



***E-BOOK
ORAÇÃO DO
HO'OPONOPONO
COM FRASES DE
OTIMISMO DO
"EU SOU"***

**ORAÇÃO DO HO'OPONOPONO
COM FRASES DE OTIMISMO DO
"EU SOU"**

**Sabedoria Ancestral para a
Felicidade Plena no amor e no dinheiro**



**Joana Silva Barbosa
Julho 2023**

Citação Bíblica:

6 Disse mais: Eu sou o Deus de teu pai, o Deus de Abraão, o Deus de Isaque e o Deus de Jacó. E Moisés encobriu o seu rosto, porque temeu olhar para Deus.

13 Então, disse Moisés a Deus: Eis que quando vier aos filhos de Israel e lhes disser: O Deus de vossos pais me enviou a vós; e eles me disserem: Qual é o seu nome? Que lhes direi? 14 E disse Deus a Moisés: Eu Sou o Que Sou. Disse mais: Assim dirás aos filhos de Israel: Eu Sou me enviou a vós. (Êxodo-3 ; 6,13,14)

Prefácio

Querido leitor,

É com grande alegria e gratidão que lhe dou as boas-vindas a este livro dedicado a desvendar os mistérios e a magia do Ho'oponopono e suas 108 palavras de otimismo do EU SOU. Ao segurar este e-Book em suas mãos, você está prestes a embarcar em uma jornada transformadora e enriquecedora, uma jornada que o conduzirá a um profundo encontro consigo mesmo.

O Ho'oponopono é uma das joias mais preciosas da sabedoria ancestral havaiana, uma prática que remonta a tempos imemoriais e que atravessou séculos para chegar até nós. Neste pequeno prefácio, gostaria de compartilhar com você um vislumbre do que está por vir em suas páginas.

Cada página deste livro contém lições preciosas e práticas que o convidam a mergulhar em uma jornada interior de autocura, crescimento pessoal e expansão espiritual. Usamos uma técnica com o uso do Japamala é um cordão de contas que, ao ser utilizado com intenção, se torna um guia na jornada de meditação e contemplação. Nesta exploração, revelaremos a história e o simbolismo por trás do Japamala, além de oferecer insights sobre suas práticas práticas. À medida que nos abrimos para a transformação, testemunharemos histórias inspiradoras de pessoas que encontraram paz e libertação através do Ho'oponopono, provando que essa prática não conhece fronteiras culturais ou geográficas - ela é uma herança valiosa para toda a humanidade.

Encontramos a essência do perdão, da reconciliação e da auto responsabilidade. O Ho'oponopono nos convida a reconhecer que somos os co-criadores de nossa própria realidade e que, através do poder do amor incondicional, temos o potencial de curar feridas emocionais profundas e de transformar nossas vidas de maneiras inimagináveis.

Enquanto você se aprofunda na riqueza do Ho'oponopono e das palavras de otimismo do EU SOU, encorajo-o a manter seu coração aberto e sua mente receptiva. Permita-se absorver a sabedoria dessas páginas e considere como esses ensinamentos ressoam em sua própria jornada de vida. Este é um convite para que você seja o protagonista de sua própria transformação e para que explore o vasto potencial de cura que reside em seu interior. Que esta jornada o inspire, o nutra e o capacite a abraçar a jornada de Ho'oponopono e das palavras EU SOU com amor, gratidão e compaixão. Que você descubra a beleza de deixar ir o passado e se alinhar com a luz do presente, abrindo as portas para um futuro cheio de possibilidades.

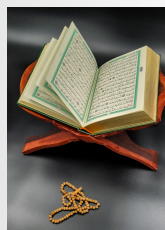
Com o coração repleto de amor e esperança, convido-o a embarcar nesta aventura única e extraordinária do Ho'oponopono. Que este livro o guie rumo à sua própria cura e transformação interior, tornando-se uma bússola em sua jornada de autodescoberta e crescimento espiritual.

Que a sabedoria ancestral do Ho'oponopono ilumine o seu caminho.

