HO' OPONOPONO

A ARTE DE CRIAR PROSPERIDADE

DRA.FLÁVIA BORGES MAGALHÃES

SAÚDE INTEGRAL

@dra.flaviabm

34 999234834

dra.flaviabm@gmail.com

Saúde Integral

HO' OPONOPONO

"NÃO IMPORTA QUE TIPO DE PROBLEMA EXISTE, TRABALHE COM VOCÊ MESMO!"

HO'OPONOPONO significa amar a si mesmo.
Tudo que você deseja curar, cure primeiro em você!

JÁ OUVIMOS MUITAS VEZES QUE CRIAMOS NOSSA REALIDADE, QUE O MUNDO É UM REFLEXO DE QUEM SOMOS, QUE SOMOS TODOS UM, QUE TUDO COMEÇA E TERMINA EM NÓS.

A técnica surgiu no Hawaii, na tribo KARUNA, e ficou conhecida mundialmente através do Dr.Ihaleakala Hew Len, depois que ele "curou" um pavilhão inteiro de presos de alta periculosidade. Ele aceitou o trabalho no manicômio, porém não manteve contato com os presidiários, realizava a técnica através das fichas de cada paciente, aplicando as palavras chave do Ho'oponopono. Em poucos meses de tratamento, os pacientes começaram ser liberados para pegar sol, outros fortemente medicados começaram a reduzir a medicação, e aqueles que jamais teriam possibilidade de serem liberados, tiveram alta. Em quatro anos o local foi fechado pois não havia mais pacientes, todos estavam curados.

A técnica se baseia no poder de curar o outro através da nossa própria cura, limpando e liberando tudo que ressoa em nós e que está gravado desde o início de nossa existência. Curando apenas a nós mesmos, podemos curar o outro que está em nossa vida, assumindo nossa responsabilidade perante nossas crenças, sentimentos e pensamentos, ainda que inconscientes e que não saibamos ou não lembremos deles.

HO' OPONOPONO

Esta técnica consiste então em curar, amar e perdoar primeiramente você!
Somos espelhos do mundo, o mundo reflete nossos pensamentos, sentimentos, ações,comportamentos e emoções... as pessoas refletem nossos pensamentos, sentimentos, ações, comportamentos e emoções!

Devemos também sempre nos lembrar que o perdão é um processo, eu gosto muito de falar que o PERDÃO, é uma PERDA GRANDE, um PERDÃO! Perder aquilo que te atravanca a vida, gera maus sentimentos e comportamentos e causa imensos danos para você!
Estamos sempre precisando perdoar, principalmente a nós mesmos.
PORTANTO, TENHA EM MENTE QUE HOJE É UM BOM DIA PARA PERDOAR.

HOJE TAMBÉM É UM EXCELENTE DIA PARA AMAR A SI MESMO.
Quantas vezes nos diminuímos, amamos aos outros e esquecemos de nós, fazemos pelos outros e não fazemos por nós, criamos uma auto imagem extremamente ruim e desvalorizada de nós mesmos, não conseguimos dizer não, não respeitamos a nossa vontade, não fazemos o que é verdadeiramente importante pra nós?
Por quê tanta culpa? Por quê tanto menosprezo? Por quê tanto castigo? Por quê tamanho sentimento de não merecimento? Por quê tanta auto cobrança? Por quê se colocar tão para baixo? Por quê tantos adjetivos ruins a seu respeito? Por quê tanto desamor?
Por quê? Se você é tão incrível e tão importante?

HO' OPONOPONO

HO'OPONOPONO auxilia no processo de limpeza de memórias negativas, traumas, ciclos repetitivos, padrões ruins de comportamento, crenças enraizadas e más recordações da vida.

Quando entoamos este mantra, estamos libertando nosso inconsciente de recordações amargas que atrapalham nossa felicidade, prosperidade, relacionamentos, plenitude e paz de espírito.

Assumimos a responsabilidade das coisas que acontecem em nossa vida, estamos amando a nós mesmos, perdoando e agradecendo por tudo!

COM ISSO CONQUISTAMOS A LIBERAÇÃO E A CURA!

