



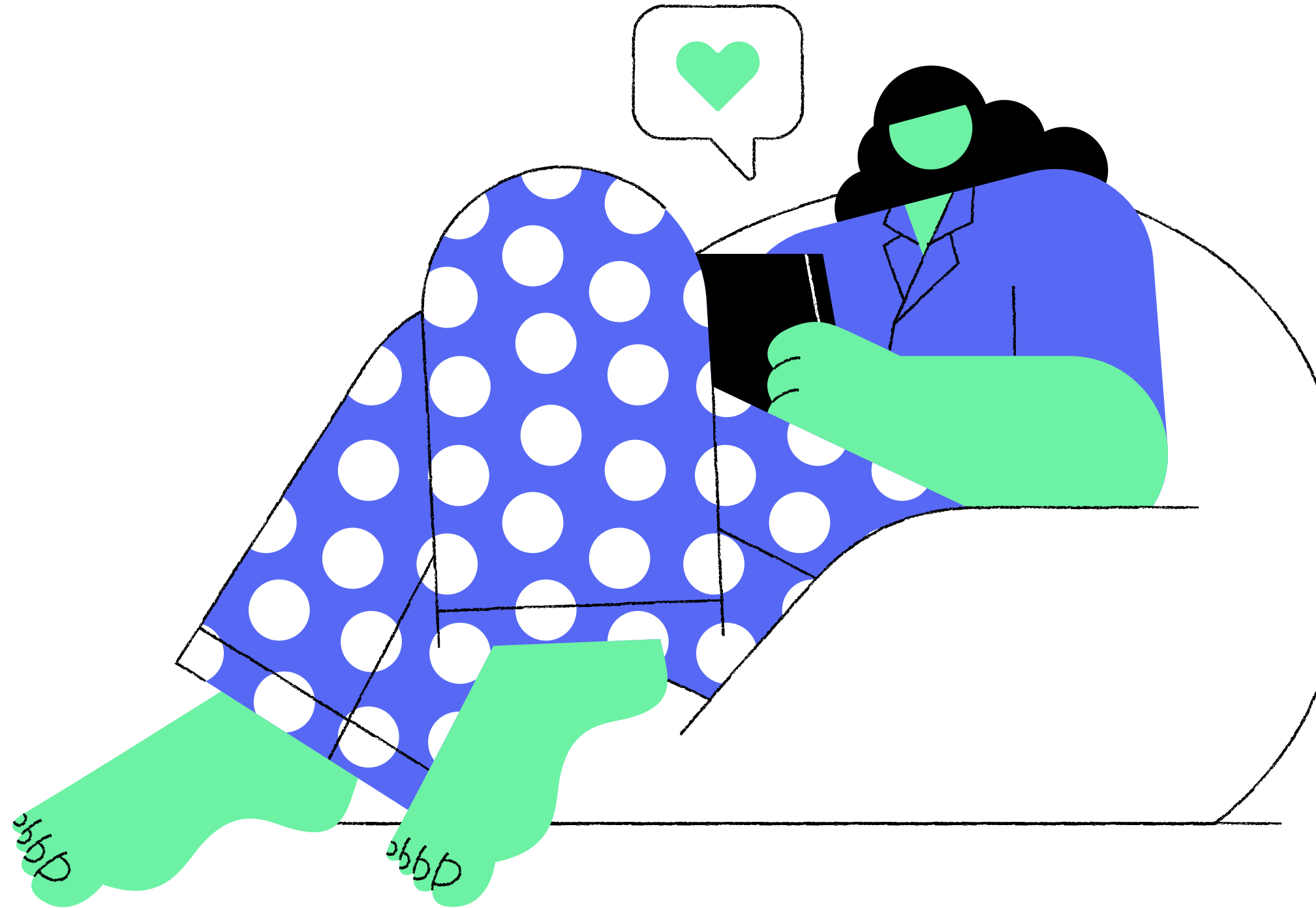
Leichte Technik, mega Fortschritte.

Ho'oponopono

H'oponopono

Die hawaiianische Wundertechnik.

