

MANNA

Magazin

E HAVI TÉMÁINK

A bőség bűvölete

Váltsd valóra életered!

Hogyan segítenek az elemek?

TARTALOM

- 2 Manna üdvözte
- 3 Bőséges Manna 3000!
- 5 A bőség ígéretének csapdájában
- 10 TV2 Értékteremtők műsor
- 11 Hogyan készülünk az évértékelő beszélgetésre?
- 16 Hogyan tervezek én
- 17 Alexandra, a Duplázó
- 18 Az asztrológia segít, hogy megértsd lelked tervét, önmagadat és a környezetedet
- 23 Váltsd valóra az élettervedet!



KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

mannacub/



MANNA
COACH

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA

Design, szerkesztő

RÉSZTVEVŐK

CSETE NIA

SZEDI SZABINA

SOÓS ALEXANDRA

MANNA MAGAZIN

24. SZÁM

2023. FEBRUÁR

Megjelenik: havonta

Borítókép: pixabay

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

Manna üzenete

ÜDVÖZÖLLEK

Írta: Gürtler Szilvia

Kedves Olvasóm!

Már majdnem két hónap eltelt az évből. Azta! Érzékeled, hogy repül az idő? Én csak kapkodom a fejem, annyi minden történt nálunk.

Figyelem a terveimet, a megvalósulásokat, és érzékelem az idő rohanását.

Te hogy vagy ezzel?

Alakulnak a céljaid?

Január közepén elindult a **Siker program csoportja**, és már kapcsolódtunk egy **élő rendezvényen és egy online találkozón** is a résztvevőkkel.

Január 23-án elértük a 3000 tagot a **Bőséges Manna csoportban**, és február 1-jén kihirdettük a nyertest, aki egy máltai hosszú hétvégére utazik hozzám.

Február 5-én szerepeltem a TV2 Értékeremtők magazinműsorában, és február 12-én a MannaFM rádióban egy rövid riporttal.

Február 16-án indul a **Duplázó program**, közben pedig ezerrel készülök egy meglepetéssel is.

Ajjaj... repül az idő. :D

Neked is?

E HAVI FÓKUSZAIM

- Siker program
- Céltervezés



Foto: MannaCoach

Szilvi



MANNA
COACH

Én mindig azt mondom, hogy ha meg tudod álmodni, meg is tudod valósítani! És ez most is így lett, megálmodtam, hogy a **MannaCoach Bőséges Manna csoportjában** 3000 tagot szeretnék, akikkel megoszthatom programjaim, gondolataim, és íme: elértük!

Tavaly tavasszal azt ígértem nektek, hogy ha meglesz a 3000 tag, akkor az oldalt megosztók között kisorsolok egy 3 napos máltai utat. A sorsolást is a csoportban követhettétek, a nyertes nem más, mint

TORDAI KINGA

Kingával már felvettük a kapcsolatot, és megkezdjük a szervezést az út kapcsán.

Nekem a MannaCoach közössége a Bőséges Manna csoportban több, mint egy egyszerű Facebook csoport.

Itt tudom megosztani a gondolataim, programjaim olyanokkal, akiknek közös az érdeklődése, fejlődni akarnak, és nyitottak olyan gondolatiságra, amivel valós változást tudnak az életükben elérni.

Ha még nem csatlakoztál, tedd meg ma!

Bemutatom, milyen programra érkezik Kinga.

Máltán, egy két szobás apartmanban lesz a szállása, és egy fél napos kreatív programon vesz részt velem.



Szuper szállás

Inspiráló élmények Máltán



Pihenéshez kapcsolódó érzelmi töltődés inspiráló önismereti programmal.

Az utazásod során a külső élmények beengedése mellett teret engedsz a belső világod felszínre kerülésének is.

A természet, a különleges helyszínek a fizikai feltöltődésedet segítik, a kreatív coaching pedig a belső egyensúlyod megtalálását, a magadra csodálkozást, az elmélyülést hozza el.

Összekapcsolhatod a kellemeset a hasznossal: egy csodás időszakot töltesz a tengerparton, ragyogó napsütésben, megismerve ennek a varázslatos szigetnek minden zegét-zugát. Mindeközben bepillantatsz lelked eldugott kis rejtekeibe is, ahol megannyi kincsed várja, hogy felfedezd.

A BŐSÉG ÍGÉRETÉNEK CSAPDÁJÁBAN



Foto: pixabay

A BŐSÉG EMBERI ELMÉVEL SZINTE FELFOGHA TATLAN FOGALOM MINDARRA, AMI KÖRÜLÖTTÜNK, BENNÜNK LÉTEZIK, ÉS AMELYET MINDANNYIAN, MINDEN FORMÁBAN MEGÉLHETÜNK. SOKAK SZÁMÁRA TÉNYLEGES JELENTÉSEL MÉGIS ALIG BÍR, MIVEL ŐK EGYETLEN DOLOGRA KONCENTRÁLNAK: A BANKSZÁMLÁN MEGJELENŐ GAZDAGSÁG RA. HOLOTT EZ MINDÖSSZE KIS SZELETE A BŐSÉGNEK, MINT GYŰJTŐFOGALOMNAK.

A BŐSÉG LEGINKÁBB SPIRITUÁLISAN MEGÉRTHETŐ, EZÉRT AMIKOR ANYAGI GONDOLKODÁSMÓDDAL KÖZELÍTJÜK MEG, AKKOR CSAKIS KORLÁTOSAN VAGYUNK KÉPESEK GONDOLKODNI RÓLA

Az anyag bővölete

Nagyon sokáig hasonlóképpen kezeltem én is: **összekevertem a gazdagság fogalmát a bőséggel.**

Arra koncentráltam, hogy szép nagy házunk legyen, nyaralni menjünk, kényelmes autóban utazzunk mindeközben folyamatosan kerestem az utakat, és a bevétel növelési lehetőségeket, hogy előrébb jussunk.



Foto: MannaCoach

Még Magyarországon több vállalkozást vezettem, projekteket, szállodát menedzseltem, üzletfejlesztésben voltam, és bár jól éltünk, mégsem éreztem a bőség áramlását magam körül. **Hiába tudtam, olvastam róla és érzékeltem, hogy létezik, mégsem tudtam befogadni és megélni.** Majd kiköltöztem Máltára, és itt már felismertem, hogy ez a megközelítés beragaszt és megakaszt egy síkon, amiből éppen azért nehéz kimozdulni, mert egyetlen szeletét mutatja végtelennek.

