

EL PODER DE LAS PALABRAS

HO'PONOPONO

GRACIAS

LO SIENTO

TE AMO

PERDÓNAME



TAMARA OLMO

Life coach

@ maratatop

HO'PONOPONO

LAS CUATRO PALABRAS MÁGICAS

Lo siento, perdóname, te amo, gracias son las cuatro palabras mágicas para el Ho'oponopono, un antiguo método de sanación hawaiano que hoy me gustaría compartir contigo.

EL PODER SANADOR DE LAS PALABRAS

Este método de sanación hawaiano se basa en el amor y el perdón a través del poder de las palabras y se utiliza para alcanzar la paz interior y la armonía en las relaciones.

SU PRÁCTICA ES SENCILLA

Tan solo tienes que pronunciar las cuatro palabras sanadoras, *gracias, lo siento, te amo, perdóname*, en forma de mantra al menos 3 veces seguidas. Conscientemente y desde un corazón abierto.

ES IMPORTANTE

Interiorizarnos, tomarnos el tiempo necesario para relajarnos, para conectar con nuestro ser.

Abrir el corazón, visualizar, sentir amor.

Pronunciar las palabras con sinceridad, estar presente y observar como evolucionan nuestras emociones.





CREADORES DE NUESTRA REALIDAD

¿QUÉ CONSEGUIMOS?

Todas las técnicas que se enseñan en ho'oponopono son para “borrar” pensamientos y memorias dolorosas que se reiteran en nuestro interior. No necesitamos conocerlos, pero necesitamos asumir una actitud consciente de “borrado/limpieza”.

Nuestra mente es perfecta, pero no las memorias que contiene, los datos con los que esta trabaja y es ahí donde reside esta técnica, en corregir esas memorias y pensamientos dolorosos.

UTILIZA UN ENFOQUE OPUESTO

Con este enfoque -opuesto a lo que la mayoría de los seres humanos hace (reaccionar, quejarse, enojarse, o culpar a los demás)-, podemos soltar o liberar las verdaderas causas que provocan sufrimiento.

MANTRAS CARACTERÍSTICOS DEL HO'PONOPONO

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS MAS IMPORTANTES

“Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo”. Este mantra es el más característico de esta técnica milenaria, y es el primero que se conoce.

“Hojas de otoño”. Es un mantra útil para expulsar del interior aquellas cosas o personas hacia las que había un apego, pero que ya no forman parte de nuestra vida.

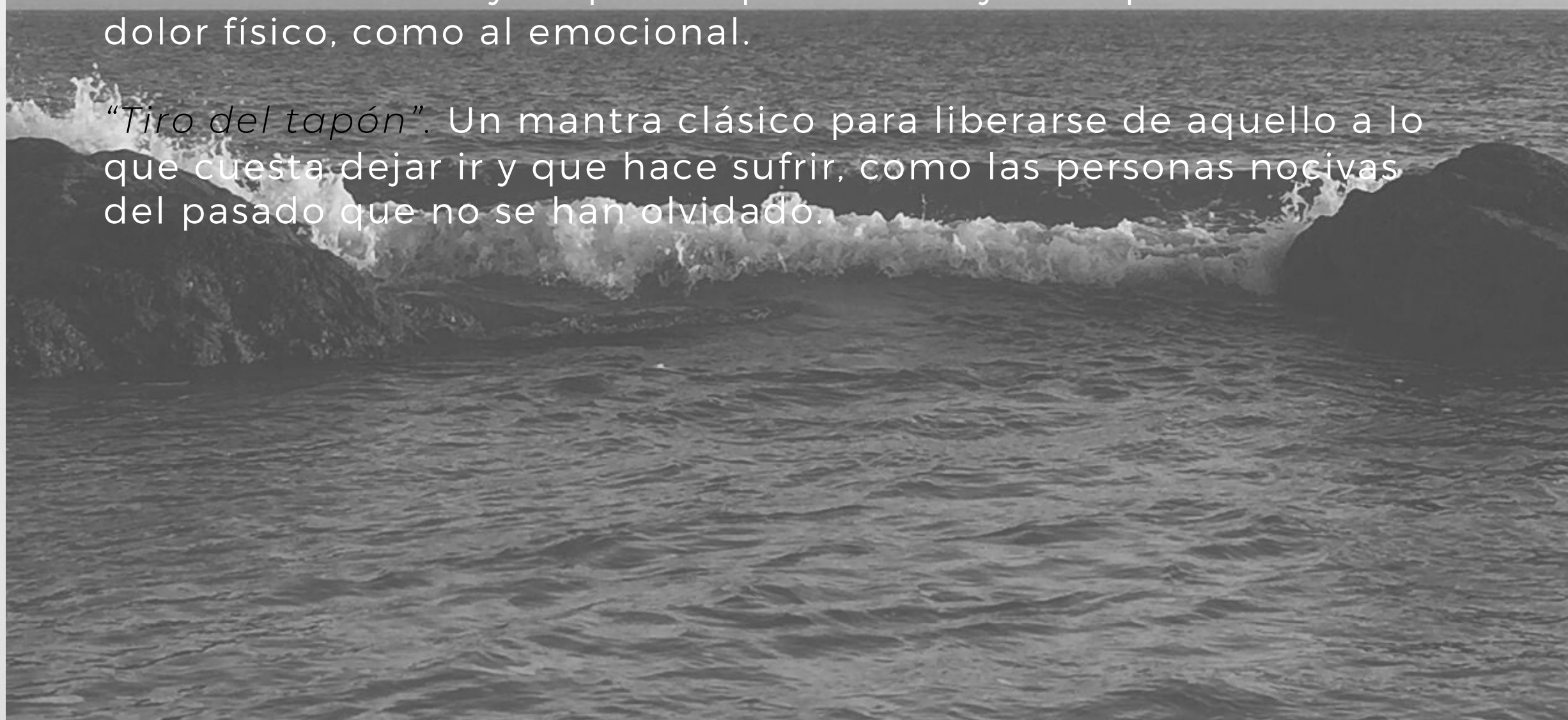
“Gotas de rocío”. La utilidad de este mantra se encuentra en encontrar aquellos problemas de los que no se es consciente y transformarlos en sentimientos positivos.

“Llave de luz”. Sirve como freno de los pensamientos negativos, metafóricamente se enciende una luz interior y todo lo oscuro que hay dentro de cada persona desaparece.

“Papel de moscas”. Repitiendo este mantra y haciendo el gesto de lanzar cosas al techo, aquello que atormenta a la persona se quedará pegado al papel y fuera de uno.

“Hielo azul”. Es muy empleado para aliviar y sobreponerse tanto al dolor físico, como al emocional.

“Tiro del tapón”. Un mantra clásico para liberarse de aquello a lo que cuesta dejar ir y que hace sufrir, como las personas nocivas del pasado que no se han olvidado.



”

***EL ALMA
SIEMPRE SABE
COMO SANARSE
A SÍ MISMA, EL
DESAFÍO ES
SILENCIAR LA
MENTE***

“