

DEL UNIVERSO A TU MUNDO INTERIOR EN 30 DÍAS



6. PRINCIPIO DE CAUSA - EFECTO

EJERCICIO

Para la limpieza del Karma me gusta mucho la filosofía del Ho'oponopono, una tradición hawaiana de hace más de 5000 años simplificada por Mornah Nalamaku Simeona y que se fundamenta en repetir palabras conectando con su sentir correspondiente para interrumpir el efecto de nuestros programas provenientes del miedo.

Con el cambio de enfoque y sentir se consigue transmutar el hábito del ser humano grabado a fuego de tantos años repitiendo sistemáticamente pensamientos tóxicos, patrones mentales y emociones negativas que provienen de nuestros ancestros, vidas pasadas y todo aquello que se adquiere en las experiencias tempranas de la infancia y en el desarrollo posterior de nuestra vida, y transformarlos en amor y compasión.

6 . P R I N C I P I O D E C A U S A - E F E C T O

Este ejercicio cuando pasen los 4 días de adquisición del hábito, te recomiendo lo incorpores el resto de tu vida para parar reacciones perjudiciales y el hábito de identificarnos y dejar pasar emociones que no nos interesan desde la rabia o la exigencia. Estas no solo se hacen más fuertes en tí sino que colaboras a que el otro también las haga más fuertes.

Repite las palabras o frase con la que más conectes para cada situación. Pon la atención de limpiar la memoria que está produciendo esa situación y siempre conecta con la gratitud y confianza en la vida de que así es.

Te aseguro que obtendrás resultados diarios en tu entorno.

A continuación te indico las frases gatillos más conocidas de esta técnica. Sirven para mejorar conflictos con el otro y en general en el mundo. Apuntan a borrar la memoria que nos levó a esta situación.

"Lo siento, perdóname, gracias, te amo".

Lo siento por el programa que hay en mí que ha activado tu programa tóxico o ha favorecido a una situación desagradable, perdóname ahora que hago consciente mi responsabilidad en este conflicto por dejar pasar emociones distintas a la compasión y el amor.

"Divinidad, limpia en mí todo lo que está contribuyendo a que aparezca este problema".

Es una frase recomendada en casos de enfermedades, dificultades económicas, laborales, peleas, entre otras situaciones

6 . P R I N C I P I O D E C A U S A - E F E C T O

"Los amo, queridos recuerdos. Agradezco la oportunidad de soltarlos a ustedes y a mí".

Cuando nos sentimos agobiados por la repetición de recuerdos tristes o relacionados con un problema.

"Te amo, y si desperté en ti sentimientos hostiles lo siento y te pido perdón. ¡Gracias!

Puede aplicarse para mejorar vínculos.

"Llovizna, llovizna, llovizna"

Para trabajar situaciones relacionadas con la carencia de dinero o sustento y borrar miedos o recuerdos que tienen que ver con dificultades económicas. La lluvia siempre estuvo relacionada con la abundancia y las antiguas culturas le otorgaban un lugar especial en sus ritos. Una lluvia generosa y equilibrada es sinónimo de prosperidad y abundancia.

"Hojas de otoño"

Es una frase para dejar ir o borrar pensamientos de apego a cosas, personas o situaciones que ya no tienen lugar en nosotros, pero que de todos modos seguimos manteniendo y es necesario soltar.

"Los amo, queridos recuerdos. Agradezco la oportunidad de soltarlos a ustedes y a mí".

Cuando nos sentimos agobiados por la repetición de recuerdos tristes o relacionados con un problema.

6 . P R I N C I P I O D E C A U S A - E F E C T O

"Te amo, y si desperté en ti sentimientos hostiles lo siento y te pido perdón. ¡Gracias!"

Puede aplicarse para mejorar vínculos.

"Llovizna, llovizna, llovizna"

Para trabajar situaciones relacionadas con la carencia de dinero o sustento y borrar miedos o recuerdos que tienen que ver con dificultades económicas. La lluvia siempre estuvo relacionada con la abundancia y las antiguas culturas le otorgaban un lugar especial en sus ritos. Una lluvia generosa y equilibrada es sinónimo de prosperidad y abundancia.

"Hojas de otoño"

Es una frase para dejar ir o borrar pensamientos de apego a cosas, personas o situaciones que ya no tienen lugar en nosotros, pero que de todos modos seguimos manteniendo y es necesario soltar.

"Flores de primavera"

Recomendada para momentos de dudas e inseguridad sobre el dinero, cuando los ingresos no alcanzan o no surgen las oportunidades laborales suficientes.

"Dios te bendiga, te amo"

Diciéndolo una y otra vez durante un conflicto o después de este, limpia las causas del problema y ayuda a restablecer la relación.

"Hu"

Es una palabra de gran alcance. Brinda paz y ayuda espiritual.

6. PRINCIPIO DE CAUSA - EFECTO

"Hágase tu voluntad"

Permite que todo lo que sea perfecto y correcto para todos los involucrados se manifieste. Requiere de valor para dejar ir y confiar en una fuerza superior.

Del libro "Ho'oponopono, la paz comienza contigo" Raúl Pérez (Editorial Continente)

6° PRINCIPIO

DIARIO DE TRABAJO

DÍA 1, 2, 3 Y 4.

Recoge al menos 3 situaciones o comunicaciones a sanar. Asigna un mantra a cada una. Puedes utilizar el mismo para todas o una específica a cada una. Elige aquella o aquellas con las que más conectes.

Ejemplos:

SITUACIÓN / COMUNICACIÓN:

Cuando mi hijo me connteste mal, antes de reaccionar, parar, respirar y recordad cual es mi propósito diciendo mentalmente la frase antes de elaborar una respuesta. Conectar antes de hablar con mi intención verdadera para con él.

FRASE QUE VOY A EMPLEAR:

Hu

SITUACIÓN/COMUNICACIÓN:

Cuando mi compañero me saca lo peor...

FRASE A EMPLEAR:

Hágase tu voluntad.

SITUACIÓN/COMUNICACIÓN:

No me ha gustado lo que me ha hecho, le tengo rabia...

FRASE A EMPLEAR:

Lo siento, perdóname, gracias, te amo.

6° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

Escribe tu plan de acción.

SITUACIÓN/COMUNICACIÓN:

FRASE A EMPLEAR:

SITUACIÓN/COMUNICACIÓN:

FRASE A EMPLEAR:

SITUACIÓN/COMUNICACIÓN:

FRASE A EMPLEAR: