

MANNA MAGAZIN

SIKER UTAZÁS ÉLETVEZETÉS MENTORÁLÁS

2024

MÁRCIUS-ÁPRILIS

TAVASZI
ÚJRATERVEZÉS

TEREMTS
VAGYONT!

INSPIRÁLÓ SIKER-
TÖRTÉNETEK

GYAKORLATI SIKER
PRAKTIKÁK

RÓMA,
AZ ÖRÖK VÁROS



TARTALOM

- 3 Mindennapi csodáink
- 5 Teremts vagyont!
- 11 Tavaszi újratervezés
- 13 Gyakorlati Siker Praktikák
- 14 Inspiráló siker történetek
- 18 Siker találkozó
- 19 Bemutakozások
- 21 Bolondos napok
- 22 Római történetek
- 26 Rádió Bézs interjú



KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

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

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

NAGY SZILVIA

Design, szerkesztő

SIMON ORSOLYA

Szerkesztő

MANNA MAGAZIN

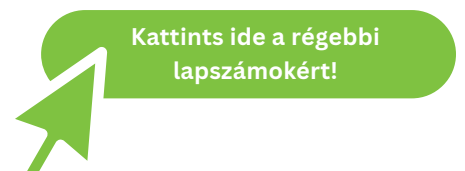
36. SZÁM

2024. MÁRCIUS-ÁPRILIS

Megjelenik: kéthavonta

Borítókép: MannaCoach

www.mannacoach.com/manna-magazin/



Manna üzenete

E HAVI FÓKUSZAIM

- Tavaszi újratervezés
- Vagyonteremtés

ÜDVÖZÖLLEK

Írta: Gürtler Szilvia

Kedves Olvasóm!

Szeretettel köszöntelek a Manna Magazin március-áprilisi számában. Új évszakot köszöntünk, lassan elérkezik a várva várt tavasz. Már Te is érezheted a változás szelét, új ötletek és új inspirációk adta lehetőségeket, amelyek arra várnak hogy felfedezd őket. A tavasz igazi ajándéka, hogy a belülről is napsütésre hangol.



Fotó: MannaCoach

A tavasz segít kiszabadulni a gondolataidból, és ezzel megújulásra késztet, az újra való megnyílásra késztet. A tavasz a lehetőségek és új dolgok időszaka, mely arra vár, hogy megtaláld.

Olvasd el velünk a Manna Magazint, szerezz új inspirációkat általuk. Szó lesz a tavaszi újratervezésről, mindennapi csodákról, a vagyonteremtésről, a női siker eléréséről. Hozzon a tavasz mindannyiunk számára megújulást, új lehetőségek és tervek megvalósulását, és pozitív növekedést.

*Gürtler Szilvia és a
Manna Magazin szerkesztősége*

MINDENNAPI CSODÁINK

Természetes csodákban gazdag világban élünk, ahol mindennap **új inspirációkkal találkozunk**. Ahogy a tavasz megnyitja kapuit, úgy tárulnak elénk új lehetőségek és új kezdetre hívó lehetőségek.

A tavaszi újjászületés csodája mindenhol jelen van: ahogyan a virágok kibontakoznak, a madarak énekükkel üdvözik a reggelt, és a természet megrázva magát, újra megújul.

Néha elég csak egy pillantást vetnünk az ablakon kívülre, hogy felfedezzük a mindennapi csodákat. Az egyedülálló szépségű naplementék, a friss eső illata, vagy éppen a szél suhogása a fák lombjai között mind-mind emlékeztetnek bennünket arra, hogy mennyire örömteljes az élet.

A tavasz beköszöntével **új lendületet kapunk az újratervezéshez** is. Ahogy a természet téli álmából ébred, úgy mi is lehetőséget kapunk arra, hogy átgondoljuk céljainkat, és új utakat találjunk. Ez az időszak nemcsak a természet megújulásáról szól, hanem rólunk is.

Az **inspiráció és motiváció mindenütt jelen van**, ha csak megnyitjuk a szemünket rá. Egy gyönyörű virág, egy kedves szó egy baráttól, vagy éppen egy új projekt, melybe belekezdünk, mind-mind induló löketet adhatnak az álmaink megvalósításához. **Gyakran a legkisebb dolgokban rejlenek a legnagyobb inspirációk**, amikből fantasztikus új ötleteink születhetnek.