Mire gondolok pontosan? Arra, hogy az általános hiedelem szerint abból indulunk ki, hogy ha van pénzünk, akkor jut mindenre, élvezhetjük az életet, és boldogan dalolászunk a kedvenc nyaralóhelyünkön. Ezzel szemben mi történik a valóságban?

Minél inkább a pénz bűvöletében vagyunk, annál erőteljesebben akarunk még többet szerezni, miközben egyre többet költünk olyan dolgokra, amelyekre alapvetően semmi szükségünk.

Könnyedén, szabadon

Ezért csavarintottam egy jó nagyot az életemen, és a fordulat hatására mára már egészen más módon élem azt, mint a legtöbben. Megváltam a ruhatáram legnagyobb részétől, elajándékoztam vagy eladtam az értéktárgyait, és a lehető legminimálisabbra redukáltam az igényeimet. Nincsen saját lakásom, autóm, bútorom vagy egyéb ingóságom. Ha költözünk – márpedig azt elég gyakran tesszük -, akkor bepakolok 2 bőröndbe és már mehetünk is.



Foto: Canva

Sokan erre felkaphatják a fejüket, és megkérdőjelezhetik, hogy miképpen beszélhetek akkor bőségről és szabadságról. Nos, éppen ezért tudom ezt megtenni.

MERT A BŐSÉG ÉS A SZABADSÁG NEM AZ ANYAGI JAVAK BIRTOKLÁSÁBAN REJLIK, HANEM A HASZNÁLATÁBAN.

Paradox – vagy éppen természetes – módon, amióta így élek, azóta értettem meg a bőség mikéntjét. Máltán, csodálatos környezetben, a tenger partján töltöm napjaimat, és évente 4-5 hónapot töltök hol európai, hol egzotikusabb helyszíneken, minimális költségvetésből. Életfilozófiám szerint bárhol otthon vagyok a világban, ezért én nem nyaralásként tekintek ezekre az időszakokra, hanem pusztán egy másik helyszínen megélt időszakra. Mindenhol jól érzem magam, és könnyedén váltok országot, nyelvet, helyzetet. Amióta másképpen szemlélem az életet, azóta kitárult a világ bennem és számomra, és ebbe a térbe nagyon sok minden belefér.

Céllá a pénz helyett a szabadság, a könnyedség, és az örömteli élet vált.



Foto: MannaCoach

Ennek hozománya a pénz is, igen, csak éppen egészen más formában, mint régen. Amíg mindössze a pénzre koncentráltam, addig helyhez voltam kötve, és a saját elképzeléseim csapdájába ragadtam. Fizetni valók sokasága, és értelmetlen vágyak húztak vissza attól, hogy örömmel megélhessem azt a bőséget, amit a világunk kínál. Most örömben, harmóniában élem az életem, miközben befektetéseim is sokasodnak.

Mások szolgálatában

Programjaimat is azért hoztam létre, hogy erre a másfajta világra nyissam meg a résztvevők szemét. Megmutassam, hogy sokszor mindössze gondolati váltással, és a beszűkült világból kitekintéssel a bevételeik is megnövekednek, és az élményeik is megsokasodnak

Az érdekesség ugyanis, hogy nem kidobtam a régi tudásomat, hanem más szemléletben alkalmazom. **Közgazdászként tisztában va gyok a gazdaság és a vállalatok, vállalkozások működésével, coachként pedig az emberi lélekkel.** A kétfajta tudás ötvözetével olyan utat mutatok, és olyan meglátásokat adok át, amellyel emberek ezreinek élete alakul át, és változik gyötrődésből örömteli létté.

Duplázó programom a bevételek oldaláról közelíti meg a növekedést, mégis egészen mást hoz, mint a hagyományos megközelítés: olyan megnyílást, amely mindörökre új irányba viszi a résztvevők életét.

A **Siker program** a vállalkozások építéséhez ad támogatást, szintén a megszokottól eltérően: itt a vállalkozó belső tisztulásával, felismerések általi tudatosodásával együtt növekszik a vállalkozás is.

Értelmetlennek találod a mostani taposómalmot, amelyben a mindennapjaidat töltöd? Elég volt a mókuskerékből, amelynek egyre kevésbé látod értelmét?



