

Это очень просто! Но работает!

Эта практика проста, настолько проста, что у вас может возникнуть соблазн не обратить на нее внимание. Не совершайте этой ошибки. Начните читать эту книгу, и вы сами увидите, что произойдет!

Р. Бертран

Это работает!

Применяю этот метод уже полтора года. Уверяю вас — он работает. В голове постоянно фоном звучит: «Благодарю, благодарю, благодарю...» Неприятности случаются. Это жизнь. Но отношение к событиям изменилось. Быстро переключаю свое внимание на «благодарю, благодарю...» и отпускаю ситуацию. И еще скажу вам по секрету: в моей жизни стали происходить маленькие чудеса. Удачи всем!

Мари Лор

Меняйтесь сами, и мир изменится!

Кто-то правильно заметил: не пытайтесь изменять других, работайте с собой и только с собой, со своими воспоминаниями! Изменить других вы НИКОГДА не сможете — только себя. Но когда меняешь себя, меняется и весь мир. Это в самом деле чудо!

Элизабет Моро

Я исправил свои ошибки!

Я болел постоянно, но когда познакомился с книгой, мне стало легче. Я увидел свои ошибки и смог их исправить!

Ф. А. Мартинес

В жизни стали происходить чудеса!

Более полугода назад мне открылось это волшебство. Я просто стала произносить четыре фразы перед сном и заметила некую синхронизацию событий, удачные совпадения, нужные люди неожиданно стали проявляться в моей жизни в нужный момент, в Интернете чаще стала наткаться на необходимую информацию. Самым главным чудом стало примирение с любимым человеком, а ведь я думала, что все кончено. Но произнесла четыре удивительные фразы и почти сразу получила смс-сообщение, затем звонок, а потом и он сам вернулся ко мне, и с тех пор мы вместе, и вместе осваиваем этот удивительный метод!

Жанна Дюбуа

Боль ушла навсегда!

С методом Хоопонопоно знакома четыре месяца. Произносила фразы, и стали происходить чудеса. Боль в спине, которая донимала меня больше пяти лет, прошла. А ведь врачи говорили, что изменения в позвоночнике уже необратимы и мне жить с болью до конца дней. Но теперь я летаю.

Кристин Мерсье

Я никогда не дышал так легко!

Этот простой и элегантный способ не только обеспечит решение проблем со здоровьем, но и поможет наладить отношения дома, на работе. Волны любви, которые исходят от тебя, просто растворят все зло, гнев, агрессию, зависть. Я никогда не дышал так легко!

Жан-Пьер Гарсия

MARIA-ELISA **HURTADO-GRACIET**
DR LUC **BODIN**

Ho'oponopono

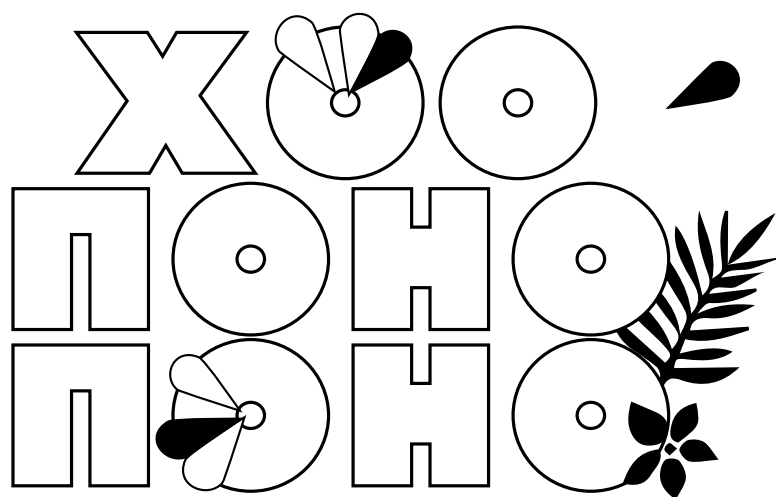
Le secret des guérisseurs hawaïens



jouvence
EDITIONS

НОВАЯ
ЭРА

ЛЮК
БОДЭН,
МАРИЯ-ЭЛИЗА
ХУРТАДО-ГРАСЬЕ



**ДРЕВНИЙ ГАВАЙСКИЙ МЕТОД
ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
Б75

*Права на перевод получены соглашением с Jouvence
Publishers при содействии Lester Literary Agency.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Luc Bodin, Maria-Elisa Hurtado-Graciet
Но'опонопо: Le secret des guérisseurs hawaïens

Бодэн, Люк, Хуртадо-Грасье, Мария-Элиза.

Б75 Хоопонопо. Древний гавайский метод исполнения желаний / Люк Бодэн, Мария-Элиза Хуртадо-Грасье. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 224 с. — (Новая Эра).

ISBN 978-5-17-117950-2

Хоопонопо — древняя практика гавайских целителей. Четыре простые фразы, избавляющие от негативных бессознательных воспоминаний, которые накапливаются всю жизнь и становятся причиной болезней и несчастий.

