

C'EST MALIN

Mon cahier 
Ho'oponopono
la pensée qui guérit

Des bilans pour
mieux se connaître

Des visualisations
pour une
énergie positive

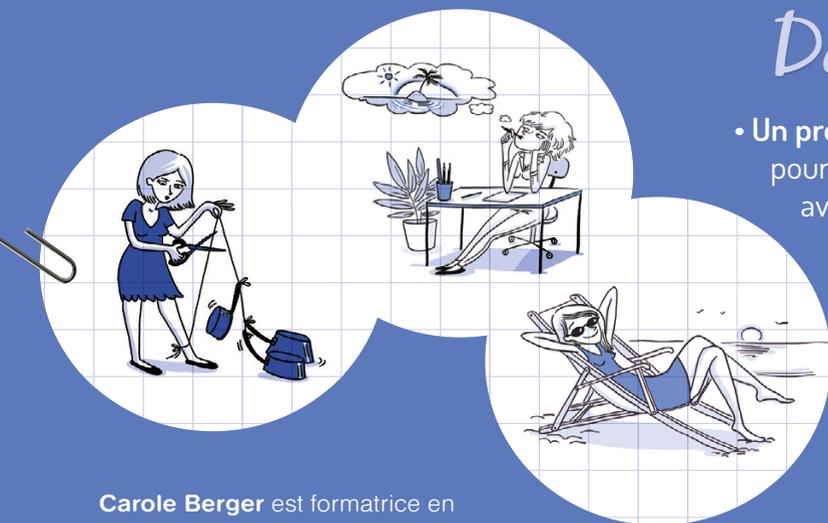


Offert
une méditation
du pardon guidée
par l'auteure !

Carole Berger

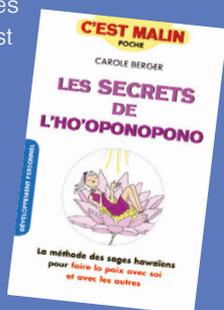
21 jours pour retrouver votre paix intérieure !

Découvrez la force de l'Ho'oponopono, une ancienne tradition hawaïenne permettant de retrouver une vie plus heureuse et plus épanouie, grâce à un programme pas à pas 100 % personnalisable.



Carole Berger est formatrice en massages hawaïens et coach. Formée par les plus grands sages hawaïens, elle enseigne à son tour l'Ho'oponopono des origines, tel qu'il est enseigné par les Anciens.

Elle est déjà l'auteure de :



7,90 euros
Prix TTC France
ISBN 979-10-285-0400-7



Dans ce cahier

- Un programme de 21 jours sur mesure pour apprendre à vivre en harmonie avec les autres, mais aussi avec les lieux et les objets
- Les pratiques de l'Ho'oponopono à votre portée : connaissance de soi, pardon, intuition
- Des exercices inspirants pour tous les jours : respiration, méditation, visualisation...

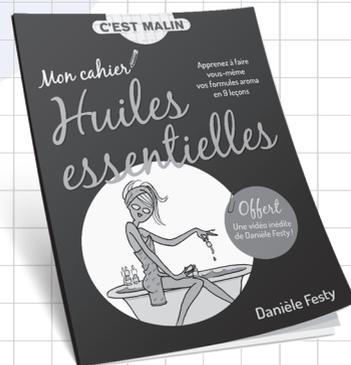
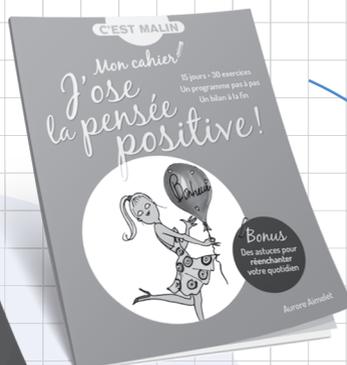
Inclus
une méditation
audio
à télécharger !

LE D U C . S
E D I T I O N S

Design : Élisabeth Chardin
Illustrations : Valérie Lancaster
pour la couverture / Caroline Ayraut

Soyez Malin!

Déjà disponibles dans la collection!



64 pages
7,90 €

Retrouvez-les vite sur notre blog:

www.quotidienmalin.com

Dans la même collection, aux éditions Leduc.s

Mon cahier Objectif corps de rêve, de Jules Frossard et Alix Lefief-Delcourt, 2017

Mon cahier J'ose la détox, d'Alix Lefief-Delcourt, 2017

Mon cahier Moi en mieux grâce à la magie du matin, d'Isalou Beaudet-Regen, 2017

Mon cahier J'ose la pensée positive!, d'Aurore Aimelet, 2017

Mon cahier Huiles essentielles, de Danièle Festy, 2017

Mon cahier Objectif ventre plat, d'Anne Dufour, 2017

Mon cahier Je vis mieux avec l'EFT, de Jean-Michel Gurret et Alix Lefief-Delcourt, 2017

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

OU scannez le code ci-contre



Mise en page : Evelyne Nobre

Illustrations : Caroline Ayrault

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0400-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Mon cahier 

Hô'oponopono la pensée qui guérit

Bonus
Une méditation
du pardon
guidée par l'auteure !

