

KÁVÉSZÜNET

MAGAZIN VÁLLALKOZÓKNAK

ÖNÉLETRAJZI
KULCSKÉRDÉSEK

A VILÁG LEGHATÉKONYABB
ÖNFEJLESZTŐ MÓDSZEREI

ŐSZI TÚRÁK
MAGYARORSZÁGON

ISKOLASZER, DE MIRE FIGYELJÜNK ODA?

©VECTRA-LINE | 2024. SZEPTEMBER-OKTÓBER

Hozz ki **TÖBBET** A MUNKANAPODBÓL!



vectraline.hu



12

ősz i túrák Magyarországon



TARTALOM

KÁVÉSZÜNET MAGAZIN 2024/09-10 SZEPTEMBER-OKTÓBER



14

Miért érdemes belevágni? Külföldi utazás saját szervezésben - 5. rész



8

Önéletrajzi kulcskérdések

16

Back to track,
avagy visszatérés
az edzéshez

IMPRESSZUM | KÁVÉSZÜNET MAGAZIN

KIADÓ: VECTRA-LINE PLUS KFT (2146 MOGYORÓD, SZADAI ÚT 10.) **KIADÁSÉRT FELELŐS:** KÁRPÁTI ZSOLT, ÜGYVEZETŐ

KÖZREMŰKÖDŐK: MAGYAR GABRIELLA, SÁNTA ISTVÁN, BRITÁNSZKY JÁNOS **E-MAIL:** Info@vectlra.hu

Az esetleges nyomdai hibákért elnézésüket kérjük.

Növekvő kiskereskedelem

2024. júniusban a kiskereskedelem forgalmának volumene a nyers adat szerint 1,7, naptárhatástól megtisztítva 2,6 százalékkal bővült az előző év azonos időszakaihoz képest, a szezonális és naptárhatással kiigazított adatok szerint a kiskereskedelmi forgalom volumene 0,1 százalékkal mérséklődött az előző hónaphoz viszonyítva - közölte a Központi Statisztikai Hivatal (KSH).



Home office - kevésbé hatékony?

Változott a munkavállalók és a munkaadók hozzáállása az otthoni munkavégzéshez az utóbbi időszakban a Profession.hu állásportál felmérése szerint.

Az idei vizsgálat során tízből négy, részben-vagy teljesen otthoni munkavégzésben dolgozó azt jelezte, hogy kevésbé hatékony otthon, mint a munkahelyén, míg egy évvel korábban tízből három volt ez az arány - ismerteti a Profession.hu.

A felmérés szerint egyidejűleg csökkent azoknak az aránya, akik kimondottan hatékonnak érzik az otthoni munkavégzésüket: míg tavaly a válaszadók 38 százaléka jelezte, hogy jobban megy neki a munka otthonról, addig idén ez az arány csak 23 százalék volt.

Az idén április vége és május eleje között végzett online reprezentatív kutatásba a 18-65 éves magyar lakosság köréből 1000 embert vontak be.

Vendéglátós támogatás

Közel 300 millió forint értékű támogatást hívhat le mintegy 200 vidéki alkalmi vendéglátó üzlet és további 100 vidéki zenés-táncos szórakozóhely. Az üzletenként igényelhető, egymillió forint vissza nem térítendő támogatás immár a harmadik eleme a kormány által a vidéki vendéglátóhelyek számára indított, 13 milliárd forint értékű támogatási programnak - közölte a Magyar Turisztikai Ügynökség. A támogatási program további őszi ütemeiben a kávézók, a büfék, az italüzletek és a bárók adhatják majd be igényeiket.

A mostani pályázatban az érintett vidéki alkalmi vendéglátó üzletek és zenés-táncos szórakozóhelyek augusztus 5-től szeptember 5-ig pályázhatnak.



Változik a zöld rendszám

Szeptember elsejétől zöld rendszámot kizárólag a tisztán elektromos és nulla emissziós gépjárművek kaphatnak, az 5P (külső töltésű) és az 5N (növelt hatótávolságú) környezetvédelmi osztályba sorolt járműveken 2026. november 30-ig le kell cserélni. Lezárul a zöld rendszámú luxusterepjárók kora - közölte az Építési és Közlekedési Minisztérium (ÉKM) csütörtökön az MTI-vel.

A közleményben felidéztek, hogy 2016. január elejétől a plug-in hibrid járművek jelentős, a zero emissziós, azaz tisztán elektromos és hidrogén meghajtású gépjárművekkel megegyező mértékű kedvezményekben részesültek. Az Európai Számvevőszék az elmúlt években figyelemmel kísérte a hibrid üzemi gépjárművek károsanyag-kibocsátással kapcsolatos tapasztalatait és megállapította, hogy a hálózatról tölthető hibridek valós vezetési feltételek melletti kibocsátása átlagosan háromszorosa-ötszöröse a laboratóriumban mért kibocsátásnak.



Iskolaszer

- de mire figyeljünk oda?

A szeptemberi iskolakezdés napjai minden iskoláskorú gyermeket nevelő szülőnek az iskolai eszközök beszerzéséről szólnak. Az iskolaszerek specialitásaiból mutatjuk be a legfontosabbakat.

Rágja, vagy ne rágja?

Minden szülő, amikor iskolába járt, találkozott azzal, hogy egyes gyerekek nagy előszeretettel rágták a toll végét, esetleg a radírt és sok minden mást. A gyerekek ilyen szokásai persze hamar gondolatokat ébresztenek a gyártók körében is, ami egyes gyártókat arra ösztönzi, hogy rágható, illatos termékeket gyártsanak, míg másokat arra, hogy a káros anyagok nélkül, veszélytelen termékekkel jelenjenek meg.