QUANDO DIZEMOS "SINTO MUITO", ESTAMOS ASSUMINDO A RESPONSABILIDADE DOS NOSSOS ATOS E O DESEJO DE MUDAR!
QUANDO DIZEMOS "ME PERDOE", ESTAMOS LIMPANDO SENTIMENTOS NEGATIVOS E PESADOS QUE NOS LIBERTAM! POIS ESTES SENTIMENTOS SÓ EXISTEM EM NÓS MESMOS!
QUANDO DIZEMOS "EU TE AMO", ESTAMOS ELEVANDO NOSSA FREQUÊNCIA E EMANANDO ENERGIA POSITIVA, PARA DESBLOQUEAR PENSAMENTOS POLUÍDOS QUE ESTAVAM ENRAIZADOS NO SUBCONSCIENTE!
QUANDO DIZEMOS "SOU GRATO", ESTAMOS ATRAINDO MAIS COISAS, PESSOAS E SITUAÇÕES PELAS QUAIS SER GRATO! E EXPRESSAMOS NOSSA GRATIDÃO PELO PROCESSO DE CURA!

HO' OPONOPONO

Esta oração deverá ser lido todos os dias antes de cada exercício!

DIVINO CRIADOR, PAI, MÃE, FILHO - TODOS EM UM.
SE EU, MINHA FAMÍLIA, OS MEUS PARENTES E ANTEPASSADOS OFENDEMOS SUA FAMÍLIA, PARENTES E ANTEPASSADOS EM PENSAMENTOS, FATOS OU AÇÕES, DESDE O INÍCIO DE NOSSA CRIAÇÃO ATÉ O PRESENTE, NÓS PEDIMOS O SEU PERDÃO.

DEIXE QUE ISTO SE LIMPE, PURIFIQUE, LIBERE E CORTE TODAS AS MEMÓRIAS, BLOQUEIOS, ENERGIAS E VIBRAÇÕES NEGATIVAS. TRANSMUTE ESSAS ENERGIAS INDESEJÁVEIS EM PURA LUZ.E ASSIM É.

PARA LIMPAR O MEU SUBCONSCIENTE DE TODA A CARGA EMOCIONAL ARMAZENADA NELE, DIGO UMA E OUTRA VEZ DURANTE O MEU DIA AS PALAVRAS-CHAVE DO HO'OPONOPONO.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

DECLARO-ME EM PAZ COM TODAS AS PESSOAS DA TERRA E COM QUEM TENHO DÍVIDAS PENDENTES. POR ESSE INSTANTE E EM SEU TEMPO, POR TUDO O QUE NÃO ME AGRADA DE MINHA VIDA PRESENTE

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

EU LIBERO TODOS AQUELES DE QUEM EU ACREDITO ESTAR RECEBENDO DANOS E MAUS TRATOS.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

AINDA QUE ME SEJA DIFÍCIL PERDOAR ALGUÉM, SOU EU QUEM PEDE PERDÃO A ESSE ALGUÉM AGORA, POR ESTE INSTANTE, EM TODO O TEMPO, POR TUDO O QUE NÃO ME AGRADA EM MINHA VIDA PRESENTE.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

Sante Integral

HO' OPONOPONO

POR ESTE ESPAÇO SAGRADO QUE HABITO DIA-A-DIA E COM O QUAL NÃO ME SINTO CONFORTÁVEL.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

PELAS DIFÍCEIS RELAÇÕES DAS QUAIS GUARDO SOMENTE LEMBRANÇAS RUINS.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

POR TUDO O QUE NÃO ME AGRADA NA MINHA VIDA PRESENTE, NA MINHA VIDA PASSADA, NO MEU TRABALHO E O QUE ESTÁ AO MEU REDOR, DIVINDADE, LIMPA EM MIM O QUE ESTÁ CONTRIBUINDO COM MINHA ESCASSEZ.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

SE MEU CORPO FÍSICO EXPERIMENTA ANSIEDADE, PREOCUPAÇÃO, CULPA, MEDO, TRISTEZA, DOR, PRONUNCIO E PENSO: MINHAS MEMÓRIAS, EU TE AMO! ESTOU AGRADECIDO PELA OPORTUNIDADE DE LIBERTAR VOCÊS E A MIM.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

NESTE MOMENTO, AFIRMO QUE TE AMO. PENSO NA MINHA SAÚDE EMOCIONAL E NA DE TODOS OS MEUS SERES AMADOS... TE AMO.

PARA MINHAS NECESSIDADES E PARA APRENDER A ESPERAR SEM ANSIEDADE, SEM MEDO, RECONHEÇO AS MINHAS MEMÓRIAS AQUI NESTE MOMENTO.

