

Ruggero Stellino



Meditazione

Ho'oponopono
con il **MANDALA**



Qui sotto trovi tutti i libri della collana
Bestseller Corpo Mente Spirito

N° 1 [Dimagrire Senza Dieta](#) : Ecco come Dimagrire Velocemente, Senza Dieta, Mangiando anche i Carboidrati, Usando la Tua Mente con il metodo Omega R.E.I.

N° 2 [Meditazione Facile per Principianti](#) : Il magico potere della meditazione di consapevolezza, trascendentale e zen, in una guida facile per principianti.

N° 3 [Come Essere Felici](#) : Sette passi

per essere sempre felici e sereni nella vita.

N° 4 [Ho'oponopono Italiano](#) : Tecniche ed esercizi pratici per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri con una meravigliosa e unica meditazione di risveglio consapevole.

N° 5 [Autostima Vincente per Ragazzi](#) : Storie per crescere felici e imparare ad amare se stessi sviluppando una mentalità vincente.

N° 6 [Meditazione Ho'oponopono con i Mandala](#) : Meditazione ho'oponopono con mandala da colorare, per bambini e adulti. Un meraviglioso passatempo contro lo stress dello studio e del lavoro quotidiano.

Meditazione Ho'oponopono con i Mandala

Questo libro è dedicato a te

*che stai leggendo:
ti auguro una vita
meravigliosa, felice
e colorata come i Mandala
che dipingerai...*

Ruggero Stellino

Meditazione
Ho'oponopono
con i Mandala

Copyright © 2018 Ruggero Stellino
Tutti i diritti riservati.

Introduzione

Questo non è il solito libro con i mandala da colorare e basta. Questo è un vero percorso di crescita personale

da realizzare grazie alla potente tecnica hawaiana Ho'oponopono e alla creatività dei mandala.

Non ci crederai, ma effettivamente colorare queste figure con una buona musica di sottofondo ti farà passare veramente dei bei momenti di relax, sarà davvero un ottimo passatempo per staccare dallo stress dello studio o del lavoro e dalla routine quotidiana. Insomma un ottimo modo per passare una mezzoretta in santa pace.

Inoltre la calma e il livello di rilassamento che riesce a dare la colorazione di un mandala non ha prezzo...

Ti basta una scatola di pennarelli e

puoi dare sfogo alla tua creatività colorando e creando questi motivi geometrici meravigliosi. In questo libro troverai un utile strumento per stimolare la tua creatività, la concentrazione e la pazienza; oltre al fatto che i mandala colorati sono anche belli da vedere.

L'applicazione alla colorazione delle varie figure è molto forte, e una volta iniziato è difficile fermarsi. I disegni sono belli e il volume ne contiene una notevole quantità per cui il lavoro è assicurato per un lungo periodo.

L'attività distrae e coinvolge molto, ed il lavoro finito da molta soddisfazione. Utile per chi ha questa passione , ma bello anche da regalare come

passatempo a chi piace colorare, a prescindere dallo stress...

Ottimo per i bambini, mia figlia di 10 anni non perde l'occasione ogni giorno di prendere il libro e colorarlo con passione. Lo consiglio a tutte le mamme con bambini iperattivi!

I Mandala sono grandi tutta la pagina (formato grande A4), stampati su carta ruvida per fare aderire meglio i colori, con le linee spesse il giusto in modo da non essere troppo fine per rischiare di andare sopra con i colori, ne troppo spesse che fanno sembrare brutto il disegno. Inoltre ogni pagina ha il disegno solo su un lato, ottimo se si vuole colorare senza il pensiero di

rovinare il disegno dopo o forare la pagina se si usano i pennarelli.

Insomma perfetto!!!

Nel libro trovi una bella selezione di mandala geometrici di varie forme e dimensioni divisi in categorie:

- **Semplici** (adatti per bambini)
- **Media difficoltà**
- **Difficili** (adatti per una profonda meditazione).

Ma ecco nello specifico cosa troverai in questo libro:

- Cos'è la meditazione
- Cos'è Ho'oponopono
- Cosa sono i Mandala

- Perché colorare i mandala fa bene: *I benefici della Meditazione Ho'oponopono con i Mandala*
- Come colorare i mandala: *Le 8 fasi per colorare un Mandala Ho'oponopono*
- Disegni Mandala semplici
- Disegni Mandala media difficoltà
- Disegni Mandala difficili

**Cos'è la meditazione
Ho'oponopono con i
Mandala? Come si fa?**

Queste due domande sono senza dubbio quelle che mi vengono poste più spesso da amici, parenti e da chi legge i miei libri di crescita personale. Semplificare questo concetto in pochi punti essenziali è stata per anni la mia sfida principale. Volevo che questa pratica fosse alla portata di tutti, affinché chiunque potesse abbracciare gli enormi benefici della meditazione nella vita di tutti i giorni integrandola con lo straordinario sistema hawaiano Ho'oponopono e alla pratica meditativa molto antica dei Mandala. Insieme ti aiuteranno a gestire lo stress, a

migliorare la concentrazione e a calmare la mente.

Tutto quello che ho imparato negli ultimi 25 anni l'ho raccolto in questo libro che ho scritto per te. Sei pronto a scoprire insieme a me come si medita con i Mandala e l'Ho'oponopono?

Cominciamo il nostro viaggio!

Cos'è la Meditazione

Se cerchi la parola *meditare* nel vocabolario, troverai la seguente definizione:

Fermare a lungo e con intensa concentrazione spirituale la mente sopra un oggetto del pensiero, considerare profondamente un problema, un argomento allo scopo di intenderne

*l'essenza, indagarne la natura
e trarne sviluppi, conseguenze
ecc.*

Meditare significa soprattutto *diventare, evolversi, trasformarsi*, evitare il ristagnare dei nostri pensieri. E per fare questo dobbiamo focalizzare tutta la nostra attenzione sull'**attimo presente**, senza distrazioni...

La meditazione è proprio questo:

*Concentrarci sul **qui e ora**,
senza ansie, preoccupazioni
e pensieri superflui. Meditare
significa godersi l'attimo*

*presente e disciplinare la mente a staccarsi dal suo “autopilota” per contemplare ciò che ci circonda e avvertire tutte le sensazioni che attraversano il nostro corpo nel presente. Come dice **Osho**:*

“La meditazione non è altro che un tornare a casa, un semplice riposarsi un po’ all’interno del proprio essere”

Meditare è un vero e proprio “*tornare a casa*”, un riscoprire ciò che già esiste dentro di noi e non attende altro che di essere portato alla luce. La chiave per riuscire a beneficiare appieno di questa pratica antica come l’uomo, sta nell’esperienza. Solo praticando potrai toccare con mano quella calma mentale che ti fornirà le capacità necessarie per riuscire a fronteggiare con saggezza e successo le prove della vita.

La meditazione è una pratica antica di secoli, eppure solo recentemente la comunità scientifica ha iniziato a portare avanti degli esperimenti ad hoc per capirne gli effetti. Pochi decenni di studi, in cui però sono state pubblicate

migliaia di ricerche che hanno dimostrato come la meditazione non soltanto aiuti a migliorare la propria salute ma contribuisca anche ad un più equilibrato e sereno stato mentale.

“la meditazione è stata definita come il più grande evento del ventunesimo secolo”

Ma cosa significa la parola Meditare?

La parola meditare deriva dal verbo latino “mederi” che significa medicare, misurare e pensare. La radice “med” accomuna le parole medicare e

medicina. Lo scopo primo della meditazione è quello di CURARE, ma anche misurare con la mente, riflettere, rivolgere la nostra attenzione al nostro animo. Curare le nostre ferite emotive, curare i nostri pensieri negativi, curare le nostre abitudini inconsce, per vivere meglio, più rilassati, fiduciosi e soprattutto creativi.

Meditare significa CONVERSARE con Dio, con te stesso, dedicare del tempo solo a te, prenderti cura di te. Dialogando con te stesso, recupererai una relazione spesso sottovalutata, dimenticata, la relazione più importante: **quella con il tuo sé più profondo**, con la tua vera natura, quella selvaggia, quella

che non si lascia condizionare dagli altri, dalle situazioni esterne.

Solo avendo un'ottima relazione con te stesso, potrai avere ottime relazioni con gli altri, realizzare i tuoi sogni, sapere che cosa fare in ogni situazione. Attraverso la meditazione puoi riscoprire te stesso, capire chi sei, crescere, evolvere e sviluppare. La meditazione è in grado di riequilibrare la tua struttura psico-fisica, di calmare e alleggerire la mente e di farti prendere contatto con una dimensione di benessere che può influire profondamente e positivamente sulla tua salute generale, sul tuo modo di rapportarti all'ambiente in cui vivi e

sulle modalità con cui gestisci la tua emotività e con cui affronti le tue relazioni e le sfide della quotidianità.

“La meditazione è un modo per comunicare con Dio, con te stesso... un riscoprire ciò che già esiste dentro di noi e non attende altro che di essere portato alla luce.”

Ci sono molti tipi di meditazione, e in questo libro te ne insegnerò una molto potente ma anche divertente e rilassante. Ma prima devi conoscere **Ho'oponopono...**

Ho'oponopono: cos'è

“Lo scopo principale di questo processo è quello di scoprire la Divinità dentro di

sé. Ho'oponopono è un dono profondo che permette di sviluppare una relazione attiva con la Divinità interiore imparando a chiedere che, in ogni momento, i nostri nodi energetici nel pensiero, parola, atto o azione siano purificati. Il processo è essenzialmente libertà, la completa libertà dal passato”

Morrnah Nalamaku Simeona
(Curatrice/sciamana Hawaiana)

Ho'oponopono è una parola che ha fatto una lunga strada per arrivare fino a noi, nella nostra società occidentale, ed a te, che stai leggendo questo libro.

Il termine *ho'oponopono* ha origine nelle **Hawaii** e significa “*rimettere le cose al proprio posto*”. Questo vocabolo è diventato il nome di una filosofia basata sul **perdono**, la **gratitudine** e l'**amore**.

Ma come è arrivata a noi questa meravigliosa metodica di purificazione e guarigione Ho'oponopono?

La storia più rappresentativa sull'Ho'oponopono è senza dubbio

quella del dottor *Ihaleakala Hew Len*, un terapeuta hawaiano che è stato in grado di curare un intero reparto di pazienti psichiatrici senza neppure incontrarli o spendere un solo minuto nella loro stessa stanza. Ihaleakala ha minuziosamente esaminato le loro cartelle cliniche e li ha guariti... **guarendo sé stesso!**

Ma solo nel 2006 grazie ad un articolo del Dr. Joe Vitale divulgato in internet, molti si sono avvicinati alla pratica dell'Ho'oponopono (me compreso). Il titolo dell'articolo era "*The World's Most Unusual Therapist*" (Il terapeuta più strano del mondo). Ecco cosa diceva Joe Vitale in quel testo:

*“Due anni fa, sentii parlare di un terapeuta che, alle Hawaii, curò un intero reparto di pazzi criminali, **senza mai vederne nemmeno uno.** Lo psicologo studiava la cartella di uno dei pazienti e guardava dentro di sé per vedere come aveva creato la malattia di quella persona. Migliorando se stesso, il paziente migliorava.*

Quando sentii questa storia per la prima volta, pensai fosse una leggenda urbana. Come potrebbe qualcuno guarire qualcun altro, guarendo sé stesso? Come potrebbe, anche il più grande maestro di auto miglioramento curare un pazzo criminale? Non aveva

alcun senso. Non era logico, quindi accantonai la storia. Ad ogni modo, la sentii nuovamente un anno dopo.

*Seppi che il terapeuta aveva usato un processo di guarigione Hawaiano chiamato **Ho-oponopono**. Non ne avevo mai sentito parlare, tuttavia non riuscivo a togliermelo dalla mente. Se la storia fosse stata vera, avrei dovuto saperne di più. Avevo sempre inteso la “responsabilità totale” nel senso che sono responsabile di ciò che penso e faccio. Quanto va oltre a ciò, è fuori dalla mia portata.*

Penso che la maggior parte della gente pensi alla responsabilità totale in questi termini. Siamo responsabili di

ciò che facciamo, non di ciò che fa una qualunque altra persona.

