



N  
Y  
M  
P  
H  
E  
N  
B  
U  
R  
A  
G  
E  
R

Klaus Jürgen Becker

**Ho'oponopono**  
als Weg zur  
Selbstliebe

Klaus Jürgen Becker  
**Ho'oponopono**  
als Weg zur Selbstliebe



*nymphenburger*

Besuchen Sie uns im Internet unter

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

[www.klausjuergenbecker.de](http://www.klausjuergenbecker.de)

© für die Originalausgabe und das eBook: 2013 nymphenburger in der

F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: atelier-sanna.com, München

Fotos: shutterstock-images

Autorenfoto: Marion Mutschler

Satz und eBook-Produktion: Walter Typografie & Grafik, Würzburg

ISBN 978-3-485-06054-7

# Inhalt

Selbstliebe – eine Einführung

Ho'oponopono – Grundlagen und Möglichkeiten

Achtsamkeit – die Brücke zu Ihrem wahren Selbst

- Innehalten: Ich habe jetzt Zeit für mich
- Liebevolle Selbsthinwendung – sich selbst ein guter Freund sein
- Der Einstieg in die eigene Tiefe: „Was ist los?“
- Atembewusstheit – fünf Möglichkeiten
- Gebet (*Pule*) – Anrufung der göttlichen Kräfte
- Was tun, wenn Sie Ihre eigene Resonanz nicht erkennen?

Ho'oponopono – Selbstanwendung

- Die vier magischen Formeln
- Die Kontrolle loslassen – die Dinge dem Göttlichen übergeben
- Die vier Formeln als Akuthilfe für den Alltag
- Checkliste: Die Sieben-Schritte-Vorgehensweise

Schlussbemerkung

Der Autor

# **Selbstliebe - eine Einführung**