

UTAZÁS ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin

E HAVI TÉMÁINK

Anyaság és siker

Pénzügyi stabilitás és vállalkozás

A világ gyermeki szemmel

TARTALOM

- 2 Manna üzenete
- 3 Jó anya vagyok?
- 6 Hogyan egyeztethető össze a siker és a pénz az anyasággal?
- 10 Pénzügyi stabilitás és vállalkozás építés mesterfokon
- 12 Építs olyan vállalkozást, amely mellett nyaralás az életed
- 15 Mennyire ismered az Anyukád?
Mennyire ismer téged a gyereked?
- TESZT -
- 17 Lásd a világot a gyermek szemével



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

MANNA MAGAZIN

27. SZÁM

2023. MÁJUS

Megjelenik: havonta

Borítókép: MannaCoach

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

Manna üzenete

ÜDVÖZÖLLEK

Írta: Gürtler Szilvia

Kedves Olvasóm!

Május az illatozó orgonák, a szerelemes párok, az anyák, a gyermekek hónapja is. A nyár ígétét hordozza, és a természet színpompáját mutatja. A május valaminek az ígérete is, ez az idei pedig különösen, hiszen egy új hold/aszrológiai ciklusba lépünk be, amely sokunk számára az eddigi tettek kivirágzását hozza.

Tudatosságra, stratégia alkotásra hívlak.

Nagy valószínűséggel te is olyan vagy, mint az ügyfeleim többsége: álmodozol, vágyakozol, és szeretnél is tenni a megvalósítás érdekében.

Csak éppen fogalmad sincs, merre indulj el, és hogyan építs fel egy új életet, egy új vállalkozást.

Ennek legtöbbször az az oka, hogy nincs meg a fejedben a kristálytisztá siker-vízió, amire stratégiát lehet építeni.

Sőt, tovább megyek: még a stratégia szó is idegenül hangzik számodra.

Ezért arra hívlak, tarts velünk, és tapasztald meg, milyen az, amikor tisztáln látsz és pontosan tudod, hogy merre tarts. Részletek a 12. oldalon.

E HAVI FÓKUSZAIM

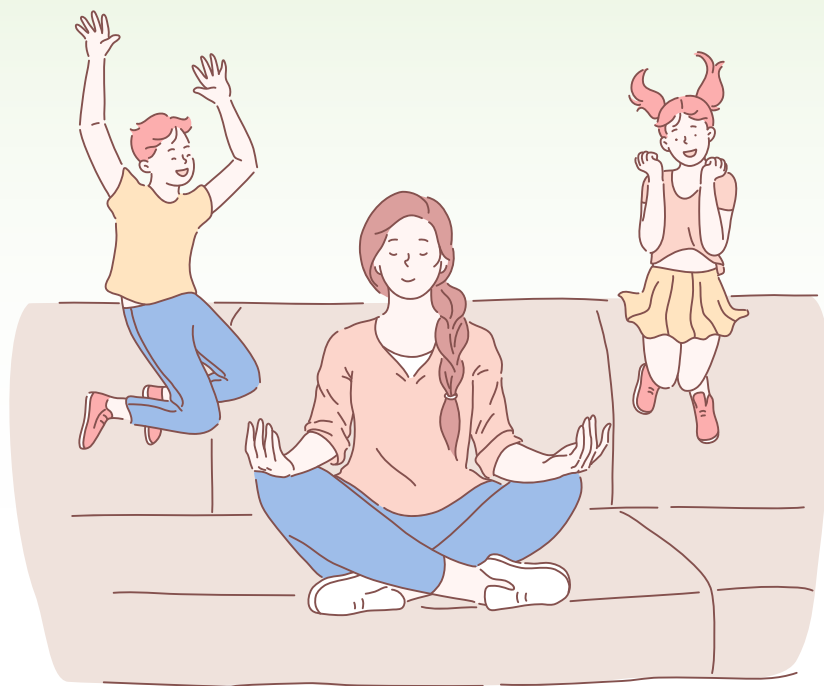
- Tudatosság és stratégia alkotás



Foto: MannaCoach

Szilvi

JÓ ANYA VAGYOK?



