

UTAZÁS ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin



E HAVI TÉMÁINK

Hogyan hat a kreativitás bőség megélésére?

A festő szemével: Hogyan segíti az alkotás...

7 tipp, amivel kimászol a mélyhullámból

TARTALOM

- 2 Manna üzenete
- 3 Hogyan bontakoztasd ki magad
kreatív emberként?
- 7 Kreatív programok Máltán
- 8 A festő szemével: Interjú Terdik
Szilvivel
- 15 Hogyan használd a kreativitásod
a bőség megtapasztalására?
- 22 Légy sikeres vezető
- 23 Siker program
- 24 7 tipp, amivel kimászol a mély-
hullámból



KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

[/mannacub/](http://mannacub/)



MANNA
COACH

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

HARIDY KRISZTINA

Design, szerkesztő

RÉSZTVEVŐK

TERDIK SZILVIA

MANNA MAGAZIN

26. SZÁM

2023. ÁPRILIS

Megjelenik: havonta

Borítókép: Mannacoach

www.mannacoach.com/manna-magazin/

Manna üzenete

ÜDVÖZÖLLEK

Írta: Gürtler Szilvia

Kedves Olvasóm!

Számomra a tavasz a kibontakozás, így a kreativitás ünnepe is. E havi témáink tehát a **kreativitás** kibontakoztatása és megélése köré csoportosulnak. Bátran lapozz tovább akkor is, ha nem tartod magad kreatív embernek. Merthogy ha hiszed, ha nem, a kreativitás nagyon sok mindenben megnyilvánulhat.

Nemcsak művészeti ágakban, hanem gondolkodás-módban, megoldási ötletekben, kommunikációban, és egyéb, számodra talán természetesnek tűnő dolgokban is.

Arra biztatlak, hogy engedd felszínre a saját kreativitásod, értékeld, ismerd el, és éld meg azt a magad legnagyobb teljességében.

Az én kreativitásom egyik megnyilvánulási formája ez a magazin. Emellett tartok kreatív programokat Máltán, és az online programjaim is rengeteg kreatív elemet tartalmaznak.

Te milyen közvetítő közegen keresztül mutatod meg a világnak a ragyogásod, a kreativitásod?

Szeretettel:

E HAVI FÓKUSZAIM

- kreativitás
- bőség



Terdik Szilvia alkotása előtt

Foto: MannaCoach

Szilvi

CREATIVITY

HOGYAN BONTAKOZTASD KI MAGAD KREATÍV EMBERKÉNT?

MINDANNYIAN KREATÍVAK VAGYUNK, CSAK MÁS MÁS MÓDON JELENIK MEG AZ EGYÉNI KREATIVITÁSUNK. LEHET, NEKED IS A MŰVÉSZEK JUTNAK EGYBŐL ESZEDBE, AHOGY A LEGTÖBB EMBERNEK. PEDIG A KREATIVITÁS ENNÉL SOKKAL TÖBBET JELENT.

Alkotást. Amikor megalkotsz egy új ételt, létrehozol egy új folyamatot, kitalálsz egy másfajta megoldást, mint amit eddig használtál, az mind a kreatív elméddel történik. És ha nem választod külön a kreatív tevékenységet a napi életedtől, akkor csodákat hozhatsz létre egészen apró, hétköznapiak látszó dolgokból is.

Mit jelent kreatív emberként élni?

Kreatív emberként képes vagy új dolgokat alkotni, létrehozni, fejleszteni, új összefüggéseket meglátni, és újra és újra megújulni.

Eszerint a kreativitásnak nem mindig van külső, látható produktuma. Általános gondolkodás szerint azokat az embereket látjuk kreatívnek, akik valami fizikálisan is létrejövőt alkotnak: képet festenek, verset írnak, dizájnt terveznek. Holott nagyon sokszor a kreativitásnak nincs külső jele, kizárólag belső folyamatot jelent.



Hiszen mennyire kreatív az a pillanat, amikor valamire rádöbbsz, és a homlokodra csapva felkiáltasz: már értem! Mennyire örömteli, amikor bizonyos összefüggésekre rálátsz, és megérted a történetek lényegét! Ezeket a felismeréseket, az egyre újabb meglátásaidat a kreativitásod következtében tudod megtapasztalni.

Hogyan hozható felszínre a kreativitás?

Kreativitás hiányában nehezebb a tervezés, és könnyedebben kerülsz bele olyan spirálokba, amelyekből hosszadalmas a kikecmergés. Bizonyos tényezők csökkenthetik a kreativitásodat: ilyenek például a dohányzás, az alkohol, a magas stressz szint, a betegségek, és a szoros határidők.

