

UTAZÁS ÉLETVEZETÉS COACHING MENTORÁLÁS

MANNA

Magazin



E HAVI TÉMÁINK

TV2 Életmódi magazin
Téli kalandozásaim
Garábi mesekaland

TARTALOM

- 2 Manna Üzenete
- 3 Téli kalandok
- 4 Forгатáson jártam - TV2 műsorában
- 7 Mátyus Évi: Garábi mesekaland
- 13 További kalandok: Balaton, London, Málta
- 18 Lépj.... tovább
- 19 Karácsonyi ajándékötlet: Élet program!



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

MÁTYUS ÉVI

MANNA MAGAZIN

34. SZÁM

2023. DECEMBER

Megjelenik: havonta

Borítókép: MannaCoach

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

Manna üzenete

E HAVI FÓKUSZAIM

- téli utazások
- összegzés

ÜDVÖZÖLLEK

Írta: Gürtler Szilvia

Kedves Olvasóm!

December a melegség és szeretet hónapja, egyben a változás és fejlődés időszaka is. Ahogy beköszönt az év utolsó hava, szeretteinkkel együtt ünnepeljük a karácsony varázsát és készülődünk az új évre.

Ebben a számban elmerülünk a téli utazásban, a karácsonyi készülődés örömében, miközben átgondoljuk az épp elmúlóban lévő évet.

Talán ez volt az az év, amikor megismertél új helyeket, új embereket és bővült a látóköröd. Vagy éppen az év, amikor elindultál azon az úton, amely óriási változást hoz az életedbe.

Ahogy a karácsonyfa fényei ragyognak, a saját életedben is bekapcsolhatod azokat a fényeket, melyek az átalakulás és fejlődés irányába világítanak.

Utazz velünk ezen az érzelmekkel teli utazáson a decemberi számban! Cikkeink, interjúink és történeteink segítségével **kívánunk felemelő és boldog ünnepeket, valamint egy izgalmas, sikerekben gazdag új évet!**

Szeretettel,

a Manna Magazin szerkesztősége



Foto: MannaCoach

Téli kaland

A MannCoach háza táján sok-sok program fűszerezte az amúgy is mesés karácsonyi hangulatot.

Elsőként egy budapesti programon vettünk részt, ahol fókuszban volt a

CÉLTERVEZÉS



Foto: MannaCoach



Marketing évtervező táborban jártunk két Siker programos (és 300 másik) résztvevővel együtt.

Szó volt havi, negyedéves tervekről, értékesítési csatornákról, köztes mérőszámokról, és még sok minden másról. Tanultunk, terveztünk, és szórakoztunk.

Bizony a fárasztó nap után jólestek az állófogadáson elfogyasztott finomságok, a beszélgetés, és a kapcsolódás sok-sok hasonló gondolkodású vállalkozóval.

A hangulat remek volt, a klassz társaság pedig megadta a program savát-borsát és élményét.

Foto: MannaCoach



Forgatáson jártam



A TV 2 Életmódi
műsorában beszélgettünk
bátorságról,
élethivatásról, kalandról,
önazonosságról.

A videót itt éred el:
Kattints ide



welcome to

BUDAPEST

KARÁCSONY

VÖRÖSMARTY
TÉR BP



Foto: MannaCoach



SÁRVÁR

Utazásom során egészen új színben láttam Magyarországot, Csodálatos helyszíneken mentem keresztül, melynek egyik állomása Sárvár volt.

Az utazás számomra egyben tudatszint váltást is jelent, ami mindig új perspektívákat nyit meg.