Illatos, rágható, de ehető?

Világunk sokat fejlődött, a gyártók egy része azzal próbálja meg

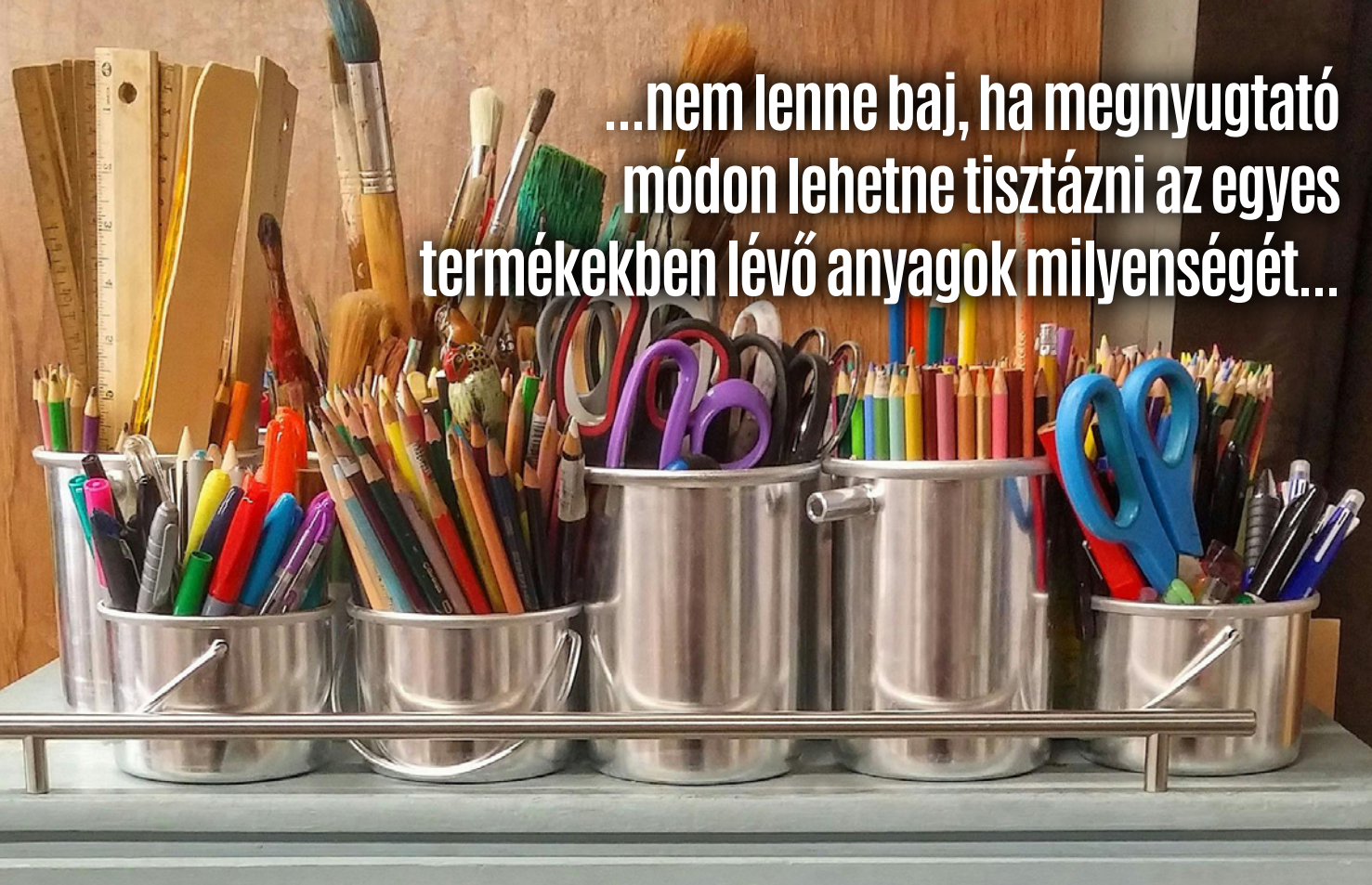
termékeire felhívni az ifjú vásárlók figyelmét, hogy illatos tollakat és radírokat gyártsanak. Ez önmagában nem lenne baj, ha megnyugtató módon lehetne tisztázni az egyes termékekben lévő anyagok milyenségét.

Az eper- vagy vaníliaillatú színes ceruzák és radírok ösztönzést adnak a vásárlásra. A gyerekek egy része nehezen tud ennek ellenállni, ki kell próbálnia, hogy a toll vagy ceruza valóban olyan finom-e, mint az illata. Sajnos ez a kísérletezési hajlandóság hosszú távon káros lehet, mert számos eszköz ártalmas anyagokkal szennyezett, amint azt különböző vizsgálatok kimutatták.

Még a tolltartók is szennyezettek néha – különösen a műanyagból készültek. Ezért általában a bőrből vagy szövetből készült a jobb választás – és egyben robusztusabb is.

Illat és káros anyagok nélkül

A fényes, lakkbevonatú, színes fából készült, vagy színesre festett ceruzák és eperillatú radírok tehát figyelemfelkeltőek, de gyakran nem mentesek a különböző káros anyagoktól.