GÜRTLER SZILVIA



**BESZÉLGESSÜNK!
NÉZZÜK MEG, MIBEN VAGY MOST, ÉS
HOVA KÍVÁNSZ ELJUTNI.
VAN MEGOLDÁS!**

KERESS BIZALOMMAL

KAPCSOLÓDJUNK

W W W . M A N N A C O A C H . C O M

TV2 Értékteremtők magazinműsor



Beszélgetés motivációról, sikerről

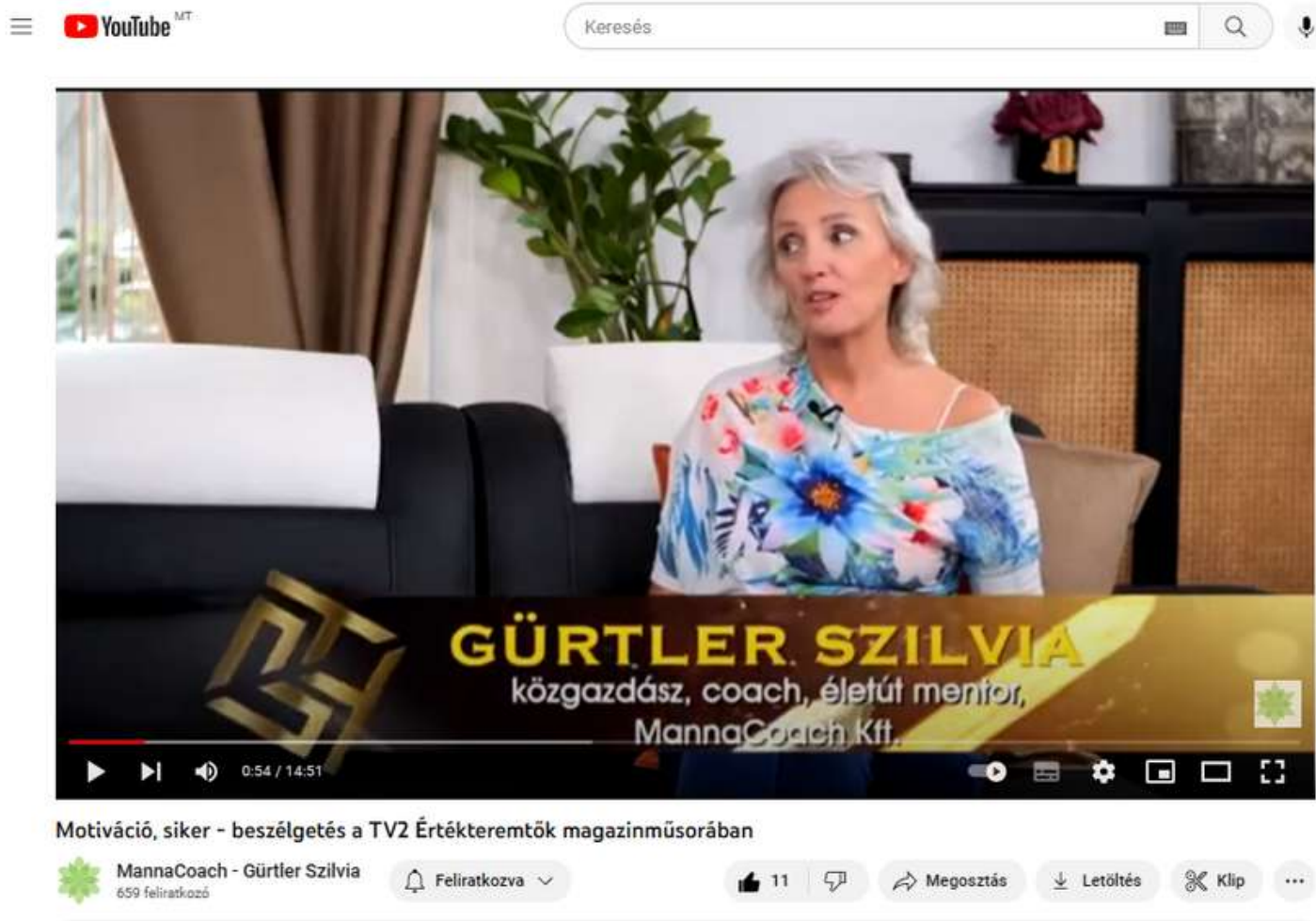
Hogyan lehetsz gazdag, duplázhatsz meg a jövedelmed, és élhetsz sikeres, szabad életet anyagi bőségben?

2023.február 5-én, a TV2 Értékteremtők műsorában láthattatok, ahol coachingról, bőségről, pénzről, és sikerről egyaránt beszéltem.

Szuper kérdéseket kaptam, így a látószöveget is tágítani tudtam.

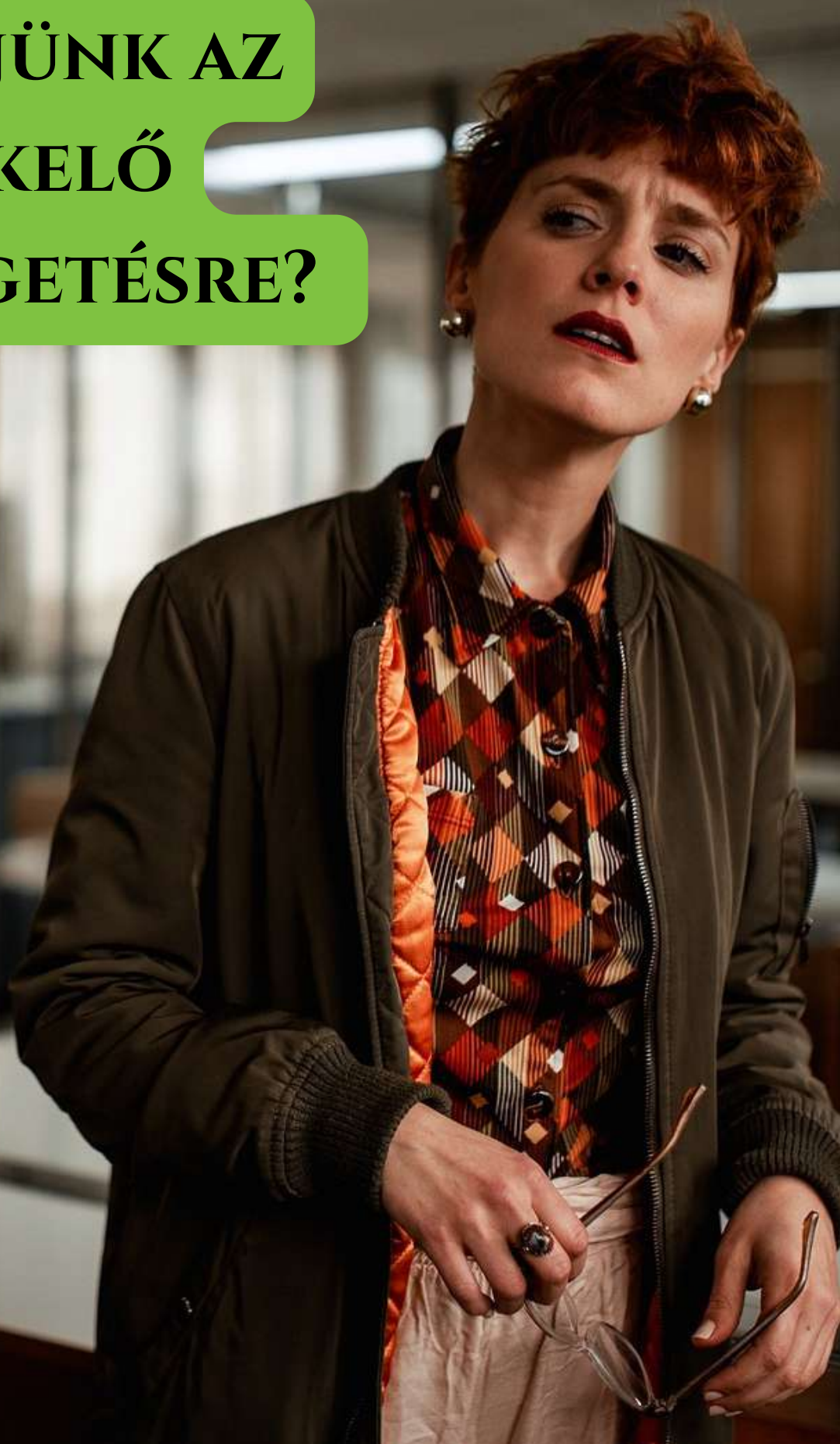
Az alábbi linken érhetitek el a beszélgetést:

[MANNACOACH](#)
[CSATORNA](#)



HOGYAN KÉSZÜLJÜNK AZ ÉVÉRTÉKELŐ BESZÉLGETÉSRE?

Foto: pixabay



A LEGTÖBB CÉGNÉL AZ ÉV ELEJE AZ ELŐZŐ ÉV TELJESÍTMÉNYÉNEK ÉRTÉKELÉSÉRŐL ÉS A KÖVETKEZŐ IDŐSZAK CÉLKITŰZÉSEIRŐL SZÓL. VAN, AKI SZÁMÁRA RETTEGÉSSSEL TELI IDŐSZAK, ÉS VAN, AKI ÖRÖMMEL VÁRJA AZT, HOGY MEGBESZÉLHESSE VEZETŐIVEL AZ ELÉRT EREDMÉNYEKET AZ ÉVÉRTÉKELŐ BESZÉLGETÉS ALKALMÁVAL.

AZ ÉVÉRTÉKELŐ BESZÉLGETÉS JÓ LEHETŐSÉG

Emlékszem, még alkalmazottként teljes lelki nyugalommal vártam ezeket a beszélgetéseket, és csodálkoztam azon, hogy a kollégáim miért izgulnak emiatt. Ők potenciális veszélyforrásként kezelték az értékelő beszélgetéseket, én lehetőségként, ahol elmondhatom a terveimet, és visszajelzést kapok az előző évi munkámról.



Persze azt is láttam, hogy némely vezetőben is frusztráció jelent meg, hiszen nem tudhatták, hogy adott évben milyen örült számokkal teli terveket sóznak a nyakukba. Emellé még a kollégák értékelése és motiválása púp volt a hátukon.

Minden helyzetnek van többféle olvasata is, és a kimenetele sokszor attól függ, te melyik oldalát látod meg az eseményeknek. Ezért továbbra is úgy gondolom, hogy rajtad is áll, milyen hangulatú beszélgetés kerekedik a szokásos évértékelőből.

ÉRKEZZ FELKÉSZÜLTEN EZEKRE A TALÁLKOZÓKRA!

Ha lelkiismeretesen dolgoztál, és ismered az értékeidet, elért eredményeidet, akkor könnyedén, előre felkészülten tudsz megjelenni a főnökeid előtt. Meglásd, hogy meglepődnek majd, amikor te magad sorolod azokat, amiket véghez vittél, és javaslatokat teszel a következő időszak eredményeinek növelése érdekében.

Első lépésként gyűjtsd össze azokat a momentumokat, amelyek meghatározták, hogyan érezted magad a munkahelyeden. Bátran mesélj akár vicces, akár feszült helyzetekről. Valószínűsítem, hogy mindkettőből akadt bőven. Ezért ne csak az egyikre, vagy a másokra figyelj, hanem összességében lásd a napokat.

Ezután nézz vissza, és gyűjtsd össze, hogy mi minden jött létre a te munkád által. Mit tettél hozzá az elért eredményekhez, és miképpen járultál hozzá a cég sikereihez. Azt is nyugodtan említsd meg, amikor nehézség adódott, és térj ki arra, hogyan hidaltad át ezeket a nehézségeket.

FIGYELJ A VISSZAJELZÉSEKRE

Nagyon értékesek mindazok a gondolatok, meglátások, amelyeket te fejezel ki, és azok is, amelyeket visszajelzésként kapsz. Sokszor egészen mást lát rólad egy külső szemlélő, mint amit te gondolsz magadról. **Előfordul, hogy amit te könnyed dolognak véltél, és meg sem említetted, azt a főnökeid elismeréssel nyugtázzák. Arra is van példa, amikor te valamit eredménynek értékelsz, ők viszont még fejlődésre érdemesnek tartanak.** Ez utóbbi a lehető leghasznosabb, mert ezáltal látod meg, miben tudsz fejlődni.

A CSAPATOD MUNKÁJÁT IS TARTSD SZEM ELŐTT!



Egy cégnél sokan vagytok, és akár az osztályon belül is több munkatárssal kapcsolódsz. Ezért az eredmények, a hangulat és a tervek nem csak rólad szólnak. Te annak egy építőeleme vagy, amit más kollégákkal együtt építetek, tehát ők is építőelemek, és ebből épül fel a cég.

Nézz rá arra is, hogyan működtél együtt ebben a rendszerben a többiekkel, miképpen tudtatok habarcsot alkotni és közös építőkockákká válni, és milyen módon tudtatok mindezekből egy csodás várat alkotni. Éppen ezért nagyon fontos az is, hogy ne csak a saját teljesítményeidet emeld ki, hanem a közösen elért eredményeket, és a csapattagok abban való közreműködését.

Arról is beszélhetsz, hogy az ügyfeleid, vagy más, távolabbi kollégáid hogyan viszonyultak hozzád, és te hogyan viszonyultál hozzájuk. Ez neked is egy olyan lehetőség, amikor átnézheted azt, hogy miben fejlődöttél, mi volt az, ami jó érzéssel töltött el, és mi az, ami kevésbé. Bátran beszélhetsz erről, hiszen azért vagy ezen a beszélgetésen, hogy mindezeket átvegyétek.

AZ ÉVÉRTÉKELŐ BESZÉLGETÉS ALKALMÁVAL LEHETŐSÉGED VAN A VISSZAFELE JELZÉSRE

Ha 360 fokos értékelésen vagy, akkor arra is van lehetőséged, hogy te adjál visszajelzést a főnöködről, a főnöködnek.

