

Hoopsonopono



" Ho'oponopono é uma técnica ancestral havaiana que busca, através da gratidão e da consciência de que somos 100% responsáveis pelas realidades que criamos, resolver mágoas e feridas do passado, alcançando assim, um estado de paz. "

*Quais são os  
benefícios?*





# 01

## *Perdão e Libertação*

---

Se libertar através de uma nova perspectiva sobre o perdão.

## 02

*Transformação*

---

Praticando o Hooponopono você conseguirá se libertar de crenças limitantes e mudar sua perspectiva sobre memórias do passado, transformando sua forma de ver sua vida e acontecimentos.

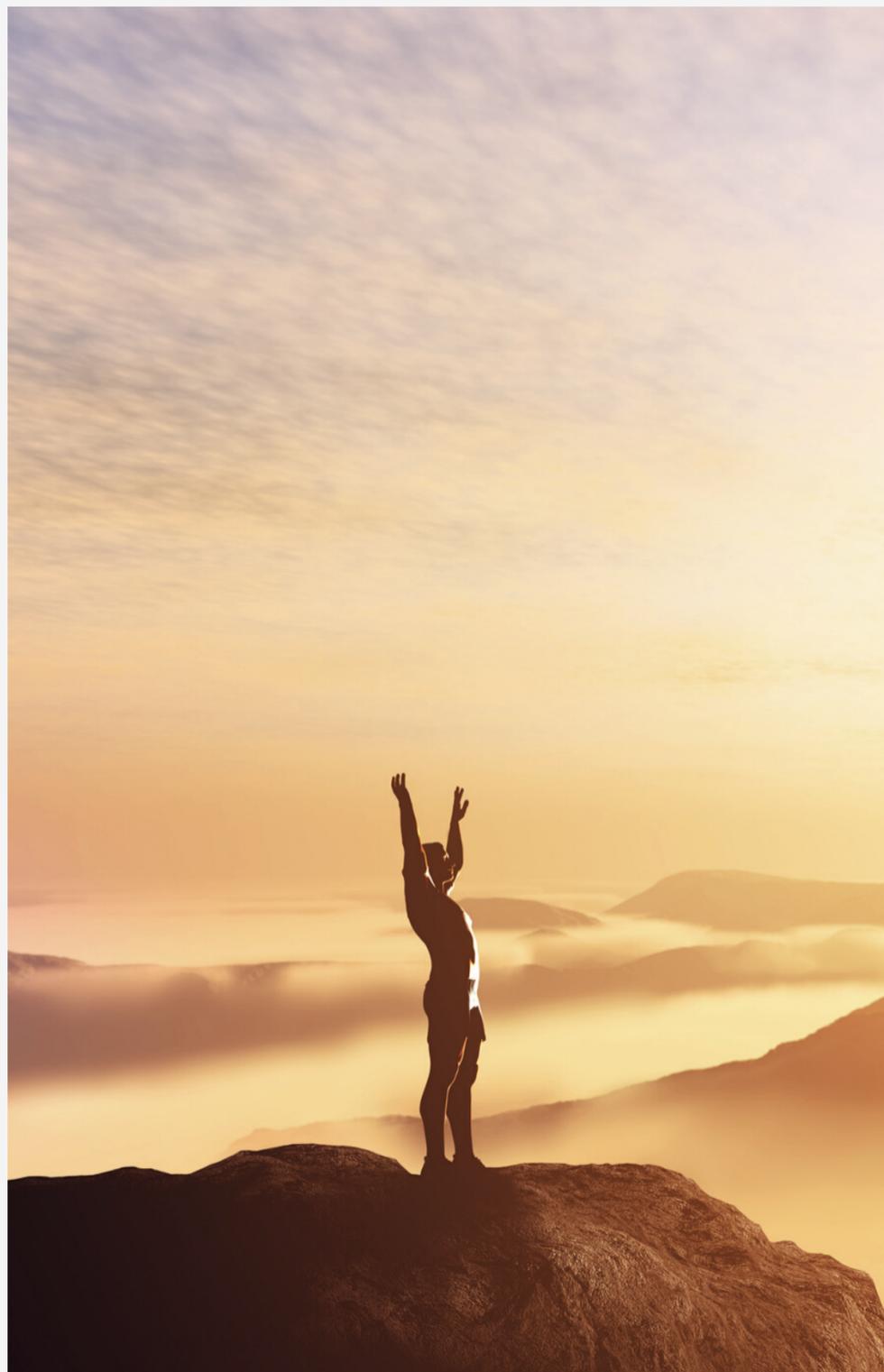


## 03

*Abundância*

---

Você vai se conectar a realidades melhores e abundantes, através da frequência da gratidão.

