

MANNA

Magazin

E HAVI TÉMÁINK

- Évösszegzés
- Jövőkép tervezés
- Hogyan segít az asztrológia megtalálni életed összefüggéseit?

TARTALOM

- 2 Manna Üdvözlete
- 3 Évösszegzés
MannaCoach módra
- 7 HÁLA, a legjobb érzés
az év nyitányára
- 10 Hogyan segít az
asztrológia megtalálni
életed összefüggéseit?
- 15 Jövőkép alkotás a
céltervezés alapja
- 19 Jövőkép alkotás
rendezvény



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

RÉSZTVEVŐK

SZEDI SZABINA

MANNA MAGAZIN

23. SZÁM

2023. JANUÁR

Megjelenik: havonta

Borítókép: Canva

www.mannacoach.com/manna-magazin/



Manna üzenete

ÜDVÖZÖLLEK

Írta: Gürtler Szilvia

Kedves Olvasóm!

Megnyílt a 2023-as év, és képzeld, ez a 23. lapszámunk is. Abszolút nem tervezetten, mégis így alakul, ezért ezt fantasztikus jelnek veszem.

Január számomra nagyon erősen az előző év **összegzése, és az új év céljaihoz** vezető lépések alapjainak lefektetése.

Ez a Manna magazin fókusza is.

A tervezést természetesen már előző évben megkezdjük, úgyhogy mostanra már csak a finomítás és a megvalósítás maradt.

A megújulás jegyében a Manna Magazin tartalmán is frissítünk. Az ez évi lapszámokban nemcsak az utazók élményeit, hanem a programjaimon résztvevők történeteit is elhozzuk.

Emellett természetesen írunk majd érdekességekről, és különböző, izgalmas tartalmi részeket is becsempészünk, ahol kedvetekre olvasgathattok, játszogathattok.

Amit biztosan érzek, és talán már te is érzed: ez az év **különleges** lesz, mert együtt különlegessé tesszük.

