



Anleitung

# Ho'oponopono *Ritual*

Die 4 Sätze der hawaiianischen Vergebung  
mit Elisabeth Kolb von LomiLebensfreude



[WWW.LOMILEBENSFREUDE.DE](http://WWW.LOMILEBENSFREUDE.DE)

## ...zum Befühlen für Dich...

- Innere Haltung: ohne Urteile oder Vergleiche die Handlungen und das was und wie es war, von Dir selbst und anderen akzeptieren. Lasse aus dem Herzen heraus das was war, so sein. Damit schaffst Du liebevoll Platz für Neues.
- Spüre und nehme wahr, was sich in Deinem Körper zeigt, ohne in die Geschichte zu driften. Achte auf Emotionen & Körperempfindungen und erlaube, dass sie sein dürfen - ganz "dramafrei".
- Vergebung hat nichts mit Überlegenheit zu tun.
- Entscheide Dich bewusst für Dein Leben, übernimm Verantwortung und praktiziere Vergebung für mehr Freiheit, Frieden und Liebe in Dir. Mach Dir bewusst, dass Du im Hier und Jetzt Dein Leben lebst und die Vergangenheit machtlos ist, wenn Du im Hier für Frieden sorgst.

*Ich gebe mir und Dir die Erlaubnis  
zu sein - frei ohne Urteil.*



# Ho'oponopono

## SCHRITT FÜR SCHRITT

1

### Vorbereiten

Nimm Dir Zeit und Sorge dafür,  
dass Du ungestört sein kannst.

2

### Einstimmen

Atme ein paar Mal & komm bei  
Dir und in Deinem Körper an.

3

### Erlauben

Erlaube, dass die Emotionen ohne  
Geschichte fließen dürfen.

4

### Öffnen

Sei offen und präsent bei Dir &  
öffne Dich für Vergebung.

5

### Von Herzen die 4 Sätze

Es tut mir leid.  
Bitte verzeih mir.  
Ich liebe Dich.  
Danke.





## mitten im Alltag

Übe mit kleinen Situationen, denen Du im Alltag begegnest. Ein Passant, der Dich schief anschaut. Ein blödes Wort, das Dir zu Deiner Tochter rausgerutscht ist. Bald hast Du diese friedliche Lebenshaltung verinnerlicht und dann werden auch große Verletzungen leichter zu vergeben.

Tipps aus  
der Praxis

*Es tut mir leid.  
Bitte verzeih mir.  
Ich liebe Dich.  
Danke.*



## neue Energie

Wozu wärest Du bereit, wenn diese Sache nicht mehr in Dir schwelt?



## auch Du verdienst es

Manchmal ist es leicht dem anderen zu vergeben - manchmal tut es gut erstmal Dir selbst zu vergeben. Oder sogar dem Leben.



## wahrnehmen - annehmen

Wenn Du Dich im Kreis drehst und die Geschichte nicht loslassen kannst: Spüre nach, was gerade in Deinem Körper passiert und gib diesen Empfindungen einen Namen: Da ist ein Stein in meinem Bauch. Fühl den, lass ihn da sein. Was nimmst Du noch wahr? Und komm immer wieder auch zurück zu den 4 Sätzen.

*Vergebung ist gelebte Liebe.*

Ich begleite Dich gerne individuell mit Ho'oponopono - vor Ort in meiner Praxis in 86720 Nördlingen oder online via Zoom, denn manchmal ist es leichter, wenn Dir jemand den urteilsfreien Raum hält und Deine Zeugin ist.

Ja, ich möchte das mit Dir besprechen.

KLICK & schreib mir eine Email an [info@lomilebensfreude.de](mailto:info@lomilebensfreude.de)



WWW.LOMILEBENSFREUDE.DE

# Einen Schritt tiefer.

Fällt es Dir leicht Emotionen zu fühlen und die Wahrnehmungen im Körper zu empfinden?

2 Geschenke, die uns die hawaiianische Kultur dafür gegeben hat:

*Ho'oponopono & Lomi Lomi Massage*

Mit der Lomi Lomi Massage kommst Du bei Dir an, spürst Deinen Körper wieder. Durch die tiefe Entspannung kann die Energie wieder frei fließen. Physische und emotionale Blockaden dürfen sich ganz leicht lösen.

Ich arbeite auf diesen 3 Ebenen:

Physischer Körper - Lomi Lomi Massage  
Mentaler Körper - Glaubenssätze und Blockaden lösen  
Emotionaler Körper - fühlen und erlauben was ist,  
ohne "Drama"

Dieser ganzheitliche Ansatz schenkt Dir neue Leichtigkeit,  
Gelassenheit und Lebensfreude.

*Es darf so leicht gehen.*

Hört sich spannend an!

KLICK & schreib mir eine Email.



Elisabeth Kolb

info@lomilebensfreude.de

www.lomilebensfreude.de

+49 155 66 44 5405



WWW.LOMILEBENSFREUDE.DE