A mindennapi csodák akkor érkeznek és itatják át az életünket, **ha engedjük, hogy a természet szépsége és a körülöttünk lévő dolgok, emberek inspiráljanak bennünket** az álmaink elérésében. Ha néha elbizonytalanodunk, csak emlékeztessük magunkat arra, hogy a tavasz mindig megérkezik, és vele együtt az új lehetőségek és az életünkben új fejezet kezdetének csodája is.

Simon Orsolya

TEREMTS VAGYONT!



Azt gondolod, ahhoz, hogy vagyont építs, sok pénzre van szükséged? Az a jó hírem, hogy nem számít, mekkora összeg áll rendelkezésedre, mert a vagyonépítés folyamat, amihez kulcs a kitartás és az okos döntések meghozatala.

Elsőként tisztázzunk néhány alapfogalmat.

Mikor beszélünk megtakarításról, és mikor befektetésről?

A **megtakarítás** a pénz összegyűjtése és félretétele a felmerülő költségek fedezésére vagy jövőbeli célokra. A megtakarításokat általában likvid eszközökben tartod, például bankszámlán vagy rögzített betétben, így általában kisebb hozamot nyújtanak, ám alacsonyabb kockázattal járnak.

A **befektetés** az a folyamat, amikor ezen megtakarított pénzt olyan eszközökbe helyezed, amelyek hozamot vagy jövedelmet generálnak a jövőben, vagyis amikor a **pénzed „munkára fogod”**. Olyan eszközökbe teszed, mint például részvények, kötvények, ingatlan, befektetési alapok, vállalkozás. A befektetések általában hosszú távú pénzügyi tervezés részét képezik és potenciálisan kockázatokkal is járnak.

Ebből könnyen felismerheted, hogy **a vagyon** várhatóan főként a **befektetésekből származik**. Azt, hogy milyen kockázati hajlandóságod van, és miképpen kezeled a pénzedet, nagyban meghatározza a gondolkodás módod.

Ha **befektetői a gondolkodásmódod**, főként az anyagi célok elérésére összpontosítasz, és keresed a legjobb befektetési lehetőségeket a vagyonod növelése érdekében.



Hosszú távú perspektívával rendelkezel, és kitartasz a stratégiád mellett, még akkor is, ha rövid távon hullámzások vagy veszteségek jelentkeznek.

Nagyon lényeges, hogy megváltoztasd a hozzáállásod a vagyon felépítésével kapcsolatban. A lehetetlenre vagy a korlátokra fókuszálás helyett higgy abban, hogy te is képes vagy nagy dolgokat elérni. A gondolkodásmódod megváltoztatására és bevételeid sokszorozására hívlak a **Triplázó programon**.



Milyen módokon építhetsz vagyont a különböző befektetésekből?

Passzív jövedelemforrások: Például ingatlanbérleti díjak, részvényosztalék vagy kötvénykamatok.

Növekedés: A befektetések értéke idővel növekedhet. Például, ha egy ingatlant vásárolsz, és az ingatlan értéke nő az idő múlásával, akkor az ingatlanvagyonodat növeled. Vagy a részvényed értéke növekszik.

Tőkehozam: Az eredeti befektetett összeg és a befektetés értéke közötti különbség. Ha például egy részvényt, vagy egy ingatlant magasabb áron adsz el, mint amennyibe neked került.

Tudás, vállalkozás: a saját tudásodba történő befektetés. Hozadéka a magasabb értékteremtés, ami megjelenhet magasabb fizetés, avagy emelkedő jövedelem formájában.



A különböző típusú befektetések diverzifikálása, azaz többfelé osztása lehetővé teszi a kockázatok minimalizálását és a hozamok maximalizálását.

Tévhittek a vagyonépítésről

- Csak **nagyobb pénzüsszegekkel lehet elkezdni**. A vagyonépítés apró lépésekből áll, és bármilyen összeg megfelelő lehet a kezdéshez. Az igazi kulcs a rendszerességben és a kitartásban rejlik.
- A **nagy kockázat nagy haszonnal jár**. Minden befektetésnek van bizonyos kockázata. Járd körül ezeket mielőtt pénzt fektetsz be. Gondolkodj porlasztásban, azaz alacsonyabb és magasabb kockázatú befektetéseken egyaránt. A magas hozam általában magasabb kockázattal jár, míg az alacsony kockázatú befektetések sokszor alacsonyabb hozamot kínálnak. Találd meg azt az egyensúlyt a kockázat és a hozam között, ami megfelel a személyes pénzügyi céljaidnak és kényelmi szintednek.



