

హో'ఒపొనొపొనో-Ho'oponopono

1. హో'ఒపొనొపొనో చరిత్ర

హో'ఒపొనొపొనో అనేది పురాతన హావాయి సంప్రదాయానికి చెందినది. ఇది సమన్వయం, క్షమాపణ మరియు మానసిక ప్రక్షాళన యొక్క అభ్యాసం.

"హో'ఒ" అంటే "చేయడానికి" మరియు

"పొనొపొనో" అంటే "సరైనది" లేదా "ఖచ్చితమైనది" - కాబట్టి హో'ఒపొనొపొనో స్థూలంగా "సరిచేయడం" లేదా "తప్పును సరిదిద్దడం" అని అర్థం.

 సాంప్రదాయ హావాయి సంస్కృతిలో మూలాలు

సాంప్రదాయ అభ్యాసం:

ఆధునిక యుగానికి ముందు హావాయిలో, హో'ఒపొనొపొనో అనేది కుటుంబాలు లేదా సంఘాలలో నిర్వహించబడే ఒక నిర్మాణాత్మక అభ్యాసం, తరచుగా ఒక కహునా లాపా'ఆ (వైద్యం చేసే పూజారి లేదా గురువు) మార్గదర్శకత్వంలో ఇది జరిగేది. కుటుంబ సభ్యుల మధ్య కలహాలను పరిష్కరించడానికి, ఆవేశాలను తొలగించడానికి మరియు సామరస్యాన్ని పునరుద్ధరించడానికి దీనిని ఉపయోగించేవారు.

ముఖ్య అంశాలు:

- ఈ ప్రక్రియలో ప్రార్థన, చర్చ, ఒప్పుకోవడం, పశ్చాత్తాపం, పరస్పర క్షమాపణ మరియు విముక్తి ఉండేవి.
- పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరూ బహిరంగంగా మాట్లాడేవారు, తప్పులను ఒప్పుకునేవారు, తమ చింతను వ్యక్తం చేసేవారు మరియు ఒకరినొకరు క్షమించుకునేవారు.

- శారీరక అనారోగ్యం మరియు దురదృష్టానికి కారణమని నమ్మే ఆధ్యాత్మిక, మానసిక మరియు భావోద్వేగ అసమతుల్యతను శుద్ధి చేయడం దీని లక్ష్యం.

మోర్నా సిమియోనా ద్వారా ఆధునిక అనుసరణ (1913-1992)

మోర్నా సిమియోనా, ఒక గురువు మరియు వైద్యురాలు, హో'ఒపోనోపొనోను ఆధునిక వ్యక్తుల కోసం నవీకరించారు. దీనిని కుటుంబ ఆచారాల నుండి వేరుచేసి, ఆధ్యాత్మిక మరియు భావోద్వేగ ప్రక్షాళన కోసం ఒక స్వయం-సహాయ పద్ధతిగా మార్చారు.

ఆమె ప్రార్థనా విధానం:

- గత కర్మ జ్ఞాపకాలు ఉపచేతన(subconscious) లో నిక్షిప్తమై ఉండటం వల్ల సమస్యలు తలెత్తుతాయని సిమియోనా బోధించారు.
- ప్రార్థన, పశ్చాత్తాపం మరియు దైవిక శుద్ధీకరణను ఆరాధించడం ద్వారా, వ్యక్తులు ఈ జ్ఞాపకాలను మార్చగలరు మరియు సామరస్యాన్ని పునరుద్ధరించగలరు.

ప్రభావం:

సిమియోనా యొక్క విధానం చాలా ఆధ్యాత్మికమైనది. ఆమె దీనిని హవాయి మరియు చుట్టు ప్రక్కల ఉన్న ఇతర ప్రాంతాలలోని ఆసుపత్రులకు మరియు ప్రభుత్వ సంస్థలకు అందించారు.

డాక్టర్ ఇహాలీకాలా హ్యూ లెస్ మరియు జో విటాలే ద్వారా ప్రాచుర్యం

డాక్టర్ హ్యూ లెస్, సిమియోనా యొక్క విద్యార్థి, హవాయి స్టేట్ హాస్పిటల్ లోని నేరారోపణలతో ఉన్న మానసిక రోగుల వార్డు మొత్తాన్ని - వారిని వ్యక్తిగతంగా కలవకుండానే - తనపై సిమియోనా పద్ధతిని ఉపయోగించి నయం చేశానని చెప్పడంతో అంతర్జాతీయంగా దృష్టిని ఆకర్షించారు.

ముఖ్య అభ్యాసం:

● అతను ఒక రోగి యొక్క ఫైల్‌ను చదివి, అంతర్గతంగా ఈ క్రింది పదబంధాలతో దైవం దగ్గర ప్రార్థిస్తూ పునరావృతం చేసేవాడు:

- “నన్ను క్షమించండి.
- దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- ధన్యవాదాలు.
- నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.”

రచయిత మరియు వక్త అయిన జో విటాలే, డాక్టర్ లెన్‌తో కలిసి "జీరో లిమిట్స్" (2007) అనే పుస్తకాన్ని రచించారు, ఇది హో'బౌనొపొనోను ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చేసింది.

దీని వెనుక ఉన్న ఆధ్యాత్మిక తత్వం

● 100% బాధ్యత:

● హో'బౌనొపొనో మన వాస్తవానికి మనమే పూర్తిగా బాధ్యులం అని బోధిస్తున్నది. మనం అనుభవించే ఏదైనా - మంచి లేదా చెడు - మన అంతర్గత జ్ఞాపకాలు, ప్రోగ్రామ్‌లు లేదా లోపాలతో ముడిపడి ఉంటుంది.

● శుద్ధి (క్లీనింగ్):

● నాలుగు ముఖ్యమైన పదబంధాలు ఉపచేతన నమూనాలను శుద్ధి చేయడానికి మరియు మనల్ని "శూన్య స్థితి"కి తిరిగి తీసుకురావడానికి ఒక రకమైన మంత్రంగా పనిచేస్తుంది - ఇది దివ్యత్వపు ప్రేరణ ప్రవహించగల స్వచ్ఛమైన చైతన్యస్థితి.

నాలుగు పదబంధాల సారాంశం:

- నన్ను క్షమించండి - సమస్య లేదా తప్పును గుర్తించి అంగీకరించడం.
- దయచేసి నన్ను మన్నించండి - కర్మ లేదా నిక్షిప్త జ్ఞాపకం నుండి విడుదల కోరడం.
- ధన్యవాదాలు - శుద్ధీకరణ మరియు స్వస్థత ప్రక్రియకు కృతజ్ఞత తెలపడం.

- నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను - దివ్య ప్రేమ మరియు ఐక్యతతో తిరిగి కనెక్ట్ అవ్వడం.

2. "నన్ను క్షమించండి, దయచేసి నన్ను మన్నించండి, ధన్యవాదాలు, నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను."

"నన్ను క్షమించండి, దయచేసి నన్ను మన్నించండి, ధన్యవాదాలు, నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" అనే పదబంధం పురాతన హావాయి వైద్య విధానమైన హో'ఒపొనోపొనో యొక్క ముఖ్య అంశం. ఇప్పుడు దీని విశ్లేషణ:

ముఖ్య సూత్రం:

హో'ఒపొనోపొనో మీ స్వంత వాస్తవం యొక్క బాధ్యత తీసుకోవడంపై దృష్టి పెడుతుంది. మన అవగాహనలు మరియు నమ్మకాలు మన అనుభవాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో ఇది గుర్తిస్తుంది, అవి బాహ్యంగా ఉద్భవించినట్లు అనిపించినప్పటికీ.

నాలుగు పదబంధాలు:

- "నన్ను క్షమించండి"(I am sorry): మీ ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలు ఆ పరిస్థితికి కారణం కావచ్చునని అంగీకరించడం.
- "దయచేసి నన్ను మన్నించండి": ఏదైనా లోపాలు ఉన్నాయని భావించినందుకు మీ నుండి మరియు ఇతరుల నుండి క్షమాపణ కోరడం.
- "ధన్యవాదాలు": ఆ అనుభవం నుండి నేర్చుకోవడానికి మరియు ఎదగడానికి లభించిన అవకాశానికి కృతజ్ఞతలు తెలపడం.
- "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను": స్వీయ-ప్రేమను ధృవీకరించడం, మరియు మీకూ మరియు ఇతరులకు నిష్కల్మషమైన షరతులేని ప్రేమను అందించడం.

ఇది ఎలా పనిచేస్తుంది:

- సమస్యను గుర్తించడం: మీరు ఎదుర్కొంటున్న నిర్దిష్ట సమస్య లేదా సవాలును గుర్తించడం ద్వారా ప్రారంభించండి. ఇది బాంధవ్య సమస్య, ఆరోగ్య సమస్య లేదా ఏదైనా ఇతర ప్రతికూల అనుభవం కావచ్చు.
- పదబంధాలను పునరావృతం చేయడం: ప్రతి పదం వెనుక ఉన్న అర్థంపై దృష్టి పెడుతూ, నాలుగు పదబంధాలను ప్రశాంతంగా మరియు పదే పదే జపించండి. మీకు సౌకర్యంగా అనిపించినన్ని సార్లు వాటిని నిశ్శబ్దంగా లేదా బిగ్గరగా పునరావృతం చేయవచ్చు.
- వదిలివేయడం: మీరు పదబంధాలను పునరావృతం చేస్తున్నప్పుడు, సమస్యతో సంబంధం ఉన్న ఏదైనా ప్రతికూల భావోద్వేగాలు లేదా తీర్పులను విడుదల చేయడానికి ప్రయత్నించండి. కేవలం వర్తమానంలో ఉండటానికి మరియు పదాల యొక్క హీలింగ్ శక్తిని అనుభవించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతించండి.

ప్రయోజనాలు:

- తగ్గిన ఒత్తిడి: మీ స్వంత వాస్తవం యొక్క బాధ్యత తీసుకోవడం ద్వారా, మీరు బాహ్య పరిస్థితులతో సంబంధం ఉన్న ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను తగ్గించవచ్చు.
- మెరుగైన సంబంధాలు: క్షమాపణ, అవగాహన మరియు కరుణను పెంపొందించడం ద్వారా హో'బౌనొ'పోనో సంబంధాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
- పెరిగిన స్వీయ-ఎరుక: ఈ అభ్యాసం స్వీయ-ఎరుకను పెంచుతుంది మరియు పరిమితం చేసే నమ్మకాలు మరియు ప్రతికూల ఆలోచన విధానాలను గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.
- అంతర్గత ప్రశాంతత: స్వీయ-ప్రేమ మరియు క్షమాపణను పెంపొందించడం ద్వారా, మీరు గొప్ప అంతర్గత ప్రశాంతత మరియు తాజాదనాన్ని అనుభవించవచ్చు.

ముఖ్యమైన గమనిక: హో'బౌనొ'పోనో ఒక సాధారణమైనదే కానీ లోతైన అభ్యాసం. మీ స్వంత అంతర్గత ప్రపంచాన్ని అన్వేషించడానికి సిద్ధంగా ఉండి, స్వీకరించే మనస్సుతో open mind దీనిని చేరుకోవడం ముఖ్యం.

నిరాకరణ: ఈ సమాచారం సాధారణ జ్ఞానం మరియు సమాచార ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే. ఇది వైద్య లేదా వృత్తిపరమైన సలహా కాదు.

3. మంత్రం

"నన్ను క్షమించండి, దయచేసి నన్ను మన్నించండి, ధన్యవాదాలు, నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" అనే పదబంధం హో'ఒపోనొపోనో నుండి వచ్చిన మంత్రం. హో'ఒపోనొపోనో అనేది సామరస్యం మరియు క్షమాపణ యొక్క సాంప్రదాయ హవాయి అభ్యాసం. ఇది ఒక ఆధ్యాత్మిక వైద్య విధానం, ఇది ఒకరి వాస్తవానికి బాధ్యత తీసుకోవడం మరియు అంతర్గత ప్రశాంతత మరియు సామరస్యాన్ని సృష్టించడానికి ప్రతికూల శక్తిని తొలగించడంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఈ పద్ధతిలో ప్రతి పదబంధం యొక్క వివరణాత్మక విశ్లేషణ మరియు దాని ప్రాముఖ్యత ఇక్కడ ఉంది:

1. నన్ను క్షమించండి

- అర్థం: మీ జీవితంలోని శక్తి లేదా పరిస్థితులకు మీరే బాధ్యత వహిస్తున్నారని అంగీకరించడం.
- ఆధ్యాత్మిక అంతర్దృష్టి: బాధ్యత తీసుకోవడం ద్వారా, మీ ఆలోచనలు, చర్యలు లేదా ఉపచేతన నమూనాలు అనేవి అసమతుల్యతకు కారణం కావచ్చునని మీరు గుర్తిస్తారు.
- ఉద్దేశ్యం: ఈ పదసమూహం వినయం మరియు స్వీయ-ఎరుకను కలిగిస్తుంది.

2. దయచేసి నన్ను మన్నించండి

- అర్థం: మీరు ఉద్దేశపూర్వకంగా లేదా అనుకోకుండా కలిగించిన ఏదైనా హాని కోసం మీ నుండి, ఇతరుల నుండి లేదా విశ్వం నుండి క్షమాపణ కోరడం.
- ఆధ్యాత్మిక అంతర్దృష్టి: ఇది అపరాధం, ఆగ్రహం మరియు స్వీయ-నిందను విడుదల చేయడానికి హృదయాన్ని తెరుస్తుంది. క్షమాపణ అనేది సమతుల్యతను పునరుద్ధరించే ఒక శుద్ధి చర్య.
- ఉద్దేశ్యం: ప్రతికూల శక్తిని తొలగించడం మరియు స్వస్థతను ప్రోత్సహించడం.

3. ధన్యవాదాలు

- అర్థం: స్వస్థత, అభ్యాసం మరియు ఎదుగుదల అవకాశానికి కృతజ్ఞతను వ్యక్తపరచడం.
- ఆధ్యాత్మిక అంతర్దృష్టి: కృతజ్ఞత మీ శక్తిని ఉన్నత పౌనఃపున్యానికి మారుస్తుంది, మిమ్మల్ని సానుకూలత మరియు సమృద్ధికి అనుగుణంగా శృతి చేస్తుంది.
- ఉద్దేశ్యం: స్వస్థత యొక్క ప్రక్రియ మరియు జీవితం యొక్క విశ్వ ప్రవాహంపై నమ్మకాన్ని బలోపేతం చేయడం.

4. నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను

- అర్థం: మీకూ, ఇతరులకూ మరియు పరిస్థితికీ బేషరతు ప్రేమను పంపడం.
- ఆధ్యాత్మిక అంతర్దృష్టి: ప్రేమ అనేది అత్యున్నత ప్రకంపన మరియు అంతిమ స్వస్థత. ఇది ప్రతికూలతను కరిగిస్తుంది మరియు అనుసంధానాన్ని పెంపొందిస్తుంది.
- ఉద్దేశ్యం: మీలో మరియు మీ చుట్టూ ప్రశాంతతని పునరుద్ధరిస్తూ, ఏకత్వ మరియు సమైక్యత యొక్క భావాన్ని సృష్టించడం.

ఇది ఎలా పనిచేస్తుంది

- ముఖ్య సూత్రం: మీ జీవితంలోని ప్రతిదీ ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానమై ఉన్నదని మరియు మీ అంతర్గత స్థితి ద్వారా ప్రభావితమవుతున్నదని నమ్మకం. మీ అంతర్గత ప్రపంచాన్ని శుద్ధి చేయడం మరియు నయం చేయడం ద్వారా, మీరు బాహ్య పరిస్థితులను మార్చగలరు.
- స్వీయ-స్వస్థతపై దృష్టి: హో'బొనోపోనో బాహ్య సంఘటనలను నియంత్రించడం కంటే మీ అవగాహన మరియు శక్తిని నయం చేయడంపై దృష్టి పెడుతుంది.

4. హో'బొనోపోనో మన శరీరంలోని ప్రతిదీ శక్తితో తయారైందనే శాస్త్రంపై పనిచేస్తుంది.

అవును, అది కరెక్ట్. మన శరీరం, మనస్సు మరియు అనుభవాలతో సహా ప్రతిదీ శక్తి అని, మరియు ఆ శక్తిని అవగాహన, క్షమాపణ మరియు ప్రేమ ద్వారా శుద్ధి చేయవచ్చు లేదా సమన్వయం చేయవచ్చు అనే అవగాహనపై హో'బొనోపోనో పనిచేస్తుంది.

హో'ఒపోనోపోనో మన శరీరంలోని ప్రతిదీ శక్తితో తయారైందనే శాస్త్రంపై ఎలా పనిచేస్తుందో మరింత వివరంగా వివరిస్తాను.

శక్తి యొక్క శాస్త్రం మరియు హో'ఒపోనోపోనో

ప్రతిదీ శక్తియే

ఆధునిక భౌతిక శాస్త్రం ప్రకారం, ప్రతిదీ దాని మూలంలో వివిధ పౌనఃపున్యాల frequencies వద్ద కంపించే శక్తితో తయారవుతుంది. ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి:

- మన శరీరాలు
- మన ఆలోచనలు
- మన భావోద్వేగాలు
- మన జ్ఞాపకాలు మరియు నమ్మకాలు కూడా

ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలు శక్తిగా

- మీరు కలిగి ఉన్న ప్రతి ఆలోచన మరియు అనుభూతి ఒక ప్రకంపనను విడుదల చేస్తుంది.
- అపరాధ భావం, కోపం లేదా భయం వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలు తక్కువ పౌనఃపున్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి.
- ప్రేమ, క్షమాపణ మరియు కృతజ్ఞత ఉన్నత పౌనఃపున్యాలను విడుదల చేస్తాయి.
- మనం పరిష్కరించని జ్ఞాపకాలను లేదా భావోద్వేగ నమూనాలను కలిగి ఉన్నప్పుడు, అవి శక్తివంతమైన అడ్డంకులను blocks సృష్టిస్తాయి - ఒక సిగ్నల్‌లో అంతరాయం లాంటిది.

హో'ఒపోనోపోనో శక్తివంతంగా ఎలా పనిచేస్తుంది

హో'ఒపోనోపోనో అనేది నాలుగు హీలింగ్ చేసే వాక్యాలను పునరావృతం చేయడం ద్వారా మన వ్యవస్థ నుండి ఈ శక్తివంతమైన ముద్రలను శుభ్రం చేయడానికి సహాయపడుతుంది:

- "నన్ను క్షమించండి."

- "దయచేసి నన్ను మన్నించండి."
- "ధన్యవాదాలు."
- "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను."

- ఈ వాక్యాలు అంతర్గతంగా - బాహ్య ప్రపంచానికి కాకుండా, అంతర్గత దైవానికి లేదా ఉన్నత స్వయానికి ఉద్దేశించబడినవి, దీనిని అంగీకరిస్తూ:
- ఏదైనా బాహ్య అనుభవం అనేది అంతర్గత శక్తివంతమైన సమాచారం data యొక్క ప్రతిబింబం.
- అంతర్గత డేటాను శుభ్రం చేయడం ద్వారా, బాహ్య పరిస్థితి మారుతుంది.

ఈ అభ్యాసం:

- మీ ప్రకంపనను ఉన్నతం చేస్తుంది
- అంతర్గత సంఘర్షణను కరిగిస్తుంది
- మీ శక్తి క్షేత్రాన్ని తిరిగి సమన్వయం చేస్తుంది
- శారీరక లేదా మానసిక సమస్యలుగా కనిపించే శక్తివంతమైన వైకల్యాలను శుద్ధి చేస్తుంది

పదాలు శక్తితో రూపొందినవి

- హో'ఒపోనోపోనో అనేది మన శరీరంలోని ప్రతిదీ శక్తితో తయారైందనే శాస్త్రంపై పనిచేస్తుంది. పదాలు శక్తితో తయారవుతాయి. నిర్దిష్ట పదాలకు నిర్దిష్ట పానఃపున్యం ఉంటుంది. మీరు ఆ పదాలను పదే పదే చెప్పినప్పుడు, మీ శరీరం ఆ పదాల ప్రకంపనల ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది మరియు మీ శరీరం యొక్క పానఃపున్యాన్ని మారుస్తుంది.
- ఉదాహరణకు, నీటికి పానఃపున్యం ఉంటుంది. మీరు నీరు త్రాగినప్పుడు - నీరు మీ శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది మరియు మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది మరియు మీ శరీరం యొక్క పానఃపున్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

- నీటి మాదిరిగానే, పండ్ల రసానికి కూడా ఒక నిర్దిష్టమైన కంపన స్థాయి ఉంటుంది, వివిధ రకాల కంపన స్థాయిలు మీ శరీరంపై వేర్వేరు ప్రభావాలను చూపుతాయి.
- అలానే, మద్యానికి పోనఃపున్యం ఉంటుంది. ప్రతికూల పోనఃపున్యం. మీరు మద్యం త్రాగితే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూలంగా ప్రభావం చూపుతుంది.
- ఇప్పుడు అలానే, ప్రపంచంలో చాలా, చాలా అధిక పోనఃపున్యం కలిగిన నిర్దిష్ట పదాలు ఉన్నాయి, ఇంద్రజాల పోనఃపున్యం లాంటివి.
- మీరు ఆ పదాలను పదే పదే చెప్పినప్పుడు, ప్రీక్వెన్సీ ప్రభావం వల్ల, అది మీ శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అలాగే మీ ప్రీక్వెన్సీ మారినప్పుడు, మీ ఆకర్షణ కూడా మారుతుంది.

☀ ఫలితం:

- అంతర్గత శక్తి క్షేత్రం శుభ్రంగా మరియు సామరస్యంగా ఉన్నప్పుడు:
- శరీరం మరింత సులభంగా నయం అవుతుంది
- సంబంధాలు అనేవి సహజంగా మారుతాయి
- జీవితం మరింత సమతుల్యంగా, ప్రవహించేదిగా మరియు స్పష్టంగా ఉంటుంది

5. హో'ఒపోనోపోనోను ఎలా సాధన చేయాలి

హో'ఒపోనోపోనోను అభ్యసించడం అనేది దైవిక ప్రేమ మరియు అంతర్గత బాధ్యతతో తిరిగి కనెక్ట్ అవ్వడం ద్వారా స్వస్థత పొందడానికి, భావోద్వేగ అవరోధాలను తొలగించడానికి మరియు ప్రశాంతతకి తిరిగి రావడానికి ఒక సాధారణమైన మార్గమే కానీ ఇది చాలా శక్తివంతమైన మార్గం. ఇది పురాతన హవాయియన్ ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాల నుండి ఉద్భవించింది మరియు దైవం దగ్గర ప్రార్థించే నాలుగు పవిత్ర వాక్యాలతో కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది:

"నన్ను క్షమించండి. దయచేసి నన్ను మన్నించండి. ధన్యవాదాలు. నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను."

🌱 హో'ఒపోనోపోనో దేని గురించి?

హో'ఒపొనొపొనో యొక్క హృదయంలో, మీరు అనుభవించే ప్రతిదానికీ పూర్తి బాధ్యత తీసుకోవడం ఉంటుంది - ఎందుకంటే మీ చైతన్యం మరియు అవగాహన మీ ప్రపంచ సృష్టిలో భాగం. బాహ్య ప్రపంచాన్ని నయం చేయడం అనేది అంతర్గత శుద్ధీకరణతో ప్రారంభమవుతుంది.

హో'ఒపొనొపొనోను ఎలా అభ్యసించాలి (దశల వారీగా)

1. ఒక పరిస్థితి లేదా వ్యక్తిని ఎంచుకోండి

మిమ్మల్ని కలవరపెడుతున్న దేనినైనా గుర్తుకు తెచ్చుకోండి:

- బాధాకరమైన జ్ఞాపకం
- ఒత్తిడితో కూడిన సంబంధం
- మీ జీవితంలో ఒక ప్రతికూల నమూనా
- లేదా కేవలం అస్పష్టమైన భావోద్వేగ అసౌకర్యం
- మీరు దానిని అర్థం చేసుకోవలసిన లేదా విశ్లేషించవలసిన అవసరం లేదు - దానిని ప్రశాంతంగా అనుభవించండి.

2. నాలుగు పదబంధాలను చెప్పండి (హృదయపూర్వక ఉనికితో)

అంతర్గతంగా లేదా బిగ్గరగా పునరావృతం చేయండి:

- "నన్ను క్షమించండి."
 - ఈ శక్తిని కలిగి ఉండటంలో లేదా మోయడంలో మీ భాగాన్ని అంగీకరించండి.
 - ఇది స్పృహతో ఉండకపోవచ్చు, కానీ మీలోని నొప్పి లేదా అసమతుల్యత యొక్క శక్తికి మీరు క్షమాపణ చెబుతున్నారు.
- "దయచేసి నన్ను మన్నించండి."

– మీ లోతైన స్వయం నుండి, ఇతరుల నుండి లేదా దివత్వపు మూలం నుండి అపస్మారక నమూనాలు మీలో జీవించడానికి అనుమతించినందుకు క్షమాపణ కోరడం.

● "ధన్యవాదాలు."

– ఇది విడుదల కావడానికి బయటకు వస్తున్నందుకు కృతజ్ఞత వ్యక్తం చేయడం.

– జీవితానికి, ప్రేమకు మరియు శుద్ధి చేసే అవకాశానికి కృతజ్ఞతలు.

● "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను."

– స్వచ్ఛమైన ప్రేమకు తిరిగి రావడం, అది అన్ని అవశేషాలను కరిగిస్తుంది.

– మిమ్మల్ని మీరు, వ్యక్తిని లేదా జ్ఞాపకాన్ని, విశ్వాన్ని "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" అని చెప్పడం.

ఈ చక్రాన్ని చాలాసార్లు పునరావృతం చేయండి లేదా మీ సౌలభ్యం ప్రకారం రోజంతా నిశ్శబ్దంగా లేదా 11 సార్లు లేదా 108 సార్లు చేయవచ్చు.

అభ్యాస ఉదాహరణ:

● మీ భవిష్యత్తు గురించి భయం కలుగుతున్నట్లు ఉహించుకోండి.

● దానితో శాంతంగా కూర్చోండి మరియు లోపల ఇలా చెప్పండి:

● "నన్ను క్షమించండి, భయం - నేను నిన్ను అనుమతించాను."

● "నీకు శక్తిని ఇచ్చినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి."

● "నయం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నదాన్ని నాకు చూపించినందుకు ధన్యవాదాలు."

● "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, మరియు నేను ఇప్పుడు నిన్ను విడుదల చేస్తున్నాను."

● మీరు ఈ సాధనని కళ్ళు మూసుకొని నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని లేదా నడుస్తున్నప్పుడు లేదా పని చేస్తున్నప్పుడు కూడా చేయవచ్చు.

దీనిని రోజువారీ సాధనగా చేయండి

- ప్రతిఘటన, ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగం కలిగినప్పుడు ఎప్పుడైనా ఈ వాక్యాలను మంత్రంలా జపించండి.
- పదాలు కాకుండా, వాటి వెనుక ఉన్న అనుభూతిని శుద్ధి చేయనివ్వండి.
- ధ్యానం, డైరీ రాయడం లేదా సంభాషణల సమయంలో నిశ్శబ్దంగా దీన్ని ఉపయోగించండి.

ఇది ఏమి పెంపొందిస్తుంది

- అంతర్గత శాంతి
- క్షమాపణ
- స్పష్టత
- భావోద్వేగ స్వేచ్ఛ
- ఆధ్యాత్మిక అనుసంధానం

6. మీరు మరింత ఉన్నత స్థాయి పద్ధతిని పాటించాలనుకుంటే, సంభాషణాత్మక హో'ఒపొనోపొనో అని పిలవబడే దానిని చేయవచ్చు. దీని అర్థం, మీరు నొప్పిగా ఉన్న లేక అనారోగ్యంగా ఉన్న మీ శరీర భాగంతో సంభాషించడం. వివరించండి.

ఖచ్చితంగా. సంభాషణాత్మక హో'ఒపొనోపొనో అనేది సాంప్రదాయ అభ్యాసం యొక్క మరింత అధునాతనమైన మరియు సన్నిహితమైన అనువర్తనం. ఇక్కడ కేవలం నాలుగు కీలక పదబంధాలను పదే పదే చెప్పే బదులు, మీరు వాటిని మీ శరీరంలో బాధపడుతున్న, అనారోగ్యంగా ఉన్న, లేదా అస్తవ్యస్తంగా ఉన్న ఒక నిర్దిష్ట భాగానికి (లేదా ఒక పరిస్థితి, జ్ఞాపకం, లేదా భావోద్వేగానికి కూడా) ప్రేమపూర్వక సంభాషణగా నిర్దేశిస్తారు.

సంభాషణాత్మక హో'ఒపొనోపొనో అంటే ఏమిటి?

ఇది ఈ క్రింది ప్రక్రియ:

- మీ శరీరం యొక్క ప్రతి భాగం చైతన్యం కలిగి ఉందని మరియు జ్ఞాపకాలను కలిగి ఉందని గుర్తించడం.
- నొప్పి లేదా అనారోగ్యం ఒక సందేశం అని అర్థం చేసుకోవడం - తరచుగా ఉపచేతన నుండి - శ్రద్ధ, ప్రేమ మరియు విడుదలను అడుగుతోంది.
- పరిష్కరించని భావోద్వేగ లేదా కర్మ భారాలను మోస్తున్న పిల్లవాడితో లేదా ప్రియమైన వ్యక్తితో మాట్లాడినట్లుగా మీ శరీరం యొక్క ఆ భాగంతో నేరుగా మాట్లాడటం.

☞ **దీన్ని ఎలా అభ్యసించాలి - దశల వారీగా**

1. నిశ్శబ్దమైన, ధ్యాన స్థలానికి వెళ్ళండి

కూర్చోండి లేదా పడుకోండి, విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు మీ ఎరుకను లోపలికి తీసుకురండి.

2. నొప్పి లేదా ఆందోళన ఉన్న ప్రాంతంపై దృష్టి పెట్టండి

నొప్పిగా లేదా అనారోగ్యంగా ఉన్న శరీర భాగంపై మీ దృష్టిని (లేదా మీ చేతిని కూడా) ప్రశాంతంగా ఉంచండి. దాని ఉనికిని అనుభవించండి.

3. ప్రేమపూర్వక సంభాషణను ప్రారంభించండి

- మీ శరీరం యొక్క ఈ భాగాన్ని చైతన్యం కలిగిన జీవిగా ఊహించుకోండి - ఒక స్నేహితుడు, ఒక పిల్లవాడు లేదా మీ అంతర్గత ఆత్మగా కూడా ఊహించుకోండి - మరియు ఈ విధంగా చెప్పండి:
- "ప్రియమైన [శరీర భాగమా], నేను నిన్ను చూస్తున్నాను. నీ నొప్పిని నేను అనుభవిస్తున్నాను. నా పూర్వీకులు లేదా నేను నీలో నిక్షిప్తం చేసిన అన్ని జ్ఞాపకాలకు నన్ను క్షమించు."
- "ఏదైనా నిర్లక్ష్యం, కోపం, భయం లేదా అపార్థానికి దయచేసి నన్ను మన్నించు."
- "ఇంత కాలం పట్టుకుని నిలబడినందుకు ధన్యవాదాలు. నన్ను రక్షించడానికి ప్రయత్నించినందుకు ధన్యవాదాలు."

- "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను. నేను నిన్ను నిజంగా ప్రేమిస్తున్నాను. నువ్వు ఇప్పుడు సురక్షితంగా ఉన్నావు. నువ్వు వదిలివేయవచ్చు."

- మీరు నాలుగు ప్రధాన హో'ఓపోనోపోనో వాక్యాలను వ్యక్తిగత సంభాషణగా పునరావృతం చేయవచ్చు లేదా మార్చవచ్చు:

- నన్ను క్షమించు (నిన్ను విస్మరించినందుకు, ఇక్కడ నిక్షిప్తమైన నొప్పికి, నేను కలిగి ఉన్న ఒత్తిడికి)

- దయచేసి నన్ను మన్నించు (తెలియకుండా ఈ భారాన్ని మోస్తున్నందుకు)

- ధన్యవాదాలు (నాతో ఉన్నందుకు, మీ సంకేతాలకు, ఇంకా పనిచేస్తున్నందుకు)

- నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను (బేషరతుగా, లోతుగా, శాశ్వతంగా)

4. వినండి మరియు స్వీకరించండి

మాట్లాడిన తర్వాత, కొన్ని క్షణాలు నిశ్శబ్దంగా ఉండండి మరియు ఏదైనా అంతర్గత సందేశాలు, అనుభూతులు లేదా భావోద్వేగాలు తలెత్తుతున్నాయో లేదో చూడండి. కొన్నిసార్లు, అంతర్ద్వైష్టులు లేదా భావోద్వేగ విడుదలలు సహజంగా జరుగుతాయి.

ఇది ఎందుకు పనిచేస్తుంది

- శరీరం జ్ఞాపకాలను కలిగి ఉంటుంది. సంభాషణాత్మక హో'ఓపోనోపోనో దీనిని గుర్తిస్తుంది మరియు ప్రేమతో దానితో మాట్లాడుతుంది.

- ఇది ఉపచేతనను subconscious సక్రియం చేస్తుంది. నొప్పి సజీవంగా ఉన్నట్లు మాట్లాడటం జ్ఞాపకం లేదా భావోద్వేగం యొక్క దాచిన పొరలను చేరుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

- ఇది నమ్మకాన్ని సృష్టిస్తుంది. మీ శరీరం సురక్షితంగా, చూస్తున్నట్లు మరియు వింటున్నట్లు భావించడం ప్రారంభిస్తుంది - తరచుగా లోతైన స్వస్థత మరియు విడుదలకు దారితీస్తుంది.

ఉదాహరణ: మీ నడుముతో మాట్లాడటం

"ప్రియమైన నడుము, నీకు నొప్పిగా ఉందని నాకు తెలుసు. ప్రపంచ భారాన్ని నీపై మోపినందుకు నన్ను క్షమించు. భయం మరియు మనుగడ ఒత్తిడిని పట్టుకున్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు. ప్రతిరోజూ నాకు మద్దతు ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు. నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను మరియు ఇప్పుడు నీ ద్వారా స్వస్థత(దివ్యశక్తి) ప్రవహించడానికి అనుమతిస్తున్నాను."

7. కాబట్టి "నన్ను క్షమించు", "దయచేసి నన్ను మన్నించు", "ధన్యవాదాలు", "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" అని చెప్పడానికి మూడు కారణాలను వివరిస్తూ సంభాషణను కొనసాగించండి.

ఖచ్చితంగా. మీ శరీరం యొక్క ఒక భాగంతో - సంభాషణాత్మక హో'బొనోపొనో ఎలా సాగుతుందో ఇక్కడ వివరించుకుందాం. ఉదాహరణకు, మీ కడుపు భాగంతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు - ప్రతి వాక్యానికి తగిన మూడు హృదయపూర్వక కారణాలను కూడా చేర్చుతూ స్పష్టంగా తెలుసు కుందాం. ఇది చిత్తశుద్ధిని మరియు భావోద్వేగ అనుసంధానాన్ని మరింతగా పెంచుతుంది, తద్వారా అభ్యాసం మరింత శక్తివంతమైనదిగా మారుతుంది.

☉ "నన్ను క్షమించండి" - నొప్పి మరియు బాధ్యతను అంగీకరించడం

"ప్రియమైన కడుపు, నన్ను క్షమించు."

ఎందుకు:

- "నాకు తెలియకుండానే నేను నీలో నిక్షిప్తం చేసిన ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు నన్ను క్షమించండి."
- "నువ్వు విశ్రాంతి లేదా సంరక్షణ కోరుతున్నప్పటికీ, నేను నీపై రుద్దిన అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా అలవాట్లకు నన్ను క్షమించు."
- "నీ సంకేతాలను విస్మరించినందుకు మరియు కరుణతో వినడానికి బదులుగా నొప్పిని భరించి ముందుకు సాగినందుకు నన్ను క్షమించు."

- ఈ వాక్యం అనేది వినయం మరియు అవగాహనను వ్యక్తం చేస్తున్నది, మనలో ఏదో - తెలిసి లేదా తెలియక - అసమతుల్యతకు కారణమైందని అంగీకరిస్తున్నది.

"దయచేసి నన్ను మన్నించండి" - నిక్షిప్త జ్ఞాపకం నుండి విడుదల కోరడం

"దయచేసి నన్ను మన్నించండి."

ఎందుకు:

- "భావోద్వేగపరమైన ఒత్తిడి సమయంలో నిన్ను విడిచిపెట్టినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు."
- "నిన్ను కఠినంగా విమర్శించినందుకు, బలహీనుడవని దూషించినందుకు లేదా నీకు నొప్పి కలిగినప్పుడు కోపంగా ఉన్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు."
- "నువ్వు దాచి ఉంచి పోషించవలసి వచ్చిన పూర్వీకుల నమూనాలను మరియు వాటి భావోద్వేగ భారాలను మోస్తున్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి."
- ఇది ఈ జీవితకాలం నుండి మాత్రమే కాకుండా, గత తరాల నుండి కూడా కర్మ మరియు ఉపచేతన జ్ఞాపకాలను శుద్ధి లేదా శుభ్రం చేయడానికి తలుపు తెరుస్తుంది.

"ధన్యవాదాలు" - శరీరం యొక్క విధేయత మరియు సందేశాలను గౌరవించడం

"ధన్యవాదాలు."

ఎందుకు:

- "నేను నిన్ను సరిగా చూసుకోనప్పటికీ, నన్ను పోషించడానికి మరియు నాకు మద్దతు ఇవ్వడానికి ప్రతిరోజూ అవిశ్రాంతంగా పనిచేస్తున్నందుకు ధన్యవాదాలు."
- "నొప్పికి ధన్యవాదాలు - అది నన్ను తిరిగి ఎరుకకు మరియు స్వస్థతకి నడిపించిన ఒక సంకేతం."

● "ఆదర్శవంతంగా లేని ఉద్యోగంలో నేను పనిచేస్తున్నా, దానికి వీలుగా భావోద్వేగ శక్తిని పట్టి ఉంచినందుకు నీకు ధన్యవాదాలు."

● ఇది మీ కృతజ్ఞతను వ్యక్తం చేయడం, ఇది సహజంగా మీ సంబంధాన్ని ప్రతిఘటన నుండి స్వస్థతకి మార్పు చెందిస్తుంది.

❤️ "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" - స్వస్థత మరియు బేషరతు మద్దతును అందించడం

"నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను."

ఎందుకు:

● "నువ్వు ఏ ఆకారంలో లేదా స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ, నాలో ఒక భాగంగా ఉన్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను."

● "నీ ధైర్యానికి, నీ స్థిరత్వానికి, మరియు నీ మౌన సేవకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను."

● "నువ్వు పరిపూర్ణంగా లేకపోయినా, నాలో ఉన్న దివ్యత్వంలో నువ్వు జీవిస్తున్న ఒక భాగం కాబట్టి, నేను ఇప్పుడు నిన్ను పూర్తిగా మరియు బేషరతుగా ప్రేమిస్తున్నాను."

● ఇది సంబంధాన్ని మరియు పవిత్రతను పునరుద్ధరిస్తుంది, తరచుగా భావోద్వేగ విడుదలకు మరియు శాంతికి దారితీస్తుంది.

🙏 ప్రవాహంలో తుది సారాంశం:

"ప్రియమైన కడుపు భాగమా, నన్ను క్షమించు - ఒత్తిడికి, నిర్లక్ష్యానికి, అపస్మారక ఎంపికలు అన్నింటికీ. నేను విననందుకు, విమర్శించినందుకు, ఈ నొప్పి పెరగడానికి అనుమతించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి. అన్నిటిలోనూ నాకు మద్దతు ఇచ్చినందుకు, నీ నిశ్శబ్ద బలం మరియు సందేశాలకు ధన్యవాదాలు. నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను - లోతుగా, నిజంగా, బేషరతుగా."

8. రోజు అవే కారణాలను పునరావృతం చేయవద్దు. ప్రతిరోజు కొత్త కారణాలను వ్యక్తపరుస్తూ సంభాషణాత్మక హో'ఓపోనోపోనో చేయండి.

ఖచ్చితంగా. ప్రతిరోజు కొత్త కారణాలను వ్యక్తం చేస్తూ సంభాషణాత్మక హో'ఓపోనోపోనో ఎలా అభ్యాసం చేయాలి మరియు అది ఎందుకు శక్తివంతమైనదో ఇక్కడ వివరించబడింది:

☉ ముఖ్య ఆలోచన

ప్రతిరోజు ఒకే కారణాలతో "నన్ను క్షమించండి. దయచేసి నన్ను మన్నించండి. ధన్యవాదాలు. నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను." అనే నాలుగు పదబంధాలను పునరావృతం చేయడానికి బదులుగా, మీరు ప్రతిసారీ వేర్వేరు, సంబంధిత కారణాలను చైతన్యంతో వ్యక్తం చేయండి. ఇది మీ అభ్యాసాన్ని తాజాగా, ప్రామాణికంగా మరియు మీ అభివృద్ధి చెందుతున్న అంతర్గత ఎరుక మరియు జీవిత అనుభవాలకు అనుసంధానిస్తుంది.

🌱 ప్రతిరోజు కొత్త కారణాలను ఎందుకు ఉపయోగించాలి?

- హృదయాన్ని నిమగ్నం చేస్తుంది - మీరు కొత్త కారణాలను ఇచ్చినప్పుడు, మీ అభ్యాసం కేవలం ఒక మంత్రంగా కాకుండా నిజమైన అంతర్గత సంభాషణగా మారుతుంది.
- దాచిన జ్ఞాపకాలను వెలికితీస్తుంది - మీరు ప్రతిరోజు కొత్త కోణాలను అన్వేషించేటప్పుడు విభిన్న భావోద్వేగ పొరలు మరియు జ్ఞాపకాలు బయటకు వస్తాయి.
- స్వీయ-ఎరుకను పెంచుతుంది - ఇది మీరు పట్టించుకోకుండా వదిలి వేసిన సూక్ష్మ నమూనాలు, వైఖరులు లేదా అలవాట్లను గుర్తించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.
- శరీరం లేదా అంతర్గత ఆత్మతో మీ బంధాన్ని బలపరుస్తుంది - మీరు లోపల ఉన్న వాటి పట్ల మరింత శ్రద్ధగా, గౌరవంగా మరియు ప్రేమగా ఉంటారు.

🙏 ప్రతిరోజు దీన్ని ఎలా చేయాలి

మీరు ఒక అంశాన్ని ఎంచుకోండి - శరీర భాగం, భావోద్వేగం, జీవిత సమస్య లేదా మీ అంతర్గత పిల్లవాడు కూడా - మరియు ఇలా చెప్పండి:

"నన్ను క్షమించండి" - నేటి కొత్త కారణాలు ఇలా ఉండవచ్చు:

- "భవిష్యత్తులోకి నేను ప్రొజెక్ట్ చేసిన భయానికి నన్ను క్షమించండి."
- "నేను నిశ్శబ్దంగా ద్వేషాన్ని కలిగి ఉన్నందుకు నన్ను క్షమించండి."
- "తొందరపడి మీకు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయం ఇవ్వనందుకు నన్ను క్షమించండి."

"దయచేసి నన్ను క్షమించండి" - నేటి కొత్త కారణాలు ఇలా ఉండవచ్చు:

- "ఇతరులతో నన్ను పోల్చుకుని, మిమ్మల్ని తక్కువగా భావించేలా చేసినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి."
- "నేను నయం చేయకుండా వదిలేసిన వారసత్వంగా వచ్చిన కుటుంబ భావోద్వేగాలకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి."
- "మీరు పంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్న జ్ఞానాన్ని విస్మరించినందుకు దయచేసి నన్ను క్షమించండి."

"ధన్యవాదాలు" - నేటి కొత్త కారణాలు ఇలా ఉండవచ్చు:

- "అసౌకర్యం ద్వారా నాకు సహనాన్ని నేర్పినందుకు ధన్యవాదాలు."
- "నేను వదులుకోవాలనుకున్న రోజుల్లో నన్ను మోసుకెళ్లినందుకు ధన్యవాదాలు."
- "నేను సందేహించినప్పటికీ, స్వస్థతపై ఇంకా నమ్మకం ఉంచినందుకు ధన్యవాదాలు."

"నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" - నేటి కొత్త కారణాలు ఇలా ఉండవచ్చు:

- "ప్రతి శ్వాసలో నాతో ఉన్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను."
- "నువ్వు నొప్పిలో లేదా గందరగోళంలో ఉన్నప్పటికీ నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను."
- "ఈ మానవ రూపంలో నా ఆత్మను ఎంత అందంగా మోస్తున్నావో దానికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను."



అదనపు సూచన: మీ రోజువారీ కారణాలను డైరీలో రాసుకోండి.

మీ కారణాలను వ్రాయడం అనేది స్వస్థతని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది మరియు మీ ప్రయాణం యొక్క రికార్డును మీకు అందిస్తుంది. మీరు నమూనాలను మరియు పురోగతిని చూడటం ప్రారంభిస్తారు.

9. హో'ఓపోనోపోనోకి రెండు అంశాలు ఉన్నాయి, ఒకటి మిమ్మల్ని మీరు నయం చేసుకోవడం, మరొకటి ఇతరులను నయం చేయడం. మీరు రెండూ చేయాలి.

Ho'oponoponoకి రెండు ముఖ్యమైన అంశాలు ఉన్నాయి.

1. మిమ్మల్ని మీరు నయం చేసుకోవడం (Healing Yourself)

- హో'ఓపోనోపోనో యొక్క ఈ అంశం, మీలో నిల్వ ఉన్న ప్రతికూల జ్ఞాపకాలు, నమ్మకాలు మరియు భావోద్వేగాలను శుభ్రపరచడం మరియు విడుదల చేయడం.
- శాంతి, ఆరోగ్యం మరియు ప్రేమను అనుభవించకుండా మిమ్మల్ని నిరోధించే అంతర్గత అడ్డంకులను మరియు నమూనాలను వదిలివేయడానికి ఇది ఒక మార్గం.
- మిమ్మల్ని మీరు నయం చేసుకోవడం ద్వారా, మీరు మీ జీవితంలోకి సానుకూల శక్తి, స్పష్టత మరియు ఆరోగ్యాన్ని అనుమతిస్తారు.
- హో'ఓపోనోపోనో ద్వారా స్వీయ-వైద్యం భయం, కోపం, అపరాధభావం మరియు మీ ఆరోగ్యం, సంబంధాలు, ఆర్థిక విషయాలు మరియు ఆధ్యాత్మిక పెరుగుదలను ప్రభావితం చేసే ఇతర ప్రతికూల భావోద్వేగాలను విడుదల చేయడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.
- ఇది మీ అనుభవాల పట్ల మీ స్వంత బాధ్యతను అంగీకరించడం, ప్రతికూలతను ఆకర్షించే లేదా ఉంచే అంతర్గత "జ్ఞాపకాలు" లేదా నమూనాలను శుభ్రపరచడం మరియు మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోవడం గురించి.

స్వీయ-స్వస్థత యొక్క ప్రక్రియ:

- నొప్పి లేదా పరిష్కారం కాని సమస్యలకు "నన్ను క్షమించు" అని చెప్పడం.
- మీకు ఉపయోగపడని ఏదైనా మీ మనస్సులో లేదా హృదయంలో పట్టి ఉంచినందుకు "దయచేసి నన్ను మన్నించు" అని అడగడం.
- వైద్యం, ఎదుగుదల మరియు పాఠాల కోసం "ధన్యవాదాలు" అని చెప్పడం.
- "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" - మీ పట్ల లోతైన కరుణ, అంగీకారం మరియు ప్రేమను వ్యక్తపరచడం.

2. ఇతరులను నయం చేయడం (Healing Others)

- రెండవ అంశం ఇతరులకు వైద్యం పంపడం, వారు మీతో భౌతికంగా లేకపోయినా.
- హో'ఓపోనోపోనో ద్వారా, మనం మనల్ని మాత్రమే కాకుండా, మన చుట్టూ ఉన్నవారిని మరియు స్వస్థత అవసరమయ్యే పరిస్థితులను కూడా శుభ్రం చేయగలమనేది ఈ ఆలోచన.
- మీరు మీ కుటుంబం, స్నేహితులు, సహోద్యోగులు మరియు అపరిచితులతో మీ సంబంధాలను నయం చేయడానికి అదే నాలుగు వాక్యాలను ఉపయోగించవచ్చు, వారికి అది తెలిసినా తెలియకపోయినా.
- హో'ఓపోనోపోనో ఇతరులతో ఉన్న గత కర్మ చిక్కులను విడుదల చేయడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. మీ స్వంత అంతర్గత జ్ఞాపకాలను శుభ్రం చేయడం ద్వారా, మీరు బాహ్య వాస్తవికత మరియు మీ సంబంధాలను ప్రభావితం చేస్తారు.
- ఇతరులను నయం చేయడం అంటే వారిని మార్చడం కాదు, వారితో మీ సంబంధాన్ని శుభ్రపరచడం ద్వారా వారి స్వంత స్వస్థత మరియు పరివర్తన ప్రక్రియను అనుమతించడం.

ఇతరులను నయం చేసే ప్రక్రియ:

- మీకు విభేదం ఉన్న లేదా సహాయం అవసరమైన వ్యక్తిని గురించి ఆలోచించినప్పుడు, మీరు మానసికంగా లేదా మాటలతో ఇలా చెప్పవచ్చు:
- "సంబంధాలు తెగిపోవడానికి నేను ఏదైనా కారణం అయితే నన్ను క్షమించు."
- "నేను కలిగించిన నొప్పికి దయచేసి నన్ను మన్నించు."
- "వైద్యం మరియు నేర్చుకునే అవకాశానికి ధన్యవాదాలు."
- "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను మరియు మన మధ్య ఉన్న అన్ని అడ్డంకులను విడుదల చేస్తున్నాను."

ఈ రెండు అంశాలు కలిసి ఎలా పనిచేస్తాయి:

- మిమ్మల్ని మీరు నయం చేసుకోవడం ద్వారా, మీరు పరోక్షంగా ఇతరులను నయం చేస్తారు. ఎందుకంటే మీరు శక్తి మరియు చైతన్యం ద్వారా అనుసంధానం అయి ఉన్నారు.
- మీరు మీ స్వంత అడ్డంకులు మరియు ప్రతికూలతను తొలగించినప్పుడు, అది మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేసే ఒక అలల ప్రభావాన్ని సృష్టిస్తుంది.
- అదేవిధంగా, మీరు ఇతరులకు ప్రేమ, క్షమాపణ మరియు వైద్యం పంపినప్పుడు, అది మీ స్వంత పెరుగుదల మరియు శాంతికి మద్దతు ఇస్తుంది.

ఉదాహరణకు:

- మీరు అంతర్గత సంఘర్షణలను శుభ్రం చేయడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు నయం చేసుకున్నప్పుడు, మీరు ఇతరులపై ప్రతికూలతను ప్రసారం చేయడం మానేస్తారు, తద్వారా మీ సంబంధాలు సజావుగా సాగుతాయి.

- హో'ఓపోనోపోనో ద్వారా ఇతరులను మీరు నయం చేసినప్పుడు, ఇతరులు మారాలనే లేదా వారిని నియంత్రించాలనే అవసరాన్ని మీరు వదిలివేస్తారు, దివ్య శక్తి అనేది స్వస్థత-ప్రక్రియను చూసుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది.

నిజమైన స్వస్థతకు ఈ రెండూ అవసరం:

- స్వీయ-స్వస్థత ప్రేమ, ఆరోగ్యం మరియు సమృద్ధిని స్వీకరించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.
- ఇతరులను నయం చేయడం అనేది ఇతరులు మారాలనే అవసరానికి గల అనుబంధాన్ని విడుదల చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది మరియు మీ వాతావరణంలో ప్రేమ మరియు సామరస్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

10. స్వయం శుద్ధి లేదా స్వీయ-వైద్యం కోసం 'నన్ను క్షమించు', 'దయచేసి నన్ను మన్నించు', 'ధన్యవాదాలు', 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని చెప్పడానికి కనీసం 10 కారణాలు చొప్పున ఇవ్వండి.

"ఋచ్చితంగా! స్వీయ-వైద్యం మరియు అంతర్గత శాంతి కోసం హో'ఓపోనోపోనో యొక్క ప్రతి వాక్యానికి ఇక్కడ 10 కారణాలు ఉన్నాయి. ఈ కారణాలు అనేవి ప్రక్రియతో లోతుగా కనెక్ట్ అవ్వడానికి మరియు స్వస్థత, క్షమాపణ, కృతజ్ఞత మరియు ప్రేమను ప్రోత్సహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి."

"నన్ను క్షమించు" (నా కోసం)

"ప్రియమైన అంతర్గత ఆనందం, నేను క్షమించమని అడుగుతున్నాను."

- నాకు ఉపయోగపడని గత బాధలు మరియు జ్ఞాపకాలను పట్టి ఉంచినందుకు నన్ను క్షమించు.

- నేను అర్హత గలిగిన ఉన్న ప్రేమ మరియు గౌరవంతో నన్ను నేను చూసుకోనందుకు నన్ను క్షమించు.
- నా స్వంత విలువ మరియు సామర్థ్యాన్ని నేను సందేహించిన సమయాలకు నన్ను క్షమించు.
- నేను నా లోపల వ్యక్తిగత-తీర్పు మరియు విమర్శలను మోసినందుకు నన్ను క్షమించు.
- నన్ను నేను జాగ్రత్తగా చూసుకోకుండా నా శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మను నిర్లక్ష్యం చేసినందుకు నన్ను క్షమించు.
- నా గురించి నేను (అబద్ధాలనే) నిజాలుగా అంగీకరించిన ప్రతికూల నమ్మకాలకు నన్ను క్షమించు.
- నా జీవితాన్ని నియంత్రించడానికి నేను అనుమతించిన భయం మరియు అపరాధ భావనలకు నన్ను క్షమించు.
- గత తప్పుల గురించి నా పట్ల నేను కలిగి ఉన్న ఆగ్రహం మరియు కోపానికి నన్ను క్షమించు.
- నా జీవితానికి సంబంధించిన దైవిక ప్రణాళికను నమ్మనందుకు నన్ను క్షమించు.
- నన్ను నేను బేషరతుగా మరియు పూర్తిగా ప్రేమించనందుకు నన్ను క్షమించు.

"దయచేసి నన్ను మన్నించు" (నా కోసం)

- నా భయాల ద్వారా నేను సృష్టించిన స్వీయ-నియంత్రిత పరిమితులకు నన్ను మన్నించు.
- నన్ను నేను నయం చేసుకోవడానికి మరియు ఎదగడానికి అనుమతించనందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- నేను చేసిన అన్ని తప్పులకు మరియు నేను నాకు కలిగించిన ఏదైనా హానికి దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- నా పట్ల కోపం మరియు ఆగ్రహాన్ని నిలిపి ఉంచినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- నన్ను నేను తీర్పు చేసుకున్నందుకు మరియు నేను ప్రేమకు అర్హుడిని కానని నమ్మినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- నా గతం అనేది నా ప్రస్తుత మరియు భవిష్యత్తును నిర్దేశించడానికి అనుమతించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.

- నా శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోనందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- నా స్వంత అవసరాలను మరియు కోరికలను విస్మరించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- పాత భావోద్వేగ గాయాలను మోసుకెళ్లినందుకు మరియు అవి నన్ను నడిపించడానికి అనుమతించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- నా అసంపూర్ణతలలో, నేను నిజంగా ఎలా ఉన్నానో అలా నన్ను నేను అంగీకరించనందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.

✿ "ధన్యవాదాలు" (నా కోసం)

- జీవిత సవాళ్లను పట్టుదలతో ఎదుర్కొనే బలాన్ని నాకు ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నా గత అనుభవాల నుండి, కష్టమైన వాటి నుండి కూడా నేర్చుకున్న పాఠాలకు ధన్యవాదాలు.
- జీవితంలో నాకు మద్దతుగా నిలిచిన నా శరీరానికి ధన్యవాదాలు.
- పెరుగుదల, మార్పు మరియు స్పష్టత సామర్థ్యం ఉన్న నా మనస్సుకు ధన్యవాదాలు.
- ప్రతి ప్రయత్నం మరియు విజయం ద్వారా నేను పొందిన జ్ఞానానికి ధన్యవాదాలు.
- అడ్డంకులు ఉన్నప్పటికీ ముందుకు సాగడానికి నాకు ధైర్యం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నన్ను నేను క్షమించుకునే మరియు ప్రతిరోజు కొత్తగా ప్రారంభించే సామర్థ్యానికి ధన్యవాదాలు.
- నాలో నేను పెంపొందించడం ప్రారంభించిన ప్రేమకు ధన్యవాదాలు.
- నన్ను నేను నయం చేసుకోవడానికి, మార్చడానికి మరియు పరివర్తన చెందడానికి అనుమతించే ఎరుకకు ధన్యవాదాలు.
- జీవితాన్ని అనుభవించడానికి మరియు ప్రతి అనుభవం ద్వారా ఎదగడానికి నాకు అవకాశం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు.

❤️ "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" (నా కోసం)

- నీ స్థిరత్వానికి మరియు సవాళ్లను అధిగమించే నీ సామర్థ్యానికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

- నీ ప్రత్యేక లక్షణాలకు మరియు ఈ ప్రపంచానికి నువ్వు సహకరించే విధానానికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- కష్ట సమయాలలో కూడా నీ పట్ల నువ్వు ఓపికగా సహనంగా ఉన్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- క్షమించే మరియు నయం చేసే నీ సామర్థ్యానికి, పెరుగుదల మరియు స్వేచ్ఛను అనుమతించినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- ఇతరులను ప్రేమించే మరియు నీ హృదయాన్ని తెరవడానికి గల నీ సామర్థ్యానికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మార్పు మరియు పరివర్తనను స్వీకరించడానికి నువ్వు సిద్ధంగా ఉన్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నువ్వు బలహీనంగా లేదా అనిశ్చితిగా ఉన్నప్పుడు కూడా నీ బలానికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నీలో ఉన్న అందానికి, కనిపించే మరియు కనిపించని రెండింటికీ నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నీ శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మను స్వస్థత పరచుకోవడానికి మరియు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి సమయం తీసుకున్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- ఎల్లప్పుడూ సత్యాన్ని మరియు దివ్యత్వంతో నీ అనుసంధానాన్ని వెతుకుతున్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

ఈ వాక్యాలను చిత్తశుద్ధితో చెప్పినప్పుడు, అవి మీ శక్తిలో లోతైన మార్పులను తీసుకురాగలవు, స్వస్థత మరియు స్వీయ-కరుణకు మార్గాన్ని సుగమం చేస్తాయి. అవి ఏదైనా ప్రతికూల ఆలోచనా విధానాలను విడుదల చేయడానికి మరియు మీ జీవితంలో ప్రేమ, శాంతి మరియు స్వస్థతను తీసుకురావడానికి సహాయపడతాయి.

11. ఇతరుల వైద్యం కోసం 'నన్ను క్షమించు', 'దయచేసి నన్ను మన్నించు', 'ధన్యవాదాలు', 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని చెప్పడానికి కనీసం పది కారణాలు చొప్పున ఇవ్వండి.

మీరు అడిగినట్లుగా, ఇతరులను నయం చేయడానికి హో'ఓపోనోపోనో యొక్క ప్రతి వాక్యానికి 10 కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ కారణాలు హృదయాన్ని తెరవడానికి మరియు ఇతరుల కోసం క్షమాపణ, ప్రేమ మరియు స్వస్థతను సులభతరం చేయడానికి ఉద్దేశించబడ్డాయి, వారు అక్కడ ఉన్నా లేకున్నా, లేదా వారు ఈ ప్రక్రియలో ఎరుకతో పాల్గొన్నా లేకున్నా.

"నన్ను క్షమించు" (ఇతరుల కోసం)

- నేను మీకు తెలిసి లేదా తెలియకుండా కలిగించిన ఏదైనా బాధకు నన్ను క్షమించండి.
- మన మధ్య దూరం పెరగడానికి కారణమైన అపార్థాలకు నన్ను క్షమించండి.
- మీకు మద్దతు అవసరమైనప్పుడు నేను మీకు అందుబాటులో లేనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నేను స్వార్థంగా, ఆలోచనారహితంగా లేదా మీ భావాల పట్ల సున్నితంగా లేని సమయాలకు నన్ను క్షమించండి.
- గతంలో జరిగిన గొడవలను పట్టి ఉంచి, అవి మన సంబంధాన్ని ప్రభావితం చేయడానికి అనుమతించనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా మాటలు లేదా చర్యల వల్ల కలిగిన చెప్పలేని బాధకు నన్ను క్షమించండి.
- నేను మీపై వేసిన ఏదైనా తీర్పుకు నన్ను క్షమించండి.
- సంఘర్షణ సమయాలలో మీలో ఉన్న దివ్య కాంతిని నేను చూడనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- మీ కష్టాలు మరియు బాధను నేను అర్థం చేసుకోనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా హృదయంలో ఒక దూరాన్ని ఉంచినందుకు, నేను మిమ్మల్ని క్షమించని సమయాలకు నన్ను క్షమించండి.

"దయచేసి నన్ను మన్నించు" (ఇతరుల కోసం)

- తెలిసి లేదా తెలియకుండా నేను కలిగించిన హానికి దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నేను మీ పట్ల సహనం, ప్రేమ లేదా అవగాహన చూపని సమయాలకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.

- కోపం లేదా నిరాశతో నా తీర్పును మరుగుపరచడానికి నేను అనుమతించిన క్షణాలకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నేను మాట్లాడిన మాటలు మిమ్మల్ని బాధపెట్టినా లేదా గాయపరిచి ఉన్నా వాటికి దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నేను విశాల హృదయం మరియు మనస్సుతో వినడంలో విఫలమైన సమయాలకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- మీ పట్ల నేను ప్రతికూల భావాలు లేదా ఆగ్రహాలను పట్టి ఉంచినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- మీ చర్యలు, స్వభావం లేదా ఎంపికల గురించి నేను చేసిన ఏదైనా తీర్పుల కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- మీకు అత్యంత అవసరమైనప్పుడు నేను అందుబాటులో లేనందుకు లేదా మద్దతు ఇవ్వనందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- గత అనుభవాలను పట్టుకుని, నేను మిమ్మల్ని చూసే విధానాన్ని అవి రూపొందించడానికి అనుమతించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నేను మిమ్మల్ని క్షమించడంలో మరియు బాధను విడిచిపెట్టడంలో విఫలమైన సమయాలకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.

❁ "ధన్యవాదాలు" (ఇతరుల కోసం)

- మీరు నాకు నేర్పించిన పాఠాలకు ధన్యవాదాలు, అవి కష్టంగా ఉన్నప్పటికీ.
- క్షమాపణ, సహనం మరియు ప్రేమ యొక్క ప్రాముఖ్యతను నాకు చూపినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నా జీవితంలో ఉండి, కరుణ గురించి నాకు నేర్పించినందుకు ధన్యవాదాలు.
- మన సంబంధం ద్వారా ఎదగడానికి మరియు నయం చేయడానికి అవకాశం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నా స్వంత బలాలు మరియు బలహీనతలను కనుగొనడంలో నాకు సహాయపడినందుకు ధన్యవాదాలు.

- బలహీనతను మరియు ప్రామాణికతను స్వీకరించమని నాకు గుర్తు చేసినందుకు ధన్యవాదాలు.
- సవాలు సమయాలలో కూడా మీరు నాకు ఇచ్చిన ప్రేమ మరియు మద్దతుకు ధన్యవాదాలు.
- మీ ఉనికి, శక్తి మరియు జ్ఞానాన్ని నాతో పంచుకున్నందుకు ధన్యవాదాలు.
- నేను మిమ్మల్ని బాధపెట్టినప్పుడు లేదా అపార్థం చేసుకున్నప్పుడు కూడా మీరు నాకు ఇచ్చిన క్షమకు ధన్యవాదాలు.
- స్వస్థత మరియు పరివర్తనను ప్రేరేపించే మీలోని దివ్య కాంతికి ధన్యవాదాలు.