RÉGEBBEN MEGKÍSÉRTETT NÉHÁNYSZOR A LEGŐSIBB KÉRDÉS: VAJON JÓ ANYA VAGYOK? NAGY BIZONYTALANSÁGOMBAN IGYEKEZTEM MEGFELELNI A TÁRSADALOMNAK, A CSALÁDOMNAK, A BARÁTAIMNAK, ÉS SAJÁT „JÓ ANYASÁGRÓL” ALKOTOTT KÉPEMNEK EGYARÁNT.

Valahogy mégsem éreztem magam komfortosan ebben a helyzetben. Sosem sikerült teljes mértékben olyannak lennem, amire mások elismerően bólintottak: ez igen, jó anya vagy. A gyerekeim mégis egészséges, mosolygós kamaszokká, majd felnőttekké váltak.

Számos sérülést hordoztam gyerekként és szülőként is magamban, és azt is látom, hogy gyermekeim is sérüléseket kapva nőttek fel. Még akkor is, ha egészen más családi környezetet tudtam számukra teremteni, mint ahonnan én érkeztem, és tudatosan, szeretettel feléjük fordulva adtam meg számukra a teret önmaguk felismeréséhez.

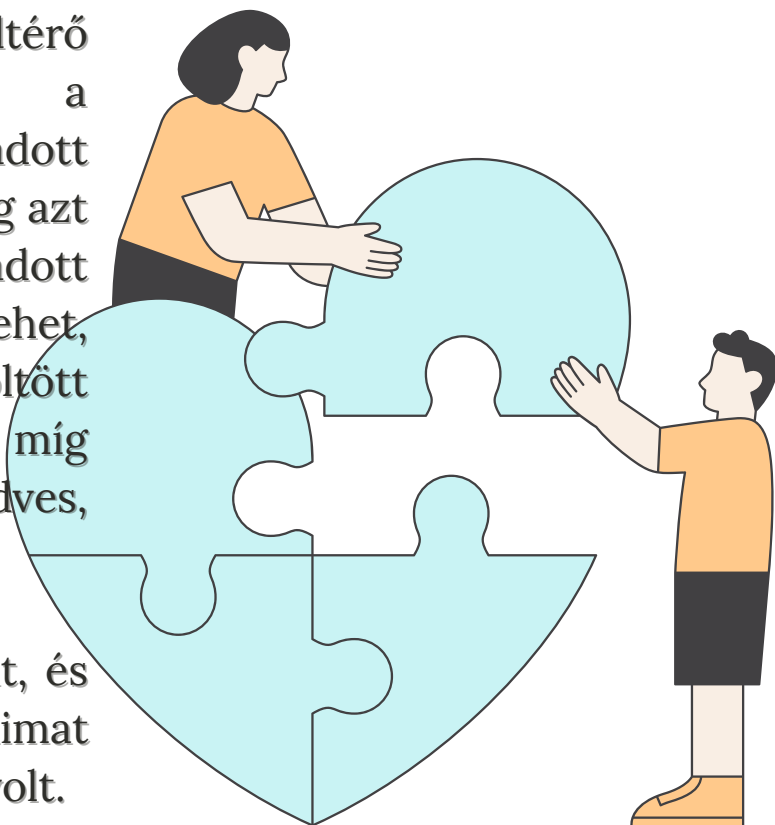
Mégis: különböző érzésvilággal, eltérő kívánságokkal vagyunk jelen a világban, ezért az igényeinkre adott válaszok nem feltétlenül adják meg azt a biztonságot, amelyre adott pillanatban szükségünk van. Lehet, hogy számomra az együtt töltött minőségi idő volt a legfontosabb, míg gyermekeim számára a kedves, elismerő szavak hiányoztak.

Azt tudtam adni, ami bennem volt, és az már önmagában határaitam feszegető, új minőségre ébresztő volt.

Az eltelt évekre visszatekintve, és a mostani élethelyzetünket tekintve sem tudom megítélni, hogy jó anya vagyok-e. Egyetlen dolgot tudok biztosan: hogy anya vagyok, aki minden tőlem telhetőt megtettem, és a mai napig megteszek a gyermekeimért.

Azon viszont elgondolkodtam, hogy miért is van ez az örületes nyomás, a szinte teljesíthetetlen elvárás dömping rajtunk, nőkön. Csonka családok, frusztrált nők, sérült gyerekek pettyezik az utat, amelyet ránk erőltetnek, és amely csakis egyensúlytalansághoz vezethet. Sokféleképpen lehetünk anyák. Van, aki úgy anya, hogy életet ad a testéből. Van, aki úgy, hogy felnevel. Van, aki örökbe ad, és van, aki örökbe fogad. Van, aki anyjuk helyett anyja a gyermekeknek az iskolában, óvodában. Van, aki belső gyermekeink anyja, mint segítő szakember. Akad olyan is, aki a barátnőjének, párjának az anyja. Olyan is van, aki a Föld gyermekeként válik annak anyjává, és olyan is, aki saját cégének anyja.

Ezerféle módon válhatunk anyává, és mutatkozhatunk meg a világnak anya szerepünkben. Habár nem mindenki a klasszikus anya archetípusaként születik, mégis megtapasztalhatja valamilyen formában az anyaságot, és a maga módján élheti ki anyai ösztöneit.





Kevesebbet érne az a nő, aki ölelő karjaival védelmezően óvja a rábízott kisdedeket, habár neki sohasem adatott meg a saját méhéből fakadt élet? Rosszabb lenne az, aki segítő szakmában mások gyermekeinek megmentésén munkálkodik?

Vagy mi van azokkal a nőkkel, akik nem tudnak saját gyermekeikkel kapcsolatot teremteni? Akik saját frusztrációjukat gyermekeiken élik ki, akik ezáltal válnak erősebbé, öntudatosabbá?

Nem tisztem ítélni, vagy megrögzült gondolkodással páriaként tekinteni azokra, akik úgy döntenek, nem vállalják a hagyományos anyaságot, vagy az elvárásoktól eltérő módon nevelik a rájuk bízott életüket.

Hiszem, és vallom, hogy mindannyiunknak megvan a maga szerepe ebben a világban.

NŐKÉNT, ANYAKÉNT, EMBERKÉNT.

A legfontosabbnak azt tartom, hogy önazonosan, a saját sztenderdjeink mentén, önmagunk számára jóleső érzésekkel éljük meg az életünket.

Ahol a magunk útját járjuk végig, és akkor is fontos szerepet töltünk be itt, ha ezt a gyermekeink anyjaként tesszük, és akkor is, ha a szivárvány ezer más színében, és lehetőségében éljük meg az anyaság misztériumát, a magunk módján, saját vágyainknak, érzéseinknek megfelelően.

Ezért ne minősítsd azt, hogy milyen anya vagy. Évekkel ezelőtt én is abbahagytam ezzel bántani magam. Olyan anya vagyok, amilyennek megélésére képes vagyok, és arra biztatlak, hogy Te is akként, és azt az anyát éld meg magadban, aki vagy.

Gürtler Szilvia

HOGYAN EGYEZTETHETŐ ÖSSZE



**Kattints ide a témához tartozó
VIDEÓÉRT**



Foto: Canva

Rengeeg elképzelés, elvárás, ítélet tapad az anyaság fogalmához.

Árgus szemekkel lessük magunkat, másokat, és remegve várjuk, ki mit mond arról, hogy milyen anyák vagyunk.

Ehhez még ráadásul elítélő formában kapcsolódik a siker, a pénz és az anyaság összekapcsolása.

Hányszor hallottad már azt a kifejezést, hogy **karrierista, törtető, anyagias**? Milyen gyakran hallottad már, hogy válassz aközött, hogy dolgozol, és karriert építesz, vagy anyaként a csaláodért élsz?

Miért kellene választani? Miért ne lehetne mindahány területen kiteljesedett, elégedett életet élni? Persze hogy lehet!

Egy anya nem attól jó, hogy mindent odaad a gyerekeknek, hanem attól, hogy éli a saját életét, csinálja a saját dolgait. Úgy működik, ahogy ő szeret működni, és ebben a működésben megengedi magának azt, hogy jól éljen, megengedi magának azt, hogy pénze is legyen, hogy üzletasszony legyen, hogy tevékeny, alkotó nő legyen, hogy dolgozzon azon, ami számára fontos.

NAGYON FONTOS, HOGY MINÉL HITELESEBB LEGYÉL ÉS MINÉL INKÁBB ÖNMAGADAT ADJAD.

Mit sugároz a társadalom? Milyen anyának kell lennünk? Állandó pánikban vagyunk, hogy Úristen, jól csinálom, ezt kell adnom a gyerekeknek? Ilyen egy jó anya? Ezt várja a gyerekem?

Képzeld el, minden gyerek más és mást vár el. A gyerekeknek az a legfontosabb, hogy ott legyél vele és legyél önmagad.

A bizonytalanság abban a pillanatban megszűnik, amikor a belső biztonságod, a belső bizonyosságod létrejön. Ha tudod magadról, elhiszed magadról, hogy jó anya vagy, akkor senki véleménye nem fontos, nem érdekes az sem, mit vár a társadalom.

AKKOR LEHET A SIKERT, A PÉNZT ÉS AZ ANYASÁGOT ÖSSZEEGYEZTETNI, HA ELFOGADOD, HOGY MIND AZ ÉLETED RÉSZEI.

Lehetsz sikeres vállalkozó, jó anya, és gazdag ember egy időben!

A siker, a pénz és az anyaság mind olyan dolog, amire az életed része. ami fontos, és amivel érdemes foglalkozni, hogy azáltal ki tudj teljesedni az életedben, **ki tudj teljesedni a munkádban, sikeres legyél a tevékenységedben.** Ezek által tudsz teljes egész ember lenni és olyan dolgokat **átadni a gyerekeidnek, a családnak, amikre nekik szükségük van.** Hiszen egy fáradt, kipurcant, elégedetlen, mindig rosszkedvű, stresszes, frusztrált anya mit tud adni a gyerekeknek? Nagy valószínűséggel pontosan ugyanezt.



AMIKOR MEGÉRKEZEL ODA, HOGY JÓ ANYA VAGY, MÉG EGY FONTOS DOLGOT MEG KELL TENNED: MEGHÚZNI A HATÁRAID.

Nagyon sok családnál azt látom, hogy a gyerek átvette az uralmat a család felett, ő irányít.

Végletes helyzeteket látok: vagy semmit, vagy mindent megadnak a gyerekenk. Vajon van középút, ami járható?

Én abban hiszek, hogy van. **Ehhez annyi kell, hogy megmutatod azt a gyerekednek, őszintén, hogy te ki vagy, mik a vágyaid, és milyen a természetes működésed, így a gyerek pontosan tudja, hogy ki az a személy, akihez kapcsolódik. Tudja, milyen az anyukája. Tudja, hogy hiteles-e az anyukája. Ezáltal azt is tudni fogja, hol vannak a határok.**

Mondok erre egy példát: dolgozó nőként, a mai rohanó világban sok anyuka érzi nyomasztónak a munkahelye által támasztott követelményeket, határidőket, mert azt érzi, 'nincs egy perce sem'. Mi lenne, ha megtanulná minden nő, hogy meghúzva a határokat, szabadidődt tud teremteni magának? És ettől nem lesz rossz anyuka. De a gyerek tudni fogja, mihez tartsa magát, és ha például anyának 5-től 6-ig dolgoznia kell délután, mert egy fontos prezentációt kell befejeznie például, de Anya elérhető lesz, és csak a gyerekre figyel 6 utántól, akkor a gyerek ezt tiszteletben fogja tartani.