Die Ho'oponopono Methode ist kinderleicht anzuwenden und geht dennoch sehr in die Tiefe. Ein perfektes Werkzeug für den Alltag! Ho'oponopono ist ein traditionelles, hawaiianisches Vergebungs- und Transformationsritual. **Es besteht aus vier Transformationssätzen, die man wie ein Mantra wiederholt ausspricht, bis ein Thema gelöst ist.** Man kann es wunderbar auf jedes Lebensthema anwenden. Diese Wundertechnik wurde in den U.S.A. bekannt, nachdem ein amerikanischer Psychologe einen spektakulären Versuch durchführte. Dieser Psychologe war schon so gut wie im Ruhestand und ein Freund von ihm fragte ihn, ob er im örtlichen Gefängnis aushelfen könne. Die dortige Abteilung für psychisch kranke Gefangene war überlastet und er brauchte dringend Unterstützung. Der Psychologe sagte: „Ich werde dir helfen aber ich tue es auf meine Weise.“ Er machte sich an die Arbeit.





Er lies sich von den Gefangenen dieser Abteilung lediglich Bilder geben und wandte die Ho'oponopono Technik auf die Bilder an, ohne jemals direkt mit ihnen in Kontakt zu treten. Das Ergebnis war verblüffend! 90% der Gefangenen dieser Abteilung konnten nach 4 Monaten entlassen werden. Doch wie war das möglich? **H'oponopono geht davon aus, dass alles mit allem verbunden ist. Alles, was wir in unserer Außenwelt begegnet, hat eine Entsprechung zu unserer eigenen Innenwelt.**

Wenn Ho'oponopono angewandt wird, übernehmen wir automatisch die Verantwortung für alles, was uns in der Außenwelt passiert und können es transformieren. Wahre Wunder sind dann möglich! Das Feedback, dass ich von Klienten und Seminarteilnehmern bekam, die diese Technik anwandten, war teilweise spektakulär. Bei Manchen hat sich die Situation auf ihrer Arbeitsstelle plötzlich merklich verbessert und bei Manchen haben sogar Kollegen, mit denen sie nicht klar kamen haben die Abteilung gewechselt. Bei Anderen lösten sich über Jahre aufgebaute Familienkonflikte, wie durch Zauberhand in Luft auf. Und ja, Manche konnten durch die Anwendung dieser Technik auch verzwickte Konflikte mit ihrer Dualseele lösen. Du solltest dieser kraftvollen Technik also unbedingt eine Chance geben und sie ausprobieren.

Anwendung der Technik

Wie schon erwähnt, besteht die Technik aus vier Transformationssätzen, die man wie ein Mantra immer wieder ausspricht, bis ein Thema gelöst ist. Die vier Sätze lauten:



Step 01

ES TUT MIR LEID.

Step 02

BITTE VERZEIH MIR.

Step 03

ICH LIEBE DICH.