♥ "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" (ఇతరుల కోసం)

- మీ బలాలు మరియు అసంపూర్ణతలతో మీరు ఎలా ఉన్నారో అలా ఉన్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మీ దైర్యానికి, మీ పట్టుదలకి మరియు సవాళ్లను అధిగమించే మీ సామర్థ్యానికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మీ దయకు మరియు మీరు ఈ ప్రపంచంలోకి తీసుకువచ్చిన ప్రేమకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- ఆనందం లేదా కష్టం యొక్క సమయాల ద్వారా అయినా, నా ప్రయాణంలో మీరు ఒక భాగమైనందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మీరు నాకు నేర్పించిన సహనం, పెరుగుదల మరియు వైద్యం గురించి ఇచ్చిన పాఠాలకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మీలో ఉన్న సౌందర్యానికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, అది ఎల్లప్పుడూ కంటికి కనిపించనప్పటికీ.
- మీరు స్వస్థత పొందడానికి మరియు పరివర్తన చెందడానికి చూపిస్తున్న సంసిద్ధతకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, నేను కూడా అలాగే చేస్తున్నాను.
- నేను తడబడినప్పుడు కూడా మీరు నాకు అందించిన క్షమాపణ మరియు అవగాహనకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

- మీ ద్వారా ప్రవహించే దివ్య శక్తికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, అది మనందరినీ అనుసంధానం చేస్తున్నది.
- బేషరతు ప్రేమ యొక్క శక్తిని నాకు చూపినందుకు మరియు ఈ గొప్ప జీవిత ప్రయాణంలో ఒక భాగమైనందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

ప్రేమ మరియు చిత్తశుద్ధితో ఈ వాక్యాలు చెప్పినప్పుడు, ప్రతికూల భావోద్వేగాలను విడుదల చేయడంలో, అపార్థాలను తొలగించడంలో మరియు మీలో మరియు ఇతరులలో లోతైన స్వస్థతని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి. హో'ఓపోనోపోనో యొక్క శక్తి అనేది మీ మరియు ఇతరుల మధ్య శక్తిని శుభ్రం చేయడంలో, సామరస్యం మరియు ప్రశాంతతని సృష్టించడంలో ఉన్నది.

12. కర్మ నివారణకు(విడుదల పరంగా) 'నన్ను క్షమించు', 'దయచేసి నన్ను మన్నించు', 'ధన్యవాదాలు', 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని చెప్పడానికి కనీసం 10 కారణాలు చొప్పున ఇవ్వండి.

ఖచ్చితంగా! కర్మ కోసం సంభాషణాత్మక హో'ఓపోనోపోనోలోని నాలుగు వాక్యాలకు ఒక్కొక్కదానికి 10 కారణాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి. ఈ కారణాలు ఈ జీవితకాలం మరియు గత జీవితకాలాల నుండి వచ్చిన కర్మ నమూనాలు, భారాలు మరియు ముద్రలను గుర్తించడం, విడుదల చేయడం మరియు నయం చేయడంపై దృష్టి పెడతాయి.

☉ "నన్ను క్షమించండి" - కర్మ పరంగా

- నాకూ లేదా ఇతరులకూ బాధ కలిగించిన అపస్మారక నమూనాలను నేను పునరావృతం చేసినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- గత జన్మల్లో నా శక్తిని, మాటలను లేదా చర్యలను దుర్వినియోగం చేసినందుకు నన్ను క్షమించండి, కర్మ అవశేషాలను వదిలివేసాను.

- భయం, కోపం, కసితో చేసిన ఎంపికల వల్ల కర్మ అసంపూర్తి గుర్తులు సృష్టించినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- బాధిత భావనల యొక్క పాత కథలను పట్టుకున్నందుకు నన్ను క్షమించండి, అది నన్ను కర్మ చక్రాలలో బంధించినది.
- నన్ను విడిపించడానికి ఉద్దేశించిన పాఠాలను నేర్చుకోకుండా అదే తప్పులను పునరావృతం చేసినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- తెలిసి లేదా తెలియక ఇతరులను బాధపెట్టినందుకు మరియు నయం చేయని కర్మను సృష్టించినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- ఇతరులను మరియు నన్ను నేను విమర్శించినందుకు, వేర్పాటును బలపరిచినందుకు మరియు కర్మ భారాలకు దోహదం చేసినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- ప్రేమ, నమ్మకం మరియు శక్తిని దుర్వినియోగం చేయడం ద్వారా నేను కలిగించిన నొప్పికి నన్ను క్షమించండి, అది బాధల చక్రాలను సృష్టించింది.
- ఈ జీవితకాలంలో నేను వారసత్వంగా పొందిన లేదా సృష్టించిన కర్మకు బాధ్యత తీసుకోనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- అపస్మారక భావోద్వేగాలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలు నా కర్మ చక్రాలను కొనసాగించడానికి నేను అనుమతించినందుకు నన్ను క్షమించండి.

"దయచేసి నన్ను మన్నించండి" - కర్మ కోసం

- కర్మ చర్యల ద్వారా తెలిసి లేదా తెలియక నేను కలిగించిన బాధకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- భయం మరియు కోపం కర్మ ముద్రలను సృష్టించడానికి అనుమతించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి, అది నన్ను చిక్కుకుపోయేలా చేసింది.
- గత తప్పుల భారాన్ని వాటిని విడుదల చేయకుండా మరియు నయం చేయకుండా మోస్తున్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.

- నా గురించి మరియు ఇతరుల గురించి ప్రతికూల తీర్పులు మరియు నమ్మకాలను కలిగి ఉన్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి, అది కర్మను సృష్టించింది.
- నేను పరిష్కరించని నొప్పిని ఇతరులపై ప్రొజెక్ట్ చేసినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి, అది మనల్ని కర్మ బంధాలలో మరింత చిక్కుకుపోయేలా చేసింది.
- కర్మ నమూనాలలో దాగి ఉన్న జ్ఞానం మరియు పాఠాలను విస్మరించినందుకు మరియు ఎదుగుదలను ప్రతిఘటించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- అవగాహన మరియు కరుణకు బదులుగా నింద మరియు సిగ్గును ఎంచుకున్న క్షణాల కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- క్షమించడాన్ని ప్రతిఘటించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి, తద్వారా నా జీవితంలో బాధ మరియు కర్మను పొడిగించాను.
- నేను తెలియకుండానే హానికరమైన చర్యలు లేదా నమూనాలను పునరావృతం చేసిన సమయాల కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి, కర్మ చక్రాలను కొనసాగిస్తూ.
- అన్ని విషయాల యొక్క పరస్పర అనుసంధానాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి దయచేసి నన్ను మన్నించండి, కర్మ అసమతుల్యతలకు కారణమవుతుంది.

✿ "ధన్యవాదాలు" - కర్మ కోసం

- గత చర్యలలో దాగి ఉన్న పాఠాలను వెల్లడించినందుకు మరియు స్వస్థత ఎక్కడ అవసరమో చూపించినందుకు ధన్యవాదాలు, కర్మకు.
- కర్మ ముద్రలను విడుదల చేయడానికి, నన్ను నేను విడిపించుకోవడానికి మరియు మరింత సామరస్యపూర్వకమైన భవిష్యత్తును సృష్టించడానికి అవకాశం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నాకూ మరియు ఇతరులకూ క్షమాపణ విలువను మరియు నా కర్మను నయం చేసే శక్తిని నేర్పినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నా పూర్వీకుల కర్మను నయం చేయడానికి మరియు నాకు ఇకపై ఉపయోగపడని పాత గాయాలను విడుదల చేయడానికి నాకు అవకాశం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు.

- ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి నేను మార్చవలసిన ప్రవర్తనా నమూనాలను చూపించినందుకు ధన్యవాదాలు.
- అన్ని జీవుల యొక్క పరస్పర అనుసంధానాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు నా చర్యల ప్రభావం ఏమిటో నేర్పినందుకు ధన్యవాదాలు.
- చివరికి నన్ను స్వీయ-అవగాహన మరియు విడుదలకు దారి తీస్తున్న కష్టతరమైన పరిస్థితుల ద్వారా నన్ను నడిపించినందుకు ధన్యవాదాలు.
- బాధల చక్రాల నుండి విముక్తి పొందడానికి, వాటిని మించి నేర్చుకోవడానికి మరియు అభివృద్ధి చెందడానికి నాకు సహాయపడే దయకు ధన్యవాదాలు.
- నా కర్మను నయం చేయడంలో మరియు పరిమితుల నుండి విముక్తి పొందడంలో స్వీయ-కరుణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను గ్రహించడంలో నాకు సహాయపడినందుకు ధన్యవాదాలు.
- ప్రతి క్షణం కర్మ యొక్క శక్తిని నయం చేయడానికి, అభివృద్ధి చెందడానికి మరియు మార్చడానికి ఒక అవకాశమని అవగాహన కలిగించినందుకు ధన్యవాదాలు.

♥ "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" - కర్మ కోసం

- నా ఆత్మ ప్రయాణం మరియు నేను నేర్చుకోవలసిన పాఠాలను ప్రతిబింబించే అద్దం అయినందుకు నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, కర్మ.
- నీ పాఠాలు కొన్నిసార్లు సవాళ్ల ద్వారా వచ్చినప్పటికీ, నువ్వు ప్రేరేపించే ఎదుగుదలకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నాకు ఇకపై ఉపయోగపడని పాత నమ్మకాలు, అలవాట్లు మరియు నమూనాలను వదిలించుకోవడాన్ని నేర్పినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నా పూర్వీకుల కర్మ రుణాన్ని తీర్చడానికి మరియు భవిష్యత్ తరాలను విడిపించడానికి అవకాశం ఇచ్చినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- ప్రేమ, క్షమాపణ మరియు స్వస్థతను ఎన్నుకునే శక్తి నాకు ఎక్కడ ఉందో చూపించినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

- ఎందుకంటే నీ పాఠాల ద్వారా, నా నిజమైన శక్తిలోకి మరియు ఆత్మ యొక్క ఉద్దేశ్యంలోకి అడుగు పెట్టడం నేర్చుకుంటున్నాను కాబట్టి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- ప్రతి చర్య, ఆలోచన మరియు భావోద్వేగం అన్ని జీవులను ప్రభావితం చేసే అలలను సృష్టిస్తుందని అర్థం చేసుకోవడంలో నాకు సహాయం చేసినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నన్ను మరియు ఇతరులను క్షమించడంలో మరియు కర్మ బంధాల నుండి విముక్తి పొందడంలో నిజమైన స్వేచ్ఛ ఉందని గుర్తు చేసినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- కర్మ శిక్ష కాదని, ఆత్మ ఎదుగుదల మరియు పరిణామం కోసం ఒక పవిత్ర సాధనమని గ్రహించడంలో నాకు సహాయం చేసినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నా ఆధ్యాత్మిక మేల్కొలుపులో నీ పాత్రకు... నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, నేను నిజంగా ఎవరో అనే సత్యంలోకి అడుగు పెట్టడానికి నన్ను అనుమతిస్తున్నావు.

ఈ వాక్యాలు, చిత్తశుద్ధితో అభ్యసించినప్పుడు, మీరు మీ కర్మను చూసే మరియు సంభాషించే విధానాన్ని మార్చడానికి సహాయపడతాయి, గత ముద్రల యొక్క పరివర్తన మరియు స్వస్థతకి అనుమతిస్తాయి, అదే సమయంలో మరింత ఎరుకతో మరియు ప్రేమపూర్వకమైన మార్గాన్ని సృష్టించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

13. ఆరోగ్య సమస్యల పరిష్కారానికి 'నన్ను క్షమించు', 'దయచేసి నన్ను మన్నించు', 'ధన్యవాదాలు', 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని చెప్పడానికి కనీసం 10 కారణాలు చొప్పున ఇవ్వండి.

ఖచ్చితంగా! శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ లేదా ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సు వంటి నాలుగు అంశాలు ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించి హోంపోనోమోలోని నాలుగు వాక్యాలకు తగిన 10 కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ కారణాలు మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఏదైనా నమ్మకాలు, నమూనాలు లేదా భావోద్వేగ ముద్రలను గుర్తించడానికి మరియు విడుదల చేయడానికి సహాయపడతాయి.

"నన్ను క్షమించండి" - ఆరోగ్యం కోసం

- విశ్రాంతి, పోషణ లేదా సంరక్షణ కోసం అడిగినప్పుడు నా శరీరం యొక్క సంకేతాలను వినడానికి నిర్లక్ష్యం చేసినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా శారీరక శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేసిన ఒత్తిడి, భయం లేదా ఆందోళనను పట్టుకున్నందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా భావోద్వేగాలను అణచివేయడం వల్ల నా శరీరంలో అనారోగ్యం లేదా అసౌకర్యంగా మారినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా ప్రస్తుత ఆరోగ్య స్థితికి దోహదం చేసిన అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలు లేదా అలవాట్లతో నన్ను నేను పోషించుకున్నందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా భావోద్వేగ మరియు శారీరక ఆరోగ్యం మధ్య సంబంధాన్ని విస్మరించినందుకు మరియు నా శరీరం యొక్క జ్ఞానాన్ని గౌరవించనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా శరీరం యొక్క పరిమితులను మించి నెట్టినందుకు, విశ్రాంతి, పునరుజ్జీవనం మరియు సమతుల్యతల యొక్క అవసరాన్ని విస్మరించినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా శరీరం నుండి వేరుగా ఉన్నట్లు భావించి, దానిని పవిత్ర ఆలయంగా గౌరవించనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా ఆరోగ్యం గురించి నేను కలిగి ఉన్న ఏదైనా ప్రతికూల నమ్మకాలు లేదా భయాలకు నన్ను క్షమించండి, అది అనారోగ్యం యొక్క వ్యక్తీకరణకు దోహదం చేసింది.
- నా శరీరం యొక్క శక్తిని మరియు తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని మెచ్చుకోవడానికి బదులుగా, నా శరీరాన్ని పాడైపోయినదిగా, బలహీనపడినదిగా లేదా అసంపూర్ణమైనదిగా భావించినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- శారీరకంగా మరియు మానసికంగా నాలో ఉన్న వైద్యం సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా స్వీకరించనందుకు నన్ను క్షమించండి.

"దయచేసి నన్ను మన్నించండి" - ఆరోగ్యం కోసం

- నా ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసిన ప్రతికూల భావోద్వేగాలు లేదా గత బాధలను పట్టుకున్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- శారీరకంగా మరియు మానసికంగా నన్ను నేను సరిగ్గా చూసుకోనందుకు మరియు నా శ్రేయస్సును విస్మరించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నా ఆరోగ్య స్థితికి దోహదం చేసిన విషపూరిత అలవాట్లు లేదా ఆలోచనా విధానాలలో నేను పాల్గొన్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నా శరీరం యొక్క సహజ లయలను గౌరవించనందుకు మరియు దాని సామర్థ్యానికి మించి నెట్టినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- దయ, కరుణ మరియు విశ్రాంతితో నన్ను నేను పోషించుకోవడానికి నిర్లక్ష్యం చేసిన సమయాల కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నా ఆరోగ్యం గురించి నేను కలిగి ఉన్న భయానికి దయచేసి నన్ను మన్నించండి, అది నా రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరిచి ఉండవచ్చు.
- నా శరీరంపై ప్రేమ మరియు కృతజ్ఞత చూపడానికి బదులుగా నేను దానిపై ఉంచిన స్వేచ్ఛ-విమర్శ మరియు తీర్పు కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నా శరీరం యొక్క జ్ఞానం నుండి వేరుపడినందుకు మరియు దాని యొక్క స్వస్థత సామర్థ్యాన్ని విశ్వసించనందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నేను తెలియకుండానే ముందుకు తీసుకు వెళ్లిన ఏదైనా వారసత్వ అనారోగ్య నమూనాలు లేదా కుటుంబ నమ్మకాల కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నేను శక్తి మరియు ఆరోగ్యాన్ని అనుభవించడానికి అర్హుడినని విస్మరించి, స్వస్థత ప్రక్రియను ప్రతిఘటించినందుకు మరియు నొప్పిని పట్టుకున్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.