De nemcsak azért fontos a határaink meghúzása, hogy megvalósíthassuk a vágyainkat, elérhessük a céljainkat, karriert építhessünk. A csodálatos ebben a működésben az, hogy a gyerek ebből azt tanulja meg, hogy ő is meg tudja majd húzni a határait, és így egy sikeres, önálló, céltudatos, és egyenes ember válhat belőle.

Megmutatom azt, hogy én ki vagyok, és ennek kapcsán a gyerek látja, hogy kihez tud kapcsolódni, látja, hogy ki az a személy, aki ott van vele, aki az ő anyukája. Az ő anyukája a legjobb!

Gürtler Szilvia



PÉNZÜGYI STABILITÁS ÉS VÁLLALKOZÁS ÉPÍTÉS MESTERFOKON

Építsük fel azt a vállalkozási utat, amely
folyamatosan termeli számodra a bevételt.

Gürtler Silvia



MANNA
COACH



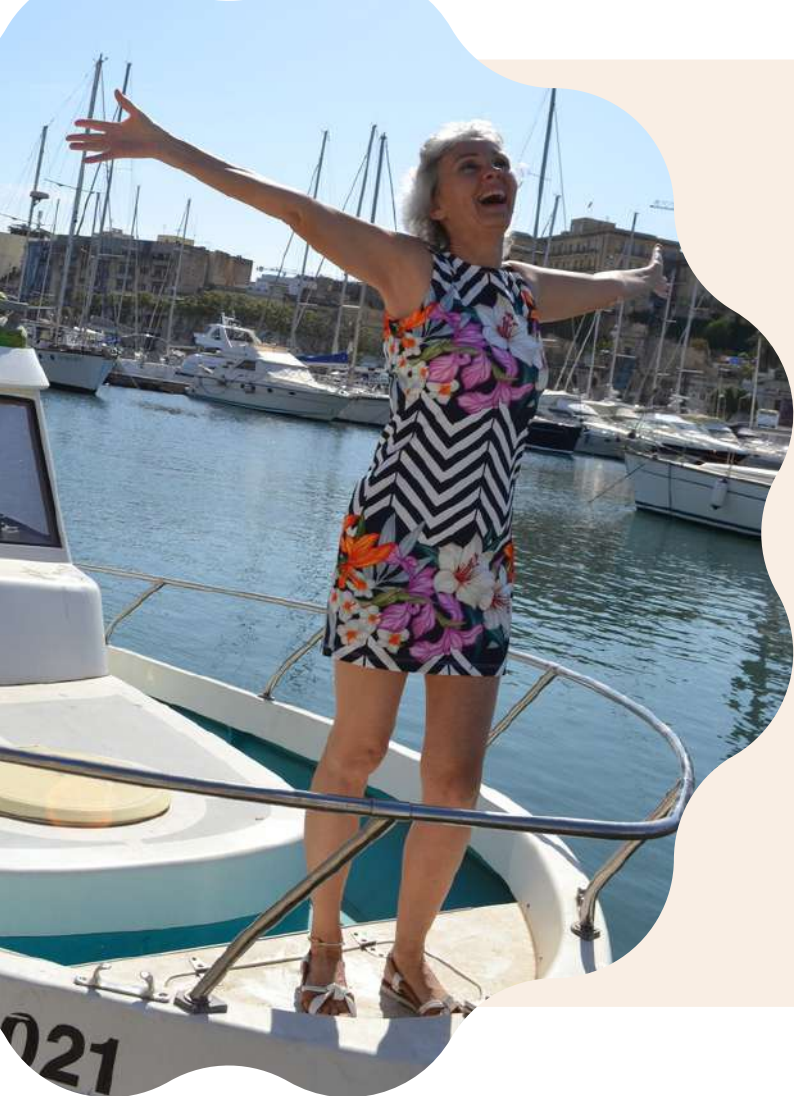
ÉRTÉKTEREMTŐK

KEZDJÜK!