Ebből adódik, hogy természetesen vannak olyan dolgok is, amelyek elősegítik a kreativitást. Így például: az az idő, amikor elmélyedsz magadban, és csak befelé figyelsz. Ehhez szorosan kapcsolódik a nyugalom, amikor nem foglalkozol a megoldandó helyzetekkel, hanem leülsz a kertben egy padra, és csak csendesen szemlélődsz. Az új benyomások szintén kreatív ötleteket hoznak felszínre.

A kreatív elme csodája

Újítani, forradalmi ötleteket megvalósítani egyedi látásmóddal, azaz kreatív elmével lehet. Persze nem árt, ha némi ismeretanyag és tapasztalat birtokában vagy, ám ahhoz, hogy eredményeket tudj elérni, céltudatosan kell használnod a kreativitásod.

A legtöbben azt hiszik, hogy néhányan közülünk kreatívak, ám a nagy többségnek viszonylag kevés eredeti gondolata van. Ezt szerencsére egyre több tudós cáfolja, és egyre több bizonyíték születik arra, hogy **mindannyiunknak vannak kreatív ötletei. és képesek vagyunk fejleszteni a kreativitásunkat.**

Hogyan érvényesülj kreatív emberként?

A kreativitás akkor érvényesül igazán, amikor új helyzetbe kerülsz, vagy új feladatot kell megoldanod. Egy problémának rengeteg alternatív megoldása lehet, és nagyon sokféle megközelítésből találhatod meg a módszereket, amelyek kivezetnek az alagútból. Sokszor az egymástól függetlennek gondolt elemek összekapcsolása hoz átütő eredményeket.

A kreativitás legfontosabb alapvetése, hogy hagyd szabadon, mindenfajta kontroll nélkül áramolni a gondolataidat. Hagyd, hogy az érzékenységed felszínre törjön, ezáltal különleges, szokatlan megoldások születhessenek meg benned.

Gürtler Szilvia

INSPIRÁLÓ ÉLMÉNYEK MÁLTÁN:

KREATÍV PROGRAMOK MÁLTÁN - MANNA COACH



KREATÍV PROGRAMOK MÁLTÁN

2016 óta élek ezen a gyönyörű szigeten, Máltán.

Coach és idegenforgalmi végzettségem is van, így gondoltam egy nagyot, és összekombináltam a szakmai tapasztalataim ezen két oldalát.

Pár órászabadban töltött coaching beszélgetéseket, valamint 1 napos kirándulásokat kínálok neked, amikkel felejthetetlené varázsolhatod máltai tartózkodásodat. Az egyedi kalandok alatt a megszokott turistautakon felüli élményeket gyűjtünk. Mert túl azon, hogy megcsodálhatod a gyönyörű helyszíneket, további lehetőségeket mutatok meg neked.

A lelked. A képességeid. A lehetőségeid. Beszélgessünk hát az álmaidról, hogy magaddal vihesd emlékként az újonnan meglátott perspektívákat, és az inspiráló energiát, amivel valóra válthatod vágyaidat. Sőt, ennél többet. Eszközöket, amelyekkel boldogabbá és örömtelibbé teheted életed.

Kreatív programok Máltán - MannaCoach



A FESTŐ SZEMÉVEL : HOGYAN SEGÍTI AZ ALKOTÁS ÖNMAGAD MEGISMÉRÉSÉT?

Többféleképpen, többféle módon találkoztam már alternatív technikákkal, amelyek segítenek önmagunkkal kapcsolódni, és a mélyben rejtőző ismeretlen, vagy elnyomott titkokat felszabadítani.



Foto: Terdik Szilvia

Tavaly a táncon és a festészen keresztül is közelebb kerültem rejtett önvalómhoz. Az előbbiről írtam a Manna Magazin 2022. Áprilisi számában így most ez utóbbiról, a festészen keresztüli kapcsolódásról mesélek.

Terdik Szilvivel a coach képzésen találkoztunk, és már ott kiderült róla, hogy festőművész és kreatív alkotó. Nevéhez fűződik a - bevezetés alatt álló- egyedi designe lámpák, a **TerdiX-Lamp brand** megalkotása.

Jelenleg elsősorban **festőművész, coach és tréner**, amiben ötvözi mindazokat a képességeit, amiben nagy tudással és tapasztalattal rendelkezik.

Találkozóinkon barátként beszélgetünk, mégis, néhányszor kifejezett segítségét kértem, hogy különleges szemléletmódjával rávilágítson néhány elakadási helyzetemre.



Foto: Terdik Szilvia



Ekkor Szilvi odavezetett a festményeihez, és felszólított, hogy válasszak közülük. Érzésre nyúltam egy fantasztikus alkotás felé, amelyet felhasználva beszéltem és nyúltam egyre mélyebbre magamban.