Benned is él egy kép róla, és most itt a pillanat, hogy átadd neki ezt a képet. **Itt van a lehetőség arra, hogy közösen haladjatok tovább, és közösen találjátok meg azokat a pontokat, amelyek által még tökéletesebbé fejlesztitek a munkátokat.** Azt is megláthatjátok, hogy mik és hol voltak azok a pontok, ahol valami nem működött. Ezekre is koncentráljatok, mert ezt nem elfedni és titkolni kell, hanem felszínre hozni.

Bátran felvállalhatod, amikor valamit minden erőfeszítésed ellenére sem tudtál megoldani. Tudod, ebben semmi szégyellni való nincsen, és mivel a főnökeid is pontosan látják ezeket a pontokat, inkább örülni fognak az őszinteségednek, és a tiszta rálátásodnak. Itt rögtön megemlítheted azt is, milyen megoldásokat látsz elképzelhetőnek, ha újra ilyen helyzet adódik.

ÚJ ÉV, ÚJ TERVEK

Mindaz, ami elhangzik, és ami formálódik ezen a beszélgetésen, adja alapját annak, hogyan tervezitek meg ezt az évet.

Itt is hasznos, ha előre felkészülten mész, és a fejedben már megfogalmazódnak az idei évi céljaid. Azt is hallgasd kíváncsian, nyitott fülekkel, amit a vezetődtől kapsz információként és javaslatként.



Az értékelő beszélgetés arra is lehetőséget nyújt, hogy kielemezzétek, melyek azok a tervek, amelyek megvalósultak, és hova tudtatok eljutni ezáltal. **Ez adja meg az alapját annak, hogy most honnan indultok a következő tervekhez.**

Innen kezdhettek megtervezni az idei évet, annak alapján, hogy mit tudtok használni az előző évből, és hol van az a pont, ahonnan tovább léptek.

POZÍCIÓVÁLTÁS IS SZÓBAJÖHET



Ez a beszélgetés alkalmas akár arra is, hogy bértárgyalások alapja legyen. Hiszen amikor összegzed azt, hogy mit tettél a cégért, és mi mindent sikerült a cégnek általad megvalósítani, akkor az alapot adhat arra is, hogy tovább egyeztessetek és akár előre lépési lehetőségeket lássatok meg közösen.

Ez az a pillanat, amikor a pozíció váltásod is lehetséges. Amikor eldöntheted, hogy ilyen formában, és itt szeretnéd-e tovább folytatni a pályafutásodat, vagy más elképzeléseid vannak.

Ha te komolyan veszed ezt a beszélgetést és magadat, akkor biztos lehetsz benne, hogy mások is komolyan fognak venni téged.

Sok sikert kívánok ehhez a beszélgetéshez, és kívánom, hogy tekints az évértékelő beszélgetésekre akként, ami:

LEHETŐSÉGKÉNT.

Gürtler Szilvia

Az eredeti cikk a CV Online oldalán jelent meg:
Évértékelő beszélgetés: hogyan készüljünk rá? | [Cvonline.hu](https://cvonline.hu)



HOGYAN TERVEZEK ÉN?

Foto: MannaCoach

TÖBBETEKTŐL ÉRKEZETT A KÉRDÉS HOZZÁM, HOGY ÉN HOGYAN TERVEZEK, ÉN HOGYAN KÉSZÜLÖK FÖL A SAJÁT CÉLJAIM ELÉRÉSÉRE. ÉS HOGYAN TERVEZEM MEG AZ ÉVEMET?

Ez egy trükkös kérdés, mert megmondom őszintén, én mindig fölülről lefelé tervezek. **A kezdő, kiinduló gondolat az az, hogy mit akarok elérni az év végére, illetve, hogy az év közben tulajdonképpen az hogyan tud megvalósulni.**

Például ha azt tervezem el, hogy 30-30 jelentkezőt szeretnék minden induló Siker programba idén, akkor nekem az a célom. Onnantól kezdve tudom, hogy a célom annak a 30-30 embernek a megtalálása, megszólítása, és innen bontom le a célt feladatokká. Tehát megvizsgálom, hogy milyen tevékenységeket kell megvalósítanom, mit kell csinálnom, kommunikálnom, szerveznem, stb. Tehát a tervezés innen indul.

Nálam az, hogy havi tervezés, az egyszerűen nem létezik. Én időszakokat vizsgállok és tervezek, ami lehet akár negyedév, félév, de akár két hét is. Arra koncentrálok, hogy abban az időszakban mi történik, mi változik, és a tendenciákat figyelem. **Azt vizsgálom, hogy az út, amin elindultunk, vajon elvisz-e ahhoz a célhoz, amit kitűztem. Ha nem, akkor újratervezek, és megvizsgálom, hogy akkor hogyan lehetséges.**

Céltervezésről bővebben: A jövőkép alkotás a céltervezés alapja



ALEXANDRA

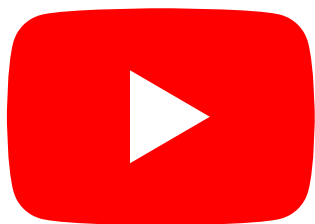


Alexandra-val arról beszélgettünk, mi minden változott az életében az elmúlt egy évben, amióta a Duplázó programon részt vett.

Lelövöm a poént: mára a hobbijából származó jövedelme eléri, vagy meghaladja a főállásából származót.

Nézd meg a videót, hogyan jutott el ide, és mit javasol. Apropó: neked is feltűnik a különbség, hogy mennyivel magabiztosabb most?

Ha te is szeretnél ilyen eredményeket, csatlakozz a **KÖVETKEZŐ Duplázó csoportba.**



Szandi 1 éve: [Kattints ide](#)

Szandi most: [Kattints ide!](#)

Az elemek ereje a születési képletedben

Szedi Szabina írása



2020 márciusában a COVID korlátozások idején mindenki megtapasztalta a hosszú időn át tartó bezártságot és összezárttságot. Így nemcsak a kialakult helyzethez, hanem egymáshoz is extrém módon kellett alkalmazkodnunk.

