



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31
székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

www.hazatalalniaforrashoz.hu hazatalalniaforrashoz@gmail.com, kineziologiamost@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

1

Varázslók munkafüzete

Szántai Edina 2025



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31
székhely: 2519 Piliscsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

www.hazatalalniaforrashoz.hu hazatalalniaforrashoz@gmail.com, kineziologiamost@gmail.com

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

Használati utasítás egy megfáradt máguslelkűhöz

Kedves Tanonc, Bölcs, vagy Éppen Kiégett Varázsló!

Ha már annyi önismereti tanfolyamon jártál, hogy a belső gyermekednek külön LinkedIn-profil nyithatnál, ha már túl sokszor „elengedted”, „feldolgoztad”, majd *visszakaptad futárral ugyanazt a mintát*, ha az Univerzumtól kérted a jelet, és az csak egy parkoló csekket küldött...

... akkor ez a kis mágikus munkafüzet neked szól.

Nem fogsz benne megvilágosodni (legalábbis nem garantáljuk), de jó eséllyel **mosolyogni** fogsz, és ez már egy belső elmozdulás!

A varázsló, aki végigvezet ezen a 12 életterületen, már ismeri a belső káoszt, az anyagi bőség küzdelmeit, a transzgenerációs családi térképet és azt a pillanatot, amikor egyedül vagy a nappaliban, egy füstölővel, és azt kérdezed magadtól:
„Ez most akkor blokk vagy szimpla fáradtság?”

Itt nem kötelező felismerni, tudatosítani, hálás szívvel önismereti bugyrokban fuldokolni... Csak **kérdések, varázstörténetek, és egy adag gyógyító röhögés** vár rád. Azokon a napokon csapd fel ezt a munkafüzetet, amikor elegend van a tapasztalatokból, a gyógyító körökből, az érzésekből, amiket érezned kéne, és mégsem érzed őket. Ez a munkafüzet abban segít, hogy lazíts. Vedd könnyedén! Az is ér!

Mert lehet, hogy a világod nem változik meg ettől a munkafüzettől, de *te talán egy picit igen*. És néha ennyi elég is.

Most már tényleg csak egy dolog maradt:

Vegyél egy mély lélegzetet, és lapozz tovább. A varázslat benned van.



🌀 Önismeret és belső harmónia – ahol a saját üstödbe mászol bele

„Minden belső káosz mögött egy varázsló ül, aki épp keresgéli a használati utasítást önmagához.” – ismeretlen mágikus forrásból

3

A varázsló története: Amikor a varázsló elkezdte tanulni az önismeretet, azt hitte, hogy majd talál egy térképet a fejében. Ehelyett talált ott egy tündért, három összeveszett belső gyermeket, egy beköltözött önkritikus sárkányt és egy spirituális GPS-t, ami csak akkor működött, ha *semmit* nem akart. Hát így kezdődött az önismereti kaland...

🎲 **Misztikus minijáték: „Melyik énem beszél épp?”** Amikor legutóbb:

- valamiért teljesen kiborultál – vajon a **belső gyermek** sírt?
- túl szigorúan beszéltél magaddal – megszólalt a **belső kritikus**?
- hirtelen minden békés lett – talán a **belső bölcs** lépett színre?

👉 **Két varázsreflexió:**

1. Melyik részed szokott a lehangosabban beszélni, ha hibázol?
2. Mi segít abban, hogy újra kapcsolatba kerülj a belső békéddel?

🌟 **A napi varázslatod:** Írj levelet magadnak három szerepből: a kisgyermeked (nem domináns kézzel), a kritikusod, és a benned élő bölcs hangján. Ne aggódj, ha a gyermek csak annyit ír: „Éhes vagyok és utállak.” Ez is önismeret.

🗨️ **Zárógondolat:** Önismeret nem más, mint amikor a varázsló először belenéz a saját üstjébe... és nem szalad el, sőt, megkeveri.



