

MANNACOACH

# Pénzügyi áthangoló munkafüzet



A PÉNZÜGYI SZABADSÁG FELÉ VEZETŐ  
GYAKORLATOK ÉS LÉPÉSEK

WWW.MANNACOACH.COM

# Bevezető – A bőségre hangolódás útja

Van egy pont az életben, amikor már nem elég tudni, hogy „többre vagy képes”.

Amikor érzed, hogy **valami belül hív**, bár még nem tudod pontosan, hova.

Csak annyit, hogy a régi működés – a hajtás, a bizonyítás, az állandó készenlét – már nem működik.

Elkezdesh keresni egy új ritmust. Egy másik módot. Egy másik nézőpontot.

Sokáig azt hittem, a pénzügyi szabadságot a számok adják.

Hogy ha elég ügyes vagyok, ha eléggé dolgozom, ha eleget teljesítek – akkor egyszer csak megérkezik az áhított gazdagság.

Ehelyett, ahogy nőtt a bevétel, úgy nőtt a nyomás is.

Több pénz, kevesebb öröm.

Több feladat, kevesebb idő.

És ekkor értettem meg: a bőség nem a többől születik, hanem az **egyensúlyból**.

A valódi szabadság nem abban van, hogy bármit meg tudsz venni, hanem abban, hogy **már nem kell semmit megvenned ahhoz, hogy teljesnek érezd magad**.

A bőség nem a pénz mennyisége, hanem a tudatállapot, amiből megéled az életet.

Ez a könyv ennek az útnak a három állomása.

Nem arról szól, hogyan szerezz még több dolgot, hanem arról, hogyan engedd el azt, ami már nem szolgál.

Hogyan tisztítsd ki a hiedelmeket, a felesleges tárgyakat, az állandó rohanást – és hogyan térj vissza ahhoz a belső térhez, ahol mindened megvan.

# 3 téma, 3 gyakorlatsor

## EZ A BŐSÉG TERE.

Innen már nem a félelem irányít, hanem a bizalom.

Nem a kényszer hajt, hanem az inspiráció.

Nem a hiányt akarod betölteni, hanem az örömet megélni.

### **Három lépés, három nap, három kulcs:**

1. Tudatosítsd és oldd fel a pénzügyi hiedelmeidet.
2. Hangold át az érzelmeidet, és lépj a bőség tudatába.
3. Teremts a bőség állapotából – könnyedén, magabiztosan, önazonosan.

Ez a három lépés nem csupán a pénzről szól.

A pénz csak a tükör.

A valódi átalakulás benned történik: az önértékelésedben, a döntéseidben, a bizalmadban.

Engedd, hogy ez a könyv ne csak inspiráljon, hanem átalakítson.

### **Ne csak olvasd – éld meg.**

Mert minden egyes felismerésed után egyre közelebb kerülsz ahhoz, aki mindig is voltál:

**a bőségben élő, szabad, alkotó emberhez.**

*MannaCoach*



## KI VAGYOK ÉN?

Vállalkozóként indultam, tele ambícióval, tervekkel és tenni akarással.

Sokáig azt hittem, a siker titka az, hogy mindig többet csináljak.

Több munka, több projekt, több cél, több eredmény.

Jött is az eredmény, csak közben egyre fáradtabb lettem.

Egyre inkább eltávolodtam attól, amiért valójában elindultam.

jAztán egy napon elegendő lett abból, hogy a napjaimat túlélni kell.

Fogtam egy bőröndöt, és elindultam Máltára. Új életet kezdeni, új energiában, új tudatossággal.

Nem menekülni akartam, hanem újrakezdeni önmagammal összhangban.

Ott tanultam meg, mit jelent igazán lassítani, és mit jelent megélni a bőséget, a szívben.

A vállalkozásaim és a tanításaim azóta ebből az élményből születtek:  
hogyan lehet a pénzt, a sikert és a szabadságot egyensúlyba hozni a lélekkel.

Hogyan tud valaki dolgozni, teremteni, fejlődni, és közben nem elveszni a hajtásban, hanem megmaradni embernek, nőnek, teremtő lénynek.

A programjaim mind ugyanabból a forrásból fakadnak: abból a mély felismerésből, hogy a pénz csak tükör.

A valódi munka belül zajlik.

A hit, a döntések, a belső biztonság, a befogadás megtanulása azok a rétegek, ahol a bőség elkezd formát öltetni.

Sokszor újrakezdttem, rengeteget tanultam útközben, és már tudom, hogy a bőség nem valami elérendő cél, hanem egy létállapot, amelybe minden nap vissza lehet térni.

Erről szól ez a könyv is.

Egy meghívás: hogy te is hazatalálj önmagadba.

Mert ha benned béke van, a pénz, a lehetőségek és az élet is ott akarnak lenni veled. ❤️

*Güntler Szilvia*

# 01

---

TUDATOSÍTSD ÉS OLDD FEL  
A PÉNZÜGYI HIEDELMEIDET

# 01 | Pénzügyi hiedelmek

Ebben a fejezetben arra hívunk, hogy ránézz azokra a mintákra, szokásokra és lojalításokra, amelyek észrevétlenül formálják a döntéseidet. Sokszor éppen ezek akadályozzák, hogy a pénz szabadon áramoljon az életedben.