EU SINTO MUITO, ME PERDOE, EU TE AMO, SOU GRATO.

HO' OPONOPONO

MINHA CONTRIBUIÇÃO PARA A CURA DA TERRA:

AMADA MÃE TERRA, QUE É QUEM EU SOU...
SE EU, A MINHA FAMÍLIA, OS MEUS PARENTES E ANTEPASSADOS TE MALTRATAMOS COM PENSAMENTOS, PALAVRAS, FATOS E AÇÕES DESDE O INICIO DE NOSSA CRIAÇÃO ATÉ O PRESENTE, EU PEÇO O TEU PERDÃO!
DEIXA QUE ISSO SE LIMPE E PURIFIQUE, LIBERE E CORTE TODAS AS MEMÓRIAS, BLOQUEIOS, ENERGIAS E VIBRAÇÕES NEGATIVAS, TRANSMUTE ESTAS ENERGIAS INDESEJÁVEIS EM PURA LUZ E ASSIM É.

PARA CONCLUIR, DIGO QUE ESTA ORAÇÃO É MINHA PORTA, MINHA CONTRIBUIÇÃO, À TUA SAÚDE EMOCIONAL, QUE É A MESMA MINHA, ENTÃO, ESTEJA BEM. E NA MEDIDA EM QUE VOCÊ VAI SE CURANDO EU TE DIGO QUE...

EU SINTO MUITO PELAS MEMÓRIAS DE DOR QUE COMPARTILHO COM VOCÊ.
TE PEÇO PERDÃO POR UNIR MEU CAMINHO AO SEU PARA A CURA.
TE AGRADEÇO POR ESTAR AQUI PARA MIM...

E TE AMO POR SER QUEM VOCÊ É!

HO' OPONOPONO

Separe um caderno especial para realizar os 21 exercícios a seguir. Eles devem ser realizados por 21 dias consecutivos, caso deixe de fazer algum dia, recomece! Simples assim!

Caso sinta necessidade de repetir algum dos exercícios, você poderá fazê-lo a qualquer instante, ainda que no dia você esteja fazendo outro. Não tem problema, siga sua intuição!

É normal durante esses próximos dias ocorrerem liberações, emoções exacerbadas, sonhos/pesadelos e reações no corpo. São as formas que nosso organismo encontra de liberar as toxinas que já estão gravadas lá há muito tempo.
Bem como é normal não acontecer nada! E está tudo bem em ambas situações.
Em todos os casos, beba bastante água; se precisar descansar, descanse e principalmente, respeite o que seu corpo estiver te pedindo!

Uma dica interessante é procurar um Japamala para entoar o mantra, que é uma espécie de cordão com 108 contas (ou menos, mas sempre múltiplos de 3). Pode te ajudar a entoar caso você queira fazer ou comprar um! Mas não é obrigatório!

Para cada uma das situações que você descrever nos exercícios diários, você escreverá na frente as palavras chave do
Ho' Oponopono:
SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO!

E TAMBÉM, vai pensar naquela situação ou sentimento descrito e repetir mentalmente o mantra, até que sinta sensação de leveza e bem estar. Se não conseguir sentir logo da primeira vez, você pode praticar em outro horário do mesmo dia ou repetir em outro dia. Faça até que se sinta bem! Algumas situações você irá pronunciar apenas uma vez e estará tudo bem, outras serão necessárias mais repetições, mas é muito importante que você repita ATÉ que se sinta confortável ao pensar e lembrar daquilo!

HO' OPONOPONO

DIA 1

Liste 9 situações de sua infância que lhe trazem recordações/sentimentos/pensamentos ruins. Quais são os sentimentos e pensamentos? Dor, mágoa, medo, sentimento de abandono/injustiça...? Quais são as situações que você considerou traumáticas? Não importa se hoje você considera uma "situação boba", é importante que você liste cada uma sem diminuir sua importância para a criança que você já foi!

Em frente de cada uma das situações e sentimentos listados, escreva as palavras chave do Ho' Oponopono:

SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO!

Depois disso pense novamente nas situações e continue repetindo mentalmente o mantra até que sensações de paz, alívio, leveza, bem estar surjam dentro de você!

DIA 2

Liste 9 situações de sua adolescência que lhe trazem recordações/sentimentos/pensamentos ruins. Da mesma forma que a atividade anterior, descreva quais são os sentimentos e pensamentos e quais são as situações que você considerou traumáticas.

Em frente de cada uma das situações e sentimentos listados, escreva as palavras chave do Ho' Oponopono:

SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO!

Depois disso pense novamente nas situações e continue repetindo mentalmente o mantra até que sensações de paz, alívio, leveza, bem estar surjam dentro de você!

DIA 3

Liste 9 situações de sua vida adulta que lhe trazem recordações/sentimentos/pensamentos ruins, da mesma forma que as atividades anteriores. De que forma você considera que essas situações possam ter afetado sua vida/comportamento?

Em frente de cada uma das situações e sentimentos listados, escreva as palavras chave do Ho' Oponopono:

SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO!

Depois disso pense novamente nas situações e continue repetindo mentalmente o mantra até que sensações de paz, alívio, leveza, bem estar surjam dentro de você!

HO' OPONOPONO

DIA 4

Liste (tudo que puder lembrar): situações/sentimentos ruins e crenças (que você acha ou sabe que tem) em relação ao dinheiro, às suas finanças, investimentos, contas... tudo que envolve o dinheiro!
Em frente de cada uma das situações e sentimentos listados, escreva as palavras chave do Ho' Oponopono:
SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO!
Depois disso pense novamente nas situações e continue repetindo mentalmente o mantra até que sensações de paz, alívio, leveza, bem estar surjam dentro de você!

DIA 5

Faça o mesmo processo anterior em relação a parte profissional.

DIA 6

Repita o mesmo processo supracitado em relação a você mesmo, à sua auto imagem.

DIA 7

Idem para pai e mãe.

DIA 8

Idem para família em geral.

DIA 9

Idem em relação a amigos/sociedade.

DIA 10

Idem para relacionamentos afetivos (tente se lembrar de todos os relacionamentos que teve e que te impactaram de alguma forma).

DIA 11

Idem para sua saúde (tanto física, quanto mental, espiritual, emocional...).

DIA 12

Liste 3 ou mais situações desagradáveis em relação ao mundo (política, tragédias, guerras...)

HO' OPONOPONO

DIA 13

Liste os sentimentos negativos que você acredita que outras pessoas possam ter em relação a você, sem pensar em alguma pessoa específica. Ex: inveja, ciúme, raiva, inimizade, cobiça...

Em frente de cada uma das situações e sentimentos listados, escreva as palavras chave do Ho' Oponopono:

SINTO MUITO, ME PERDOE, TE AMO, SOU GRATO!

Depois disso pense novamente nas situações e continue repetindo mentalmente o mantra até que sensações de paz, alívio, leveza, bem estar surjam dentro de você!

DIA 14

Liste sentimentos ruins que você identifica nos outros. Ex: tristeza, mágoa, ciúme, possessividade...

DIA 15

Liste comportamentos negativos que você identifica nos outros. Ex: preguiça, desonestidade...

DIA 16

Liste o máximo de situações/coisas que te irritam profundamente ou trazem desconforto. Ex: filas, engarrafamentos...

DIA 17

Liste tipos de injustiças, condutas criminosas que você considera pior. Ex: abuso sexual, abuso emocional, violência com idosos, discriminação com deficientes, assassinato, roubo...

DIA 18

Liste doenças que te parecem horríveis. Ex: câncer, depressão...

DIA 19

Liste o que você sente, que ainda te deixa agoniado, angustiado. Ex: medo de morrer.

DIA 20

Qual ou quais comportamentos você tem que gostaria de modificar?

HO' OPONOPONO

DIA 21

Qual a contribuição que você gostaria de deixar para que o mundo fosse um lugar melhor? Ou se você tem uma causa específica pode usá-la como referência também.

Ex: eu desejo contribuir para a cura do câncer (causa específica).

OU

Eu desejo despertar o amor no mundo.

Então você irá focar no sentimento para que você e todos aqueles que estiverem prontos para receber amor, perdão, gratidão e cura sintonizem na sua frequência!

Para este exercício você fará a repetição do mantra 108 vezes:
SINTO MUITO! ME PERDOE! TE AMO! SOU GRATA!

"E se hoje pudesse ser o começo de algo diferente? Hoje é o dia perfeito para você começar a viver os seus sonhos!"

Com carinho: Dra.Flávia Borges Magalhães

Gratidão!

Saúde Integral