Авторы этой книги — онколог Люк Бодэн и психолог Мария-Элиза Хуртадо-Грасье, опираясь на квантовую физику и психологию, доказали, что именно негативные воспоминания запускают программу саморазрушения. Книга стала бестселлером № 1 во Франции.

Хоопонопо избавляет от злости, лжи и зависти, освобождает от старых ограничений, оставляя любовь, прощение и понимание. Хоопонопо наполняет спокойствием, исцеляет и меняет жизнь.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

- ▶ vk.com/prime_ast
- ▶ instagram.com/prime.ast
- ▶ facebook.com/praim.ast



ISBN 978-2-88353-937-2 (фр.)
ISBN 978-5-17-117950-2

© Jouvence, 2011
© Харханов Е., перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

Содержание

Предисловие	11
Введение	14
Пролог	23
Что такое Хоопононо	33
Небольшая метафора	34
Истоки	37
Основные принципы	
Хоопононо	44
Негативные воспоминания	47
Все находится внутри	54
Хоопононо и наша личность	61
Разные части нашей личности	62
Развитие отношений	
между разными частями	
нашей личности	66

Четыре фразы очищающей мантры	75
Процесс внутреннего преобразования	83
Получение вдохновения	96
Практика Хоопонопоно	101
Сеанс очищения	102
Преимущества практики Хоопонопоно	113
Методы очищения	122
Создание собственных методов	126
Ежедневное использование Хоопонопоно	129
Проблемы в личной жизни	131
Финансовые проблемы	134
Жизненные трудности	135
Зависимость	137
Подготовка к важному событию	140
Излишний вес	143
Рефлекс Хоопонопоно	146
Утренняя и вечерняя практика Хоопонопоно	147
Очищение тела	149

Очищение родственных связей.	153
Эволюционный путь	155
Жертва, творец или Бог?	156
Хоопонопоно и традиционная медицина.	159
Дорога длиной в жизнь.	163
Мы все связаны	165
Послание Эмото.	171
Новые виды энергии.	175
Заключение	179
Приложения	189
Медитация для связи со своим «сверх-Я».	190
Медитация для связи со своим «внутренним ребенком».	198
Упражнение, использующее способ точки Z	205
Библиография.	210
Для тех, кто хочет узнать больше	212
Об авторах	214



Небольшое преимущество



Цитата



Внимание



Если хотите узнать больше



Вывод

Эта книга составлена по принципу максимального удобства, чтобы она стала полезной, понятной и легкой для запоминания. Рубрики легко заметны благодаря пиктограммам (см. выше); таким образом, вы быстрее улавливаете смысл прочитанного. Желаем вам приятного чтения!

Предисловие

Хоопонопоно — это не только жизненная философия, истоки которой, скорее всего, восходят к древним гавайским колдунам, но также и отличное средство личностного развития. В его популяризации в XX веке значительную роль сыграла целительница Морна Симеона, потом ее ученик доктор Ихакакала Хью Лен, а затем писатель и предприниматель Джо Витале. Каждый из них использовал и распространял его по-своему, согласно своему опыту и мироощущению.

**Преодоление
жизненных
трудностей**

..... В этой книге мы постарались
..... передать вам наши знания о Хоо-
..... понопоно в том виде, в котором
..... поняли его, исходя из нашего соб-
..... ственного опыта. Мы не стремимся
..... обучать вас «классическому» Хоо-
..... понопоно, а, наоборот, представим
..... вам те способы, которые позволя-
..... ют использовать его в повседнев-
..... ной жизни, чтобы преодолевать
..... жизненные трудности и освобож-
..... даться от старых негативных схем
..... и программ, ведущих нас к пробле-
..... мам, страданиям и конфликтам.

..... Кроме того, иногда в этой кни-
..... ге будет встречаться аллюзия
..... на «Бога», нашу «внутреннюю Бо-
..... жественную сущность» или «Боже-
..... ственную часть» — то есть различ-
..... ные обозначения одного «смысла»
..... или одной «вибрации», которые
..... бывает сложно свести всего к од-
..... ному слову.

Введение

Доктор Люк Бодэн

Мои научные исследования неизбежно привели меня от традиционной медицины к духовным практикам. Затем, пытаясь дать объяснение удивительным результатам, достигнутым с помощью Хоопононо, я начал изучать квантовую физику. К этому моменту все части одного целого наконец соединились у меня в голове. Сперва я был сильно сбит с толку — когда обнаружил, что эти удивительные открытия, полностью перевернувшие наше представление о жизни

и о Вселенной, остаются неизвестными широкой публике, хотя они были открыты Эйнштейном и другими крупными учеными уже более века назад. Думая обо всем этом, я осознал, насколько удивительна квантовая физика и как она близка философии спиритуализма. Ведь она показывает и даже объясняет нам, как разум отражается в материи и как он может изменить ее практически по своему усмотрению.

Частью квантовой физики считается теория струн, которая прекрасно объясняет, что в нашей Вселенной все связано, а говоря точнее, тесно переплетено.

Когда я начал изучать Хоопопоно, я сразу понял, что такая жизненная концепция является единственно верной. Ведь она повторяет и дополняет теории

**Наш разум
преобразует
энергию
по своему
усмотрению**