Il terapeuta Hawaiano che curava quelle persone malate di mente mi avrebbe insegnato una nuova prospettiva avanzata riguardo alla responsabilità totale.

*Il suo nome è **Dr. Ihaleakala Hew Len**. Abbiamo trascorso circa un'ora a parlare, durante la nostra prima telefonata. Gli chiesi di raccontarmi la storia completa del suo lavoro come terapeuta. Mi spiegò che aveva lavorato al Hawaii State Hospital per quattro anni.*

Quel reparto dove tenevano i pazzi criminali era pericoloso. Gli psicologi

si dimettevano dopo un mese. I dipendenti si davano spesso per malati o si dimettevano direttamente. La gente attraversava il reparto con le spalle al muro, nel timore di essere attaccata dai pazienti. Non era un luogo piacevole in cui vivere, lavorare, o da visitare.

Il Dr. Len mi disse di non aver mai visto i pazienti. Concordò di avere un ufficio e passare in rassegna le loro cartelle. Mentre guardava le loro cartelle, lavorava su sé stesso. Mentre lavorava su se stesso, I pazienti iniziavano a guarire. Dopo alcuni mesi, ai pazienti che dovevano essere legati, era concesso di camminare

liberamente, mi disse. Altri, a cui venivano somministrate grandi quantità di farmaci, smettevano di prendere farmaci. E quelli che non avevano speranze di essere rilasciati, venivano liberati.

Ero sgomento. Non solo, continuò, i dipendenti iniziarono a venire al lavoro volentieri. L'assenteismo ed il continuo ricambio di dipendenti ebbero termine. Ci ritrovammo con più personale del necessario, perché i pazienti venivano dimessi, e tutti i dipendenti si presentavano al lavoro. Oggi, quel reparto è chiuso.

A quel punto, feci la domanda da un

milione di dollari: Cosa facevi dentro di te, che causava il cambiamento di quelle persone? – Curavo semplicemente la parte di me che le aveva create, disse.

Non capivo. Il Dr. Len spiegò che responsabilità totale per la propria vita significa che tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione. E' dura da digerire! Essere responsabile di ciò che dico o faccio è una cosa, essere responsabile di ciò che dice o fa chiunque altro nella mia vita è un'altra!

Tuttavia, la verità è questa: se ti

assumi la completa responsabilità della tua vita, allora tutto ciò che vedi, senti, assaggi, tocchi, o sperimenti in qualche modo è tua responsabilità, perché è nella tua vita. Ciò significa che l'attività terrorista, il presidente, l'economia, qualunque cosa sperimenti e non ti piace è in attesa che tu la guarisca.

Non esiste, in un certo senso, se non come proiezione da dentro di te. Il problema non è nella cosa stessa, ma in te, e per cambiarla, devi cambiare te stesso. So che è duro da comprendere, accettare, e vivere concretamente.

Il biasimo è molto più facile della responsabilità totale, ma, mentre

parlavo col Dr. Len, iniziai a rendermi conto che guarire, per lui e nell'Ho'oponopono, significa amare te stesso.

Se vuoi migliorare la tua vita, devi guarire la tua vita. Se vuoi curare qualcuno anche un criminale malato di mente lo fai guarendo te stesso. Chiesi al Dr. Len come facesse a curare sé stesso. Cosa faceva, esattamente, quando guardava le cartelle di quei pazienti?

Continuavo semplicemente a dire:

Mi dispiace e Ti Amo più e più volte, spiegò.

Tutto qui? Tutto qui. Salta fuori che amare sé stessi è il miglior modo di

migliorarsi, e mentre migliori te stesso, migliori il mondo.

*Ecco un rapido esempio di come funziona: un giorno, qualcuno mi ha mandato un e-mail che mi ha stravolto. In passato avrei affrontato la situazione lavorando sui miei tasti emotivi dolenti, o cercando di ragionare con la persona che aveva mandato il brutto messaggio. Questa volta, decisi di tentare il metodo del Dr. Len. Continuai a dire in silenzio: **Mi dispiace e Ti Amo**. Non lo dicevo a qualcuno in particolare. Stavo semplicemente evocando lo spirito dell'amore affinché guarisse, dentro di me, ciò che stava creando la*

circostanza esterna. Dopo un'ora ricevetti un e-mail dalla stessa persona. Si scusò per il suo precedente messaggio.

*Non compii alcuna azione esterna per ricevere quelle scuse. Non gli avevo nemmeno risposto. Tuttavia, dicendo **Ti voglio bene** in qualche modo curai dentro di me ciò che lo stava creando.*

*In breve, non c'è nessuno là fuori. Ci vorrebbe un libro intero per spiegare questa tecnica avanzata con la profondità che merita. Basti dire che quando vuoi migliorare qualcosa nella tua vita, c'è un solo luogo in cui guardare: **dentro di te.***

Quando guardi, fallo con amore.”

“La responsabilità totale per la propria vita significa che tutto nella tua vita, semplicemente perché è nella tua vita, è tua responsabilità. Letteralmente, il mondo intero è una tua creazione. Se ti assumi la completa responsabilità della tua vita,

*allora tutto ciò che vedi,
senti, assaggi, tocchi, o
sperimenti in qualche modo è
tua responsabilità, perché è
nella tua vita. Non esiste, in
un certo senso, se non come
proiezione da dentro di te. Il
problema non è nella cosa
stessa, ma in te, e per
cambiarla, devi cambiare te
stesso. “*

Questo articolo fu letto da milioni di persone. Ritengo di dover ringraziare

molto Joe Vitale per aver intuito l'enorme valore di questo meraviglioso metodo, ancora prima di aver compreso con esattezza di cosa si trattasse, e per averlo condiviso con tutti! Ovviamente in questi ultimi 10 anni sono stati scritti altri libri sull'Ho'oponopono, compreso quello che ho scritto io e che è uno tra i più letti su Amazon, ti consiglio di leggerlo, si chiama HO'OPONOPONO ITALIANO.

Quello che scoprirai in questo libro invece, non è solo come utilizzare Ho'oponopono, (come ho già detto, questo lo puoi trovare nel mio primo libro), qui andremo al di là di tutto quello che puoi trovare in giro sul tema

Ho'oponopono, Meditazione e Mandala.

Che cosa faresti se fossi sicuro di riuscire ad ottenere la vita che vuoi?

Leggendo e usando questo libro, voglio che tu comprenda che la situazione attuale in cui ti trovi è temporanea, e ciò che è temporaneo poi cambia, e quindi anche la tua realtà cambierà. Con questo libro ti aiuterò a ritrovare te stesso, lasciandoti dietro il dolore e la sofferenza quotidiana che forse ora stai provando, e questo lo faremo con una meditazione meravigliosa integrata con i Mandala per usare al meglio il metodo Ho'oponopono basata sulle quattro affermazioni : ***Mi dispiace, Ti prego,***

perdonami, Grazie, Ti Amo, per ripulire definitivamente la tua mente “dall'immondizia” che ti è stata infilata fino ad oggi.

Questo è un libro realistico e verificabile, se ti impegnerai tutti i giorni con gli esercizi e la meditazione Ho'oponopono con i Mandala, alla fine di questo libro non sarai più nella situazione che ti trovi ora, perché questa è una situazione temporanea. Dove stai per andare ora, invece, è un viaggio verso la felicità, **la tua felicità**.

Per il momento sappi solo che tutto quello che sta accadendo ora nella tua vita è solo per il tuo meglio...

“Se Dio ti avesse detto cosa

fare, lo faresti e saresti FELICE. Allora sappi che quello che stai facendo ora è ciò che Dio vuole che TU faccia.”

Ho'oponopono è una tecnica che ti permetterà di eliminare il pensiero negativo e i ricordi dolorosi grazie al potere curativo del **perdono** e della **gratitudine**, imparando ad **amare** te stesso. Qualora abbiamo commesso azioni sbagliate o provocato con il nostro comportamento conseguenze più o meno gravi, dobbiamo perdonarci ed impegnarci a far sì che tali conseguenze non accadano di nuovo. Qualora invece

siamo riusciti a creare qualcosa di positivo e di benefico, dobbiamo esprimere un sentimento di gratitudine ed impegnarci affinché ciò continui ad accadere.

Con la meditazione *Ho'oponopono* con i *Mandala* imparerai ogni giorno a stabilire un contatto con il tuo "io" più vero ed innocente, a non giudicarti, ma ad imparare dai tuoi errori e mentre dipingerai i *Mandala* partendo dal centro del disegno fino ai bordi del cerchio recitando il mantra ***Mi dispiace, ti Prego Perdonami, Grazie, Ti Amo***, sentirai scorrere nelle tue vene una potenza sovranaturale, un'energia che è te e che allo stesso tempo scorre da te

verso il cosmo. Questo, è
Ho'oponopono con i Mandala.

Ma cosa sono i Mandala?

Scopriamolo insieme...

I Mandala

“Ogni cosa che fa il Potere del Mondo è fatta in cerchio. La volta del cielo è rotonda, e ho sentito che la terra è rotonda come una palla, e così sono tutte le stelle. Il vento, al massimo del suo potere, gira vorticosamente. Gli uccelli fanno il nido in forma circolare perché la

loro è la nostra stessa religione. Il sole sale e scende lungo il cerchio. La Luna fa lo stesso ed entrambi sono rotondi. Anche le stagioni formano un grande cerchio nel loro trasmutare e sempre ritornano laddove furono. La vita di ogni uomo è un cerchio dalla fanciullezza alla fanciullezza e così è ogni cosa ove si muove il potere.”

- Alce Nero, sciamano della famiglia Lakota

La parola Mandala deriva dalla lingua indiana sanscrita (मण्डल) e significa “cerchio”. Non esiste al mondo un altro disegno simbolico così universale come il Mandala.

Il più antico Mandala fino ad oggi conosciuto è una “ruota solare” paleolitica scoperta nell’Africa del sud. Anche in natura possiamo ritrovare forme mandaliche: nella frutta, nelle pietre, nei fiori, tra gli alberi, nel cielo. Oltre ad essere disegnati, i Mandala vengono anche “vissuti” ed alcuni esempi possiamo ritrovarli in India con

la danza del Mandala, tra gli indiani Navaho nelle pratiche di guarigione dove la persona viene posta al centro di un cerchio disegnato sul terreno, mentre in occidente l'idea del centro e del cerchio protettivo si ritrova in numerose danze popolari e nel girotondo dei bambini.

Carl Gustav Jung, famoso psicoanalista svizzero, studiò i Mandala per oltre 20 anni e scrisse quattro saggi sull'argomento.

Per Jung i Mandala sono uno dei migliori esempi dell'operazione universale di un archetipo, cioè dell'azione di quei temi e schemi dominanti presenti nell'inconscio

collettivo di tutti noi:

Nelle filosofie orientali il “mandala” viene utilizzato come mezzo per la **meditazione**, grazie alla quale l’uomo libera lo spirito, purifica l’anima ed entra in comunione con tutte le forze positive presenti nel cosmo.

Vengono chiamati Mandala non solo le figure circolari ma anche le forme concentriche come quadrati e triangoli. L’importante è che rimangano presenti le caratteristiche principali: un centro dal quale l’energia viene emanata e una proiezione nello spazio-tempo.

I monaci tibetani realizzano i mandala tradizionali con migliaia di granelli di sabbia colorata partendo dal centro e

procedendo verso l'esterno. In questo modo i mandala ci incoraggiano ad una maggiore apertura verso gli altri che parte comunque dalla necessità primaria di conoscere innanzitutto se stessi. Una volta terminata l'opera li distruggono per ricordare che nulla nel mondo dura in eterno, secondo il principio del *Non Attaccamento*.

La pratica di **colorare un mandala** consente alla tua mente di prendersi una pausa dai pensieri quotidiani, dalle ansie e dalle preoccupazioni. Quest'attività ti infonderà pace e tranquillità, ma non solo: essa infatti mette in funzione anche la parte creativa del tuo cervello, che

spesso trascuri nella vita quotidiana. Colorare il mandala ti consentirà di dar voce all'emisfero destro, di tirarti su il morale grazie ai tanti colori e forme e di sprigionare tutte le ispirazioni e le idee che spesso lasciamo correre durante le nostre giornate pienissime. Sentirai il tuo **Io bambino** venir fuori e divertirsi come un tempo, libero dallo stress e dalle ansie.

