

Wie ich Ho‘oponopono nutze, wenn ich down bin.

Sich öffnen für unterdrückte Gefühle:

Es tut mir leid, dass ich etwas in mir trage, womit ich mich nicht beschäftigen möchte.

Ich verzeihe mir dafür, dass ich Angst habe die Kontrolle zu verlieren, wenn ich dieses Gefühl zulasse.

Danke, dass ich mir jetzt den Raum nehme mich dafür zu öffnen.

Ich liebe mich so wie ich bin und ich liebe die schwierigen Gefühle in mir.

(und/oder ich liebe die Lektionen, die das Leben zu mir bringen möchte.)

Ein schwieriges Gefühl transformieren

Es tut mir leid, dass ich so „GEFÜHL“ bin.

Ich verzeihe mir dafür, dass ich dieses Gefühl bis dahin nicht wahrgenommen habe. Ich wusste nicht dass es in mir ist.

Danke, dass ich „GEFÜHL“ jetzt Raum geben kann, ohne mich dafür zu schämen oder zu verurteilen.

Ich liebe mich so wie ich bin und ich liebe „GEFÜHL“ in mir.

Wenn man das Gefühl überhaupt nicht benennen kann, kann man diese Liste zur Hilfe nehmen und ein Gefühl nach dem anderen mit dem oben genannten Ritual durchexerzieren.

Damit kann man nichts falsch machen.

Wut,
Trauer,
Angst,
Kränkung,
Schmerz,
Panik,
Neid,
Hass (Rache)

Eifersucht,
Schuld,
Scham,
Ekel,
Frustration,
Ohnmacht,
Illusion,
Widerstand