

Ho'oponopono - Arbeitsblatt

1. Notiere hier, was Dich immer noch betroffen macht. Das können Situationen in Deiner Familie, in Deinem Freundes- oder Kollegenkreis oder auch Vorgänge im aktuellen Weltgeschehen sein.
-

2. Notiere jetzt, welche Emotionen es in Dir auslöst
-

3. Wo (in welchem Körperbereich) nimmst Du die Emotionen wahr? Gib Dich dem Spüren jetzt ganz hin.
4. Wende die vier Sätze an. Sage sie innerlich einmal langsam und bewusst. Nutze jetzt hier die Öle als Verstärker. Wiederhole die Sätze 4-5 mal

- Es tut mir leid (...ich nehme das Problem an // **Öl: Acceptance**).
- Bitte verzeih mir (...und ich verzeihe mir, weil es auch in mir ist // **Öl: Forgiveness**).
- Ich liebe dich (...ich liebe mich und dich bedingungslos. Ich sehe das Göttliche in dir und in mir // **Öl: Transformation**).
- Danke (...dass ich das Problem erkennen und heilen durfte).

Wiederhole das Ritual am Besten 21 Tage lang!

Arianes Welt

www.arianegruenler.com

Tel 015115642204

YL ID 12392840

Die Öle:

1. Valor (Mut) zur Einstimmung

Die Mischung aus Schwarzfichte, Blauem Rainfarn, Kampferholz, Geranie und Weihrauch ist absolut einzigartig und verleiht Valor sein erdendes, angenehm nach Wald duftendes Aroma. Valor eignet sich zum Auftragen auf die Haut, z.B. für Massagen, ebenso wie für aromatische Anwendungen. Das wunderbare Aroma verhilft Dir jeden Morgen – oder auch am Ende eines harten Arbeitstages – zu einer positiven Einstellung.

2. Acceptance (Akzeptanz)

Die Mischung aus Rosenholz, Mandelöl, Geranie, Weihrauch, Blauer Rainfarn, Sandelholz und Neroli bewirkt, dass der Geist angeregt wird. Es fördert das Gefühl der Stärke und des Vertrauens und besänftigt Kummer. Diese Mischung wirkt einer Tendenz entgegen, Dinge hinauszuschieben oder zu verleugnen.

3. Forgiveness (Vergebung)

Eine Mischung von ätherischen Ölen, die es uns leichter machen kann, schmerzhaftes Erinnerungen loszulassen, über emotionale Blockaden hinauszuwachsen und zu vergeben. Inhaltsstoffe: Melisse, Engelwurz, Bergamotte, Geranie, Lavendel, Ylang Ylang, Weihrauch, Zitrone, Palmarosa, Rosenholz, Jasmin*, Immortelle, Sandelholz, Römische Kamille.

4. Transformation (Umwandlung)

Unterstützt uns dabei, Veränderungen in unserer Einstellung und Gesinnung vorzunehmen. Indem wir hindernde Denkstrukturen mit kreativen neuen Denkmustern ersetzen, wird eine grundlegende Wandlung im Verhalten und Erleben möglich. Diese spezielle Ölmischung unterstützt uns dabei, diese Veränderungen nachhaltig zu manifestieren. Inhaltsstoffe: Zitrone, Pfefferminne, Muskatellersalbei, Sandelholz, Idaho Blaufichte, Weihrauch, Kardamom, Palo Santo, Ocotea.

In Kombination mit den Ätherischen Ölen von Young Living ist das Ritual besonders wirkungsvoll und die neue Ausrichtung erhält **eine beeindruckende Schubkraft ins Leben**. Dies ist keine Verkaufsveranstaltung. Du hast jedoch die Möglichkeit aus eigener Initiative heraus die Öle zu bestellen (oder auch nicht, das bleibt wirklich vollkommen Dir überlassen ♥). Gerne unterstütze ich Dich dabei. Nimm einfach Kontakt zu Ariane auf! 0151 15642204

Arianes Welt

www.arianegruenler.com

Tel 015115642204

YL ID 12392840