**[Kattints IDE és nézd meg az 1. videót!](#)**

## **Mindannyiunknak van története a pénzről.**

Lehet, hogy gyerekkorodban hallottad: „A pénzért keményen meg kell dolgozni.”

Vagy épp azt: „A pénz nem boldogít.”

Talán csak megfigyelted, hogy a szüleid hogyan éltek vele – hogy az egyikük gondosan beosztotta, a másik pedig könnyedén elköltötte, és a hónap végén már alig maradt valami.

És lehet, hogy most felnőttként ugyanazt a mintát működteted – anélkül, hogy észrevennéd.

A pénzhez való viszonyunk **nem velünk született, hanem tanult minta.**

És mint minden minta, ez is **alakítható.**

Csakhogy előbb fel kell ismerni.



## A LÁTHATATLAN PROGRAMOK

A pénzzel kapcsolatos hiedelmeink többsége nem is a sajátunk. Örököltük őket – szülőktől, tanároktól, a környezetünktől, a társadalomból.

Van, amit a család mondott (“addig nyújtózkodj, ameddig a takaród ér”),

és van, amit az élet tapasztalata tanított meg (“mindig közbejön valami, mire összegyűjtöm”).

Ezek a mondatok apró programok, amik a tudatalattinkban futnak, és észrevétlenül meghatározzák, mit engedünk meg magunknak.

Amit a rendszerünk *ismerősnek* érez, *azt biztonságosnak hiszi* – és oda visszaterel minket.

Ezért van az, hogy hiába szeretnél többet keresni, valami mindig visszahúz ugyanarra a szintre





## A LOJALITÁS PLAFON

Sokszor nem is a pénz mennyiségével van baj, hanem azzal, hogy kihez vagyunk lojálisak.

Túlmered-e teremteni azokat, akiket szeretsz?

Mi történik, ha többet keresel, mint a szüleid valaha?

Vajon ők büszkének lesznek rád... vagy már nem fognak érteni téged?

Ezek a lojalitási határok szinte láthatatlanok.

A családi, baráti, társadalmi elvárások közé fonódnak.

És amíg nem tudatosítod őket, addig megállítanak – pont ott, ahol áttörhetnél.

Nem kell mindenkinek tetszeni.

Nem kell mindenkivel együtt maradni azon a szinten, ahol eddig tartottad magad.

A növekedés természetes velejárója, hogy néha kikerülünk bizonyos körökből.

És bár ez félelmetesnek tűnhet, valójában szabadságot hoz.

## A BEFOGADÁS MŰVÉSZE

A legtöbbben nem azért nem keresünk többet, mert nem tudnánk.  
Hanem mert *nem tudjuk befogadni*.

A befogadás szintje alacsonyabb, mint a vágyott bevétel, és ezért az extra pénz valahogy mindig „elmegy”:  
megbetegszünk, váratlan kiadás jön, elutazunk, vagy egyszerűen elfolyik a kezünkből.

A pénz energiája nem marad ott, ahol nem tudják szeretettel fogadni.

Ha nem tudsz örömmel elfogadni egy ajándékot, egy bónuszt, egy dicséretet –  
akkor valószínűleg a pénz áramlásában is van egy kis ellenállás.

Ezért **a bőség egyik első leckéje:**  
**tanuld meg örömmel fogadni azt, ami érkezik.**

Mosolyogj, mondd: „köszönöm” – és ne magyarázd meg, miért nem kellett volna.

## ⚖ FÉRFI ÉS NŐI ENERGIA – A TEREMTÉS KÉT OLDALA

A pénz nem férfi vagy női energia – de reagál arra, milyen minőségből teremtész.

A férfi energia aktív, célorientált, irányító.

A női energia befogadó, megengedő, áramló.

Mindkettőre szükség van, de az egyensúly hiánya teljesen más pénzügyi valóságot teremt.

Amikor túl sok a férfi energia – hajtás, kontroll, teljesítmény – a pénzhez is küzdelemmel közelítünk.

Amikor túl sok a női energia – álmodozás, várakozás, megengedés tettek nélkül – akkor a pénz csak lehetőség marad, nem eredmény.

A valódi bőség ott kezdődik, ahol ez a két minőség *együtt táncol*. Ahol a férfi energia megteremti a keretet és a női energia élettel tölti meg.





## 🔥 A SZEXUÁLIS ENERGIA, MINT TEREMTŐ ERŐ

A pénz és a szexualitás között több a kapcsolat, mint hinnéd. Mindkettő az életenergia egyik formája – és ha elfojtod az egyiket, a másik sem áramlik szabadon.

A szexuális energia nem csupán fizikai: ez a **kreativitás, a vonzás, az életerő forrása.**

Ha nem éled meg ezt az energiát – akár alkotásban, mozgásban, örömben – akkor a teremtés is lelassul.

A pénz is csak ott szeret lenni, ahol pezseg az élet.

Engedd meg magadnak, hogy élvezd azt, amit csinálsz.

Ne vess, játssz, flörtölj az élettel.

A pénz imádja az életörömet – mert az az energia, amit te kisugársz, visszajön hozzád.

## 🌸 A PÉNZ AZ ÖRÖMÖT SZERETI

Nem az dönti el, mennyi pénzed van, hogy mit dolgozol.  
Hanem az, milyen *tudatállapotból* működsz.