Com gratidão,

Joana Silva Barbosa

Julho, 2023



Introdução

Seja bem-vindo ao Ebook Oração do ho'oponopono com frases de otimismo do "EU SOU" Desvendando o Ho'oponopono: Sabedoria Ancestral para a Felicidade Plena no amor e no dinheiro". Nesta jornada de 108 palavras de otimismo e oração do Ho'oponopono, embarcaremos em uma jornada sagrada rumo à cura e transformação interior. Descubra a sabedoria ancestral do Ho'oponopono, uma prática havaiana de perdão e reconciliação, que nos convida a assumir total responsabilidade por nossas vidas. Através da repetição da poderosa oração "Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo", desvendaremos a essência do amor e do perdão, libertando-nos de cargas emocionais e conectando-nos com a essência divina que reside em nós. Prepare-se para uma jornada de cura, renovação e descoberta de uma vida plena de harmonia e bem-estar. Vamos começar esta viagem rumo à paz interior e transformação!

Nas profundezas do tempo, inserida no coração da tradição havaiana, existe uma prática profunda que resistiu ao teste dos séculos - uma técnica tão poderosa que tem o potencial de desvendar a verdadeira essência da cura e da transformação. Bem-vindo ao cativante mundo do Ho'oponopono - uma arte sagrada de reconciliação, perdão e descoberta profunda do Eu.

Em nossas vidas modernas e aceleradas, frequentemente nos vemos sobrecarregados por emoções não resolvidas, traumas passados e crenças limitantes que nos pesam, dificultando nossa capacidade de prosperar e viver em harmonia. O Ho'oponopono nos oferece um caminho para a libertação - um portal que nos leva de volta a nós mesmos, onde a verdadeira cura e o empoderamento residem.

Mas o que torna o Ho'oponopono tão extraordinário? Em sua essência, essa antiga prática havaiana incorpora uma verdade simples, mas profunda - que somos responsáveis por tudo em nossas vidas e detemos o poder de transformar qualquer situação por meio do amor incondicional e do perdão.

Conforme viajamos pelas páginas deste eBook, desvendaremos a sabedoria atemporal do Ho'oponopono, explorando sua história, princípios e aplicações práticas. Guiados pelas palavras de sábios ancestrais e especialistas contemporâneos, aprenderemos como abraçar a arte de deixar ir, como fazer as pazes com nosso passado e como embarcar em uma jornada transformadora de auto cura e empoderamento.

Neste santuário sagrado do conhecimento, você descobrirá:

As origens e o significado espiritual do Ho'oponopono - sua rica herança que nos conecta à sabedoria de nossos antepassados e às tradições sagradas da cultura havaiana.

Os princípios fundamentais e crenças centrais que sustentam a prática do Ho'oponopono, iluminando o caminho para a harmonia interna e a abundância externa.

O poder surpreendente do perdão e como seus efeitos profundos podem transcender o tempo e o espaço, nos libertando dos grilhões do ressentimento e da culpa.

Técnicas práticas e fáceis de seguir para integrar o Ho'oponopono com a inclusão da palavra EU SOU em sua vida diária, transformando desafios em oportunidades de crescimento e despertar.

No reino do Ho'oponopono, encontramos as chaves para desbloquear a porta para uma cura ilimitada, harmonia e evolução espiritual onde adentramos no fascinante universo do Japamala. O Japamala, uma ferramenta espiritual tradicional, é um cordão de contas usado para auxiliar na meditação e na busca de paz interior. Ao explorarmos suas origens históricas e sua presença em diferentes tradições religiosas, desvendamos como suas contas podem ser um guia para a concentração, reflexão e conexão espiritual profunda..

Explore conosco a jornada espiritual através do japamala neste ebook inspirador. O japamala, um instrumento antigo de meditação, nos guia em uma busca interior por paz divina e clareza. Descubra como essa prática pode ser um valioso auxílio para a meditação, foco e transformação pessoal. Prepare-se para desvendar os segredos deste tesouro espiritual.

Você está pronto para embarcar nesta jornada que mudará sua vida? Vamos dar o primeiro passo juntos, enquanto nós mergulhamos na essência do Ho'oponopono - a arte ancestral que promete transformar nossas vidas de dentro para fora.

Dedicatória

Dedicamos este ebook a todos os buscadores da verdade, àqueles que anseiam por uma jornada de cura, prosperidade e amor em suas vidas. Que estas páginas sejam um farol de inspiração e um guia compassivo em sua busca por uma transformação interior significativa.

Aos leitores dedicados, que se permitiram mergulhar nas profundezas deste conhecimento ancestral, nosso profundo agradecimento. Vocês são a força motriz que torna este livro significativo e relevante.

Aos colaboradores e especialistas que compartilharam seu saber e sua paixão com generosidade, nossa sincera gratidão. Suas contribuições inestimáveis enriqueceram este livro e tocarão muitas vidas ao redor do mundo.