- **Idő**: Minél hosszabb ideig hagyod a pénzed növekedni, annál nagyobb lehet a végén az összeg, amihez hozzájutsz.
- Az idő szinte a legfontosabb tényező a befektetéseknél.

A rendszeres, még ha kisebb összegű befizetések is hosszú távon jelentős vagyonnövekedést eredményezhetnek.

Vagyonépítés apró lépésenként

- Kezdetnek **tegyél rendszeresen félre** egy bizonyos összeget minden hónapban. Tedd ezt akkor is, ha csak néhány forintot tudsz megtakarítani.



- **Ismerkedj meg** a különböző befektetési lehetőségekkel és azok kockázataival. Válassz olyan befektetéseket, amelyek megfelelnek a kényelmi szintednek és a pénzügyi céloknak. Ne félj a kockázattól, ám legyél megfontolt a döntéseidben.
- **Tanuld meg, hogyan tud neked dolgozni a pénz.** A megtakarításaidat tekintsd többnek, mint félreállított pénzalapnak, kezeld azokat befektetési alapként. Figyelj az időszakosan történő értékelésre és a módosításokra a portfóliódon, hogy az mindig megfeleljen a változó céloknak és körülményeknek.



- **Apránként építsd** a befektetési portfóliódat. Ne várj azonnali eredményeket, hiszen a vagyon felépítése hosszú távú folyamat.

- **Diverzifikáld** a portfóliódat, azaz oszd meg a befektetéseidet különböző eszközosztályok között, hogy minimalizáld a kockázatokat és maximalizáld a hozamokat.



Ehhez nézz meg egy olyan lehetőséget, ami a legtöbb kívánalmadnak megfelel: biztonságos, magas hozamot termel, rövid időtávon is hozzáférsz a pénzedhez, és hosszú távon is tudsz vagyont építeni vele. **Triplázz!**



Apró lépésekkel, kitartással és okos pénzügyi döntésekkel te is elérheted azt, hogy vagyont építs. Legyél kitartó, tanulj és fejlődj, és hamarosan megtapasztalhatod a pénzügyi szabadság érzését!

Ha pedig extra támogatást szeretnél adni magadnak a pénzteremtéshez, hallgass **pénzteremtő megerősítéseket!**



ÉPÍTS VAGYONT APRÓ LÉPÉSEKKEL WEBINAR, 2024. MÁRCIUS

Szintén a vagyonépítés témájához kapcsolódott a márciusi webinárunk, amelyben az alábbi kérdésekre kerestük a választ:

- Mi a különbség **spórolás** és **megtakarítás**, illetve **megtakarítás** és **befektetés** között?
- Valóban igaz, hogy csak nagy pénzzel lehet vagyont építeni? (Spoiler - a válasz: nem. **Apró lépésekkel és okos megoldásokkal** szintén épülhet vagyon.)
- Milyen félelmeink lehetnek a vagyon építéssel kapcsolatban?
- Milyen **befektetési lehetőségek** vannak? Miből épülhet a vagyon?

Ha kíváncsi vagy a válaszokra, **kattints** és nézd meg a webinar fő üzeneteit!



TAVASZI ÚJRATERVEZÉS

A természet megújulásának idején **lendületet** kapsz arra, hogy újra gondold az életedet, és az új stratégiádat. A tavasz friss lendületet és energiát hoz ahhoz, hogy megvalósítsd a terveidet és nekivágj az új kihívásoknak.

Miért is fontos a tavaszi újratervezés és hogyan válhat valósággá a megújulás?

Az újratervezésnek nagy jelentősége van. Ebben az évszakban, amikor a természet magában hordozza a megújulás erejét, benned is **új energiák kelnek életre**.

A tavasz hatása a szakmai életedre nem csupán a természet megújulásában jelentkezik, hanem a vállalkozásod életében is érezhető.

A magánéleti újratervezés során rendezheted kapcsolataidat, szabadidős tevékenységeidet, és az álmaid összehangolását a mindennapi életeddel. Lehetséges, hogy több időt kívánsz tölteni a családdal és barátaiddal, vagy éppen új hobbit találsz magadnak, amely újfajta energiával és örömmel tölt fel.

