

HO'OPONOPONO

The Hawaiian mantra for letting go
of tenacious negative memories
in four languages

Say to yourself

I love you

I'm sorry

Please forgive me

Thank you.

.

Zeg tegen jezelf

Ik hou van je.

Het spijt me.

Vergeef me alsjeblieft.

Dank je wel.

.

Dile a ti mismo

Te amo.

Lo siento.

Perdoname.

Gracias.

.

Bisa bo mes

Mi ta stimabo.

Sorry.

Pordonami.

Danki.

Videos

<https://www.youtube.com/watch?v=7Qoq75-DQm4&feature=youtu.be> EN

<https://www.youtube.com/watch?v=C2CYrss7o0Q&feature=youtu.be> SP

Background information

<http://en.wikipedia.org/wiki/Ho%CA%BBoponoono> EN

<http://www.presentlove.com/hooponoono/> EN

<http://es.wikipedia.org/wiki/Ho%CA%BBoponoono> SP

May you be enlightened

Karen D. Russel de Corrales