Que este e-book seja um veículo de cura, crescimento e expansão interior. Que ele inspire todos nós a abraçar

Oração do ho'oponopono com frases de otimismo do "EU SOU" Desvendando o Ho'oponopono: Sabedoria Ancestral para a Felicidade Plena no amor e no dinheiro a jornada do Ho'oponopono e as 108 frases do EU SOU, trilhando caminhos de riqueza, prosperidade e amor incondicional.

Com amor e gratidão,

Joana Silva Barbosa
Julho, 2023



Explicação da Técnica da oração do Ho'oponopono

É uma antiga técnica havaiana de cura e reconciliação, que foi popularizada pelo psicólogo e professor havaiano Dr. Ihaleakalá Hew Len. A palavra "Ho'oponopono" vem do idioma havaiano e pode ser traduzida como "corrigir um erro" ou "tornar certo o que está errado". Essa prática ancestral tem sido adaptada para o contexto moderno como uma técnica de autodesenvolvimento e cura emocional.

A essência está na crença de que tudo em nossa vida é uma projeção de nossos pensamentos, crenças e memórias subconscientes. A ideia é que muitos dos problemas que enfrentamos têm suas raízes em eventos passados, traumas ou padrões de pensamento negativos que não foram resolvidos. Ao assumir a responsabilidade por nossos pensamentos e emoções, podemos liberar essas memórias e emoções negativas, trazendo cura e transformação para nossas vidas.

A técnica do Ho'oponopono é baseada em quatro frases simples, que são repetidas como um mantra:

"Sinto muito": Expressar arrependimento e compaixão por qualquer coisa em nossa vida que tenha contribuído para os problemas que estamos enfrentando, mesmo que não tenhamos consciência disso.

"Me perdoe": Pedir perdão a nós mesmos por quaisquer pensamentos ou ações negativas que tenhamos contribuído consciente ou inconscientemente para a situação.

"Eu te amo": Enviar amor para nós mesmos e para a fonte divina, reconhecendo a conexão com o universo.

"Sou grato(a)": Expressar gratidão pela oportunidade de liberar e transformar as energias negativas em positivas.

O Ho'oponopono é uma técnica de autolimpeza e auto cura, não exigindo que interajamos diretamente com outras pessoas envolvidas em um conflito ou situação problemática. A idéia central é que, ao trabalharmos em nós mesmos, ocorre uma limpeza interna que pode se refletir em mudanças positivas em nossa vida externa.

E quando essa oração entra em seu cérebro com as 108 frases de otimismo do EU SOU faz um efeito maravilhoso fazendo que seja potencializado e que a cura seja mais rápida. Ore com fé e seus desejos, pensamentos e curas serão atendidas.

A expressão "EU SOU" carrega uma força e significado profundos, com raízes em diferentes tradições espirituais e filosóficas. Em sua essência, essa frase representa a afirmação da própria existência e identidade, revelando a consciência do ser humano sobre si mesmo.

Aqui estão algumas das interpretações mais comuns e poderosas associadas à fortaleza da palavra "EU SOU":

Afirmação da existência: Quando alguém diz "EU SOU", está declarando que existe como ser individual e único. Essa simples declaração reforça a presença e a consciência individual, validando a própria existência.

Empoderamento pessoal: "EU SOU" é uma forma de autoafirmação e autoconhecimento, permitindo que uma pessoa reconheça e abrace suas habilidades, talentos e qualidades. Ao repetir essa expressão, alguém pode fortalecer sua autoestima e autoconfiança.

Consciência do Eu Superior: Em algumas tradições espirituais, "EU SOU" é interpretado como uma conexão com o Eu Superior ou com uma consciência divina. É uma forma de reconhecer a presença divina dentro de si mesmo e, ao fazer isso, buscar inspiração, orientação e proteção.

A Lei da Atração: A frase "EU SOU" também é associada à Lei da Atração, que sugere que nossos pensamentos e crenças moldam nossa realidade. Ao dizer "EU SOU" seguido de palavras positivas, como "EU SOU capaz", "EU SOU saudável" ou "EU SOU abundante", acredita-se que estamos atraindo essas qualidades para nossa vida.

Conexão com o Universo: Em algumas práticas espirituais, "EU SOU" é visto como uma conexão com a essência do universo ou uma afirmação de unidade com todas as coisas. Isso pode levar a uma sensação de pertencimento e interconexão com o mundo ao nosso redor.

