

MANNA MAGAZIN

SIKER UTAZÁS ÉLETVEZETÉS MENTORÁLÁS

2024
SZEPTEMBER - OKTÓBER

MEGÚJULÁS
ŐSZEL

SIKER
TAGOK
MÁLTÁN

SIKER
TESZT

ASZKÉTA VAGY
HEDONISTA?

MALAGA PROJEKT -
BESZÁMOLÓ



TARTALOM

- 3 Megújulás ősszel
- 7 Aszkéta vagy hedonista életmód?
- 15 Gondolkodj merészen és engedd, hogy helyetted dolgozzon a pénzed!
- 20 Kicsiben vagy nagyban gondolkodsz?
- 22 Malaga projekt számokban, képek az utazásról
- 27 A hely, ahol gazdagodsz: Manna Club
- 29 Cashback Card
- 31 Siker tagok Máltán
- 34 Fedezd fel magad! - Csoportos elvonulás Máltán



KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

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

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

NAGY SZILVIA

Designer, szerkesztő

MANNA MAGAZIN

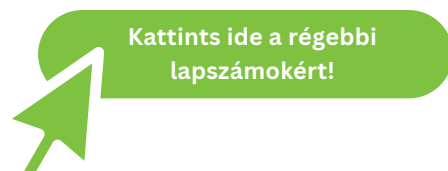
39. SZÁM

2024. SZEPTEMBER-OKTÓBER

Megjelenik: kéthavonta

Borítókép: MannaCoach

www.mannacoach.com/manna-magazin/



Manna üzenete

E HAVI FÓKUSZAIM

- Aszkéta vagy hedonista életmód?
- Dolgozzon helyetted a pénzed!

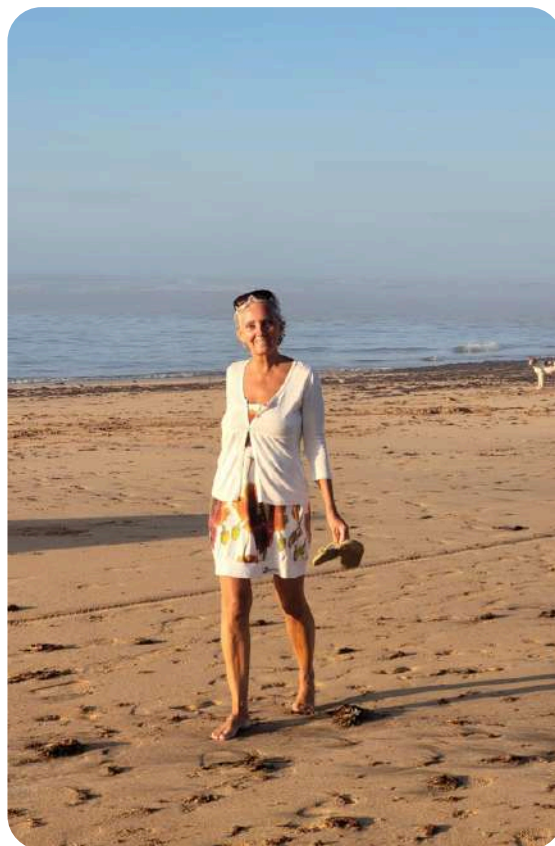
ÜDVÖZÖLLEK

Írta: Gürtler Szilvia

Kedves Olvasóm!

Beköszöntött az ősz, ami a betakarítás, befelé fordulás ideje. A belassulás, a feltöltekezés, a megerősödés időszaka.

A szikrázó nyár után befelé fordulunk, hogy rendezzük belső dolgainkat, harmóniát és egyensúlyt teremtsünk az életünkben.



Fotó: MannaCoach

Ősszel (is) TE vagy a főszereplő!

Engedd meg a beburkolózást, az elcsendesedést, a tisztulást!

Hova tartasz? Mi ad erőt mindehhez? Miből töltekezel fel mindehhez?

Engem például az egy hónapos Malaga-Gbiraltár-Marokkó utazás mélyített el. Olyan szinten kapcsolódtam magamhoz, ami számomra is új tapasztalás és egy egészen különleges dimenzióba repített.

Csodálatos belső és külső utazáson vettem részt, amiről mesélek részletesebben is ebben a számban.

Milyen a TE utad? Mesélj te is!

*Gürtler Szilvia és a
Manna Magazin szerkesztősége*

MEGÚJULÁS ŐSSZEL

Itt van az ősz: a bekuckózás és a betakarítás ideje – Kezdj új életet most!

Az ősz jellemzően a bekuckózás évszaka, ahol a borongós, hűvös napok, a forró italok és a puha takarók meghittsége veszi át a főszerepet. Vajon gondoltál már arra, hogy az ősz nemcsak a pihenés, hanem a megújulás ideje is? Ahogy a természet beérleli gyümölcseit, úgy mi is "aratunk" – azaz begyűjtjük az év során végzett munkánk gyümölcseit, miközben új kezdeteket nyitunk meg magunknak.

Ez az időszak egyrészt a belső elmélyülésről szól, amely segít feltérképezni, hogy mi az, amit magad mögött hagynál, és mi az, amit tovább vinnél.

Hogyan készülj fel a megújulásra?

1. Szüreteld le a tapasztalataidat! Gondold végig, mi minden történt veled az elmúlt hónapokban. Melyek voltak azok a pillanatok, amikor a leginkább önmagadnak érezted magad? Mi az, amit tovább szeretnél építeni, és mi az, amit magad mögött hagynál?



2. Lassulj le, hogy gyorsabban indulhass újra! Ahogy a természet is egy kicsit megpihen, úgy te is megengedheted magadnak, hogy egy kis szünetet tarts. Ez az időszak arra is alkalmas, hogy felkészülj a télre, amely a belső munkának kedvez, és amelyet egy friss tavaszi kezdet követhet.