♥️ Párkapcsolat – ahol néha sárkánypor keveredik-kavarodik, szívet érint, drámát sejtet

„A párkapcsolat: két varázsló közös kísérlete arra, hogy egyikük se kerüljön az üstbe.”
– a Nagy Kapcsolati Grimoárból

4

A varázsló története: Amikor a varázslónk először szerelmes lett, azt hitte, végre megtalálta azt, akivel egy varázspálcát fognak megosztani. Aztán kiderült, hogy a másik a sötét mágia híve, ő meg a fény útját járja... de legalább sokat tanultak egymástól! Például azt, hogy a kompromisszum nem egy átok, hanem egy varázsigé: „*Szeretlek, de néha idegesítesz.*”

♥️ „Páros varázsigék – felismered őket?”

1. „Te miért *mindig* így csinálod?” → Ez a *Bűvös Általánosítás* varázslat. Csak bajt hoz.
2. „Amikor ezt teszed, az nekem fáj.” → Ez a *Tisztán Kommunikáló Mágus* kedvence. Gyógyító hatású.

👉 **Két szívtükör-kérdés:**

1. Milyen mintát ismétlek újra meg újra párkapcsolataimban?
2. Mi az a szeretetnyelv, amit a másik *sosem ért meg*, és mit jelent ez rólam?

♥️ **A napi varázslatod:** Írj egy szerelmi varázsllevelet... *magadnak*. Kezdd így: „Kedves Szívem Csücske, köszönöm, hogy akkor is kitartottál, amikor...” És írd meg, amit rég nem mondtál ki. Spoiler: ez a szeretet első varázslata.

🧬 **Zárógondolat:** A párkapcsolat nem az, amikor megtalálsz a másik feled, hanem amikor meglátod magad a másik tükrében... és nem rémülsz meg.



🏠 Családi kapcsolatok - a családi rendszerek varázserdeje, ahol az ősök néha árnyékban állnak... néha viszont széttrollkodják a jelent is

5

„A család: az a varázskör, ahol mindenki mágus... csak senki nem tanulta meg használni a pálcáját.” – családi átok feloldása közben hallott idézet

A varázsló története: A mi varázslónk azt hitte, hogy a család egy meleg, szeretetteljes kör. Aztán rájött, hogy valójában egy generációs szerepjáték, ahol *ő a közvetítő, az áldozat, a béketeremtő, az okos, a bolond, a fekete bárány és az aranygyermek* – egyszerre. És igen, nagymama még mindig „*csak jót akar*”... főleg, ha a varázslónk nem kér belőle.

🧬 **Átöröklött varázsjelek felismerése:**

- „Nálunk mindig így volt...” → *Ősi Mantra a Változás Blokkolására.*
- „Mi nem beszélünk problémákról.” → *Láthatatlanná Tévő Bájital.*

👉 **Két rendszer-tisztító kérdés:**

1. Melyik családi mondat/hozzáállás hangzik fel benned újra és újra – és kié volt valójában?
2. Ha most szabadon megváltoztathatnád a családi szereped, ki lennél? (Pl. a Bölcs Bagoly, a Vidám Varázsló vagy a Határhúzó Hős?)

🗨️ **A napi családállító varázslatod:** Rajzolj egy „érzelmi családi térképet”! Kösd össze a tagokat színes vonalakkal: piros = dráma, zöld = béke, kék = tanulás, sárga = *még mindig nem tudom, mi van itt.* Aztán nézd meg: hol vagy benne *te*?

🌟 **Zárógondolat:** A család az a tanító varázssiskola, ahol a diploma feltétele az *elengedés.* És nem baj, ha nem mindenki vizsgázik le.



🌐 Társadalmi kapcsolatok - ahol a varázslónk szociális páncélt visel, néha elbújik egy kristály mögé, de mindig visszatér, ha valaki *energetikailag igazán kapcsolódni akar*

6

„A varázsló nem antiszociális, csak energiatakarékos üzemmódban van.” – az Introvertált Mágusok Társasága jegyzete

🧙 **A varázsló története:** Kis korában azt tanították neki, hogy „*Légy kedves mindenkivel!*” Így aztán éveken át udvariasan bólogatott minden energiavámpírnak, miközben belül már tíz varázsgömböt dobott volna utánuk. Ma már tudja: nem kell mindenkivel kapcsolódni, elég, ha *önazonosan* jelen van. Ja, és néha határokat is húz. Varázspálcával.

🧙 Társasági mágia-teszt:

- Ha egy beszélgetés után úgy érzed, mintha rád dobtak volna egy vizes köpenyt → nem a te embereid voltak.
- Ha feltölt és inspirál, akkor valószínűleg mágikus rezgéshullámokon kapcsolódtatok. (Ez teljesen tudományos.)

👉 Két közösségi kristálykérdés:

1. Milyen szerepet szoktál betölteni társas helyzetekben? (Pl. Mesélő Mágus, Figyelő Bagoly, Rejtőző Sámán?)
2. Milyen közösségre vágysz most igazán?


🗨️ **A napi varázslatod:** Írj egy mágikus meghívót azoknak, akikkel valóban szívesen kapcsolódnál. A címzett ne konkrét személy legyen, Próbáld meg így: „Meghívom azokat, akik... szívből nevetnek, mélyen figyelnek, és nem ijednek meg, ha kicsit furcsán fogalmazok.”

🌟 **Zárógondolat:** A varázsló nem mindenhová tartozik, csak oda, ahol a lelkét is megértik, nemcsak a ruháját csodálják.



Szülőség és generációs kapcsolatok - ahol az ősök szellemei néha bekopognak... *napközben is*

„A szülőség az az állapot, amikor a varázsló reggel még bölcs tanító, délben már a fúriaszakkör vezetője, este pedig meseolvasó zombi.” – egy háromgyermekes mágus naplójából


 **A varázsló története:** A mi varázslónk hitt abban, hogy a gyerekek „tisztá lapként” jönnek. Aztán rájött, hogy egyesek családi kéziratral, *apró betűkkel, mágikus nyelven írt* többkötetes traumaregénnyel érkeznek. Mivel ő maga is csak most tanulja olvasni a sajátját, néha inkább csak ölel.


 **Ős-lények, akik beleszólnak a varázslatba:**

- „Az én időmben...” – a *Nosztalgia Manó*.
- „Neked is így volt jó!” – a *Transzgenerációs Igazoló Démon*.
- „Csak jót akarok neked.” – a *Szerető Kontrollmumus*.

 **Két varázs-reflektáló kérdés:**

1. Milyen mondatot ismételsz (akaratlanul is), amit a szüleidtől hallottál?
2. Mit szeretnél másképp továbbadni, mint amit kaptál?

 **A napi generációs varázslatod:** Írj levelet a saját belső gyermekednek – de *szülőként!* Pl.: „Bocs, hogy néha rád öntöm a felnőtt világ fáradtságát. Én is csak tanulok szülő lenni.” Varázserő garantált. Könnyecseppek opcionálisak, de ajánlottak.

 **Zárógondolat:** Szülőnek lenni annyi, mint újraírni a történetet, és közben megbékélni azzal, aki írta az előző fejezeteket.



★ Hit és világnézet – ahol a varázslónk találkozott már mindenfélével: meditáló ufókkal, böjtölő bakancslistásokkal és néha... önmagával

8

„A varázsló hite olyan, mint a varázspálcája: néha világít, néha villámlik, néha meg eltűnik a kanapé mögött.” – egy kétségbeesett mágus vallomása

A varázsló története: Hősünk fiatalkorában hitt a varázslatban, aztán jött a racionalitás korszaka („ez csak placebo”), majd a spirituális reneszánsz: *asztrologia, rezonancia törvénye, és a belső sárkány megszelídítése, aztán felélesztése, jóga, csikung, felfeszülés a térre, leszakadás a térről, erőállatokkal kötött mély barátságok, idegrendszeri kivezetés, molyolás a horoszkópjával kínai, indiai, maja és mulya módon.* Most már csak egyet tud biztosan: ha egy reggelen *se a logika, se a horoszkóp nem segít,* akkor ideje meditálni... vagy legalább inni egy teát a Mindenséggel.