Colorare il mandala ti permetterà di arrivare allo stato "*dei sogni ad occhi aperti*" in cui ti sentirai lontano dai pensieri che ti stressano, libero dalla dimensione spazio-temporale. In questa fase entrerai in contatto con te stesso e ti immergerai in un processo di

introspezione dove nasceranno nuove idee, la tua mente sarà più predisposta alla memorizzazione e ti farà trovare la motivazione appropriata per affrontare la vita.

I benefici dell'Ho'oponopono con i Mandala

I ricercatori hanno osservato che

colorare i Mandala recitando il mantra Ho'oponopono ha un profondo effetto sul cervello e sulla mente.

Ho'oponopono con i Mandala può portare nella tua vita moltissimi benefici, tra i quali:

- Una migliore gestione della rabbia
- Accettazione delle emozioni negative
- Riconoscimento della tua forza interiore
- Migliore fiducia in te stesso
- Migliore gestione dello stress
- Aumento dell'ottimismo e della produttività
- Prevenire e gestire lo stress emotivo
- Favorire il rilassamento e indurre

sensazioni di tranquillità

- Calmare la mente
- Ridurre i livelli di ansia
- Aumentare la consapevolezza di sé
- Diminuire le tensioni muscolari
- Sviluppare la capacità di concentrazione
- Creare soddisfazione e infondere un senso di piacere e appagamento
- Attivare l'emisfero destro del cervello
- Favorire la sincronizzazione cerebrale
- Migliorare la creatività e la capacità di risolvere i problemi
- Alleggerire la mente

- Portare in uno stato naturale di meditazione
- Favorire l'intuizione e il sorgere di nuove idee e progetti
- Ha effetto ordinatore sulla nostra psiche grazie al simbolo rappresentato dal mandala
- E' un attività da fare con i bambini per rafforzare il legame e portarli in uno stato di calma

Iniziando a praticare *Ho'oponopono con i Mandala* su base regolare e continua ti accorgerai di diventare più aperto e onesto con te stesso. Le cause scatenanti dei tuoi comportamenti potranno venire a galla più

facilmente aprendoti a un miglioramento. Questo sistema è utilizzato con successo anche per guarire individui soggetti a rabbia repressa, depressione e ansia.

Ora che sai cos'è Ho'oponopono e cosa sono i Mandala, è arrivato finalmente il momento di cominciare a dipingere i tuoi Mandala recitando il mantra Ho'oponopono.

Ecco cosa devi fare...

Come colorare un Mandala Ho'oponopono

Puoi ritagliarti il tempo per colorare il tuo mandala quando vuoi, l'ideale sarebbe un'oretta verso sera per scaricare lo stress accumulato durante la giornata.

Ecco i semplici passaggi da seguire:

Fase 1

Scegli il mandala che più ti interessa. Puoi iniziare con un disegno semplice, per poi aumentare la difficoltà in seguito. Scegli se colorare con i pastelli, pennarelli, pastelli a cera, tempera ecc. *(ti consiglio di mettere sotto la pagina da colorare, un cartoncino della stessa grandezza della pagina per non rischiare di macchiare quella successiva).*

Fase 2

Recati in un luogo tranquillo, dove potrai dedicarti al tuo mandala senza che nessuno ti disturbi. Spegni la tv, il cellulare o il computer. Se non ti piace

stare in silenzio, puoi ascoltare una musica zen rilassante.

Fase 3

Prima di colorare, **rilassati**. Chiudi gli occhi e comincia a rilassarti semplicemente *sbadigliando* per 5 minuti...

«I nostri cervelli sono come i computer, operano in modo più efficiente quando sono in un ambiente fresco. La ricerca indica che si sbadiglia in risposta

all'aumento della temperatura del cervello o di quella corporea».

Sai che lo sbadiglio non è solo una manifestazione di noia o sonnolenza, ma è un meccanismo intelligente di raffreddamento del cervello?

Grazie allo sbadiglio il cervello riesce a mantenere la giusta temperatura, raffreddandosi nel caso sia un po' troppo caldo: si tratta di un meccanismo che il nostro organismo mette in funzione molto spesso per ritrovare il giusto equilibrio. I vantaggi dello sbadiglio vengono usati da anni nelle terapie vocali ed è uno dei modi migliori per

rilassare il cervello. Sbadigliare induce il rilascio di molti neurotrasmettitori come dopamina, serotonina, ossitocina e diversi ormoni sessuali.

Ecco 12 motivi per “*sforzarsi*” a sbadigliare:

1. stimola la concentrazione
2. ottimizza l'attività cerebrale e il metabolismo
3. migliora le funzioni cognitive
4. migliora la memoria
5. migliora la consapevolezza e l'introspezione
6. diminuisce lo stress
7. rilassa ogni parte del corpo
8. migliora il controllo dei muscoli

volontari

9. migliora le capacità atletiche

10. migliora il senso del tempo

11. migliora l'empatia e l'intelligenza relazionale

12. migliora il piacere e la sensualità

Questa *meditazione metropolitana* è scientificamente provata può apparire bizzarra, ma richiede solo 5 minuti e puoi usarla come rimedio di “pronto soccorso” per ritrovare equilibrio, serenità e ridurre lo stress stimolando un circuito neuronale unico che migliora la consapevolezza e l'autoriflessività. In più ha il vantaggio di essere adatta anche per chi non è spirituale ma ritiene

di essere più razionale...

Stai seduto comodamente, apri bene la bocca e fai un respiro molto profondo. Mentre espiri lascia uscire i suoni che ti vengono naturali. Non ti preoccupare se non ti viene di sbadigliare, continua a sbadigliare o a fare finta di farlo facendo una breve pausa di qualche secondo dopo ogni sbadiglio. Dopo il quinto, sesto sbadiglio è molto probabile che cominci a sbadigliare veramente...

Porta la tua attenzione alle sensazioni nel tuo corpo, a ciò che senti nella bocca, nella gola, nel petto e nella pancia. Quando ti sentirai rilassato, puoi iniziare a colorare. Dai spazio al tuo

istinto creativo. Non pensare troppo, sentiti libero di colorare come vuoi e con i colori che vuoi.

Fase 4

Concentrati sul disegno. Comincia a colorare dal centro spostandoti verso l'esterno. Mentre colori recita il *mantra* *Ho'oponopono*:

***Mi Dispiace – Ti Prego
Perdonami – Grazie – Ti
Amo***

Fase 5

GRATITUDINE (*il primo potere dell'Ho'oponopono*)

Nella pagina accanto al Mandala troverai la seguente domanda:

*Di cosa sono **grato** della mia vita **OGGI**?*

Dopo aver sperimentato centinaia di tecniche spirituali e di crescita personale, ho riscontrato nella pratica della **gratitudine** uno dei metodi più “dolci” ma potenti per eliminare la negatività e aumentare la felicità personale. Negli ultimi anni diversi autori hanno studiato gli effetti di questo potente stato d'animo positivo sulla

salute e sul benessere.

Robert Emmons e Michael McCullough sono due dei principali autori americani che hanno studiato il potere della gratitudine descrivendola come un punto di forza della personalità e la capacità di essere consapevoli di quello che c'è di positivo nella propria vita. Le persone grate esprimono il loro apprezzamento agli altri in modo sincero, di cuore e non per essere educati. Possedere un alto livello di questa forza interna, ti dà uno stato emotivo di meraviglia, riconoscenza e apprezzamento per la vita, e ti farà sentire più felice, più sano, con più energia e meno stressato e ansioso.

Dire grazie col cuore significa essere consapevoli del fatto che niente è scontato in questa vita, che ogni cosa che ci arriva è un dono, letteralmente, anche ciò che può sembrare al momento negativo o ingiusto, è un'occasione che ci viene data per evolvere verso il risveglio spirituale. La gratitudine è un codice di accesso alle vibrazioni dell'abbondanza e della prosperità. Quando diciamo grazie, stiamo mandando un messaggio all'Universo che dichiara la nostra totale fiducia nelle Sue leggi perfette e affermiamo la nostra certezza che ogni cosa avverrà per il nostro meglio. Per alcuni Maestri spirituali la parola "**Grazie**" è un vero e

proprio mantra con un potere vibrazionale molto forte, esattamente come quello di altri mantra più conosciuti e universalmente accettati come tali. Personalmente la reputo una parola magica e sono sempre in connessione con la sua vibrazione.

Uno dei migliori modi per coltivare il seme della gratitudine consiste nel praticarla quotidianamente ricordando a se stessi tutto ciò per cui puoi essere grato nella tua vita. Uno dei metodi migliori per fare questo consiste nello scrivere tutti i giorni qualcosa per cui ti senti grato. Mentre colori e reciti il mantra Ho'oponopono, pensa a cosa sei grato OGGI.

Fase 6

PERDONO (*il secondo potere dell'Ho'oponopono*)

Nella pagina accanto al Mandala troverai una seconda domanda:

Chi devo perdonare OGGI?

Il prossimo passo è il perdono.

Perdonare noi stessi e gli altri ci libera dal passato. Il perdono è la risposta a quasi tutti i problemi fisici e mentali. Se non siamo in armonia con il flusso della vita nel presente, vuol dire che siamo rimasti fermi nel passato. Può trattarsi di rimpianto, tristezza, dolore, paura o senso di colpa, biasimo, rabbia,

risentimento e a volte persino del desiderio di vendetta. Ciascuno di questi stati emotivi è causato dalla mancanza di perdono, dal rifiuto di lasciare andare il passato e di accedere al presente. L'**amore** (*il terzo potere dell'Ho'oponopono*) è sempre la risposta a ogni tipo di guarigione. E il cammino che ci porta verso il terzo potere è il perdono.

Fase 7

AMORE (*il terzo potere dell'Ho'oponopono*)

Nella pagina accanto al Mandala troverai una terza domanda:

*Cosa **amo** di me stesso*

OGGI?

Quando ti ami, ti accetti e ti apprezzi esattamente come sei, tutto funziona meravigliosamente nella vita. È come se avvenissero continuamente dei piccoli miracoli. Amare e apprezzare se stessi, creare uno spazio di sicurezza, avere fiducia, sentirsi degni e accoglienti produce ordine mentale. La salute migliora, le relazioni diventano più appaganti e iniziamo a esprimerci in modo più creativo e soddisfacente. Tutto questo sembra succedere senza il minimo sforzo.

L'amore verso se stessi comincia quando non ci criticiamo. Il giudizio negativo ci imprigiona proprio nello

schema mentale che stiamo cercando di cambiare. Essere comprensivi e buoni con noi stessi ci aiuta a uscirne. Se sono anni che continui a criticarti e non ha funzionato, ora cerca invece di apprezzarti e vedi cosa succede...

L'amore è una cura eccezionale capace di fare miracoli nella nostra vita. Ma attenzione, amare se stessi non significa essere vanitosi, presuntuosi e arroganti, questi sono sentimenti di paura e non di amore, amare se stessi significa avere un grande rispetto per se stessi e un senso di gratitudine per il miracolo del nostro corpo e della nostra mente.

Quando ami te stesso provi amore per

la vita, per la gioia di essere vivo, tutto quello che ti circonda ti sembra bello, ami le persone, gli animali, gli alberi e tutta la natura in tutte le sue forme, hai sete di sapere, ami il tuo corpo e la tua meravigliosa mente, ami l'universo...