TAPASZTALD MEG AZ ELSŐ 500.000 - 1 MILLIO FORINT BEVÉTEL ÖRÖMÉT





ÉPÍTS OLYAN VÁLLALKOZÁST, AMELY MELLETT NYARALÁS AZ ÉLETED

ÉLŐ RENDEZVÉNY ÉS WORKSHOP

MagNet Közösségi Ház
Budapest, 2023. május. 26..



MANNA
COACH

4 órás személyes találkozó, ahol megmutatom hogyan építs vállalkozást a lehető leghatékonyabb módon, ami neked termel akkor is, ha te épp nyaralsz.

Siker vízió

A siker orientált hozzáállás adja az alapját a vállalkozásodnak, a stratégiádnak és a struktúrádnak.

Struktúra

A struktúra adja a megvalósítás alapját.

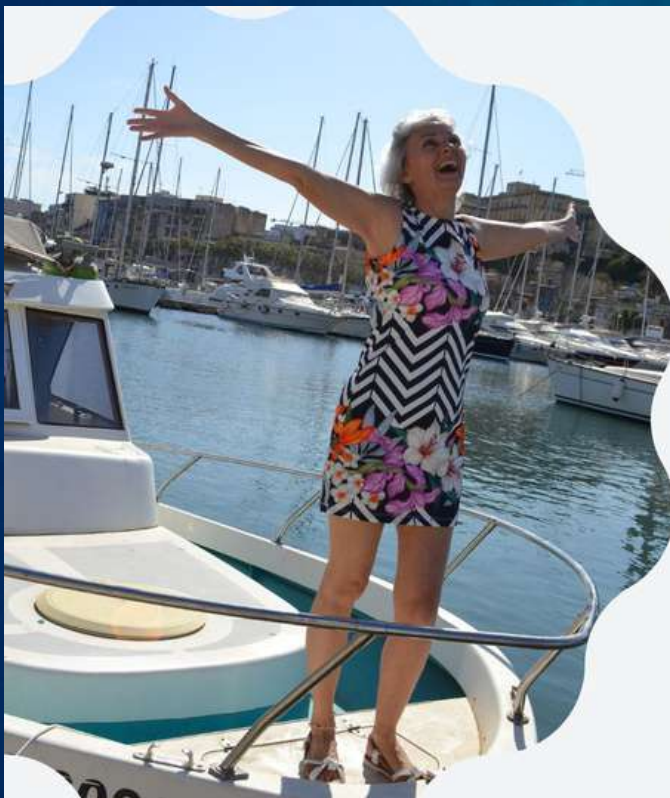
Stratégia

elengedhetetlen része a vállalkozás tervezésnek, enélkül csak sodródsz az árral.

HOGYAN KAPCSOLÓDIK A NYARALÁS A STRUKTÚRA ÉS A STRATÉGIA FOGALMÁHOZ?

Az életünk minden területén vágyunk a sikerre. Akár a karrier célok, akár személyes célok, akár kapcsolati boldogság a cél, mindannyian törekszünk a kívánt eredmények elérésére. Csakhogy sokszor anélkül vágyjuk a sikert, hogy átgondoltan, összeszedetten tennénk érte. Kigondolunk valamit, és lesz, ahogy lesz alapon nekifutunk. Ez működik is bizonyos dolgokban, ám a sikeres vállalkozás felépítéséhez az egyik legfontosabb tényező a megfelelő stratégia és a hatékony struktúra kialakítása.

Ha érdekel a téma, akkor várunk a 2023. május 26-ai rendezvényre, pénteken délután 16:30-20:30 között, Budapesten, a Magnet házban.