Hiányból, félelemből, megfelelésből?  
Vagy bőségből, örömből, önazonosságból?

A tudatosítás az első lépés.

A változás nem egyik napról a másikra történik,  
de minden felismeréssel, minden „aha-pillanattal” távol a tér  
körülvötted.

A pénz nem a cél.

*A pénz az eredmény* – annak, hogy mennyire vagy összhangban  
önmagaddal,  
az életed ritmusával, és azzal, amit valóban szeretnél megélni.





# Önismereti kérdések – írd le őszintén

1. Milyen mondatokat hallottál gyerekkorodban a pénzről?  
(Pl: “A pénzért keményen meg kell dolgozni”, “A gazdagok önzők” stb.)

.....

2. Melyik szülőd vagy rokonod hatott leginkább rád pénzügyi mintáiban?  
Hogyan kezelték ők a pénzt?

.....

3. Van-e olyan élethelyzet, ahol tudod, hogy nem a saját döntésedet hoztad,  
hanem megfeleltél valaki elvárásának (pl. szülők, társ, barátok)?

.....

4. Ha most hirtelen 10x több pénz érkezne az életedbe – mit éreznél?  
Örömet? Félelmet? Feszültséget? Miért?

.....

5. Mi volt eddig a legmagasabb összeg, amit könnyedén be tudtál fogadni?  
És mi az, aminél már „soknak” érezted?

.....

6. Milyen energia dominál jelenleg benned a pénzzel kapcsolatban:  
– a férfias hajtás és kontroll, vagy  
– a nőies megengedés és áramlás?

.....

7. Milyen területen érzed, hogy megállt az áramlás?  
(pl. bevétel, kapcsolatok, kreativitás, öröm, szexualitás)

.....

# Gyakorlat 1 – A lojalitás plafon felismerése

Rajzolj egy piramist vagy lépcsőt, és jelöld be rajta jövedelmi szinteket.

Nézd meg,

- hol tartasz most a bevételi szintedben,
- mi volt a családod, környezeted tipikus „plafonja”,
- és hova szeretnél eljutni.

Ezután írd le:

Kikhez maradsz lojális, ha nem lépsz tovább?

Kivel érzed, hogy „túlteremted”, ha több pénzed lenne?

Figyeld, milyen érzések jönnek fel – ez a tudatosítás kulcsa.

# Gyakorlat 2 – A befogadás szintjének tágítása

Válassz egy összeget, amit ma még kényelmetlen lenne elfogadni.

Csukd be a szemed, és képzelj el, hogy ez az összeg már a tiéd.

Engedd, hogy az érzés végigáradjon rajtad: öröm, hála, megkönnyebbülés.

Ha feszültséget érzel, csak figyeld – ez a „plafonod”.

Ismételd naponta pár percig ezt a gyakorlatot,

és figyeld, hogyan változik az érzésed az összeggel kapcsolatban.

Haladóknak: növeld naponta ezt a plafon összeget és kezd hozzászoktatni magad. 😊

# Gyakorlat 3 – A női és férfi energia egyensúlya

Készíts két oszlopot:

Bal oldalon: „Férfi energia – cselekvés, cél, kontroll”

Jobb oldalon: „Női energia – befogadás, áramlás, megengedés”

Írj mindkét oldalra 3-3 konkrét példát, ahogy most működsz.

Ezután írd melléjük 1-1 új szokást, amivel közelebb kerülsz az egyensúlyhoz.

(Pl. Többet pihenek = női energia erősítése. Napi tervezés = férfi energia stabilizálása.)

## NAPI MEGERŐSÍTÉSEK

„Minden nap egyre tudatosabban engedem el a régi mintákat.”

„Képes vagyok bőségből dönteni, nem félelemből.”

„A pénz szeret engem, mert örömmel fogadom és jól használom.”

„Megengedem magamnak, hogy többet teremtsék, mint valaha.”

## ZÁRÓ GONDOLAT

A tudatosítás nem a hibákról szól, hanem az éberségről.

Minden felismerés, amit ma leírtál, egy új ajtó a bőség felé.

Ne siess – a változás most már elindult benned.

# 02

---

HANGOLD ÁT AZ  
ÉRZELMEIDET A  
BŐSÉGRE

# 02 | Újrahangolás

A pénzhez való kapcsolatunk nemcsak a bankszámlánkon látszik.

Ott van abban is, ahogyan élünk.

Mennyire engedjük meg magunknak az élet örömét, a könnyedséget, a vágyakat, a nyugalmat.

A bőség nem egy cél, amit majd egyszer elérünk.

A bőség egy állapot – egy tudati tér, ahol már most is létezhetsz.

Amikor a hiányról a bőségre hangolódsz, az egész életed ritmusa megváltozik.

A rohanás lassúvá válik.

A félelem bizalommá.

A birtoklásvágy hálává.

És ez az a pillanat, amikor a pénz valóban elkezd áramlani feléd.

**[Kattints IDE és nézd meg a 2. videót!](#)**

## **Túlfogyasztás – a modern hiány egyik tünete**

Körülnézve a világban, könnyű azt hinni, hogy a boldogság a következő vásárlásban vár ránk. A reklámok ezt suttogják: „Megérdemled.” „Ezt most meg kell vened.” „Ha ez meglesz, minden jobb lesz.”