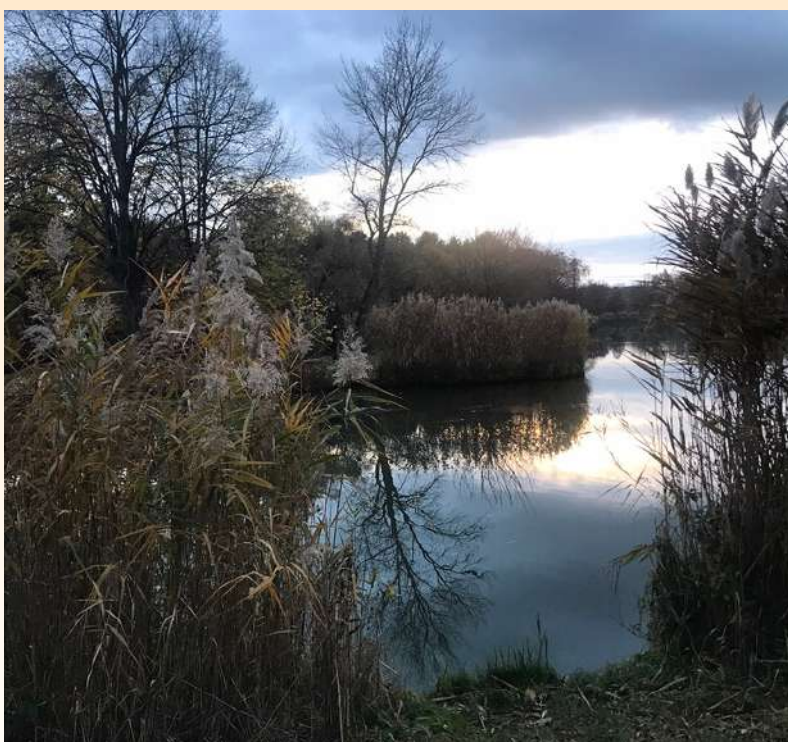
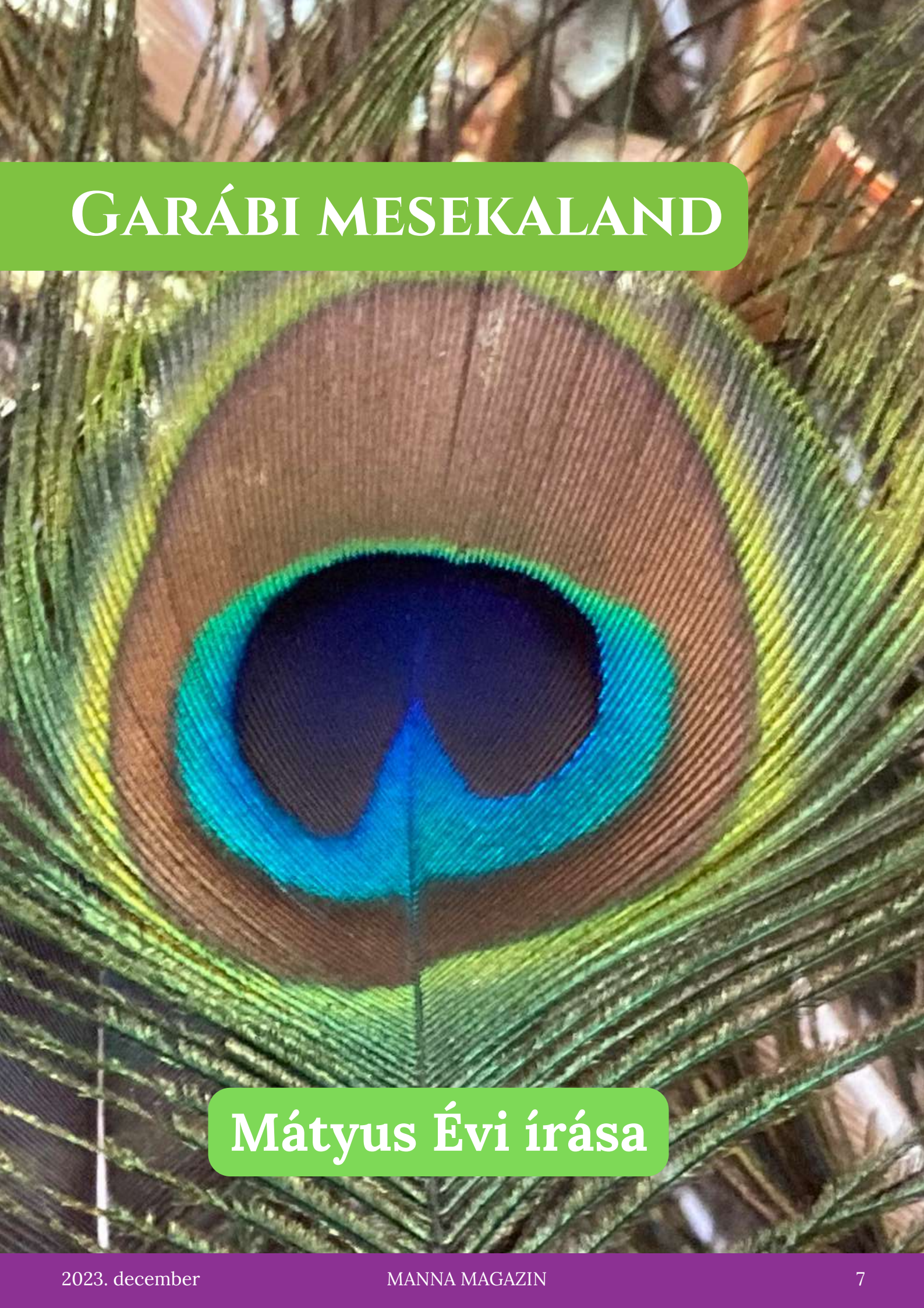


