

MANNACOACH.COM

2024 NOVEMBER-DECEMBER

MANNA MAGAZIN

SIKER UTAZÁS ÉLETVEZETÉS MENTORÁLÁS

2024

NOVEMBER - DECEMBER

**HOGYAN TARTSD MEG
A BELSŐ BÉKÉDET?**

**ADVENTI
NAPTÁR**

**SIKER
TESZT**

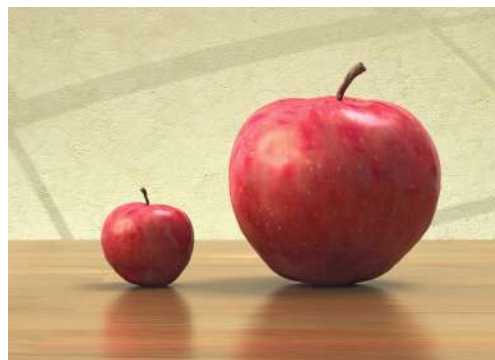
**KICSIBEN VAGY
NAGYBAN?**

**KARÁCSONY
AJÁNDÉK NÉLKÜL?**



TARTALOM

- 4 Kicsiben vagy nagyban?
- 10 Karácsony ajándékok nélkül?
- 13 MannaClub következő havi témái
- 16 Kelet és nyugat találkozása: Isztambul
- 20 Manna Adventi kalendárium
- 28 Siker tagok Máltán
- 31 Hogyan tartsd meg a belső békédet a decemberi rohanásban?
- 36 Hogyan zárd le az idei évet és készítsd fel magad a következőre?
- 41 Karácsonyi programok
- 44 Siker szemlélet teszt



KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

mannacub/

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

NAGY SZILVIA

Designer, szerkesztő

MANNA MAGAZIN

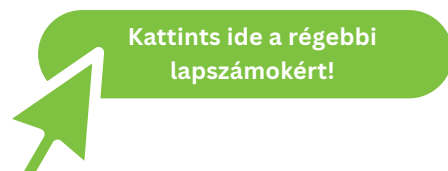
40. SZÁM

2024. NOVEMBER - DECEMBER

Megjelenik: kéthavonta

Borítókép: MannaCoach

www.mannacoach.com/manna-magazin/



Manna üzenete

E HAVI FÓKUSZAIM

- Kicsiben vagy nagyban költés?
- Ünnepek, évzárás
- Belső béke

ÜDVÖZÖLLEK

Írta: Gürtler Szilvia

Kedves Olvasóm!

Ahogy beköszönt a tél, és az év utolsó hónapjai magukkal hozzák a karácsony varázsát, mindannyian megállunk egy pillanatra, hogy számot vessünk az elmúlt esztendővel. Én újra Mexikóból hívlak új élményekre és új szemléletre, legyen szó évzárásról, vagy új célok megálmodásáról..



Fotó: MannaCoach

Az otthon melegében apró gesztusokkal is csodákat hozhatsz létre – egy kézzel készített ajándék, egy közösen töltött este, vagy éppen egy belső felismerés is képes új lendületet adni. Ugyanakkor arra is inspirál, hogy nagyobb távlatokban gondolkodj.

Ötleteket, tippeket és inspirációt adunk, hogy az ünnepi időszak ne csak a rohanásról szóljon, hanem az alkotás, az öröm és a megújulás időszaka is legyen. Megmutatjuk, hogyan találhatod meg a békét és a céltudatosságot a téli hónapokban.

Kívánjuk, hogy az előttünk álló hetek tele legyenek fénnel, szeretettel és teremő energiával!

Szeretettel,

*Gürtler Szilvia és a
Manna Magazin szerkesztősége*



ΣΟΚΣΖΙΝÚ ÜΝΝΕΡΕΚ



KICSIBEN VAGY NAGYBAN?



Az egyik nyaralásom során figyeltem fel egy érdekes jelenségre. Egy pizzázóban tudatosult bennem, hogy én is beleestem abba a csapdába, miszerint apró szeleteket vásároltam meg, amíg a drágább verziójú egész pizzát, vagy más ételeket automatikusan elutasítottam.

Ez volt az a pillanat, amikor leültem és alaposabban megvizsgáltam, hogy vajon a hosszú távon kisebbnek tűnő vásárlások összessége valóban alacsonyabb költséget jelent, avagy több pénzt emészt fel, mint egy egyszeri, nagyobb kiadás.

A kicsiben vagy nagyban költés csapdája

Amikor olcsónak tűnő dolgot veszünk, például egy pizzát, kávé vagy apró kiegészítőt, az úgy tűnik, "ez csak egy pár száz forint, megengedhetem magamnak". Ilyenkor az apró kiadások alacsonyabb egyszeri tehernek tűnnek, csak hogy a kis tételek villámgyorsan összeadódnak. Egy-két szelet pizza ma, egy kávé holnap, és **a hónap végén már észre sem vesszük, hogy ezek az apróságok összességében több pénzt vittek el, mint amit hajlandók lettél volna kifizetni egy nagyobb, ám tudatosan megtervezett kiadásra.**

Például: Ha veszel 3 pizza szeletet, darabonként 600 Ft-ért, akkor összesen 1800 Ft-ot költesz el. Ezzel szemben egy egész pizza gyakran 1500-1600 Ft-ba kerül, vagyis valójában kevesebbet fizetnél az egyben történő vásárlásért, és talán még maradékod is lenne későbbre.

A másik oldalon ott van az, amikor valamiről úgy érezheted, hogy túl drága, és nem mered kifizetni az árát. Ilyenkor inkább apróbb dolgokra költesz, mert azok pszichológiailag kevésbé tűnnek nagy áldozatnak. Ezért előfordulhat, hogy **sok kicsi, olcsó dolgot vásárolsz kompenzációként, mint hogy egy nagyobb, minőségi dolgot vegyél meg, ami hosszú távon megtérülőbb befektetés lenne.**

Példa: Ha egy cipőn spórolsz, és veszel egy olcsóbb, kevésbé tartós darabot mondjuk 8000 Ft-ért, valószínű, hogy néhány hónap múlva újra kell majd venned egy másikat. Ezzel szemben, ha egy drágább, minőségi cipőt vásárolsz 20 000 Ft-ért, az évekig szolgálhat. Bár kezdetben több pénzt kell kifizetned, hosszú távon kevesebbet fogsz költeni, hiszen ritkábban vásárolsz újra.