É essencial notar que a força da palavra "EU SOU" está intimamente relacionada com a intenção e o significado pessoal de quem a profere. Cada indivíduo pode encontrar sua própria fortaleza e significado na expressão, e isso pode variar de acordo com crenças pessoais, espiritualidade e filosofias de vida. Em resumo, a força da palavra "EU SOU" reside na sua capacidade de afirmar a identidade, reconhecer o poder pessoal e conectar-se com algo maior que si mesmo.

Segue algumas explicação das palavras de otimismo e algumas das muitas qualidades positivas que as pessoas podem cultivar em si mesmas. Cada indivíduo é único e pode desenvolver uma combinação diferente dessas características ao longo da vida. O importante é estar disposto a crescer e melhorar constantemente para tornar o mundo um lugar melhor para si mesmo e para os outros.

Lembre-se de que ninguém é perfeito, e todos nós temos virtudes e defeitos. O importante é trabalhar em nossas qualidades e aprender com nossas imperfeições para sermos pessoas melhores a cada dia.

Algumas qualidades positivas que as pessoas podem ter:

Empatia: Capacidade de se colocar no lugar do outro e compreender suas emoções e perspectivas.

Honestidade: Ser sincero e verdadeiro em suas palavras e ações.

Generosidade: Disposição para ajudar e compartilhar com os outros, sem esperar algo em troca.

Responsabilidade: Assumir compromissos e cumprir com suas obrigações de forma confiável.

Compaixão: Demonstração de preocupação e cuidado pelos sentimentos e dificuldades dos outros.

Paciência: Capacidade de tolerar situações difíceis ou demoradas sem perder a calma.

Resiliência: Capacidade de se recuperar e adaptar-se bem diante de adversidades e desafios.

Humildade: Reconhecer suas próprias limitações e valorizar as conquistas e habilidades dos outros.

Altruísmo: Colocar o bem-estar dos outros acima de interesses pessoais.

Lealdade: Ser fiel e confiável em relacionamentos e compromissos.

Inteligência emocional: Habilidade de reconhecer e lidar com as próprias emoções e as dos outros de maneira saudável.

Flexibilidade: Capacidade de se adaptar a novas situações e ideias.

Determinação: Persistência e dedicação para alcançar objetivos e superar desafios.

Respeito: Tratar os outros com cortesia, consideração e valorização de suas opiniões.

Criatividade: Capacidade de pensar de forma original e encontrar soluções inovadoras para problemas.

Empoderamento: Encorajar e capacitar os outros a alcançarem seu potencial máximo.

Gratidão: Reconhecimento e apreço pelas coisas positivas da vida e pelas ações dos outros.

Comunicação efetiva: Habilidade de expressar ideias e ouvir os outros de maneira clara e respeitosa.

Senso de humor: Capacidade de ver o lado engraçado das situações e trazer alegria aos outros.

Confiança: Crença e segurança nas próprias capacidades e nas dos outros.

Bondade: Ser gentil, amável e tratar os outros com compaixão.

Empreendedorismo: Capacidade de identificar oportunidades e agir para criar soluções e alcançar metas.

Iniciativa: Ser proativo e tomar ações sem esperar por instruções.

Integridade: Agir de acordo com valores éticos e princípios morais.

Tolerância: Respeitar e aceitar as diferenças de opiniões, culturas e crenças.

Sabedoria: Ter discernimento e bom senso para tomar decisões informadas.

Otimismo: Ver o lado positivo das situações e acreditar no potencial de boas mudanças.

Educação: Buscar conhecimento e se esforçar para aprender e crescer intelectualmente.

Diplomacia: Habilidade de resolver conflitos e lidar com situações delicadas de forma sensível.

Gratidão: Expressar apreço e reconhecimento pelas pessoas e coisas boas em sua vida.

Honestidade intelectual: Ser aberto a novas ideias e admitir quando não se sabe algo.

Autenticidade: Ser verdadeiro consigo mesmo e agir de acordo com seus valores e identidade.

Prudência: Tomar decisões com cuidado e considerar as consequências a longo prazo.

Colaboração: Trabalhar bem em equipe e contribuir para um objetivo comum.

Curiosidade: Ter interesse em aprender e explorar coisas novas.

Flexibilidade mental: Estar aberto a mudanças de perspectivas e opiniões.

Paciência: Saber esperar sem ficar ansioso ou frustrado.