🗨️ Mágikus világnézetek rövid ismertetője:

- „Minden okkal történik.” – a *Sorsmágus* kedvence.
- „Csak az számít, amit te teremtesz.” – a *Tudatvarázsló* mottója.
- „Minden illúzió.” – őket hívjuk *Metafizikai Minimalistáknak*.


👉 Két hitmélyítő kérdés:

1. Miben hittél régen, és mi változott azóta?
2. Mi az a meggyőződés, ami most tart, amikor épp darabokra hullik minden?

👉 **A napi hitedző varázslatod:** Írj egy „belső mantrát” magadnak, amit *nem a könyvekből,* hanem a saját életedből tanultál. Pl. „Nem baj, ha nem látom az utat, már az is számít, hogy nem futok el.”

🌟 **Zárógondolat:** A hit nem mindig ad válaszokat, néha csak kézen fog, és csendben marad veled.



 **Karrier, hivatás, életcél – ahol a varázslónk már volt spirituális küldetésen, multitaskoló manóként kiégés-közeli állapotban, és egyszer egy hétig dolgozott egy sárkánynak is. (Soha többé!)**

„Dolgozz olyan hivatásban, amit szeretsz, és soha többé nem fogod tudni, mikor van hétvége.” – egy kiégett mágus keserű tanítása


A varázsló története: Fiatal mágusként hősünk mindenáron meg akarta „találni az életcélját”. Elvonult meditálni, tanult, kutatózott... és persze *többször túltolta a hivatástudatot*. Volt, hogy azt hitte, ő lesz a világot megváltó mágus. A világ álmos szemmel pislogott rá, mert nem tudta, hogy őt meg kéne váltani. Aztán a mágus rájött: neki van szüksége szerepekre. Kicsit elfáradt, kicsit megpihent, és akkor ráeszmélt, néha elég, ha *egy léleknek segít visszatalálni önmagához*. Az is mágia.


Munkamágiák és hivatáscsapdák:

- „Ez nem munka, ez szerelem!” – addig jó, míg nem heti 60 óra.
- „Nem vagyok elég jó hozzá.” – a *Belső Cenzor* varázsigéje.
- „Majd egyszer, ha minden kész lesz...” – klasszikus *Halogatás Bájtal*.

Két hivatástisztázó kérdés:

1. Mit csinálnál akkor is, ha senki nem fizetne érte?
2. Mi az, ami után úgy érzed: „Ezért érdemes volt ma lélegezni”?

 **A napi hivatás-varázslatod:** Képzeld el, hogy a varázslód ír egy hirdetést: „Keresem azt az életszerepet, ahol...” – és folytasd a mondatot. Ne szabályos legyen, hanem *igaz*. Lehet vicces, spirituális vagy szíven ütős, csak a tiéd legyen.

 **Zárógondolat:** A hivatás nem egy célállomás, hanem egy belső iránytű, ami néha újrakalibrál, és néha rámutat: *ideje pihenni* is.



💰 Anyagi jólét és bőség - belépünk abba a dimenzióba, ahol az Univerzum folyton azt kérdezi: „*Te tényleg el tudod hinni, hogy megérdemled?*”

„A pénz nem boldogít, de a varázslónak jól jön, ha új üstöt kell venni.” – a Bölcs Kincstárnok mondásai

A varázsló története: Egyszer a varázslónk azt hitte, hogy a pénz *anyagi*, a bőség meg *spirituális*. Aztán jött a hónap vége. Meg a számla. Még a Bűntudat Manó is bekopogott, hogy elmondja, a jó mágus ingyen segít a rászorulóknak. Végül a mágus rájött, hogy a pénz és a spiritualitás nem egymás ellenségei, inkább úgy viselkednek, mint két varázstanonc: ha megtanulnak együttműködni, csodák történnek.

🏠 Bőségmítoszok a máguskönyvből:

- „Ha segítő vagy, ne kérj sokat.” – a *Szentség Illúziója* fejezetből.
- „A bőség csak a szerencséseknek jár.” – ez a *Korlát Hitmágia* főágazata.
- „Majd ha megvilágosodtam, jön a pénz.” – *Spoiler*: nem.


