Ho’oponopono

* Entspanne Dich – nimm einige tiefe Atemzüge.

Lächle deinem Herzen zu und verbinde Dich mit der Quelle.

* Schreibe mit wenigen Worten auf, was für Dich das Problem oder der Konflikt ist.
* Stelle Dir die folgende Frage:

*Habe ich mich schon einmal ähnlich verhalten?*

*Wenn ich diese Person wäre, warum würde ich mich so verhalten?*

* Schreibe dazu 3-5 Antworten auf.
* Jede Antwort entspricht einem *Teil in Dir*.
* Du kannst für den *Teil von Dir* einen Gegenstand als Symbol wählen, oder Du kannst ihn an einer Stelle Deines Körpers spüren. Wende Dich jedem Teil zu und sage:

***Es tut mir leid – ich übernehme die Verantwortung.***

***Ich verzeihe dir – und gehe damit in Frieden.***

***Ich verstehe dich – ich akzeptiere dich - ich liebe dich.***

***Danke dass es mir aufgezeigt wird und ich wachsen kann.***

Ho’oponopono

* Entspanne Dich – nimm einige tiefe Atemzüge.

Lächle deinem Herzen zu und verbinde Dich mit der Quelle.

* Schreibe mit wenigen Worten auf, was für Dich das Problem oder der Konflikt ist.
* Stelle Dir die folgende Frage:

*Habe ich mich schon einmal ähnlich verhalten?*

*Wenn ich diese Person wäre, warum würde ich mich so verhalten?*

* Schreibe dazu 3-5 Antworten auf.
* Jede Antwort entspricht einem *Teil in Dir*.
* Du kannst für den *Teil von Dir* einen Gegenstand als Symbol wählen, oder Du kannst ihn an einer Stelle Deines Körpers spüren. Wende Dich jedem Teil zu und sage:

***Es tut mir leid – ich übernehme die Verantwortung.***

***Ich verzeihe dir – und gehe damit in Frieden.***

***Ich verstehe dich – ich akzeptiere dich - ich liebe dich.***

***Danke dass es mir aufgezeigt wird und ich wachsen kann. .***