“Pensa allo sviluppo di una rosa a partire da quando è ancora un timido bocciolo. Fiorendo nel pieno del suo splendore e fino all'ultimo petalo, essa è sempre bella, sempre perfetta, sempre in mutamento. Lo stesso vale per noi. Siamo sempre

*perfetti, sempre belli, sempre
in mutamento. Facciamo del
nostro meglio con la
comprensione, la
consapevolezza e la
conoscenza che abbiamo.*

*Mano a mano che
acquistiamo maggiore
comprensione,
consapevolezza e conoscenza
agiamo in modo diverso.”*

Louise Hay

(domande di qualità)

Nella pagina accanto al Mandala troverai queste ultime domande:

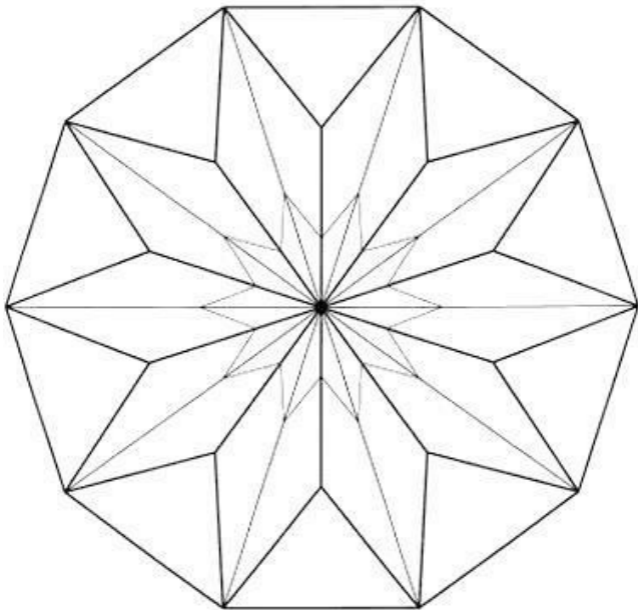
- *Di cosa sono **felice** OGGI nella mia vita?*
- *Cosa mi **appassiona**, in questo momento nella mia vita?*
- *Chi **amo**?*
- *Chi mi **ama**?*
- *Come posso rendere le mie giornate davvero **speciali**?*
- *Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

Ogni volta che ti poni mentalmente ognuna di queste domande, trova almeno una risposta e concentrati sulle emozioni positive che questa suscita in te. Queste domande indirizzano la tua

concentrazione su tutto ciò che di buono c'è attualmente nella tua vita, mettendoti nelle condizioni giuste per entrare in uno stato orientato verso soluzioni e risultati.

Ma ora basta leggere, è arrivato il momento di prendere i tuoi pennarelli e cominciare a colorare i tuoi Mandala!

Mandala Facili



Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –

Grazie – Ti Amo

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

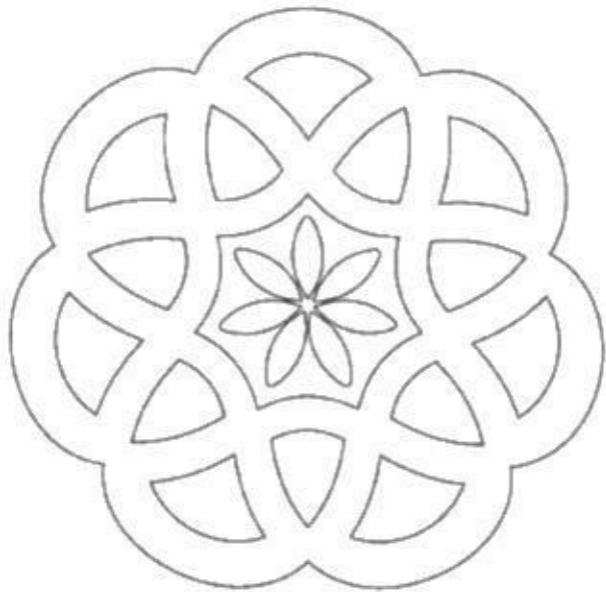
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo*

momento nella mia vita?

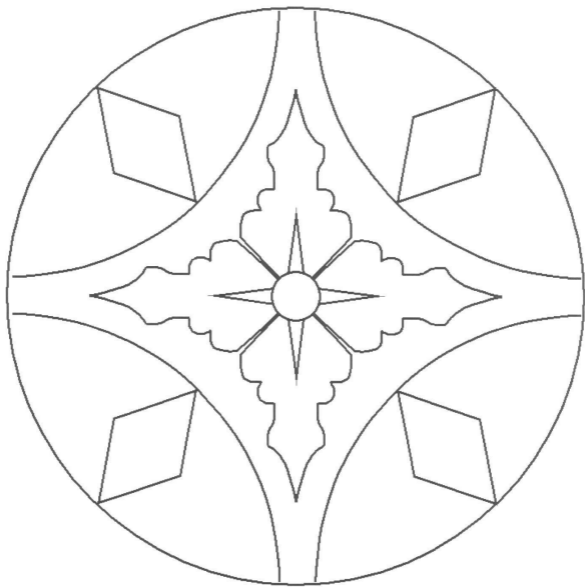
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo*

momento nella mia vita?

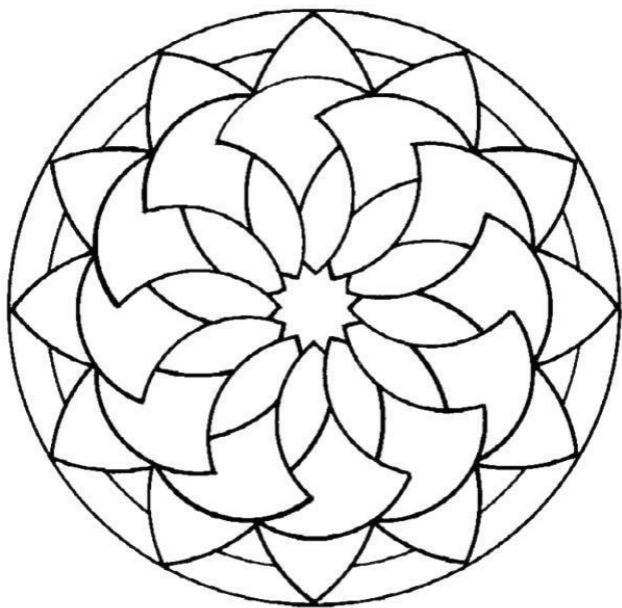
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

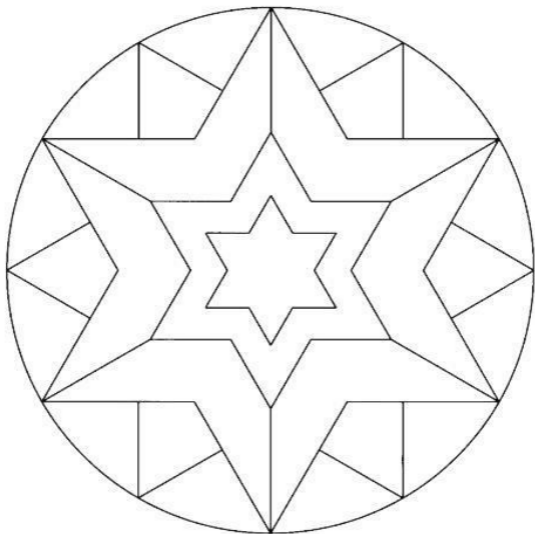
*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

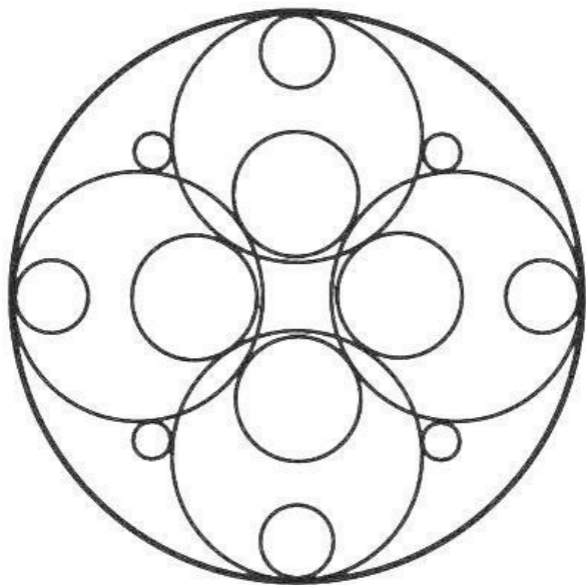
*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

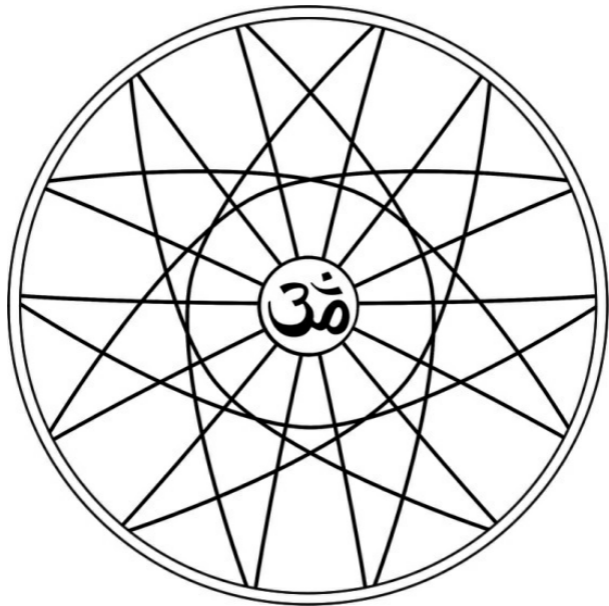
*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

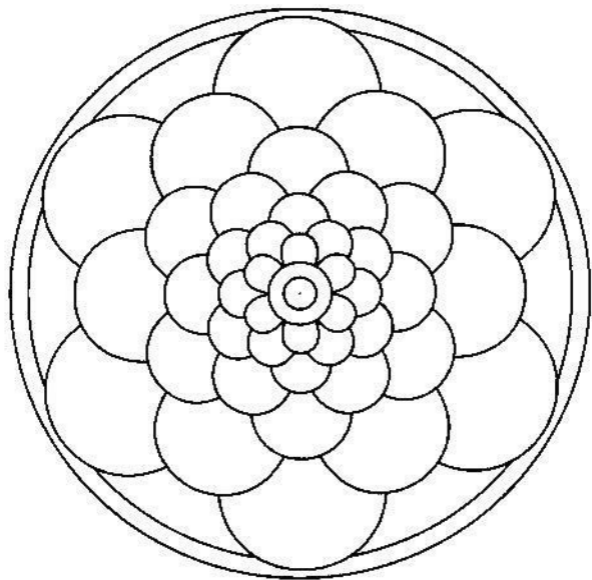
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo*

momento nella mia vita?

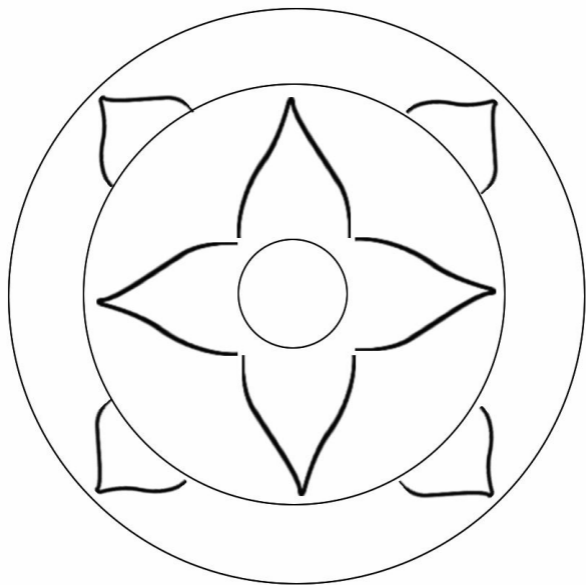
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

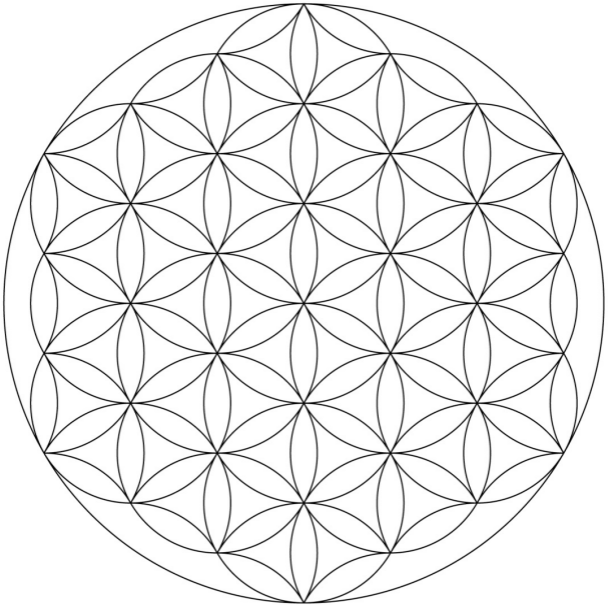
*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo momento nella mia vita?*

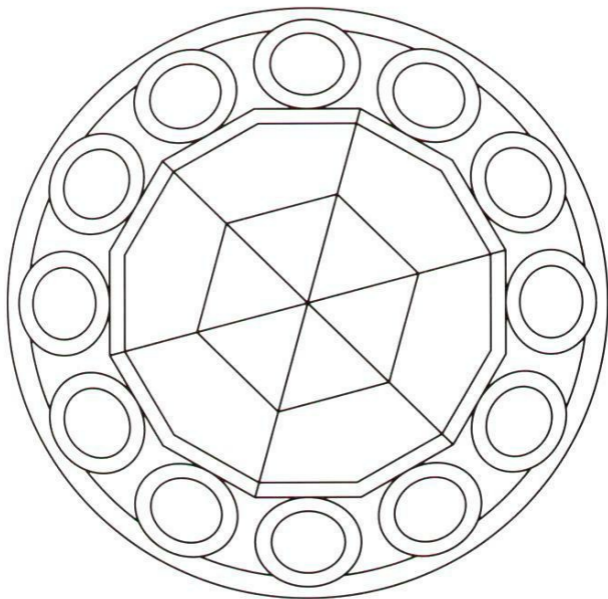
*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia*

vita?