Rendez-vous
page 64

Carole Berger

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Ma lettre d'intention 8

Ma réalité ! Quelle réalité ? 9

Jour 1. Comment je me vois ? Comment me voient les autres ? 10

Jour 2. Je pense donc je suis 14

Jour 3. Mon enfant intérieur (Unihipili en hawaïien) 16

Jour 4. Je lève le voile 21

Jour 5. Je transmute (Loli'ana en hawaïien) 26

Jour 6. Ma phrase de reprogrammation 30

Jour 7. Mes premiers pas vers la Pono attitude 32

Dissoudre les énergies négatives 34

Jour 8. Des habitudes ? Quelles habitudes ? 35

Jour 9. Je pratique Mahalo Pau 39

Jour 10. J'allège les « poids » 42

Jour 11. Je pardonne et j'efface les marques du passé 43

Jour 12. Je me ressource 46

Jour 13. Je me mets dans la peau du sage Ho'oponopono 48

Les nouveaux programmes 49

Jour 14. Je vis dans la gratitude 50

Jour 15. Je trouve mon Kiakahi 53

Jour 16. Je souhaite vivre de mon Kiakahi 54

Jour 17. J'écoute mes intuitions et mes inspirations 56

Jour 18. Je pratique Kanawai Moa'ka aka 58

Jour 19. Je concentre mon énergie/attention
sur les expériences désirées 60

Jour 20. Je suis sans attente 61

Jour 21. Je m'aide d'outils-mémoire 62

Mes rituels sur la voie du Pono 63

Bilan : Ma vie sur une autre résonance 63



Introduction

Le Ho'oponopono est une rencontre avec les sages d'Hawaii et leur philosophie de vie, la découverte d'une sagesse ancestrale qui offre des outils pour se réconcilier avec soi-même, le monde et les autres. Vivre Pono (dans l'esprit du Ho'oponopono), c'est faire le choix d'une **transformation intérieure** afin de se réaliser. L'objectif est de reprendre le gouvernail de sa vie pour la mener à bon port.

Le Ho'oponopono s'appuie sur les lois énergétiques de l'Univers, aussi tangibles que les lois physiques : **les lois de l'acceptation, de la gratitude, de l'attraction et du pardon**, des alliés sur le chemin de la vie.

C'est un engagement pris avec soi-même qui permet :

- de se libérer des empreintes du passé pour construire le présent et changer l'avenir ;
- d'approprier une nouvelle vision du monde ;
- de créer un nouveau programme de vie.

Il consiste à mettre en place une pratique constante et des « rituels » pour changer sa réalité. Au centre de cette transformation intérieure, le principe suivant : **l'énergie va où se porte l'attention**. Votre réalité se construit chaque jour en fonction des pensées et attentions que vous portez au monde.

Le cahier que vous tenez entre les mains est un programme de « self-management » de 21 jours, mais cela pourrait très bien se dérouler sur 21 semaines ou 21 mois, ou plus encore. Allez-y à votre rythme. Ce programme vous demandera de faire preuve d'imagination et d'introspection ; il ne s'agit pas d'un simple test comme on en trouve dans les magazines, **il a pour ambition de vous emmener le plus loin possible à la découverte de vous-même**.

Si vous êtes déjà familiarisé avec le Ho'oponopono et ses lois énergétiques, vous pouvez décider d'utiliser ce cahier d'une autre façon en laissant faire le hasard. Pour cela, photocopiez la page suivante, puis découpez et froissez légèrement les 20 exercices, tirez-en un quand vous le souhaitez et suivez l'atelier correspondant.

Alors, êtes-vous prêt à vous engager sur la voie du Pono ?

Je pense
donc je suis
(p. 14)

Mon enfant
intérieur
(Unihipili
en hawaïien)
(p. 16)

Je lève le voile
(p. 21)

Je transmute
(Loli'ana
en hawaïien)
(p. 26)

Ma phrase de
reprogrammation
(p. 30)

Mes premiers pas
vers un pied
dans la Pono
attitude
(p. 32)

Des habitudes?
Quelles
habitudes?
(p. 35)

Je pratique
Mahalo Pau
(p. 39)

J'allège
les « poids »
(p. 42)

Je pardonne
et j'efface
les marques
du passé
(p. 43)

Je me ressource
(p. 46)

Dans la peau
du sage
Ho'oponopono
(p. 48)

Je vis
dans la gratitude
(p. 50)

Je trouve
mon Kiakahi
(p. 53)