Modéstia: Não se vangloriar ou exagerar suas realizações.

Comunicação empática: Ser sensível às necessidades e sentimentos dos outros ao se comunicar.

Honestidade emocional: Ser sincero e autêntico em relação aos próprios sentimentos.

PORQUE DEVEMOS RECITAR A ORAÇÃO DO HOPONOPONO POR 108 VEZES?

Recitar o Ho'oponopono 108 vezes tem origens espirituais e culturais em várias tradições espirituais, incluindo o hinduísmo, o budismo e práticas esotéricas. O número 108 é considerado um número sagrado e especial em muitas culturas ao redor do mundo.

Existir

Significado numérico: O número 108 é visto como uma combinação dos números 1, 0 e 8. O "1" representa a unidade, o "0" representa o vazio e o "8" representa o infinito, simbolizando o ciclo eterno da vida, morte e renascimento.

Astronomia e espiritualidade: Existem 108 unidades astronômicas entre o Sol e a Terra, bem como 108 contas em certos rosários e malas de meditação utilizados em práticas espirituais.

Chakras: Na tradição hindu e yogi, acredita-se que existam 108 pontos de energia (chakras) no corpo, sendo 7 principais e 101 secundários.

Tempo e ritmo: Há 108 ritmos respiratórios em um dia, ou seja, 27 respirações em cada um dos quatro estágios do ciclo respiratório, o que pode estar relacionado à meditação e práticas de respiração.

Crença espiritual: Para algumas pessoas, recitar o Ho'oponopono 108 vezes é uma maneira de criar um padrão repetitivo e meditativo que permite entrar em um estado mais profundo de concentração e conexão espiritual.

No contexto do Ho'oponopono, recitar a oração 108 vezes pode ser visto como uma prática de limpeza, purificação e transformação, permitindo que a pessoa entre em contato com sua própria essência divina e libere bloqueios emocionais e energéticos.

Nessa oração / mantra geralmente usa-se um tipo de 108 contas. O **Japamala** é um objeto sagrado utilizado durante a oração do Ho'oponopono para auxiliar na concentração e repetição das frases de perdão, amor, gratidão e transmutação.

O **Japamala** é geralmente feito de contas de diferentes materiais, como sândalo, madeira, pedras preciosas, cristais, contas de vidro, sementes ou materiais sintéticos. As contas podem variar em número, mas comumente são 108 contas no total, além de uma conta central (meru) que marca o início e o fim da sequência de repetições.

O material das contas pode ter significados simbólicos ou práticos, e a escolha do material muitas vezes reflete a preferência pessoal do praticante ou suas crenças espirituais.

Antes de iniciar a contagem das repetições, procure estabelecer um ambiente propício para a meditação:

— Inspire profunda e suavemente feche os olhos, buscando harmonia com o momento presente. Concentre-se em vibrações benéficas. — Agora, em um estado de tranquilidade e com a respiração serena...

Antes de orar, pense em algo que você deseja muito que aconteça, apenas pense, crie em sua mente o desejo e logo após faça seu mantra/Oração.

Repita a oração falando da seguinte forma:



ORAÇÃO/MANTRA

- 1.EU SOU Gratidão: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
- 2.EU SOU Amor: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
- 3.EU SOU Abundância: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
- 4.EU SOU Prosperidade: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
- 5.EU SOU Fartura: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
- 6.EU SOU Confiante: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
- 7.EU SOU Poder: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
- 8.EU SOU Incrível: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
- 9.EU SOU Livre: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
10. EU SOU Imparável: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
11. EU SOU Autêntico: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
12. EU SOU Bondoso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
13. EU SOU Leal: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
14. EU SOU acolhedor: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
15. EU SOU Brilhante: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.



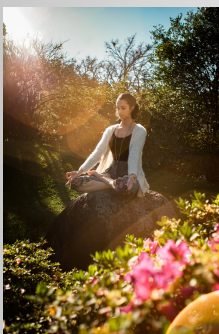
16. EU SOU Decidido: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
17. EU SOU Formidável: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
18. EU SOU Carinhoso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
19. EU SOU Impecável: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
20. EU SOU Valente: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
21. EU SOU Magnífico: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
22. EU SOU Surpreendente: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
23. EU SOU Visionário: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
24. EU SOU Resiliente: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
25. EU SOU Amigável: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
26. EU SOU Carismático: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
27. EU SOU Trabalhador: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
28. EU SOU Heroico: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
29. EU SOU Afetuoso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.



