nem volt mindennek? Mivége, ha üres kézzel érkezik haza?

Bánatába belemerülve még a hideget sem érzékelte. Csak arra tudott gondolni, hogy nem mer így a szemük elé kerülni. De hát csak nem töltheti az éjszakát a fagyban! Ha már ennyit volt távol, és most feléjük gyalogol, legalább látnia kell őket. Már észrevette házuk ablakait, a feldíszített otthont, ahol a karácsony fényei hívogatták az arra járókat. Megérkezett. Mint egy kis ázott veréb, úgy kopogott be az ajtón. Hallotta a lábacsókák dobogását, apró kezek matatását. Majd kitárult az ajtó, és ő belépett a szeretett otthon melegébe.

- Anyácska!
- Édesanya!

Kiáltották a gyermekei. Visongva táncoltak, ugrándoztak körülötte, ő pedig majd eldőlt, ahogy csókolgatták egymást, ahol érték.

- Anyácska, anyácska, mit hoztál nekünk?

Ő pedig csak sírt, sírt, megállíthatatlanul, képtelen volt egyetlen szót is kipurcolni magából. Könnyfátyolán át látta, ahogy férje bátorítóan mosolyog rá, és ölelő karjába zárja őket.

- Anyuka hazaérkezett. Ez a legnagyobb ajándék nekünk.



Foto: pixabay

Úgy érezte, mégis volt értelme a végtelen robotnak. Hiszen ezt a pillanatot csak így élhette meg. Lesz még másik lehetőség, akkor majd jobban vigyáz a holmijára legközelebb. Most az a legfontosabb, hogy végre itthon van, szerettei körében.

Kis idő múltán kislánya kezét érezte meg az arcán.

– Ne sírj, anyácska, semmi baj, majd én készítek neked ajándékot!

Kislánya odabújt hozzá, és azt súgta a fülébe:

– Amúgy is nagy vagyok én már a pisilős babához, inkább nem kell ilyen buta ajándék!

Ő pedig rájuk nézett, és a szivárványt látta. Azt a szivárványt, ami láthatatlan szállal köti össze azokat, akik szívükben hasonlóak. És ahogy a szivárványon keresztül nézte őket, már csak békét érzett. Boldogságot, hogy velük lehet, hogy újra együtt, egyként léteznek.



Foto: pixabay



INGYENES WEBINAR

5 TÉVHIT, AMELYEK ELOSZLATÁSÁVAL MEGHÁROMSZOROZHATOD A JÖVEDELMED 1 ÉV ALATT



1,5 órás minikurzus, hogy
kevesebb munkával több
bevételed legyen



GÜRTLER SZILVIA
MANNA COACH



Akik egy ideje követik már a MannaCoach-ban végzett tevékenységeim, nem lepődnek meg, hogy az év végéhez közeledve arra **buzdítok mindenkit, hogy összegezzen, zárja le az idei évet, és adja át magát az elcsendesedés időszakának, hogy a jövő évet újult erővel, tiszta fejjel kezdhesse.**

Létrehoztam ennek segítésére egy Évtervező naplót.

Ez a napló azoknak szól, akik eldöntötték, hogy a terveiket nemcsak a szívükben szeretnék tovább dédelgetni, vagy gondolataik közt tárolni, de szeretnék papírra vetni, és megtervezni azokat.

MERT HA MEG TUDOD TERVEZNI, MEG IS TUDOD VALÓSÍTANI A CÉLJAID!

Az Évtervező naplóval egy olyan kreatív eszközt kívánok a kezébe adni, amivel szárnyalsz, és semmi nem szab határt a gondolataidnak, vágyaidnak.

Azt kívánom, hogy ne csak leírd a kívánt célod, terved, de mindig szánj rá időt, hogy bele is képzelj magad. Mert ha bele tudod képzelni magad az álom életedbe, el tudod képzelni, milyen lenne abban a kívánt helyzetben élni, akkor meg is tudod valósítani!