De valóban így van?

A dédnagyszüleinknek három ruhájuk volt: egy a munkához, egy a templomba, és egy az ünnepekre. Nem volt szükségük többire, mert nem kívül keresték az értéket.

Ma pedig ott tartunk, hogy szezonnál szezonra új kollekciókat vásárolunk, új telefont, új kocsit, új stílust. És közben észrevétlenül elveszítjük a kapcsolatot azzal, amire valójában szükségünk lenne: a belső békével.



## A VÁSÁRLÁS, MINT PÓTCSELEKVÉS

Amikor unatkozunk, csalódottak vagyunk, vagy csak rossz napunk van – gyakran a vásárláshoz nyúlunk.

Egy kis dopamin, egy kis megkönnyebbülés.

De a megvett tárgyak nem töltenek be semmit.

Csak elterelik a figyelmet arról, hogy valójában mit nem élünk meg.

A túlfogyasztás nem a bőségről szól.

A túlfogyasztás a hiány egyik formája.

Minden „nekem ez kell” mondat mögött ott rejtőzik egy érzés:

„most nincs meg, most nem vagyok elég”.

És minél több tárggyal próbáljuk kitölteni ezt az űrt, annál mélyebbnek tűnik.

## EGY EGYSZERŰ GYAKORLAT – VÁRJ EGY HETET

Legközelebb, amikor valamiért rajongani kezdesz – egy ruha, egy kütyü, egy utazás –, tedd be egy listába.

Ne vedd meg azonnal.

Várj egy hetet.

Egy hét múlva nézd meg újra.

Még mindig vágysz rá?

Vagy már nem is érted, miért érezted olyan fontosnak?

A legtöbb „kell” érzés öt nap alatt elillan.

Ami viszont egy hét után is ott van, az valódi vágy lehet – nem impulzus, hanem belső irány.

## A HIÁNY ÉS A BŐSÉG GONDOLKODÁSA

A „nekem kell” gondolat a hiány frekvenciája.

A „tudom, hogy van, és elérhető számomra” a bőségé.

Amikor a hiányból cselekszünk, mindig rohanunk.

Versenyezzünk, hasonlítgatunk, bizonyítani akarunk.

De a bőség állapotában nincs verseny.

Ott nyugalom van, biztonság, tudás: mindenből van elég.

A bőségtudatban az ember nem félti a pénzét,  
mert tudja, hogy a pénz nem fogy el – csak áramlik.

Jön, megy, visszatér.

A bőség nem azt jelenti, hogy mindened megvan,  
hanem hogy tudod, hogy bármikor megkaphatsz bármit, amire  
valóban szükséged van.

## A MEGOSZTÁS, MINT ÚJ BŐSÉGFORMA

A birtoklás helyett egyre inkább a megosztás felé halad a világ.  
Közös autók, közös terek, közös otthonok –  
nem kell minden a miénk legyen ahhoz, hogy használhassuk.

Ez a szemlélet nem szegénységről, hanem tudatosságról szól.  
Amikor megosztasz, nem vesztesz – épp ellenkezőleg.  
Megnyílsz az áramlásra, és a pénz is könnyebben áramlik feléd.

A bőséghez ugyanis nem kell birtokolni.

Csak jelen lenni.

Használni, élvezni, hálát érezni – és továbbengedni.



## A TUDATOS LASSÍTÁS EREJE

Az egyik legnagyobb pénzügyi és lelki gyakorlat: lassíts.

Amikor lassítasz,

meghallod, mire vágysz valójában.

Különbséget tudsz tenni a reklámok által gerjesztett vágy és a valódi belső igény között.

És ekkor történik valami csoda:

a pénz, amit korábban elszórtál, elkezd maradni.

A vásárlási kényszer helyett megjelenik a megbecsülés.

Már nem a birtoklás, hanem az élmény lesz a fontos.



## A BŐSÉG TERÉBEN MINDEN ELÉRHETŐ

A bőség nem arról szól, hogy minden megvan.

Hanem arról, hogy érzed: minden elérhető.

Nem sürgetsz, nem hajszolsz, nem akarsz bizonyítani.

Tudod, hogy ha valamire valóban szükséged van,  
az megérkezik – a megfelelő időben, a megfelelő formában.

Ez a szemlélet a pénzhez is új kapcsolatot teremt.

A pénz már nem hiányt pótol, hanem örömet támogat.

Nem félelmet, hanem szabadságot hoz.

És amikor innen élsz,

akkor már nemcsak a pénz áramlik,

hanem az élet is veled áramlik.

# 🍵 1. gyakorlat – A „száz dolog” kihívás

*(a tudatos rendrakás ereje)*

Képzeld el, hogy mostantól csak 100 dolog maradhatna körülötted.  
Melyik lenne az a 100?

Mit tartanál meg, és mit engednél el?

Ne csak a tárgyakat nézd – nézd meg, milyen érzést hordoznak.

Ha valamihez büntudat, feszültség, múltbéli emlék vagy „majd jó lesz valamire” érzés kapcsolódik, az valószínűleg energiát von el tőled.