✿ "ధన్యవాదాలు" - ఆరోగ్యం కోసం

- ధన్యవాదాలు శరీరమా! నేను నిన్ను ఎప్పుడూ జాగ్రత్తగా చూసుకోనప్పటికీ, నీ పట్టుదలకు మరియు పనిచేయడం కొనసాగిస్తున్నందుకు.
- నేను స్పృహతో గుర్తించకపోయినా, ప్రతిరోజు నువ్వు నాకు అందించే వైద్యానికి ధన్యవాదాలు.

- అనారోగ్యం లేదా అశౌకర్యం ద్వారా కూడా సమతుల్యత, విశ్రాంతి మరియు స్వీయ-సంరక్షణ గురించి నువ్వు నాకు నేర్పిన పాఠాలకు ధన్యవాదాలు.
- నేను ఎలాంటి సవాళ్లను ఎదుర్కొన్నా సరే, నిన్ను నువ్వు పునరుజ్జీవింపజేసుకుని, నవీకరించుకుని, తిరిగి శక్తిని పొందే నీ శక్తికి ధన్యవాదాలు.
- ఆరోగ్యం అనేది అంతర్గత సామరస్యం యొక్క స్థితి అని మరియు సమతుల్యతను తిరిగి తీసుకురావడానికి నాకు శక్తి ఉందని గుర్తు చేసినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నిన్ను బాగా పోషించడానికి మరియు మద్దతు ఇవ్వడాన్ని నేను నేర్చుకుంటున్నప్పుడు, నాతో పనిచేయడానికి నీవు చూపిన సహనానికి మరియు నీ సంసిద్ధతకు ధన్యవాదాలు.
- నీలోని ప్రతి భాగం - మనస్సు, శరీరం మరియు ఆత్మ - అనుసంధానించబడి ఉందని మరియు ఈ సమగ్ర విధానం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నాకు చూపించినందుకు ధన్యవాదాలు.
- స్వస్థత పొందడానికి మరియు వృద్ధి చెందడానికి నేను పాత నమూనాలు మరియు నమ్మకాలను వదిలించుకోవలసిన ప్రాంతాలను నాకు చూపించినందుకు ధన్యవాదాలు.
- ఆరోగ్య బహుమతికి మరియు నా శరీరాన్ని ఒక పవిత్ర పాత్రగా ఎలా చూసుకోవాలో నేర్పినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నా అంతర్గత స్థితి యొక్క ప్రతిబింబంగా ఉన్నందుకు మరియు నిజమైన స్వస్థత లోపల నుండి ప్రారంభమవుతుందని గ్రహించడంలో నాకు సహాయపడినందుకు ధన్యవాదాలు.

❤️ "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" - ఆరోగ్యం కోసం

- నేను నిన్ను ఎల్లప్పుడూ ప్రేమతో చూసుకోనప్పటికీ, ప్రతిరోజు నాకు మద్దతు ఇవ్వడానికి నువ్వు చేసే ప్రతిదానికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, శరీరం.
- నీ బలం మరియు నీ నిలకడకు, ఎల్లప్పుడూ సమతుల్యత మరియు ఆరోగ్య స్థితికి తిరిగి రావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- స్వీయ-సంరక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను నేర్పినందుకు మరియు నన్ను నేను నిజంగా ఎలా పోషించుకోవాలో చూపించినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

- నీలో ఉన్న జ్ఞానానికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, అశౌకర్యం లేదా అవసరం యొక్క నీ సంకేతాలను నేను విననప్పటికీ.
- నా ఆత్మ ప్రయాణానికి పరిపూర్ణమైన పాత్రగా ఉన్నందుకు మరియు ఈ జీవితకాలంలో ప్రతి అనుభవం ద్వారా నన్ను మోసుకెళ్ళినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నా భావోద్వేగాలు మరియు శారీరక శ్రేయస్సు మధ్య ఉన్న లోతైన అనుబంధాన్ని చూపించినందుకు మరియు నన్ను తిరిగి సామరస్యానికి నడిపించినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నువ్వు జీవితం మరియు శక్తి యొక్క దివ్య వ్యక్తీకరణ కాబట్టి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను మరియు అన్ని రూపాల్లో నీ పవిత్రతను గౌరవిస్తున్నాను.
- నీ వైద్యం చేసే, పునరుత్పత్తి చేసే మరియు పునరుద్ధరించే సామర్థ్యానికి మరియు కష్ట సమయాల్లో కూడా నీ స్థిరమైన మద్దతుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నేను నిన్ను మరింత గౌరవంగా మరియు కరుణతో ఎలా చూసుకోవాలో నేర్చుకుంటున్నప్పుడు నాతో సహనంగా ఉన్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నువ్వు దైవ ప్రతిబింబంగా ఉన్నందుకు మరియు ఆరోగ్యం అనేది ఆచరణలో ఉన్న ప్రేమ యొక్క ప్రతిబింబం అని నాకు గుర్తు చేస్తున్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

ఈ వాక్యాలు మీ ఆరోగ్యంతో మీ అనుబంధాన్ని మరింతగా పెంచడానికి, స్వీయ-ప్రేమ, కరుణ మరియు లోపలి నుండి వైద్యాన్ని పెంపొందించడానికి సహాయపడతాయి. అవి ఏదైనా అపస్మారక నమూనాలను గుర్తించడానికి, మీకు ఇకపై ఉపయోగపడని వాటిని విడుదల చేయడానికి మరియు మీ శరీరాన్ని ఒక పవిత్ర పాత్రగా స్వీకరించడానికి మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తాయి.

14. ఆర్థిక విషయాలకు సంబంధించి 'నన్ను క్షమించు', 'దయచేసి నన్ను మన్నించు', 'ధన్యవాదాలు', 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని చెప్పడానికి కనీసం 10 కారణాలు చొప్పున ఇవ్వండి.

ఖచ్చితంగా! డబ్బు మరియు సమృద్ధిపై దృష్టి సారించి హో'బొనోపొనోలోని నాలుగు వాక్యాలకు ఒక్కొక్కదానికి 10 కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ వాక్యాలు సంపద, శ్రేయస్సు మరియు డబ్బుతో మీ సంబంధానికి సంబంధించిన పరిమిత నమ్మకాలు, భావోద్వేగ అవరోధాలు లేదా కర్మ ముద్రలను విడుదల చేయడానికి సహాయపడతాయి.

💰 "నన్ను క్షమించండి" - డబ్బు కోసం

- సమృద్ధిని స్వీకరించే నా సామర్థ్యాన్ని పరిమితం చేసిన భయం మరియు కొరత ఆలోచనలను నేను పట్టుకున్నందుకు నన్ను క్షమించండి.
- డబ్బు సంపాదించడం కష్టం లేదా అది కొరతగా ఉందని మరియు ఆకర్షించడం కష్టమని నమ్మినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- అజ్ఞానం లేదా భయంతో తీసుకున్న గత ఆర్థిక నిర్ణయాలకు నన్ను క్షమించండి, అది నా సంపద ప్రవాహానికి హాని కలిగించింది.
- డబ్బును శక్తి ప్రవాహంగా చూడటానికి బదులుగా ఒత్తిడి, పోరాటం లేదా ప్రతికూలతతో అనుబంధించినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- సంపద మరియు శ్రేయస్సుకు అనర్హుడినని భావించినందుకు మరియు నన్ను చిక్కుకుపోయేలా చేసిన స్వీయ-విధ్వంసానికి నన్ను క్షమించండి.
- ఆర్థిక నష్టం లేదా వైఫల్యం యొక్క గత అనుభవాలను పట్టుకుని వాటిని నా వర్తమానాన్ని నిర్వచించడానికి అనుమతించినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- డబ్బును జ్ఞానవంతంగా నిర్వహించడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసినందుకు మరియు నా జీవితంలో సమృద్ధి ప్రవాహాన్ని గౌరవించనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- డబ్బు చెడుకు మూలం అని నమ్మినందుకు లేదా దానికి ప్రతికూల నమ్మకాలను జోడించినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- విశ్వం నాకు అందించే సామర్థ్యాన్ని విశ్వసించనందుకు మరియు నా స్వంత సమృద్ధిని సందేహించినందుకు నన్ను క్షమించండి.

- నా చుట్టూ ఉన్న సమృద్ధిని అభినందించడానికి మరియు దానితో ఏకం కావడానికి బదులుగా, లేమి మరియు కొరతపై దృష్టి పెట్టినందుకు నన్ను క్షమించండి.

"దయచేసి నన్ను మన్నించండి" - డబ్బు కోసం

- నా జీవితంలోకి ధన ప్రవాహాన్ని పరిమితం చేసిన డబ్బుకు సంబంధించిన అపసవ్య ప్రతికూల నమ్మకాలు మరియు భయాల గురించి దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- సంపద లేదా ఆర్థిక సమృద్ధి అనే ఆలోచనకు నేను జోడించిన ఏదైనా గత తీర్పులు, అపరాధం లేదా సిగ్గు కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- డబ్బు విలువను గౌరవించనందుకు మరియు గతంలో నా దగ్గర ఉన్నప్పుడు దానిని దుర్వినియోగం చేసినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నాకు అందుబాటులో ఉన్న సమృద్ధిపై నమ్మకం ఉంచడానికి బదులుగా లేమిని మరియు కొరతను ఎంచుకున్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- సంపద యొక్క ఆశీర్వాదాలను అభినందించనందుకు మరియు గతంలో శ్రేయస్సును తేలికగా తీసుకున్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నేను చేసిన ఏదైనా తెలివితక్కువ ఆర్థిక నిర్ణయాలకు మరియు ఆర్థిక స్వేచ్ఛ నుండి నన్ను నిరోధించిన నమూనాలకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- ధనంపై భయాలు లేదా చింతలను ప్రసరింపజేసి, నా జీవితంలో దాని ప్రవాహాన్ని అడ్డుకున్నందుకు దయచేసి నన్ను క్షమించండి.
- ఆర్థిక సమృద్ధికి అనర్హుడినని భావించినందుకు లేదా సంపదను నిర్వహించలేనని నమ్మినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నా జీవితంలోకి కొత్త సంపద రాకుండా నిరోధించే కొరత లేదా ఆర్థిక పోరాటాల యొక్క పాత జ్ఞాపకాలను పట్టుకున్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- వృద్ధి మరియు స్వేచ్ఛ కోసం ఒక సాధనంగా కాకుండా ఒత్తిడి, అపరాధం లేదా ఆందోళనకు మూలంగా డబ్బును అనుమతించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.

❁ "ధన్యవాదాలు" - డబ్బు కోసం

- నా ఎదుగుదల, కలలు మరియు నేను కోరుకునే జీవితాన్ని సృష్టించడానికి సహాయపడే సాధనంగా ఉన్నందుకు ధన్యవాదాలు, డబ్బు.
- నాకు ఇప్పటికే ఉన్న సమృద్ధికి మరియు చిన్న మార్గాల్లో కూడా నా జీవితానికి నీవు తెచ్చే ఆశీర్వాదాలకు ధన్యవాదాలు.
- నీవు సృష్టించే అవకాశాలకు, నన్ను మరియు నా ప్రియమైన వారిని పోషించడానికి వీలు కల్పించినందుకు ధన్యవాదాలు.
- జ్ఞానవంతమైన ఆర్థిక నిర్ణయాల విలువను నాకు నేర్పినందుకు మరియు సంపదను బాధ్యతాయుతంగా నిర్వహించడం నేర్చుకోవడంలో నాకు సహాయపడినందుకు ధన్యవాదాలు.
- డబ్బు అనేది నేను ప్రపంచానికి పంపే శక్తికి అద్దం లాంటిదని, అది నా దగ్గరికి ఎలా తిరిగి వస్తుందో నాకు అర్థమయ్యేలా చేసినందుకు ధన్యవాదాలు.
- సమృద్ధి, దాతృత్వం మరియు సంపదతో సానుకూల సంబంధాన్ని సృష్టించడం గురించి నేను నేర్చుకున్న పాఠాలకు ధన్యవాదాలు.
- మీరు అందించే సౌకర్యం మరియు భద్రతకు మరియు స్వేచ్ఛ మరియు అవకాశాలతో కూడిన జీవితాన్ని గడపడానికి నాకు సహాయపడినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నేను ఇతరులతో సంపదను పంచుకోగలిగిన క్షణాలకు, మరియు ఇవ్వడంలో ఉన్న ఆనందానికి ధన్యవాదాలు.
- డబ్బు - భయం లేదా ఆందోళనకు మూలం కాదని, దైవిక ప్రవాహం మరియు సమృద్ధి యొక్క వ్యక్తీకరణగా చూడటానికి నాకు సహాయం చేసినందుకు ధన్యవాదాలు.
- సృజనాత్మకత మరియు వృద్ధికి ఒక మూలంగా ఉన్నందుకు, నా కలలను వాస్తవంగా మార్చడానికి నన్ను అనుమతించినందుకు ధన్యవాదాలు.

❤️ "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" - డబ్బు కోసం

- నా జీవితంలో మరియు ప్రపంచంలో సానుకూల మార్పును సృష్టించడానికి నేను ఉపయోగించగల వాహనంగా ఉన్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, డబ్బు.

- సమృద్ధి జీవితంలో ఒక సహజ భాగం అని చూపించినందుకు మరియు సంపద ప్రవాహంతో నన్ను అనుసంధానం చేయడానికి సహాయపడినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నా కలలకు మద్దతు ఇచ్చినందుకు మరియు నేను కోరుకునే జీవితాన్ని సృష్టించడానికి నాకు వనరులను అందించినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నా ఆలోచనా విధానం యొక్క ప్రతిబింబంగా ఉన్నందుకు మరియు సంపదకు అర్హుడినని నా నమ్మకాలను నయం చేయడంలో నాకు సహాయపడినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మీరు తెచ్చే అవకాశాలకు మరియు మీ ద్వారా నేను సృష్టించగల స్వేచ్ఛ మరియు భద్రతకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- దాతృత్వం మరియు కృతజ్ఞతతో ఉండటం నేర్చుకోవడంలో నాకు సహాయం చేసినందుకు, ఇవ్వడం మరియు తీసుకోవడంలో ఉన్న ఆనందాన్ని చూపించినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- సమృద్ధిగా జీవించడం వల్ల వచ్చే సౌలభ్యం, ప్రవాహం మరియు సృజనాత్మకతను నేను అనుభవించడానికి నీవు నన్ను అనుమతిస్తున్నావు కాబట్టి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నిజమైన సమృద్ధి కేవలం డబ్బు గురించి మాత్రమే కాదని, జీవితం, ప్రేమ మరియు ఆరోగ్యం యొక్క గొప్పదనం గురించి కూడా నేర్పినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నాకు శక్తిని ఇచ్చే మూలంగాను, మరియు నా జీవితంపై, ఇతరుల జీవితాలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపడానికి ఒక సాధనంగా ఉన్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- శ్రేయస్సు యొక్క దివ్య ప్రవాహంలో భాగంగా ఉన్నందుకు, సమృద్ధి ఎల్లప్పుడూ నాకు అందుబాటులో ఉంటుందని గుర్తు చేస్తున్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

ఈ హో'ఒపోనోపోనో వాక్యాలు, ఉద్దేశ్యంతో మరియు ప్రేమతో ఉపయోగించినప్పుడు, డబ్బుతో మీ సంబంధాన్ని మార్చడానికి సహాయపడతాయి. అవి ఒత్తిడి లేదా పరిమితికి మూలంగా కాకుండా వ్యక్తిగత మరియు ఆధ్యాత్మిక వృద్ధికి ఒక సాధనంగా సంపద యొక్క వైద్యం, క్షమాపణ మరియు లోతైన అవగాహనను ఆహ్వానిస్తాయి.