Foto: MannaCoach





GARÁBI MESEKALAND

Mátyus Évi írása

ÁLMODTÁL MÁR ARRÓL, HOGY A VILÁGTÓL ELVONULVA, VARÁZSLATOS KÖRNYEZETBEN, TÁMOGATÓ KÖZEGBEN EGY ÖNMUNKÁVAL, FELISMERÉSEKKEL TELI HÉTVÉGÉN MAGADDAL FOGLALKOZZ? MAGADAT ÉPÍTVE FEJLŐDJ?



Fotók: Mátyus Évi

Elvonultunk, 2 napra kiszakadtunk a hétköznapi forgatagából, örült tempójából.

Célunk az volt, hogy belső harcosunkat békés harcossá szelídítsük....

Én izgatottan vártam a reggelt, hisz előtte többekkel még soha nem találkoztunk személyesen, nem ismertük egymást.

14 léleknek megadatott ez egy novemberi hétvégén. Egy különleges önmunkával, felismerésekkel, mély megélésekkel, sírással, nevetéssel tarkított hétvégére kapcsolódtunk össze, hogy egy csodás gyógyító női kör erejével támogassuk egymást.

Az esemény meghirdetését követően folyamatosan jöttek az ötletek és gondolatok, hogy mit szeretnék adni, milyen gyakorlatok, meditáció és téma körül forogjon majd a hétvégénk. **Az elvonulás előtti 2 hét minden gondolata éjjel-nappal már csak a tervezett program körül forgott. De megérte!**



A csodás Naplás-tó volt az indulási pontunk, ahol egy öreg fát ölelve kapcsolódtunk a természettel és egymással, majd egy állatos kártyacsomagból húzva meséltünk röviden önmagunkról bemutatkozásként. Már itt is érződött, ahogy oldódott a feszültség, volt, aki sírt is. Ezután elindultunk első szakrális helyszínünkre: Mátraverebély – Szentkútra, ami egy keresztény zarándokhely.

11.11.-én 11.11 perckor, ebben a csodás energetikájú térben egy békemeditációval támogattuk meg világunk terét. Kört alkotva, kézen fogva egymást éreztük a finom energiák meleg simogatását, nemcsak a kezünkben... A testünk után a lelkünk is követte ezt a finom hullámozást. És a kellő pillanatban megszólalt egy „véletlenül” nem elnémított telefon egy szív térig hatoló dallammal... Könnyek, béke, könnyedség, oldódás... Támogatva vagyunk...

És ekkor eleredt az eső... Így kellett bátorság, hogy felmenjünk a hegy oldalában lévő remetelakokhoz... Jó volt látni, ahogy a csúszós avaron kezet nyújtva segítettük egymást.

Mert a béke az egyénektől és belülről indul. Mert minden tettünkkel, cselekedetünkkel formáljuk a teret és ezáltal a közös jövőt... Ám nem mindegy, hol a fókusz ebben a folyton változó világban. És az sem mindegy, hogy ha kibillenünk, milyen gyorsan tudunk visszatalálni középpontunkba...

Ez volt a fő témánk. Végigjártuk gondolatban a keresztutat és közben ráhangolódtunk, hogy az egyes életeseményeink hol kapcsolódnak az egyes stációkhoz.

