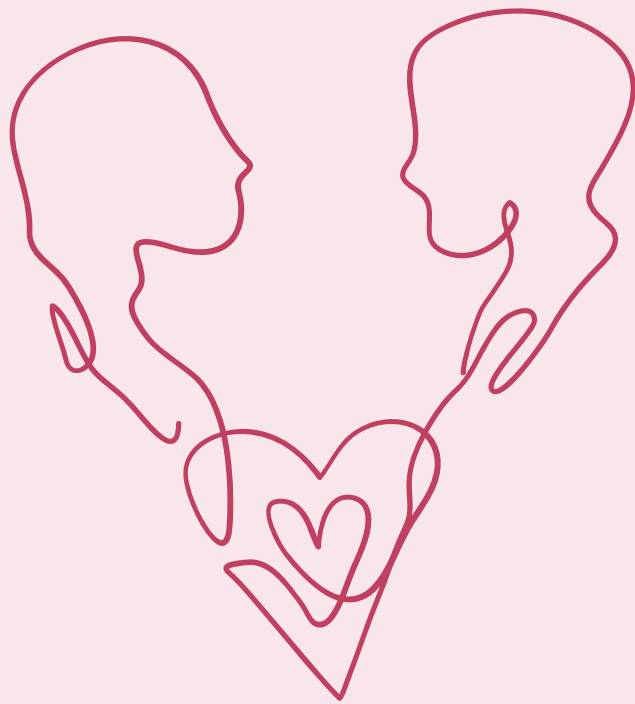


# *Hoò pono pono* *das Vergebungsritual*



Inspirationen für Vergebung und Konfliktlösung.

## *Hallo du wundervolle Frau.*

Wäre es nicht schön, wenn du wieder Ruhe, Gelassenheit und Frieden spüren könntest.

Wenn du dein Innerstes, deine Einstellung verbessern und heilen könntest?

Wenn du eine Möglichkeit finden könntest, mit den Herausforderungen in deinem Leben, besser umzugehen?

Ursprünglich wurde Ho'oponopono in Familien - und in Heilzeremonien angewendet,

- um Konflikte zu lösen,
- Beziehungen zu heilen und
- Frieden zu schaffen.

Es kann jedoch auch von Einzelpersonen praktiziert werden, um negative Gedanken und Emotionen loszulassen und mehr inneren Frieden zu finden.

Mit diesem Arbeitsheft möchte ich dir einige Gedanken und Inspirationen zum Thema Vergebung und Heilung mitgeben.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und natürlich auch beim Umsetzen..

## *So funktioniert Ho'oponopono:*

Das Ho'oponopono - Ritual besteht aus vier einfachen Schritten:

1. Reue: Die Erkenntnis, dass es ein Problem gibt, und dass du dafür verantwortlich bist, auch wenn dies nur indirekt ist.
2. Bitte: Du bittest um Vergebung. Sowohl von dir selbst als auch von anderen, die in dem Konflikt mit involviert sind.
3. Dankbarkeit: Du drückst Dankbarkeit für alles Gute in deinem Leben aus.
4. Liebe: Du sendest Liebe an dich selbst, an andere und an die gesamte Welt.

Du kannst (d)ein Problem von Grund auf lösen und es zum Guten wenden.

Die einzelnen Silben bedeuten folgendes:

- Ho'ó (machen)
- pono pono (richtig, richtig)

Also du kannst jetzt alles wieder "richtig, richtig machen...".  
Missverständnisse und eventuelle Fehlverhalten können so aufgelöst und richtiggestellt werden.

Du kannst mit diesem Heilgebet deinen Blick auf die Wirklichkeit verändern und deine Realität oder deine Gesundheit neu gestalten.



# *Alles ist Energie und miteinander verbunden*

Die Hawaiianer gehen davon aus, dass alles mit allem verbunden ist.

Egal, wo wir uns befinden und welchen Anteil wir an den Dingen, die passieren oder passiert sind, haben.

Ho ʻoponopono bedeutet also:

- etwas tun,
- etwas richtigstellen,
- die Ordnung wieder herstellen
- Perfektion.