15. ఉద్యోగం కోసం 'నన్ను క్షమించు', 'దయచేసి నన్ను మన్నించు', 'ధన్యవాదాలు', 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని చెప్పడానికి కనీసం ఒక్కొక్కదానికి 10 కారణాలు ఇవ్వండి.

ఖచ్చితంగా! ఉద్యోగాలు, కెరీర్ మరియు పని సంబంధిత విషయాలపై దృష్టి సారించి హోంబ్రౌన్స్‌లోని నాలుగు వాక్యాలకు ఒక్కొక్కదానికి 10 కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ కారణాలు పరిమిత నమ్మకాలను తొలగించడానికి, గత భావోద్వేగ అవరోధాలను విడుదల చేయడానికి మరియు మీ నిజమైన ఉద్దేశ్యం మరియు వృత్తిపరమైన ఎదుగుదలతో శృతి చేయడంలో స్థలాన్ని సృష్టించడానికి సహాయపడతాయి.

📁 "నన్ను క్షమించండి" - ఉద్యోగం కోసం

- నా పనికి లేదా నేను చేసే సహకారానికి విలువ ఇవ్వనందుకు మరియు నా ఉద్యోగాన్ని తేలికగా తీసుకున్నందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా ఉద్యోగం అందించే అవకాశాలను అభినందించడానికి బదులుగా నా ఉద్యోగంలో అసంతృప్తిగా లేదా నిరాశగా ఉన్న సమయాలకు నన్ను క్షమించండి.
- నేను నా పని వాతావరణానికి తీసుకువచ్చిన ప్రతికూల ఆలోచనలు లేదా శక్తికి నన్ను క్షమించండి, ఉద్రిక్తత లేదా సంఘర్షణను సృష్టించాను.
- నా కెరీర్ మార్గం గురించి భయం లేదా సందేహాన్ని పట్టుకున్నందుకు మరియు అవకాశాల ప్రవాహాన్ని విశ్వసించనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా నైపుణ్యాలు మరియు ప్రతిభను పూర్తిగా ఉపయోగించనందుకు మరియు పనిలో నా స్వంత సామర్థ్యాన్ని తక్కువగా అంచనా వేసినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా ఎదుగుదలకు ఇకపై ఉపయోగపడని లేదా నా నిజమైన ఉద్దేశ్యానికి అనుగుణంగా లేని ఉద్యోగంలో లేదా పాత్రలో ఉన్నందుకు నన్ను క్షమించండి.
- పనిలో ఒత్తిడి, నిరాశ లేదా భయం నా పనితీరును మరియు శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేయడానికి అనుమతించినందుకు నన్ను క్షమించండి.

- నా కెరీర్లో విజయం మరియు సంతృప్తికి నేను అర్హుడినని నమ్మనందుకు మరియు నన్ను నేను వెనక్కి నెట్టుకున్నందుకు నన్ను క్షమించండి.
- వైఫల్యం లేదా విజయం గురించి భయపడినందుకు మరియు ఆ భయాలు నా ఉద్యోగాభివృద్ధిని పరిమితం చేయడానికి అనుమతించినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- పనిలో ఆరోగ్యకరమైన సరిహద్దులను ఏర్పాటు చేయనందుకు, ఇతరులు నా సమయం లేదా శక్తిని దుర్వినియోగం చేయడానికి అనుమతించినందుకు నన్ను క్షమించండి.

"దయచేసి నన్ను మన్నించండి" - ఉద్యోగం కోసం

- నా కెరీర్ తీసుకుంటున్న మార్గాన్ని విశ్వసించనందుకు మరియు మార్పు లేదా ఎదుగుదలను ప్రతిఘటించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నా ఉద్యోగం, సహోద్యోగులు లేదా యజమానుల గురించి నేను కలిగి ఉన్న ఏదైనా ప్రతికూల తీర్పుల కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నా కెరీర్లో నా సామర్థ్యాన్ని పరిమితం చేయడానికి నేను వైఫల్యం లేదా తిరస్కరణ భయానికి అనుమతించిన సమయాల కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నా అభిరుచి లేదా నిజమైన ఉద్దేశ్యానికి అనుగుణంగా లేని పరిస్థితులలో ఉన్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నా నైపుణ్యాలను పోషించనందుకు మరియు నా ఉద్యోగంలో నా ఉత్తమ ప్రయత్నం చేయనందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నా ఉద్యోగం, సహోద్యోగులు లేదా ఉన్నతాధికారుల పట్ల నేను కలిగి ఉన్న ఏదైనా ఆగ్రహాలు లేదా నిరాశల కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- కార్యాలయంలో నా విలువ గురించి నేను కలిగి ఉన్న ఏదైనా స్వీయ-పరిమిత నమ్మకాల కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- ఆరోగ్యకరమైన పని-జీవిత సమతుల్యతను సృష్టించనందుకు మరియు కెరీర్ విజయం కోసం నా శ్రేయస్సును త్యాగం చేసినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.

- నా ఉద్యోగంలో నన్ను ఇతరులతో పోల్చుకుని, నేను సరిపోనని భావించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- ఒత్తిడి లేదా ప్రతికూలత నా పనితీరును మరియు పనిలో ఇతరులతో నా పరస్పర చర్యలను ప్రభావితం చేయడానికి అనుమతించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.

❁ "ధన్యవాదాలు" - ఉద్యోగం కోసం

- మీరు అందించే స్థిరత్వం మరియు అవకాశాలకు, మరియు మార్గంలో నేను నేర్చుకున్న పాఠాలకు ధన్యవాదాలు, ఉద్యోగం.
- సవాళ్ల ద్వారా కూడా నా కెరీర్లో నేను అనుభవించిన ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధికి ధన్యవాదాలు.
- నీవు తెచ్చే ఆర్థిక భద్రతకు, నన్ను మరియు నా ప్రియమైన వారిని పోషించగల సామర్థ్యానికి ధన్యవాదాలు.
- నా ప్రతిభను వ్యక్తీకరించడానికి మరియు నా పని ద్వారా సానుకూల ప్రభావం చూపడానికి అవకాశం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నేను సహోద్యోగులతో ఏర్పరచుకున్న సంబంధాలు మరియు అనుసంధానాలకు, మరియు వారి నుండి నేను పొందిన అభ్యాసానికి ధన్యవాదాలు.
- నా ప్రత్యేక బహుమతులు మరియు నైపుణ్యాలను ప్రపంచానికి అందించడానికి నాకు అవకాశం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నా కెరీర్లో నేను నేర్చుకున్న సహనం, పట్టుదల మరియు స్వీయ-క్రమశిక్షణ యొక్క పాఠాలకు ధన్యవాదాలు.
- ఆశయాన్ని వ్యక్తీకరించే శ్రేయస్సుతో ఎలా సమతుల్యం చేసుకోవాలో చూపించినందుకు ధన్యవాదాలు, నిజంగా ముఖ్యమైన వాటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడానికి నాకు సహాయం చేసారు.
- నా పని ద్వారా ఇతరులకు సేవ చేయడానికి మరియు ఇతరుల జీవితాల్లో మార్పు తీసుకురావడానికి నన్ను అనుమతించినందుకు ధన్యవాదాలు.

- కొత్త అవకాశాల వైపు నన్ను నడిపించినందుకు మరియు నా ఉద్దేశ్యం మరియు అభిరుచికి అనుగుణంగా ఉండే పాత్రల్లోకి అడుగు పెట్టడానికి నన్ను అనుమతించినందుకు ధన్యవాదాలు.

♥ "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" - ఉద్యోగం కోసం

- నన్ను ఆర్థికంగా, మానసికంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా ఆదుకున్నందుకు మరియు ఎదగడానికి నాకు అవకాశం ఇచ్చినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, ఉద్యోగం.
- కెరీర్ విజయాన్ని సాధించడంలో అభిరుచి, అంకితభావం మరియు కృషి యొక్క ప్రాముఖ్యతను నేర్పినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మీరు నా జీవితంలోకి తెచ్చే సమృద్ధి మరియు అవకాశాలకు మరియు నా ప్రత్యేక బహుమతులను వ్యక్తీకరించడానికి నన్ను అనుమతించినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, ఎందుకంటే నీవు నాకు పని సంబంధించి ఎదురయ్యే సవాళ్లను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడం, పట్టుదలగా ఉండటం, మరియు వాటిని ఎలా అధిగమించాలో నేర్పించావు.
- మార్పు మరియు కొత్త అవకాశాలకు తెరిచి ఉండమని నాకు గుర్తు చేసినందుకు మరియు నా సౌకర్యవంతమైన ప్రాంతం నుండి బయటకు రావడానికి నాకు సహాయం చేసినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- అర్థవంతమైన పని ద్వారా నేను పొందే సంతృప్తికి మరియు అది అందించే ఉద్దేశ్య భావనకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- సహకారం, జట్టుకృషి మరియు పనిలో సహాయక సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నేర్పినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మీరు నా ఆత్మ యొక్క ఉద్దేశ్యంతో నన్ను శృతి చేయడానికి సహాయం చేస్తున్నారు కాబట్టి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, ఇది ప్రపంచంలో మార్పు తీసుకురావడానికి నన్ను అనుమతిస్తుంది.
- మీరు అందించే జ్ఞానం మరియు అవగాహనకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, వ్యక్తిగతంగా మరియు వృత్తిపరంగా ఎదగడానికి నాకు సహాయం చేస్తున్నావు.
- నా అత్యుత్తమ శ్రేయస్సుతో శృతి చేసే అవకాశాల వైపు నన్ను నడిపించినందుకు, నా కెరీర్కు ఆనందం మరియు సంతృప్తిని అందించినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

ఉద్యోగం మరియు కెరీర్ కోసం ఈ హో'బొనొపొనో వాక్యాలు మీ ఆలోచనా విధానాన్ని పరిమితి మరియు భయం నుండి సాధికారత మరియు కృతజ్ఞత వైపు మార్చడానికి సహాయపడతాయి, మీ వృత్తి జీవితంలో స్వస్థత మరియు పరివర్తనను ఆహ్వానిస్తాయి.

16. సంబంధాలను మెరుగుపరచుకోవడానికి - 'నన్ను మన్నించు', 'దయచేసి నన్ను క్షమించు', 'ధన్యవాదాలు', 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని చెప్పడానికి కనీసం 10 కారణాలు చొప్పున ఇవ్వండి.

ఖచ్చితంగా! సంబంధాలపై దృష్టి సారించి హో'బొనొపొనోలోని నాలుగు వాక్యాలకు ఒక్కొక్కదానికి 10 కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ కారణాలు అవరోధాలను నయం చేయడానికి మరియు విడుదల చేయడానికి, ఇతరులతో మీ సంబంధాలను మెరుగుపరచడానికి మరియు మీ సంబంధాలలో ప్రేమ, కరుణ మరియు క్షమాపణ గురించి మీ అవగాహనను మరింతగా పెంచుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

❤️ "నన్ను క్షమించండి" - సంబంధాల కోసం

- నా సంబంధాలలో దూరాన్ని సృష్టించిన గత గాయాలు లేదా ద్వేషాలను పట్టుకున్నందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నేను పూర్తిగా నా భావాలను వ్యక్తం చేయనందుకు లేదా సంభాషించవలసిన అవసరం వచ్చినప్పుడు మానసికంగా ఉపసంహరించుకున్నందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా ప్రియమైన వారి అవసరాలను గౌరవించక మరియు వారి భావోద్వేగ శ్రేయస్సును నిర్లక్ష్యం చేసినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- అపార్థాలు లేదా ఊహలతో నా సంబంధాలను ప్రభావితం చేయడానికి అనుమతించినందుకు నన్ను క్షమించండి.

- నేను ప్రేమించే వ్యక్తుల పట్ల నా అభినందన మరియు కృతజ్ఞతను ఎల్లప్పుడూ చూపనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నేను వినడానికి ఇష్టపడనందుకు, మనసు తెరిచి విననందుకు మరియు అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- కొన్నిసార్లు నేను ఇతరులను విమర్శించినందుకు లేదా తీర్పు చెప్పినందుకు, మరియు వారిని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అంగీకరించనందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నాకు నేను ప్రేమను చూపించుకోకపోవడం వల్ల ఇతరులతో నా బంధాలు ప్రభావితమైనందుకు క్షమించండి.
- సరిగ్గా మాట్లాడకపోవడం లేదా అసంపూర్తి భావోద్వేగాల వల్ల ఉద్రిక్తత లేదా విడిపోవడం సృష్టించినందుకు నన్ను క్షమించండి.
- నా సంబంధాలను పోషించక, వాటిని సర్వసాధారణంగా తీసుకొని, సమయం, శక్తిని పెట్టుబడి చేయనందుకు నన్ను క్షమించండి.

"దయచేసి నన్ను మన్నించండి" - సంబంధాల కోసం

- నా మాటలు, చర్యలు లేదా శ్రద్ధ లేకపోవడం వల్ల నేను నిన్ను బాధపెట్టిన సమయాల కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- మన సంబంధంలో మీ అవసరాలు, భావాలు మరియు కోరికలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకోనందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- భయం లేదా అభద్రతా భావం నా తీర్పును మేఘావృతం చేయడానికి మరియు నీ పట్ల నా చర్యలను ప్రభావితం చేయడానికి అనుమతించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- దయ మరియు సానుభూతితో స్పందించడానికి బదులుగా నేను అసహనంగా లేదా ప్రతిస్పందించేలా ఉన్నందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- ఆరోగ్యకరమైన సరిహద్దులను నిర్మించక, ఇతరులు నా సమయం మరియు శక్తిని దుర్వినియోగం చేయడానికి అనుమతించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.

- నేను నిజాయితీగా తెరుచుకుని సంభాషించవలసిన సమయంలో ఉపసంహరించుకున్నందుకు లేదా మూసుకుపోయినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- ఆగ్రహం లేదా కోపాన్ని పట్టుకున్నందుకు మరియు మన సంబంధంలో పరిష్కారం లేదా వైద్యం కోసం ప్రయత్నించనందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- నేను స్వార్థపరుడిగా లేదా మీ భావాలను పట్టించుకోనట్లు ఉన్న సమయాల కోసం దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- బాధ కలిగించిన గత తప్పులు లేదా చర్యల కోసం మరియు నేను మీకు కలిగించిన నొప్పికి దయచేసి నన్ను మన్నించండి.
- తగినంత కరుణ మరియు అవగాహన చూపనందుకు మరియు అపార్థాలు పెరగడానికి అనుమతించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించండి.

❁ "ధన్యవాదాలు" - సంబంధాల కోసం

- మీరు నాకు ఇచ్చిన ప్రేమ మరియు మద్దతుకు మరియు నాకు అవసరమైనప్పుడు అక్కడ ఉన్నందుకు ధన్యవాదాలు.
- నేను నన్ను వ్యక్తం చేయడంలో కష్టపడినప్పుడు కూడా నీ సహనం మరియు అవగాహనకు ధన్యవాదాలు.
- అనుసంధానం యొక్క సౌందర్యాన్ని చూపించినందుకు మరియు నమ్మకం మరియు సంభాషణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను నేర్పినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నీ క్షమాపణ, దయ మరియు దాతృత్వానికి ధన్యవాదాలు, అది మన బంధాన్ని స్వస్థపరచడానికి మరియు బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడింది.
- అద్దంగా ఉన్నందుకు ధన్యవాదాలు, మన సంబంధంలో నా స్వంత ఎదుగుదల మరియు మెరుగుదల కోసం ప్రాంతాలను ప్రతిబింబించడంలో నాకు సహాయం చేసారు.
- మనం కలిసి గడిపిన సమయం ద్వారా నేను నేర్చుకున్న పాఠాలకు మరియు మానసికంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి నాకు సహాయం చేసినందుకు ధన్యవాదాలు.

- మనం పంచుకున్న ఆనందం, నవ్వు మరియు ప్రేమ యొక్క క్షణాలకు ధన్యవాదాలు, అది నా జీవితాన్ని సుసంపన్నం చేసింది.
- కష్ట సమయాల్లో లేదా సంఘర్షణలలో కూడా మీరు చూపించిన అవగాహన మరియు కరుణకు ధన్యవాదాలు.
- ప్రేమ అనేది సహనం, దయ మరియు పరస్పర గౌరవం యొక్క నిరంతర అభ్యాసం అని నాకు గుర్తు చేసినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నాతో జీవిత మార్గంలో నడవడానికి ఎంచుకున్నందుకు మరియు మనం కలిసి సృష్టించిన అన్ని అందమైన జ్ఞాపకాలకు ధన్యవాదాలు.