✎ Írj egy listát három oszlopban:

- **Szükséges és szeretett** – amitől feltöltődsz
- **Semleges** – ami csak ott van
- **Terhes vagy felesleges** – amit ideje elengedni

Ez a gyakorlat nem a minimalizmusról szól, hanem az **energiatisztításról**.

Minden, amit elengedsz, helyet csinál annak, amit valóban szeretnél.



## 2. gyakorlat – A tudatos vásárló (a 7 napos impulzus-stop)

Egy hétig ne vásárolj semmit hirtelen döntésből.  
Bármit meglátsz, amit „muszáj megvenni”, írd fel egy listára.

A hét végén nézd meg:

- mi az, amire tényleg szükséged van,
- és mi az, ami már nem is érdekel.

Ez a gyakorlat segít szétválasztani a valódi szükségletet az érzelmi pótcselekvéstől.

A végén meg fogsz lepődni, mennyi pénz, energia és tér szabadul fel.

Tipp: minden alkalommal, amikor valamit „nem veszel meg”, tegyél félre egy kis összeget. A hét végére látni fogod, mennyit hoz a tudatosság.





## 3. gyakorlat – A hála pénztárcája

*(érzelmi áthangolás gyakorlat)*

Nyiss egy kis jegyzetfüzetet vagy mobiljegyzetet „Bőségnapló” néven.

Minden nap írd le **3 olyan dolgot**, amiért hálás vagy, amihez pénznek vagy értéknek köze van.

Pl.:

- „Ma kaptam egy kávét ajándékba.”
- „Találtam egy régi ajándékutalványt.”
- „Fizetéskor könnyedséget éreztem.”

Ez a gyakorlat átneveli az idegrendszert a hiány fókuszáról a bőség érzékelésére.

A hála az egyik legerősebb teremtő energia – mert ott nem hiány van, hanem elismerés.



## 4. gyakorlat – A lassítás rituáléja

*(a belső béke és tudatos jelenlét gyakorlata)*

Válassz ki egy napot a héten, amikor lassabban csinálsz mindent.

Lassabban eszel.

Lassabban beszélsz.

Lassabban reagálsz.

Figyeld, mi történik.

Milyen érzés nem rohanni?

Hol érzel ellenállást, türelmetlenséget?

Ez a gyakorlat megtanít újra kapcsolódni az időhöz és az értékhez.

A bőség mindig ott van, ahol jelen vagy.

# ✨ +1 bónusz mini-gyakorlat – „A tárgy, ami elmond rólad valamit”

Válassz ki egy tárgyat, ami szerinted jól tükrözi, **ahogyan most viszonyulsz a pénzhez.**

Tartsd a kezvedben, nézd meg, mit érzel.

A súlyát, az anyagát, az értékét, a történetét.

Ez a tárgy tükör.

Kérdezd meg:

– „Mit üzen ez nekem most?”

– „Ha a pénz ilyen lenne, milyen kapcsolatban lennénk?”

Ez a kis tudatos pillanat sokszor mélyebb felismeréseket hoz, mint egy egész előadás.

## ✨ Záró gondolat – A bőség nem a vásárlásban, hanem a tudatban születik

A túlfogyasztás a hiány jele.

A tudatos lassítás, a hálával teli választás – a bőségé.

Amikor felismered, hogy nem kell semmit megszerezni ahhoz, hogy teljes legyél, akkor a pénz irányt vált.

Már nem te futsz utána –  
hanem ő keres téged.

# ✨ Tedd rendbe a pénzügyeidet!

**Építs olyan biztos alapot magadnak, amely mindenkor egyensúlyban tart.**

Én is az idők folyamán tanultam meg és tapasztaltam ki, hogyan tudok sziklaszilárd alapot teremteni magamnak. Olyat, amiben teljesen mindegy, mekkora a jövedelemem, akkor is van tartalékom, és megtakarításom.

Megtanultam nemcsak követni, hanem generálni is a változásokat, élni a lehetőségekkel, és a magam világát felépíteni, legyen bármilyen is a külső helyzet.

Te is tudsz építkezni erre az alapra, és éppen ezt a tudást adom át neked **12 egyszerű lépésben, és feladatban.**

---

## **A pénz és te,**

avagy hogyan bánasz a pénzzel, és milyen pénzügyi hitrendszered tartanak vissza a helyes pénzkezeléstől

## **Tervezzünk,**

hogyan kialakítsd a háztartási költségvetésed és növeld a megtakarításaid összegét.

## **Konkrét lépések,**

hogyan egyensúlyt teremts, és tízezreket spórolj meg.

## **Menedzseld**

a költségvetésed, találd meg a lyukakat, és az optimalizálható pontokat.

**Érdekel a rendbe teszem a pénzügyeimet program!**

# 03

---

A BŐSÉG  
ÁLLAPOTÁBÓL VALÓ  
TEREMTÉS

# 03 | Teremtés

A bőség nem cél.

Nem valami, amit el kell érni.

A bőség **egy állapot**, amelyben már most is ott vagy – csak gyakran elfelejted, hogyan kell benne maradni.

**[Kattints IDE és nézd meg a 3. videót!](#)**

Amikor hiányból próbálsz teremteni, minden döntésed mögött ott bujkál egy mondat:

„Nincs elég.” „Még nem tartok ott.” „Majd ha meglesz, akkor boldog leszek.”