E HAVI FÓKUSZAIM

- Évösszegzés, lezárás
- Jövőkép alkotás

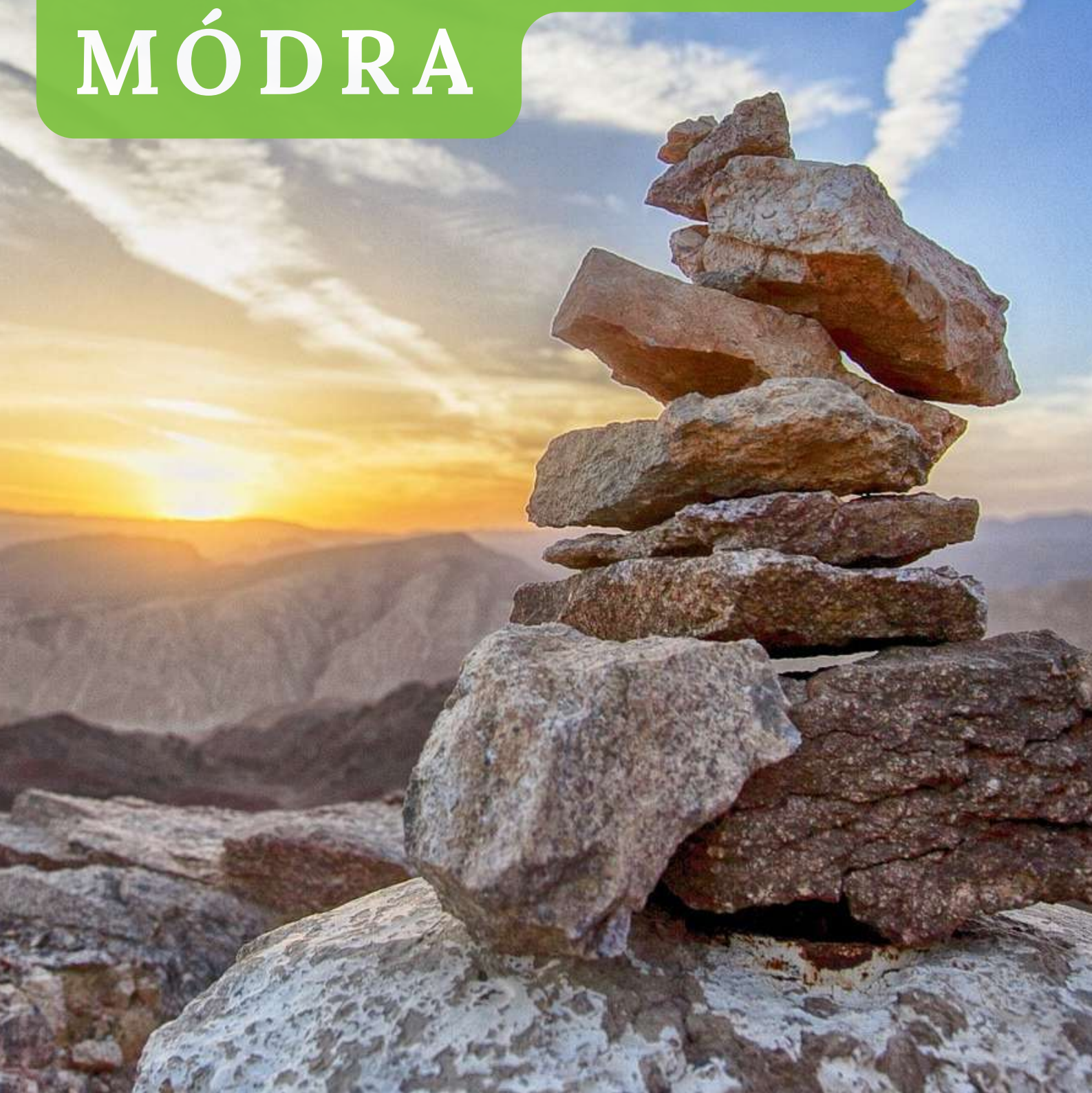


Foto: MannaCoach

Velem tartasz?

Szilvi

ÉVÖSSZEĞZÉS MANNACOACH MÓDRA



Mivel lételemem a folyamatos megújulás, nem is vártam sokat 2023-ban sem azzal, hogy újdonságot hozzak nektek: Elindítottam a **HÉTINDÍTÓ VIDEO SOROZATOM**, amiben minden hétre javaslatot hozok nektek azt illetően, hogy mit javaslok arra a hétre **FÓKUSZNAK**, és gondolkodni-valónak.

Nagyon remélem, hogy ezek az üzenetek hasznosak lesznek majd, és általuk is folytatódhat közös fejlődésünk, alakulásunk, átalakulásunk!

Az első heti videóm még január elején az **ÖSSZEGZÉS** gondolatáról szólt, és arról, hogy mennyire fontos, hogy időt, figyelmet és energiát szentelj az előző évre való visszatekintésre, és arra is, hogy elismerd magad. Persze nem kell arra egy évet várni, hogy ezt megtedd, ezt a fajta összegzést elvégezheted olyan gyakorisággal, ahogyan az éppen neked jól esik. Egy-egy nagyobb mérföldkő, eredmény, esemény, akár egy születésnap is jó alkalom lehet arra, hogy kicsit visszatekintsünk.

Az alábbi linkre kattintva eléred az említett videót, amiben az összegzéssel kapcsolatos gondolataimat osztom meg veled:



[Facebook Bőséges Manna csoport](#)



Azt már megszokhattátok, hogy nemcsak beszélek az ötleteimről, álmaimról, de meg is valósítom őket, így kapcsolódva az előző témához, megosztom veletek az én személyes évösszegző videómat:



Ide kattintva éred el (Bőséges Manna FB)



Hamarosan a MannaCoach-ra vonatkozó évértékelőmet is elkészítem, mert szívesen megosztom azt is veletek, hogy honnan hová jutottam el 2022-ben. Számomra egy nagyon izgalmas, eseménydús évet zártunk a MannaCoach-al is.



MANNA
COACH



Ha már egy ideje követed a MannaCoach-ban végzett tevékenységem, pontosan tudod, hogy az év végéhez közeledve arra **buzdítalak, hogy összegezz, zárd le az idei évet, és add át magad az elcsendesedés időszakának, hogy a jövő évet újult erővel, tiszta fejjel kezdhesd.**

Ennek a folyamatnak a segítésére hoztam létre az 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](#)

HÁLA

Felemelő érzés az év nyitányára

Foto: Canva

ÉRDEKESEN HANGZIK, HOGY HÁLÁVAL KEZDD AZ ÉVET?

HÁLÁT ADNI LEGTÖBBSZÖR UTÓLAG SZOKTUNK, PEDIG OLYAN DOLGOKÉRT IS HÁLÁSAK LEHETÜNK, AMELYEK TELJESEN EGYÉRTELMŰEK ÉS MEGSZOKOTTAK SZÁMUNKRA.

FEDÉL A FEJED FELETT, EGÉSZSÉG, ÉTEL AZ ASZTALOD, KÉPESSÉG A MOZGÁSRA, A NAP FÉNYE, A SZÉL SIMÍTÁSA AZ ARCODON, EGY BARÁTI BESZÉLGETÉS, ÉS MÉG SOROLHATNÁM, MENNYI MINDENT ALAPVETÉSKÉNT ÉLÜNK MEG, PEDIG EZ MÁSKÉNT IS LEHETNE.