Pszichológiai csapda, azaz miért vonzóbb a kisebb költés?

Ez a jelenség nem csak a pénzügyekről szól, hanem a pszichológiáról is. Az apróbb, olcsóbb dolgok megvásárlásakor azonnali kielégülést kapunk: egy szelet pizza vagy egy új kiegészítő gyors örömforrást jelent. **Az emberi agy hajlamos a rövid távú kielégülés felé húzni minket, mert az azonnal érkező jutalom érzése sokszor erősebb, mint a hosszú távú tervezésé.** Azaz, bár hosszú távon egy nagyobb, tartósabb befektetés hasznosabb lenne, az apró kiadások azonnali örömet adnak.

The image features two smartphones, one in a light blue color and one in a light purple color, positioned side-by-side. They both have triple-camera systems on their backs. At the bottom of the image, a fan of US dollar bills is displayed, showing denominations of \$10, \$20, and \$50. The background is a soft, light purple gradient.

Példa: Lehet, hogy szeretnél egy új telefont, aminek az ára 150 000 Ft, ami túl soknak tűnik egyszerre. Helyette 3-4 hónapon keresztül hetente megveszel kisebb dolgokat: egy új tokot, kijelző védőt, töltőt stb. Ezek összeadódva viszont akár el is érhetik azt az összeget, amit a telefonra költöttél volna, mégsem tűnt fel, mert ezek **az apró kiadások kevésbé fájnak.**

Hogyan válts át a tudatosabb pénzügyi gondolkodásra?

Az első lépés, hogy **kövesd az apró kiadásaidat**. Gyakran nem is veszed észre, mennyi pénz megy el kis dolgokra, mert olyan alacsony összegek, hogy felírni sem tartod érdemesnek. Vezesd precízen a nyilvántartásodat, akár egy egyszerű telefonos alkalmazással, és nézd meg a hónap végén, mennyit költöttél ezekre az apróságokra. Garantálom, hogy meglepő lesz az összeg! Mielőtt vásárolsz valamit, kérdezd meg magadtól: Szükségem van erre a termékre/ ételre / szolgáltatásra most? Mivel teszi könnyebbé / hasznosabbá az életemet? Lehet, hogy egy-egy kávé, vagy egy gyors étkezés pillanatnyilag nem tűnik soknak, ám ha havonta többször megismétled, sok pénzt veszíthetsz. Sok dolgot otthon is elkészíthetsz, magaddal vihetsz, így a megtakarított összeg segíthet elérni akár nagyobb céljaidat is.

A nagyobb kiadások gyakran hosszabb távon térülnek meg. **Ha vásárlás előtt gondosan mérlegeled a hosszú távú előnyöket és költségeket, könnyebben döntesz majd úgy, hogy érdemes egyszer többet kiadni, mint apró összegekkel folyamatosan elaprózni a pénzt.**



Ha van egy konkrét célod, például egy nagyobb befektetés vagy egy minőségi termék megvásárlása, az segíthet abban, hogy szorosabban fogd a pénzt és kerülöd az apró kiadások csapdáját. **Egy nagyobb cél elérése érdekében könnyebb lesz lemondani az apróbb dolgokról, mert tudod, hogy hosszú távon jobban jársz.**

Én például ez utóbbiban nagyon erős vagyok. Minimális összegekből képes vagyok vagyonokat varázsolni. Többek között ezt a megközelítést és technikát is átadom a MannaClub napi hanganyagaiban.

Hiszen a pénzügyi tudatosság egyik alapvető része, hogy felismerjük: az apró, olcsó kiadások sokszor többet visznek el, mint amit egy nagyobb, egyszeri kiadásra szántunk volna. Az apró költségek könnyen összegyűlnek, és végül egy olyan összeg áll össze, ami már jóval meghaladja azt, amit egy nagyobb, tartósabb dologért kifizettünk volna.

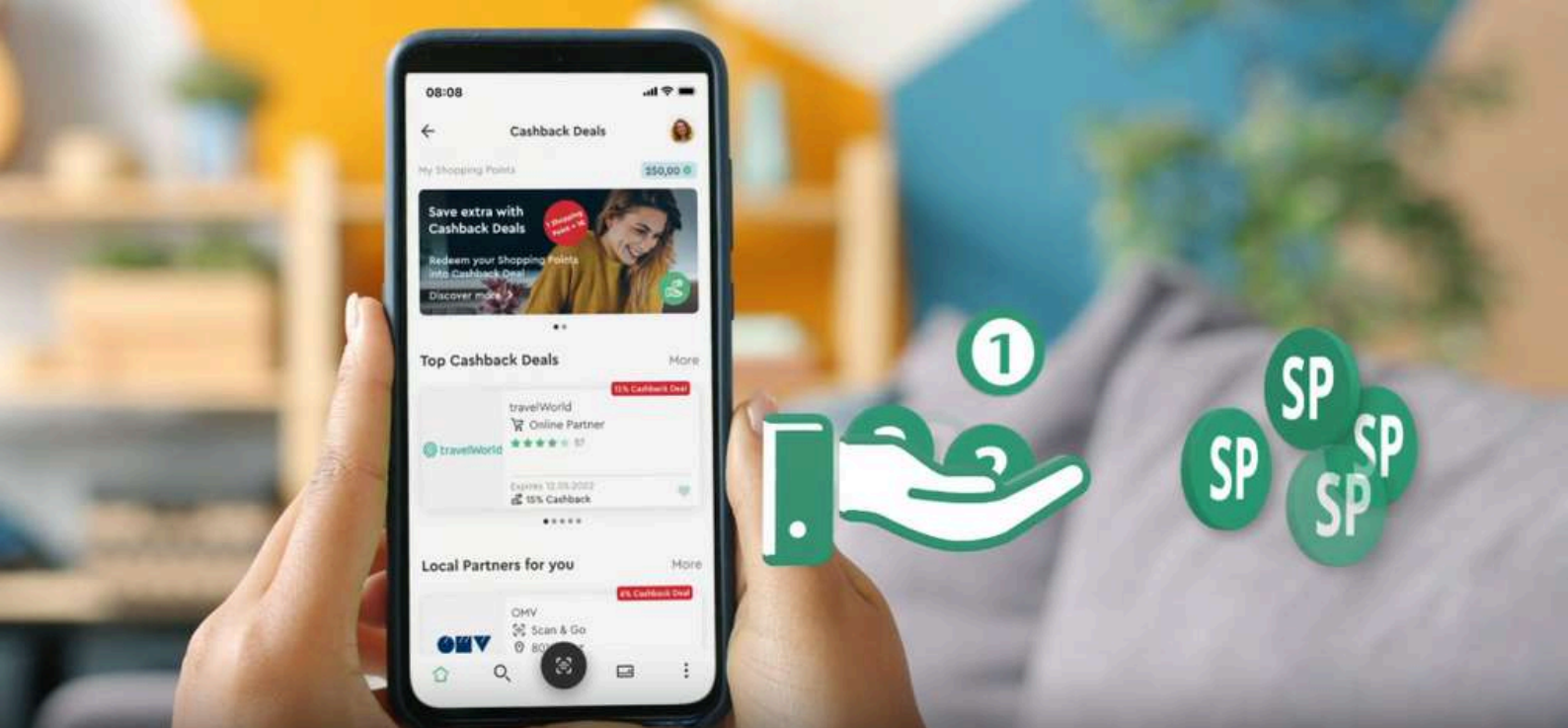
Az ily módon megtakarított összeget pedig befektetésre, ezáltal növekedésre fordíthatod. Így kovácsolhatsz előnyt abból, hogy tudatosan odafigyelsz a kicsi költsékekre is.