...nem lenne baj, ha megnyugtató
módon lehetne tisztázni az egyes
termékekben lévő anyagok milyenségét...

Gondoljunk csak a lakkra – mikor volt egy lakk egészséges...

A minőségi terméket gyártó -elsősorban európai - vállalatok azonban nagy súlyt fektetnek arra, hogy olyan termékeket adjanak a gyermekeink kezébe, amelyek mentesek mindenféle káros anyagtól. Lehet, hogy nem olyan kedves gyermeink szívének egy egyszerűnek kinéző, de minőségi radír vagy ceruza, de szülőként biztosak lehetünk benne, hogy sem a használat, sem a szájba vétel nem okoz semmilyen egészségügyi veszélyt.

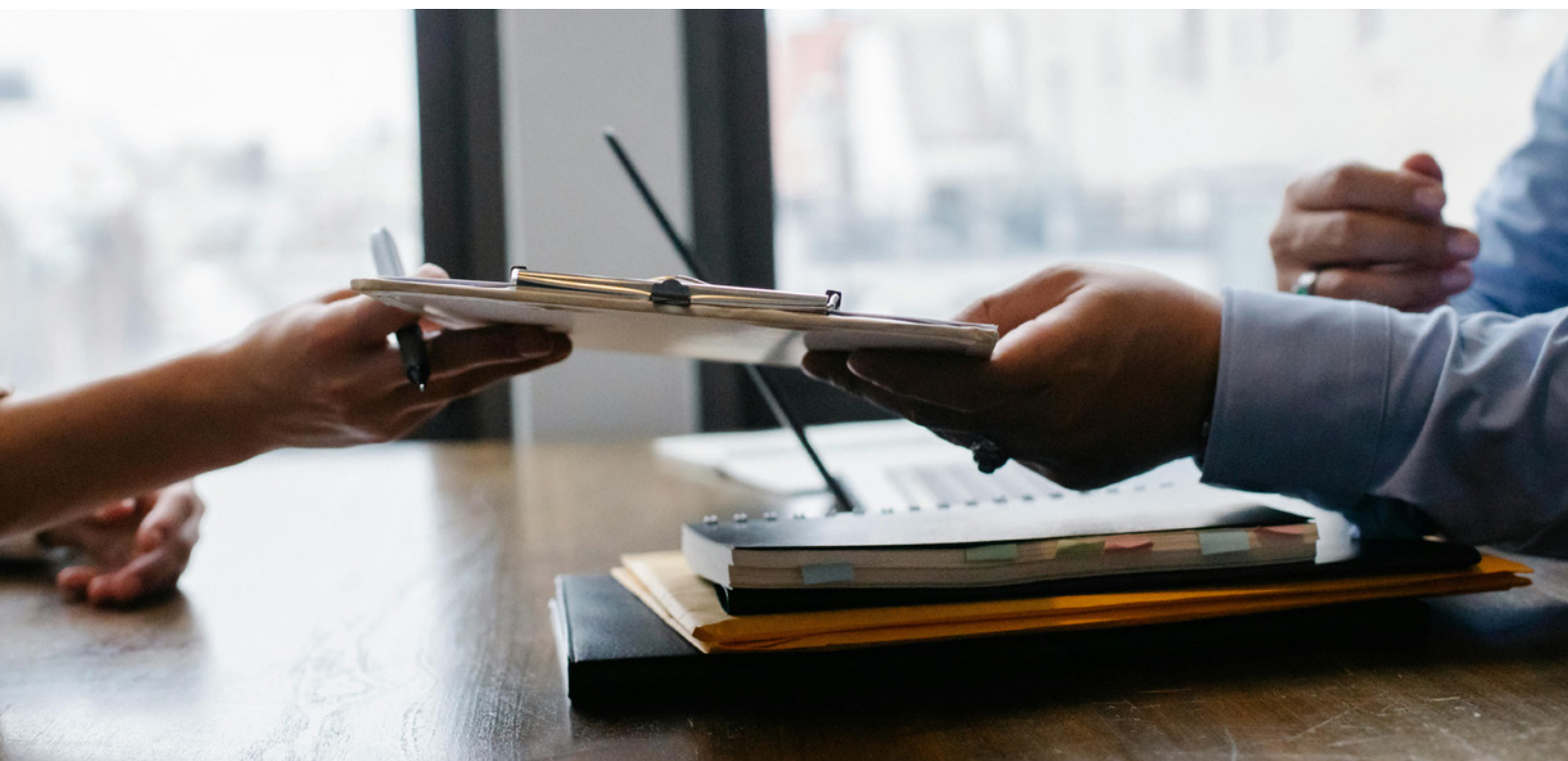
A festetlen ceruzák mellett még jó alternatíva lehet a „nyomós” ceruza is, cserélhető betéttel. Ezt,

ha a szájába veszi is a gyermek, megrágni biztosan nem tudja.

...és a festékek?

Az egyszerű vízfestékek is gyakran tömegével tartalmaznak nehézfémeket és más káros anyagokat. Figyeljünk oda, hogy mindegyik rendelkezzen CE-jelöléssel, ezzel megfelel az európai játékszabványoknak (DIN EN 71). Az általános igazság az, hogy, ha biztosra akarunk menni, akkor nevesebb európai gyártó termékeit vásároljuk meg – ők nem tehetik meg, hogy káros anyagokat használjanak gyermekek kezébe való termékekben. (SI)

Önéletrajzi kulcskérdések



Munkahelyváltás? Új kihívások? Jól hangzik, de hogyan kerüljünk be a kiválasztott jelöltek közé? Sokan, sokféle „trükköt” ajánlottak már, itt most a The Ladder amerikai állásportál nemrég megjelent tanulmányának legfontosabb ajánlásait mutatjuk be.