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –

Grazie – Ti Amo



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

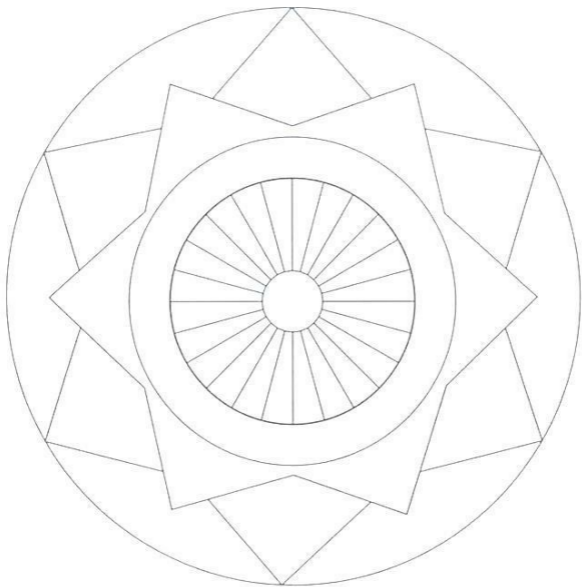
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

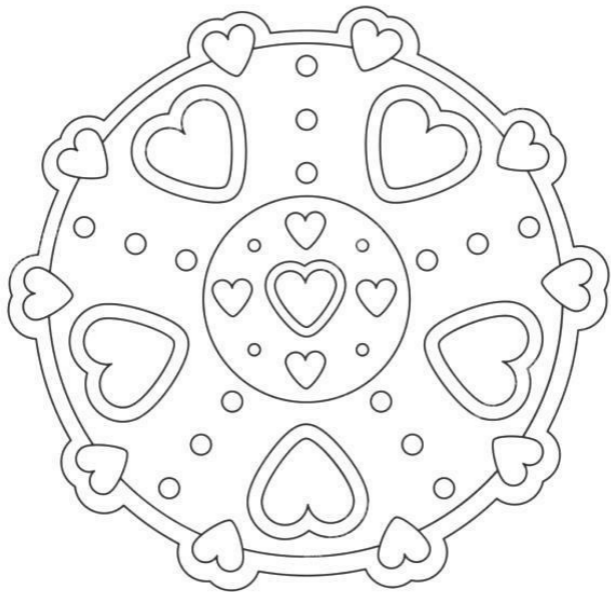
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



Mandala Media
Difficoltà



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

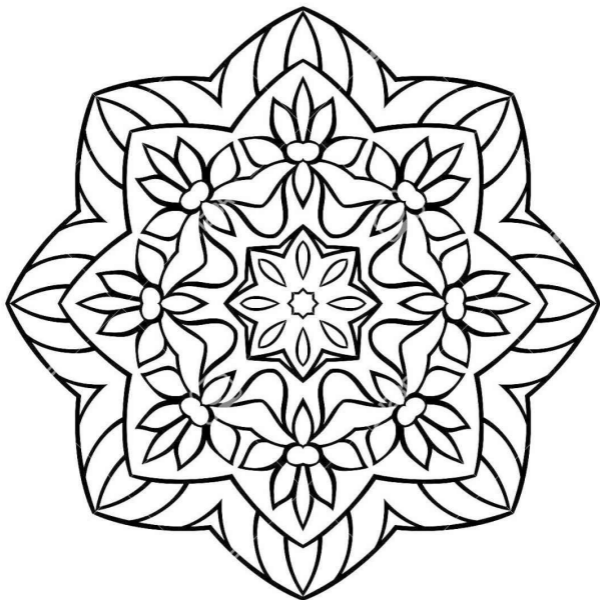
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo*

momento nella mia vita?

Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

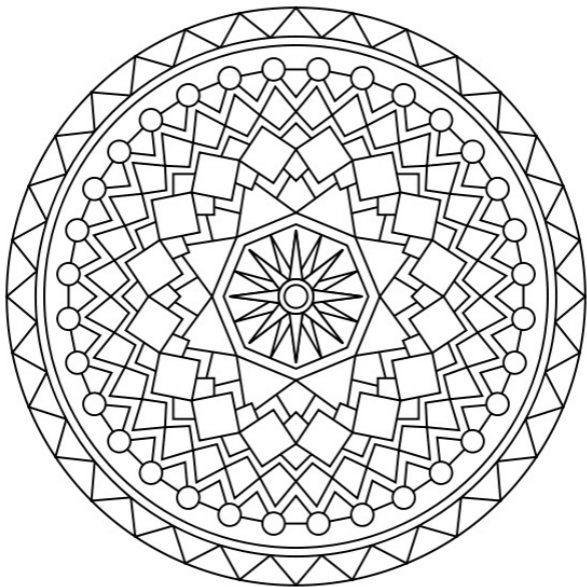
*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

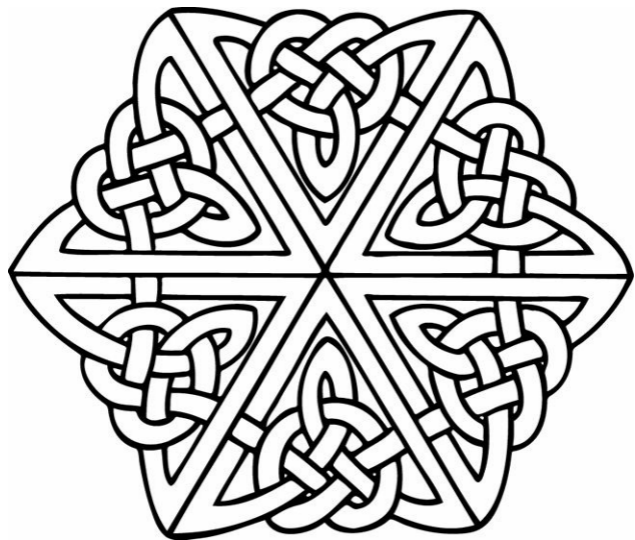
*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia*

vita?

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

*Chi **amo**?*

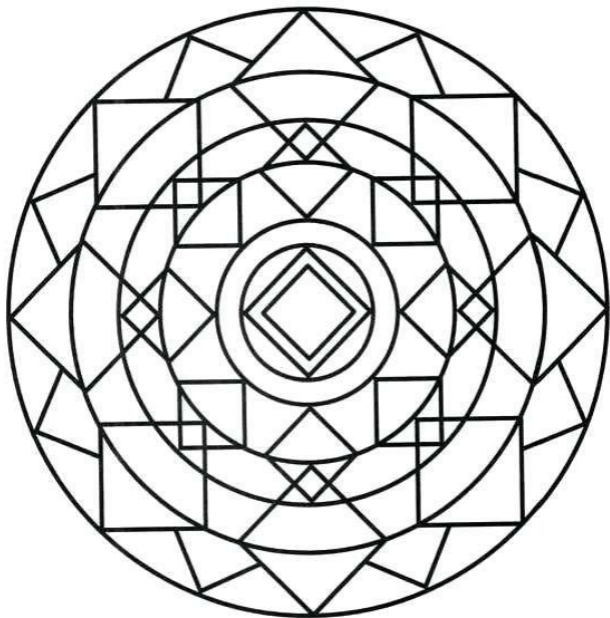
*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –

Grazie – Ti Amo



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo*

momento nella mia vita?

Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

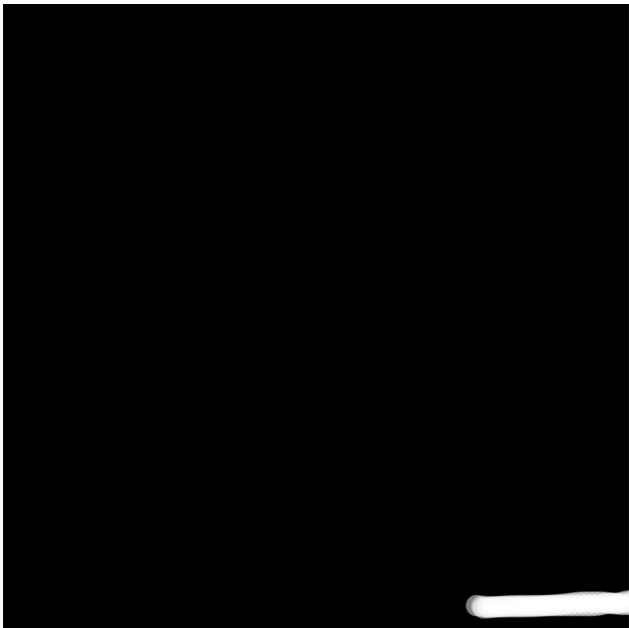
*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia*

vita?

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

*Chi **amo**?*

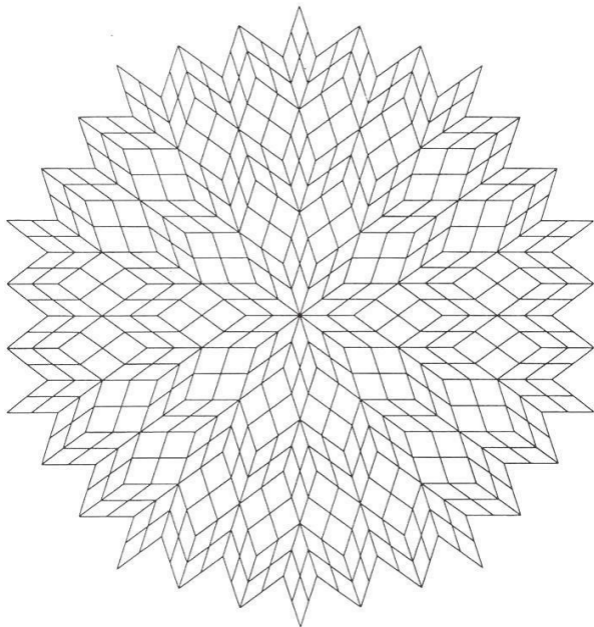
*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –

Grazie – Ti Amo



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

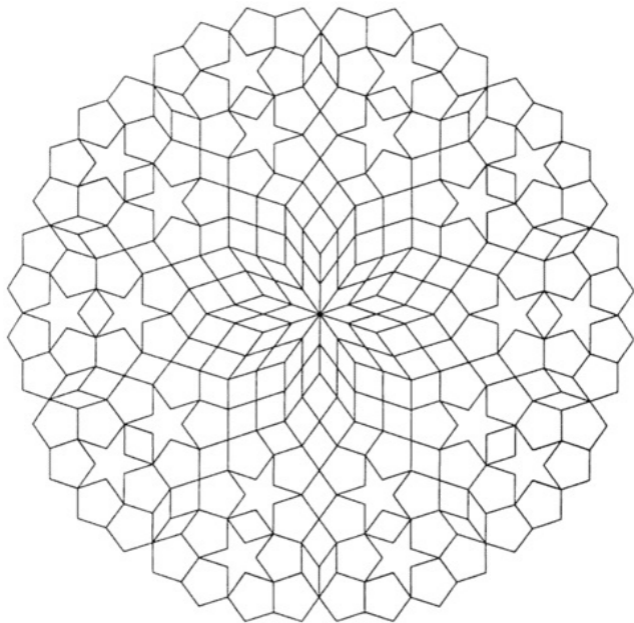
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo*

momento nella mia vita?