Annyiszor hallottam, hogy írd hálanaplót, nézd pozitívan a történeteket, legyél hálás stb... Elhessegettem mindannyiszor, mondván: jó, majd egyszer nekikezdek. De nem kezdtem el. Legyintettem, mindenféle kifogást gyártva magamnak: jól vagyok, minden rendben velem, pozitívan gondolkodom, mosolygok, optimistán látom a világot. Minek ehhez még megerősítés?

Aztán egyszercsak jött egy kattánás, úgy 7 vagy 8 évvel ezelőtt... Beugrott valami a helyére, és úgy döntöttem, elkezdem írni a hálanaplóm. Az elején döcögősen ment: csak szavakat írtam bele. Nehezemre esett összeszedni, miért is vagyok hálás. Igazán meg sem tudtam akkor fogalmazni, miért vagyok hálás.

Majd ahogy fegyelmezetten minden nap elővettem a naplót, és minden nap tudatosan írtam bele, azt vettem észre, hogy egyre könnyebben megy. Elkezdtem látni a környezetemben olyan dolgokat, amelyeket előtte nem figyeltem meg. Továbbmegyek: pár hét elteltével már napközben is úgy gondoltam az éppen megélt eseményre, hogy miért vagyok hálás érte, mi az, amit megköszönök belőle.

Visszatekintve egy kis sorvezető biztosan segítségemre lett volna akkoriban, ami jobban megláttatja velem, miért fontos a HÁLA, milyen hatása lesz az életemre.

Pár évvel később létrehoztam a **HÁLA MANTRA NAPLÓT**, aminek nagyon nagy sikere volt már akkor is a MannaCoach közösségben.

A Hála mantra naplóval segítem a gondolataid átalakítását, ezáltal az érzelmeid áthangolását. Céлом, hogy technikát mutassak neked arra, hogyan találj ki az őrlő gondolatok fogságából, és hogyan találd meg a békét, nyugalmat olyankor is, amikor valami nem várt, vagy kevésbé örömtelinek gondolt esemény történik az életedben.

Hálát adni könnyebb olyanokért, amik amúgy is boldogsággal töltenek el, és jókedvre hangolnak. De ha megtanulod, hogyan adj hálát a kevésbé szeretett dolgokért is, akkor egy idő után mindenre elfogadással és megértéssel tekintesz majd.

Nagy segítséget nyújt, ha menet közben HÁLANAPLÓT vezetsz, ahova minden nap feljegyzed a téged ért eseményeket, és hálával emlékezel meg róluk. Ez egy idő után odafigyelést és lelassulást hoz neked, ami hozzásegít önnön érdemességéd elismeréséhez.



Videóm a témában:

<https://youtu.be/4O-CbRnUt-I>

Az ingyenesen letölthető
HÁLA MANTRA NAPLÓT
itt éred el:

[Hála mantra napló - MannaCoach](#)



HOGYAN SEGÍT AZ ASZTROLÓGIA MEGTALÁLNI ÉLETED ÖSSZEFÜGGÉSEIT?

