

NICHO DE MEDITAÇÃO E BEM-ESTAR



Ho'oponopono na Prática

A prática havaiana das quatro frases, o que ela faz de verdade e como aplicar em situações reais.

EDIÇÃO DIGITAL · RECURSOS RELIGIOSOS

Ho'oponopono na Prática

Quase todo mundo que desiste de meditar desiste pelo mesmo motivo: achou que precisava esvaziar a cabeça. Não precisa. O pensamento vai continuar aparecendo, e a prática consiste justamente em perceber que ele apareceu e voltar. Cada volta é uma repetição do exercício. Este guia foi feito para quem tem pouco tempo e nenhuma paciência para instruções longas.

Quatro frases curtas, repetidas com atenção, mudam menos a outra pessoa do que a sua própria disposição em relação a ela. E é justamente aí que está o valor prático: quando a disposição muda, a conversa que parecia impossível fica possível. Este guia trata a prática nesse registro adulto, sem promessa mágica.

Nesta edição: Antes de começar · O método em 3 passos · Pratique agora · Para levar com você

- As quatro frases e a ordem correta delas
- O que a prática trabalha e o que ela não resolve
- Como aplicar em conflito com pessoa específica
- Um roteiro de vinte e um dias com registro diário

O método em 3 passos

1

Comece pelo corpo, não pela mente

Sente-se com as costas apoiadas e os pés no chão. Solte os ombros e a mandíbula. Metade da agitação mental some quando o corpo para de segurar tensão.

2

Use a respiração como âncora

Conte quatro tempos entrando e seis saindo. A expiração mais longa é o que aciona a resposta de calma, e você sente isso já na terceira repetição.

3

Volte sem se cobrar

Percebeu que viajou no pensamento? Ótimo, esse é o exercício. Volte para a contagem sem se irritar. A irritação é a única coisa que realmente atrapalha.

Três minutos por dia durante sete dias valem mais do que trinta minutos em um domingo. Quando isso ficar fácil, suba para cinco. A escada é essa e ela não tem atalho.

Pratique agora

Programe o cronômetro do celular para três minutos e deixe o aparelho longe da mão. Sente-se, feche os olhos e conte a respiração no ritmo quatro e seis. Quando a mente sair, volte para a contagem. Ao terminar, fique dez segundos parado antes de levantar. Faça isso todos os dias no mesmo horário durante uma semana.

PARA LEVAR COM VOCÊ

A prática havaiana das quatro frases, o que ela faz de verdade e como aplicar em situações reais.

Três minutos por dia durante sete dias valem mais do que trinta minutos em um domingo. Quando isso ficar fácil, suba para cinco. A escada é essa e ela não tem atalho.