Azon gondolkodtam, milyen hasznos lenne, ha egy eszközt segítségül hívhatnék, hogy rálássak, hogyan működik a közvetlen környezetem.

Szerettem volna tudni, miért éppen úgy reagálnak, ahogy, miért úgy működnek, ahogy és mik a mozgatórugóik.

A megértés ugyanis segíti az elfogadást, ezáltal a konfliktusok is minimalizálódhatnak.

Az asztrológia ezen mintázatok feltérképezésére tökéletes eszközt nyújt. Ehhez persze tudnunk kell a születés pontos idejét. Aki nem biztos benne, díjazás ellenében kikérheti a születési óra-percet abból a kórházból, ahol született. Van, ahol 50 évig őrzik az adatokat, van, ahol 30. Másik megoldás a gyerekorvosnál vezetett karton vagy asztrológus segítségét kérve a fontosabb életesemények alapján (pl. költözés, diploma szerzés, gyermek születése, külföldi út, szülő halála, stb.) történő bepontosítás.

Szánj most egy pillanatot arra, hogy azokra gondolsz, akik közel állnak hozzád. Ismersz olyan embert, aki tele van energiával, szenvedéllyel és cselekvésorientált? Vagy olyat, aki intuitív, érzelmekkel teli és kreatív? Netán kommunikatív, jó író/beszélő társaság kedvelő?

Mindezek a tulajdonságok - a képlet más aspektusait most nem vizsgálva - abból tevődnek össze, hogy kiben hogyan oszlik meg a négy elem: tűz, víz, levegő, föld. A leggyakoribb, hogy három elem egyenlő arányban oszlik meg egy képletben és egy elem nagyon alacsony szintű. Ritkább esetben kettő elem domináns, a másik kettőből pedig kevés van. Az, illetve azok az elemek, amelyek hiányoznak vagy nagyon kevés van belőlük, kiegyensúlyozásra szorulnak és ezt leggyakrabban kívülről szoktuk pótolni például úgy, hogy olyan párkapcsolatot, barátokat választunk magunk mellé, akik kiegyenlítik az energetikánkat.



Ennek megértése és tudatosítása kiemelten fontos, mert lehetővé teszi, hogy erősítsd magadban azokat a tulajdonságokat, amikkel eredendően nehezen tudsz azonosulni és boldogulni. Észrevetted már, hogy kifejezetten idegesítenek a túl érzelmes emberek? Lehet, hogy belőled pont a víz elem hiányzik, ezért esik nehezedre beintegrálni ezt a tulajdonságot. Vagy azt vetted észre, hogy erőszakosnak, irányításmániásnak tartasz bizonyos embereket? Lehet, hogy pont a tűz elem hiányzik belőled, benne pedig túlteng és ezért nem akarsz a közelében lenni.

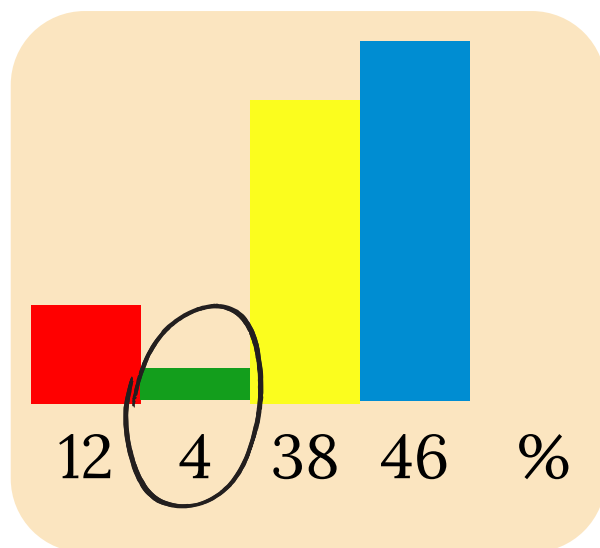
Vegyünk két példát a könnyebb érthetőség kedvéért.

Ha nagyon kevés a föld elem a képletedben, akkor nehezen ülsz meg a fenekeden, folyton csinálnod kell valamit. Így nehéz egy adott dologra fókuszálni. Ingatagság, szétszórtság jellemezhet, nehéz időben odaérni valahova és az anyagiak (költségvetés készítése, megtakarítás gyűjtése, tervezés) nem a fontossági sorrend élén állnak.

Hogyan tudod stimulálni ezt a hiányt?

Vedd körül magad föld-hangsúlyos emberekkel (Bika, Szűz, Bak). Lehet érezni rajtuk, hogy azok, mert árasztják magukból a stabilitást, a rendíthetetlenséget.

Nagyon fontos a földelés, mert az elme irracionálissá válhat. Természetjárás, agyagozás, földdel, homokkal, fákkal, zöldekkel-gyümölcsökkel való érintkezés, piros szín viselése kifejezetten ajánlott. Az egyik legjobb földelő tevékenység a kertészkedés vagy ingatlannal kapcsolatos munkavégzés.

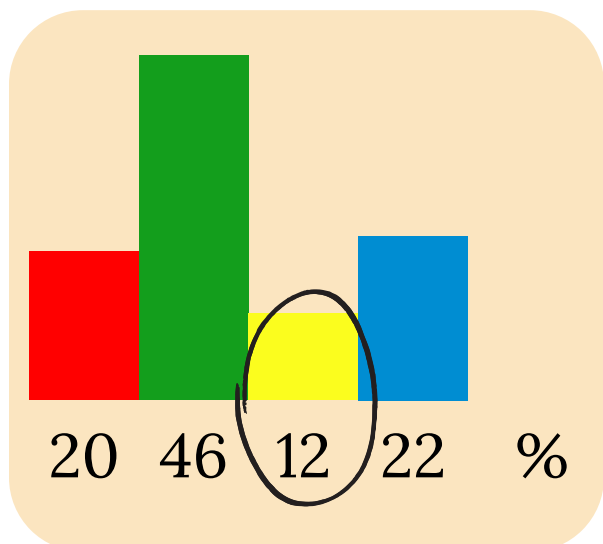


1.ábra: kevés föld elem

Másik példa, **ha nagyon kevés a levegő elem a képletedben. Ebben az esetben a kapcsolatteremtés és a másokkal való kommunikáció nehezebben megy.** Nincs akkora mozgásigényed, utazási kedved, befelé fordulóbb vagy. Ha kevés a levegő, akkor nem tud megfelelően áramolni, igaz? Azaz megrekedhetsz te is, hamarabb kimerülhetsz és félreérthetnek.