Foto: Canva



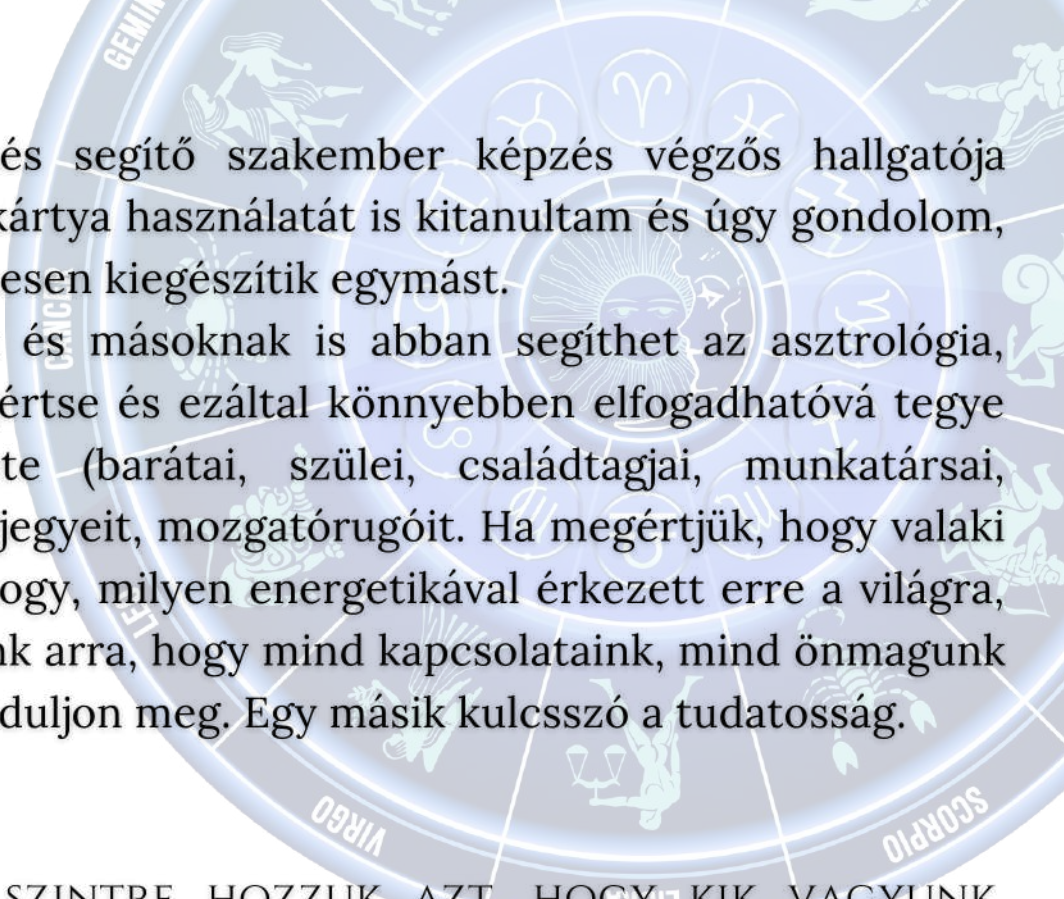
Már tiniként érdekelt az asztrológia. Néztem a csillagokat, bújtam a horoszkópokat és könyveket kölcsönöztem ki ebben a témában. Amikor megismertem valakit, rögtön arra voltam kíváncsi, hogy milyen állatövi jegyben született és milyen viselkedésbeli jellemzőket vélek felfedezni Bennük. Mágnesként vonzott ez a világ – bár akkor még amatőr szinten – leginkább a magam szórakoztatására használtam.

Szedi Szabina

A szüleim hagytak a magam tempójában és útján fejlődni, ez a magammal hozott kíváncsiság és elkötelezettség pedig ki tudott bontakozni.

A Covid járvánnyal járó bezártság, lelassulás lehetőséget adott arra, hogy sokkal inkább a belső világomra figyeljek, mint hogy tempót tartsak a felgyorsult világgal. Komoly elhatározásokra jutottam, kemény önmunkában vagyok és mondhatom, hogy rengeteg megdöbbentő felfedezést tettem magammal kapcsolatban és a környezetemet illetően is.

Egyszer csak „jött egy kattanás”, amikor tudtam, hogy nekem a spiritualitás, az ezotéria nagyon is az önvalóm részét képezi és komolyan szeretnék vele foglalkozni. **Az elmúlt 3 év során, amióta mesterek által tanulom ezt a szakmát, egyre nagyobb mélységekben értem meg az összefüggéseket. Olyan következtetéseket tudok az analógiás gondolkodásból, megfigyelésből levonni, amelyek azonnal megmagyaráznak bizonyos helyzeteket**



Emellett mentálhigiénés segítő szakember képzés végzős hallgatója vagyok, illetve a tarot kártya használatát is kitanultam és úgy gondolom, ezek az irányok tökéletesen kiegészítik egymást.

