

ÜDVÖZÖLLEK

a Mana Aloha Műhelyben



Örülök, hogy itt vagy!

Vajdas Anita vagyok, coach, család- és szervezetállítás vezető. Elképzelhető, hogy most találkozol velem először, ezért szeretnék bemutatkozni Neked.

Az alapvégzettségem közgazdász és mindig is emberekkel, emberi kapcsolatokkal, kommunikációval foglalkoztam a szakmámon belül. 2022-ben elvégeztem a Life Coach képzést majd ezt követően elkezdtem közelebbről is megismerkedni a családállítás módszerével. Kezdetben csak önmagam gyógyítása érdekében foglalkoztatott, de ahogy gyarapodott a tapasztalatom, egyre inkább hangosabbá vált a belső hívás arra, hogy a hivatásommá tegyem. Ezért 2025-ben sikeresen elvégeztem azt a csodálatos önismereti úttal egybekötött mesterkurzust, amelynek eredményeképp ma már család- és szervezetállítás vezetőként is dolgozom. 2026-ban új képzésbe kezdtem. Business Coachnak tanulok, ezzel is mélyítve a coaching tudásom. Szintén ennek az évnek az elején álmodtam meg a *Mana Aloha Műhelyt*, ahol a fókusz

rajtad és az önismereti utadon van. Ebben kísérlek és támogatlak mindazzal a tudással és tapasztalattal, ami mögöttem van.

Életünk minden szakaszában újra és újra választunk: hogyan tekintünk önmagunkra, hogyan kapcsolódunk a világhoz, és milyen minőségben haladunk tovább. A *Mana Aloha Műhely* egy olyan tér, ahol mindezt megállva, ráhangolódva és mélyen önmagadra figyelve teheted meg.

Nem egy gyors megoldásokat kínáló program. Nem ígér változást kívülről, és nem mondja meg mit "kellene" érezned vagy tenned. Ez egy megtartó folyamat, ahol a belső munkát a saját tempódban végezheted, jelenléttel, figyelemmel és tisztelettel önmagad felé.

Miért ezt a nevet választottam?

A Mana Aloha egy hawaii kifejezés, amely két fontos fogalomból áll:

A *Mana* az a spirituális erő, belső energia, életerő, ami minden élőlényben és dologban jelen van. Az a megtartó energia, amely segít irányt találni.

Az *Aloha* képviseli a szeretetet, együttérzést, tiszteletet, kedvességet és harmóniát. A szeretetteljes, tiszteletteljes jelenlét önmagunk felé, mások felé és a saját életünk felé.

A *Műhely* ezen kettősére épül, a belső erőre és a tiszta kapcsolódásra.

A programban a coaching struktúráját és tisztázó erejét ötvözőm a családállítás mély, rendszeralapú megközelítésével. A modulok úgy épülnek fel, hogy lépésről lépésre kísérjenek végig a saját önismereti utadon a felismerésekhez, a felszabaduláshoz, az új nézőpontokhoz és konkrét, azonnal használható változásokhoz. Ez a bevezető, nulladik modul arra hivatott, hogy ízelítőt adjon abból a csodálatos belső utazásból, amelyet a hat modul alatt végigjárhatsz itt a *Mana Aloha Műhelyben*. A teljes program azzal a céllal született, hogy biztonságos, megtartó térben dolgozhass önmagaddal.

Hogyan érdemes részt venni a Műhelyben?

A tananyagok és gyakorlatok egymásra épülnek ötvözve a coaching és a családállítás módszertanát. Nincs lemaradás és időre történő teljesítés. A legfontosabb nem az, hogy mindent megcsinálj, hanem, hogy azt tedd meg, amihez abban a pillanatban valódi kapcsolódásod van.

Minden gyakorlatnál találsz instrukciókat. Ha egy feladat túl soknak tűnik,

megengedett megállni, szünetet tartani, vagy később visszatérni hozzá.

Fontos keretek és felelősség

A *Mana Aloha Műhely* nem helyettesít pszichoterápiát vagy orvosi ellátást. Ha erős szorongást, pánikot, elárasztó érzelmeket tapasztalsz fontos, hogy megfelelő szakemberhez fordulj!

Hozzáam akkor érdemes fordulnod

- ☐ ha elakadsz a gyakorlat értelmezésében
- ☐ ha kérdésed van a folyamattal kapcsolatban
- ☐ ha szeretnéd egyéni konzultáció során tovább mélyíteni a belső munkát

Nem az a cél, hogy újraéld a traumáid. A gyakorlatok a biztonság, a rálátás és az erőforrások felé visznek.