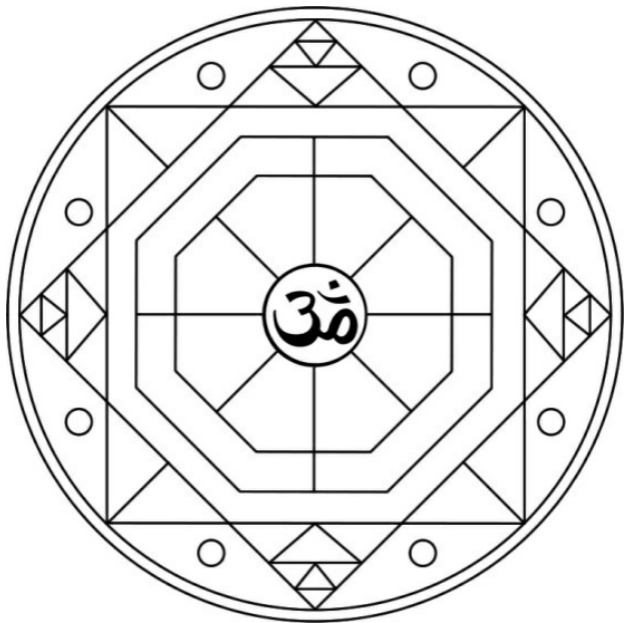
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

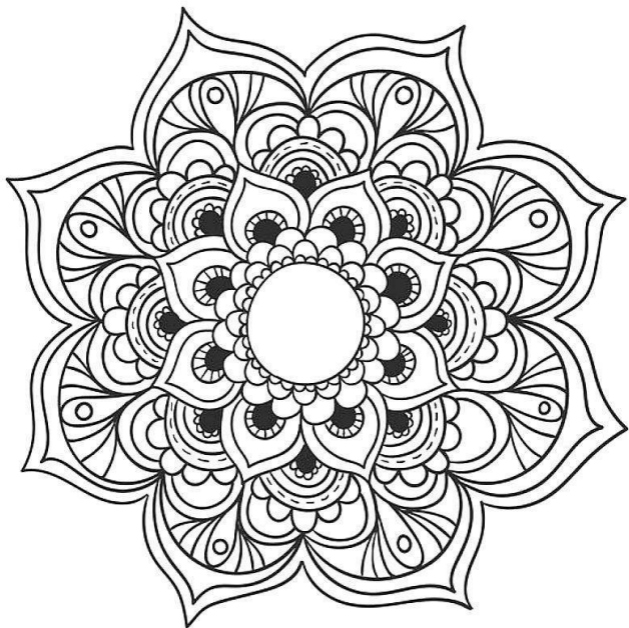
*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia*

vita?

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

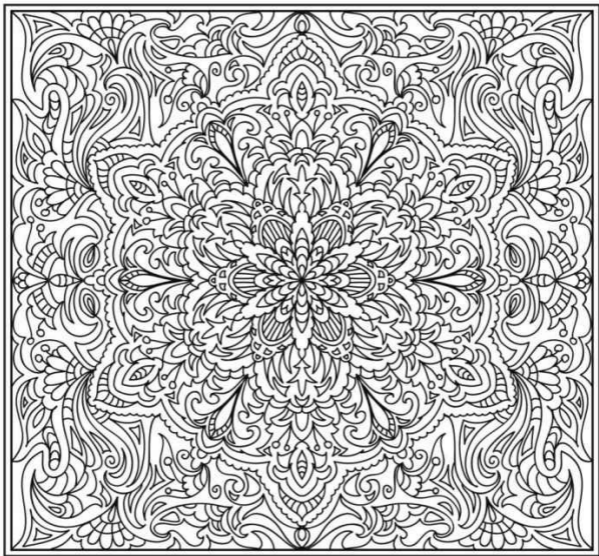
*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –

Grazie – Ti Amo



Mandala Difficili



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo*

momento nella mia vita?

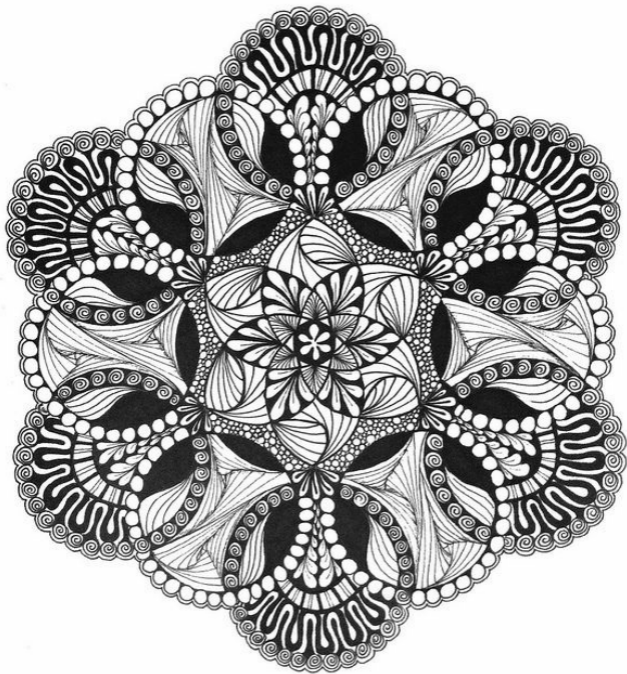
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo*

momento nella mia vita?

Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

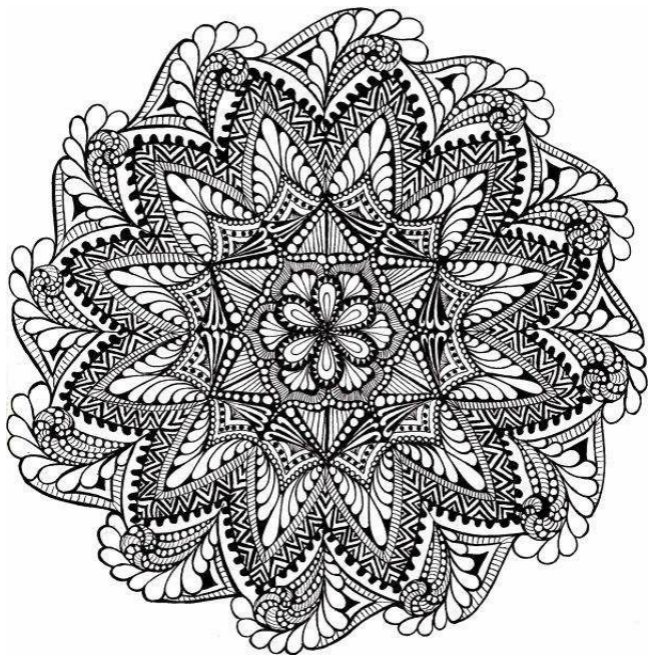
*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

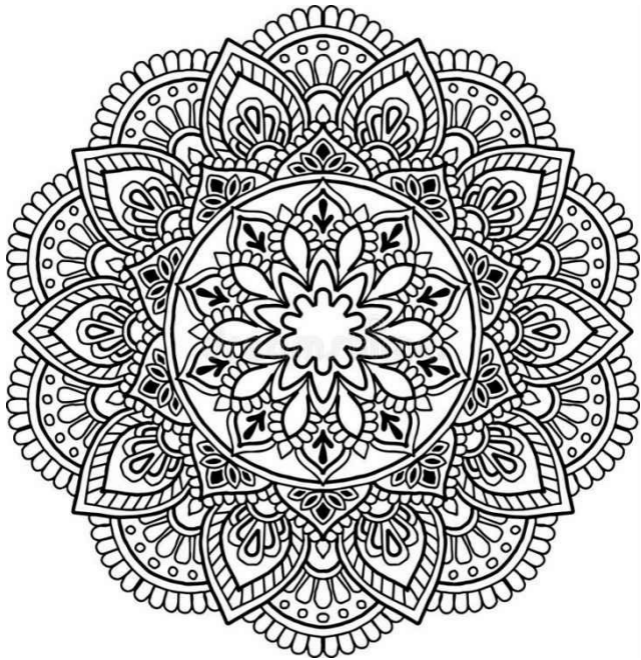
*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo*

momento nella mia vita?

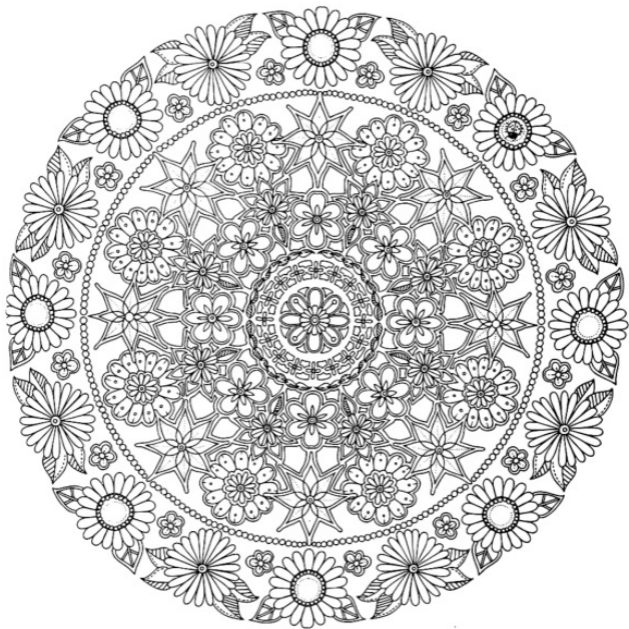
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

*Chi **amo**?*

*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

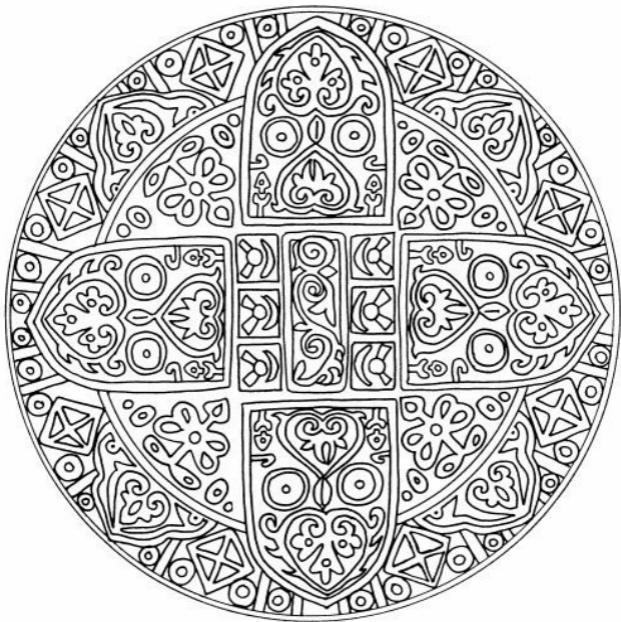
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

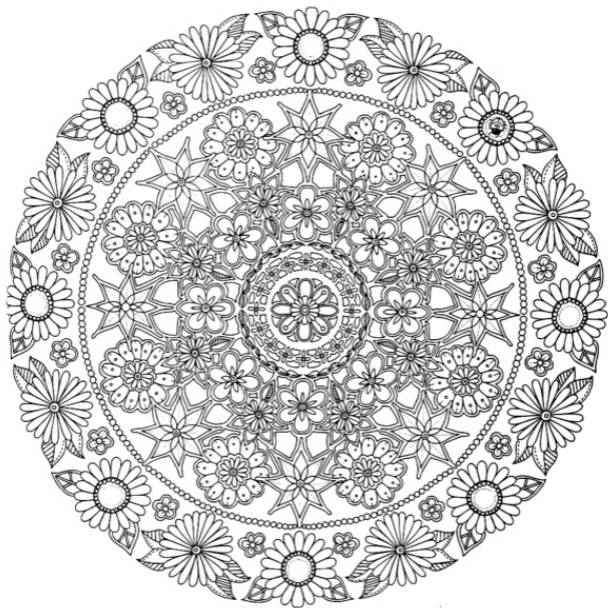
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo*

momento nella mia vita?