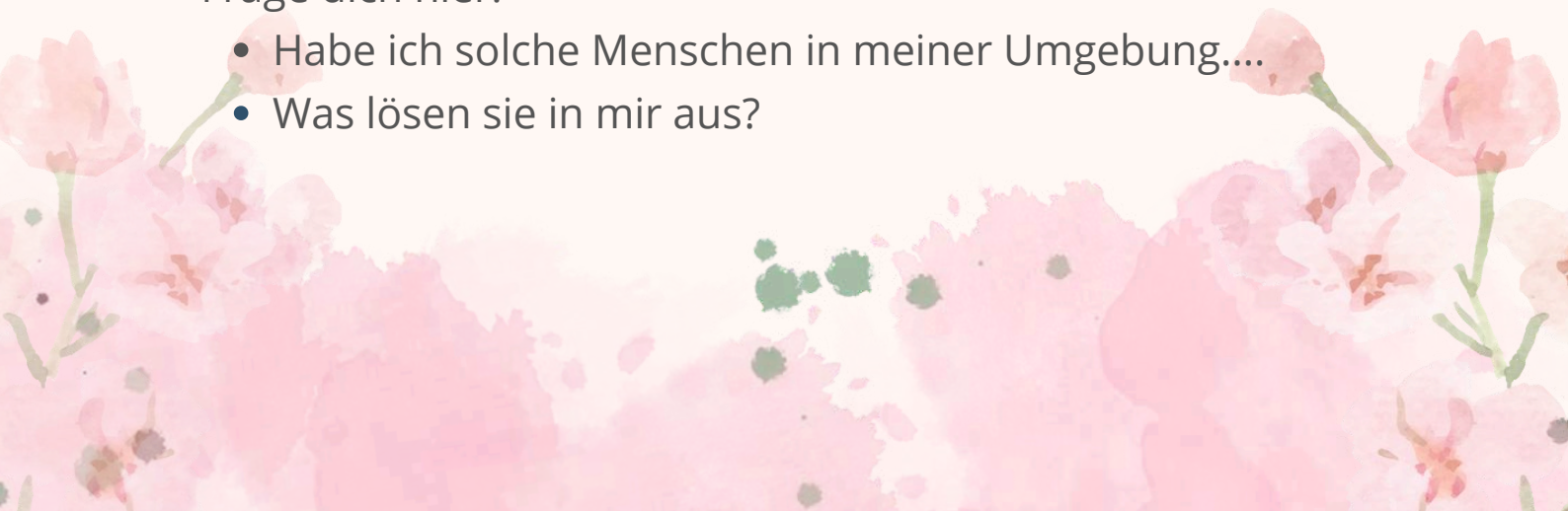
In deiner Welt geschieht nichts, worauf es nicht eine Resonanz gibt.

AKTION ➡ REAKTION.

Alles, was du tust, hat demnach eine bestimmte Wirkung auf dich und auf andere.

Es ist also kein Zufall, dass du auf bestimmte Menschen triffst und sich Begebenheiten in deinem Leben wiederholen.

Frage dich hier:

- Habe ich solche Menschen in meiner Umgebung....
  - Was lösen sie in mir aus?
- 

# *Ho'oponopono – deine Formel zur Transformation*

😬 Ich liebe mich dafür, dass ich ....(wütend, traurig, misshütig, neidisch ...) bin

😬 Ich vergebe mir, dass ich..... bin

😬 Es tut mir leid, dass ich..... bin

😬 Ich öffne mein Herz dafür, dass ich..... bin

😬 Ich gebe dem Gefühl..... Raum in meinem Herzen

😬 Und lasse dieses Gefühl los! (oder)

👉 transformiere es in.....(ein positives Gefühl).

😬 Ich nehme diesen Impuls an.

Mache dies so lange, bis du fühlst, dass es genug ist.  
(Erleichterung, friedliches Gefühl, Wärme, evtl. Tränen)

# *Ho'oponopono* *übe Dankbarkeit*

**Es ist möglich, dass sich nach der Transformationsarbeit etwas Neues zeigen möchte.**

Dann nimm dir Zeit - wiederhole deine Fragen und bearbeite sie mit der oben genannten Formel. Immer wieder und immer wieder.

Bis du das Gefühl hast, dass alles für diesen Moment geklärt ist.

Du wirst spüren, wann der **Zeitpunkt der Auflösung** gekommen ist.

Dann unterbrich das Transformationsgebet und sei dankbar für die Ruhe, die sich dann bei dir einstellt.

- Danke dir für diese Erkenntnis
- Danke dir für die erlebten Gefühle.
- Danke dir für die Klarheit, die sich einstellt.
- und für die Liebe, die du spürst.

Dein Gegenüber und auch du, können sich nur ändern, wenn dein Glück nicht mehr von seinem Verhalten zu dir abhängig ist. Das Äußere ist immer der Spiegel deines Inneren.

Wenn du dein Innerstes, **deine Einstellung verbesserst** und heilst, dann heilst du auch deine äußere Welt.

## *Lass uns reden.....*

Wenn es dein Wunsch ist, werde ich dich mit Freude auf deinem Weg begleiten.

***Lass uns über dich sprechen und uns kennenlernen.***

*Zum Auftakt unseres gemeinsamen Abenteuers biete ich dir ein bezauberndes Angebot: Investiere ein wenig Zeit in unser erstes Treffen.*

***Ich schenke 30 - 45 Minuten meiner Zeit. Ein wahrliches Geschenk.***

Während unseres Treffens erhältst du einen Einblick in meine Arbeit, kannst mich näher kennenlernen und wirst wertvolle Impulse erhalten, die dir helfen werden, Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.

Auch wenn du dich am Ende dafür entscheidest, dass der Zeitpunkt für eine gemeinsame Arbeit noch nicht gekommen ist, wirst du dennoch wertvolle Einsichten mitnehmen, die dein Leben bereichern werden.

Ich wünsche dir viele wunderbare Erkenntnisse und freue mich auf unser baldiges Wiedersehen.

*deine Britta Eulenfeld*