

The background of the page is a soft, painterly illustration of a tropical beach scene. Several tall palm trees with green fronds are scattered across the upper half of the image. In the lower half, there's a sandy beach leading to a calm, light blue body of water. The overall style is gentle and serene, with a pastel color palette.

Índice

Introducción 7

CAPÍTULO 1

Soltar y confiar 25

CAPÍTULO 2

En búsqueda de nuestros regalos naturales
y el encuentro de nuestra misión y camino espiritual 43

CAPÍTULO 3

Recuperando el control y el poder 59

CAPÍTULO 4

El Ho'oponopono y las relaciones 75

CAPÍTULO 5

Ho'oponopono y la salud 107

CAPÍTULO 6

Prosperidad y dinero 127

Para terminar... 145

Herramientas para practicar Ho'oponopono 149

Glosario 161

Integración 167

*Gracias por
estar aquí y
por darme la
posibilidad
de compartir
contigo. . .*

*Te invito a recordar
qué talentos innatos tienes. . .
Tu propósito.
¿Qué harías para cambiar
el mundo?*

Escribe aquí:

CAPÍTULO 1

Soltar y confiar

Me gustaría aclarar unos términos aquí. Por ejemplo, perdonar no es olvidar, ni tomar responsabilidad es sinónimo de culpa. Tampoco soltar significa resignarse, ni Dios es un ser fuera de nosotros.

Descubrí también que a través de la práctica y ayuda del **Ho'oponopono** no tenía que preocuparme por todas las cosas por las que me inquietaba antes. ¡Guau! ¿Te imaginas? A partir de entonces mi única preocupación se convirtió en preguntarme: ¿estoy soltando?, ¿estoy dando permiso a Dios para que me ayude? Te comparto esto porque funciona, y porque si lo practicas, también puedes —como yo— encontrar esa paz y felicidad que estás buscando. Realmente funciona. Cuando sueltas, en lugar de preocuparte, las cosas comienzan a solucionarse en formas que nunca hubieras pensado que serían posibles.

Y sí, déjame comentarte que a veces me engancha, como todo el mundo. Estoy aprendiendo como tú, pero

CAPÍTULO 2

*En búsqueda de
nuestros regalos
naturales y el
encuentro de nuestra
misión y camino
espiritual*

yo pensaba que mi vida profesional funcionaba. Yo solo buscaba más paz y felicidad en mi vida personal.

No fue hasta después de varios años que comprendí que este era mi propósito. Nunca se me había pasado por la mente que algún día iba a enseñar algo. Yo dejé mi profesión en el año 2008, y cualquiera podría preguntarse por qué tanto tiempo después, pero al mirar hacia atrás uno se da cuenta de que todo fue como tenía que ser, que fueron años de preparación para lo que venía.

Por cierto, lo mío con el **Ho'oponopono** empezó como un trabajo de crecimiento personal, luego comencé a promocionar y organizar los seminarios de mi maestro, el Dr. Ihaleakalá, y era totalmente algo relacionado con mi vida personal. Sí, lo empecé a practicar como contadora, y me di cuenta de que realmente funcionaba demasiado bien en esa área. Fue una de las cosas que me ayudó a confiar y a creer más en todo esto.

Posteriormente, comencé a enseñar con el Dr. Ihaleakalá, y cuando me di cuenta, ya estaba enseñando sola, pero siempre de forma personal, los fines de semana. Enseñar era lo mío.

También es importante saber que muchas veces comenzamos a hacerlo de forma gratuita, y lo hacemos paralelamente a otras actividades,



Esto va en contra de todo lo aprendido, pero debes darte cuenta de que tienes que desaprender para volver a aprender; lo peor que puedes hacer cuando tienes un problema es pensar en ello y preocuparte.

Crees tener el control, pero, en realidad, lo recobras cuando dejas de pensar, sueltas y le permites a una parte más inteligente que tú (Dios) que te inspire con las soluciones perfectas y las respuestas correctas.

Hay que estar lo suficientemente conscientes para darnos cuenta cuándo estamos comprando nuestras propias historias. La realidad es que eres como un disco rayado, solo tú puedes pararlo, nadie lo puede hacer por ti.

Si estás suficientemente consciente de ello no querrás seguir repitiendo esas memorias que no te funcionan, y buscarás atraer lo que es correcto y perfecto en forma fácil. No te enganches y suelta.