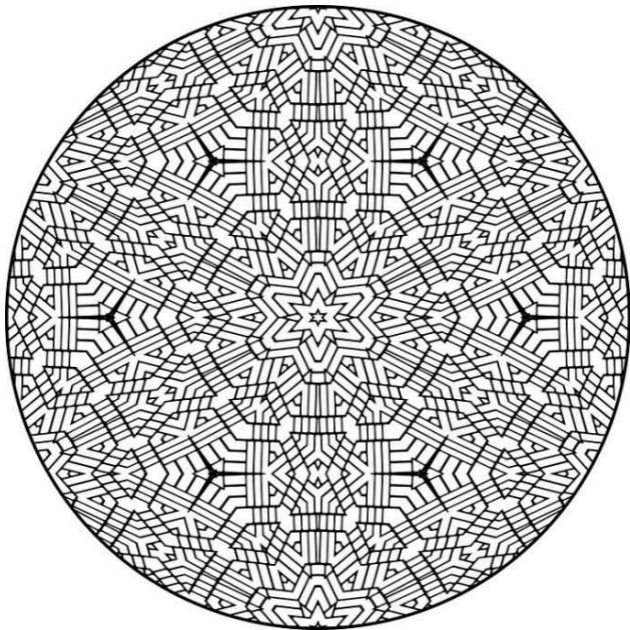
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

*Chi **amo**?*

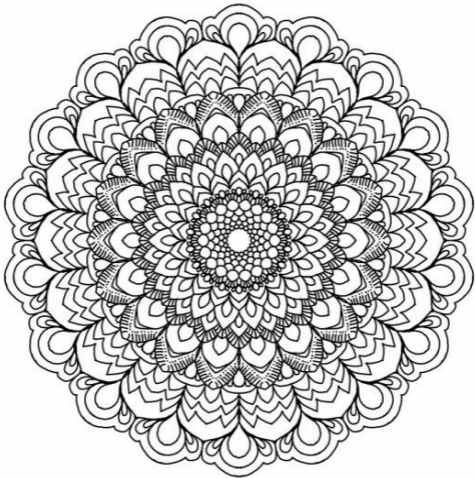
*Chi mi **ama**?*

*Come posso rendere le mie giornate
davvero **speciali**?*

*Cosa ho **imparato** OGGI di utile?*

***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

o



Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –

Grazie – Ti Amo

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

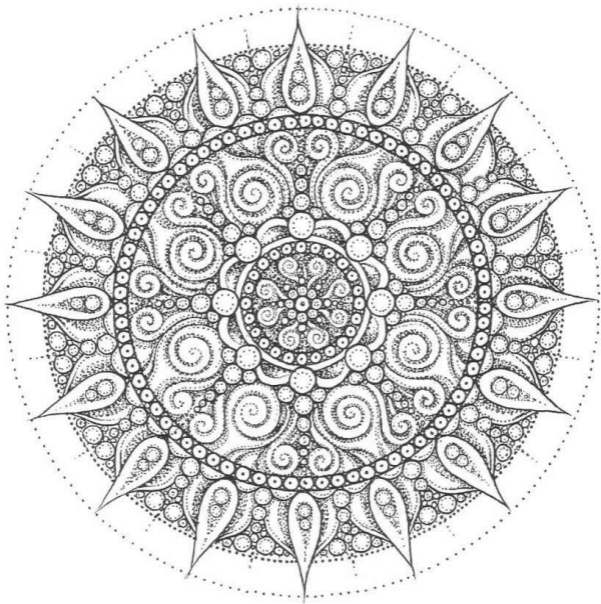
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –

Grazie – Ti Amo

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

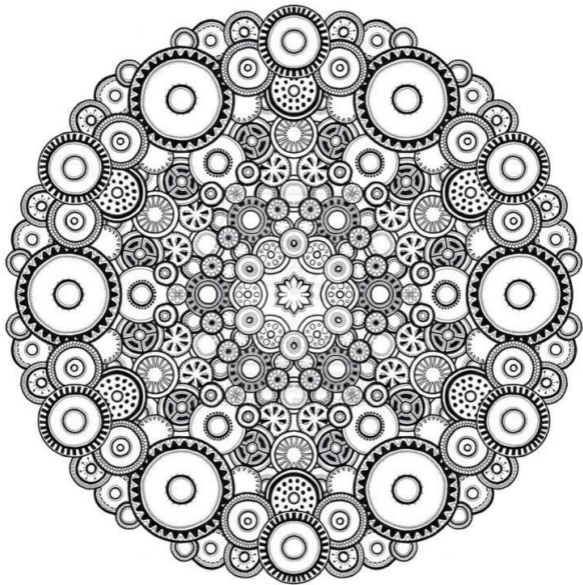
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

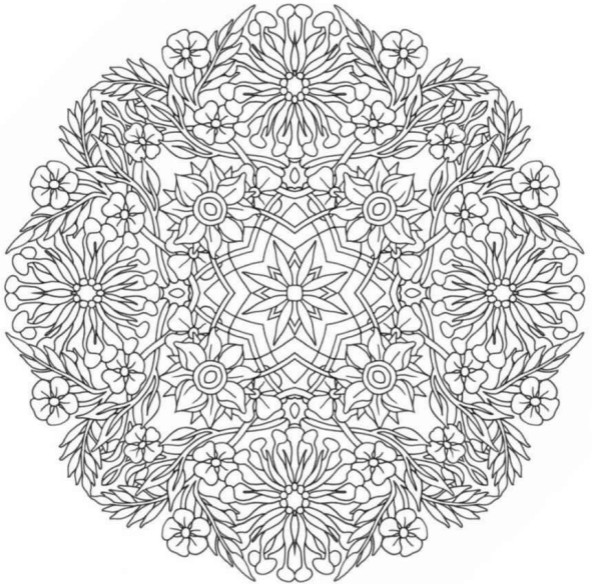
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



***Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo***

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

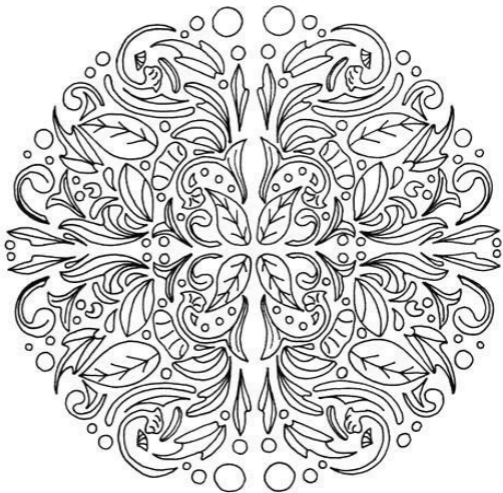
Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*



Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –

Grazie – Ti Amo

*Di cosa sono **grato** della mia vita
OGGI?*

*Chi devo **perdonare** OGGI?*

*Cosa **amo** di me stesso OGGI?*

*Di cosa sono **felice** OGGI nella mia
vita?*

*Cosa mi **appassiona**, in questo
momento nella mia vita?*

Chi amo?

Chi mi ama?

*Come posso rendere le mie giornate
davvero speciali?*

Cosa ho imparato OGGI di utile?

*Mi Dispiace – Ti Prego, Perdonami –
Grazie – Ti Amo*

Conclusione

“Se continui a fare le stesse cose, continuerai ad ottenere gli stessi risultati, se continui

*a pensare nello stesso modo
continuerai ad essere sempre
la stessa persona...”*

Sono sempre stato convinto che i nostri pensieri attirano la nostra realtà, ma il saperlo ed il farlo diventare parte della propria vita sono due cose differenti. Molto spesso ho verificato nella mia vita che quello che non volevo poi si realizzava, quello che più mi faceva paura, solitamente si verificava. Spesso pensiamo alle cose che non vogliamo e spesso queste si verificano...

Non so come, ma mettendovi energia, l'energia della paura, attraevo quelle

cose a me, facendo in modo che si verificassero.

“i nostri pensieri creano la nostra Realtà”

Le mie continue ricerche nella crescita personale e spirituale mi hanno condotto ad appassionarmi e a studiare la fisica quantistica, e qui tutte le spie nella mia mente hanno cominciato a lampeggiare contemporaneamente.

All'inizio sono rimasto sconcertato nel verificare che tali straordinarie scoperte, in grado di rivoluzionare totalmente la nostra visione della vita e dell'Universo, siano rimaste nascoste a tutti noi, pur essendo state fatte da Einstein e da altri scienziati più di un

secolo fa.

Quello che mi è subito piaciuto della fisica quantistica e la sua vicinanza alla filosofia e alla spiritualità, dimostrando che lo spirito è in grado di cambiare e trasformare la materia e che nell'Universo tutto è interconnesso o concatenato. Quando poi ho scoperto il meraviglioso sistema di guarigione Ho'oponopono e ho cominciato a studiarlo, ho scoperto che esso alterna e amplifica le teorie della fisica quantistica, evidenziandone il fatto che formiamo un tutt'uno con il nostro ambiente e con l'Universo.

“Ciò che è dentro e ciò che è fuori di noi forma una cosa

sola”.

Se prima potevo solo sapere teoricamente che noi siamo i creatori della nostra stessa vita e di tutti gli eventi che ci succedono e che i nostri pensieri modellano l'energia, seguendo le nostre credenze, i ricordi inconsci e le paure invalidanti, ora, grazie al metodo Ho'oponopono, la teoria è diventata pratica, e oggi posso affrontare gli eventi della vita con occhi nuovi.

Ho però notato subito una differenza praticando Ho'oponopono: qui, all'opposto della legge di attrazione, non si visualizzano i desideri che si vogliono raggiungere. Infatti, questi vengono indicati come frutto della nostra

Coscienza, la quale è spesso piena di problematiche da “ripulire”. E, quindi, se ci fidiamo di quello che oggi la nostra Coscienza desidera, potremmo desiderare cose che non servono a migliorare la nostra vita, ma piuttosto a peggiorarla.

La Legge d'Attrazione afferma che siamo noi ad attrarre la nostra realtà, e questo come ho già detto, lo afferma anche la fisica quantistica. La differenza con Ho'oponopono sta nel fatto che qui non si decide “*cosa attrarre*”, ma ci si limita a lavorare su di sé, per ripulire le memorie del passato. In questo modo, si va a liberarsi dai condizionamenti del passato, per iniziare una nuova vita. Poi, non si desidera nulla, ma ci si affida alla

nostra “*Supercoscienza*”, l’intelligenza Divina in noi, che sa quello che a noi serve.

Ti faccio un esempio: immagina che una persona desideri una macchina sportiva e veloce, però questa persona non ha una buona guida, e quindi non saprebbe gestirne la guida. Tuttavia la desidera. Averla, e poterla guidare, peggiorerebbe la sua vita, e gli farebbe correre dei rischi.

Oppure, immagina che una donna desideri un uomo che lo attrae molto. Quest’uomo, però, potrebbe essere una persona violenta e rendere la sua vita un inferno...

Quindi se ci affidiamo solo alla pura

Legge d'Attrazione, punteremo verso quegli obiettivi, ma potrebbero non renderci felici. Se, invece, ci limitiamo a "*ripulire*" le memorie del passato che abbiamo dentro di noi e a lavorare su di noi, allora potremmo accorgerci che quell'uomo lo desideriamo soltanto perché ci ricorda un modello che avevamo in noi, legato ad esperienze passate. E quella macchina sportiva la desideriamo soltanto per soddisfare un desiderio di apparire.