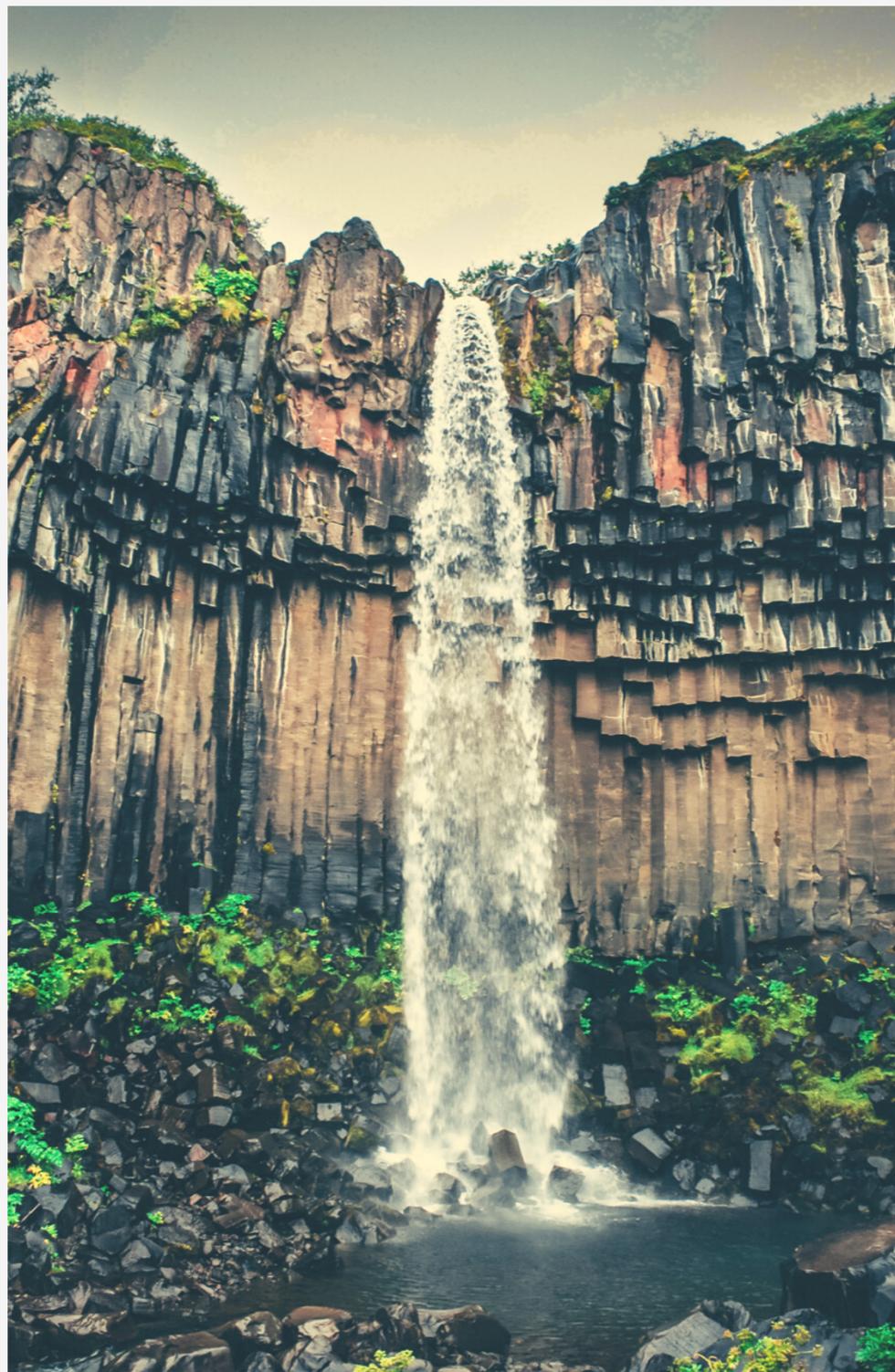


# 04

## *Positividade*

---

Mudar sua perspectiva de vida,  
concentrando-se em sentimentos  
positivos e perdando.



## 05

*Purificação*