3. Nyiss az új lehetőségek felé! Az ősz a változás évszaka: ahogy a fák levelei lehullanak, úgy te is elengedhetsz régi szokásokat, amelyeket nem szeretnél tovább vinni. Cserébe teret nyithatsz az újnak – legyen az egy új kapcsolat, egy új szokás vagy éppen egy merőben új életszemlélet.

Új kezdetek, új élet

Másrészt az ősz kedvez a betakarításnak, netán a teljes újra indulásnak. Mert az ősz nemcsak a visszahúzódásról, hanem az új kezdetekről is szól. Ilyenkor kezdünk bele a tanulásba, iskolai szemeszterekbe is. Talán ez sem véletlen. 😊



Lehet, meglepőnek tűnik, hogy a lelassulás, belső rendezés támogatni tudja a külső megújulást, pedig így van. A nagy rohanásban néha elfelejtjük a lényegét, és befelé figyelés helyett kívülre helyezzük a fókuszunkat.

Én most már hónapok óta elcsendesedésben, újra tervezésben vagyok, és bár néha türelmetlenül feltettem a kérdést, hogy hova is vezet ez az út, és mikor érkezik már a válasz, mostanra elfogadtam, hogy minden a maga idejében, a maga módján következik be. Jelentem: megérte a várakozás, mert most beindul az új szezon, az új energiák által támogatott változás és újravezérlés.

Hozd meg bátran a döntéseidet te is, és hagyd kibontakozni az újat!

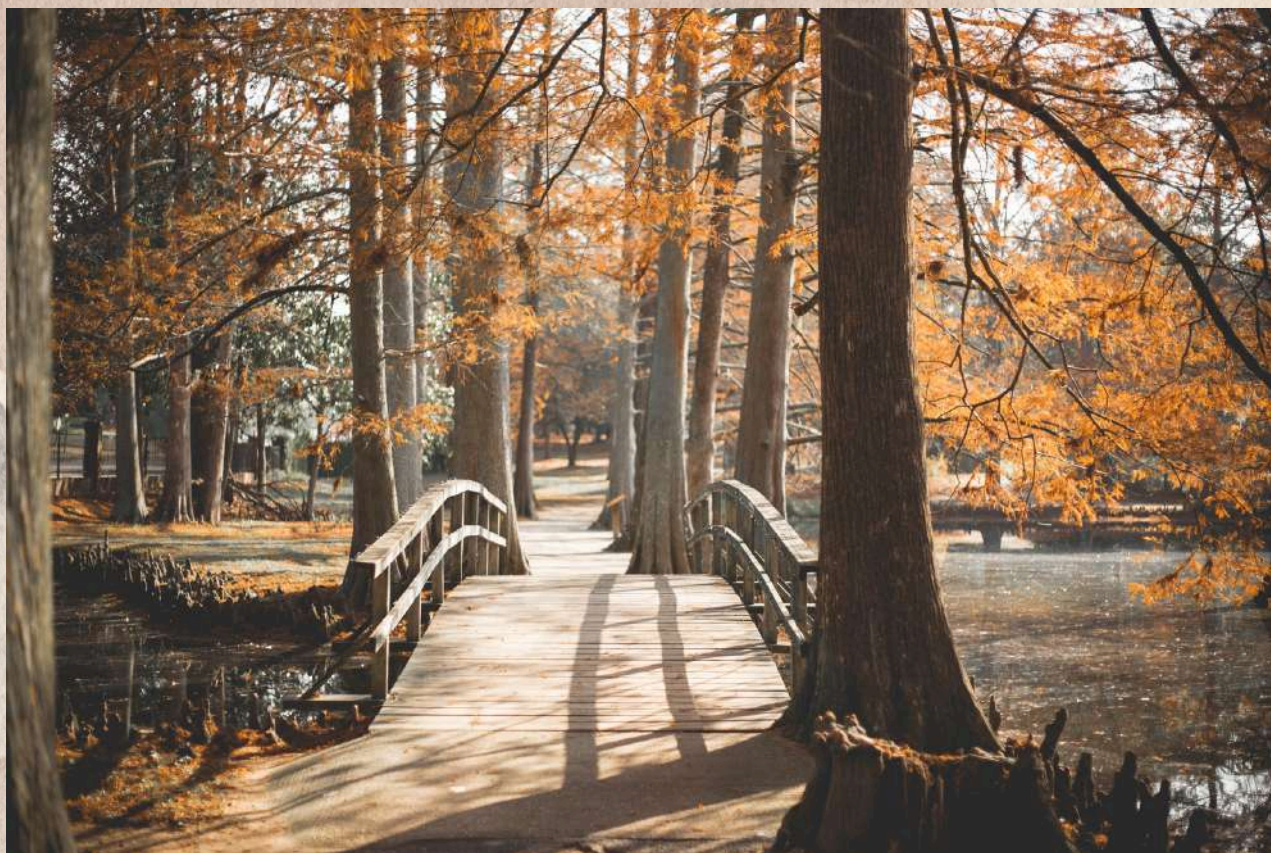


Az őszi energiák támogatják a megújulást

Most különösen erőteljes energiák vesznek körül bennünket, amelyek természetes módon támogatják a régi lezárását és az új elindítását. Ez az időszak nemcsak a fizikai világban, hanem lelki szinten is megújulásra ösztönöz. Sokszor úgy érezheted, hogy az élet magától alakítja át körülötted a dolgokat, és ez az automatikus változás szinte észrevétlenül formál téged is.

Azonban, ha tudatosan ráhangolódsz erre a folyamatra, még többet hozhatsz ki belőle. Figyeld meg, mi az, amit magadtól elengedsz, és mi az, amit aktívan teszel az újért. Ezt az időszakot a saját belső fejlődésed érdekében tudatosan is irányíthatod – így nemcsak passzívan követed a változásokat, hanem te magad is formálója lehetsz az új életednek.