Az újratervezés során fontos, hogy ne csak álmodozz, hanem **tényleges lépéseket is tegyél** a változások eléréséért.

Ebben segítünk téged a **Gyakorlati Siker Praktikákkal**. 6 hónapon át minden hónap első keddjén egy 2 órás workshopon dolgozunk azon, hogy a siker a mindennapjaid része legyen.

Olvasd el a részleteket az alábbi oldalon és csatlakozz hozzánk

GYAKORLATI SIKER PRAKTIKÁK

A Siker praktikák program annak gyakorlatába vezet el, **hogyan építsd be a siker szokásokat és alapvetéseket az életedbe.**

A program nagyon jó kiindulópont a siker felé vezető utadon.

Havi 1 workshoppal kombinált előadáson az alábbi témákat vesézzük ki, és hozok rájuk gyakorlati megoldásokat.

- Gondolkodásmód, stratégia, cselekvés, támogatás
- Tervezés, választás, elkötelezettség
- Megállító erők, akadályok, önszabotázs felülírása
- Anyagi siker, pénzügyi függetlenség
- Karrier, vállalkozás
- Siker szokások, önzetlenség, szolgálat

A program május 7-én indul.

[Gyakorlati Siker Praktikák](#)
KLICK

INSPIRÁLÓ SIKER TÖRTÉNETEK

Téged is vonzanak az inspiráló siker történetek, amelyek erősítik benned a hitet, hogy te is megvalósíthatod a saját siker történeted? Ilyenkor a **siker vágyott állapotból elérendő céllá alakul benned**. Elhatározod, hogy az önmagadról alkotott eddigi elképzeléseidet meghaladod és elindulsz a legmélyebb, legtitkosabb vágyaid felé.

Amikor elindulsz a siker felé vezető úton, még nem sejtetted, mi minden vár rád. Külső átalakulások garmada, és **befelé tartó utazás, ahol megismered önmagad mélységeit, megérted a működésed mozgatórugóit és a reakcióidat**. A megértésekkel egyidejűleg menet közben még a sikerről alkotott elképzeléseidet, és a vágyott céljaidat is felülírod néhányszor.

Elindulsz, hogy változtass az életeden, és útközben döbbsz rá, mi mindennel nézel szembe és mennyi mindent jelent valójában a változás. Megtapasztalod, hogy a sikerhez rögzös út vezet, tele kihívásokkal, időnként lejtmenetekkel, másszor felfelé kaptatással.

Kata is meglepődött, amikor szembesült ezekkel:



Az elején számodra is úgy tűnhet minden könnyedén megy. Teljes lendülettel veted bele magadat az új kihívásokba, tele optimizmussal és lelkesedéssel. Aztán csakhamar **rájössz, hogy az út sokkal girbe-gurbább, mint gondoltad** és néha bizony komoly erőfeszítést jelent megtenni még a következő lépést is.

Néha úgy érezheted, minden és mindenki összeesküdött ellened. Kapcsolataid alakulnak át, vagy szűnnek meg, pozíciót, netán munkahelyet váltasz. Eddig megszokott fogódzók tűnnek el a semmibe, és helyette az ismeretlen jelenik meg.

Kételyek és a félelmek próbálnak megállítani az úton. Elbizonytalanodsz, és talajt vesztesz. Ilyenkor ütheti fel fejét a gondolat, miszerint kudarcot vallottál. Holott szó sincs róla: egyszerűen csak **elengeded a régit**, és egy olyan területre lépsz át, amelyet még nem ismersz. Aztán szépen lassan **rátalálsz egy új világra**, és kezded a megbarátkozást úgy az ismeretlen tereppel, mint önmagaddal.

Így történt ez **Katával** is, aki a Siker programon kezdte el felfedezni önmagát.



Látható, hogy ez a folyamat állóképességet és kitartást is kíván. Hiszen a siker nem jön azonnal, és gyakran a tervezettnél hosszabb időbe telik, míg eléred a kitűzött célt. Az út során időnként kísértésbe eshetsz, hogy feladd, hogy letérj a nehézségek miatt. Ám éppen ezek a kihívások teszik értékessé a sikert, amelyek egyben megerősítenek, magabiztossá tesznek.

