



Liebeskompass

DAS HO'OPONOPONO

Ho'oponopono

Das Ho'oponopono erlaubt es Dir die Fähigkeit zu erlangen, über die wechselseitige Vergebung, Dir selbst und anderen zu verzeihen.

Alte seelische Wunden ebenso negative Gedanken, Gefühle und Verletzungen in Frieden zu bringen und auszusöhnen. Eigens dafür wurde die alte hawaiianisch-schamanische Heilungsmethode, als Vergebungsritual angewandt. Der Begriff bedeutet "etwas richtig stellen" beziehungsweise "etwas zurechtrücken"

Das Ho'oponopono besteht aus nur vier kleinen Sätzen, die man sich laut oder leise, aber mit Vergebung im Herzen vorsagt. Du kannst die 4 Sätze für Dich oder für Deinen Partner sagen. Mindestens einmal, gerne aber auch mehrmals am Tag. Mach es Dir zur **Aufgabe** in den kommenden 7 Tagen täglich drei Menschen zu verzeihen (vielleicht sogar Dir selbst).



Es tut mir leid.



Bitte verzeihe mir oder Ich verzeihe Dir.



Ich Liebe Dich oder Ich Liebe mich.



Danke.