Ha már megkaptad azt a mondatot, hogy „Nem értem mit akarsz ezzel mondani!” vagy „Nem figyelsz rám!” akkor érdemes megnézned az elem megoszlásodat. Ha pedig a legszűkebb környezetben Ikrek, Mérleg vagy Vízöntő hangsúlyos személyek jelen vannak, akkor máris tudhatod miben segíthetnek neked: kibalanszírozzák a benned lévő hiányt.

Amit tehetsz: kapcsolódj jobban a gondolataidhoz, írd vagy beszélgess többet, tudatosan kapcsolódj másokhoz.



2.ábra: kevés levegő elem

Az utazás jó lehetőséget kínál erre. Fordíts időt arra, hogy a nehezen megfogalmazható gondolataidat és ötleteidet megoszd másokkal. Legyél az itt és mostban, a jelenben. Sajátíts el egy új készséget, pl. nyelvtanulás, fuvolázás, gitározás, thai chi, jóga, tánc. Minél többet gyakorolsz, annál könnyebben megy majd és végül beépül a hétköznapijaidba.

Ugyanezen az íven tovább haladva beszélhetünk a kardinális, változó és fix minőségek megoszlásáról, a férfias és nőies polaritásról. Mind-mind olyan információkkal szolgálnak rólunk, amelyek segítik elmélyíteni az önismeretet és a másik fél megismerését.

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



Foto: Szedi Szabina

Váltsd valóra életterved!



SOK A SEBZETT, HARCOS NŐ A VILÁGBAN. MEGBÁNTOTT KISLÁNYOKKÉNT DÉLIBÁBOS JELMEZBÁLBAN, ÁLRUHÁBA BÚJVA HORDJUK SZÍVÜNKET A TENYERÜNKÖN, FÉLTVE A TOVÁBBI SÉRÜLÉSEKTŐL. DE ELZÁRVA, ELREJTVE AZT, AKIK VAGYUNK, NEM ÉLHETÜNK TELJES ÉLETET, S TÁN SOSEM ÉRKEZÜNK MEG A BENNÜNK ÉLŐ ISTENIHEZ, AKIK MINDENNÉL IGAZABBUL VAGYUNK. FÉLVE, REMEGVE NEM JUTUNK EL ÖNMAGUNKHOZ, AHHOZ, AMI LEHETSÉGES SZÁMUNKRA. REJTVE MARAD MINDAZ, AMIÉRT JÖTTÜNK, AMIÉRT ASSZONYSORSOT VÁLLALTUNK EBBEN A VILÁGBAN.

Csete Nia írása

Hiszem, hogy ott szunnyad a sebek alatt mindaz, aki vagy. Tudod, hogy ott őrzöd kelyhedben a Te nagy élettervedet. Talán félsz, nem mersz kilépni a falaid mögül, mert e sebek lelkedben még lángoló táncot járnak. Talán nem tudod hogyan, miképp lehetne újra bízni, hinni, kapcsolódni, élni...



Foto: pixabay

A kiút, a megoldás nem a további falak emelése, hanem a meglévők leengedése, és visszatérés az életbe. A lélek felébresztése az álomból. A múlt meggyógyítása, az érzelmek áthangelése, és a mélyből való fizikai energiaszint emelése. Megbocsátani, elengedni, az életünket nem túl komolyan venni lenne jó. Megélni a lét könnyűségét. Újra gyermeki hittel, és erővel varázsolni. Bízni az élettervben, amire szerződünk önmagunkkal. S ha szükséges, átírni azt, ami volt, ami mögöttünk van, azért, hogy újrakezdhesünk, újateremthessünk. Ne feledd sosem: nőként erre bármikor képes vagy!

EMELD FEL A FEJED, ÉLJ FELFELÉ!

A női erők útjelzők, segítenek neked, hogyan élj felfelé. Őserőd a lágy, megengedő Jin erő. Ha sokat fájtál, nagy csaták után vagy, talán túlcsordult egy picit a Jang, s te segíthetsz neki visszatérni, viasszaszelídülni.



Foto: pixabay

Ha volt, hogy sokáig másban kellett lenned, s cserben hagytad magad, talán elfolyt, elfogyott a Jin. Segíthetsz neki megszületni, újra erejébe állni, benned. **Törekedj vissza az eredő erődbe, megtalálni a te női utad. Ami elfogadó, passzív – követő szándék kell legyen, sosem az elutasító, az aktív cselekvő, az előre törő.**

A nő befogad, mindent és mindenkit magába ölel. Ahogyan befogadja a múltat, s nem feledi, de megbocsátó, tovább engedő. Hagyja, hogy az élet éljen, s ha már rajta keresztül folyt, nem birtokolja, nem köti magához a múlttal. Nem dédelgeti túl soká fájdalmát, mert a fájdalom megkérgesít. Ha a nő éli önmagát, hagyja, hogy irányítsák, vezessék a táncban, megengedi a Sorsnak mindazt, amit vállalt életével. S engedi, hogy női útja kiteljesítse önmagát.



Foto: pixabay

Egy nő, amikor odaadó, megosztja mindazt, ami benne van. Értő, figyelő, középpontba fogadó erő. Lelkével, figyelmével, testével követi a férfit, de csak belülről, forrásából lép. A férfi erejét megérlelő, s a nyilat kilőni segítő. Egy nő mindig türelmes, várakozó, várja, hogy a sok Jang dinamika előretörjön, cselekvésre készítse, de nem ő megy elől. Nem lép előbb, minthogy a lépés ideje eljönne. A nő áramló, árnyjáték a falon.