Hiszem, hogy most van itt az idő, hogy elindítsd azt, amit eddig csak tervezgettél. Engedd, hogy ez az ősz különleges fordulatokat hozzon az életedbe és teljesen új útra tereljen!



ASZKÉTA VAGY HEDONISTA ÉLETMÓDOT FOLYTATSZ?



Elképesztő, hogy mennyire berögzülünk a megszokott sémáinkba, a kialakított életvitelünkbe és a napi rutinjainkba. Erre még rátesz egy lapáttal a hitrendszerünk, aminek mentén szemléljük a világot.

Erre most nagyon erősen rávilágított egy barátom, aki inspiráló élmény programra érkezett hozzám Malagára.

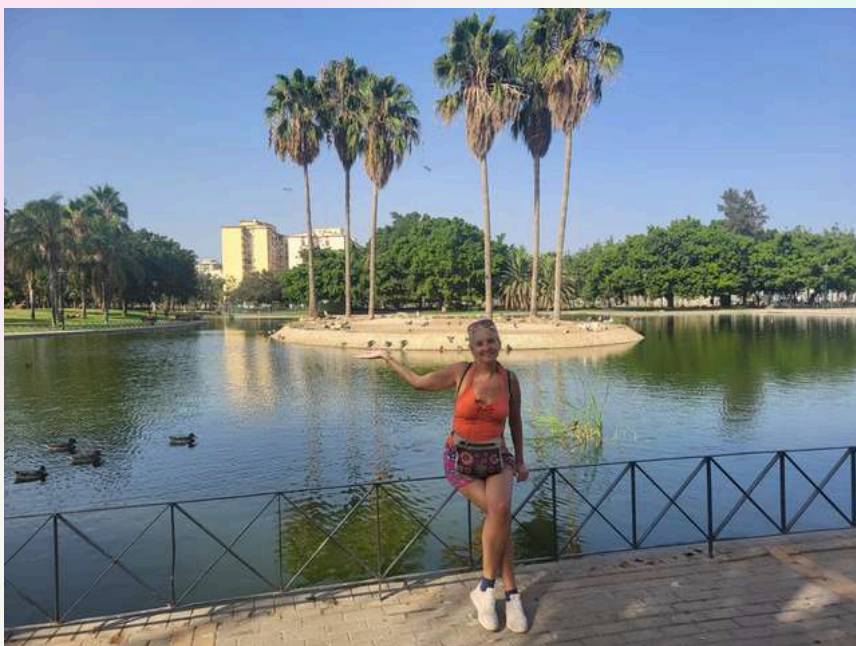
Itt meg is nézheted az
élményeinkről készített
beszámolót

Már az első nap szembetűnő lett, később még erősebbé vált a kettőnk életfelfogása és életmódbeli megközelítése közötti különbség. Azt látta, hogy keveset fogyasztok, keveset eszek, figyelek a kiadásaimra, miközben ő ott vásárolt, ahol csak tudott, finom ételeket, italokat rendelt és a pénzt is könnyedebben kezelte.

Megemlítette, hogy tőle mennyire távol áll az az aszkétizmus, ahogyan az ő meglátása szerint élek. Elsőre meghökkentem, mert sosem gondoltam magamra ilyen formán, ebből a szemszögből. Szembe is állította mindezzel az ő hedonista életmódját, és a luxust élvező hozzáállását. Ez a két megközelítés markánsan meg is jelent a közösen töltött idő alatt.

Azért is tartom fontosnak most ezeket a gondolatokat, mert a nyár sokakat alapból a hedonista életmódra, az élvezetek kimaxolására csábít.

Miközben e sorokat írom, éppen egy 4 hetes spanyol túrán vagyunk egy másik barátnőmmel, amiből megkísérlünk mindössze 500 Euroból egy kalandokkal teli, élménydús utat kihozni. **Most akkor aszkéták vagyunk, mert leszorítjuk a költségeinket, vagy hedonisták, mert egy hónapig utazgatunk?**



Egyik sem. Vagy épp mindkettő. Szemléletmód és hitrendszer kérdése ismét.

Először vizsgáljuk meg a hagyományos nézőpontot, hogy kiléphessünk annak keretei közül.

Az aszkétizmus és a hedonizmus két ellentétes filozófiai megközelítés, amelyben az élet értelmét, célját és a boldogság elérésének módját különbözőképpen határozzuk meg.

A wikipedia szerint „az aszkézis az emberi természet alacsonyabb rendűnek tekintett erőinek, vágyainak módszeres megfékezése, visszaszorítása a lélek tökéletesedésének reményében”.

Modernebb változatában az alábbiakkal jellemezhetjük:

Az aszkétizmus gyakorlói hisznek abban, hogy fizikai és érzelmi vágyaik elnyomása segíti a belső béke és a mentális tisztaság elérését, így jobban összpontosíthatnak a spirituális fejlődésre.



Az aszkétikus életmód lehetőséget biztosít arra, hogy függetlenedjenek az anyagi javaktól, és az egyszerű által még jobban megszilárduljanak belső erejükben.

Az aszkétizmus gyakran összekapcsolódik azzal a törekvéssel, hogy kevesebb erőforrást használjunk fel, így csökkentve a környezeti lábnyomot. Ez a minimalista életmód elősegíti a fenntarthatóságot és a természettel való harmonikus együttélés

Végig olvasva ezeket a szempontokat, határozottan úgy érzem, hogy azonosulni tudok eme törekvésekkel. Sőt, ahogy látom, a világban nagyon sokan gondolkodnak hasonlóképpen és egyre fontosabbá válik a természettel való kapcsolódás, a fenntarthatóság és a túlfogyasztás visszaszorítása a XXI. századi ember számára.