---

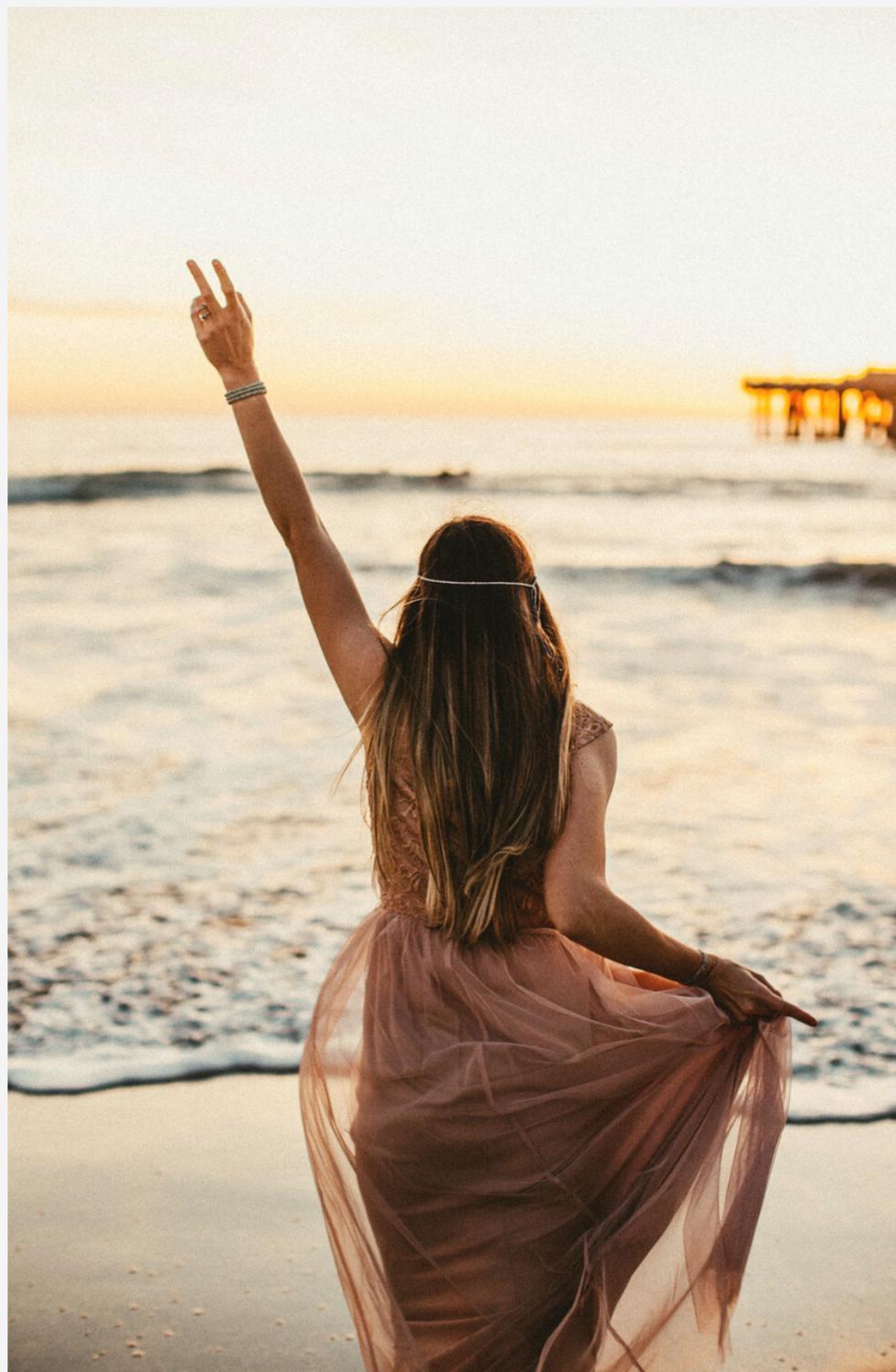
Se libertar de velhas bagagens emocionais, padrões emocionais e de comportamento que carrega dessa e de outras realidades paralelas.

