



VERZEIH DIR - HO'ONOPONONO

Dieses kleine Mantra entstammt einer hawaiianischen Heilungsmethode. Sich dir aus, welche Fassung dich am meisten anspricht oder am besten passt. Dann denk an eine Situation, wo es dir, deinem Hund, jemand anderem... etwas zu verzeihen gibt und sag das Mantra ein paar mal vor dich hin (im Kopf oder laut, ganz wie du magst).

Es tut mir leid.
Verzeih mir.
Danke.
Ich liebe dich.

oder:

Es tut mir leid.
Ich verzeihe dir (mir).
Danke.
Ich liebe dich (mich).

oder

Ich liebe dich.
Es tut mir leid.
Verzeih mir.
Danke.