De a teremtés nem így működik.

A hiányból csak még több hiány születik.

A bőségből viszont könnyedség, áramlás és valóságos növekedés.

Ez a fejezet arról szól, hogyan lépj át abba a térbe, ahol már nem görcsösen „akarsz”, hanem megengeded, hogy a dolgok megtörténjenek.

Ahol nem küzdesz a pénzért – hanem a pénz áramlik feléd.



## 🌿 A GONDOLATOK, AMIK TEREMTIK A VALÓSÁGOT

Ha valaha is elcsípted magad olyan gondolatokon, mint:

„Ezt nem engedhetem meg magamnak.”

„Még nem tartok ott.”

„Majd ha egyszer lesz pénzem...”

akkor már ismered a hiányból gondolkodás működését.

Ezek a mondatok nem mindig hangzanak el kimondva.

Sokszor csak átvillannak a háttérben.

De az univerzum nem azt hallja, amit kimondasz – hanem azt, amit *rezegsz*.

És ha a rezgésed a hiány, akkor a valóságod is azt tükrözi vissza.

A bőségtudat nem tagadja a tényt, ha épp nincs valami. Nem is ragad bele.

Azt mondja: „Most még nem látom, csak érzem, hogy már úton van felém.”

Ez a különbség a „nincs” és a „már érkezik” között.

Ez a különbség dönt el mindent.



## A „VAN”-BÓL TEREMTÉS

A bőségben élő ember másképp gondolkodik.

Nem azon dolgozik, hogy megszerezzen valamit, ami hiányzik, hanem azon, hogy *többet éljen meg abból, ami már most is itt van.*

Ez nem önámítás – ez tudatos fókuszváltás.

Ha azt mondd, „nincs elég pénzem”, a fókuszod a hiányon van.

Ha azt mondd, „a pénzem folyamatosan érkezik és áramlik”, a figyelmed már az áramlás terére irányul.

A kettő közti különbség érzésben is hatalmas.

Az egyik szűkít, a másik tágít.

Az egyik félelmet szül, a másik bizalmat.

A pénz pedig oda áramlik, ahol bizalom és nyugalom van.

## A TEREMTÉS NEM HAJTÁS – HANEM MEGENGEDÉS

A bőség állapotában nincs küzdelem.

Ott már nem „megcsinálod” a dolgokat – hanem engeded, hogy megtörténjenek.

Az ötletek maguktól jönnek.

Az emberek maguktól megjelennek.

A lehetőségek egyszer csak ott lesznek, ahol korábban semmit nem láttál.

A teremtés valójában nem erőfeszítés.

Hanem *egybehangelődés* a saját inspirációddal.

Amikor abból dolgozol, amit szeretsz, amikor lelkesedsz, amikor nem a hiányt akarod betömni, hanem megosztani azt, ami benned van: akkor a pénz automatikusan megérkezik.

Ez a bőségtér.

**Amikor a szív vezeti a folyamatot, és az elme csak utána szervezi meg a részleteket.**

## A FÉLELEM KEZELÉSE, NEM ELNYOMÁSA

A bőség nem azt jelenti, hogy nincs félelem.

A félelem természetes része a növekedésnek.

Minden szintlépés előtt ott van a kérdés:

„Meg tudom csinálni?” „Képes vagyok rá?” „Mi lesz, ha nem sikerül?”

A különbség az, hogy **nem hagyod, hogy a félelem vezessen.**

Látod, megnevezed, leírod, majd kezeled.

Ahogy a videóban is elhangzott:

„A félelemre nem kockázatkerüléssel, hanem kockázatkezeléssel reagálok.”

Ez a tudatos teremtő működése.

Nem elnyom, hanem figyel, felkészül, és lép.

Mert a bőség tere nem a hibátlanság tere, hanem a tudatosságé.

## A LELASSULÁS, MINT TEREMTŐ ERŐ

A legtöbben azt hiszik, a siker kulcsa a gyorsaság.

Pedig a valódi teremtés pont a lassulásban születik.

Amikor megállsz, és meghallod, mit mond a lelked.

Amikor nem rohansz, hanem figyelsz.

Amikor nem „kitalálsz”, hanem meghallod az inspirációt.

A lelassulás nem lustaság.

Az a tér, ahol a teremtés megszületik.

És amikor megtanulsz tisztelni ezt a ritmust, a pénz is ehhez fog igazodni.

Könnyedén, természetesen, mint a levegővétel.

## A BŐSÉG KÖRFORGÁSA

A bőség nem statikus.

Áramlik.

Amit örömmel adsz, az megsokszorozva tér vissza.

Amit félelemből tartasz vissza, az megreked.

A teremtés egyik kulcsa, hogy tanulj meg **adni és fogadni egyaránt**.

Ha örömmel adsz – időt, figyelmet, tudást, értéket, a világ vissza fogja áramoltatni feléd.

Nem mindig onnan, ahova adtál, de mindig visszajön.

*Ez a bőség törvénye.*



# Gyakorlatok a 3. fejezethez – Teremts a bőség állapotából



## 1. gyakorlat – A hiánygondolatok felismerése

Írj le minden olyan mondatot, amit gyakran használsz a pénzzel kapcsolatban.