Olyan témák kerültek felszínre, amelyek lelkem legmélyén bújtak meg, és csak a kép hatására világosodtak meg számomra.

Mindenképpen szerettem volna bemutatni, hogyan dolgozik Szilvi azon, hogy a két legnagyobb szenvedélyét, a festészetet és a coachingot kombinálja, ezáltal segítve minél több embert saját belsőjének felismerésében.

Hogyan fogalmazódott benned a festmény coaching gondolata?

- A kiállításaim alkalmával számtalanszor azt tapasztaltam, hogy a látogatók odajönnek hozzám, és megosztják velem egy-egy képpel kapcsolatban felmerült érzéseiket, gyakran azt is, hogy milyen élményeket, eseményeket hív elő benne az adott festmény látványa. Előfordult az is, hogy olyan dolgokat mondott el valaki, ami bennem fel sem merült, eszembe sem jutott ez a megközelítés a festés során, és magam is meglepődtem, hogy mi mindent látott bele az adott festménybe.

Nyilván ez abból adódik, hogy mindenki a saját szűrőjén, tapasztalatán, szemüvegén keresztül látja és érzékeli a képeket. Innen jött az ötlet, hogy a festmények segíthetnek abban, hogy különböző problémákon végigvezessek embereket, akik olyan dolgokra tudnak így rálátni, amelyeket egyébként a hétköznapi megközelítések során nem tudnak felszínre hozni.

A festmény coaching egyik eleme lehet még maga a festés is, ami önmagában egy fantasztikus dolog. Bárki tapasztalhatja, ha nekiáll alkotni - és ez lehet bármilyen alkotó tevékenység -, hogy az elmélyülésben olyan érzések és gondolatok kerülnek felszínre, amelyek egyrészt megjelennek az alkotásban, másrészt elgondolkodtatóak, és néha **egy-egy felismerés által, akár sorsfordítóak is lehetnek**. Az így született alkotások hordozzák magukban mindazokat az energiákat, amely az elkészítési folyamat során keletkeznek.



Foto: Terdik Szilvia

Coach kártyákat nagyon sok coach alkalmaz. Mi a különbség a képkártya és a festmény között?

-Az eredeti festményeknek egészen más kisugárzásuk, más energiájuk van.

Egy apró monitoron nézve vagy akár egy nyomtatott reprodukciót tekintve sem jönnek át azok az energiák, azok a gesztusok, azok a színfoltok, a keverések, amelyek egy képnek a lelkét, a dinamizmusát adják. A színek erőteljessége, lágyága, intenzitása, különböző hangulati jelentései (ami megint csak eltérő lehet egy eredeti és egy bármilyen reprodukció során) mást-mást közvetítenek a néző felé. Annak is jelentősége van, hogy egy adott ember milyen típusú színeket, hangulatokat, látványelemeket kedvel.

Nagyon sokat számít a kép mérete is. Amikor piciben nézed, egy csomó részlet fölött elsiklasz, ám ha teljes méretében nézed az eredeti festményt, egészen más a hatása rád, számos esetben szinte beszippant, magával ragad, elvarázsol és ebben az állapotban lehet olyan felismeréseket tenni, amit egyébként más módszerekkel nem tudunk előidézni.



Foto: Terdik Szilvia



Hogyan néz ki a folyamat veled?

Megérkezik az ügyfél és kiválasztja, hogy melyik képpel dolgozzunk. Ilyenkor kirakok néhány festményt és megnézzük, melyik az, amelyik első ránézésre megszólítja. Olyan is előfordul, hogy nem mutatom meg előre a képeket, hanem elfordítom, hagyom, hogy ösztönösen nyúljon hozzá az egyikhez.

Ilyenkor nagyon gyakran megesik, hogy pont egy olyan képet választ ki az ügyfél, ami rávilágított az ő problémájára és így tudtunk a megoldás felé haladni.

Volt olyan résztvevő is, aki egy totál üres vásznat választott ki, és az egész élete pont ott tartott, hogy tiszta lappal indítson.

Rajzolnak, festenek is a résztvevők?

-Van olyan, amikor a coaching részeként absztrakt, nonfiguratív képek elkészítésével hozzuk felszínre a résztvevő érzéseit, ezen alkotásokon keresztül fejezzük ki az éppen aktuális helyzetet. Ott vagyok, és moderátorként segítem az egész folyamatot, éppen ezért nem szükséges hozzá semmilyen művészeti képzettség. Tehát nem kell tudni sem a színekről, sem a formákról, sem a technikákról semmit. Sokszor éppen a tudatosságot akarjuk kivenni a rendszerből, és azt nézzük meg, hogy mik azok, amelyek belülről mozgatják, és azt tudjuk tudatossá tenni a folyamat során.