30. EU SOU Criativo: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
31. EU SOU Saudável: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
32. EU SOU Amável: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
33. EU SOU Forte: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
34. EU SOU Agradecido: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
35. EU SOU Louvável: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
36. EU SOU Maravilhoso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
37. EU SOU Imponente: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
38. EU SOU Legítimo: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
39. EU SOU abundante: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
40. EU SOU Meigo: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
41. EU SOU Fiel: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
42. EU SOU Coerente: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
43. EU SOU Fantástico: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.



44. EU SOU Sensacional: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
45. EU SOU Tranquilo: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
46. EU SOU Verdadeiro: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
47. EU SOU Sorridente: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
48. EU SOU Talentoso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
49. EU SOU Fascinante: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
50. EU SOU Elegante: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
51. EU SOU Interessante: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
52. EU SOU Humilde: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
53. EU SOU capaz: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
54. EU SOU Raro: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
55. EU SOU Impressionante: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
56. EU SOU Valioso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
57. EU SOU Radiante: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
58. EU SOU Triunfador: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.



59. EU SOU Batalhador: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

60. EU SOU Único: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

61. EU SOU Feliz: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

62. EU SOU Deslumbrante: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

63. EU SOU Caridoso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

64. EU SOU Eloquentes: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

65. EU SOU Destemido: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

66. EU SOU Notável: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

67. EU SOU Jovem: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

68. EU SOU Perfeito: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

69. EU SOU Marcante: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

70. EU SOU Excelente: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

71. EU SOU Lindo: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

72. EU SOU Ótimo: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

73. EU SOU Habilidade: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.



74. EU SOU Inteligente: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

75. EU SOU Respeitador: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

76. EU SOU Determinado: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

77. EU SOU Gracioso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo

78. EU SOU Confiante: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

79. EU SOU Responsável: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

80 EU SOU Ágil: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

81. EU SOU Ousado: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

82. EU SOU Nobre: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

83. EU SOU Genial: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

84 .EU SOU Querido: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

85. EU SOU Paciente: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

86. EU SOU Benevolente: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

87. EU SOU Empático: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.



88. EU SOU Justo: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
89. EU SOU Educado: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
90. EU SOU Brincalhão: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
91. EU SOU Dedicado: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
92. EU SOU Eficiente: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
93. EU SOU Autêntico: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
94. EU SOU Observador: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
95. EU SOU Altruísta: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
96. EU SOU Generoso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo
97. EU SOU Fabuloso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
98. EU SOU Agradável: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
99. EU SOU Irresistível: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo
100. EU SOU Observador: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
101. EU SOU Inigualável: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
102. EU SOU Bonito: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

- 103 .EU SOU Dócil: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
104. EU SOU Divertido: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
105. EU SOU Otimista: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
106. EU SOU Zeloso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo .
107. EU SOU Honroso: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.
108. EU SOU empreendedor: Sinto muito, me perdoe, sou grato, te amo.

Atenciosamente,
Joana Silva Barbosa
Julho, 2023



Agradecimento

Com imensa gratidão no coração, desejamos expressar nossos mais sinceros agradecimentos aos leitores e colaboradores que se aventuraram pelas páginas deste livro dedicado ao Ho'oponopono e as palavras do EU SOU e ao caminho da prosperidade, amor e autocura.

A vocês, queridos leitores, que abriram seus corações e mentes para absorver os ensinamentos e as histórias compartilhadas nestas páginas, agradecemos por permitirem que esse antigo conhecimento havaiano floresça em suas vidas e tragam luz e transformação.

Aos colaboradores e especialistas que generosamente compartilharam sua sabedoria e experiência, oferecendo visões valiosas e práticas para aprimorar nossa jornada de crescimento pessoal, nossa gratidão é eterna.

Seja você um buscador de prosperidade, um aspirante à cura interior ou alguém em busca de relacionamentos amorosos e conexões significativas, saiba que sua presença e comprometimento com a transformação são inestimáveis.

Nosso desejo é que este livro sirva como uma fonte de inspiração e um farol de esperança, guiando-os em sua busca pela riqueza interior e pela manifestação dos seus sonhos mais profundos.

Que o poder do Ho'oponopono os acompanhe em cada passo dessa jornada e que a luz do amor e gratidão os abençoe em todos os aspectos de suas vidas.

Com profunda gratidão,

A autora
Joana Silva Barbosa
Julho, 2023