Je souhaite
vivre de mon
Kiakahi
(p. 54)

J'écoute
mes intuitions
et
mes inspirations
(p. 56)

Je pratique
Kanawai Moa'ka
aka
(p. 58)

Je concentre
mon énergie/
attention sur
les expériences
désirées
(p. 60)

Je suis
sans attente
(p. 61)

Je m'aide
d'outils-mémoire
(p. 62)

Ma lettre d'intention

Choisissez un moment calme et lisez tranquillement cette lettre. Si l'un des mots ne vous convient pas, changez-le pour que cette lettre devienne vraiment la vôtre. Par cette lettre, vous vous engagez sur la voie du changement. Faites-la maintenant ou plus tard, c'est votre choix.

Je fais le choix du changement

Le _____

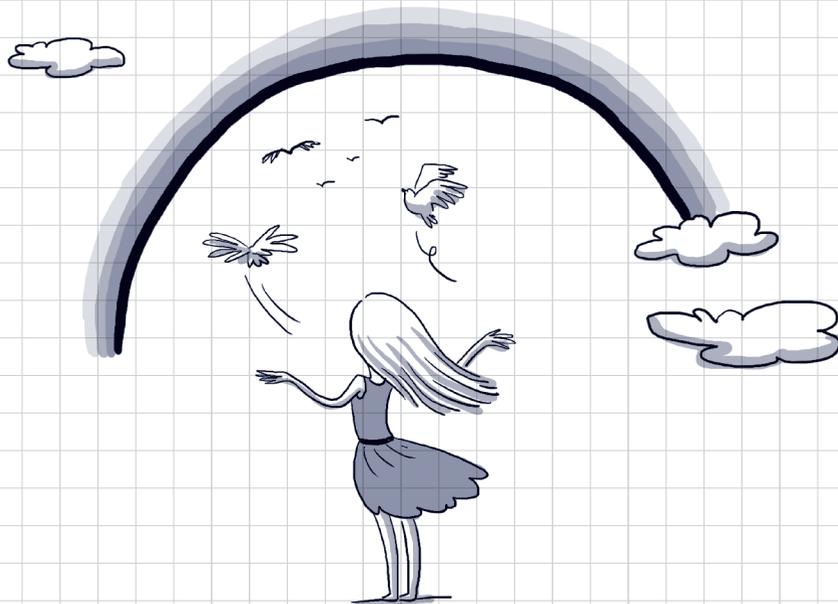
Je soussigné(e) _____

m'engage avec toute ma volonté et mon énergie à faire « bouger les choses » pour changer en moi ce qui doit l'être, à ouvrir mon cœur avec confiance et à créer de nouvelles expériences sur le chemin de l'apaisement et de l'abondance.

Signature

Ma réalité! Quelle réalité?

Vivons-nous vraiment tous la même réalité? Il semble bien que non. Face à un même événement ou une même situation, chacun y verra ce qu'il a « envie » de voir en fonction de ses propres programmes intérieurs. Une situation est toujours « neutre », ni bien ni mal. C'est notre propre mental et/ou inconscient qui y attribue une « valeur » et crée une émotion-sensation-jugement.



Jour
1

Comment je me vois ? Comment me voient les autres ?

La façon dont nous nous percevons est souvent très éloignée de ce que les autres voient en nous et de ce que nous voudrions être. Nous avons la fâcheuse tendance à nous juger sévèrement et à ne pas être satisfait de ce que nous sommes. Commençons par aller voir du côté de notre « identité ».

Imaginez : si j'étais une île ?

Si vous étiez une île, comment la décririez-vous ? Ne réfléchissez pas, jetez sur le papier ce qui vous vient d'instinct.



Mon île

Je suis :

.....

.....

.....

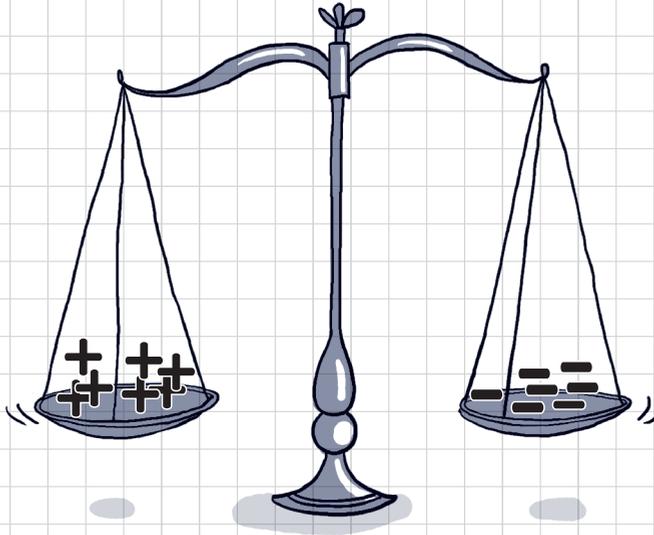
Ce que ma famille, mes parents, les « autres » disent de moi :

.....