Amikor festünk, abból már nagyon sok minden látszódik az adott illető karakteréről, személyiségéről. Még akkor is, ha életében nem fogott ecsetet a kezében, rengeteg minden kiolvasható abból, ahogyan tartja és használja. Voltak nálam például párok, akik szerettek volna egy közös festményt alkotni, és kettőjük működését gyönyörűen leképezte az, ahogyan a festményhez hozzá álltak, ahogyan elkezdtek, és ahogy kialakult kettejük együttműködése alapján a végső alkotás.

Ugyanezt láttam a workshop csoportoknál is. Hiába volt ugyanaz a téma, mégis teljesen más alkotások születtek, mert mindenkinek a saját egyénisége van benne abban, amit létrehoz. Volt olyan, aki lendületes dinamikával festett, és egy nagy káosz lett belőle. Egy másik leányzónak pedig gyönyörű szép, kifinomult munkája volt, és egészen más kép került ki a keze alól, holott ugyanaz volt a téma. Tehát már az alkotási folyamat során is átszűrődik az egyéniség, a karakter.

Milyen programokon tudnak részt venni veled a jelentkezők?

-Vannak egyéni és csoportos programjaim is. Az egyéni festmény coachingon minden esetben egy-egy konkrét témára fókuszálunk a résztvevővel, és néhány alkalommal jutunk el az adott téma feldolgozásához, megoldásához. A csoportos programok abban különböznek, hogy itt általánosabb témákat érintünk, elsősorban az önkifejező festésre fókuszálunk, és nagyobb hangsúlyt kap a festészeti technikák elsajátítása is.



Foto: Terdik Szilvia

Hol tudnak veled kapcsolódni azok, akiket megszólított ez a módszertan?

A programokról közvetlenül lehet érdeklődni emailen a coachingeccsett@gmail.com vagy messenger üzenetben (Szilvia Terdik) <https://www.terdixpainting.com/>

Köszönöm az interjút, és kívánok minél több alkotásban kiteljesedő, és önmagát megismerő résztvevőt ezen a különös, felemelő kalandon, amire engem is meghívtál.

Gürtler Szilvia

HOGYAN HASZNÁLD A KREATIVITÁSOD A BŐSÉG MEGTAPASZTALÁSÁRA?

Foto: MannaCoach



Foto: MannaCoach

Szabad utat engedve kreativitásod folyásának, megélheted a boldogság érzését, és megtapasztalhatod a bőség áramlását. A kreativitásod használva szinte automatikusan magasabb érzelmi szintre hangolódhatsz bármely helyzetben, bármely időben. A magasabb érzelmi hangoltság pedig magasabb szintű életminőséget jelent.

Megtalálni a kreativitásod persze egy másik kérdés. Mert sokszor annyira természetesnek veszel dolgokat, amelyeket megvalósítasz, hogy eszedbe sem jut arra gondolni, milyen kreatív vagy.

Én például sokáig azt gondoltam, hogy a kreativitásom a varrásban, kötésben, horgolásban, apróbb egyedi tárgyak elkészítésében van. Abban is csak közepesen tehetségesnek gondoltam magam. Elkészült egy-egy pulóver, néhány szett, és hiába tudtam eladni őket, mégsem értékeltem ebbéli tudásomat. Szerettem elmélyedni ezen tevékenységekben, megnyugvást hozott, mégis kerestem a kibontakozásomat, és éreztem, hogy valami más is van bennem.

Ám csak akkor jöttem rá, hogy mi az amikor tudatosítottam, hogy más is lehet kreatív, nemcsak a kézzel való alkotás. Azóta nemcsak én szárnyalok könnyedebben, hanem ügyfeleim is, ahogy egyre magabiztosabban használják a képességeiket. Ezért is tartom fontosnak, hogy megmutassam, mennyire hasznos a kreativitásod megélése abban, hogy milyen minőségű életet élsz.

Nézd csak, mennyi mindenben segít téged a kreativitásod:



1) A kreatív alkotás hozzásegít a harmónia és a flow élmény átéléséhez

Amikor alkotsz, annyira elmerülsz a tevékenységedben, hogy átlépsz egy másik létsíkra, és az állandóan kergetőző gondolataidat kiüti a koncentráció, az elmélyedés. Ez egyfajta meditatív állapotot hoz létre, amitől megnyugszol, és emelkedetebb hangulatba kerülsz.

Az alkotás létrejötte büszkeséget, örömet, és saját magad elismerését adja számodra. Ez az elismerés kiegyensúlyozottságba, elégedettségbe, és a harmónia megélésébe kalauzol téged.

