



HO'OPONOPONO:

Este **poderoso ejercicio** te permitirá cambiar cualquier situación indeseada que estés atravesando. Desde un malestar que tengas con una persona en particular como así también diferentes situaciones o emociones que no quieres experimentar más.

Es una **técnica de sanación Hawaiana** que consiste en trabajar en uno mismo, **sanando nuestro interior** y haciéndonos responsables de la realidad que estamos manifestando fuera de nosotros. Recordemos que el otro es solo un espejo que nos refleja lo que debemos sanar internamente. Contemplando que todos somos uno, y si nosotros sanamos las personas que nos rodean también lo harán.

Pasos para realizar correctamente esta técnica sencilla y poderosa:

Cuando estés viviendo una situación indeseada, emoción considerada perjudicial que incluya a una persona o situación en particular, o quizás un sentimiento o recuerdo negativo te invada, en ese preciso momento hay que mirar dentro de uno mismo y **repetir este MANTRA:**

- “LO SIENTO”: POR LAS MEMORIAS DE DOLOR QUE COMPARTO CONTIGO.
- “PERDÓN”: POR UNIR MI CAMINO AL TUYO PARA SANAR.
- “GRACIAS”: PORQUE ESTÁS AQUÍ PARA MÍ, PARA AYUDARME CON ESTO A SANAR.
- “TE AMO”: POR SER EXACTAMENTE QUIEN ERES Y PORQUE ESO ME AYUDA A EVOLUCIONAR.



Es recomendable realizar **4 repeticiones** del MANTRA al momento de estar viviendo la situación/emoción que queremos cambiar.

Si dicha situación/emoción no está ocurriendo hace tiempo, pero de igual manera nos viene a la mente y queremos sanarla. O también sanar la relación con una persona, el paso es el mismo. **Repetir el MANTRA 4 veces** (en lo posible con la explicación de cada frase) **durante 4 veces al día.**

Indudablemente comenzarás a sanar internamente, obteniendo como resultado el cese del dolor, molestia o malestar que nos causó en principio o nos causa al día de hoy ese pensamiento, acontecimiento o persona.

Al repetir este ejercicio durante **15 días corridos**, te aseguro un **cambio realmente notorio y positivo**, en todas y cada una de las situaciones/emociones.