**Ki révén, mikor szegeződünk fel a keresztre?
Hogyan tudunk lejönni róla és szárnyalva,
lendületesen tovább haladni életünkben?**

Innen Garábra mentünk tovább, ahol a csodás zen-kertben egy különleges meseállítással folytattuk programunkat. A mesehősök (tárgyak, elvont fogalmak) **szerepeibe bújva nézünk rá lelkünk hátizsákjának rejtett titkaira, elakadásainkra, gátló hitrendszerreinkre, működéseinkre. Így bárki lehetsz!** S egy szerepből kibontakozik életed egy szegmense... A történet nem várt viselkedési mintákat hozott fel bennünk. A legváratlanabb helyzetben tört elő zokogás, vagy éppen a mély közöny mutatkozott meg a térben. Mindenki bevonódott. Még akkor is, ha nem volt szerepe. **Életre szóló felismerések születtek.** Hagytuk, hogy történjen, ami történni tud. Jöjjenek felszínre az eltemetett érzelmek, hisz ez vezet a felismeréshez majd a gyógyuláshoz. A hegyen, ahol a kert van, meseállításunk helyszíne egy üvegfalú hatalmas terem volt. A köd puha felhőként ölelte körbe ezt a szobát, mintha pihe-puha felhőkben lebegtünk volna... Tudtuk, hogy védett, biztonságos térben vagyunk...



Egy rövid szusszanás után a szentélyben, a világ legnagyobb hangtálában, varázslatos hangfürdőn vettünk részt kis csapatunkkal. Kettesével a táliban fekvé sejtig hatoló transzformációban oldódhattunk testileg, lelkileg. Képzeld el, amikor egy fából készült, kvázi faltörő kossal kongatnak egy óriási, fém tálat és te benne fekszel!



Kilövés az csillagokba... A hatás és az érzés leírhatatlan. Egység érzés, béke és harmónia, teljes újrarahuzalozás. Az egész tested minden sejtjének átrezegtetése által testi tünetek enyhülése, megszűnése következhet be.



Másnap különböző technikákkal oldottuk az előző nap meséjéhez – érzelmi megéléséhez – kapcsolódó negatív érzéseket. A természetes (doTERRA) illóolajok és egy mély meditáció erősítette tisztulási, illetve pozitív teremtő folyamatainkat. Volt, akinél ez hányingerben nyilvánult meg...

A fejlődéshez a tudatosítás, a rálátás a kulcs. Ez nyitja a teret és a lehetőséget a változásra. Végül még illóolajos kézzmasszázst is tanultunk.

Az első nap esős időjárása, a második nap ragyogó napsütése is támogatta lelki folyamatainkat. De persze a kacagás, a meseszövés sem maradhatott el...

Mély megélések, oldódások, sírás, nevetés, csodás, támogató női kör, szárnyalás, új tervek... Ez mind a hétvégénk volt.

Mert mi teremtjük a saját valóságunkat!

Mert a varázspálca a kezünkben van!

Mert mindig van választásunk!

Tavasszal, májusban is visszatérünk, az őszi cél pedig Bali!



Gyere és tarts velünk legközelebb Te is, vagy akár addig próbálj ki egy meseállítást!

www.elethangolas.hu

Szeretettel:

**Mátyus Évi
Kirna-kuckó
elethangolas.hu**



BALATON

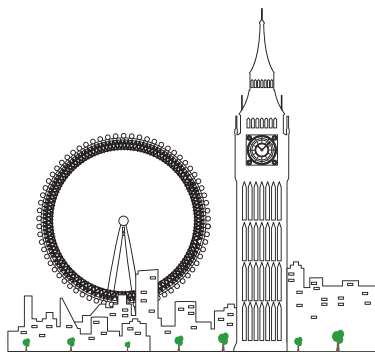
Balatonfüreden inkább az őszi pompája fogadott, mint a karácsonyi hangulata. Szívemnek ez kedvesebb, és természetesebb. Milyen csodákat tud a természet produkálni!



Foto: MannaCoach



LONDON



Gazdagság, csillogás, karácsony fogadott Londonban. Bárhová néztünk, sorok álltak, és emberek hömpölyögten végtelen folyamban.