Minél többször és minél tovább tartod fenn ezt az állapotot – azaz minél gyakrabban és mélyebben alkotsz – annál produktívabb, hatékonyabb leszel, és egy idő után azt veszed észre, hogy másképp gondolkodsz, más dolgokat látsz meg a világból, más minőségű emberekkel kapcsolódsz, és mást teremtesz magadnak: azaz egy magasabb életminőségbe kerülsz át. A kreatív alkotó tevékenység sokszor az egyetlen időszak, amikor magaddal vagy, és befelé figyelsz. Ilyenkor a belső világodban, a saját energia teredben tartózkodsz, távol a zajos, nyüzsgő világtól, az állandó információ dömpingtől, a napi stresszforrásoktól.

Az alkotásban, kreatív ötletek kidolgozásában, önmagadba mélyülésben töltött idő elcsitítja csapongó gondolataid árját, és lecsendesíti kavargó elmédet. Kikapcsolsz, és egy nyugodt, békés állapotban tartod magad.

2) A kreativitásod elősegíti önmagad megismerését és elismerését

Sokszor nehéz kifejezni bizonyos érzelmeket és gondolatokat mindössze szavak használatával. Ilyenkor a vers, a zene, vagy a mozgás lehetőséget kínál ezen érzelmek kifejezésére. Így másképpen nyilvánítod ki a benned lejátszódó megéléseket. Elég arra gondolnod például, hogy örömedben táncra perdülsz. Vagy bánatodban leülsz és kiírod magadból a fájdalmadat.



Talán ismersz és ki is próbáltál már alternatív módszereket, kreatív (art) coachingot, ahol abban segítenek, hogy felszínre hozzák a tudattalanban rejlő lenyomatokat, beragadt érzelmeket. Ezekhez alig-alig, vagy egyáltalán nincs hozzáférésünk a tudatos, racionális megközelítéssel. Javaslom, próbálj ki egy ilyen kreatív módszert, mert óriási megkönnyebbülést hoz, amikor az eddig eltemetett megformálódhat, és felszínre kerülhet.

3) A kreativitásod szinte mindenben megnyilvánulhat

A kreativitás messze nemcsak festésben, szobrászkodásban, írásban, zeneszerzésben, vagy egyéb – általában alkotáshoz – kapcsolódó tevékenységekben nyilvánulhat meg.

Bizonyára hallottad már a “kreatív elme” kifejezést, amit akkor használnak, amikor valaki valamilyen briliáns megoldással rukkol elő. Ilyen különleges megoldásaid neked is voltak már, ebben biztos lehetsz. Néha nehéz beazonosítani, hogy mikor milyen kreatív ötletet találtál ki, mert számodra ez egy természetes létállapot folyamánya. Akkor tudatosíthatod leginább a kreativitásod, hogyha kívülről valaki rácsodálkozik. Csakhogy ezt ritkán éled meg, mivel általában családon belül, vagy a hobbid megélésekor használod a kreativitásod, és szégyelled megmutatni kifelé, milyen dolgokra vagy képes.

Nos, visszatérve a cikk elején említettekhez, az én kreativitásom a megoldások megtalálásában, a lehetőségek azonnali meglátásban leledzik. Mára már könnyedén kapcsolódom a forrással és bárhol, bármely pillanatban képes vagyok azt átadni és megmutatni másoknak is.



Nyisd meg magad a bőség megtapasztalására!

Alacsony energia-szinten rejtegeted magad, félted az ötleteidet, és kevés embernek mersz beszélni arról, amit kitaláltál. A boldogtalanságra, fájdalomra, örömtelenségre, elutasításra reagálsz, és baljós események megtörténteire készülsz. Amikor egy ilyen esemény be is következik, akkor igazolást látsz arra, hogy lám, valóban ez az élet. Holott mindössze annyi történik, hogy egy beszűkült területre koncentrálsz, és nem látsz meg más lehetőségeket. Beleragadsz egy helyzetbe, amiből nem látod a kiutat.

Ezek az érzelmek kölcsönhatásban vannak, azaz amikor egy számodra kedvezőtlennek ítélt esemény bekövetkezik, akkor az rosszkedvűvé, boldogtalanná tehet, és ha nem vagy tudatos, akkor sokáig benne is ragadhatsz az érzésben. Fordítva is igaz, azaz a rosszkedved és az alacsony energia-szinted generálhat olyan eseményeket, amelyeket éppen elkerülni kívánsz.

Amint jól érzed magad, egyúttal fel is szabadítod magad a korlátozó gondolatok alól, így a kreativitásod is szárnyalni kezd. Másképpen cselekszel, más, többféle megoldás jut eszedbe, és elkezded kísérletezni, kipróbálni újabb dolgokat. Mindezt játékosan és vidáman teszed, az alkotásra koncentrálna, annak minden örömét átélve.