Segítek megtervezni a pénzügyeidet és kialakítani a tudatos pénzkezelési stratégiádat.

Gürtler Szilvia

Csatlakozz be a hétfőingyenes
pénzügyi iránytű beszélgetésre:

IRÁNYTŰ BESZÉLGETÉS



Regisztrálj
ingyenesen a
MyWorld

rendszerébe, ahol a
vásárlásaid után pénz
visszatérítést kapsz:



CASHBACK CARD - INTELLIGENS VÁSÁRLÁS

KARÁCSONY AJÁNDÉK NÉLKÜL?



A karácsony az év egyik legmeghatározóbb ünnepe, amit sokan a szeretet, a családi együttlét és a meghitt pillanatok jegyében töltenek. Az ajándékozás szinte elválaszthatatlan eleme a hagyománynak, de vajon valóban szükséges része az ünnepnek?

Év közben, ha eszedbe jut valami jó ajándékötlet, azt mondod, hogy “ez milyen jó karácsonyi meglepetés lenne!” Ezzel a felkiáltással általában gyorsan a feledés homályába is merül a zseniális ötlet.

Novemberben már érzed az idő szorítását, de már nem jut eszedbe semmi jó ajándék, hiába görgeted órákig az online bevásárló oldalakat. Megkérdezed a családtagokat, hogy mit szeretnének karácsonyra – ezzel véget vetsz az agyalásnak és abban a hitben ringatod magad, hogy legalább olyat veszel, amire valóban vágnak.

Az online megrendelt ajándékok esetében izgulsz, hogy tényleg olyan lesz-e mint a honlapon, illetve aggódsz azon, hogy vajon megérkezik-e időben a rendelésed.

Személyes vásárlás esetén, egy bögre nyugtató tea megivása után beleugrasz a tömegbe, elpankrátorkodsz a kiszemelt boltba, beállsz a kasszáknál kígyózó sorba, majd araszolsz a dugóban. Szinte már az egész emberiséget utálsz és összerezzensz, ha karácsonyi dalt kezdenek el játszani a rádióban.



Szeretnéd szépen becsomagolni az ajándékot, de már azzal is elégedett vagy, ha észrevétlenül bele tudod tenni egy zacskóba.

A karácsonyi menü kitalálása is igazi kihívás: ki mit szeret, ki mire nem allergiás, mi meddig áll el, mit hol lehet beszerezni.

És amikor eljön 24-e, már tikkello szemmel kezded el a készülődést. Az a kép, hogy kipihenten, szép ruhában, frissen mosott hajjal, esetleg sminkkel libbenj a vacsoraasztal mellé – már teljesen a múlté. Csak szeretnéd túlélni a napot.

Ekkor megfogadod, hogy jövőre biztosan máshogy lesz.

Az én családom nem nagy és nincsenek gyerekek – lehet, hogy ezért is volt egyszerű meghozni azt a döntést, hogy nem ajándékozunk.

A mi célunk az volt, hogy megkíméljük magunkat az ajándékbeszerzés örületétől. Inkább a nyugalmat és a békét választjuk és ezen a napon együtt vagyunk, közösen díszítjük a fát, készítjük el a vacsorát és tudatosan figyelünk egymásra.

Az első ajándékmentes karácsony előtt kíváncsi voltam, hogy milyen érzéseim lesznek, nem fogom-e üresnek érezni az ünnepet, vagy hiányolni az ajándékátadás és -bontás ceremóniáját. El kell, hogy mondjam, hogy eszembe sem jutott. Semmi hiányérzetem nem volt.

Ne azt képzeljétek, hogy ünneplőben énekeltük a *Mennyből az angyalt* a karácsonyfa alatt, de volt valami különleges hangulata a nyugis, közös fadíszítésnek, főzésnek, beszélgetésnek. Nem rohantunk és jó témákat hoztunk be a beszélgetésekbe. Teljes volt így is a karácsony.

Az ajándékok elhagyásának van egy nagyon pozitív “mellékhatása” is (bár lehet, hogy valakinek ez a legfontosabb). Az ajándékozás gyakran vezet felesleges tárgyak felhalmozódásához, amelyek végül a szemétben landolnak. Ha lemondunk az ajándékokról, hozzájárulhatunk a fenntarthatóbb életmódhoz, csökkenthetjük a fogyasztásunkat és az ezzel járó környezeti terhelést.

Az ajándékozás persze nem negatív, nem elítélendő – a figyelmesség és a szeretet egyik megnyilvánulása, amely karácsonykor hagyományosan erősen jelen van.

Az a lényeg, hogy mindenki úgy menedzselje, úgy élje meg az ünnepeket, ahogyan az neki és szeretteinek jó.

Nagy Szilvia



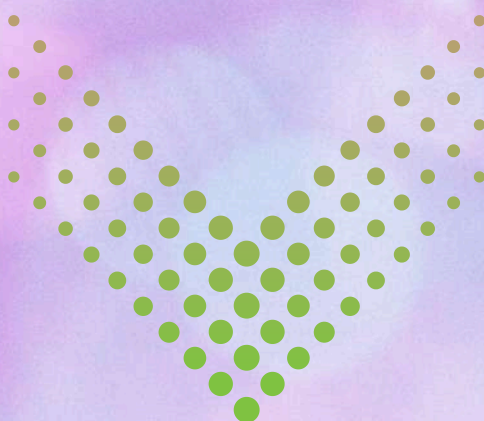
VÁLTS SZEMLÉLETET A MANNACLUBBAN ÉS HANGOLÓDJ A SIKER ÉS BŐSÉG ENERGÁIRA!