❤️ "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను" - సంబంధాల కోసం

- మీరు ఎలా ఉన్నారో అలా ఉన్నందుకు మరియు మీ ప్రత్యేక బహుమతులు మరియు శక్తిని నా జీవితంలోకి తీసుకువచ్చినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- సంబంధాలలో బలహీనత, నమ్మకం మరియు బహిరంగ సంభాషణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను చూపించినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మీరు నాకు చూపించిన ప్రేమ మరియు సంరక్షణకు మరియు సవాళ్లలో మీ స్థిరమైన మద్దతుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మీ సహనం, అవగాహన మరియు నన్ను నేను మెరుగైన వ్యక్తిగా చేసుకోవడానికి సహాయం చేసినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మనం కలిసి ఎదిగిన విధానానికి మరియు మన అనుబంధం యొక్క బలానికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మనం పంచుకున్న ఆనందం మరియు సాన్నిహిత్యం యొక్క క్షణాలకు మరియు జీవితాన్ని మరింత నిండుగా మరియు అర్థవంతంగా చేసినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నా భాగస్వామిగా, స్నేహితుడిగా మరియు విశ్వాసపాత్రుడిగా ఉన్నందుకు మరియు జీవిత ప్రయాణంలో నా పక్కన నడుస్తున్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

- మీరు నా ప్రపంచంలోకి తెచ్చిన అందానికి, నీవు నాతో మరియు ఇతరులతో పంచుకునే సానుకూల శక్తికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మన సంబంధం ద్వారా నేను నేర్చుకున్న పాఠాలకు మరియు పాత గాయాలు మరియు భయాలను నయం చేయడంలో నాకు సహాయం చేసినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మీ ద్వారా, ప్రేమ, క్షమాపణ మరియు బేషరతు అంగీకారం యొక్క శక్తి నాకు గుర్తు చేయబడుతున్నది కాబట్టి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

సంబంధాల కోసం ఈ హో'బ్రెవోనోనో వాక్యాలు క్షమాపణ, అవగాహన మరియు కృతజ్ఞతను పెంపొందించడానికి సహాయపడతాయి. అవి గత బాధలను నయం చేయడానికి, ప్రతికూల భావోద్వేగాలను వదిలించుకోవడానికి మరియు ఇతరులతో లోతైన, మరింత అర్థవంతమైన సంబంధాలను పెంపొందించడానికి కూడా మీకు మార్గనిర్దేశం చేస్తాయి.

17. అనన్య భక్తి ద్వారా పరమాత్మతో - 'నన్ను క్షమించు', 'దయచేసి నన్ను మన్నించు', 'ధన్యవాదాలు', 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని పలకడానికి కనీసం 10 కారణాలు చొప్పున ఇవ్వండి.

మీరు అడిగినట్లుగా, అనన్య భక్తితో పరమాత్మకు అర్పించే హో'బ్రెవోనోనో యొక్క నాలుగు వాక్యాలకు ఇక్కడ 10 లోతైన కారణాలు ఉన్నాయి. ఇవి భగవంతుడితో ఉన్న బంధాన్ని లోతైన సమర్పణ, పశ్చాత్తాపం, మరియు భక్తితో కూడిన గౌరవాన్ని వ్యక్తపరచడం ద్వారా ఆత్మ శుద్ధిని పెంపొందిస్తాయి.

ॐ నన్ను క్షమించు (I Am Sorry) – అనన్య భక్తిలో పరమాత్మకు

- నిన్ను మరచిపోయి, అశాశ్వతమైన వాటిపై నమ్మకం ఉంచినందుకు పరమాత్మ నన్ను క్షమించు.
- నీ సన్నిధిలో విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి బదులుగా, నేను లోకానికి మొగ్గు చూపిన సమయాల కోసం నన్ను క్షమించు.

- నువ్వే నా శాశ్వతమైన ఆశ్రయం మరియు మూలమని నమ్మనందుకు నన్ను క్షమించు.
- నీ షరతులు లేని ప్రేమను నిర్లక్ష్యం చేసి, ఇతరుల నుండి ప్రేమ మరియు ఆమోదం కోరినందుకు నన్ను క్షమించు.
- నీ మార్గదర్శకత్వాన్ని సందేహించి, నీ దివ్య సంకల్పాన్ని ప్రతిఘటించినందుకు నన్ను క్షమించు.
- నా అహంకారాన్ని అంటిపెట్టుకుని, నా జీవితాన్ని నీకు అప్పగించకుండా నేనే నియంత్రించాలని భావించినందుకు నన్ను క్షమించు.
- మన అంతర్గత ఐక్యత కంటే నా కోరికలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చినందుకు నన్ను క్షమించు.
- నీ సున్నితమైన పిలుపులను మరియు నాతో అనుసంధానం కావడానికి నీ రోజువారీ ఆహ్వానాలను విస్మరించినందుకు నన్ను క్షమించు.
- నాలో నీ సత్యం కంటే భయం బిగ్గరగా మాట్లాడటానికి అనుమతించినందుకు నన్ను క్షమించు.
- నువ్వు ఎల్లప్పుడూ నాతోనే ఉన్నావని - మౌనంగా, ప్రేమగా, ఎదురుచూస్తూ - గుర్తించనందుకు నన్ను క్షమించు.

దయచేసి నన్ను మన్నించు (Please Forgive Me) – అనన్య భక్తిలో పరమాత్మకు

- నీ ప్రేమమయమైన ఉనికికి నేను వెన్ను చూపిన అన్ని సమయాల కోసం పరమాత్మ దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- ప్రతి దాని వెనుక ఉన్న నిజమైన కర్తవు నువ్వేనని మరచిపోయినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- లౌకిక విషయాలకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి, మన బంధాన్ని ద్వితీయ స్థానంలో ఉంచినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- నీ నుండి నేను వేరుగా ఉన్నానని భావించే నా అహంకారానికి దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- నీ పరిపూర్ణ సమయం వికసిస్తున్నప్పుడు నాలో ఉన్న అసహనానికి దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- నేను నా గుర్తింపును నువ్వుగా కాకుండా, నా పాత్రలు మరియు రూపాలలో ఉంచినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.

- నువ్వు నాకు ఇచ్చిన బహుమతులను - శరీరం, మనస్సు మరియు వాక్కులను - దుర్వినియోగం చేసినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- నా ఆధ్యాత్మిక సోమరితనానికి మరియు నీకు నా పూర్తి హృదయాన్ని ఇవ్వనందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- బాధ కలిగిన సమయాలలో నమ్మకంతో నీకు అప్పగించకుండా నిన్ను నిందించినందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.
- నువ్వు నన్ను ప్రేమించినంత భక్తితో నిన్ను ప్రేమించనందుకు దయచేసి నన్ను మన్నించు.

🌸 ధన్యవాదాలు (Thank You) – అనన్య భక్తిలో పరమాత్మకు

- నీ ప్రేమ నాకు తెలియని సమయంలో కూడా నన్ను ప్రేమించినందుకు ధన్యవాదాలు పరమాత్మ.
- నేను మనస్సు మరియు హృదయంతో దారి తప్పినప్పుడు కూడా నన్ను ఎన్నడూ వదిలి పెట్టనందుకు ధన్యవాదాలు.
- నాకు దగ్గరగా తీసుకువచ్చిన ప్రతి పాఠానికి ధన్యవాదాలు, అది సంతోషకరమైనా లేదా బాధాకరమైనా.
- నా జీవితానికి మౌన సాక్షిగా, స్థిరంగా మరియు శాశ్వతంగా ఉన్నందుకు ధన్యవాదాలు.
- నేను అడగకముందే నన్ను క్షమించినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నా ఆత్మను వినయంగా ఉంచే నీ కృప యొక్క అనుభూతికి ధన్యవాదాలు.
- మౌనం, ప్రకృతి, ఇతరులు మరియు నా స్వంత హృదయం ద్వారా నిన్ను నువ్వు నాకు వెల్లడి చేసుకున్నందుకు ధన్యవాదాలు.
- కోరిక మరియు భక్తి ద్వారా నన్ను మళ్ళీ మళ్ళీ నీ వైపుకు ఆకర్షించినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నువ్వు అందరికీ చెందిన వాడివైనప్పటికీ, నిన్ను నా వాడు అని పిలవడానికి నన్ను అనుమతించినందుకు ధన్యవాదాలు.
- నా అంతర్గత కాంతిగా, నా ఏకైక నిజమైన తోడుగా జీవితాంతం ఉన్నందుకు ధన్యవాదాలు.

❤️ నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను (I Love You) – పరమాత్మతో (దైవంతో) అనన్య భక్తిలో

- నువ్వు నా శ్వాస, నా ఉనికి, నా మూలం కాబట్టి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను పరమాత్మ.
- నన్ను ఎన్నడూ తీర్పు చెప్పకుండా, అనంతమైన సహనంతో నన్ను ఆదరించినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నీ ప్రేమ అన్ని భయాలు, సిగ్గు మరియు దుఃఖాలను కరిగించివేస్తుంది కాబట్టి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నీ మౌనంలో కూడా, నువ్వు నా ఆత్మతో మాట్లాడుతున్నావు కాబట్టి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- ప్రతి చిరునవ్వు వెనుక ఉన్న మాధుర్యంగా మరియు ప్రతి అడుగు వెనుక ఉన్న బలంగా నువ్వు ఉన్నందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- తల్లి, తండ్రి మరియు ప్రియమైన వారిలా నువ్వు నన్ను సున్నితంగా నడిపించే విధానానికి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నువ్వు నాకు ఇచ్చే వాటి కోసం కాదు, నువ్వు ప్రేమ స్వరూపుడివి కాబట్టి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నువ్వే నాకు ఎల్లప్పుడూ అవసరమని నేను గ్రహించే వరకు జీవితాంతం నా కోసం ఎదురు చూసినందుకు నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- నిన్ను ప్రేమించడమే నా అత్యున్నత ఆనందం, నా లోతైన సత్యం, నా శాశ్వత గృహం కాబట్టి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- మిగతావన్నీ మసకబారినప్పుడు నువ్వు ఒక్కడివే మిగిలి ఉంటావు కాబట్టి నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.
- త్రిగుణాలను ప్రేమించడం కాదు, పరమాత్మ మాత్రమే మిగిలే వరకు, త్రిగుణాల ద్వారా పరమాత్మని ప్రేమించడం.
- పంచ భూతాలను ప్రేమించడం కాదు, పరమాత్మ మాత్రమే మిగిలే వరకు, పంచ భూతాల ద్వారా పరమాత్మని ప్రేమించడం.
- విధిని ప్రేమించడం కాదు, పరమాత్మ మాత్రమే మిగిలే వరకు, విధి ద్వారా పరమాత్మని ప్రేమించడం.

- దేశ-కాల-వస్తువులను ప్రేమించడం కాదు, పరమాత్మ మాత్రమే మిగిలే వరకు, దేశ-కాల-వస్తువుల ద్వారా పరమాత్మని ప్రేమించడం.
- జీవ-జగత్-ఈశ్వరుడిని ప్రేమించడం కాదు, పరమాత్మ మాత్రమే మిగిలే వరకు, జీవ-జగత్-ఈశ్వరుడి ద్వారా పరమాత్మని ప్రేమించడం.
- 'పరిమిత నేనులను' ప్రేమించడం కాదు, అపరిమిత నేను మాత్రమే మిగిలే వరకు, 'పరిమిత నేనుల ద్వారా అపరిమిత నేనును' ప్రేమించడం.

ఈ సాధన హో'ఓపోనోపోనోను ఒక భక్తి సమర్పణగా మారుస్తుంది - ఇది హృదయాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది, సమర్పణను మేల్కొల్పుతుంది మరియు పరమాత్మతో ఏకత్వాన్ని లోతుగా చేస్తుంది.

18. హో'ఓపోనోపోనో పద్ధతిని అనుసరించడం వల్ల భౌతిక, అభౌతిక ఫలితాలు లభిస్తాయా? అలా జరగడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?

ఖచ్చితంగా, హో'ఓపోనోపోనోను నిజాయితీగా మరియు స్థిరంగా అభ్యసించినప్పుడు శారీరక మరియు భౌతికేతర (భావోద్వేగ, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక) ఫలితాలు రెండింటినీ పొందవచ్చు. అయితే, ఫలితాల రకం, లోతు మరియు సమయం అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

✓ మీరు ఎలాంటి ఫలితాలను ఆశించవచ్చు?

శారీరక ఫలితాలు (స్పష్టమైనవి):

- మెరుగైన ఆరోగ్యం (నొప్పిలో తగ్గుదల, మెరుగైన శక్తి, వేగంగా కోలుకోవడం)
- మెరుగైన ఆర్థిక పరిస్థితులు (ఊహించని డబ్బు, ఉద్యోగ అవకాశాలు, రుణాల క్లియరెన్స్)
- మెరుగైన సంబంధాలు (పరిష్కరించబడిన వివాదాలు, లోతైన బంధాలు, శాంతియుత పరస్పర చర్యలు)
- కెరీర్ పురోగతి (స్పష్టత, పురోగతులు, సరైన అవకాశాలు)

- పర్యవరణ మార్పులు (ప్రజలు భిన్నంగా ప్రవర్తించడం, సున్నితమైన పరిస్థితులు)

భౌతికేతర ఫలితాలు (అస్పష్టమైనవి):

- అంతర్గత శాంతి మరియు భావోద్వేగ విడుదల
- అపరాధం, ఆగ్రహం లేదా భయం నుండి ఉపశమనం
- మనస్సు మరియు అంతర్ దృష్టి యొక్క స్పష్టత
- పెరిగిన కరుణ, క్షమాపణ మరియు సానుభూతి
- దైవం లేదా మీ నిజమైన స్వీయంతో లోతైన అనుబంధం
- కర్మ శుద్ధీకరణ మరియు గతం నుండి భావోద్వేగ స్వేచ్ఛ



ఎంత సమయం పడుతుంది?

- నిర్దిష్ట కాలపరిమితి లేదు. కొంతమంది వెంటనే (గంటలు లేదా రోజుల్లో) మార్పులను అనుభవిస్తారు, మరికొందరు వారాలు లేదా నెలల్లో మార్పులను గమనిస్తారు. సమయం దీనిపై ఆధారపడి ఉంటుంది:
- అంతర్గత సంఘర్షణ లేదా కర్మ యొక్క లోతు - లోతైన గాయాలు లేదా కర్మ చిక్కులకు ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు.
- అభ్యాసం యొక్క నిజాయితీ - హో'ఒపోనోపోనో నిజమైన భావన, బహిరంగత మరియు రోజువారీ అంకితభావంతో అభ్యసించినప్పుడు, ఫలితాలు వేగంగా వస్తాయి.
- అంచనాలను వదిలివేయడం - మీరు తక్షణ రుజువు కోసం చూడటం మానేసినప్పుడు, వైద్యం మరింత సులభంగా జరుగుతుంది.
- స్థిరత్వం - రోజువారీ లేదా క్రమం తప్పకుండా అభ్యసించడం శుద్ధీకరణ ప్రభావాన్ని పెంచుతుంది.



సహాయక వైఖరి:

● "నేను ఫలితాలను పొందడానికి కాదు, ఫలితాలు రాకుండా అడ్డుకునే జ్ఞాపకాలను శుభ్రం లేదా శుద్ధి చేయడానికి హో'ఒపొనొపొనో చేస్తున్నాను. పరిపూర్ణ ఫలితం మరియు సమయం దైవానికి తెలుసు అని నేను నమ్ముతున్నాను."

● ఇలా చేయడం వల్ల, మీరు ఊహించని సమయంలో తరచుగా అద్భుతాలు సంభవిస్తాయి.

*** సమృద్ధి పుస్తకం టాపిక్ లను చదవడానికి ఈ లింక్ పై క్లిక్ చేయండి

<https://www.darmam.com/samrudhi1/>