

Virgile Stanislas **Martin**

50 EXERCICES
D'HO'OPONOPONO

EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?



Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> L'égoïsme, la mauvaise foi, l'injustice, l'individualisme vous mettent hors de vous. | <input type="checkbox"/> Vous avez l'impression d'être limité(e) par d'anciennes blessures. |
| <input type="checkbox"/> Vous vous focalisez trop souvent sur le négatif et ne prenez pas assez de recul pour apprécier ce que vous avez. | <input type="checkbox"/> Parfois aider les autres est un casse-tête. |
| <input type="checkbox"/> La sensation de pesanteur vous suit au quotidien. | <input type="checkbox"/> Vous aimeriez pouvoir faire la paix avec vos parents. |
| <input type="checkbox"/> Vous vous sentez parfois coupé(e) des autres, du monde et de vous-même. | <input type="checkbox"/> Vos proches (amis, parents, collègues) vous prennent plus d'énergie qu'ils ne vous en apportent. |
| <input type="checkbox"/> Tourner la page est plus facile à dire qu'à faire. | <input type="checkbox"/> Vous avez du mal à pardonner, surtout à vous-même. |

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : rancune, déceptions, rejet... il est difficile d'avancer lorsque la souffrance nous ramène en arrière. En tant que méthode ancestrale de gestion de conflit, l'Ho'oponopono hawaïen est avant tout une façon de rétablir une dynamique positive dans le groupe ou la famille.

6 à 10 réponses : aspirer à l'harmonie c'est considérer que tout est lié. Ho'oponopono vous apprend à voir la vie grand angle, en faisant le choix de la responsabilité mais aussi celui du partage. Au programme : pardon, gratitude, merci et amour guideront vos pas vers davantage de paix.



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Virgile Stanislas Martin est hypnothérapeute, formateur et enseignant en PNL. Il est le créateur de la thérapie Brève Transpersonnelle® et préside la Société française d'hypnose conversationnelle et thérapeutique.

Avec la collaboration d'Isabelle Avisse.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55452-6

Virgile Stanislas Martin



EYROLLES

Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,

50 exercices pour apprendre à s'engager.

50 exercices pour savoir s'affirmer.

50 exercices pour changer de vie.

50 exercices pour penser positif.

Sophie et Laurence Benatar, *50 exercices de relooking.*

Laurence Benatar, *50 exercices de confiance en soi.*

France Brécard, *50 exercices pour savoir dire non.*

Christophe Carré,

50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation.

50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.

Catherine Cudicio, *50 exercices de PNL.*

Hélène Dejean et Catherine Frugier,

50 exercices d'analyse transactionnelle.

Émilie Devienne (sous la direction de),

50 exercices pour bien commencer l'année.

Émilie Devienne, *50 exercices pour prendre la vie du bon côté.*

Gilles Diederichs,

50 exercices de spiritualité.

50 exercices de zen.

Laurie Hawkes, *50 exercices d'estime de soi.*

Bernadette Lamboy, *50 exercices pour être bien dans son corps.*

Laurence Levasseur,

50 exercices pour gérer son stress.

50 exercices pour prendre la parole en public.

50 exercices pour profiter du moment présent.

Virgile Stanislas Martin,
50 exercices pour pratiquer la Loi d'Attraction.
50 exercices pour convaincre.

Virgile Stanislas Martin et Guillaume Poupard,
50 exercices de systémique.

Sophie Mauvillé et Patrick Daniels,
50 exercices pour décrypter les gestes.

Mireille Meyer, *50 exercices d'auto-hypnose.*

Paul-Henri Pion, *50 exercices pour lâcher prise.*

Géraldyne Prévot-Gigant,
50 exercices pour développer son charisme.
50 exercices pour apprendre à méditer.
50 exercices pour sortir de la dépendance affective.
50 exercices pour sortir du célibat.

Jacques Regard,
50 exercices pour ne plus subir les autres.
50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.
50 exercices pour retrouver le bonheur.

Jean-Philippe Vidal,
50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.

Dans la même série :

Guillaume Clapeau,
50 exercices pour survivre aux réunions de famille.

Émilie Devienne, *50 exercices pour rater sa thérapie.*

Philippe Noyac, *50 exercices pour terrasser ses ennemis.*

Tonnie Soprano et Billie Alto,
50 exercices pour éduquer son homme.

Sommaire

Introduction	11
1. Responsabilité	13
Exercice n° 1 : Ubuntu !	15
Exercice n° 2 : Recentrez-vous.	16
Exercice n° 3 : Trouvez le vrai centre	18
Exercice n° 4 : Prenez un grand risque	20
2. Acceptation	23
Exercice n° 5 : « Cela aussi passera »	24
Exercice n° 6 : Adoptez le « mantra-oui »	26
Exercice n° 7 : Respirez !	28
3. Pardon	31
Exercice n° 8 : Pardonnez pour de bon.	32
Exercice n° 9 : Prenez le risque de pardonner	33
Exercice n° 10 : N'attendez plus d'excuses	35
Exercice n° 11 : Réécrivez votre histoire	37
Exercice n° 12 : Pardon bien ordonné commence par soi-même	38
Exercice n° 13 : Déposez vos erreurs sur l'autel	40
Exercice n° 14 : La prière de Morrnah	42
Exercice n° 15 : Pardonnez à votre pire ennemi	43
Exercice n° 16 : Aimez vos ennemis	45
Exercice n° 17 : Brisez vos chaînes	47
Exercice n° 18 : Implorez le pardon	49
Exercice n° 19 : Pardonnez à vos parents	50
Exercice n° 20 : Vous désencombrer de l'inutile	52

4. Gratitude	55
Exercice n° 21 : La mémoire du cœur.	57
Exercice n° 22 : Une, deux, trois... grâces.	58
Exercice n° 23 : Mettez à jour votre agenda	59
Exercice n° 24 : Méditation de gratitude	61
Exercice n° 25 : Respirez la gratitude	63
Exercice n° 26 : La « gratitude-attitude »	64
Exercice n° 27 : Listing de reconnaissance	67
Exercice n° 28 : Juste un mot.... ..	69
Exercice n° 29 : Visite de gratitude.	71
5. Amour	73
Exercice n° 30 : Mes besoins.	74
Exercice n° 31 : Non, c'est non !.	75
Exercice n° 32 : La déclaration d'indépendance.	78
Exercice n° 33 : Le corps du délit.	80
Exercice n° 34 : Eau guérisseuse	82
Exercice n° 35 : L'art de bénir.	84
6. Pratiquer Ho'oponopono	87
Exercice n° 36 : Pratiquez l'Ho'oponopono traditionnel.	88
Exercice n° 37 : Ho'oponopono en solo.	90
Exercice n° 38 : Pratiquez en groupe	93
7. Appliquer Ho'oponopono	95
Exercice n° 39 : Une question de résonance.	96
Exercice n° 40 : Les deux loups	99
Exercice n° 41 : Ouvrez-vous à l'abondance	101
Exercice n° 42 : Revitalisez votre corps.	103
Exercice n° 43 : Trésor de compliments	104

8. Grandir avec Ho'oponopono	107
Exercice n° 44 : Délestez-vous	108
Exercice n° 45 : Tranchez le nœud	109
Exercice n° 46 : Intégrez les leçons de vie	111
Exercice n° 47 : Votre part d'ombre	114
Exercice n° 48 : Priez pour les autres	116
Exercice n° 49 : Le credo optimiste	118
Exercice n° 50 : Ma liste de miracles	120
Conclusion	123
Pour aller plus loin...	125