Például:

- „Ezt nem engedhetem meg.”
- „Majd ha lesz rá pénzem.”
- „Még nem tartok ott.”

Majd mindegyik mellé írd le a bőségtérből megfogalmazott verzióját:

- „Megengedem magamnak, hogy elérjem.”
- „Látom, hogy ez már úton van felém.”
- „Megteremtem a lehetőséget rá.”

Ezt a listát tartsd kéznél, és amikor elcsíped a hiánygondolatot, cseréld ki tudatosan.

## ✨ 2. gyakorlat – A félelem térképe

Vedd elő a füzetedet, és írd le az összes félelmedet, ami az anyagi növekedéssel vagy a következő szintteddel kapcsolatos.

Mi a legrosszabb, ami történhet?

Majd írd mellé, **hogyan tudnád kezelni vagy biztosítani ezeket a helyzeteket.**

A félelem leírása nem gyengeség – ez a kontroll visszavétele.

Amíg a félelmed benned van, hat rád.

Amint papírra kerül, már te irányítod.

## ☀️ 3. gyakorlat – A „van”-ból való teremtés naplója

Minden este írd le három mondatban:

- Mi az, amit ma már megéltél a bőségből?
- Milyen apróságban érezted a „van”-t?
- Mi az, amit holnap még többet szeretnél ebből megélni?

Ezzel a gyakorlattal az idegrendszered megtanulja:

nem kell várni a bőségre – *már most is itt van.*

## 4. gyakorlat – A lassítás napja

Válassz egy napot, amikor tudatosan lassabban élsz.

Ne csinálj semmit „muszájból”.

Figyelj az érzéseidre, a testedre, a légzésedre.

Ne a listád szerint haladj, hanem a lelked szerint.

Ezekben a pillanatokban fognak megszületni az új ötleteid, az inspirált döntéseid, és talán a következő lépésed a jövedelem megduplázása felé.

## Záró gondolat

A bőség nem valami, amit „megszerzel”.

A bőség te vagy, amikor összhangban élsz önmagaddal, amikor örömmel adsz és hálával fogadsz, amikor nem félelemből cselekszel, hanem bizalomból.

Ebben az állapotban a pénz már nem cél, hanem természetes következmény.

Az élet megjutalmaz azért, mert végre együtt áramlasz vele.



# A bőség ott kezdődik, ahol magaddal is jól vagy

Amikor elindultunk ezen a háromnapos úton, lehet, hogy még te is úgy érezted, ez a pénzről szól.

Hogyan lehet többet teremteni, tudatosabban bánni vele, növelni a bevételt. És igen – ezek mind fontosak.

Valójában végig **nem a pénzről beszéltünk, hanem rólad.**

Arról, hogyan gondolkodsz, hogyan reagálsz, hogyan döntesz, és hogyan érzed magad a saját életedben.

Mert a pénz csak egy tükör.

Pontosan azt mutatja, ahol most vagy.

Ha túlhajtod magad, nem jön könnyen.

Ha nem bízol magadban, elfolyik.

Ha görcsölsz rajta, elkerül.

Ha viszont rendben vagy magaddal – ha van célod, fókuszod, de közben mersz élni is –, akkor valahogy minden a *helyére kattan*.



# A valóságos teremtés nem látványos – hanem következetes

A legtöbben a gyors megoldásokat keresik: hogyan lehet hirtelen áttörni, duplázni, szintet lépni.

Amit a saját életemből is megtanultam: a tartós növekedés a **tudatos apró lépésekből** jön.

Emlékszem, amikor először döntöttem el, hogy megduplázom a bevételemet.

Nem volt hozzá különösebb stratégiám, csak elkezdtem másképp gondolkodni. Több figyelmet adni magamnak, a döntéseimnek, az időmnek.

Kevesebbet kapkodni.

Jobban tervezni, és valahogy ettől minden egyszerűbb lett.

Nem jött azonnal a duplázás – de amikor megérkezett, teljesen természetesnek tűnt.

Nem küzdelem volt, hanem következmény.

## A tudatosság nem bonyolult

Eddig talán úgy gondoltad, hogy a „tudatos élet” valami nagy, spirituális dolog. Pedig a legtöbbször csak annyit jelent, hogy *figyelsz*.

Nem sodródsz.

Nem automatikusan reagálsz, hanem észreveszed, mi történik benned és körülötted.

A tudatosság a gyakorlatban annyi, hogy

- nem vásárolsz meg mindent azonnal,
- nem mondasz igent mindenre,
- nem túléled a hetet, hanem tervezel,
- és nem másokhoz méred a tempódat.

Apróságok.

Ám ezekből az apróságokból lesz az a **stabil alap**, amire aztán nyugodtan építhetsz.

# A valódi duplázás belül kezdődik

Amikor azt mondom, hogy a *Duplázó Programon* öt hét alatt képes vagy megduplázni a jövedelmedet, az nem varázslat.

Az egy folyamat.

Egy teljesen más működési mód, ami a belső renddel kezdődik.

Nem azzal, hogy még több mindent csinálsz, hanem azzal, hogy **végre azt csinálsz, ami számít.**

Nem azzal, hogy hajtod magad, hanem azzal, hogy jobban szervezed az energiádat.