Egy HR-es munkája

Tű a szénakazalban – így lehetne összefoglalni a személyzeti kérdésekkel foglalkozó munkatársak legfontosabb feladatát. Egy-egy jobb állásra akár tömeges is lehet a jelentkezés, ebből kell kiválasztaniuk azt a néhányat, akiket érdemes behívni egy beszélgetésre. Ez így egyszerűen hangzik, de a valóságban idegtépő munka tucatszám olvasni a jelöltek önéletrajzeit. Éppen ez az oka annak, hogy a kiválasztás megkönnyítésére a HR-menedzserek az önéletrajzokat elsősorban kulcsszavak, munkakörök és rovatok alapján vizsgálják.

A The Ladder a tanulmány kedvéért kamerával figyelte a HR-esek szemeit, aminek eredményeképpen rögzítették, hogy azok hogyan mozogtak a dokumentumon, és hol álltak meg hosszabb ideig. Hamar kiderült: azok a pályázók, akik szakmai összefoglalót helyeztek el önéletrajzuk elején, jobban teljesítettek, mint mások.

Pár szóban mindent?

Önéletrajzunknak néhány másodpercen belül kell meggyőzőnek lennie – valójában úgy működik, mint egy videós reklám a tv-ben, vagy valamelyik közösségi médiában.

Miért? Mert a toborzók átlagosan csak néhány másodpercig vizsgálják át az egyes önéletrajzokat, különösen akkor, ha nagy számú jelentkezés érkezik hozzájuk. Rövid idő alatt kell eldönteniük, adnak-e esélyt a pályázatnak. És akkor mit akarnak látni, hogy erre készítsük őket? Bizony: kulcsszavak a munkaköri leírásból.

Hogy néz ki ez a valóságban

Ez a munkavállaló számára ez azt jelenti, hogy rögtön az első oldal tetejére tegyen egy úgynevezett szakmai összefoglalót, amelyben néhány szóban ösz-

...azok a pályázók, akik szakmai összefoglalót helyeztek el önéletrajzuk elején, jobban teljesítettek, mint mások...

szefoglalja végzettségét, és lehetőleg tartalmazzon egy, a jelentkezőre nagymértékben jellemző jelzőt is. Ezzel nagyban megkönnyíti a HR-es munkáját, a jelentkező azonnal gyűjti a bónuszpontokat, és növeli az esélyét annak, hogy meghívást kapjon egy interjúra. A tanulmány szerint ennek a gyűjtő-jelölésnek mindenképpen az önéletrajz tetején kell szerepelnie.

A jó hír az, hogy ezt a rövid összefoglalót kevés munkával bármilyen pozícióhoz hozzá lehet igazítani.

Néhány példa

A szakmai összefoglaló nyilván mindenkinek a saját szakmai múltjából adódik, de nagyon fontos, hogy kulcsszavazzunk, azaz egy-egy kulcsszó legyen a bemutatkozás lényege.

A jelző már érdekesebb dolog, egy olyan erős jelzőt kell keresni, amely jól illeszkedik a keresett szerephez: Nővér = empátikus, Könyvelő = koncentrált, Értékesítő = elkötelezett.

Példa: Elhivatott irodavezető, több mint 3 éves szakmai tapasztalattal az irodai működés hatékony megszervezésében és lebonyolításában. A napi műveletek menedzselésére, a zökkenőmentes bekapcsolási folyamatokra, a többfeladatos munkavégzésre és az időgazdálkodásra specializálódott. (SI)



Program ajánló



Kraft sörfesztivál 2024 **szeptember 12. - 15.**

**1117 Budapest XI. kerület -
Újbuda, Öböl u. 1.**

Kraft Sörfesztivál, avagy a kraft sörök rendes évi seregszemléje 2024. szeptember 12-15. között a Dürer kertben. 30+ hazai és külföldi söröződével, illetve a legfontosabb hazai sörszaküzletek különlegességeivel, valamint koncertekkel, élő zenével, dj-vel várunk minden érdeklődőt. A programok ingyenesek!

Szekszárdi szüreti napok 2024 **szeptember 19. - 22.**

**7100 Szekszárd ,
Szent István tér 10.**

2024-ben is megrendezésre kerül Szekszárd egyik legnépszerűbb eseménye, a Szekszárdi Szüreti Napok, szeptember 19-22. között. A Szekszárdi Szüreti Napok az év legnagyobb eseménye, igazi összművészeti fesztivál. Koncertek, kiállítások, kézműves vásár, a Szekszárdi borvidék étkei és borai, gasztronómiai sokszínűség, a legendás szüreti felvonulás, „Szüret Táncos Párja” választás és még számos színes program várja a látogatókat Szekszárdon.





Szüreti napok Tihany 2024 **szeptember 20. - 22.**

8237 Tihany, Mádl Ferenc tér

A Tihany-félsziget lakói sem maradnak ki a szüreti mulatságokból! A sokéves tradíciónak megfelelően idén szeptemberben is különböző zenés-kulturális különlegességekkel és gyermek-programokkal várják a helyieket és a látogatókat.