A rugalmasság és alkalmazkodás barátaid ezen az úton, a menet közben felmerülő változások kezelésében. Szinte mindig kiderül, hogy a sárga út bizony korántsem egyenes, és a kigondolt terv is másképpen működik a valóságban, mint gondolatban. Ha nyitott szemmel és szívvel jársz, akkor **képes leszel alkalmazkodni** az új helyzetekhez, és lehetőségekhez.

A sikerhez vezető úton **megtanulsz hinni önmagadban** és az álmaidban. Lesznek bizony olyanok, akik mást látnak, mint te, és úgy gondolják, hogy az álmaid túl nagyok vagy lehetetlenek, ezért igyekeznek lebeszélni róluk. Bár a legjobb szándék vezeti őket, mégse higgy nekik! Hiszen Te vagy az egyetlen, aki tudja, mire vagy képes, és mi az, amit az élettől akarsz.

Kata egész fiatalkorától szembeszéllal haladt. Mostanra megtanult bízni az álmaiban, és bátran járja a saját útját.



Mesélhetnék napestig, hiszen az elmúlt években sok-sok résztvevő fejlődött és fejlesztette vállalkozását a Siker programon. Ők ihlették ezt az írást és élték meg azokat az inspiráló siker történeteket, amelyeket megosztok veled. Láthatod Te is, hogy mi minden történhet gondolati váltással, elkötelezett tettekkel és szakmai támogatással.

Bízom benne, hogy ezek az inspiráló siker történetek téged is arra ösztönöznek, hogy elindulj az álmaid felé és megéld a saját siker élményeidet. Ha tetszett, folytatom és hozok még. Szerencsére akad bőven inspiráló siker történet.

Nézz körül a Siker programok között, és válaszd ki a neked legmegfelelőbb szakaszt, ahol segíteni tudlak.

Legyél Te a következő Siker történet!

Online kerekasztal beszélgetésre hívtam néhány Siker Program résztvevőt és arra kértem őket, hogy osszák meg velünk, hogy milyen utat jártak be a program alatt. Hallgasd meg te is az ő történetüket!



SIKER SZOKÁSOK - TALÁLKOZÓ

Szeretettel hívlak meg a következő személyes találkozónkra, amely a **siker szokásairól fog szólni**.

A siker nem csupán a véletlen műve, hanem állandó, tudatos tevékenységek eredménye. A siker szokásainak kialakítása és megtartása kell ahhoz, hogy elérjük céljainkat, és beteljesítsük álmainkat.

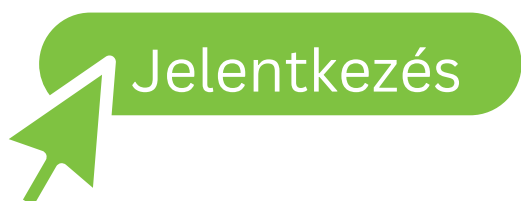


Legyen ez a találkozó az a pont az életedben, ahol elhatározod, hogy változtatsz, és olyan szokásokat alakítasz ki, amelyek felépítik a sikered alapjait. Gyere, és csatlakozz hozzám ezen az inspiráló és motiváló eseményen!

Időpont: **2024. április 12. 16:30-20:30**

Helyszín: Pillangó központ,

Budapest, XIII. kerület, Pannónia u. 10. III/1.



SZERVEZETI ÉS HR TANÁCSADÁS



Annyit hallottam mostanában a MannaCoach találkozóin és kurzusain, hogy mennyire fontos a bemutatkozás, ezért megpróbálok egy lényegre törő, mégis inspiráló bemutatkozást írni nektek.

Nagy Szilvia vagyok. HR tanácsadó és coach. Szívügyem, hogy támogassak másokat abban, hogy fejlődjenek, változzanak, nőjenek és akadályokat ugorjanak meg.

24 év HR tapasztalattal, coachként hatékonyan tudom segíteni azokat, akik szeretnének lendíteni a karrierjükön, vagy vezetői minőségükben szeretnének fejlődni.

Pályafutásom alatt rengeteg fejlesztési projektet vezettem. Ezt a tudást tudom azon **vállalkozók** szolgálatába állítani, akik **szeretnének hátrébb lépni cégük operatív vezetésétől** és ehhez szeretnék önálló pályára állítani a működést.

