

Sommario

Le origini di Ho'oponopono e la versione aggiornata di Morrnah	4
Un racconto hawaiano	9
I fondamenti di questa arte di vivere	14
Una piccola storia: la mia immagine riflessa nello specchio	17
Tutto inizia dentro di noi	23
I miei pensieri creano la mia realtà	26
Riconosco la mia responsabilità	30
Io non sono i miei ricordi	40
Chi sono io? La domanda più importante	45
Il contatto con il bambino interiore	49
Il ruolo della razionalità	52
Il rapporto con l'Io superiore e la Divinità interiore	57
A chi affido le redini?	63
Le 4 frasi	67
Abbandonare le aspettative	76
Il grado Zero o il vuoto	81
L'essenza dell'essenza	86