## 06

*Responsabilidade*

---

Você será capaz de reconhecer seu poder e força interior, conseguindo assumir 100% de responsabilidade pela sua vida.



07

*Paz*

---

Praticando o Hooponopono você irá  
Reduzir o estresse, alcançar a paz e  
a felicidade.

*Ho'oponopono é  
uma prática  
religiosa?*



O Ho'oponopono não é uma prática religiosa. É uma técnica simples e eficiente no que diz respeito a curar relacionamentos e a proposta é assumir responsabilidade diante dos acontecimentos de nossas vidas.

O objetivo é nos ajudar a entender que os padrões de realidade que co-criamos e repetimos estão relacionados a memórias que se repetem no nosso subconsciente. Sendo assim, as dificuldades que acreditamos que possuímos não têm nada a ver com uma pessoa, lugar ou situação.

Tudo que nos incomoda é de nossa inteira responsabilidade, só nós podemos mudar. Ao vivenciar conflitos, relacionamentos e situações repetidas, de memórias reencenadas, nos podemos permanecer no automático, envolvidos com elas ou podemos escolher manifestar algo diferente para nossas vidas.

*Como praticar?*



Praticar é muito simples.

A oração original do ho'oponopono é composta por cinco frases principais, que podem ser repetidas sempre que sentir necessário, para liberar o perdão, mágoa de alguma situação específica ou como um mantra ao longo do dia, na sabedoria de que carregamos muitas memórias e traumas no nosso inconsciente e que essa prática nos beneficia em níveis mais profundos de consciência nos libertando até mesmo de bloqueios, crenças e programas que não estamos conscientes que temos, mas nos impedem de atingir nosso potencial máximo de amor.

*Qual o Mantra?*



O Mantra é composto por cinco principais frases e está diretamente relacionado a valores como compaixão, humildade, amor, gratidão.

*Sinto Muito*

---

Você assume 100% de  
responsabilidade pelos  
acontecimentos da sua vida.

*Me Perdoe*

---

Você pede perdão a você  
mesmo e a Deus.

*Eu Te Amo*

---

Você se reconecta ao amor e  
permite que ele flua na sua  
vida.

04  
*Sou Grato*

---

Você agradece tudo o que foi,  
exatamente como foi e assim  
abre o fluxo da abundância em  
sua vida através da frequência  
da gratidão, da entrega e  
confiança.

05  
*Purifique*

---

Você neutraliza todos os  
"programas" até então  
conhecidos por você, se liberta  
de traumas, distorções e se  
re-conecta a sua matriz  
original de funcionamento.

06  
*Eu Sou Livre*

---

Eu Sou Livre, eu senti um dia  
de adicionar a minha prática e  
desde então tenho usado dessa  
forma. Faz muito sentido para  
o meu coração. Você pode usar  
se sentir. Você é livre. :)  
A intenção é se libertar de  
qualquer amarra interna ou  
externa, papéis, títulos, medos,  
bloqueios, necessidade de  
aprovação, culpa...

**Utilizo diariamente esse Mantra e outros exercícios do Hooponopono que transmito para meus alunos através de cursos nos últimos 3 anos. Me sinto imensamente feliz e honrada por hoje ter a oportunidade de transmitir esse conhecimento ancestral tão especial e efetivo através da minha experiência.**

Gratidão  
Carolina Landgraf