Ha beragadtál,
megakadtál és nem
látod a kiutat...

Ha szeretnél
változtatni az
életeden...

Ha szeretnél
haladni,
előrébb lépni..

Ha keresed az
inspirációt, a
lendületet...



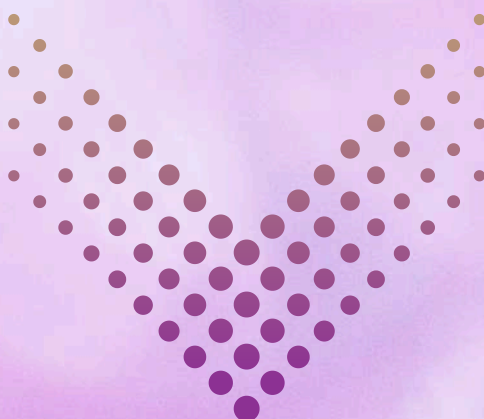
Csatlakozz a MannaClubba!

Napi hanganyagok
Workshop, játékok

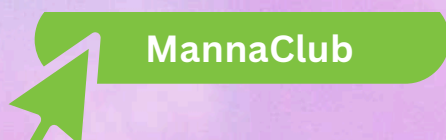


MANNA
CLUB

Inspiráló gondolatok
Támogató közösség



Sikerszemlélet
Anyagi gyarapodás
Bőség tudat



AMIKKEL VÁRUNK TÉGED A MANNA CLUB-BAN A KÖVETKEZŐ HÓNAPOKBAN

NOVEMBER

MannaClub november

**TEREMTSD
TÚL AZ
EDDIGIEKET!**



DECEMBER

MannaClub december

**KÖNNYEDSÉGBEN
GAZDAG ÜNNEPEK**



JANUÁR

MannaClub január

ÉPÍTS ÚJ JÖVŐT!



MANNA
CLUB

MannaClub

AMIVEL JÁTSZUNK A MANNACLUB-BAN



FEJLESZD A PÉNZÜGYI
TUDATOSSÁGODAT!



KELET ÉS NYUGAT TALÁLKOZÁSA: ISZTAMBUL



Régóta vágytam már Isztambulba. Úgy képzeltem, hogy varázslatos világ: palotákkal, mecsetekkel, zajos piacokkal, baklava hegyekkel. Nem tévedtem. Sőt, a várakozásaimat felülmúlta az a részletgazdag, csodálatos díszítettség, amelyet a paloták, háremek és mecsetek belső tereiben láthattam.



Érdekes volt megtapasztalni, hogy mennyi mindent tud adni a város. Érezni a több évszázados történelmet, ugyanakkor látni a felhőkarcolókat, hiszen több multinacionális vállalat működik a városban. Az európai oldal nyüzsgését nagyon jól ellensúlyozza az ázsiai rész nyugodtsága. Van tengere és vannak szép parkjai, sétányai.

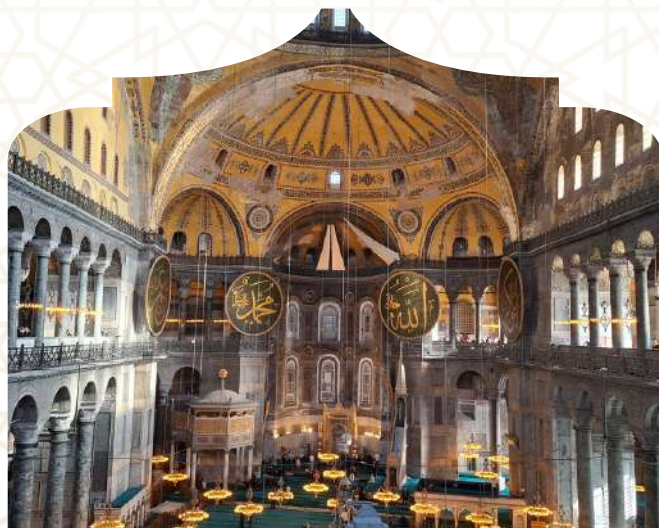
A csillogó-villogó, divatos butikok és trendi éttermek mellett ott van a bazár és az utcai döner árus.

Isztambul kulturális és gazdasági híd a nyugati és keleti világ között.



Minden utazásnál el szoktam gondolkodni azon, hogy mit tanultam az adott útból.

Az Hagia Sophia kezdetben keresztény templom volt, azonban most mecsetként működik. Látni a bizánci falfestményeket, ugyanakkor van olyan hely, ahová csak muszlimok mehetnek be. Az épület történelmét átszőtték a vallási indíttatású események.



Elgondolkodtam a saját vallási vagy spirituális hovatartozásomon: milyen szerepet játszik a vallás vagy a spiritualitás az életemben?



Ugyan nem vagyok túlzottan kontrollmániás, Isztambulban el kellett engednem mindent ezzel kapcsolatban. A város pezsgő, kaotikus energiájával gyakran kihívást jelenthet a megszokott rendet keresőknek. A bazárok, a zsúfolt utcák, a forgalom és az emberek áramlása mind olyan helyzeteket teremthet, amelyek segíthetnek megérteni, hogyan reagálsz a stresszes, gyors tempójú és néha kiszámíthatatlan környezetekre. Mindezt off-line, hiszen internetet csak a szállodában használtunk.



A város különleges atmoszférája arra taníthat, hogy elfogadd a változások és a bizonytalanságok természetét, és hogy nem minden helyzetben szükséges kontrollálni mindent. Lehet, hogy éppen a kaotikus pillanatokban találod meg a legtöbb értéket, amikor el tudod engedni az irányítást, és megéled a pillanatot.

Nagy Szilvia



ADVENTI MANNA KALENDÁRIUM



Advent ideje a karácsonyi készülődés mellett a befelé figyelésről, a lelkünk, belső hangunk megtalálásáról, a belső fény és a béke felszínre hozásáról is szól. Ez az időszak a számvetés és tervezés ideje is.

Nézzünk rá mi is advent ünnepén arra, amit eddig megvalósítottunk és mindarról, amit szándékunkban áll valóra váltani.