ÉPÍTS OLYAN VÁLLALKOZÁST, AMELY MELLETT NYARALÁS AZ ÉLETED

ÉLŐ RENDEZVÉNY ÉS WORKSHOP

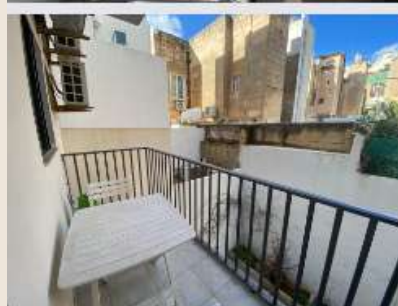
MagNet Közösségi Ház
Budapest, 2023. május. 26..



MÁLTA A LOVAGOK SZIGETE. A MÚLT
EGY MEGMARADT SZELETE, AHOL A
MODERNITÁS A RÉGIVEL KEVEREDIK.
AHOL AZ ARAB VILÁG ÉS EURÓPA
TALÁLKOZIK.

TARTS VELÜNK EZEN A CSODÁS
SZIGETEN, IZGALMAS PROGRAMOKON!

**Júniusban még
vannak szabad
helyek!**



MENNYIRE ISMERED AZ ANYUKÁD? MENNYIRE ISMER TÉGED A GYEREKED?

-TESZT -



Foto: Canva

Benne vagy egy kis elgondolkodtató játékban? Hoztunk néhány kérdést:

1. El tudod mondani, hogy Anyukádnak a te gyerekkorodban milyen nehézségei voltak?
2. A te gyereked honnan ismerheti a te nehézségeid?
3. Mi az Anyukád legfőbb vágya?
4. A gyereked miből tudhatja, hogy mi a legfőbb vágyad?
5. Anyukádat mi ríkatja meg?
6. A gyereked láthatja, amikor elszomorodsz?
7. Milyen 3 szóval jellemeznéd Anyukádat, Anyai szerepében?
8. Mi a te 3 szavad önmagadról, anyaként?

Ha szívesen megtudnál még többet a szeretteidtől, íme még pár feladat:

1. Kérd meg a gyermeked, hogy jellemezzen három szóval téged Anyukaként.
2. Kérd meg anyukádat, hogy három szóval jellemezzen téged Anyukaként.
3. Milyen szavakat kaptál? Mit jelentenek számodra az ő szavaik?

Mint minden édesanyát, biztosan téged is mardos néha a kérdés: jó anya vagyok, eleget teszek a gyermekemért?

Egy biztos: ha ezt a kérdést felteszed, máris jó úton jársz, és már a teszt elvégzésével is sokat tettél azért, hogy még jobban megismerd magad ebben a szerepedben is.



Kép: Canva

Ismerd el magad édesanyaként is, minden nap!

Szülőként milyen érdekes élmények érnek bennünket. Előfordult már veled, hogy egy-egy esemény / élmény a gyermekeddel előhozott belőled emlékeket, érzéseket a saját gyerekkorodból? A gyerekként átélt izgalmat, izgatottságot át tudod érezni szülőként, amikor a gyermekedet látod hasonló helyzetben? Ugye, amikor saját magadra, és saját megélésedire visszagondolsz, sokkal jobban meg tudod érteni és támogatni tudod a saját gyermeked?

Foto: Canva

LÁSD A VILÁGOT A GYERMEK SZEMÉVEL

Mikor tűnt el belőlünk a tiszta, gyermeki viselkedés, a kíváncsiság? Mikor kezdtünk el másként látni, mint a gyermek szemével és szűrkének, unalmasnak érzékelni a világot? Mikor tűnt el mindennapjainkból az őszinte kacagás?



Foto: Canva

A szomorú valóság

Figyelem, ahogy közülünk oly sokan elvesztették a csodákban való hitet és a világ felfedezésének örömét. Inkább elkezdtek keresni a jövőt minden részletében megmutató varázsgömböt, ami egyfajta igazmondó tükörként is funkcionálva mindenre kész választ ad.

Már nem bíznak a megérzéseikben, nem követik a belső hangjukat. Igazából egyre kevésbé hallják, hiszen idejük legnagyobb részében azon munkálkodnak, hogy elnyomják azt. A gyermeki énüket pedig jobbra csak felnőtt-játékokban keresik.

