

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

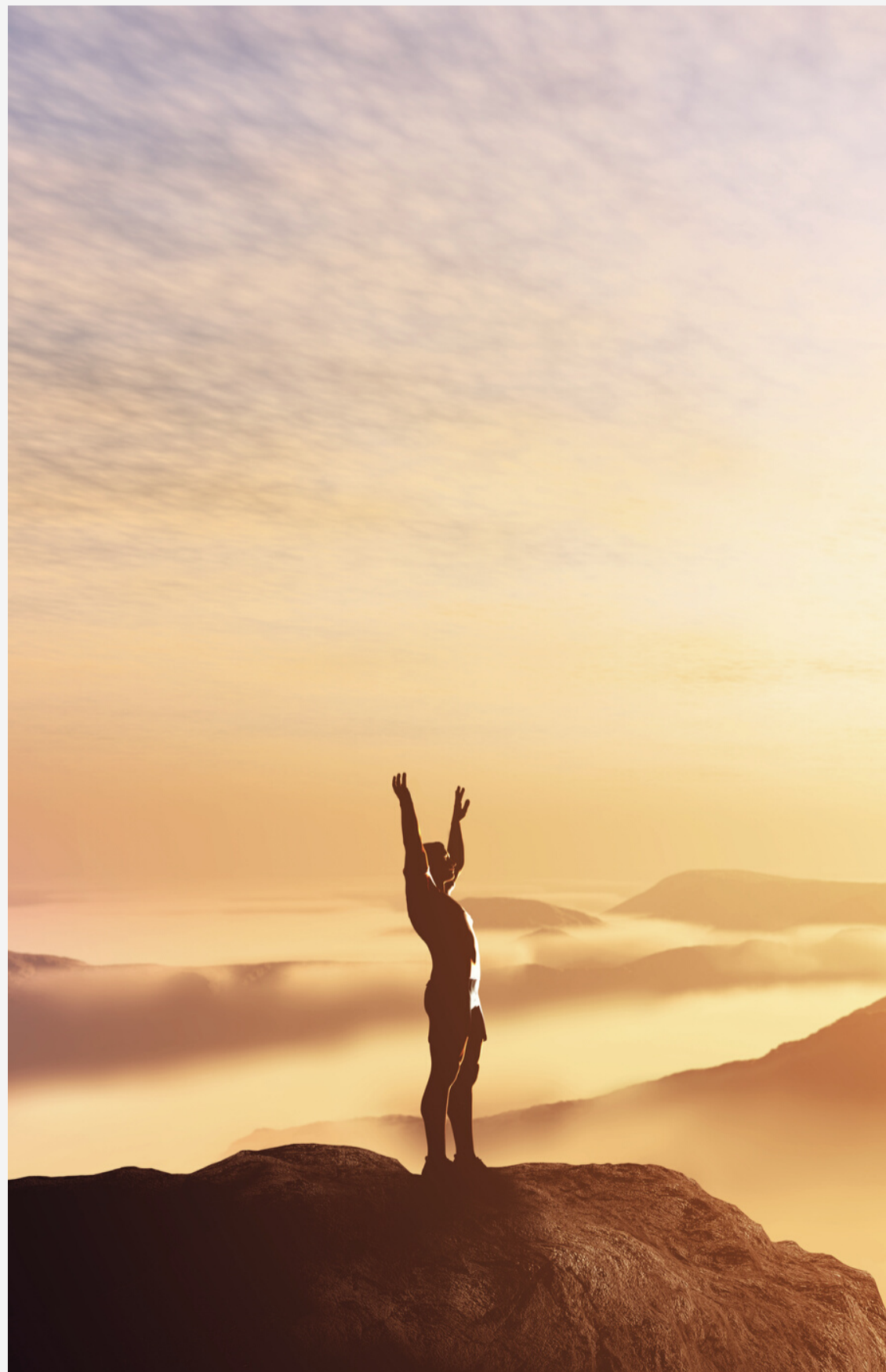
Abundância

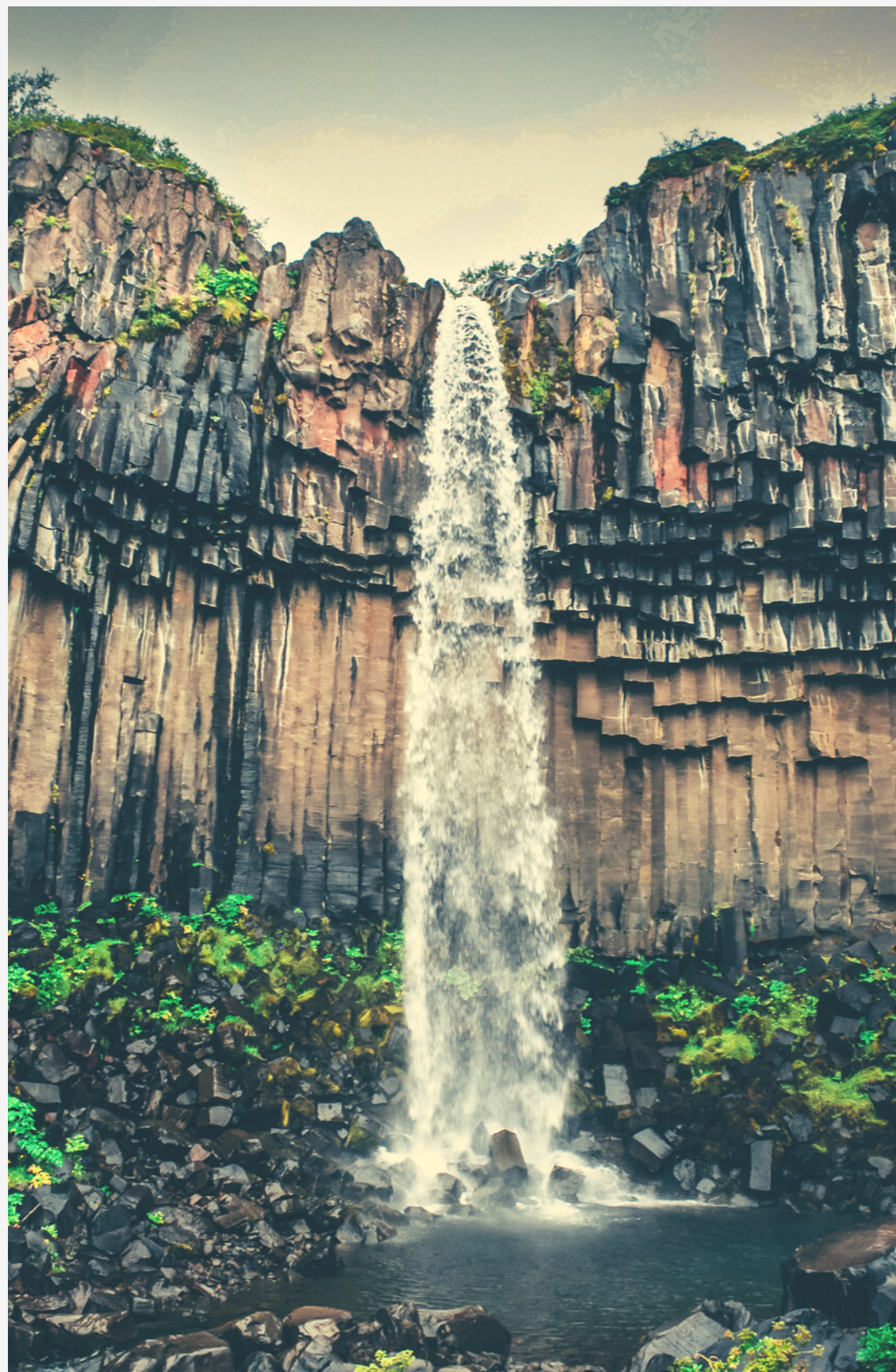
Você vai se conectar a realidades melhores e abundantes, através da frequência da gratidão.

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...

POR CAROLINA LANDGRAF

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