Ez megnyilvánulhat egy új termék, új folyamat kidoglozásában, akár egy egyszerű változtatásban, vagy egy grandiózus terv papírra vetésében. Mindegy, miképpen jelenik meg, mert a lényeg a felszabadulásban van. Itt is ugyanúgy létrejön a kölcsönhatás, azaz a könnyedség, öröm elhozza a kreativitást, és a kreatív alkotás megadja a könnyedséget. Minél többször engeded felszínre a kreativitásod, annál magabiztosabb leszel, és annál inkább bízol önmagadban, hiszen pontosan tudod, hogy annyi ötleted, gondolatod van, hogy bármit képes vagy megoldani.

Ez a magabiztosság kitárja a kapukat arra, hogy megengedd magadnak, hogy az legyél, aki vagy. Innentől megnyílik a szemed olyan dolgokra is, amelyeket eddig nem láttál meg a világból.

A könnyedség, az önazonosság pedig egy másik létsíkra hangol, ahol a bőség olyan természetesen árad, mint a levegővétel.

Tapasztald meg ennek a mikéntjét te is. A pénzügyi és vállalkozói iránytű beszélgetésen bepillantasz abba, hogyan szabadítom fel a kreatív elmédet. Válaszd ki a számodra alkalmas időpontot, és kapcsolódjunk!



Foto: MannaCoach



Kapcsolat

A lenti Calendly időpontfoglaló rendszeren keresztül foglalj időpontot, hogy átbeszéljük, hol tartasz az életedben.