Se ci affidiamo alla nostra Supercoscienza, allora troveremo, sulla nostra strada, quelle cose e quelle persone che davvero miglioreranno la nostra vita. Ho' oponopono, quindi, lavora molto di più sulla nostra parte

interna piuttosto che sulla parte esterna. Lavora su quello che siamo veramente, su quello che davvero è dentro di noi. Salvaguardando comunque tutto quello che la Legge d'Attrazione afferma.

“Se cancelliamo le memorie del Passato, anche il nostro Presente e Futuro saranno migliori.”

Liberi, finalmente, da condizionamenti e da immagini limitanti, avremo nella nostra vita quello che davvero la renderà speciale ed irripetibile. E questo ci arriverà non perché l'avremo voluto con forza, ma semplicemente perché avremo ripulito quelle immagini

che ci bloccavano, che ci rendevano legati a qualcosa che non ci apparteneva.

Quando ho scoperto Ho'oponopono e ho cominciato a ripetere le quattro affermazioni, ho sentito in me una sensazione di calore, dolcezza e gioia provenire dal petto (il chakra del Cuore). Man mano che praticavo questo meraviglioso sistema di guarigione, sentivo la rabbia che diveniva pace e serenità. Sentivo l'energia dell'amore che fluiva in me. Dove prima c'era ansia, lentamente nasceva sicurezza ed energia. Ora pratico queste tecniche in ogni momento in cui posso. La bellezza di Ho'oponopono è che devi solo ripulire la tua mente dai vecchi ricordi,

credenze, rabbia, odio, senza andare ad indagare più di tanto sulle cause che le hanno provocate.

“Un giorno il Nulla vide se stesso allo specchio e voi nasceste. Da allora avete creato e inconsciamente assorbito e accettato credenze, programmi, memorie, pensieri, parole, fatti e altro ancora...”

Ora immagina la tua mente come un computer con una serie di programmi inseriti all'interno. Il computer è bellissimo, ma se i programmi inseriti

non vanno bene, o peggio ancora, se ci sono dei virus, il tuo computer non funzionerà bene. Quindi bisogna ripulire tutto per poter utilizzare il tuo computer in modo adeguato. Per farlo, però, non ha importanza chi ha inserito questi programmi, o da dove sono arrivati.

Può servire, questo è vero, per evitare che entrino ancora. Ma non è una cosa funzionale al fine di ripulire. Per ripulire occorre modificare le istruzioni dei programmi che non funzionano, sostituirli eventualmente con altri programmi funzionanti o comunque migliori e più adatti al computer in questione, e ripulire il computer da eventuali virus. A questo punto, se ci muniamo di un buon antivirus, di un

buon programma di protezione, i virus non ci minacceranno più.

Ora voglio presentarti il mio antivirus personale:

[Ho'oponopono Italiano>>>](#)



[Ho'oponopono Italiano:Tecniche ed](#)

esercizi pratici per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri con una meravigliosa e unica meditazione di risveglio consapevole.

Ho'oponopono Italiano è il programma antivirus che dovrai installare nella tua mente e questo libro sarà il tuo manuale di istruzioni per installarlo correttamente. Le tecniche che ti verranno proposte saranno semplici e immediate.

“Questa è la via che devi perseguire, quella del ripulire e del sostituire i programmi “infettati” che hai nella tua

mente.”

Quando un problema viene ripulito e un vecchio programma malfunzionante viene modificato, proprio come un computer, la tua mente comincerà a funzionare meglio, comincerai ad avere intuizioni, a realizzare i tuoi desideri, sarai veramente felice, sarai grato alla vita, imparerai a perdonare te stesso e ad amare tutti gli esseri senzienti, madre terra e l'universo intero, e tutto questo avverrà in modo rapido, vedrai risultati in un tempo davvero breve. E di questo ne sono sicuro perché ho potuto sperimentarlo personalmente.

Il modo migliore per avere quello che davvero ci serve dalla vita per la nostra

felicità interiore è affidarsi
all'Intelligenza Divina, a quella
Supercoscienza che è la parte più vera
del nostro Sé.

[Ho'oponopono Italiano](#) è stato per me un
raggio di sole nella vita, perché mi ha
insegnato a ripulirmi dai miei virus
mentali che ostacolavano la mia felicità
ma anche, e soprattutto, mi ha fatto
capire che potevo cominciare a crearmi
la vita che desideravo senza l'aiuto di
nessuno, modificare il mio ambiente di
lavoro, migliorare i miei rapporti
coniugali, incontrare persone felici e
speciali...

Non è meraviglioso tutto
questo? [Ho'oponopono Italiano](#) ci

insegna l'amore per gli altri, ma anche e soprattutto per noi stessi, e ciò costituisce un bel cammino che certamente non ti pentirai mai di avere intrapreso...

Ho scritto questo libro perché ho il bisogno di condividere quello che ho scoperto, e cioè che tutti abbiamo il potere di cambiare la nostra vita senza dipendere da nessuno e niente al di fuori di noi stessi, così che tu possa cambiare la tua vita e trovare la Pace, la Felicità e la Libertà che ho trovato io e che sicuramente stai cercando anche tu.

Se c'è qualcosa nella tua vita che non funziona come vuoi, se non sei felice o non sei in pace con te stesso e con il

mondo, allora ti chiedo solo di leggere questo [libro](#) con il cuore, perché questo libro arriva esattamente nel momento in cui deve arrivare alla persona che ne ha bisogno, quindi in realtà non sei tu che hai trovato questo libro ma è questo libro che ha trovato te.

Ha trovato te proprio in questo momento particolare, forse perché stai cercando qualcosa che ti possa aiutare a cambiare vita, forse perché stai cercando delle risposte e vedrai che questo libro, se lo interpreterai nella maniera giusta e arriverai a leggerlo fino alla fine, ti servirà a trovare la risposta a quello che stai cercando...

Mi dispiace – Ti prego,

Perdonami – Grazie – Ti Amo



Ho'oponopono Italiano: Tecniche ed esercizi pratici per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri con una meravigliosa e unica meditazione di risveglio consapevole.

Ecco nello specifico cosa scoprirai in questo libro:

Da pagina 11: AGGIUSTARE IL MONDO – Una piccola storia che ti farà capire che quello che vediamo all'esterno è sempre e solo un riflesso dell'interno, per cui cambiando l'interno cambia anche l'esterno. Se tu cambi i tuoi pensieri, tutto quello che ti circonda cambierà. Se “*ripulisci*” te stesso, il mondo che ti circonda migliorerà.

Da pagina 13: INTRODUZIONE- Ho scritto questo libro perché ho il bisogno di condividere quello che ho scoperto, e cioè che tutti abbiamo il potere di cambiare la nostra vita senza dipendere da nessuno e niente al di fuori di noi

stessi, così che tu possa cambiare la tua vita e trovare la Pace, la Felicità e la Libertà che ho trovato io e che sicuramente stai cercando anche tu. Se c'è qualcosa nella tua vita che non funziona come vuoi, se non sei felice o non sei in pace con te stesso e con il mondo, allora ti chiedo solo di leggere questo libro con il cuore, perché questo libro arriva esattamente nel momento in cui deve arrivare alla persona che ne ha bisogno, quindi in realtà non sei tu che hai trovato questo libro ma è questo libro che ha trovato te.

Da pagina 21: HO'OPONOPONO: COSE'- Qui scoprirai come è stato scoperto Ho'oponopono, da chi è stato scoperto e come è arrivato a noi...

Da pagina 31: OGGI L'UNIVERSO TI HA PORTATO QUI- In questo capitolo scoprirai che nulla accade per caso. Ogni persona che incontri è predestinata a te. Quindi immagina che ogni qual volta tu incontri una persona o conosci una persona, e come se ti sedessi con questa persona a giocare una partita a scacchi, una partita a scacchi in cui quella persona, in realtà, non è un tuo avversario ma è un “maestro” che ti insegnerà una sua personale strategia. E tu sei pronto per la tua partita?

Da pagina 39: IL GIOCO DELLA VITA- E se ti dicessi che nulla accade per caso, che se in un determinato momento della vita ti arriva qualcosa di negativo o brutto, è perché vuol dire che

in quel momento ti trovi al punto giusto affinché tu possa superarlo? Non ti capiterà mai qualcosa che tu non possa superare, MAI! La tua vita è come un videogioco e in questo capitolo ti mostrerò come superare tutti i “livelli del gioco”.

IL GIOCO DELLA VITA – Livello 1

(Il mondo delle vittime)

***Da pagina 49: I QUATTRO
SEGRETI PER OTTENERE***

QUELLO CHE VUOI- Se in questo momento ti senti confuso, non preoccuparti, presto la bolla della confusione scoppierà, le nuvole si apriranno e il sole tornerà a risplendere dandoti una nuova consapevolezza. Qui

ti svelo quali sono i quattro segreti per cominciare a giocare nel primo livello della vita per ottenere quello che vuoi...

Da pagina 89: LA SFIDA DEI SETTE GIORNI- Da qui e per i prossimi sette giorni ti assegno un esercizio, e ti garantisco che se lo eseguirai, ti cambierà la vita. Devi farlo con costanza per sette giorni consecutivi. Io ho affrontato questa sfida anni fa e ti assicuro che ti stupirai di quanto sarà bella la tua vita dopo quei sette giorni.

IL GIOCO DELLA VITA – Livello 2

(I Tre Poteri)

Da pagina 101: I TRE

POTERI- Benvenuto nel secondo

livello. Sono davvero felice, perché se sei arrivato qui significa che stai crescendo, stai diventando sempre più consapevole e più “potente”. Ora sai che sei tu il responsabile di quello che succede nella tua vita, sia che si tratti di qualcosa di buono, che di cattivo.

Quindi è arrivato il momento di superare anche il secondo livello, e per farlo hai bisogno dei tre “poteri” (perdono – gratitudine – amore). Qui imparerai a liberarti dalle cicatrici emotive del passato con il potere del perdono, a ripulire la mente dalle negatività e ritrovare la felicità con il potere della gratitudine, e imparerai ad amare te stesso.

IL GIOCO DELLA VITA – Livello 3

(Meditazione Ho'oponopono)

Da pagina 147: CHI E' DIO?

– Benvenuto al terzo livello, il livello della meditazione. Leggendo le pagine precedenti sicuramente hai avuto dei momenti di consapevolezza e ti sei liberato dei vecchi modelli mentali. Ora è arrivato il momento di scoprire te stesso...

Da pagina 151: LA MEDITAZIONE HO'OPONOPONO SULLA SEDIA A DONDOLO – Dopo aver fatto provare questa meditazione a migliaia di persone, posso dire che questa meditazione è meravigliosa per “ripulire” la mente dalla sporcizia che si accumula durante la nostra vita e

mantenerla costantemente pulita giorno dopo giorno. Sei pronto? Cominciamo...

FASE 1 – Cinque minuti di “riscaldamento” con la meditazione dello sbadiglio.

FASE 2 – *Mi Dispiace – Ti prego, Perdonami – Grazie – Ti Amo.* Come pronunciare le quattro affermazioni Ho’oponopono con la visualizzazione.

FASE 3 – Come espandere il tuo amore con la bolla blu.

FASE 4 – Definisci chi sei e cosa vuoi con il movimento ICC (integrazione-cuore-corona).

FASE 5 – La benedizione finale.

FASE 6 – Concludi la meditazione con la purificazione dell'acqua blu solarizzata e informatizzata.

Da pagina 167: CONCLUSIONE

Da pagina 169: RIEPILOGO DELLE TRENTA CHIAVI PER RIPULIRE LA TUA MENTE E REALIZZARE I TUOI DESIDERI.

“Noi stiamo qui solamente per portare pace nella nostra vita, e se portiamo pace nella nostra stessa vita, tutto intorno a noi trova il suo posto adeguato, il suo ritmo,

*il suo equilibrio e la sua
propria Pace.”*

Morrnah Nalamaku Simeona

[Ho'oponopono Italiano: Tecniche ed](#)

esercizi pratici per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri con una meravigliosa e unica meditazione di risveglio consapevole.