MÁLTA

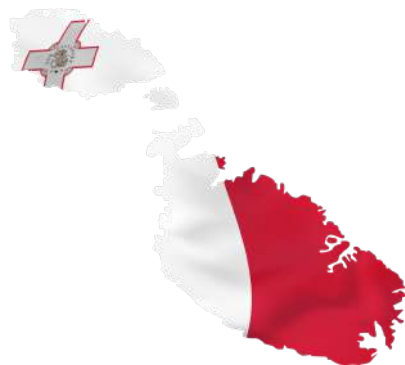


Foto: MannaCoach

Imádtam hazatérni. Újra melegebb éghajlat, napsütés,
és a megszokott környezet. Málta is karácsonyi
pompában, a december varázsában.



Foto: MannaCoach





Foto: MannaCoach





LÉPJ.... TOVÁBB

Változásra vágysz. Feszít a régi és még nem látod, hogy merre visz az út. Keresgéled, miben vagy jó, mik az erősségeid, és mi lehet az a tevékenység, ami örömmel tölt el. A gazdasági helyzetedet is stabilizálnád, és végre szabadon, főnök nélkül, a magad ura kívánsz lenni.

Utazásra, kalandra, nyugalomra vágysz. Tarts velünk, fedezd fel önmagad, és építs virágzó üzletet.

Végigviszlek az úton, és elvezetlek a hogyanhoz.



Életprogram: ha az élethivatásod keresed, és a pénzügyeid stabilizálása a célod

Siker program: ha a vállalkozásod elindítása, vagy stabilizálása a célod, és skálázni kívánod a bevételeidet.

Bőség program: ha már átadnád a stafétát, és tulajdonosként, befektetőként kívánod élvezni az életed.



Lepd meg magad karácsonyra egy új élettel!

Megtaláljuk az **élethivatásodat**, hozzá rendeljük a **céljaidat** és rendbe tesszük a **pénzügyeidet**

Ideje kilépni a mókuserékből és elindulni az élethivatásod útján

Váltanál, de a biztonság hamis érzete visszatart, és vasmarokkal szorít. Nem mersz lépni, holott teljes bizonyossággal érzed, hogy ennél jóval több van benned. Több mindenre vagy képes, csak még keresed a módját, hogy tovább lépj.

Teremts másfajta életet magadnak!

A megrekedtségből, az elcsigázottságból van kiút. A kiégés közeli állapotból tovább lehet lépni, és sikert lehet elérni. Elég egy kis inspiráció, hogy elindulj, jól jön egy kis **buzdítás, személyes támogatás**, és olyan partnerek, akik melletted állnak terveid valóra váltásában.

Az **Élet programon** olyan új szemmel nézünk együtt a helyzetedre, ami teljesen más valóságot mutat majd meg számodra. Itt **megkapod a kezdő lökést, a segítő kezet és inspirációt**, hogy elindulj az élethivatásod felé, és új célokat tudj megfogalmazni, melyek motiválnak és egy szebb jövő felé visznek.

Megtanítom, hogyan menedzsel a pénzügyeidet, és teremts magadnak jóllétet, gazdagságot.



Lepd meg magad karácsonyra egy új élettel!

Az Élet program 12 hónapon át, az élethivatásod megtalálásán át. a céltervezésen és a tudatos pénzkezelésen keresztül elvezet téged egy másfajta életig, ahol a szenvedélyednek élhetsz, jóllétben.

A program elemei:

- I. Magasabb energiaszintre hangolódás
- II. Rácsatlakozás az intuitív énedre, az inspirációdra
- III. Az élethivatásod megtalálása
- IV. Élethivatásodhoz rendelt cél meghatározása, tervezés
- VI. Pénzügyi hiedelmek lebontása, pénzügyi tudatosság
- VII. Vállalkozói gondolkodásmód elsajátítása

Tedd meg az anyagi és szakmai függetlenség felé vezető első lépést

Bővebb infó:

<https://mannacoach.com/elet-program/>



Karácsonyi ajándékötlet

Neked vagy szerettednek

Utazz Máltára, és fejlődj pihenés közben egy közösen töltött héten! Ha még mélyebb kapcsolódásra vágysz önmagaddal, a kísérésem mellett, akkor különleges inspiráló utazások formájában invitálalak elmélyülésre, tapasztalásra, önmagad örömtelibb megélésére, és kiteljesítésére.