A MannaCoach adventi kalendárium kérdéseinek megválaszolásával közelebb kerülsz magadhoz és az álmaidhoz.



Ki is vagy te valójában?

Amikor nem valakinek a gyereke, szülője, testvére, párja, barátja vagy. Kezdheted: Egy olyan lélek vagyok, aki ... És itt jöhet a felsorolás. Pl. aki sokat mosolyog, aki szereti a tréfát, aki szeret időben érkezni mindenhova ...

Mi a legkedvesebb tevékenységed?

Mi az, amit a legszívesebben csinálsz? Amit bármikor, bármeddig... Amibe olyan mélyen bele tudsz merülni, hogy semmi más nem érdekel? Amivel repül az idő és örömet ad.



Mit szeretsz leginkább az életedben?

Melyek azok az események, körülmények, érzések, amelyek boldoggá és örömtelivé varázsolják a napodat?





Mivel töltötted idén a napjaidat?

Hány órát szántál a legkedvesebb tevékenységedre? Mi egyébbel töltötted még el a napjaidat?

Kikkel töltöd szívesen az idődet?

Kik azok az emberek, akikkel öröm az együttlét, akik társaságában szívesen időzöl? Miért őket választottad?



Kik inspirálnak?

Kik azok, akik inspirációt adnak neked? Akik energiával töltenek fel, támogatnak, és akikkel beszélgetve egyre újabb ötleteid támadnak?

Kik azok, akik példaképeid lehetnek?

Mit tanulhatsz a példaképek életéből, elért eredményeiből? Hogyan tudod a saját életedbe integrálni a tőlük látottakat, hallottakat, tanultakat?



Mi volt a gyermekkori álmod?

Mi szerettél volna lenni? Tűzoltó? Katona? Vadakat terelő juhász? Milyen érzés volt álmódozni arról, mi leszel, amikor nagy leszel? Milyen érzés most visszagondolni minderre?



Mi volt a kedvenc játékod gyermekként?
Mivel szerettél játszani? Hogyan játszottál?
Csoportban? Vagy egyedül?

Mi a felnőttkori álmod?
Szeretnéd célá alakítani és megvalósítani?
Meg tudod fogalmazni egy mondatban, mi az,
amit az elkövetkező időszakban el akarsz érni?



**Melyik az a képességed, amelyik leginkább
segíti az álmod valóra váltását?**
Milyen helyzetben használtad ezt legutóbb?

**Mi az az erőforrás, amire még szükséged van
az álmod valóra váltásához?**
Hogyan tudsz szert tenni rá?



**Kik azok a személyek, akik támogatnak téged
a céljaid valóra váltásában?**
Ne állj meg 1-2 embernél. Ha megakadnál tedd
fel a kérdést: “És még?”



Hogyan kezeled a változásokat?

Milyen változást generáltál legutoljára az életedben? (Tudtad, hogy a változástól való félelem lehet a legnagyobb gátja az álmaid megvalósulásának?)

Melyek azok a napi szokásaid, amelyek segítenek a céljaid valóra váltásában?



Milyen új szokásokat tudsz bevezetni az életedbe ahhoz, hogy elérd a céljaidat?

Milyen akadállynak érzékelt események, körülmények várhatnak az álmaid valóra váltásához vezető úton?

Tudsz ezekre úgy tekinteni, mint téged segítő történésekre?



Mi az, ami inspirál, amiből energiát kapsz?

Ami feltölt... ami teljesen kikapcsol és flow érzést ad.



Mi az, ami leginkább motivál?

Amikor úgy érzed, jöhet bármi, én akkor is véghezviszem, amit elterveztem.



20



Mi az első lépés?

Mit kell legelőször megtenned, hogy valóra váljanak az álmaid?



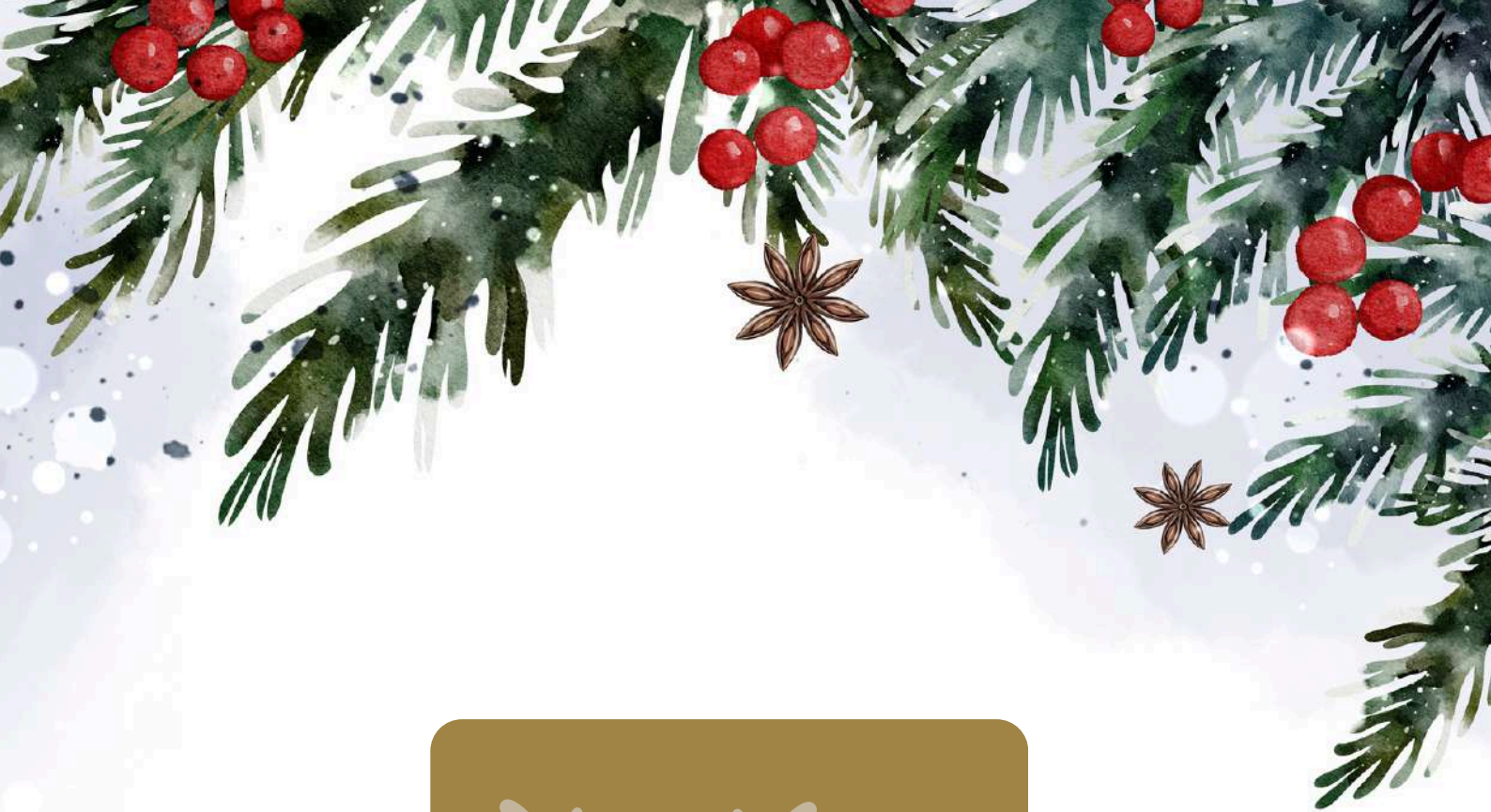
Tedd meg az első lépést, indulj el az álmaid megvalósítása felé vezető úton!