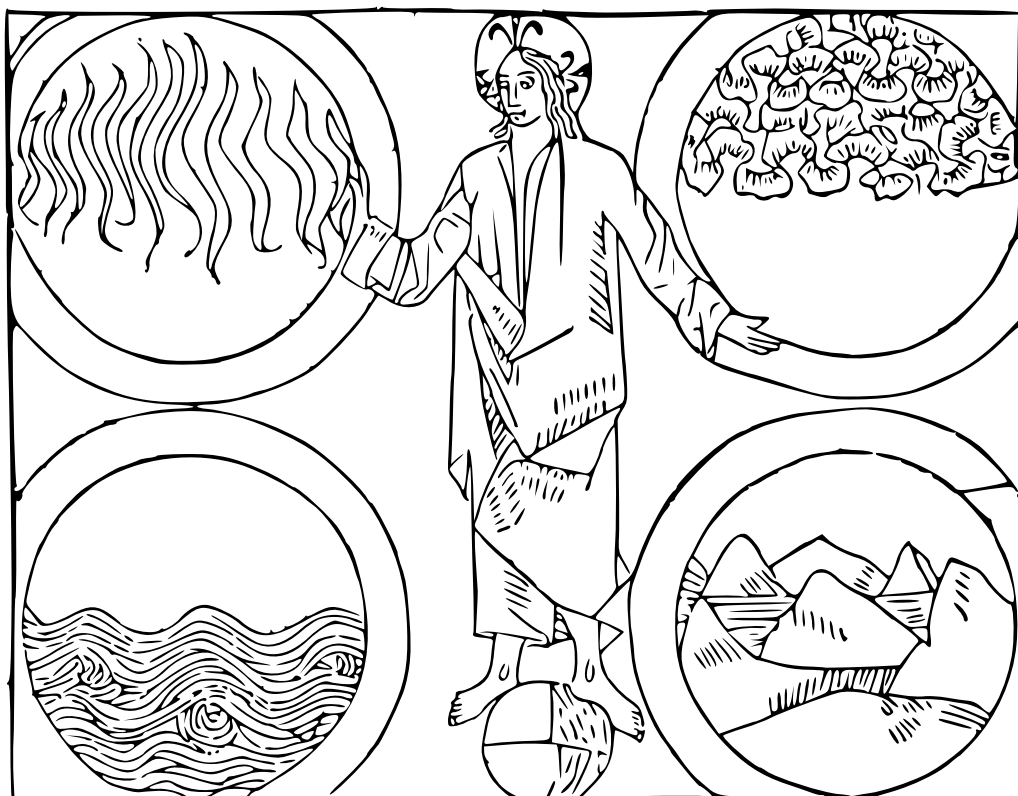
Nekem abban segített és másoknak is abban segíthet az asztrológia, hogy megismerje, megértse és ezáltal könnyebben elfogadhatóvá tegye saját és a környezete (barátai, szülei, családtagjai, munkatársai, szerelmei) személyiségjegyeit, mozgatórugóit. Ha megértjük, hogy valaki miért úgy működik, ahogy, milyen energetikával érkezett erre a világra, akkor lehetőséget adunk arra, hogy mind kapcsolataink, mind önmagunk erőteljes fejlődésnek induljon meg. Egy másik kulcsszó a tudatosság.

MINÉL TUDATOSABB SZINTRE HOZZUK AZT, HOGY KIK VAGYUNK, MILYEN A HOZZÁÁLLÁSUNK DOLGOKHOZ, MILYEN MUNKA IDEÁLIS SZÁMUNKRA, MIK AZ ÉLETFELADATAINK (MERT NEM EGY VAN!), MI AZ ÉLETHIVATÁSUNK, MIK AZ EGÉSZSÉGÜGYI GYENGE PONTJAINK, ERŐSSÉGEINK, MIBEN VAGYUNK TEHETSÉGESEK, MILYEN KARMIKUS FELADATAINK VANNAK, HOL VAGYUNK LECKÉZTETVE, VIZSGÁZTATVA, MILYEN LELKI SEBEINK VANNAK ÉS MIK A GYÓGYULÁSI LEHETŐSÉGEK, STB. ANNÁL MINŐSÉGIBB ÉLETET ÉLHETÜNK.

Mostanra a világ és az emberek megértésének vágya és a segítség szándéka a legerősebb motivációm.

Sokan jönnek hozzám azzal a problémával, hogy bizonytalanok helyzeteiket illetően, el vannak veszve, nem találják a megfelelő szakmát, szerelmet, hobbit, stb. Ilyenkor meg tudjuk nézni, hol érdemes elindulni. Ha például a születési képlet világosan mutatja, hogy valaki vezető típus vagy nagyon fontos számára a szabadság, akkor nem érdemes alkalmazotti munkakört vagy kötött, monoton munkarendet magára erőltetnie, mert előbb-utóbb ez lesz szenvedésének fő forrása.

Személyiségünket illetően az elemek (föld, víz, tűz, levegő), a minőségek (kardinális, fix, változó), a férfi-női polaritás megoszlása egy születési képletben már önmagában is sok önismereti információval szolgál. Ha az intimitás, az ideális partner megtalálása okoz nehézséget, ha nehéz megnyílni mások előtt, ha nincs motiváció egy projektet végigvinni, stb., ezekre van magyarázat, melyet vagy a születési képletben vagy tranzit hatásként látni fogunk megnyilvánulni.



Ha erre tudatosan rálát az egyén, akkor lehetőséget ad saját maga számára, hogy a meglévő energiákat a leghatékányabban használja ki. **Az egyén kap egy külső határozott visszaigazolást, mely az önmagába vetett bizalmat és hitet megerősíti és segít az önellátásban, az önszeretet elmélyítésében.**

Az úgy nevezett tranzitok lehetőséget adnak felkészülni a várható események bekövetkeztére, így előre időzíthetünk egy költözést, munkahelyváltást, tanulmány megkezdést, nyaralást, stb. vagy éppen felkészülhetünk arra, hogy ezek lesznek egy adott életszakaszunk kiemelkedő életterületei.