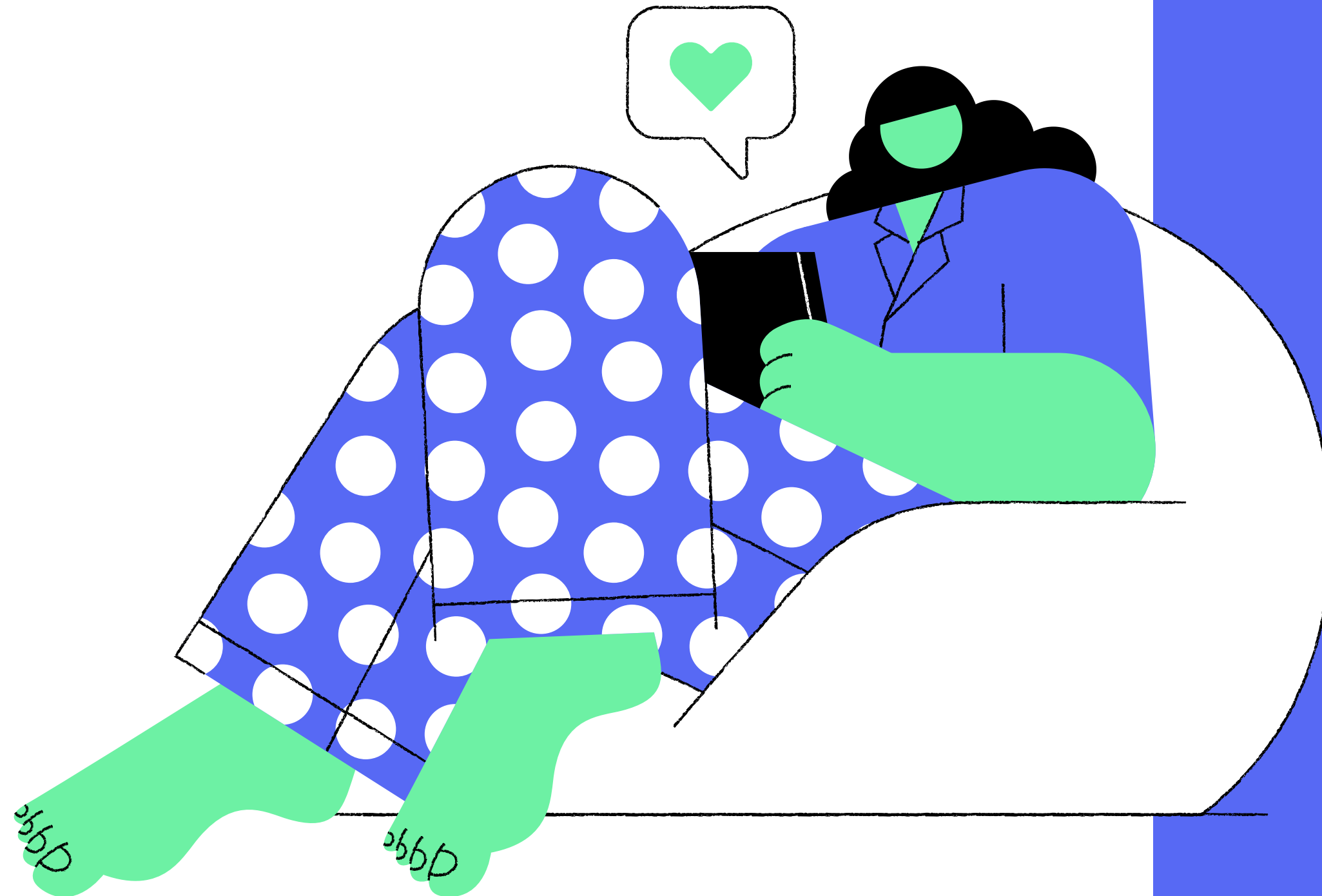
Step 04

DANKE FÜR DIE TRANSFORMATION.

Wirkungsweise der Technik.

Je nachdem, wie tief das Thema sitzt, wird es erfahrungsgemäß in 2-10 Minuten gelöst sein. Folgende Indizien sprechen dafür, dass ein Thema transformiert wurde:

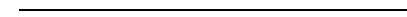
- **Du amtest tief durch.**
- **Du vergisst den Behandlungssatz oder hast nicht mehr das Bedürfnis ihn auszusprechen.**
- **Du spürst Frieden in dir.**



Anwendungsbeispiele

Diese Sätze kannst du nun auf jedes belastende Gefühl, Glaubenssatz oder Problem, dass du mit anderen Menschen hast, anwenden.

Wenn du z.B. Angst hast verlassen zu werden, würde die Sequenz lauten:



ES TUT MIR LEID

dass ich Angst habe,
verlassen zu werden.

ICH VERZEIHE MIR

ICH LIEBE MICH

**DANKE FÜR DIE
TRANSFORMATION**

**SO LANGE
WIEDERHOLEN**

bis die Emotion transformiert
wurde.

Da es in diesem Beispiel um dich geht, passt man die Sätze auf die Ich- Form an. Diese Sätze würdest du nun, langsam immer wiederholen, während du ins Gefühl gehst. Je nachdem, wie stark die Angst ist, wird sie erfahrungsgemäß in 2-10 Minuten gelöst sein. Folgende Indizien sprechen dafür, dass ein Thema transformiert wurde: Du atmet tief durch. Du vergisst den Behandlungssatz oder hast nicht mehr das Bedürfnis ihn auszusprechen. Du spürst Frieden in dir.

Anwendungsbeispiele

Wenn du einen Glaubenssatz transformieren möchtest, zum Beispiel, dass du dich wertlos fühlst, so könnte der Ho'oponopono Satz lauten:



ES TUT MIR LEID

dass ich glaube wertlos zu
sein.

ICH VERZEIHE MIR

ICH LIEBE MICH

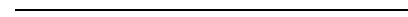
**DANKE FÜR DIE
TRANSFORMATION**

**SO LANGE
WIEDERHOLEN**

bis der Glaubenssatz gelöst
wurde.

Anwendungsbeispiele

Wenn du ein Problem, mit einem anderen Menschen transformieren möchtest, z.B. den Hass, den du auf deinen Chef hast, könnte der Ho'oponopono Satz lauten:



ES TUT MIR LEID

dass ich dich hasse.