.....

.....

De quel côté penche la balance ?



Laissez « reposer » quelques heures ou jusqu'au lendemain, puis relisez ce que vous avez écrit.

Êtes-vous juste avec vous-même ?

Prenez le temps de méditer chaque mot choisi, chaque réponse. Cette description vous semble-t-elle juste ? Que voudriez-vous changer ? Y a-t-il des mots qui ne sont pas vrais ou justes ? Quels seraient les bons ?

En réalité, je ne suis pas vraiment :

.....

Je choisirai plutôt des mots comme :

.....

Les « valeurs/principes » que je voudrais incarner :

.....



Le clin d'œil Pono

Le sage qui sommeille en vous va maintenant observer sans jugement toutes ces affirmations en se posant quatre questions à chaque fois.

- 1- Est-ce que cette affirmation est juste ?
- 2- Est-ce que c'est ce que je pense vraiment ou ce que pensent les autres ?
- 3- Est-ce toujours vrai ?
- 4- Est-ce que cette affirmation me fait du bien ?



Pratique : je choisis de « sortir » les « choses » qui polluent ma vie

Être Pono consiste à vivre au présent. Cela veut dire que tout change à chaque minute. Il n'y a pas de permanence. Si certains traits de votre personnalité vous jouent régulièrement des tours, il est peut-être temps de vous en débarrasser. Si vous avez l'impression de « traîner des casseroles », faites-en une liste sans réfléchir, écrivez ce qui vous vient et rangez cette liste dans un coin.



Ma liste « Je fais le ménage »

Je veux me libérer de :

.....

.....

.....



Pensée de fin de journée

Le soleil se couche, peut-être pouvez-vous vous endormir avec une image qui vous inspire et qui vous met en joie ! Peut-être pouvez-vous vous imaginer dans quelques années avec toutes les qualités que vous souhaitez posséder, être là où vous voudriez être.

Commencez par construire dans votre imagination une nouvelle île, celle qui vous ressemble idéalement, celle que vous souhaitez créer dans l'esprit Pono.

Jour
2

Je pense donc je suis

Caroline Myss¹, auteure mondialement connue pour ses études sur la conscience et le pouvoir de la pensée, affirme que « quel que soit leur contenu, nos pensées pénètrent l'organisme sous la forme d'énergie, une énergie de nature affective, mentale, psychologique ou spirituelle. Elles suscitent des réactions biologiques qui sont ensuite enregistrées dans la mémoire des cellules ».

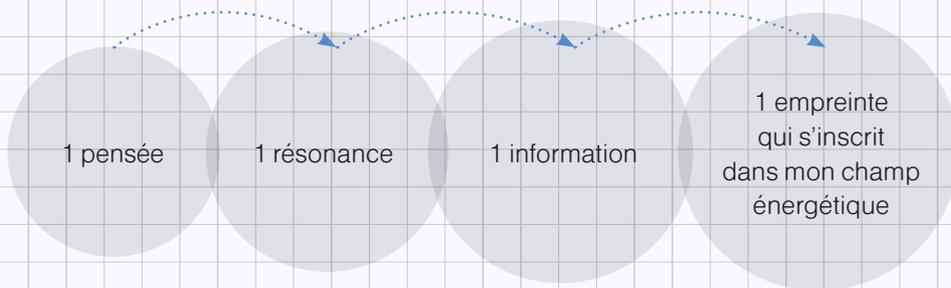
1. Caroline Myss, *Anatomie de l'esprit*, J'ai lu, 2004.

L'objectif : changer les enregistrements ! Et cela commence par faire le point sur ce que l'on croit dur comme fer.



Focus : mes pensées « l'air de rien »

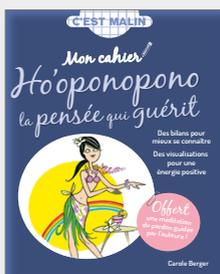
Si nous ne sommes pas responsables des événements extérieurs, nous sommes responsables des conséquences de nos pensées, actions et émotions.



Selon la couleur de cette empreinte, l'univers enverra des expériences de vie qui lui répondent par la même résonance. Vous pensez rouge, l'énergie vous renvoie des situations et des expériences qui auront la même couleur afin de servir votre demande, choix, intention, pensée ou action.

L'idée ici est de faire le point sur ce que l'on attire par nos pensées. Pour ce faire, le plus facile est de commencer par prendre conscience des images et pensées du matin en vous levant et du soir en vous couchant.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Mon cahier Ho'oponopono,
la pensée qui guérit, c'est malin**
Carole Berger



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !