

Arbeitsblatt

zum Interview mit Sebastian Schertel vom Aufwach-Kongress 2021

Deine Aufgabe: die nächsten 6 Wochen jeden Tag 10 – 15 Minuten Zeit einplanen, an denen du deine Themen mit dem Ansatz des modernen Ho'oponopono löst.

Die Methode: ist ganz einfach. Du fühlst dich in eines (oder alle) deiner Themen ein, die du ermittelt hast und wiederholst für dich – laut oder einfach nur in Gedanken – die folgenden Sätze:

Es tut mir leid. Bitte vergib mir. Ich liebe dich. Ich danke dir.

Die kürzere Version wäre einfach nur:

Danke. Ich liebe dich.

Du musst dabei nichts beachten. Du musst nicht daran glauben und du kannst es nicht richtig oder falsch machen. Du musst die Sätze auch nicht mit Überzeugung wiederholen. Die Methode bewertet nicht und funktioniert trotzdem.

Manche Änderungen werden subtil sein und dir gar nicht auffallen, andere werden komplett lebensverändernd sein. Für wieder andere wird dieses Mantra einfach nur zu einem ständigen Begleiter, einer dauerhaften Meditation, die mehr Ausgeglichenheit bringt.

Das Ziel ist es, wieder zum Ursprung zurückzufinden, wo es nichts gibt, nicht einmal

Gedanken, sondern nur **Inspiration** und **Liebe**. Wenn keine Konzepte über richtig und falsch, gut oder schlecht vorhanden sind, keine Bewertungen, dann kann die Inspiration ohne Barrieren durch uns fließen und die Welt verändern.

So findest du negative Glaubenssätze, Barrieren und Blockaden:

Notiere dir hier oder auf einem separaten Blatt z. B. folgende Situationen (du kannst aber auch mit „kleineren“ Themen und Problemen anfangen):

- Hier habe ich mich über mich selbst oder jemand anderen geärgert:
- An dieses Ereignis aus meiner Vergangenheit oder Kindheit denke ich heute noch zurück:
- Hier wurde ich geschimpft und fühle mich deswegen heute noch schlecht:
- Hier fühle ich mich schuldig:
- Ich fühle mich verantwortlich, weil:
- Ich fühle mich schuldig, weil:
- Ich bin nicht gut genug, weil:
- Ich habe aktuell ein Problem mit _____ wegen _____
- Ich hasse:
- Dieses Ereignis aus meiner Vergangenheit lässt mich nicht los:
- Ich schäme mich für / wegen:
- Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein, weil:

Jeder von uns hat Themen, die einen beschäftigen und nicht loslassen. Das sind Hinweise darauf, dass hier etwas ins Stocken geraten ist und gelöst werden möchte.

Du kannst die obigen Ideen nutzen, um Probleme herauszufinden, die du mit Ho'oponopono – oder jedem anderen Heilsystem – lösen kannst.

Ho'oponopono ist ein Konzept der Übernahme der absoluten Verantwortung für alles, was sich in deinem (Er-)Leben abspielt.

Es tut mir leid. Bitte vergib mir für alles in mir, dass keine Liebe ist.

Ob du mit diesem Arbeitsblatt arbeitest oder nicht, es variiert oder es zur Grundlage deiner täglichen Arbeit wird: es ist in Ordnung.

Ich danke dir für die Gelegenheit, mein Wissen mit dir teilen zu dürfen.

Ich wünsche dir, deiner Familie, deinen
Verwandten und Vorfahren
Frieden jenseits deiner Vorstellungskraft.