



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

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



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



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



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

КНИГИ
ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Люк Бодэн
Мария-Элиза Хуртадо-Грасье

4 ИЩЕЛЯЮЩИЕ ФРАЗЫ

СИЛА ХООПОНОПОНО

Очищение и пробуждение
резервных сил организма



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
Б75

*Права на перевод получены соглашением с Jouvence Publishers.
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'онононо: Le secret des guérisseurs hawaïens

Бодэн, Люк.

Б75 4 исцеляющие фразы. Сила Хоопононо. Очищение и пробуждение резервных сил организма / Люк Бодэн, Мария-Элиза Хуртадо-Грасье. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 224 с. — (Книги для счастья).

ISBN 978-5-17-159086-4

Эта история облетела весь мир! В клинику на Гавайях пригласили нового доктора. Обстановка в ней была ужасная: тяжелых пациентов становилось все больше, врачи не справлялись, многие увольнялись, не выдерживая нагрузки. И через четыре года после прихода нового доктора клинику закрыли, потому что... все пациенты выздоровели! Новый доктор вылечил их при помощи всего четырех фраз — гавайской целительной практики Хоопононо.

Авторы этой книги онколог Люк Бодэн и психолог Мария-Элиза Хуртадо-Грасье изучили эту удивительную практику и пришли к поразительному выводу, что причиной многих болезней являются «негативные блоки», которые несут в себе программы саморазрушения. А Хоопононо — быстрый и необыкновенно эффективный метод избавления от этих «негативных блоков».

Хоопононо — это просто и доступно любому! С его помощью вы очиститесь от негатива, уберете накопленные годами бессознательные воспоминания и избавитесь от боли, страданий и болезней. Хоопононо дает любовь, понимание и здоровье.

УДК 615.89
ББК 53.59

Книга выходила ранее под названиями «#Хоопононо. 4 фразы, которые решат любую вашу проблему, даже если вы не верите в чудеса» и «Хоопононо. Древний гавайский метод исполнения желаний».

Издание носит ознакомительный характер. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-2-88353-937-2 (фр.)
ISBN 978-5-17-159086-4

© Jouvence, 2011
© Харханов Е., перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Содержание

Предисловие	15
Введение	18
Пролог	27
Что такое Хоопононо	37
Небольшая метафора	38
Истоки	41
Основные принципы	
Хоопононо	48
Негативные воспоминания	51
Все находится внутри	58
Хоопононо и наша личность	65
Разные части нашей	
личности	66

Развитие отношений между разными частями нашей личности	70
Четыре фразы очищающей мантры	79
Процесс внутреннего преобразования	87
Получение вдохновения	100
Практика Хоопононо	105
Сеанс очищения	106
Преимущества практики Хоопононо	117
Методы очищения	126
Создание собственных методов	130
Ежедневное использование Хоопононо	133
Проблемы в личной жизни	135
Финансовые проблемы	138
Жизненные трудности	139
Зависимость	141

Подготовка к важному событию. . .	144
Излишний вес.	147
Рефлекс Хоопонопоно.	150
Утренняя и вечерняя практика Хоопонопоно	151
Очищение тела.	153
Очищение родственных связей.	157
 Эволюционный путь.	 159
Жертва, творец или Бог?	160
Хоопонопоно и традиционная медицина.	163
Дорога длиной в жизнь.	167
Мы все связаны	169
Послание Эмото.	175
Новые виды энергии.	179
 Заключение	 183
 Приложения	 193
Медитация для связи со своим «сверх-Я».	194

Медитация для связи со своим «внутренним ребенком»	202
Упражнение, использующее способ точки Z	209
Библиография	214
Для тех, кто хочет узнать больше	216
Об авторах	218



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

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....