Honnan fogod tudni, hogy jó úton jársz?



Szánj magadra elég időt, hogy az ünnep ne csak rohanás legyen!

Gondolj vissza arra, hogy mik voltak azok a tevékenységek, amelyik feltöltenek. Tervezd be ezeket az ünnepekbe.



**Legyen ez a nap olyan,
amilyennek szeretnéd!**

BOLDOG KARÁCSONYT!

BOLDOG KARÁCSONYT KÍVÁN A MANNACOACH CSAPATA!



Görtler Szilvi



Nagy Szilvia



Czifra Kriszta



SIKER TAGOK MÁLTÁN

A Siker programot Máltán zártuk
egy csodás őszi élményutazás
keretében.



ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ:



Ez egy óriási
transzformáció volt!
Mindenkinek el kellene
menni egy ilyen
programra.

Megyek szárnyalni! :)
Jó volt a biztonságos
közeg.
Leírhatatlan!

Olyan kapcsolatot
tudtunk kialakítani, ami
egyfajta szövetségbe
kovácsol bennünket és
számíthatunk egymásra
bármikor

Mindenkinek ajánlom,
aki váltásban van az
élete bármelyik
területén.
Hatalmas erőt adott.

A MEGÉLÉS:



HOGYAN TARTSD MEG A BELSŐ BÉKÉDET A DECEMBERI ROHANÁSBAN?

December... a hópelyhek csendje, az ünnepi fények varázsa és a frissen sült mézeskalács illata. Mégis, az év végi rohanás, az ajándékok beszerzése, a családi összejövetelek szervezése sokszor stresszel tölti meg ezt az időszakot. Hogyan maradhat időd saját magadra, amikor mindenki másra is figyelsz?

Hoztunk néhány egyszerű, ám hatékony tippet, hogy a december valóban békés és örömteli legyen.



1. Teremts szertartásokat a mindennapokban

Apróbb dolgokra gondolj – reggeli forró tea vagy kakaó elfogyasztása a kedvenc bögrédben, tíz perc meditáció vagy akár egy esti fürdő gyertyafénnyel. Ezek a kis szertartások segítenek abban, hogy pár percre lelassítsd az időt, és visszatérj a jelenbe.



Azt is kipróbálhatod, hogy minden reggel írsz három dolgot, amiért hálás vagy. Utána figyeld a napod és nézd meg, hogy milyen hangulatot ad mindez a napodnak.

2. Mondj „Nem”-et

Ebben a zsúfolt időszakban a legjobb módja annak, hogy legyen időd magadra, ha tudatosan válogatsz a kötelezettségeid között. Nem kell minden meghívást elfogadnod, és nem szükséges minden apróságot tökéletesre csiszolnod. Tanulj meg kedvesen nemet mondani azokra a programokra, amik nem töltenek fel, így több energiád és időd marad azok számára, akik és amik valóban fontosak számodra – magadat is beleértve.

3. Ajándékozd meg Magad egy kis „Énidővel”

Tedd fel magadnak a kérdést: mi az, amitől valóban jól érzed magad? Ha ez egy csendes óra olvasás a kedvenc könyveddel, egy séta a friss levegőn, vagy akár egy esti filmnézés takaró alatt, akkor teremts lehetőséget ezekre a pillanatokra! Ilyen apró, személyre szóló „ajándékok” töltik vissza az energia készleteidet, és segítenek újra kapcsolódni önmagadhoz.



4. Újfajta együttlét a szeretteiddel

A családi találkozók sok örömet adhatnak, még akkor is, ha a szervezés közben hajlamosak vagyunk túl sokat vállalni. Próbálj meg közös időt tölteni úgy, hogy az mindenkinek pihenés legyen. Mi lenne például, ha idén egy könnyed közös sütést szerveznének, ahol mindenki hozhat egy-egy egyszerű receptet, amit együtt készíthettek el? Így kevesebb stresszt és több valódi együttlétet csempészhetsz az ünnepekbe.



5. Járd a természetet télen is

Az ünnepi időszak felfokozott energiáit könnyebb kezelni, ha időt szánasz arra, hogy a természet csendjében ellazulj. Egy frissítő séta a havas tájban, akár csak egy közeli parkban, segít abban, hogy átláthatóbbnak érezd a feladataidat, és feltöltődve térj vissza az ünnepi forgatagba. A természet csodái, a hideg levegő és a csend segítenek kiszakadni a mindennapok rohanásából, és békésebbé, nyugodtabbá tesznek.

6. Ne vidd túlzásba a tökéletességet

A legszebb pillanatok gyakran azok, amelyek spontán történnek. Fogadd el, hogy nem kell mindennek tökéletesnek lennie. Az apró hibák, akár egy elrontott sütemény vagy egy szétszórt csomagolópapír, csak színesítik a közös ünnepi emlékeket. Engedd meg magadnak, hogy az ünnepeket lazábban, elvárások nélkül élvezd – hiszen a lényeg a jelenléted és az őszinte öröm.



Idén adj magadnak ajándékba türelmet és figyelmességet, hiszen a feltöltődött, kiegyensúlyozott éneddel a szeretteidnek is a többet tudsz nyújtani.

Gondoskodj a pénzügyi jövődről!