Strukturáltan, megoldásorientáltan és praktikusan gondolkozom. Figyelek arra, hogy a szakértelmem mellett gyakorlatiasságot és rugalmasságot is behozzak a közös munkánkba. És humort, ami a legjobb problémamegoldó :)

Gürtler Szilvivel a Mannacoach optimális működésén dolgozunk. Megnézzük a szervezetet, annak funkcióit. Segítek letisztázni a feladatköröket és motiváló bérrendszert fejleszteni. Egyszerűsítjük és összehangoljuk a folyamatokat, hogy hatékonyabban tudjunk működni.

Ez eddig a valaha volt legjobb projektem! Azt érzem, hogy a tudásomat valóban hasznos üggyhöz adom. Imádom :)

VIRTUÁLIS ASSZISZTENCIA

A nevem **Simon Orsolya**, virtuális asszisztens. Pályafutásomat a hagyományos úton kezdtem: alkalmazottként egy irodaházban, ahol nap mint nap a szokásos rutin feladatokba merültem. De valahogy mindig éreztem, hogy többre vagyok hivatva, mint a megszokott munkahelyi feladatok.

Igazán **nagy lépést tettem előre, amikor találkoztam Szilvivel és a MannaCoach csapatával.** Az általuk nyújtott támogatás segített abban, hogy végre elhagyjam a komfortzónámat, és elinduljak az új kihívások felé. Meglepődtem, hogy mennyi rejtett képességem és vágyam van a vállalkozói világban. **Szilvi segített nekem abban, hogy kilépjek az alkalmazotti légkörből** és kiteljesedett életet élek.

Most már virtuális asszisztensként dolgozom, és szenvedélyem lett a vállalkozások támogatása. Immár több területen dolgozom kiterjedt ügyfélkörrel: ilyen például az adminisztráció, ügyfélkapcsolat, HR - feladatok ellátása, call center vezetése, marketing területei, vállalkozások népszerűsítése stb.

10 év szakmai tapasztalatom az asszisztensi területen most olyan vállalkozások fejlődését szolgálja, amelyek inspirálnak és motiválnak minden egyes nap.

Céлом az, hogy másoknak is megmutassam: a komfortzónán kívül rejlik az igazi lehetőség. Csak egy kis bátorság és támogatás kell hozzá, hogy elinduljunk az álmaink felé vezető úton. Merjünk nagyot álmodni, és lépünk ki a komfortzónánkból - hiszen ott van az igazi élet, ahol az álmok valóra válnak.



BOLONDOS NAPOK

A madridi Ikono után ellátogattam a budapesti helyszínükre is. Jó érzés volt bolondozni, felszabadultan nevetni, kicsit elfelejteni a mindennapok nyüzsgését. Az Ikono kiváló lehetőséget ad egyedi fotók készítésére, miközben újra gyerekeknek érezheted magad.



TAVASZ RÓMÁBAN

Róma érdekes meglepetéseket tartogatott. Születésnap hétféjére utaztunk oda, ám a landolás első pillanatától nemszeretem város volt számunkra.



A romok csak romok maradtak, és egy idő után azt éreztük, hogy az egész város egy nagy múzeum, ahol bármerre megyünk, valami feltárt falrészletre, épületre bukkanunk.

Az egész várost egy nagy attrakciónak és turista látványosságnak éltük meg, ahol a legfőbb tevékenység a turisták pénztől való megszabadítása.

Szerettem volna szeretni a várost, és jól érezni magam benne, ám a kis hang folyamatosan ott sutogott bennem. Elkezdtem figyelni az embereket, hiszen az ő jelenlétük a leginkább meghatározó.

Szomorúnak, kedvetlennek láttam őket. Annak a segítőkészségnek, amit Madridban és Párizsban megtapasztaltunk, azonban nyoma sem volt Rómában.



Azért mi úgy döntöttünk, hogy igenis jól érezzük magunkat, és élvezzük a ragyogó napsütéses tavaszi napokat.

Így hát bejártuk a várost keresztül-kasul és finomabbnál finomabbakat ettünk.

Mert azt meg kell hagyni, az olasz gasztronómia méltán került fel a dobogóra.

Azok a pizza szeletek... a finom sütemények...a remekbe szabott étel-költemények...

Sőt, még egy filmforgatást is elcsíptünk, ahol bolondoztunk egyet mi is. Innen is élményekkel gazdagon tértünk haza



EGY MÁSIK RÓMAI VAKÁCIÓ

Gürtler Szilvi római megélései mellé egy teljesen más képet hozok nektek Rómáról.