Ide kattintva le tudod tölteni a naplót magadnak:

[Évtervező napló](#)

5

AZ
LEGFONTOSABB
LÉPÉS

HOGY ALKALMAZOTTBÓL VÁLLALKOZÓVÁ VÁLJ

Csatlakozz a programhoz:



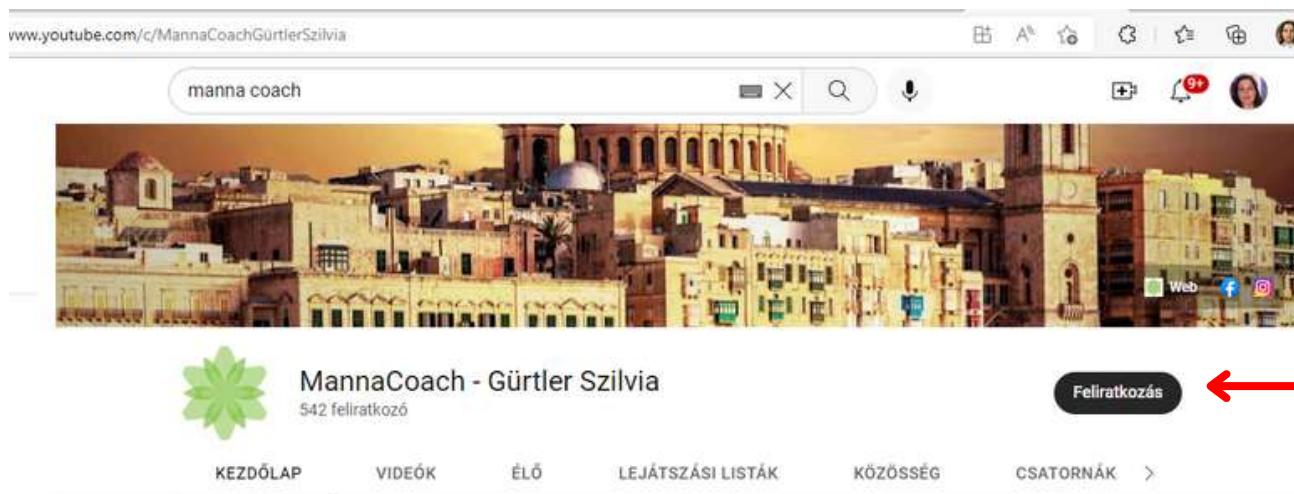
MannaCoach weboldala



Bőséges Manna Facebook csoport



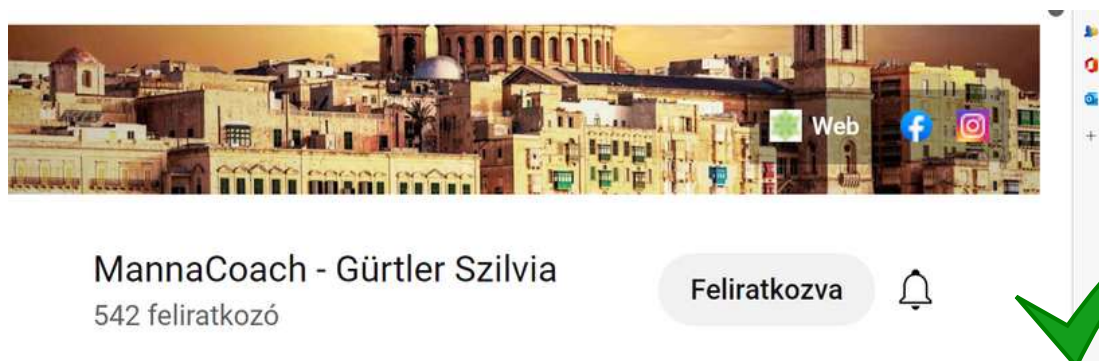
Te feliratkoztál már?

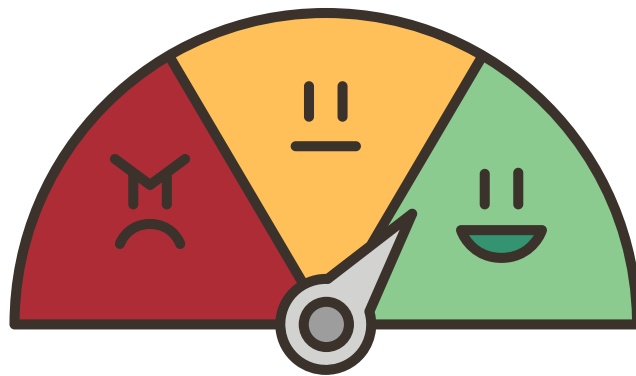


Iratkozz fel Youtube csatornámra, hogy ne maradj le ingyenes videóimról!

Folyamatosan új tartalmakat osztok meg, állítsd be az értesítést, hogy nyomonkövethesd a tartalmaim!