👉 Két kincskereső kérdés:

1. Milyen pénzzel kapcsolatos mondatot hoztál a családi mágikus rendszerből?
2. Mit jelent számodra a bőség (túl a bankszámlán)?

🔮 **A napi bőségvarázslatod:** Készíts *Bőséglistát*, de nem arról, amid nincs. Hanem arról, amid már most van, de elfelejtetted értékelni. Pl.: „Van víz a csapból.” „Van kihez szólni.” „Van humorérzésem (ez sokat ér!).” → Ezzel újrakalibrálsz az Univerzum mágneses mezőjét (és a hangulatodat is).

🌟 **Zárógondolat:** A bőség akkor kopog be, amikor nyitva az ajtó. És az ajtó akkor nyílik ki, amikor elhiszed, hogy *megérdemled*.



 **Fizikai egészség és vitalitás - belépünk a test templomába, ahol a varázslónk néha jógázik, néha nyúlik, de leginkább... próbál nem morogni, ha ropognak az ízületei**

11

„A testem a lelkem temploma, csak épp néha átmenetileg pizzériaként üzemel.” – egy lazán fitt mágus mottója

A varázsló története: Hősünk sokáig csak a lélekkel foglalkozott. A test? Csak porhüvely! Aztán egy napon a dereka beleszólt a mantrázásba. Azóta reggelente tornázik (néha három percet), zöld löttyöket iszik (egyszer), és tanulja: *a test is spirituális lény, csak néha fáradt, éhes és szeretne egy masszázst.*


 **Testmítoszok a mágikus fitnesskönyvből:**

- „A magas rezgésű emberek nem lesznek betegek.” – *Mondta az, aki három napig feküdt influenzával.*
- „Elég, ha pozitívan gondolok az almára.” – *Nem, sajnos az almát meg is kell enni.*
- „Majd akkor mozgok, ha kedvem lesz.” – *Ez gyakran = soha.*

 **Két testlélek-tisztázó kérdés:**

1. Mit mondanál most a testednek, ha tényleg meghallaná?
2. Milyen mozgásformát választana a benned élő varázsló, ha szabadon dönthetne?

☯ A napi vitalitásvarázslatod: Mozdulj úgy 5 percig, mintha a tested egy örömteli mágikus lény lenne. Lehet tánc, ugrálás, lassú nyújtózás, bármi, amit *élvezel*. Most ne fogyni, vagy izmot építeni akarj, és a csakra-harmonizációt is engedd el. Mozogj, hogy érezd, *élsz*.

 **Zárógondolat:** A test nem akadály a spiritualitásnak, hanem a *kulcsa*. Főleg, ha reggel belefér egy kávé.



📖 Tanulás és személyes fejlődés – ahol a varázsló megtanulta, hogy a legnagyobb leckék *nem* mindig pergamenre írt tanítások... néha az élet küld egy gyakorlati vizsgát... anélkül, hogy előre szólna

„A fejlődés olyan, mint egy mágikus spirál: épp azt hiszed, megoldottad... és **BAMM**, újra ott vagy, csak magasabb szinten és kócosabban.” – egy önfejlesztő varázsló naplójából

A varázsló története: Eleinte úgy gondolta, ha elég könyvet elolvas, megvilágosodik. El is olvasott sokat. Mindenről tudott... *elméletben*. Aztán jött az élet, és *gyakorlatba* kérte a leckét. Most már tudja: fejlődni azt jelenti, hogy újra meg újra visszaköszön egy téma, csak közben *ő már megváltozott*.

📖 Fejlődésmánia vagy valós haladás?

- „Még mindig dolgozom magamon.” → Oké. De élsz is közben?
- „Csak még egy tanfolyam, és utána boldog leszek.” → A tanfolyam nem pótolja az önszeretetet.
- „Én már ezen túl vagyok.” → A kedvenc mondata azoknak, akik... épp nem. 😊

👉 Két varázskérdés a belső mestertől:

1. Mit tanultál meg az elmúlt évben magadról a tapasztalatok által?
2. Mi lenne, ha most egy ideig nem fejlesztenéd magad, hanem *élveznéd azt, aki már vagy?*

📖 **A napi fejlődési varázslatod:** Írj egy „Spirituális bizonyítványt” magadnak. Milyen tantárgyakból fejlődöttél idén? Pl.: „Türelem: néha 4-es”, „Határhúzás: látványos javulás”, „Pihenés: javítóvizsgás, de halad”. Írd alá a neved. Mosolyogj!