Siófoki Halfesztivál 2024 **október 11. - 13.**

8600 Siófok, Fő tér

Siófokon, 2024. október 11-13-ig újra vár mindenkit az ősz legjobb gasztrofesztiválja, a siófoki Halfesztivál! Gasztronómiai élmény, családi kikapcsolódás, színes kulturális programok a Balaton partján! Halas ételkülönlegességek, főzőversenyek és bemutatók. Koncertek, gyermek-programok, meseszínház, táncbemutatók, kézműves termékek és számos élmény várja Siófokon a család minden tagját.

Egri Bikavér Ünnepi Napok 2024 **október 18. 28.**

Az Egri Bikavér Ünnepi Napok a város legnagyobb és legnépszerűbb ingyenes fesztiválja, ahol számos egri és környéki borász kiváló borokat, a vá-

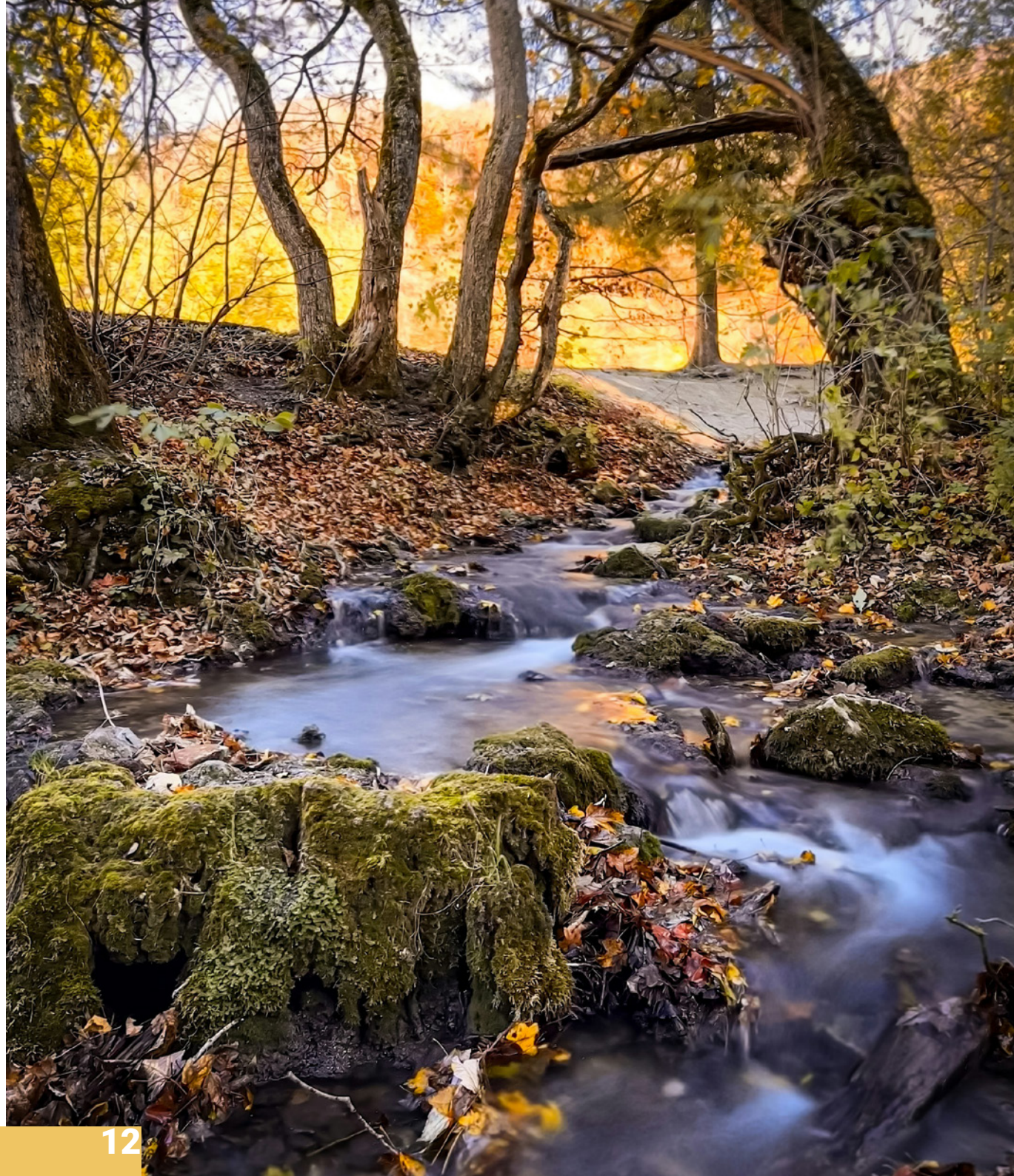
ros legjobb éttermei az italokkal harmonizáló ételeket kínál az érdeklődőknek

Töltöttkáposzta-fesztivál 2024 **október 23. - 27.**

Budapest XI. kerület - Újbuda, Goldmann György tér

Budai Töltöttkáposzta Fesztivál 2024. október 23-27. között. Cigány, toros, székely (csomborral), csülkös, gombócos, oldalassal, paradicsomosan. Mi sem tudjuk, melyiket választanánk! Mellette vidámpark gyerekeknek és felnőtteknek, blues zene és édességek, italok, kézműves vásár.





Őszi túrák Magyarországon

Sokak sajnálatára a nyár időszaka nálunk mindössze három hónapig tart - de csak azért, hogy utána megkezdődhessenek az őszi napok, amelyekben ugyan már nem lehet a strandokon fürdeni, de a természet annál szebb arcát mutatja felénk - igazi alkalmat biztosítva az őszi túrák megkezdéséhez. Néhány olyan helyet mutatunk itt be, amelyek nem csak látványosak, hanem nagyszerű kikapcsolódást nyújtanak minden látogatónak.

