

Ho'oponopono

Ho'oponopono est un mot d'origine hawaïenne qui signifie corriger. Il est utilisé pour résoudre les conflits.

Il permet de corriger les conflits pour retrouver une harmonie intérieure et avec autrui.

C'est facile à utiliser, il suffit de prononcer « **désolé, pardon, merci, je t'aime** » lorsque l'on se trouve face à un conflit et de répéter ce mantra en boucle.

Tous les moments sont idéals pour répéter ce mantra, dès qu'une dispute, une tension ou un regard perturbateur apparaît.

C'est utiliser pour apaiser ces émotions négatives.

Les mots de cette méthode Ho'oponopono signifient :

« **Désolé** » permet de prendre conscience du problème.

« **Pardon** » le fait de se pardonner d'avoir mal réagi face à un problème.

« **Merci** » à l'Univers, à votre âme, d'utiliser un conflit pour progresser.

« **Je t'aime** » à vous-même. Pour vous envoyer un message d'amour, d'une vibration forte et positive.

D'utiliser ce mantra permet de nettoyer une croyance ou une mémoire limitante. Ce mantra peut être utilisé à voix haute comme à voix basse ou dans sa tête.

Lorsque vous êtes face à un conflit, cela génère des émotions négatives. Le but principal c'est de changer sa réaction face à la situation et de retrouver l'harmonie en soi. Une solution efficace pour retrouver la paix intérieure.

Après la répétition de ce mantra, laissez les choses faire sans attente. Des excuses ou des changements de situation peuvent se faire.

Vous êtes le seul responsable de votre vie, changer ses pensées, sa vibration peut changer sa vie.

Quand vous cherchez à changer l'autre, cela amène seulement de grandes souffrances. Rester dans la vibration d'amour.

Il n'est pas nécessaire de connaître l'origine du problème pour pratiquer, pour dire ce mantra. C'est une méthode de libération émotionnelle.