Egy fontos emlékeztető

Itt nem megjavítani kell magad. Itt emlékezni fogsz arra, aki már most is vagy. Köszönöm, hogy itt vagy és időt adsz magadnak erre az útra.

Csodálatos utazást kívánok és szeretettel kísérek ezen az úton!

Szeretettel,



EST 2026
Mana Aloha
A BELSŐ ERŐ ÉS KAPCSOLÓDÁS
Műhelye

Találkozás önmagammal

Amire szükséged lesz ehhez a feladathoz:

Néhány perc nyugalom és őszinteség önmagad felé. A kérdések után jegyzetelhetsz ide a munkalapra is, de ha számodra úgy kényelmesebb, nyithatsz egy naplót, ami végigkíséri a *Mana Aloha Műhelyben* megtett utad. Nem kell minden kérdésre válaszolnod. Nem kell semmit sem megoldanod. Nem kell megfelelned, és ami a legfontosabb, nincs olyan, hogy "jó válasz". Ez a gyakorlat egyszerűen arra hív, hogy megállj egy pillanatra és ránézz arra, hogy vagy most valójában. Minden feladatlap végén hagytam helyet, hogy dátumozd, így könnyen vissza tudod nézni, hogy mikor tetted meg a lépéseket.

Sokszor pontosan tudjuk, hogy milyen feladataink vannak. Azt viszont jóval ritkábban kérdezzük meg magunktól, hogy: és én hogy vagyok mindeközben?

Megérkezés önmagadhoz

Mielőtt válaszolnál, hunyd le a szemed néhány pillanatra. Vegyél 3-4 mély lélegzetet, orron be, szájon ki.



Közben figyeld meg:

- ☐ hogyan veszed a levegőt?
- ☐ milyen érzések vannak jelen benned?
- ☐ mit üzen most a tested?

Nem az a cél, hogy megváltoztass valamit, csak figyeld meg.

Hogy vagyok most valójában?

Hogy vagy most igazán?

.....

.....

.....

Mi foglalkoztat a legtöbbet?

.....

.....

.....

Mi az, ami most a legtöbb energiát kéri tőled?

.....

.....

.....

Miből van túl sok az életedben?

Sokszor az is fontos információ, hogy mi az, ami már nem fér el az életünkben.

Gondolod át miből van sok, nevesítsd őket:

☐ kötelezettségből:

.....

☐ megfelelési kényszerből:

.....

☐ aggodásból:

.....

☐ olyan dolgokból, amelyek elveszik az energiádat:

.....

Miből van túl kevés az életedben?

Most nézz rá arra, hogy mi az, amire talán vágyakozol.

☐ pihenésére:

.....

☐ könnyedségre:

.....

☐ kapcsolódásra:

.....

☐ önmagamra szánt időre:

.....

☐ valamire, amit még soha nem mondtam ki:

.....

Mire lenne most szükséged?

Képzeld el, hogy a következő napokban és hetekben lenne időd és energiád egyetlen dologra különösképp figyelni.

Mi lenne az?

.....

.....

Mit szeretnél most a legjobban megadni magadnak?

.....

.....

Önmagam egy szóban

Ha most egyetlen szóval kellene leírod azt az állapotot, amiben jelenleg vagy, mi lenne az?

Az én szavam:

.....

Egy üzenet önmagamnak

Zárásként írd magadnak egy rövid üzenetet.



Most arra emlékeztetem magam, hogy:

.....

.....

.....

.....

Nem kell mindig tudnod, hogy merre tartasz. Néha az is elég, ha tudod hol vagy. Ez a feladat nem megoldásokat adott, hanem egy pillanatnyi találkozást önmagaddal. Minden belső utazás pontosan innen kezdődik.

Dátum:

EST 2026
Mana Aloha
A BELSŐ ERŐ ÉS KAPCSOLÓDÁS
Műhelye

INFO@ANITACOACHING.HU

Neked mi ad erőt?

Amire szükséged lesz ehhez a feladathoz:

Néhány nyugodt percre és egy kis kíváncsiságra önmagad felé. Amikor nehézségek jelennek meg az életünkben, hajlamosunk vagyunk csak a problémára fókuszálni. Ez teljesen emberi reakció. Közben azonban gyakran megfeledkezünk azokról az erőforrásokról, amelyek már most is ott vannak bennünk. Ebben a gyakorlatban erre a belső kincstáradra fogunk ránézni.