Kő-hegy, Szentendre

Szentendre csak egy ugrás Budapeستtől, a város szerelmesei és a turisták rendre megtöltik a görbe utcákat a városban. Azt már kevesebben tudják, hogy több más látnivaló is van a város körül, mint például a Szentendre határában álló Kő-hegy. A „hegy” a várostól nyugatra fekszik, közvetlenül a városhatár mellett, Szentendre és Pomáz határában. A Kő-hegy vulkáni eredetű, amit már a formájáról is messziről megismerhetünk, közelről pedig kézzel is foghatjuk a több millió évvel ezelőtt keletkezett vulkáni maradványokat. Déli lejtőin néhány éve szőlőtermesztéssel is foglalkoznak, így Szentendrének ismét saját borát kóstolhatják az érdeklődők.

A mindössze 366 méter magas vonulat tetején található a Kő-hegyi menedékház, amely télen-nyáron üzemel, finom ételei és italai mellett



Szentendre



a fáradt látogató akár éjszakára is megpihenhet. A Kő-hegy tetejéről a kilátás fantasztikus, a Duna-menti síkság, illetve Budapest látképe mindenkit megragad. A túra kifejezetten könnyű, a szintkülönbség kicsi, viszont érdemes zárt, strapabíró cipőben érkezni, mivel az dombtetőre vezető út kavicsos-sziklás. Kisgyerekes családok számára is megfelelő úti cél.

Szilvásvár

Generációk óta az Észak-Magyarországi Szilvásvár az egyik legnépszerűbb kirándulóhely, a Bükk egyik ékszerdoboz. Ez a település Lilafüred mellett a legismertebb üdülőhely a Bükkben. Szilvásvár mellett kihagyhatatlan a közeli Szalajka-völgy, ahol megismerhetjük a hazánkban egyedülálló pisztrángtelepet.

A hely és a környék megér egy egész napos látogatást, annyi a látnivaló, hogy estig ki sem fogyhatunk belőle. Itt található a híres Lipicai Ménesudvar, a Milleniumi Kilátó, utazhatunk a kisvasúttal, hogy felfedezzük az erdő látnivalóit, vele juthatunk el Gloriét-tisztásig, ahonnan rövid sétával érhetünk el az Istállóskői-barlangot. Nem maradnak program nélkül a lovak szerelmesei sem, a ménes látogatásra ugyanis fogaton is elindulhatunk.

A Fátyol-vízesés az egyik jellegzetes látnivalója a környéknek, a vízesés a hegy gyomrából fakad, s több lépcsőn lezúdulva gyönyörködteti a szemet.

Tata

Budapestről indulva csak negyven perc utazással érhetjük el Tatát. A település nem szűkölködik látnivalóiban, itt található a tatai Öreg-tó, illetve a tatai vár.

Az Öreg-tavat az Által-ér, illetve több patak táplálja, a tavon átfolyó vizet azután több, környékbeli halastóba vezetik. A tavak a tavaszi és az őszi madárvonuláson is a vízi-vándormadarak fontos pihenőhelyei. Minden évben sok ezer vadlúd tanyázik itt, megfigyelésükre és a természetvédelemre



egy fontos természettudományi esemény, a Tatai Vadlúd Sokadalom hívja fel a figyelmet minden novemberben. (a részletes programról novemberi számunkban írunk)

Idén ismét megrendezésre kerül október 20. és 22. között az Öreg-tavi Nagy Halászfesztivál, amely Tata és az egész térség egyik legjobb gasztronómiai eseménye. A szervezők évről évre kiemelt figyelmet fordítanak arra, hogy a rendezvény a finom falatokon túl kulturális értékeket is közvetítsen. Sétálhatunk még a Tatai Fényes Tanösvényen, amely egy 18 állomással rendelkező, kb. 1,5 km hosszú ökoturisztikai útvonal, amely interaktív módon mutatja be a terület természeti kincseit. Egy Tatai látogatás ideális családi program minden korú látogatónak. (SI)

Back to track, avagy visszatérés az edzéshez

A nyári pihenések után, ősszel visszatérünk az edzőtermekbe. A hosszabb kihagyás után, semmiképp se ugorjunk fejest az edzésekbe, inkább kövessük az alábbi tippeket, így elkerülhetjük az esetleges sérüléseket és maximalizálhatjuk az eredményeket.

Fokozatos visszatérés

Ne próbáljunk meg azonnal visszatérni a korábbi edzésintenzitáshoz. Kezdjünk lassan, alacsonyabb súlyokkal és kisebb terheléssel, majd fokozatosan növeljük az intenzitást, ahogy a testünk hozzászokik az edzéshez.

Megfelelő bemelegítés

Mindig szánjunk időt a bemelegítésre, hogy felkészítsük az izmainkat és ízületeinket a terhelésre. A dinamikus nyújtások és könnyű kardió gyakorlatok segíthetnek megelőzni a sérüléseket.

Edzésterv készítése

Készítsünk egy jól átgondolt edzéstervet, amely

változatos gyakorlatokat tartalmaz, és figyelembe veszi a fizikai állapotunkat és céljainkat. Egy edző vagy szakember segítsége hasznos lehet a megfelelő terv összeállításában.