Az asztrológia egyik ága, az asztrokartográfia az egyik kedvenc területem, melynek segítségével a világtérkép és a személyes születési képlet összevetésével láthatóvá válik, hogy a születési helyünk és más országok, kontinensek hogyan hatnánk ránk. Hol érdemes élnünk, nyaralnunk, házasodnunk, projekteket megvalósítanunk, hol ragyoghatunk, hogy bújhatunk el a világ elől, melyik terület segít a művészi vénánk kibontakozásában, melyik akadályoz, melyik hoz sokkoló helyzeteket és így tovább.



Szedi Szabina

Ugye milyen izgalmas? Te milyen okból vagy kíváncsi a születési képletedre? Mit szeretnél megtudni belőle?

Bármilyen is az, segítek neked meglátni az összefüggéseket, és megmutatni, hogyan használd mindazon adottságaidat, amelyeket magaddal hoztál, arra, hogy közelebb kerülj önmagadhoz!

Keress bátran és egyeztetünk időpontot: szediszab@gmail.com

A Jövőkép alkotás eseményen is találkozhattunk, ahol elmondtam, miért fontos tisztában lenned a mozgatórugóiddal, és a képességeiddel ahhoz, hogy jövőképet alkoss és célokat tervezz.

A Jövőkép rendezvényen készült videó végén is találkozhatsz velem. Itt arról beszélek, miképpen hatnak rád a születéskori bolygó-állásaid.

Asztrológia a jövőkép tükrében

Szeretettel: Szedi Szabina

Jövőkép alkotás a céltervezés alapja

Foto: Canva

A JÖVŐKÉP ALKOTÁS VALAMI EGÉSZEN MÁS, MINT A CÉLTERVEZÉS. ÖSSZEFÜGGŐ FOGALMAK, PERSZE, HISZEN A JÖVŐKÉP MEGVALÓSULÁSÁHOZ CÉLOKAT RENDELSZ, ÁM A JÖVŐKÉP NÉLKÜLI CÉLTERVEZÉS ENERGIÁT ÉS IDŐT VESZ EL TŐLED, AHELYETT HOGY A KITELJESEDETT ÉLETEDHEZ JUTNÁL.

A **jövőkép** nem egy tervezhető valami, hanem egy **benned élő, lüktető kép**. A hozzá kapcsolódó célok változhatnak, az oda vezető utak kanyaroghatnak, és az általad befogadható jövőkép nagysága is módosulhat, ám a jövőkép, a végeredmény az egy viszonylag állandósult látomás.

Az alkotás szó maga is egy kicsit félrevezető, hiszen nem arról van szó, hogy megalkotjuk, hanem arról, hogy a benned élő képet formába öntjük.

A benned élő jövőkép

Sokszor tűzöl ki magad elé célokat, amelyek valóban részei a jövőkép elképzelésednek. Ezek a célok néha megvalósíthatók, néha olyan nagyok, hogy magad is megijedsz tőlük.

Hát még a jövőképedtől! Az aztán olyan távolinak tűnik, hogy még belegondolni sem mersz.

Holott ez a kulcsa annak, hogy megvalósítsd a céljaidat. Merthogy a célok önmagukban, egy nagyobb jövőkép ígérete nélkül legtöbbször csak kipipálandó, letudni való tételek, amelyeket vagy abszolválsz, vagy nem.

Ám ha látod, hogy miért és hova vezet a céltervezés, akkor mindjárt tudatosabban kezeled, és minden erőddel azon vagy, hogy megvalósítsd, hiszen pontosan tudod, hogy ez visz majd el az álom életedig.

Milyen jövőképet látsz?

- Hol látod magad, abban a bizonyos belső moziban, ami oly sokat megmutat rólad?
- Milyen az az élet, amiben látod kiteljesedett önvalódat?
- Mered-e elhinni, hogy jár neked, és a tiéd lehet az az élet?

Ez a jövőkép, ami vonz téged, határozza meg, hogy mivel foglalkozz és milyen célokat tűzz ki magadnak.



Vigyázat! A jövőkép nem egy egy-két év alatt megvalósuló projekt, hanem évek hosszú során át tartó folyamat. Ezért is írtam fentebb, hogy a hozzá vezető célok változhatnak, mert nem az a meghatározó, hogy hogyan érsz el oda, hanem az, hogy hova akarsz eljutni.

JÖVŐKÉP NÉLKÜL A CÉLTERVEZÉS TELJESSÉGGEL ÉRTELMETLEN.

