



Ho'oponopono

Das hawaiianische Vergebungsritual

1. Hole Dir die Emotion (um die es geht her, welche Emotion ist es, wo sie im Körper sitzt und evtl. auch woher diese kommt, evtl. Augen schließen)
2. Das Ritual
 - **Es tut mir leid** (ich nehme das Problem an)
 - **Bitte verzeih mir** (wenn ich dich oder andere bewusst oder unbewusst verletzt habe)
 - **Ich verzeihe mir** (wenn ich mich selbst bewusst oder unbewusst verletzt habe)
 - **Ich liebe mich** (bedingungslos. Ich sehe das Göttliche in mir)
 - **Ich liebe Dich** (bedingungslos. Ich sehe das Göttliche in dir)
 - **Danke** (dass ich das Problem erkennen und heilen durfte)
3. Das ganze mindesten 7-mal aufsagen oder bis es sich gut anfühlt und die Emotion weg ist.