**Tervezzük meg a jövőképedet
leginkább támogató pénzügyi
lépéseket!**

PÉNZÜGYI IRÁNYTŰ

HOGYAN ZÁRD LE AZ IDEI ÉVET ÉS KÉSZÍTSD FEL MAGAD A KÖVETKEZŐRE?

Az év végi időszak a rohanás mellett a pihenés és az elmélyülés időszaka is. Ahogy az ünnepek után elcsendesedik a világ, lehetőséged nyílik arra, hogy összegezd az elmúlt évet, levond a tanulságokat és tiszta lappal indulj neki a következőnek. Ilyenkor egyfajta ösztönös számadást és visszatekintést is végzel.

A következő 5+1 tipp segít abban,
hogy tudatosabbá tedd
ezt a folyamatot.

1. Összegzés és hála

Az év lezárása egyfajta számvetés. Szánj időt arra, hogy végiggondold, mi minden történt veled az elmúlt hónapokban. Készíts egy listát az elért céljaidról, a megoldott kihívásokról és a felejthetetlen pillanatokról.

Írd le azt is, amiért hálás vagy, még akkor is, ha nehéz helyzeteken mentél keresztül. Ez segít abban, hogy pozitív energiával tekints vissza az évre, és újult erővel lépj tovább.

2. Válaszd el a régit az újtól

Minden év lehetőség arra, hogy új szokásokat alakíts ki, vagy éppen elengedd azokat, amelyek nem szolgálnak már. Tarts egy „téli nagytakarítást” a saját életedben is: gondold át, mi az, amit a következő évre magaddal szeretnél vinni, és mi az, amit jobb elhagyni. Akár szimbolikusan is elengedheted ezeket a dolgokat – írd le egy papírra, és egy gyertyafény mellett gondold végig, miért jobb nélküle. Majd – biztonságos keretek között – égesd el ezt a papírt és engedd szélnek. Ez az egyszerű szertartás segít abban, hogy tiszta lappal indulj.

3. Töltődj fel tudatosan

Az év végi hajtás után megérdemled a pihenést. Tarts olyan napokat, amikor valóban kikapcsolsz – nincs munka, nincs feladatlista, csak lazítás. Engedd meg magadnak, hogy lelassulj és bekuckózz. Akár egy könnyű olvasmánnyal, akár egy séta közben, hogy feltöltődve nézhess szembe a következő év kihívásaival.

4. Álmodd meg a jövő éved „Vízióját”

Ahogy a természet megpihen és felkészül a következő tavaszra, úgy te is megálmodhatod, milyen lesz az előtted álló év.

Képzeld el, mit szeretnél elérni, milyen új élményekre vágysz, és milyen kapcsolatokra kívánsz koncentrálni.

Ha kedved van, készíts egy úgynevezett „vision boardot”, ahol képekkel, szavakkal és inspiráló idézetekkel rögzítheted a jövő éved vízióját.

Ez az egyszerű, kreatív folyamat segít tisztán látni a céljaidat, és motivációt ad a megvalósításhoz.

5. Célok, lazán: hagyj teret a meglepetéseknek

Hogy elkerüld a újévi célok kitűzésének netán nyomasztó érzését, érdemes úgy megközelíteni, hogy tudd, ezek mindössze iránymutatások.

Írd le, hogy mit szeretnél elérni, és hagyd meg a rugalmasságot is, hogy az élet meglepetéseit befogadhasd. Néha a váratlan lehetőségek és a spontán élmények azok, amelyek igazán gazdaggá teszik az évet.

A végére pedig + 1 tippként az egyik legfontosabb:

6. Légy kedves Magaddal az úton

Az év vége remek alkalom arra is, hogy megállj egy pillanatra, és kedves legyél magadhoz. Talán nem minden sikerült, amit elterveztél, és ez rendben is van.

Az élet folyamat, és minden év egy újabb lépés a fejlődés felé. Engedd meg magadnak, hogy hibázz, hogy újra próbáld, és légy türelmes önmagaddal.

Hiszen a cél nemcsak az eredmény, hanem az út, amelyen jársz.

Az év végi csend és nyugalom lehetőséget ad arra is, hogy új lendületet kapj, és tiszta szívvel lépj be a következő évbe. Használd ezt az időszakot arra, hogy befelé figyelj, pihenj és készítsd fel magad az új kezdetre – hogy az új év valóban olyan lehessen, amilyennek elképzeled.



AHOGY MI ZÁRJUK AZ ÉVET

Mexikó



Málta



Magyarország



KARÁCSONYI PROGRAMOK

Én már jóval karácsony előtt elkezdek viszolyogni a tömegtől. Messzire elkerülöm a plázákat és a rohanó embereket. Befeszülés helyett inkább olyan programokat szervezek, amelyek feltöltenek.



Íme néhány ötlet, amelyek téged is feltölthetnek:

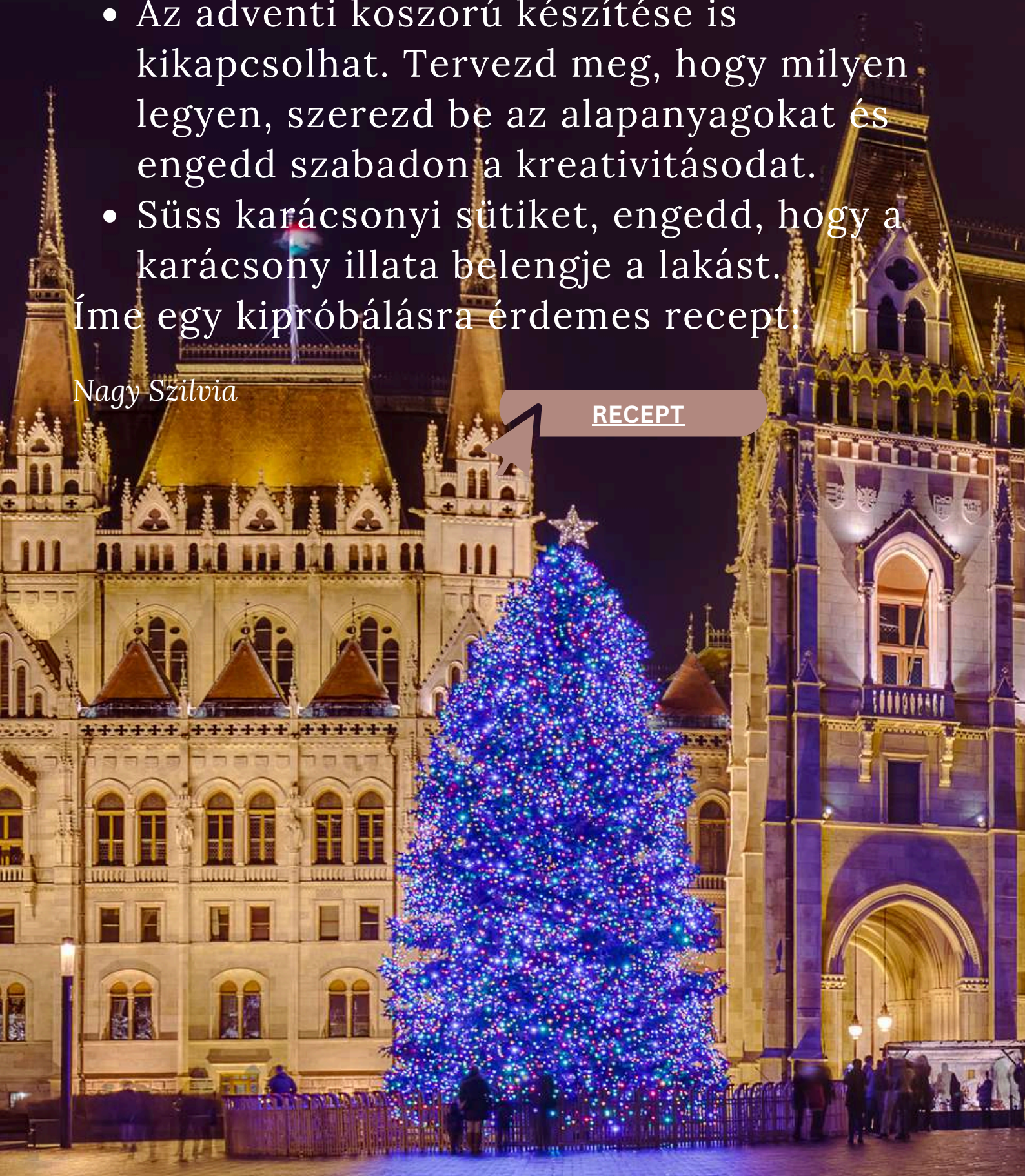
- Hívd meg a barátaidat egy mézeskalács-partyra és készítsetek vicces / szép mézeskalácsokat.
- Keressétek meg és fényképezzétek le a csodás fényvillamost, majd pattanjatok fel rá és gyönyörködjetek a városban.
- Sétáljatok egyet este és csodáljátok meg a kivilágítást.
- Kuckózzatok be egy forró csokival és csapjatok egy karácsonyi filmmaratont.
- Menjetek el egy karácsonyi vásárba és igyatok egy forralt bort - garantált a jó hangulat.

- Készítsetek ajándékokat rászorulóknak és vigyétek el a gyűjtőhelyekre.
- Az adventi koszorú készítése is kikapcsolhat. Tervezd meg, hogy milyen legyen, szerezd be az alapanyagokat és engedd szabadon a kreativitásodat.
- Süss karácsonyi sütitet, engedd, hogy a karácsony illata belengje a lakást.

Íme egy kipróbálásra érdemes recept:

Nagy Szilvia

RECEPT



SIKER SZEMLÉLET TESZT

Hogyan tudsz sikeresebb lenni? Hogyan tudunk a legjobban támogatni téged a sikerben?
Válaszolj a kérdésekre és lapozz a következő oldalra!

Hol tartasz a karrieredben?

1. Alkalmazottként dolgozom, jól érzem magam így
2. Alkalmazottként dolgozom, és szeretnék saját vállalkozásba kezdeni
3. Kezdő vállalkozó vagyok
4. Tapasztalt vállalkozó vagyok

Az alábbiak közül melyik céllal azonosulsz leginkább?

1. Szeretnék jól bánni a pénzzel és magabiztos pénzügyi döntéseket hozni.
2. Szeretném megtalálni az élethivatásom.
3. Szeretném felfelé ívelő pályára tenni a vállalkozásom.
4. Szeretném, ha a már jól menő vállalkozásom önjáró lenne és nem igényelné az én napi szintű jelenlétemet

Hogyan gondolkodsz az anyagiakról?

1. El vagyok veszve a pénzügyekben, szeretnék jól bánni a pénzzel és magabiztos pénzügyi döntéseket hozni.
2. A biztonság és a stabilitás fontos számomra, de szeretnék bőségben gondolkodni.
3. Befektetések tekintetében kis mértékben rugalmas vagyok, érdekelnek az új lehetőségek
4. Elsődleges célom a vagyonom növelése, nem félek kockáztatni, hosszú távban gondolkodom

SIKER SZEMLÉLET TESZT

–

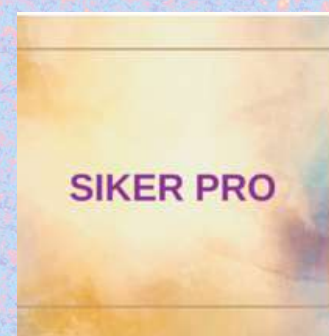
EREDMÉNY

Ha az 1-es válaszok voltak többségben, akkor szeretettel várunk a MannaClubban! Inspiráló hanganyokkal, támogató közösséggel, webináriumokkal, játékokkal várunk és segítünk abban, hogy tudatosabbá válj terveidet és pénzügyeidet illetően.



Ha több kérdésre adtad válaszként a 2-est, akkor a Siker Alap program az, amely a leginkább segít téged a továbblépésben, céljaid megvalósításában, élethivatásod megtalálásában, adott esetben vállalkozásod elindításában.

Ha a válaszok közül többször választottad a 3-ast, akkor Siker PRO a te programod. Formába öntjük és meg is valósítjuk az ötleteidet. A program végére pedig elkészül az Üzleti terved.



Ha a 4-es opció volt többségben a válaszaid között, akkor Siker VIP programra várunk téged. A program remek inspirációt és kézzelfogható muníciót ad számodra ahhoz, hogy hátrébb lépj vállalkozásod napi működtetésétől, és tulajdonosi, befektetői szemmel nézd a cégeidet.

erőtlenség?

egy helyben toporgás?



kilátástalanság?

sikertelenség?

A MannaClubbal:



 MannaClub

 Sikerszemlélet

 Anyagi gyarapodás

 Bőségtudat

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