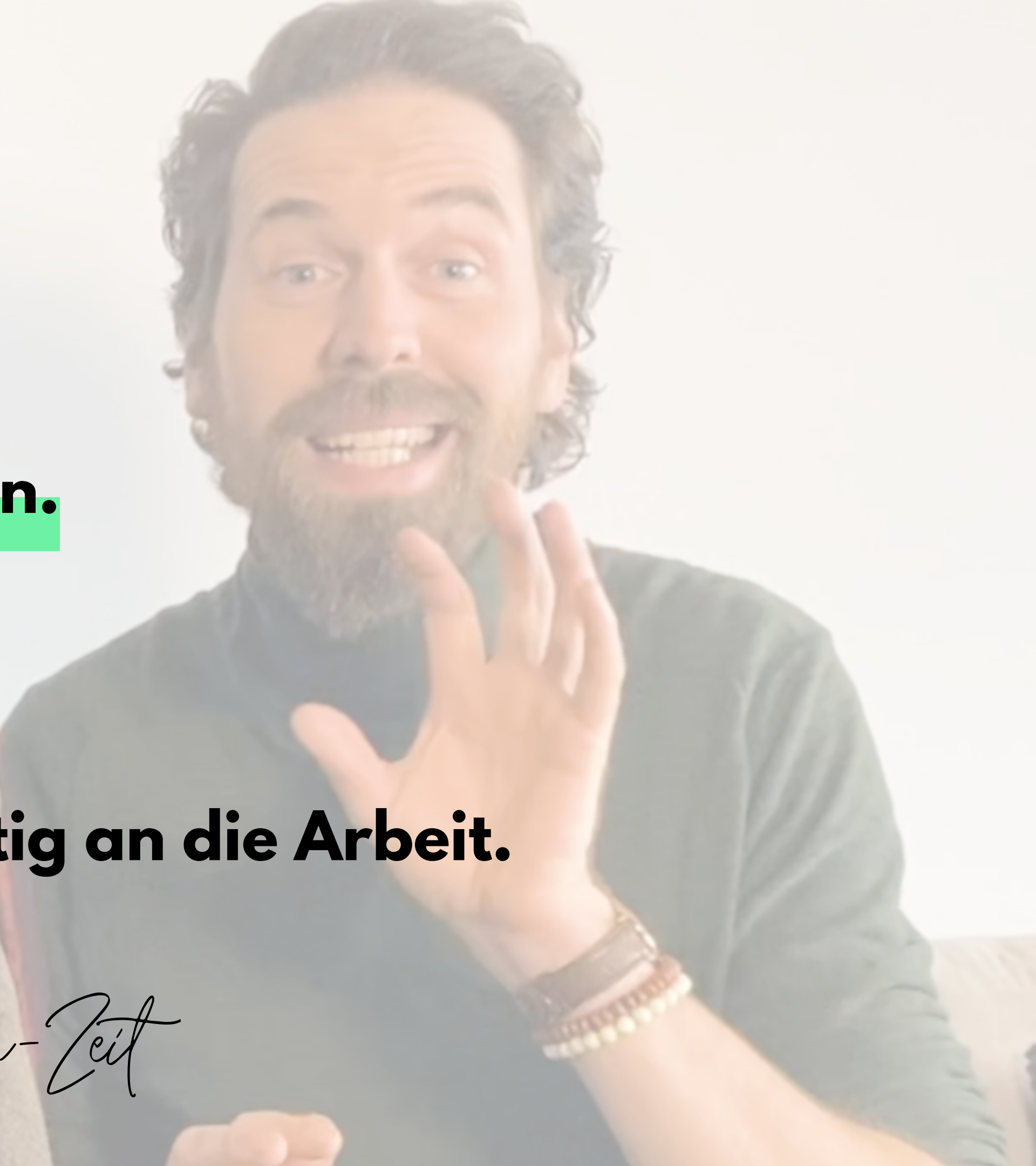
BITTE VERZEIHE MIR

ICH LIEBE DICH

**DANKE FÜR DIE
TRANSFORMATION**

**SO LANGE
WIEDERHOLEN**

bis die Emotion gelöst wurde.



Du wirst Ho'oponopono lieben.



Bitte sei fleißig und gehe mutig an die Arbeit.

Julian und Anna von Dualseele-Zeit