Be kell vallanom, hogy én elfogult vagyok Rómával, illetve, úgy általában Olaszországgal kapcsolatban. Szinte az összes régióját bejártam már és még mindig nem unom.

Tulajdonképpen Róma adta vissza az utazás iránti szenvedélyemet.



Jó pár évvel ezelőtt kezdtem el aktívan utazni. Számomra nem volt klisé az, hogy vonz más kultúrák és hagyományok megismerése, hogy szeretnék látni világhírű épületeket és tájakat. Mindig élveztem a felfedezéssel töltött perceket, de egy idő után azt vettem észre, hogy mintha kevésbé várnám az utakat, mintha már nem lenne annyira különleges, hogy csodás épületeket látok, már szinte természetes volt, hogy a hidegből megérkezek a nyárba.



Az első római utam visszahozta számomra az eltűnőben lévő érzéseket. Amikor a Termini pályaudvartól húztam a bőröndömet a Via Nazionale-n azon kaptam magam, hogy - az örült közlekedés és az eső ellenére - **mosolygok magamban**. Néztem a zsalugáteres ablakokat, a zöld lámpánál méhrajként induló mopedeseket, a hanyag eleganciával öltözködő embereket és szívből örültem, hogy itt vagyok. Alig vártam, hogy felfedezzem a várost és elmerüljek benne. És nem okozott csalódást. Felkészült versenyzőként hajnalban mentem ki a Trevi-kúthoz - fantasztikus volt a tömeg nélkül.

Imádtam felfedezni a Trastevere negyed kaotikus világát a szűk utcákkal, rengeteg étteremmel.



Jó volt bemenni egy hűvös templomba és ámulni a pazar freskókon. Lenyűgöztek a cuki, zsúfolt, életteli terek az éttermekkel, kávézókkal.

Nagyon bírtam, hogy mennyire komolyan veszik a gasztronómiát az olaszok. Ha nem illik a parmezán a paradicsomos tésztára, akkor nem hoznak neked, hiába kéred. Pont.

Idénre tervezem a harmadik látogatásomat a városba. Remélem, hasonlóan szuper élményeket hozok majd haza.

Nagy Szilvia

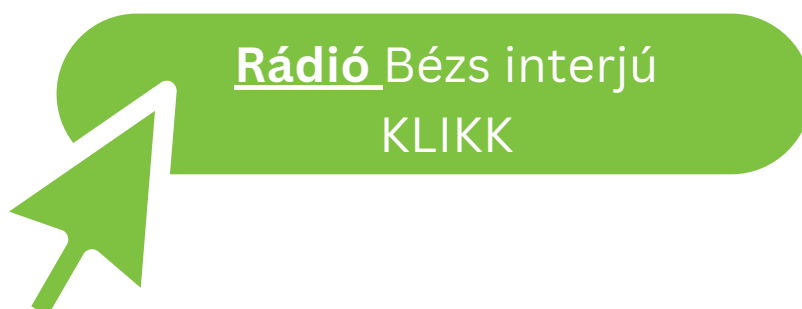
ÜVEGHARANG: RÁDIÓ BÉZS INTERJÚ

Március elején adtam interjút a **Rádió Bézs** Üvegharang című műsorában Varga Júliának.

A téma szeretett Máltám volt. A bensőséges beszélgetés során megosztottam máltai kalandom történetét és ízelítőt adtam a coachinggal fűszerezett hosszú utazások lehetőségeiből. Örömmel látlak téged is Máltán, hogy feltöltsd az energia celláidat, kikapcsolódj, és közelebb kerülj magadhoz.



Kattints az alábbi linkre, dőlj hátra és hallgasd meg az interjút.



JÁTÉK: MELYIK KÉP JELENTI SZÁMODRA A TE TAVASZODAT?



ADJ IDŐT MAGADNAK A
PIHENÉSRE IS!
TÖLTS VELEM EGY HOSSZÚ
HÉTVÉGÉT MÁLTÁN, ÉS FEDEZZÜK
FEL, HOGY KI IS VAGY.
TALÁLJ RÁ ÚJRA ÖNMAGADRA!

Mannacoach utazások

[KLIKK](#)

**Utazz Máltára egy
hosszú hétvégére!**



EDDIG MEGJELENT MANNA MAGAZIN LAPSZÁMOK



Kattints ide a régebbi
lapszámokért!