Motiváció és jövőkép hiányában mindössze apró célokat, kipipálandó tételeket, megfelelésből adódó feladatokat tudsz kitűzni magad elé. És mivel a motivációd ilyenkor szinte a nulla felé közelít, nincs olyan hajtóerő, amely eljuttat oda.

Ez az oka annak is, hogy az újévi fogadalmak nagy százaléka a süllyesztőben végzi.

Mert mindössze elhatározás születik, éppen annak hatására, amit az ünnepi időszakban megláttál önmagadban. Ám ez egy még távoli, és sokszor elérhetetlennek tűnő kép, ezért mindössze a fogadalom marad, aminek végrehajtásához nincs elég motiváló erő.

Sosem az a kérdés, hogy leteszed a cigarettát, vagy elkezded sportolni. Mindig az a lényeg, hogy hova jutsz el ezáltal, és ez közelebb visz-e téged ahhoz a képhez, ami benned, önmagadról él. Itt jelzem, hogy az egészségesebb, fittebb lesznek válaszok még mindig csak a felszínt kapargatják.

VÁGYAK, AMELYEK MÉG MINDIG CSAK VÁGYAK



Kérdezd meg magadtól az alábbi kérdéseket:

- Hány éve mondogatod, hogy másképpen akarsz élni?
- Mióta érzed, hogy több van benned, és valami egészen másra vagy hivatott, mint amivel most foglalkozol?
- Hány éve akarod elindítani a saját vállalkozásod?

- Mennyi ideje dolgozol úgy, hogy a főállásod mellett másodállásban foglalkozol azzal a tevékenységgel, amivel szíved vágya foglalkozni, és amit szenvedéllyel végzel?
- Mióta van a fejedben a gondolat, hogy elindulj valahova, világot látni, és magadat megpróbálni?

Kérdések, amelyek segítenek a jövőkép felismerésében

- Kivé kívánok válni az elkövetkező évben?
- Milyen életet kívánok élni a következő évben?
- Milyen vagyok akkor, amikor ezt az életet élem, és azzá az emberré váltam?

Megannyi kérdés, fájdalmasan lüktető válaszokkal.

Azt is tudom, hogy **a jövőkép alkotás nem egyszerű folyamat. Egyrészt sok minden kavarg a fejedben, és nehéz egyedül megtalálni a legfőbb vezérlő irányt.** Másrészt tudatos jelenlétet, és belső erőt igényel. Olyan elköteleződést, és elhatározást tőled, amelynek folyamányaként a céltervezés során meghatározott lépések visznek egyre közelebb az áhított állapothoz. Nem elég látni azt, hogy hova kívánsz eljutni, azt meg is kell határozni, és kitartani mellette.

Gürtler Szilvia

Jövőkép alkotás rendezvény



Foto: Mannacoach

2023. január 13.



**Hálával teli a szívem,
amiért ennyien eljöttetek,
és megtöltöttétek a teret
szeretettel, önmagatokra
figyeléssel és jövőkép
alkotással.**

**Fantasztikus pillanatok
éltünk át együtt.**

Ez volt az első élő rendezvényem, ahol ekkora létszámban voltatok jelen. Az már biztos, hogy közel sem az utolsó.

Eredetileg csak zártkörű rendezvényt terveztem, a Siker programon résztvevők számára. Ahogy egyre több ember érdeklődött, és nagyon nyitottságot tapasztaltam, arra jutottam, hogy megnyitom a csoport tagok, érdeklődők előtt is a lehetősége.

Elképesztő, hogy mekkora energiát, és örömet adott, hogy ennyien összegyűltünk egy cél érdekében, és közösen dolgoztunk az eredményért.

A közös alkotás és az annak kapcsán megszülető felismerések hozták a legnagyobb izgalmat.

Emellett élménybeszámolók, ismerkedés, élettörténetek megosztása zajlott a szünetben, és életre szóló kapcsolatok is születtek.