Mit tölt fel igazán?

Gondolj olyan pillanatokra az életedben, amikor igazán jól érezted magad. Nem kell ennek valami különleges eseménynek lenni, az a fontos, hogy számodra mit jelentett és hogyan érezted magad benne.



Mikor éreztem magam igazán élőnek?

.....

.....

Milyen tevékenységektől töltődöm fel?

.....

.....

Mikor érzem azt, hogy a helyemen vagyok?

.....

.....

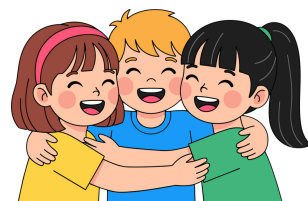
Mit csinálnék akkor is, ha senki nem várná el tőlem?

.....

.....

Kik mellett vagyok önmagam?

Az emberi kapcsolatok sokat elárulnak arról, hogy hol érezzük magunkat biztonságban.



Kik azok az emberek, akik mellett könnyebb önmagamnak lenni?

.....

.....

Mitől érzem jól magam velük?

.....

.....

Milyen minőséget hoznak ki belőlem?

.....

.....

Mikor éreztem utoljára azt, hogy teljes elfogadásban vagyok valakivel?

.....

.....

.....

.....

Az én erősségeim

Sokszor sokkal könnyebben soroljuk fel a hibáinkat mint az erősségeinket. Most arra kérlek, hogy szedd össze a gondolataid és kezdj el arra fókuszálni, hogy miben vagy jó. Írj le legalább 5 olyan tulajdonságot vagy képességet, amelyre mindig támaszkodhatsz:



1.
2.
3.
4.
5.

Mire vagy büszke?

Te mire vagy büszke igazán az életedben? Nem kell ennek nagy dolognak, vagy látványosnak lennie. Az a fontos, hogy amikor erre gondolsz, akkor azt érezd, hogy na ezért igazán büszke vagyok magamra.



Mire vagyok büszke az elmúlt évekből?

.....

.....

Melyik nehéz helyzetet kezeltem jobban, mint korábban?

.....

.....

Milyen döntéseimre tekintek vissza jó érzéssel?

.....

.....

A belső erőm bizonyítékai

Most idézz fel egy időszakot az életedből, amikor azt érezted, hogy ezen lehetetlen túl lendülni.

Mi segített abban az időszakban?

.....

.....

Mit mutat ez rólam?

.....

.....

Milyen erőforrásaimat használtam akkor?

.....

.....

Egy kérdés önmagadhoz

Mi bizonyítja, hogy több erő van benned, mint amennyit néha feltételezel magadról?

.....

.....

.....

.....

.....

A belső erőforrás listád:

Zárásként írd össze egy listába, hogy milyen erőforrásaid vannak. Ehhez mindig vissza tudsz nyúlni, akár egy nehezebb napon. Csak emlékezz rá, hogy mit írtál le ide:



1.
2.
3.
4.
5.

Az erő nem mindig hangos és nem mindig látványos. Gyakran ott él azokban a döntésekben, amelyeket meghoztál. Azokban a helyzetekben, amelyeket túlélteél, azokban a reggelekben, amikor újra és újra felálltál és mentél tovább. Lehet, hogy több erő van benned, mint gondolnád. Lehetséges, hogy ez az erő eddig is ott volt, csak most végre időt szántál arra, hogy meg is lásd.

Dátum:

EST 2026
Mana Aloha
A BELSŐ ERŐ ÉS KAPCSOLÓDÁS
Műhelye

INFO@ANITACOACHING.HU

Levél önmagadnak

Amire szükséged lesz

Egy nyugodt helyre, néhány őszinte percre és arra a magengedésre, hogy most ne akarj megoldani semmit. Egy levelet fogsz írni önmagadnak. Ez a levél nem a múltadnak és nem a hibáidról fog szólni és nem is arról, hogy min kellene változtatnod. Hanem arról, hogy megállj egy pillanatra és meghalld, mit üzenne neked az a részed, aki valóban figyel rád.



Sokszor másoknak könnyebben adunk kedves szavakat, mint saját magunknak. Most itt az ideje, hogy adj magadnak is. Fordítsd kérlek a figyelmed önmagad felé.

Megállok egy pillanatra

Mielőtt elkezdenél írni, kérlek hunyd le a szemed néhány másodpercre és kérdezd meg magadtól:

- ☐ Mire van most leginkább szükségem?
- ☐ Mire vágyom most igazán?
- ☐ Mit szeretnék, hogy valaki megkérdezzen tőlem?