Nem a rohanással, hanem a fókuszált cselekvéssel.

Ez a bőség tudatos oldala – ahol a spiritualitás és a racionalitás kéz a kézben jár.

Az érzés megvan, és a terv is ott van mögötte.



# A bőség, mint életstílus



A bőség nem egyszeri cél, hanem egy szokás.  
Ahogy reggel kávét főzöl, úgy tudsz bőségre hangolódni is.

Nem nagy tettekkel, hanem napi döntésekkel:

- nem hasonlítod magad másokhoz,
- elismered, amit elértél,
- és hagyod, hogy legyen hely az újnak.

Ez a fajta bőség nem harsány.

Csendes, stabil és valóságos.

Éppen ettől működik.

# ☀ Zárásként

Ha csak egy dolgot viszel magaddal ebből a könyvből, akkor vidd el ezt:  
**A bőség nem kívülről jön, hanem belőled indul.**

Nem a világ enged meg neked többet – te engedted meg magadnak.

Onnantól minden más csak szervezés, ritmus, tudatosság.

A pénz, az eredmény, a duplázás – mind a belső rend következménye.

Szóval ne kapkodj.

Ne várd, hogy hirtelen minden megváltozik.

Csak kezd el figyelni magad, és napról napra egy kicsit tudatosabban élni.

Mert a bőség nem egy pont, ahova megérkezel – hanem az út, ahogyan élsz. ❤

## DUPLÁZÓ PROGRAM



# DUPLÁZZ!

## Segítek megduplázni a jelenlegi bevételeidet!

Készen állsz, hogy megduplázd a jövedelmed a lehető legrövidebb idő alatt?

Most azért tehetsz, hogy több szabadidőd legyen, biztonságban érezd magad és végre megélhesd a vágyaid több évnyi kemény munka befektetése nélkül.

- 
1. Feltérképezzük a pénzhez kapcsolódó gondolataid, mintáid, érzéseid.
  2. Közelebb hozod a saját energetikádat és a pénz energetikáját.
  3. Megtanulod, hogyan lásd meg a gazdagság, bőség lehetőségeit.
  4. Elengeded a korlátokat, és elkezded tudatosan használni saját teremtő erődöt.
  5. Megtapasztalod a megengedés és a befogadás élményét.

---

Miért pazarolnál éveket és próbálnád nyögve-nyelve egyedül megoldani a problémáid? **Rengeteg időt spórolhatsz és eredményes lehetsz**, ha megfogadod a szakértői útmutatást és használod a már jól bevált módszereimet az anyagi függetlenség eléréséhez.

[Érdekel a Duplázz program!](#)

# Siker történetek

Ismerd meg ügyfeleim siker történeteit. Ők már belevágtak, változtattak és sikerrel növekedtek. **Legyél te a következő siker történet!**



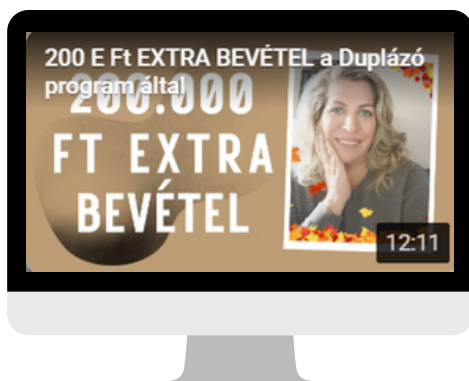
**100 EZER FT  
EXTRA**

[NÉZD MEG](#)



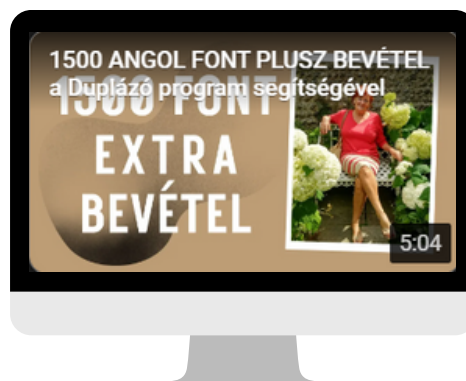
**50%-KAL TÖBB  
BEVÉTEL**

[NÉZD MEG](#)



**200 EZER FT  
EXTRA**

[NÉZD MEG](#)



**1500 ANGOL  
FONT PLUSZ**

[NÉZD MEG](#)

# Keress bátran!



## MANNACOACH



[hello@mannacoach.com](mailto:hello@mannacoach.com)



[WWW.MANNACOACH.COM](http://WWW.MANNACOACH.COM)

# HURRÁ!

---

🎉 Fantasztikus döntést hoztál!  
Egy új pénzügyi szint kezdődik most,  
és jó látni, hogy már tettél azért,  
hogy közelebb kerülj hozzá.

💡 Kezdj el felfedezni, gondolkodni, jegyzetelni!

📖 Használd ki az e-book-ban lévő kérdéseket,  
feladatokat, sablonokat

– és ne csak olvasd, dolgozz is vele!

Akár nap mint nap, de mindenképpen hétről hétre,  
hónapról hónapra.

Emlékeztess magad: aki kérdez, keres, gyakorol –  
az előbb-utóbb terem.

Ez az út most elkezdődött. Tartsd mozgásban. ✨

GÜRTLER SZILVIA