Csakhogy itt bekapcsolnak a félelmek és a sztereotípiák:

Az aszkétikus életmód túlzottan korlátozó lehet, amely megfosztja gyakorlóját az élvezetektől, így az életben rejlő öröömök teljes kizárása a boldogság csökkenését hozhatja magával.

Az aszkéta életmódot választók kerülnek a társas eseményeket és a közösségi élményeket, ami befolyásolhatja kapcsolataikat és érzelmi jólétüket.

Az önmegtartóztatás szélsőséges formái, például a szigorú diéta vagy a fizikai megterhelés, hosszú távú hatással lehetnek az egészségre. Az aszkétikus életmód követése néha hiányos táplálkozáshoz, kimerültséghez vagy más egészségügyi problémákhoz vezethet.

Nyilván előfordulnak olyan esetek, ahol az egyének valóban átbillennek szélsőségekbe.



Gondolj bele például, neked milyen típusú ember jelenik meg a lelki szemeid előtt az aszkéta szóra! Bennem egy szikár, szigorú férfi képe bontakozik ki, sőt, ahogy hámozom tovább a héjakat, még az erdő, a szerzetes, a remete és a fakír kifejezések is megjelennek. Nagy valószínűséggel az én gondolkodásomat is a történelem, a vallás és a filmek befolyásolják és tipizálják.

Holott, ha visszamegyek és újra olvasom az aszkétizmus lényegét, akkor minden egyes pontjával egyetértek és azok mentén élek. Mégis taszítom magamtól a kifejezést és mindazt, ami mögötte sorakozik.

Nézzük meg a hedonista életszemlélet lényegét.



A wikipédia szerint “a hedonizmus az a filozófia, amely szerint az örömek elérése a legfontosabb dolog az életben”.

A hedonizmus szerint az élet célja a boldogság és az élvezet keresése, ami hozzájárul a mindennapi élet élvezetéhez, és növeli az általános elégedettséget.

A hedonista életmód gyakran a társas élményekre, például baráti összejövetelekre, utazásokra és a szórakozásra helyezi a hangsúlyt, amelyek erősítik a társas kapcsolatokat és gazdagítják az életet.

Az élvezetek keresése, a pozitív életszemlélet és a boldog pillanatok megélése elősegíti a mentális egészség javulását, csökkenti a stresszt és növeli a mentális ellenálló képességet.

Álljunk meg itt is egy pillanatra. Alapvetően ezekkel a gondolatokkal is egyetérttek, mégis érzem magamban az enyhe ellenállást, talán annak az egyetlen szónak a hatására, amit a „legfontosabb” kifejezés jelent számomra. Megvizsgálva az érzéseimet, határozottan kijelenthetem, hogy számomra az öröm elérésénél sokkal fontosabb például az önmegvalósítás, az élet megélése annak mindenféle aspektusában és a belső béke.

Miközben persze szó sincs arról, hogy a hedonizmus elutasítaná ezeket, bennem mégis rögtön az aszkétikusnak tekintett értékek képviselője jelent meg. 😊

Vizsgáljuk meg, hogy milyen érvek szólnak a hedonizmus ellen:

A túlzott hedonizmus felszínes életmódhoz vezethet, ahol az egyén azonnali élvezeteket keres anélkül, hogy hosszú távú célokat tűzne ki, vagy mélyebb értelemre törekedne. Ez üresség érzethez és az élet értelmének hiányához vezethet.

Az élvezetek hajszolása könnyen függőségek kialakulásához visz, legyen szó alkoholfogyasztásról, evésről, drogokról, szerencsejátékról vagy más függőségről. Ezek károsak lehetnek a testi és mentális egészségre, a társadalmi kapcsolatokra is.

A hedonista életmód gyakran nagyobb erőforrás-felhasználással jár, például luxuscikkek vásárlásával, gyakori utazással vagy pazar fogyasztással. Ez hatással van a környezetre és hozzájárulhat a fenntarthatatlan fogyasztási mintákhoz.



Most csukd be újra a szemed egy pillanatra és vizsgáld meg, milyen kép jelenik meg benned egy hedonista életvitelt folytató személyről! Nekem egyből bekúszik egy római típusú mulatós orgia képe, ahol minden megengedett és mindenki a saját örömét keresi.



Ez a vízió is nyilván befolyásolt a történelem, a kultúra által, éppoly erősen, mint az aszkétizmus fogalma. És ugyanúgy, ahogyan azt sem, úgy ezt sem tudom teljes mértékben a magamévá tenni.

Az aszkétizmus vagy a hedonizmus felé vonzódás nagymértékben függ a természetünktől, az értékrendünktől és az életcéljainktól. Mint sok mindenben, itt is az arany középút kínál lehetőséget arra, hogy egyénileg megtaláljuk a boldogságot anélkül, hogy túlzásokba esnénk bármely irányba.

Sőt. Tovább megyek: engedjük el a címkéket, a pejoratív érzeteket keltő elnevezéseket, és a megkülönböztetés helyett nézzük meg, mi mindent tanulhatunk egymástól.

Éljünk a pillanatnak, és legyünk tisztában a céljainkkal. Élvezzük az életet, és figyeljünk a fogyasztásra, a fenntarthatóságra. Kapcsolódjunk, és hagyjunk magunknak személyes teret is.

Te mi mindent fűznél még hozzá?

A mai világ már egészen másfajta életvitelt sugall. Egyre kevésbé gondolkodunk polarításban, ellentét-párokban, sokkal inkább a teljesség megélése, az egység a cél. Mert mit is mondanál példának okáért a digitális nomádokról?

Vagy azokról a családokról, akik eladják mindenüket, vesznek egy lakókocsit és évekig azzal járják a világot?



Nincs már fekete és fehér. Hiszen hátizsákkal utazunk, mégis beülünk egy-egy étterembe, elmegyünk programokra és ezer más módon élvezzük az életet, miközben figyelünk a fogyasztásunkra.

Az örömteli élet az én képzetemben (és életemben) valamiféle csendes derűként, elfogadásként és harmonikus nyugalomként jelenik meg. A belső értékrendemet követve, keveset fogyasztva, sokat utazva. 😊

Élj úgy, ahogy te szeretnél és ahogy neked jólesik, úgy, hogy figyelj a környezetedre és ésszel élve a jelent, alapozd meg egy új jövő lehetőségét.



Ha érdekel, miként utazunk élvezetben, örömben, mégis mindössze 500 Euro költségkeretből egy hónapig Spanyolországban, akkor kövesd a kalandjainkat, valamint a pénzügyi tervet és annak megvalósulását a MannaClub-ban.

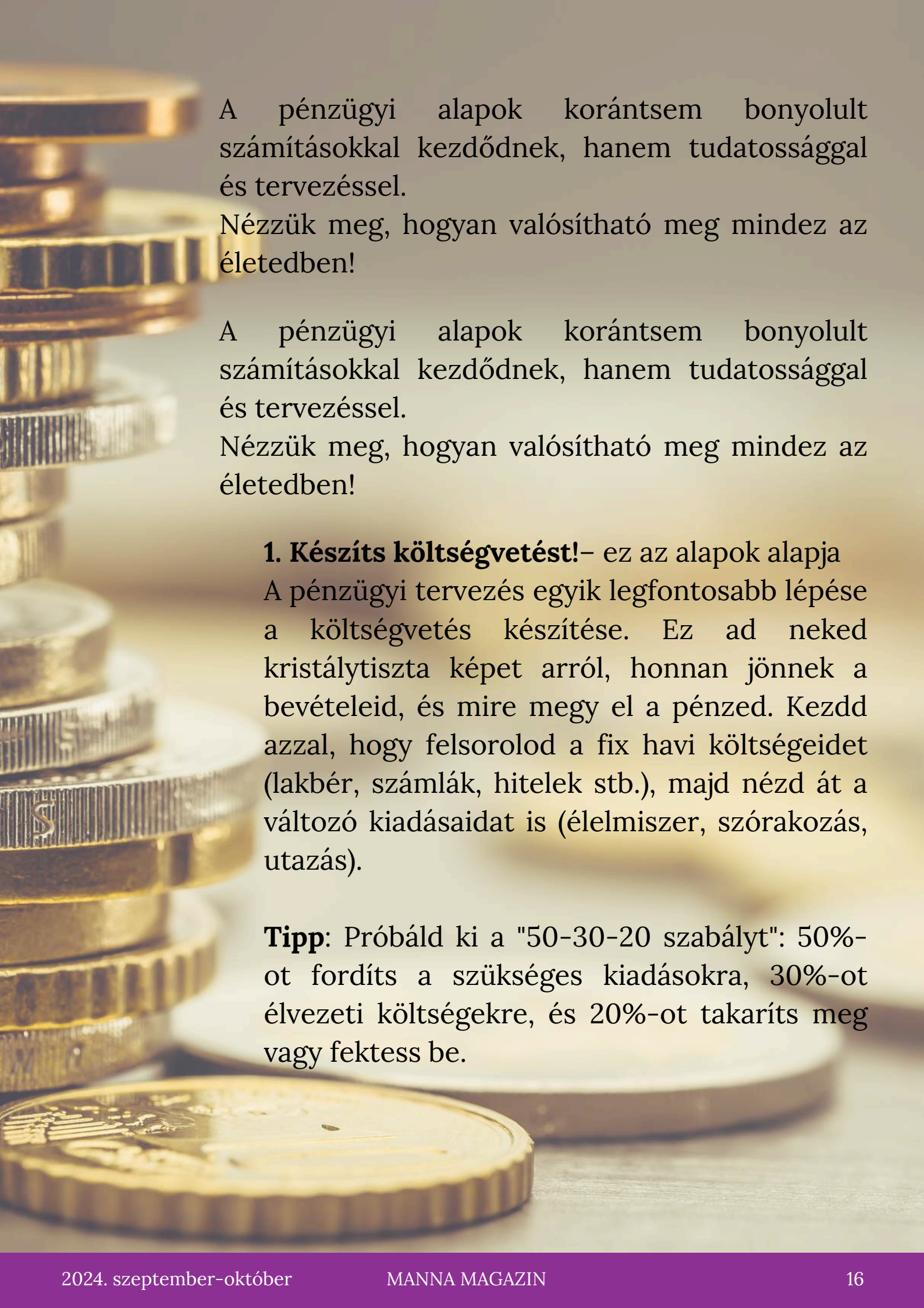


GONDOLKODJ MERÉSEN és engedd, hogy helyetted dolgozzon a pénzed!

A pénzről beszélni és a pénzzel foglalkozni gyakran ijesztőnek tűnhet. Kultúránkban sikk eltagadni a bevételeket, kifelé vagyont mutatni, miközben belül kínlódás, megfeszülés van.

Pedig valójában nagyon egyszerű lépésekkel elérhetsz egy könnyed, áramló, pénzügyileg kiegyensúlyozott életet.





A pénzügyi alapok korántsem bonyolult számításokkal kezdődnek, hanem tudatossággal és tervezéssel.

Nézzük meg, hogyan valósítható meg mindez az életedben!

A pénzügyi alapok korántsem bonyolult számításokkal kezdődnek, hanem tudatossággal és tervezéssel.

Nézzük meg, hogyan valósítható meg mindez az életedben!

1. Készíts költségvetést!– ez az alapok alapja

A pénzügyi tervezés egyik legfontosabb lépése a költségvetés készítése. Ez ad neked kristálytishta képet arról, honnan jönnek a bevételeid, és mire megy el a pénzed. Kezdd azzal, hogy felsorolod a fix havi költségeidet (lakbér, számlák, hitelek stb.), majd nézd át a változó kiadásaidat is (élelmiszer, szórakozás, utazás).

Tipp: Próbáld ki a "50-30-20 szabályt": 50%-ot fordíts a szükséges kiadásokra, 30%-ot élvezeti költségekre, és 20%-ot takaríts meg vagy fektess be.

2. Áramoltasd a pénzt! - automatizált megtakarítás

Az automatizált megtakarítás egy olyan okos módszer, ahol a folyamatot egyszerűsíteni tudod. Állíts be automatikus átutalást a **bankszámládról a megtakarítási számlára** minden fizetésnapon.

Ha van **Revolut** számlád, akkor válaszd az automatikus feltöltést, így minden vásárlásod után töltődik a flexibilis számlád. Használd a **myworld** kártyádat a vásárlásaid utáni pénz visszatérítéshez. Ezekkel a módszerekkel a megtakarítás folyamatosan, erőfeszítés nélkül történik, és egyre növekszik a tartalékod.

Tipp: Kezdd el akár havi 5-10%-os összegekkel, és keringtesd a pénzt a használt rendszerekben, ezzel fokozatosan növeled a félretett pénzed, és fejlődik a pénzügyi helyzeted.



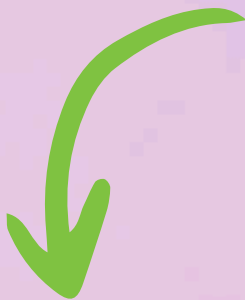
FOGLALJ IDŐPONTOT IRÁNYTŰ BESZÉLGETÉSRE!

3. Fektess be! – ez a pénzügyi növekedés motorja

Befektetés indítható minimális összeggel. Akár havi 20 ezer forint áll rendelkezésedre, akár nagyobb összeg, érdemes megkezdened a befektetéseid kiépítését.

A befektetés amellet, hogy a pénzedet növeli, a pénzügyi áramlást is biztosítja. Idővel ezekből teremted meg a passzív jövedelem bázisodat. **A pénzed dolgozik érted, miközben te másra fókuszálsz.**

Tipp: Kezdd el kis összegekkel, és amint belejöttél, növelheted a tétet. Tartsd szem előtt a hosszú távú céljaidat, és azok alapján hozd meg a döntéseidet.



FOGLALJ IDŐPONTOT IRÁNYTŰ BESZÉLGETÉSRE!



4. Költs tudatosan! – ez a a könnyedség megőrzésének alapja

Ha azt gondoltad eddig, hogy a pénzügyi tervezés korlátozó, akkor vizsgálj meg ezt a hitrendszered és nézd meg, hogyan tud szabadságot adni. Ha tudatosan költesz, nem kell büntudatot érezned egy-egy élvezeti cikk megvásárlásakor, mert pontosan tudod, hogy a költségvetésedben megvan rá a helye.

Tipp: Használd a cashback kártyát és vásárolj intelligensen!

**Regisztrálj ingyenesen a
myworld rendszerébe,
ahol a vásárlásaid után
pénz visszatérítést
kapsz:**

CASHBACK CARD - INTELLIGENS VÁSÁRLÁS

A pénzügyi áramlás azt jelenti, hogy a pénz természetes módon jön és megy az életedben, stressz és kényszer nélkül. Ha van egy jó költségvetésed, megtakarításod, és befektetési stratégiád, a pénz könnyebben áramlik hozzád és tőled. A titok a tudatos tervezésben és abban rejlik, hogy nem hagyod, hogy a pénz irányítson téged, hanem te irányítod a pénzedet.

KICSIBEN VAGY NAGYBAN GONDOLKODSZ?

A kicsiben gondolkodás kényelmes, de korlátok közé zár. A nagyban gondolkodás viszont teret nyit a lehetőségek előtt, és nagyobb eredményekhez vezet.

Ha szeretnél nagy dolgokat elérni, ne félj kilépni a komfortzónádból, és vállalj nagyobb kockázatokat. Tűzz ki merész célokat, és folyamatosan fejleszd magad!

A sikeres pénzügyi élet egyik titka, hogy bátor döntéseket hozol, és mersz nagyban gondolkodni.

think different

Sokszor beleesünk abba a csapdába, hogy apró, olcsó dolgokat hajlamosak vagyunk impulzívan megvásárolni, míg ha valami drágább, akkor automatikusan visszarettenünk, mondván, "ez túl sok". Pedig, ha alaposabban megvizsgáljuk, hosszú távon a kisebb költségek összessége gyakran *több pénzt emészt fel*, mint egy egyszeri, nagyobb kiadás.

Az apró dolgok csábítóak, ám ha igazán nagy eredményeket akarsz elérni a pénzügyekben (és az életben is), merj nagyban gondolkodni és hosszú távon tervezni.

Az igazán nagy eredmények valahol a kettő kombinációjában születnek: amikor odafigyelsz a kicsire is és megvan a víziód is a nagyra.

FOGLALJ IDŐPONTOT IRÁNYTŰ BESZÉLGETÉSRE!

HOGYAN NÉZ KI MINDEZ A VALÓSÁGBAN?

Fb videó

>>

Annyi minden történt az egy hónapos Spanyol utazás során, hogy alig győzöm csokorba szedni. Arról mesélek inkább, hogy a malagai utunkon 500 Euros költség keretet tűztünk ki célul, és végül 550 Euróból valóban kijöttünk. 10 % költség túllépés soknak tűnhet, ám ha a teljes költségvetésünket nézem, akkor nagyon boldog vagyok, hiszen valóban minimális összegből éreztük magunkat fantasztikusan.

Magyar forintra átfordítva nagyságrendileg 200.000 Ft-ba került 4 hét Malaga, Madrid, Gibraltár és Marokkó érintésével.