Ha egy jó barátod lennél

Képzeld el, hogy van egy barátod, aki pontosan tudja, min mész most keresztül. Veled volt az életed nagyobb pillanatainál, így pontosan tudja, hogy mikor mire

van épp szükséged. Ismeri a félelmeid, az örömteli pillanataid, a félelmeid és nagyon szeret téged.

Mit mondana most neked?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mire emlékeztetne?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit látna benned, amit te talán elfelejtesz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mi az, amit most szeretnél megengedni magadnak?

Sokszor tudjuk mire van szükségünk, csak nem engedjük meg magunknak. Fejezd be a mondatokat teljes őszinteséggel válaszolva:

Megengedem magamnak, hogy:

.....

.....

.....

Elengedem azt az elvárást, hogy:

.....

.....

.....

Szeretném gyakrabban választani azt, hogy:

.....

.....

.....

Üzenet a jelenlegi énemnek

Most kezdődik maga a levél írás. Kérlek fogalmazd bele ebbe a levélbe, hogy:

- ☐ most hogyan látod magad
- ☐ mire vagy büszke
- ☐ min mész keresztül
- ☐ mire lenne szükséged
- ☐ mit szeretnél megengedni magadnak a következő időszakban

[illegible]

Dátum:

Egy mondat, amit magaddal viszel

Most, hogy ezt a gyönyörű levelet megírtad magadhoz, kérlek írd egy mondatot, amit magaddal viszel a következő hetekben.

Most erre szeretném elékeztetni önmagam:

.....

.....

Lehet, hogy ritkán állsz meg és kérdezed meg őszintén magadtól, hogy mire van szükséged. Pedig az önismeret nem ott kezdődik, hogy már mindent értünk magunkról. Hanem ott, amikor hajlandóak vagyunk figyelni önmagunkra. Meghallani azt a belső hangot, ami már olyan sokszor meg akart szólalni. Kérlek köszönd meg magadnak ezt a néhány percet, amit önmagaddal töltöttél. Minden belső utazás egy nagyszerű lépés önmagunk felé, ami azzal kezdődik, hogy időt szánunk önmagunkra.

Dátum:



INFO@ANITACOACHING.HU

Modul/záró

Mielőtt tovább indulsz...

Most néhány percre megálltál. Talán most először tettél fel magadnak olyan kérdéseket, amelyekre nem kellett azonnal válaszolnod. Nem kellett megfelelned. Nem kellett teljesítened. Csak figyelned ÖNMAGADRA!

Ez a rövid út nem azért született, hogy mindent megváltoztasson. Arra hívott, hogy egy pillanatra kapcsolódj önmagadhoz és az is lehet, hogy hogy ez most pontosan elég volt számodra.

De az is lehet, hogy ebből a néhány feladatból magaddal viszel egy felismerést, egy mondatot vagy egy érzést, amely még sokáig elkísér.

És az is lehet, hogy ez csak az első lépés volt, valami nagyobb felé.

Ha szeretnéd jobban megérteni önmagad, a kapcsolataidat, a családi mintáidat és azt a belső erőt, amely mindig is ott volt benned, akkor szeretettel várlak a *Mana Aloha Műhely* teljes önismereti útján.

Ott már lépésről lépésre dolgozunk:

- ☐ az önazonosságon,
- ☐ a családi rendszered megértésén,
- ☐ a belső gyermekeddel való kapcsolódáson,
- ☐ a megtartó felnőtt részed megerősítésén,
- ☐ a kapcsolati mintáid átalakításán,
- ☐ és azon, hogy egyre inkább önmagadként élhesd az életedet.

Ha pedig egyszer úgy érzed, hogy egy történet, egy kapcsolat vagy egy ismétlődő élethelyzet mélyebb figyelmet kér, szeretettel várlak egyéni vagy csoportos

családállításokon is. És ha úgy érzed a coaching a te utad, ezt is megtalálod nálam.

Addig is emlékezz arra, amit erősítettem benned már most a folyamat elején: Nem kell mindent egyszerre megoldanod. Elég a következő lépést megtenni.

Köszönöm, hogy itt voltál!

„A belső erő és kapcsolódás mindig benned volt. Lehet, hogy most kezded igazán felfedezni.”

Szeretettel,



EST 2026
Mana Aloha
A BELSŐ ERŐ ÉS KAPCSOLÓDÁS
Műhelye

+36 30 721 04 94 / INFO@ANITACOACHING.HU