

HO'OPONOPONO PSYCHOLOGISCHE KNIFFE

Seminar Freiburg 23.-27.11.2011-7-

Ho-op Freiburg-7-

1

OPFER -MANIPULIERENDER - VERANTWORTENDER

Opfer: Die anderen sind schuld!

Manipulierender: Ich verbiege mich oder andere so, dass ich bekomme, was ich will!

Verantwortender: Ich Sorge für mich selbst, indem ich Ho-op mit allem mache, was mich berührt!!

Ho-op Freiburg-7-

2

WER IST VERANTWORTLICH?

Wer ist immer anwesend, wenn du ein Problem hast? - DU!

Also liegt das Problem nie bei den anderen, sondern immer BEI DIR!

Verantwortung ist nicht das Gleiche wie Kontrolle!

Ho-op Freiburg-7-

3

PROJEKTIONEN AN DER WURZEL AUFLÖSEN

- Was fühle ich, wenn ... (Beobachtung).
- Woher kenne ich das, was ich gerade erlebe? (Reinigung der Memories.)
- ICH BIN, DASS ... ist.

Ho-op Freiburg-7-

4

HO-OP FÜR „ANDERE“

Ich blende alles aus, bis auf das, was ich in meinem eigenen Körper wahrnehme und spüre mich.

Ich nehme mich, die andere Person und die Situation als in meinem Körper befindlich wahr.

Ich spreche die vier Formeln zu mir selbst.

Ho-op Freiburg-7-

5

SO FINDEST DU DEN „SENSITIVEN PUNKT“ IN DIR

ÄNGSTE	GEDANKEN	VORSTELLUNGEN
REIZ-REAKTIONEN	AVERSIONEN	SYMPTOME
SICH NICHT SPÜREN	ÜBERZEUGUNGEN GLAUBENSÄTZE	WIDERSTÄNDE

Ho-op Freiburg-7-

6

EMOTIONALES ZWIEBELSCHÄLEN

- > Halte inne
- > Sei bereit, das Gefühl bewusst zu fühlen!
- > Nimm jede Bewertung weg, heiße es willkommen!
- > Dehne dich in dem Gefühl aus!
- > Gehe in die Mitte des Gefühls!
- > Spüre, was unter dem Gefühl drunter liegt!

Ho-op Freiburg 7.

7

VERGANGENHEIT UND ZUKUNFT REINIGEN

Nimm deinen gegenwärtigen Energiezustand wahr und beschreibe ihn kurz.

Denke an das bevorstehende oder zurückliegende Ereignis und fühle, wie sich dein Energiezustand verändert.

Mache mit allem, was an Unangenehmem auftaucht Ho-op. Dann, wenn du klar bist, stelle dir vor, das Ereignis ist JETZT und reinige auch damit.

Welche Eigenschaft benötigst du für die Situation? Bitte deine Intuition dir diese zu zeigen und nimm die Ressource in dich auf.

Durchlaufe Anfang/Mitte-Ende. Fühle hin. Mache mit den Empfindungen Ho-op bis dein Energiezustand sich klar anfühlt.

Ho-op Freiburg 7.

8

HO-OP IN DER TELEFON. UND PERS. LEBENSBERATUNG

Bitte den Klienten, zu sagen, worum es ihm geht.

Fühle, wie die Worte des Klienten auf deinem Körper auftreffen, fühle deinen Hautwiderstand und in welchen Organen sie in dir vibrieren. Fühle, wo in deinem Körper/Organismus Resonanz zu der Äußerung des Klienten besteht.

Denke „es tut mir leid“ (ich fühle meinen Widerstand und meine Gefühle), „bitte vergib mir“, „ich liebe dich“. Übergib dabei alles, was geschieht an die Göttlichkeit.

Erlebe, wie sich dadurch die Situation ändert und sage dann „danke“.

Ho-op Freiburg 7.

9

Glaube nur, sie brauchen dich, die Menschen, die mit dir geh'n. Sie brauchen dein Gutsein und dein Versteh'n, deinen blanken, geraden Sinn, der sich frei hält vom raschen Gericht, der Treue kennt und Wahrheit verspricht. Sie brauchen die Reinheit in deiner Gestalt und deines Wortes klare Gewalt und das, was ihnen am meisten gebriecht: Dein Wissen um das ewige Licht.
(Maria Nels)

Ho-op Freiburg 7.

10