Ebben az összegben minden benne foglaltatik: repülőjegy, autóbusz utazás, kaja, szórakozás és bármi más, amire költöttünk.

Érdekelnek a részletek?

[KLIKKELJ A
MANNA CLUBHOZ](#)



Örömmel osztok meg veletek néhány
fényképet erről a fantasztikus utazásról

Malaga

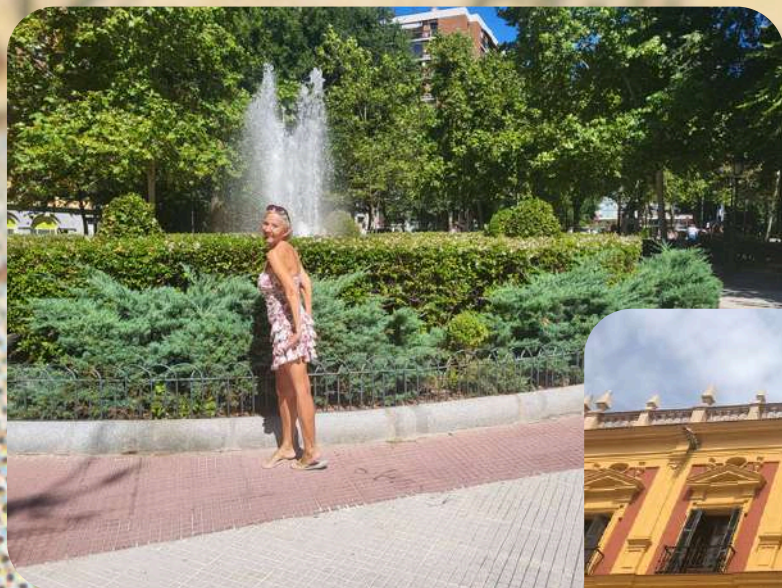


Fb videó





Madrid



Fb videó

>>



Marokkó



Fb videó

>>



A hely, ahol gazdagodsz Manna Club

A siker egyik legfőbb fokmérője a pénz. Sajátítsd el a siker szemléletet és alakítsd át a pénzügyi valóságodat!

Használd a közösség erejét, hallgasd a napi inspiráló hanganyagokat, vedyél részt a havi kihívásokon, hogy megtanulj bánni a pénzzel, és válj egyre tudatosabbá céljaidat, terveidet illetően.

A siker szemlélet és a pénzügyi tudatosság alapvető és elengedhetetlen a sikereid eléréséhez. Indulj el a siker és gazdagság felé!

- Extra ajándék
- Kihívások
- Podcastek, interjúk
- Napi hanganyagok
- Játszva tanulás
- Csoportos, online workshopok



Siker szemlélet és gazdagodás

MANNA CLUB TÉMÁI SZEPTEMBERBEN ÉS OKTÓBERBEN

Fedezd fel az álmaidat, a vágyaidat és a képességeidet – talán az egyik legfontosabb, amit a MannaClubban boncolgatunk. Napi hanganyagok, inspiráló írások támogatnak abban, hogy elsajátítsd a siker szemléletet, megtaláld a saját utadat, és bátran válaszd önmagad!

**MERJ ÁLMODNI, MERJ CSELEKEDNI!
VÁLASZD ÖNMAGAD!**

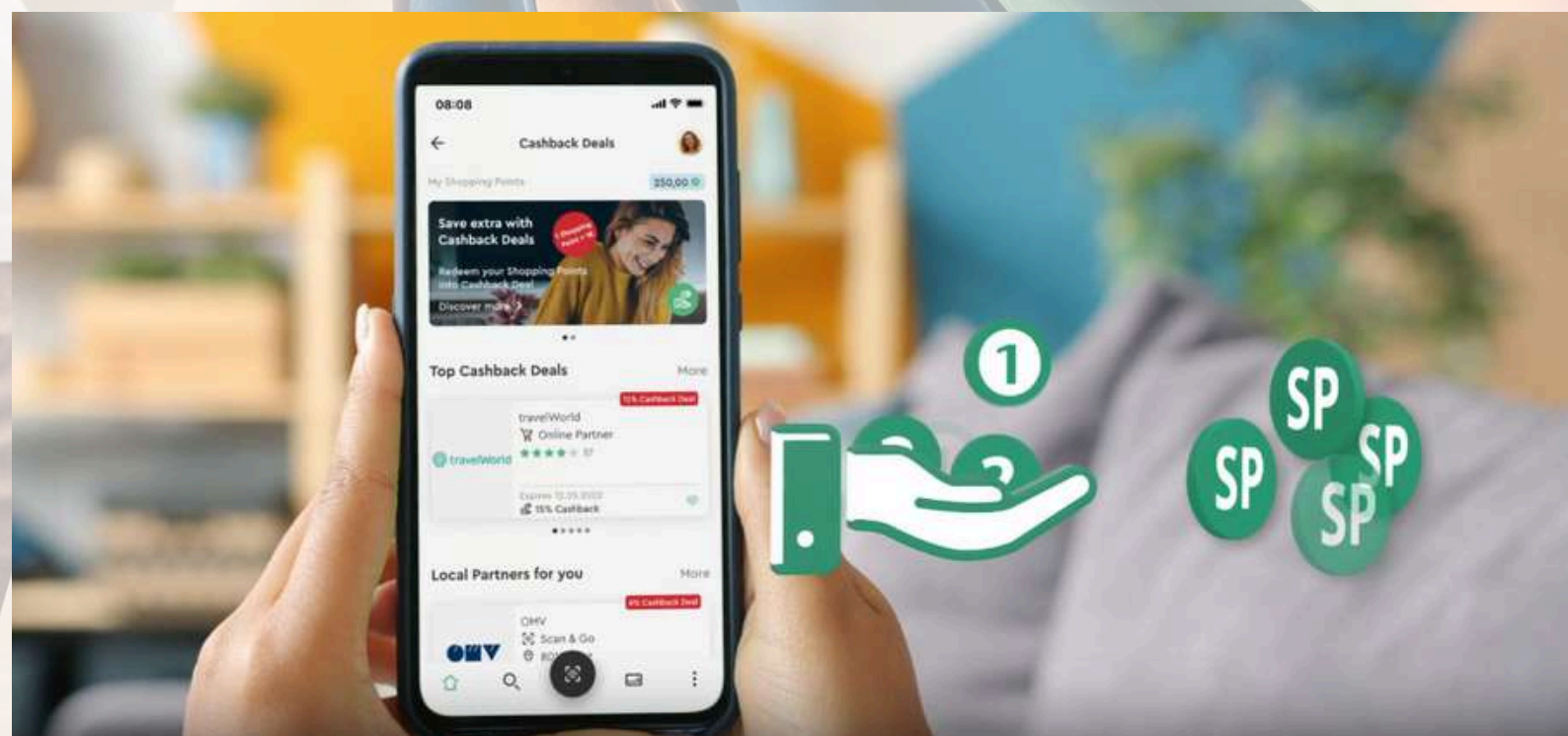
VÁLASZD A MANNA CLUBOT!





MY WORLD

Fedezd fel a My World
izgalmas világát,
ahol a vásárlásaid után
pénzvisszatérítést kapsz!
INGYENES REGISZTRÁCIÓ:



Élj a lehetőséggel, és élvezd az
okos vásárlás örömét!



MY WORLD

Töltsd le az applikációt!

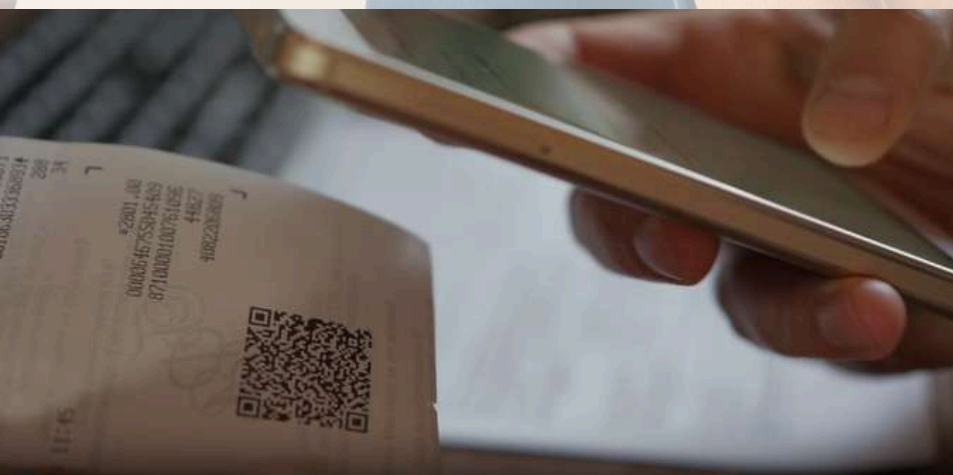
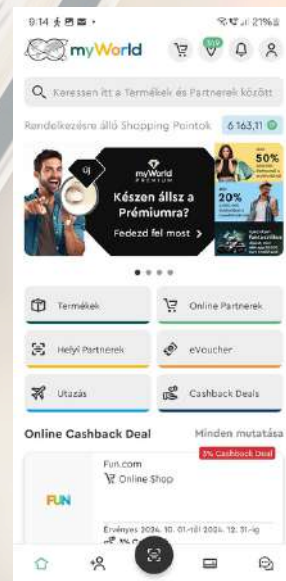
**Böngéssz az online
elfogadóhelyek között.**

**Pl. ecipo, Aliexpress, Temu, Notino,
Aboutyou, Butlers, Shein, Agoda stb.**

**Keress a környékeden
elfogadóhelyeket.**

**Pl. Praktiker, OIL! benzinkút, Leroy,
Müller, hotelek, utazási irodák,
gyógyszertárak, virágboltok stb.**

**Vásárlásod számláját
bescanneled és máris jogosult
vagy a visszatérítésre.**



**SCAN
& GO**

SIKER TAGOK MÁLTÁN



**4 fantasztikus ember
4 személyiség
4 történet
1 cél**



fejlődni egymás támogatásával



ELENGEDÉS

ŐSZINTESÉG



ERŐ

ÉLMÉNYEK



BÁTORSÁG

ODAFIGYELÉS



ELFOGADÁS

FELISMERÉSEK

TISZTELET

Elképesztő volt az a néhány nap, amit a Siker tagok töltöttek itt nálam, Máltán! Még mindig a hatása alatt vagyok :)

Jó volt látni, ahogyan a résztvevők fantasztikus energiákat hoztak be és segítették, emelték egymást.

Szakadj ki te is a megszokott környezetből, gyere el hozzám a napfényes Máltára és éld meg te is a csoport erejét!



Hallgasd meg a résztvevők élménybeszámolóját:

KATA
BESZÁMOLÓJA

GABI
BESZÁMOLÓJA

ÉVA
BESZÁMOLÓJA

JOLI
BESZÁMOLÓJA

Fedezd fel magad!

Máltai csoportos elvonulás
2024. október 24-28.

**Lépj be az
önismereti
utazás ajtaján!**

- felszínre hozzuk a legmélyebb mozgatórugóidat
- megnézzük, hogy mi a te életfeladatod
- megtervezzük, hogy merre érdemes továbbhaladnod
- külső rálátást kapsz az életedre
- tudatosabbá és magabiztosabbá válsz a mindennapjaidban

**BESZÉLJÜNK
RÓLA!**



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!