Você pode começar por fazer as afirmações mais simples diariamente e a todo o momento, que são estas. Confira algumas abaixo:

**-** "Divindade limpe em mim o que está contribuindo para este problema."  
**-** "Amo vocês minhas memórias! Sou grato pela oportunidade que liberta vocês e a mim!"  
**-** "Divindade limpe o que há em mim o que possa ser a causa de algum conflito ou problema no caminho do trabalho"  
**-** "Divino Criador, perdoe-me por isso que está em mim e que está criando essa situação indesejável"

Para fortalecer o processo, o Ho'oponopono propõe que, no final de cada afirmação, devemos pronunciar quatro frases poderosas:   
**-** "Sinto Muito. Me Perdoe. Te Amo. Sou Grato".

**Oração do Ho'oponopono**  
"Divino Criador, pai, mãe, filho em um...  
Se eu, minha família, meus parentes e ancestrais lhe ofenderam, à sua família, parentes e ancestrais em pensamentos, palavras, atos e ações do início da nossa criação até o presente, nós pedimos seu perdão...  
Deixe isto limpar, purificar, liberar, cortar todas as lembranças, bloqueios, energias e vibrações negativas e transmute estas energias indesejáveis em pura luz...  
E assim está feito".  
Sinto Muito. Me Perdoe. Te Amo. Sou Grato.