**A rendezvényről készült videó 1.
része már megtekinthető:
Jövőkép - vízió**

Fényképek a rendezvényről



Foto: Mannacoach

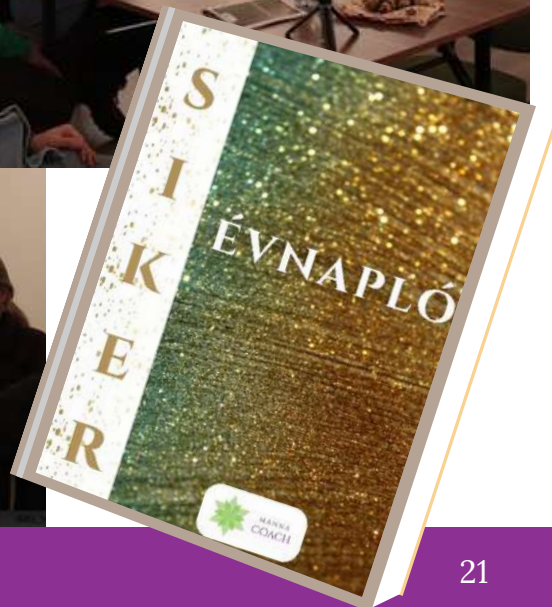


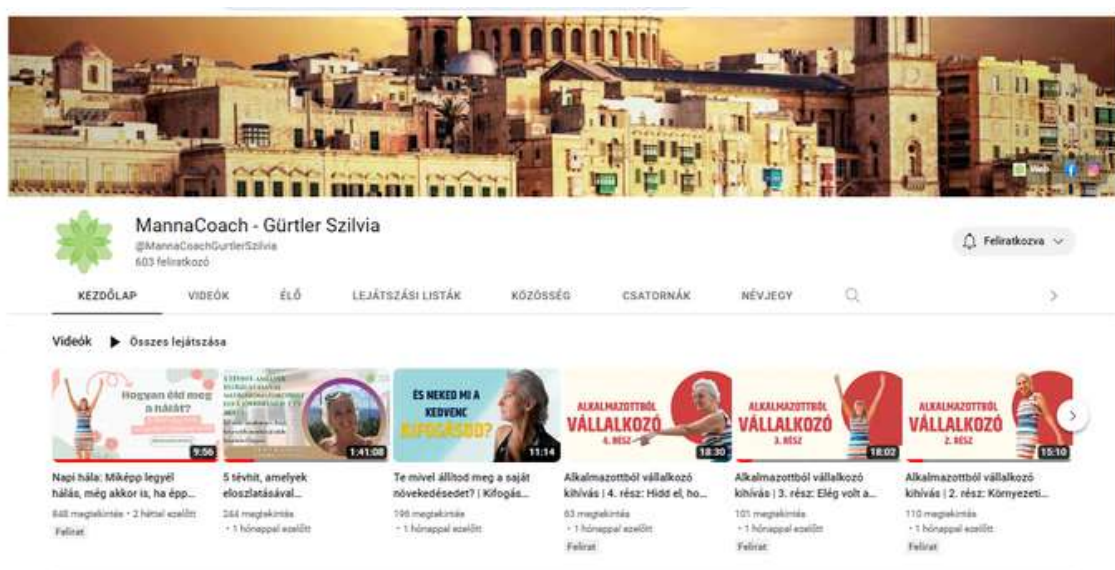


Foto: Mannacoach

Az írás mellett sokszor beszélek is. A videóim inspirációként születnek, és ötleteket, tippeket osztok meg, amelyeket a mindennapi életedben használhatsz.

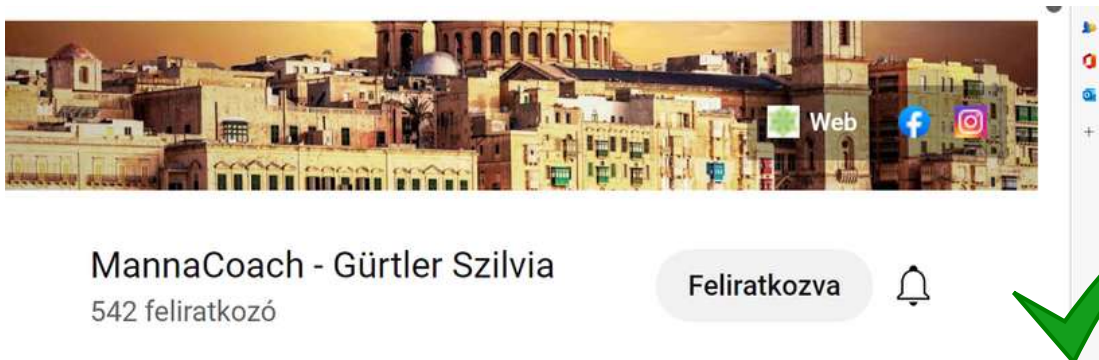
Nagyon sokszor ezek a videók csak a **YouTube** felületén jelennek meg, sehol máshol nem kerülnek megosztásra.

Ezért javaslom, **iratkozz fel a csatornámra**, és élvezd a csodás máltai vagy egyéb utazási helyszíneken készült felvételeket.



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

[MannaCoach - Gürtler Szilvia - YouTube](#)



EDDIG MEGJELENT MANNA MAGAZINOK



Letöltéshez kattints [I D E](#)