Jelentkezz itt:

<https://mannacoach.com/utazasok/>

ADJ IDŐT MAGADNAK A PIHENÉSRE IS!
TÖLTS VELEM EGY HOSSZÚ
HÉTVÉGÉTMÁLTÁN, ÉS

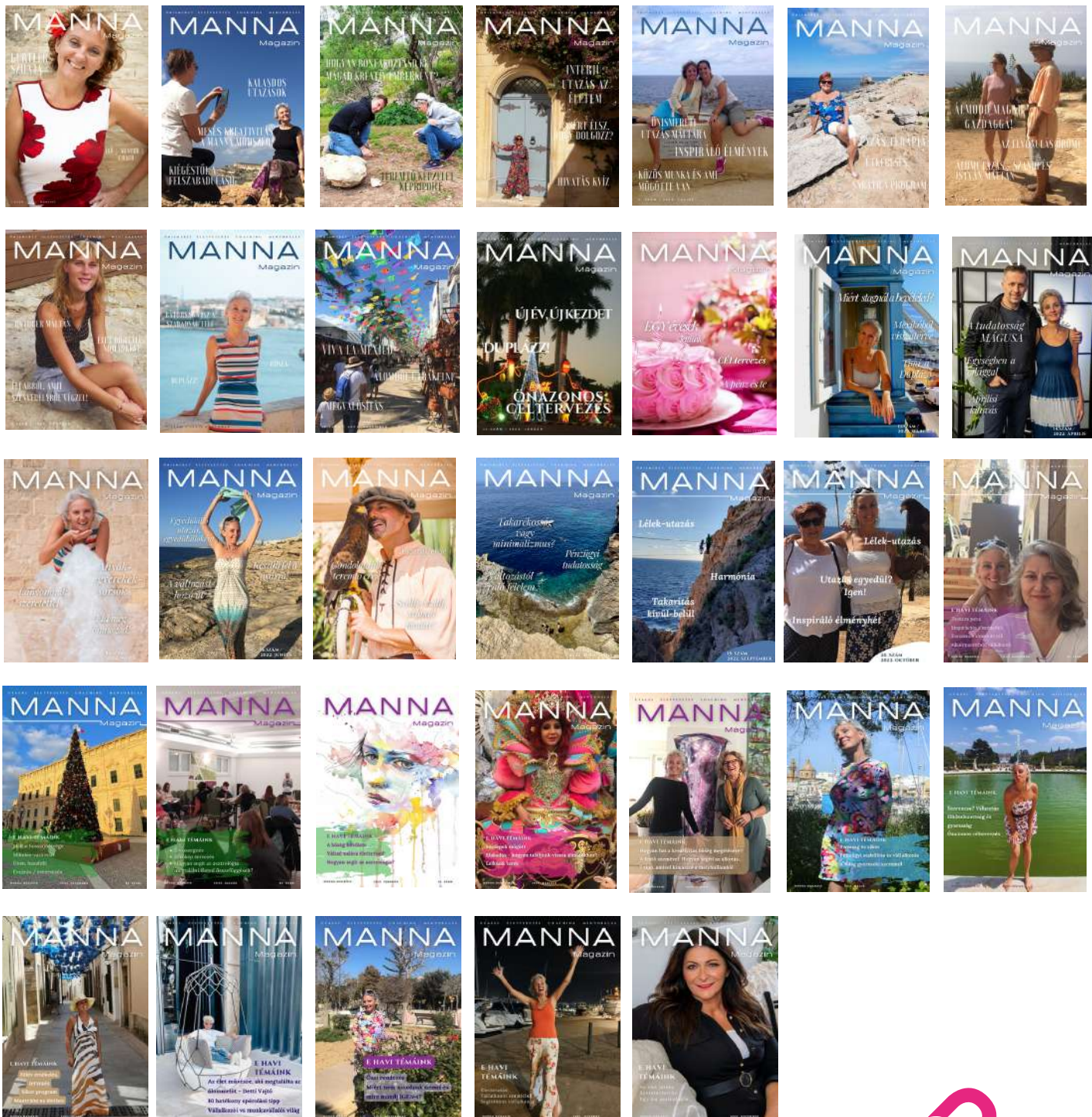
FEDEZZÜK FEL, HOGY KI IS VAGY.
TALÁLJ RÁ ÚJRA ÖNMAGADRA!

<https://mannacoach.com/utazasok/>

**Utazz Máltára egy
hosszú hétvégére!**



EDDIG MEGJELENT MANNA MAGAZINOK



Letöltéshez
kattints **IDE**