👉 **Zárógondolat:** A valódi tanulás nem arról szól, hogy több leszel, hanem hogy *egyre inkább önmagad*.



✿ Környezet és életmód – ahol a varázslónk rádöbbsent: a külső rend belső tünet... és néha tényleg ideje kidobni azt a régi varázsbugyrot is

13

„A tér, amiben élsz, elárulja, mit gondolsz magadról, és néha azt is, mennyi energiád volt múlt héten.” – egy rendmániás mágus sóhajtása

A varázsló története: A varázslónk egy ideig barlangban lakott (oké, valójában egy szobában, de barlanghangulattal). Mindenhol könyvek, kristályok, félig meggyújtott füstölők... és néhány *véletlenül ott maradt múlt*. Aztán egy nap felkelt, kitakarított, elengedett, és mintha új idővonalra lépett volna. Most már tudja: *a tér nemcsak hely, hanem energiaemlékezet*.

🔪 Tértmágia és környezeti jelek:

- Halmozott cuccok = halmozott múlt.
- Soha nem használt tárgyak = soha nem működtetett döntések.
- Káosz konyha = *az Univerzum sem tudja, mit eszel valójában*.

🧹 Két tértisztító kérdés:

1. Milyen tárgy van körülötted, ami már *nem te vagy*, de még mindig őrzöd?
2. Milyen környezet inspirálna nap mint nap?

🌱 **A napi életmódvarázslatod:** Válassz egy kis sarkot a lakásban, amit *ma újraszentesz*. Nem nagy átalakítás, csak egy szándék. Egy kristály ide, egy gyertya oda, egy cetli rá: „Itt új energiák születnek.” És lőn!

🌟 **Zárogondolat:** A varázsló otthona nem tökéletes, de tudatosan teremti. Mert a tér, ahol vagy, hat arra, akivé leszel.



🔮 Szabadidő és örömteli élmények – ahol nincs fejlődéskényszer, nincs belső munka... csak nevetés, tánc, jóféle sütemény, és a boldogság, amit *nem kell megérdemelni*, csak megengedni

„A varázsló is kifújja néha magát. Különböen csak füstölgő pálca marad utána.” – egy elfáradt mágus lábjegyzete

A varázsló története: A varázslónk régen azt hitte, hogy csak akkor pihenhet, ha előtte *eleget tett le az asztalra*. Aztán jött egy nap, amikor se asztal, se varázsergia nem volt. Akkor megtanulta: az öröm nem jutalom, hanem *üzemanyag*. Azóta hetente legalább egyszer csak úgy *örül*. Minden cél nélkül. Néha két gombóc fagyival.

📖 **Örömsapdák a mágusnaplóból:**

- „Majd ha megérdemlem, pihenek.” – spoiler: soha nem lesz „elég”.
- „De hát nem csináltam semmi hasznosat!” – igen, pontosan ezért volt olyan jó.
- „Mi van, ha túl jól érzem magam?” – akkor élő vagy. Gratulálunk.

👉 **Két örömtöltő kérdés:**

1. Mi az az örömforrás, amit gyerekként imádtál, de most ritkán engedsz meg magadnak?
2. Ha most lenne egy teljes napod csak magadra, mit csinálnál belőle – csak az öröm kedvéért?

🔮 **A napi boldogságvarázslatod:** Adj magadnak egy kis örömet ma. de *szándékosan*. Hívd meg magad egy nevetésre, egy sétára, egy zenés tombolásra a konyhában. Nem kell posztolni róla. Elég, ha *megéled*.

🌟 **Zárógondolat:** Az öröm a lélek napsugara. Ha engeded, hogy átjárjon, az Univerzum mindig visszamosolyog.

Vége a varázsutazásnak, vagyis inkább: most kezdődik igazán!