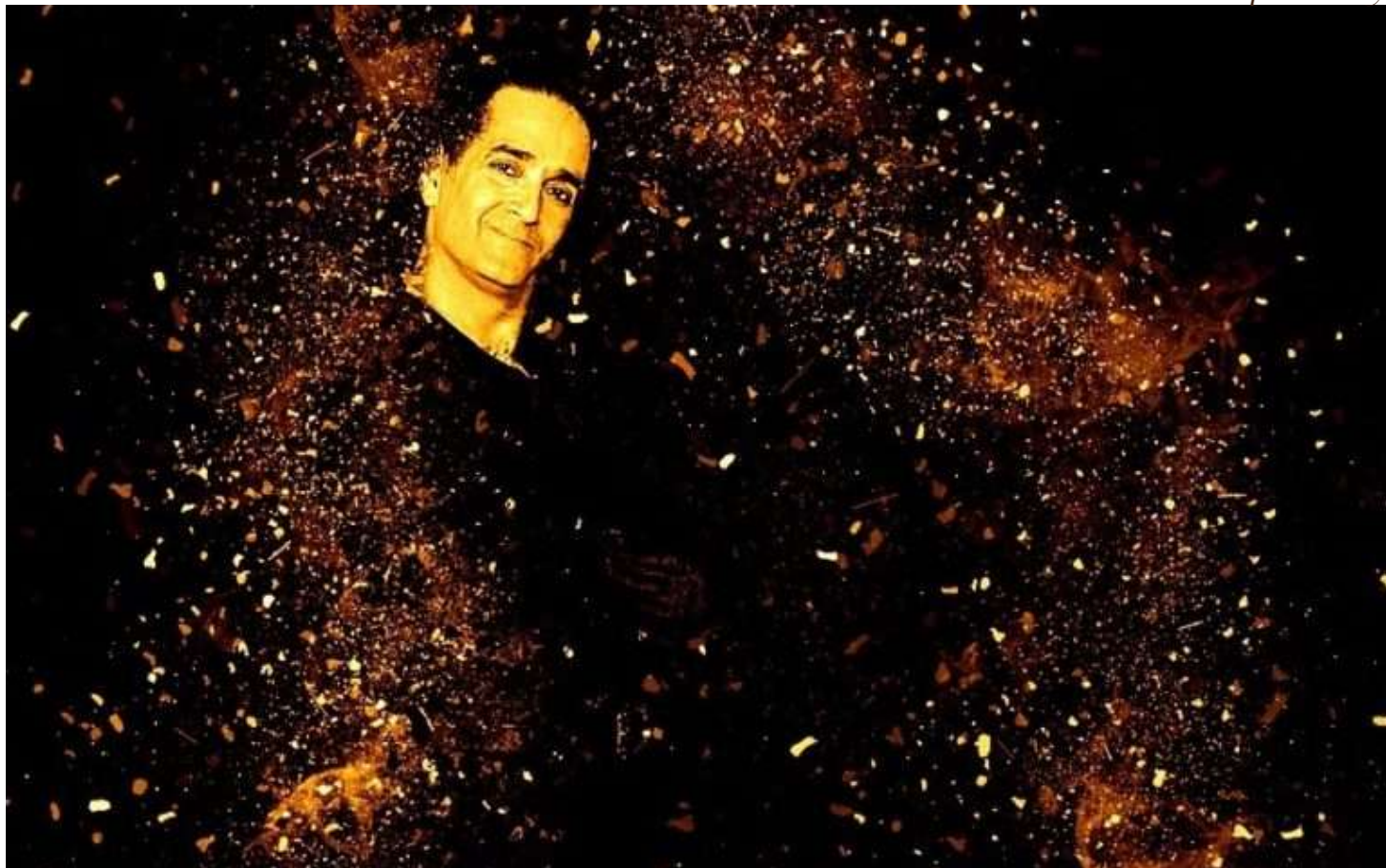
Mindig a nő hozza létre, amit a férfi akar, hisz a férfi az akarat maga, a nő a teremtető. **A férfi az első lépés, a kilőtt nyíl, a gondolat, ami előretör, behatol. A nő a megfeszülő íj, mindig csak a második szándék. Az alkalmazkodó jel. Hisz lágyága, finomhangolású lelke, érzelmi nagysága, lelki ereje minderre képessé teszi őt.**

Túl sok férfi energiával lefelé éled magad

A túl sok irányítási kényszer, a vezetői ambíciók mind maszkulin erők. Nincs vele gond, csak tudd, ha vezetsz, sok lesz benned az akarás. A férfi erő meghatároz, megalkot, magot vet, ettől aktív jegy. A Jang a középpontból eltávolító erő, mintegy centrifugálisan szétterjedő, elárasztó, betöltő.

Amikor benned valaki előre megy, támad, akár lerohan, tudd, épp férfi vagy, a férfi lélekrészed vezet. Amikor egy nő érvényesít, előtte sok Jang erőt vesz hozzá segítségül. Meghívja magában a férfi Isteneket vacsorára.

Foto: pixabay



Mindig a Jang kezdeményez, sosem a Jin, a férfié az első szándék, a nő követő, megengedő minőség. Sok nehéz sorshelyzet, életfeladat állít minket, nőket férfi szerepbe. Ilyenkor lefelé élünk, az anyagban. Megszilárdulunk. Harcos amazonokká válunk.

Ily módon is kell élni, hisz a két pólus örök körforgásban tart minket, nem is létezhet egyik a másik nélkül. De érdemes figyelmesnek lenni rá, hogy mikor minek az erőterében vagyunk, s akképp segíteni magunknak visszatérni a középpontba.

Mivel – sajnos – a megszokások rabjai vagyunk, könnyen belefeledkezhetünk egy élethelyzetbe, szerepbe. Törekedjünk időszakonként odaülni a kályha mellé, megmelegedni, gyújtani egy gyertyát a léleknek, akik vagyunk, és megkérdezni tőle “hogyan vagy? Mondd, miben segíthetek?” **Ha jól figyelünk, észrevehetjük, hogy bennünk a nagy Jang erő, erős akarattal eloltja-e a lángot, vagy fellobbantja, s gyengéd Jin erejével új útra hív el minket....**

Szerző: Csete Nia

Foto: Csete Nia



Csete Nia

Life- és egészség coach,
szakmai kompetenciafejlesztő Szupervizor,
Kommunikációs tanácsadó,
Önismereti tréner, Meditációs tanár

EDDIG MEGJELENT MANNA MAGAZINOK



Letöltéshez kattints **IDE**