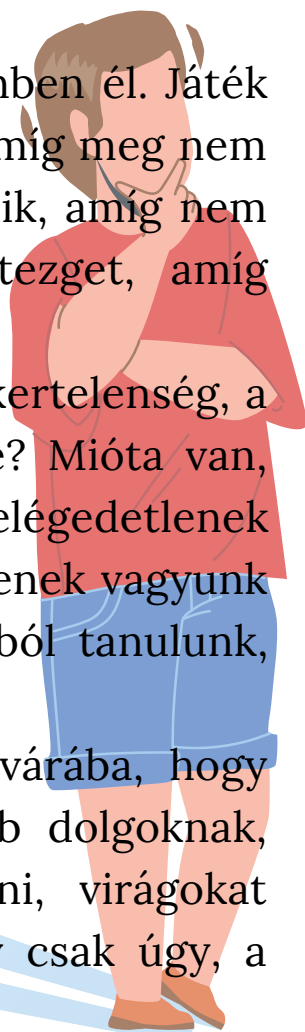
Kutatják a múltat, ismerni akarják a jövőt, közben szinte csak átsuhannak a jelenen. Keserűek, bánatosak a múlt miatt, siratják az elvesztetteket, és aggódnak a jövő miatt. Új dologba belevágni alig mernek, hiszen annyi a kockázat, és nagyobb a félelem, mint a bizonyosság. Mi van, ha elbukok? Mi van, ha nem sikerül?

A boldogság kulcsa

Nézz csak meg egy gyermeket, aki még teljesen a jelenben él. Játék közben elmélyülten koncentrál, és addig próbálkozik, amíg meg nem valósítja, amit vizionált. Ha fel akar állni, addig igyekszik, amíg nem sikerül neki. Ha egyedül akar enni, addig kísérletezget, amíg megoldja. Bátran vág neki kis világa felfedezésének.

A kisgyermek szótárában nem szerepel a kétely, a sikertelenség, a kudarc. Vajon mikor és hogyan kúszott be a miénkbe? Mióta van, hogy kísérletezés, próbálkozás, újrakezdés helyett elégedetlenek vagyunk, ha elsőre nem sikerül tökéletesen? Türelmetlenek vagyunk magunkkal, és csak legyintünk a gondolatra, hogy abból tanulunk, amikor valamit elvétünk.

Annyira belemerültünk a tökéletesség elérésének légvárába, hogy lassan már elfelejtünk körülnézni. Örülni a legapróbb dolgoknak, rámosolyogni a szembejövőre, útközben elkalandozni, virágokat szagolni, kisállatot simogatni, lassan bandukolni, vagy csak úgy, a semmibe bambulni.



Kép: Canva

A gyermek szemével

Számomra a belső béke, a boldogság azt is jelenti, hogy engedem a gyermeki énemet megélni. Kíváncsinak lenni, csodálkozva körülnézni, érdeklődve kérdezni, új dolgokat felfedezni, másfajta válaszokat megismerni. Attól még tudatosan gondolkodó felnőtt vagyok, hogy közben egy gyermek tiszta látásmódjával, és hozzáállásával élem az életem. Örülök, amikor öröm ér, sírok, amikor szomorú vagyok, felállok, amikor elbotlok, változtatok, amikor mást akarok, és arrafelé haladok, amerre akarok.

Mindeközben bízom magamban, hallgatok a belső hangomra, és annyiszor kezdem újra, ahányszor csak szükséges. Pontosan tudom, hogy minden napom minden pillanata újabb és újabb csodákat tartogat számomra.

Olyan könnyű megélni a tökéletes boldogságot. Csak nézz körül, és csodálkozz rá erre a színpompás és izgalmas világra te is a gyermek szemével!



EDDIG MEGJELENT MANNA MAGAZINOK



Letöltéshez
kattints **IDE**