Hidratáció és táplálkozás

Figyeljünk oda a megfelelő folyadékbevitelre és táplálkozásra. Az edzések során és után pótoljuk az elvesztett folyadékot, és fogyasszunk tápanyagban gazdag ételeket, amelyek támogatják a regenerációt.

Pihenés és regeneráció

Adjunk elegendő időt a testünknek a regenerálódásra. A pihenőnapok ugyanolyan fontosak, mint az edzésnapok, mivel lehetővé teszik az izmok és ízületek felépülését.

Figyeljünk a testünk jelzéseire

Ha fájdalmat vagy diszkomfortot érzünk, álljunk meg és pihenjünk. A fájdalom a sérülés jele lehet, ezért fontos, hogy ne hagyjuk figyelmen kívül.

Reális célok kitűzése

Legyünk türelmesek önmagunkkal szemben, és tűzzünk ki reális célokat. Hosszabb kihagyás után időbe telik, míg visszanyerjük a korábbi formánkat, de kitartással és következetességgel elérhetjük a céljainkat! (BG)



8 irodai hack, amit érdemes tudni!

#1 Billentyűparancsok használata

A legnépszerűbb gyorsbillentyűk (például Ctrl+C, Ctrl+V) megtanulása jelentősen felgyorsítja a munkafolyamatokat. Sok időt lehet megspórolni, ha nem kell mindenért az egeret használni.

#2 Asztal rendezettségének fenntartása

A rendezett munkaasztal segíti a fókuszot és csökkenti a stresszt. Egy egyszerű hack: nap végén mindig rakjunk rendet az asztalunkon, így tiszta fejjel kezdhetjük a következő napot.

#3 Állítható monitor pozíció

A monitor helyes elhelyezése csökkenti a szemfáradtságot és a nyakfájást. Állítsuk a monitort szemmagasságba, hogy ne kelljen le- vagy felnéznünk.

#4 Pomodoro technika

Ez az egyik legnépszerűbb időgazdálkodási módszer, ahol 25 perc munkát 5 perc szünet követ. Ez segít fenntartani a koncentrációt és megelőzni a kiegést.

#5 E-mail sablonok készítése

Ha gyakran küldünk hasonló email-eket, akkor érdemes sablonokat használni, hogy ne kelljen minden alkalommal újraírni azokat. Ez különösen hasznos a gyakran ismétlődő feladatoknál.

#6 Noise-cancelling fejhallgató

Ha zajos az iroda, egy zajszűrős fejhallgatóval kizárhatjuk a zavaró hangokat, és jobban tudunk koncentrálni a feladatainkra.

#7 Napi to-do lista készítése

Minden nap elején írjuk fel a legfontosabb teendőinket. Ez segít fókuszálni, emellett motivációt ad, ahogy kipipáljuk a kész feladatokat.

#8 Egészséges snack-ek a fiókban

Édességek és chipsek helyett, töltsük fel egészséges nassolnivalókkal az íróasztal fiókját (például dió, mandula, aszalt gyümölcsök), így elkerülhetjük a felesleges kalória bevitelt. (BG)



Hogyan rázódjunk vissza szabadság után a munkába?

A nyár utáni visszatérés nem megy mindig zökkenőmentesen, de néhány ötlet segíthet abban, hogy újult erővel és lelkesedéssel folytassuk a munkánkat.



Íme 8 tipp, hogy hogyan legyünk újra motiváltak és energikusak a munkahelyünkön:

Töltekezzünk a nyárból

Szánjunk időt arra, hogy átgondoljuk, mit tanultunk a nyár folyamán és milyen pozitív élményekkel gazdagodtunk. Ez segít a pozitív gondolkodásmód fenntartásában. Új célok kitűzése: Határozzuk meg az elkövetkező hónapokra szóló céljainkat. Legyenek ezek szakmai vagy személyes célok, a tervezés és az előretekintés növeli a motivációt.

Környezeti frissítés

Vigyünk az irodába új dekorációkat, inspiráló tárgyakat, szép növényeket. Egy tiszta, rendezett és frissítő környezet segít a koncentrációban és a munkakedv fenntartásában.

Munka- és pihenőidő egyensúly

Készítsünk egy reális napi munkarendet, amely tartalmaz rendszeres szüneteket is. A megfelelő munka-pihenés egyensúly segít megőrizni az energiát és a produktivitást.

Közös étkezés és csapatépités

Szervezzünk csapatépitő programokat vagy közös ebédeket a kollégákkal. Az együttműködés és az együtt töltött idő növeli a motivációt és az elégedettséget.

Egészséges szokások

Folytassuk vagy vágjunk bele az egészséges életmódba! Egy egészséges test nagyban segít a szellemi frissesség fenntartásához is.

Új készségek tanulása

Válasszunk ki egy új készséget, amelyet szeretnénk elsajátítani az elkövetkező hónapokban. Az új dolgok tanulása friss lendületet adhat a mindennapokban.

Inspiráló tartalmak fogyasztása

Olvassunk szakmai cikkeket, hallgassunk podcastokat vagy nézzünk inspiráló videókat. Az új ötletek és perspektívák frissítik a gondolkodásmódunkat és felvilágosítják a hétköznapi feladatainkat. (BG)

Miért érdemes belevágni?

Külföldi utazás saját szervezésben (5. rész)

Egy saját szervezésű út, sokkal több annál, minthogy az utazási irodák árai alatt tudunk nyaralni. Hogy mit ad még ezen kívül? Nézzük!