[MannaCoach - Gürtler Szilvia - YouTube](#)





KATA A SIKER PROGRAMRÓL

"Decemberben megvesszük a házat, amiről tavasszal még csak álmodni mertem. Páromnak is adtam egy stabilitást, és már ő is érzi, hogy nem rá támaszkodom, hanem megoldom a problémáimat. "



KATA



**Kata a kilátástalanságból 2 ház
vásárlásáig
Ebben a videóban összegzi, hol tart
most:**

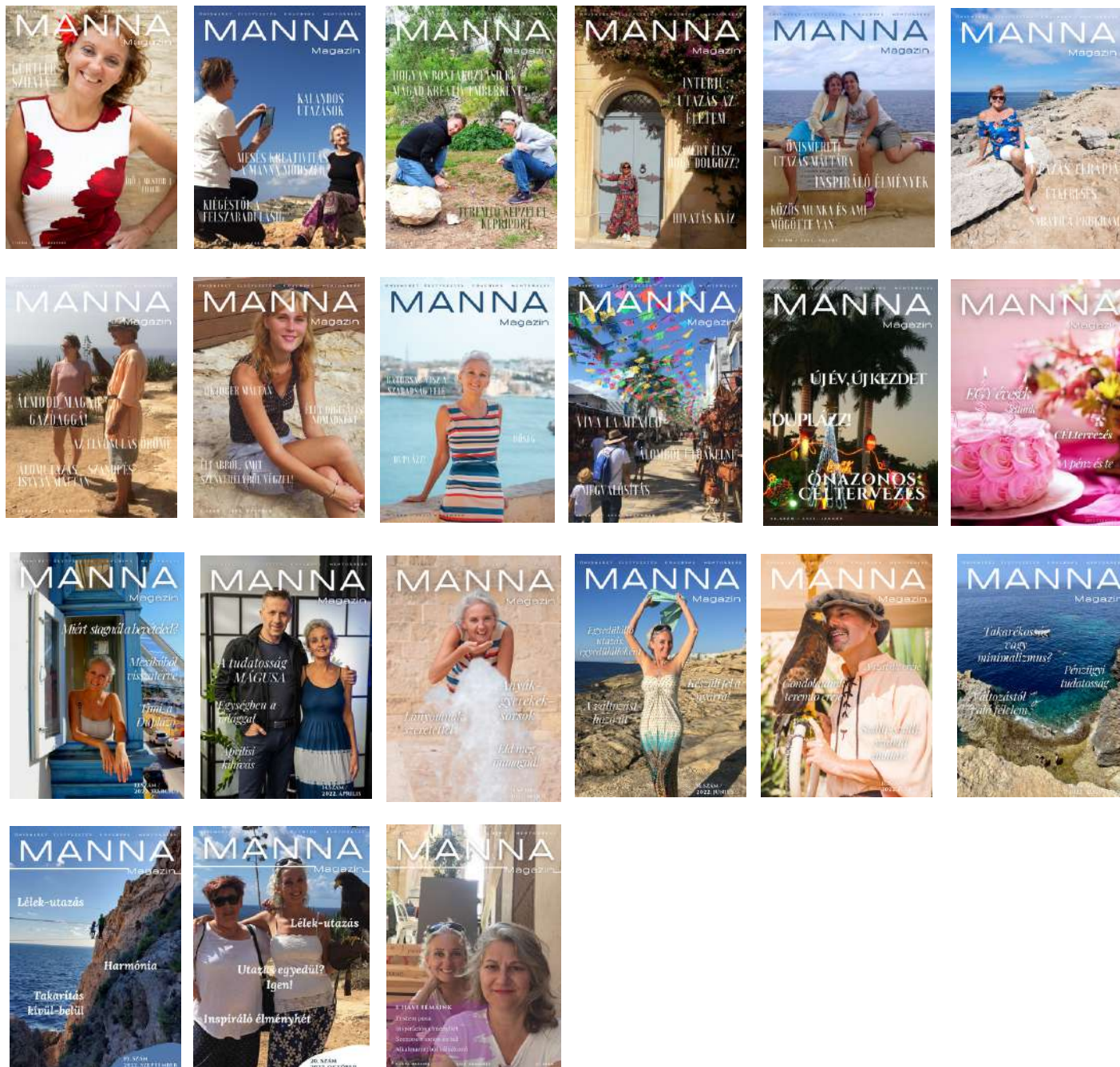
Kattints ide



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](#)