 MannaCoach / Feb 20

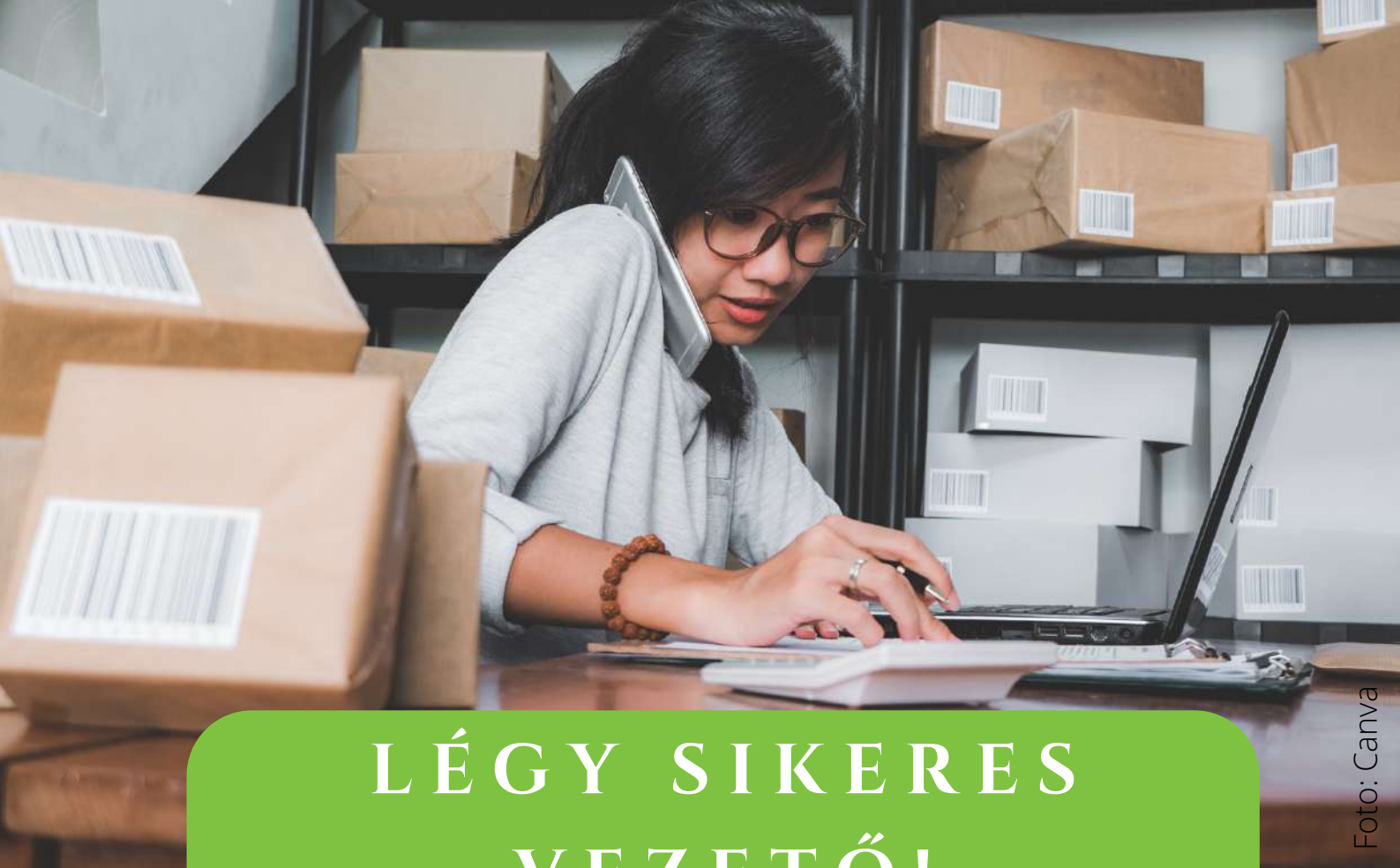


Foto: Canva

LÉGY SIKERES VEZETŐ!

VÁLLALKOZÓKNAK, VEZETŐKNEK

1

A sikeres üzlet alapfeltétele a stabil, céljait és önmagát egyaránt ismerő vállalkozó.

2

Egy vezető számára elengedhetetlen a tudatosság, és az önismeret, ami teljesen másfajta gondolkodásmódot kíván, mint amit az alkalmazotti létben elvár a munkáltató.

3

A sikeres üzlet stabil vezetőt kíván.

4

Hozz egyensúlyt a szakmai életedbe, találd meg azt a minőséget, ami téged jellemez.



Siker mentorprogram



Bontakoztasd ki a kreativitásod a vállalkozásodban



12 hónap alatt felépítjük / stabilizáljuk a vállalkozásodat, megsokszorozzuk a bevételed, és átalakítjuk az életed.



A MannaCoach Sikerprogramjával felépítjük, és magasabb szintre emeljük a vállalkozásodat

A SIKER PROGRAM FELÉPÍTÉSE

CONDOLATI VÁLTÁS

1. Indulási helyzet
2. Célok, tevékenység meghatározása
3. Új szemszög, új szokások

BEVÉTEL NÖVEDELÉS

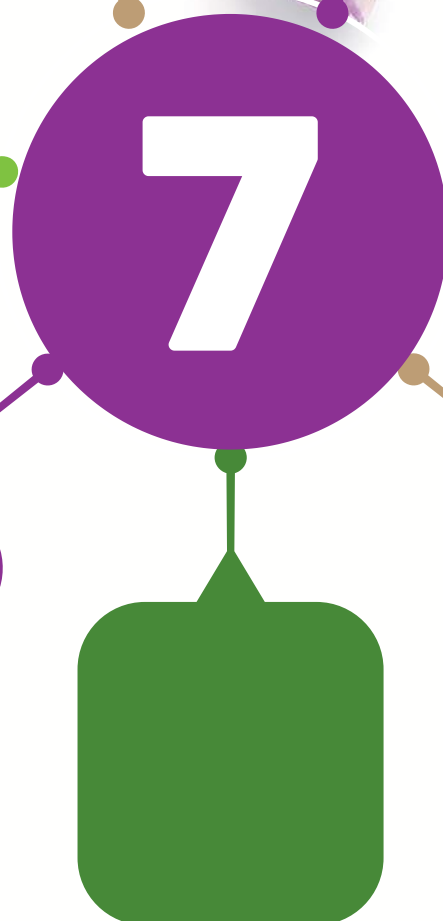
4. Pénzügyi hitrendszerek felülírása
5. Duplázás
6. Stabilizálás
7. Feszültség pontok

RENDSZER ÉPÍTÉS

8. Rendszer-gondolkodás
9. Struktúra
10. Emelkedés
11. Stabilizálás
12. Működő rendszerek

Siker program





TIPP

AMIVEL KIMÁSZOL A MÉLYHULLÁMBÓL



Előfordul veled, hogy életed rövid időre kavalkáddá változik? Amikor úgy érzed, akkora a mélypont, hogy elég volt, nincs tovább.

Az én életemben több ilyen időszak is volt. Örömmel jelentem, mindegyikből kiléptem. 7 tippet gyűjtöttem össze, ami segít neked is, ha ilyen helyzetbe kerülsz.

HOGYAN TUDSZ KIEMELKEDNI A MÉLYPONTBÓL?

1.IDŐ



Hagyj időt magadnak a feldolgozásra. Mennyit? Amennyire szükséged van az elmozduláshoz. Ahhoz, hogy picit másképp lásd a helyzetet. Tudom, ez az egyik legnehezebb feladat, mivel mindent azonnal akarsz. Pedig gondold csak át, mennyi ideig tartott, amíg kialakult a mostani körülmény. Hetek? Hónapok? Évek? Akkor ne akard órák alatt egy csettintésre megváltoztatni. Ez is egy folyamat.

