



HO'OPONOPONO



www.anallustarot.com



HO'OPONOPONO

Ho'oponopono é um poderoso mantra que possui a capacidade de restaurar a harmonia interior e a harmonia nas relações interpessoais de qualquer pessoa. "Sinto muito", "Por favor, me perdoe", "Eu te amo" e "Sou Grato" são as frases que repetimos durante o ho'oponopono. A neurociência aponta que seres humanos são 95% regidos pelo inconsciente, onde habitam nossas memórias. E a prática havaiana oferece uma maneira de liberar a energia de pensamentos dolorosos ou erros do passado que podem causar desequilíbrio. O objetivo é ajudar as pessoas a entenderem seus problemas como memórias que se repetem no inconsciente e se libertarem delas. A indicação é mentalizar ou falar o ho'oponopono sempre que constatarmos algo desagradável em nossas vidas. E isso não está ligado a nenhum ritual religioso, então não é necessária nenhuma posição específica para fazer a meditação. Basta apenas repeti-las mentalmente ou vocalmente, até se sentir melhor e livre daquele pensamento. Para os mais espiritualizados, é indicado que as quatro frases ("sinto muito", "por favor, me perdoe", "eu te amo" e "sou grato") sejam repetidas 108 vezes. Isso porque 108 é um número considerado sagrado e que potencializa o resultado do ho'oponopono. Tanto que existe o japamala, colar de bolinhas semelhante ao terço católico, com 108 contas. É até possível encontrar o japamala na versão aplicativo para smartphones. E aqui uma outra adaptação, que é a escrita. Encontre um local tranquilo, como se realmente fosse fazer uma meditação, coloque um mantra ou música de seu agrado, sente-se num lugar confortável e com as folhas impressas, comece. Primeiro preencha o seu desejo, acessando seu sentimento, e peça aquilo que você quer conseguir, de acordo com suas crenças, sem julgamentos, fale com seu coração. Depois inicie a escrita no papel impresso, preenchendo as 108 linhas. Ao finalizar você pode guardar todas as folhas em um envelope, esperar seu desejo se realizar, guardar para sempre, queimar imediatamente as folhas ou após a realização também. São somente sugestões, faça o que se sentir mais confortável, siga seu coração e boa prática.

SINTO MUITO

ME PERDOE

EU TE AMO

SOU GRATO



DESCREVA O SEU DESEJO

1. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 2. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 3. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 4. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 5. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 6. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 7. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 8. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 9. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 10. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 11. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 12. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 13. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

HO'OPONOPONO

14. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 15.

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 16. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 17. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 18. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 19. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 20. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 21. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 22. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 23. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 24. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 25. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 26. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 27. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 28. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 29. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 30. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 31. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 32. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

HO'OPONOPONO

33. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 34. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 35. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 36. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 37. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 38. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 39. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 40. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 41. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 42. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 43. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 44. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 45. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 46. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 47. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 48. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 49. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 50. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 51. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

HO'OPONOPONO

52. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 53.
Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 54. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 55. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 56. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 57. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 58. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 59. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 60. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 61. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 62. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 63. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 64. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 65. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 66. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 67. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 68. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 69. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 70. Eu
sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

HO'OPONOPONO

71. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 72.

Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 73. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 74. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 75. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 76. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 77. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 78. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 79. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 80. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 81. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 82. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 83. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 84. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 85. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 86. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 87. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 88. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato. 89. Eu

sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

HO'OPONOPONO

93. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

94. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

95. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

96. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

97. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

98. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

99. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

100. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

101. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

102. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

103. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

104. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

105. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

106. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

107. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

108. Eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Empty rounded rectangular box for notes or additional text.

HO'OPONOPONO

QUAL O SIGNIFICADO DE CADA UMA DAS 4 FRASES?

“SINTO MUITO”: nesta frase assumimos responsabilidades sobre a nossa situação atual, reconhecemos que algo (físico, mental ou emocional) aconteceu no passado e se firmou na memória. Esse reconhecimento mostra que a pessoa está preparada para a mudança necessária e tão almejada.

“ME PERDOE”: quando pedimos perdão, pedimos perdão a nós mesmos e ao Criador para nos ajudar a nos perdoarmos por essas memórias que se repetem em nosso sistema. Desta forma, obtemos a libertação do meu problema.

“EU TE AMO”: não há nada mais potente que magnetizarmos o amor para permiti-lo que retorne a nós. Quando dizemos “eu te amo”, dizemos que amamos nossas memórias e que somos gratos por podermos libertar a elas e a nós mesmos. O amor é a nossa melhor forma de reconexão com o Divino e de transformação de toda energia bloqueada.

“SOU GRATO”: a gratidão é sinônimo de fechamento de ciclos e de certeza e esperança na ação do Criador, independente de como você o identifique.

Devemos ser gratos por nosso subconsciente dar oportunidades de limpar e curarmos memórias.

À medida que sua alma e mente são limpas, você pode enxergar a sua vida pronta para um recomeço, como um quadro em branco. É por isso que se espera que o ho'oponopono torne toda a sua vida mais saudável. Ele melhorará tudo ao seu redor, tudo que você estava esperando por muito tempo.

Para maximizar totalmente os benefícios positivos é necessário uma certa mentalidade que deve ser cultivada, devemos compreender de que tudo que está dentro de nossa realidade é resultado das nossas próprias criações de pensamento. Isso inclui trabalho, colegas de trabalho, amigos, situação econômica, ambiente político etc.

Quando aceitamos totalmente a conclusão de que tudo que vivenciamos é resultado de nossos pensamentos, as quatro frases se tornam ainda mais poderosas.



REPROGRAMAÇÃO MENTAL - PERDÃO

Eu sou amor!

Eu perdoo a todos que já me fizeram sofrer!

Eu estou em paz comigo mesmo!

Eu sou luz!

Eu me perdoo e me liberto de toda a mágoa!

Eu sou amor!

Eu me perdoo!

Eu perdoo e liberto todas as pessoas que me magoaram no passado!

Eu me liberto de qualquer rancor e mágoa restante!

Eu me amo e amo a todas que me querem bem!

Eu sou uma pessoa melhor!

Eu trabalho constantemente para ser uma pessoa melhor!

Eu me perdoo e me liberto de toda a mágoa!

Eu me aceito e sei que sou capaz de fazer qualquer coisa!

Eu me liberto agora de toda dor e sofrimento do passado!

Eu me liberto de todo ódio e julgamento passado!

Hoje, sou bem resolvido e seguro de mim mesmo!

Eu sou capaz de amar acima de tudo!

Eu sou capaz de perdoar!

Eu me liberto facilmente de qualquer sentimento negativo!

Hoje, o perdão faz parte de mim!

O passado já não influencia o meu presente!

Eu me perdoo!

Eu sou capaz de amar acima de tudo!

Eu sou capaz de perdoar!

Eu me perdoo e me liberto de toda a mágoa!