Rugalmasság

Az előre befizetett utak jól kiszámíthatók: meg van a fix szállás, transzfer, az adott városban "fogják a kezünket" a telepített idegenvezetők, mellyel biztonságban érezhetjük magunkat. Ezzel szemben a saját szervezésű útjainkkal lehetünk bármennyire rugalmasak. Valaki csak egy repülőjegyet vesz, a többit helyben intézi. Van, aki előre lefoglalja a túrát, túravezetőkkel együtt, s percre pontosan kiszámított tervvel indul. Egy biztos, hogy sokkal több rugalmasság kell egy ilyen úthoz, hiszen bármilyen váratlan esemény is előfordulhat, s általában elő is fordul, pont ettől különleges és kalandos az egész!

Kaland

Ha már kaland: gondoljunk vissza, hogy a családban melyek azok a



történetek, amiket minden közös ünnepi ebédnél emlegetnek? Pont azok, amikor rossz buszra szálltunk fel vagy épp eltévedtünk az óvárosban és így találtunk rá az azóta már kedvenc éttermünkre! Szóval az utazás eleve egy nagy kaland, de ha mi szervezzük, akkor ez hatványozottabban igaz!

Önbizalom

Bár látszólag nem bonyolult dolog összerakni egy komplett nyaralást, de ha belevágunk, hamar rájövünk, hogy csak szállás kereséssel el lehet tölteni akár heteket is. Mégis

elképesztő jó érzés az, amikor az út végén visszatekintünk és megannyi élménnyel a tarsolyunkban érkezünk haza. Ez igazán meg tudja növelni az önbizalmat, hogy mindenféle segítség nélkül képesek voltunk összehozni mindezt!

Spórolás

Vannak a bizonyos "Low budget" utazók, akik minél kevesebb összegből szeretik kihozni az utazásukat. Ha nem is ez a cél lebeg előttünk, akkor is biztosak lehetünk benne, hogy olcsóbb lesz az utazás, az utazási irodák ajánlataitól. (BG)

recept



Avokádókrémes penne koktélpáradicsomokkal



Ez a tésztafőzős, igazából egytől egyig friss és nyers hozzávalókat tartalmaz, mégis krémes és lágy, mint ha egy főtt tésztafőző lenne. Az elkészítése pedig addig tart, amíg a tészta megfő...

hozzávalók:

- ✓ 350 g penne tészta
- ✓ 4 db avokádó
- ✓ 1 fél citromból nyert citromlé
- ✓ 2 duci gerezd fokhagyma
- ✓ 3 ek olívaolaj
- ✓ Só
- ✓ Bors



elkészítés:

Megfőzzük a tésztát. Félre tesszük a főzővizet. Közben elkészítjük a krémet. Egy turmixba tegyük bele az avokádót, a fokhagymát, a citromlevet, az olívaolajat, s a végén sózzuk-borsozzuk. Turmixoljuk krémesre a hozzávalókat. Ha nem túl krémes, a tészta főzővizéből adhatunk hozzá valamennyit. Majd kanalazzuk rá a krémet a főtt tésztára és keverjük össze. A koktélpáradicsomokat mossuk meg, majd díszítsük velük az ételt.

Jó étvágyat kívánunk!

A világ leghatékonyabb önfejlesztő módszerei

Hogyan őrizzük meg - vagy épp szerezzük vissza - a testi, lelki egyensúlyt? Mit tehetünk a mentális és fizikai egészségünkért? Íme a leghatékonyabb módszerek:

Meditáció

Több ezer éves gyakorlat, amely segít az elme lecsendesítésében, a stressz csökkentésében és a belső béke megtalálásában. A buddhista és hindu hagyományokból származik. Jóga: Az ősi indiai gyakorlat a test és lélek harmóniájának megteremtésére szolgál. A fizikai gyakorlatok mellett mentális és spirituális fejlődést is elősegít.

Naplóírás

Az önreflexió és a gondolatok rendszerezésének

egyik legrégebbi módja. Segít az érzelmek feldolgozásában és az önismeret fejlesztésében.

Olvasás

Az olvasás mindig is alapvető módszer volt a tudás és a bölcsesség megszerzésére. Klasszikus irodalom, filozófiai művek és önsegítő könyvek révén mélyíthetjük megértésünket a világról és önmagunkról.

Testmozgás

A rendszeres fizikai aktivitás nemcsak a testi egészségünket, hanem a mentális jólétünket is javítja. A régi kultúrákban, mint például a görögök, a testmozgás része volt a napi rutinoknak.



Imádság és spiritualitás

A vallásos gyakorlatok, mint az imádság, meditáció vagy zarándoklatok, segítettek az embereknek megtalálni a lelki egyensúlyt és célt adni az életüknek.

Tanulás és mentorálás

A mestertől való tanulás, szóbeli átadás vagy gyakornoki rendszer formájában, mindig is fontos része volt az önfejlesztésnek. Ez nemcsak a tudás átadását, hanem az életbölcsesség elsajátítását is segítette. (BG)



**A JÓL
MEGVÁLASZTOTT
IRODASZER**

INSPIRÁL!

vectraline.hu

A group of four office workers are shown in a bright, modern office setting. They are all laughing and relaxing at their desks. A woman on the left is looking down at a document. A man in the background is leaning back with his hand on his head. A woman in the foreground is leaning forward with her head on her hand. A man on the right is leaning back with his hand on his head. The desks are cluttered with papers, laptops, and other office supplies.

ÉREZD JÓL MAGAD

AZ IRODÁBAN!

vectraline.hu