2.TÜRELEM



Szorosan kapcsolódik az 1. ponthoz. Legyél türelmes magaddal, amíg a feldolgozás időszaka zajlik. Hova sietsz? Engedd, hogy egyre könnyedebben éld át a változást. Ez is nehéz feladat, szintén az akarás miatt. Engedd el a görcsösséget, hagyd, hogy megtörténjen. Közben tedd a dolgod.

3. FELELŐSSÉGVÁLLALÁS



Hagyj időt magadnak a feldolgozásra. Mennyit? Amennyire szükséged van az elmozduláshoz. Ahhoz, hogy picit másképp lásd a helyzetet. Tudom, ez az egyik legnehezebb feladat, mivel mindent azonnal akarsz. Pedig gondold csak át, mennyi ideig tartott, amíg kialakult a mostani körülmény. Hetek? Hónapok? Évek? Akkor ne akard órák alatt egy csettintésre megváltoztatni. Ez is egy folyamat.

4. GONDOLKODÁSMÓD VÁLTÁS



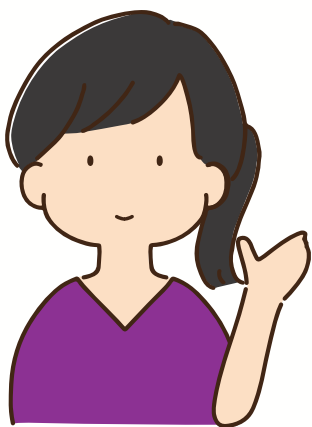
Amint másképp tudsz gondolkodni, azonnal megérted a régi gondolatmeneted azon sarokpontjait, amelyek mentén idáig jutottál. Az új gondolatok segítik a helyzeted megváltoztatását. Nagyon egyszerű gyakorlat: mondj minden programra igent. Mozdíts ki magad, fogadj be új élményeket.

5. MEGBOCSÁTÁS



A megváltoztatott gondolkodásmóddal már ez is könnyebb lesz. Hiszen ha vállaltad a felelősséget, és más szemszögből tekintesz az eseményekre, akkor máris belátod, hogy nincs miért haragudnod. Sem a másik félre, sem magadra. Saját életed mentén, saját nehézségeiddel küzdve cselekedtél. Nem tudhatod, a másik éppen milyen helyzeten megy át, mi van a belsejében. Fogadd el, hogy az ő döntését a saját szempontjai alapján hozta meg. Ugyanúgy, ahogyan Te is. Amint ezt megérted, máris megkönnyebbülsz. A harag elengedésével tehát saját magad segíted, az általad cipelt terheket könnyíted.

6. JELENLÉT



Hagyd abba a múltbanélést. Minden pillanatban a jelenben éled. Ami az előző pillanatban még jövő, a következő pillanatban pedig már múlt. Hatásod viszont csak a jelenre van. Fontos, hogy visszanezz, mi történt a múltban, levond a konzekvenciákat, és beépítsd a tapasztalatokat. De nem szabad otthagadni. Te már más ember vagy, mint aki akkor voltál. Éppúgy, ahogy pár pillanat múlva is más leszel, mint most vagy. Tekints előre, persze, hiszen tudnod kell, hova tartasz, mi a célod. De ne agyalj a módszereken, az eszközökön. Csak indulj el, és haladj egyenesen a célod felé. Apránként, lépésről-lépésre haladj az álmaid felé. A jelenben pedig hozz döntéseket, amelyek közelebb visznek hozzá. Élvezd az életet, használd ki minden pillanatot arra, hogy mosolyogj és jól érezd magad.

7. KREATIVITÁS



Találd meg azt a kifejezőmódot, amely leginkább illik hozzád. Amelyet szívesen művelsz napról napra. Ez lehet bármilyen hobbi, a főzéstől kezdve a festésen át a barkácsolásig bármi. Amiben kiteljesedsz. Ez segít lecsillapítani háborgó elméd, gyakorlás közben tisztábban látod érzelmeid, céljaid.

Amikor úgy érzed, nehéz egyedül, és támaszom jól jön a tudatosodásod útján, keress meg egy kötelezettségmentes, feltáró beszélgetésre.

Ha pedig van kedved megismerkedni Máltával, és kicsit mélyebben önmagaddal is, akkor válassz egy hetet, amit velem töltesz ezen a csodás szigeten, és gyere inspirációs utazás programomra.



NEKED HOGYAN NYILVÁNUL MEG A KREATIVITÁSOD?

**Küldj be fotókat, vagy akár ötleteket, amik
kipattantak a fejedből, és a következő
lapszámban közzétesszük.**



hello@mannacoach.com

EDDIG MEGJELENT MANNA MAGAZINOK



Letöltéshez
kattints **IDE**