ABU ZIYAD HSDS

KITAB HIPNOTERAPI

KATA PENGANTAR

Ada seorang teman yang bertanya kepada saya "kang... kenapa sih masih konsisten ngajarin hypnosis dan hipnoterapi? Gak takut nanti ilmunya disalah gunakan sama orang lain?"

Jenis pertanyaan seperti diaatas biasanya akan terlontar dari orang yang belum pernah ikut pelatihan hypnosis, membaca buku hypnosis, atau menjalani sesi terapi hypnosis. Orang orang seperti teman saya ini , biasanya mendapatkan informasi tentang hypnosis hanya dari televisi ataupun media cetak, yang belum tentu akurat sebagaimana adanya, apalagi dengan semakin merebaknya kasus kasus kriminalitas yang mengatasnamakan hypnosis.

Justru inilah yang menjadi tantangan tersendiri buat saya. Saya perlu menjelaskan kepada masyarakat luas bahwa hypnosis ini adalah sebuah ilmu yang sangat bermamfaat jika kita mengerti cara memanfaatkannya.

Saya sendiri telah menjadi saksi dari proses transformasi orang orang yang datang dan merasakan dahsyatnya hypnosis dalam merubah kehidupan mereka. Ada yang meningkat rasa percaya dirinya, ada yang terbebas dari kesedihannya, ada yang mulai bisa memaafkan orang lain, ada yang meningkat prestasinya, ada yang sembuh dari trauma masa lalunya dan masih banyak lagi yang lainnya.

Saya pikir hypnosis seharusnya dikuasai oleh setiap orang, karena ada bagian pokok yang paling penting dari belajar

hypnosis ini, yakni belajar tentang ilmu pikiran manusia. Saat kita mengerti cara kerja pikiran kita sendiri , kita punya kemampuan mengelola diri yang jauh lebih baik, sekaligus kita bisa lebih memproteksi pikiran kita sendiri.

Dan juga sebenarnya kondisi hypnosis ini adalah kondisi alamiah yang biasa terjadi dalam hidup kita. Ada momen-momen ketika pikiran kita sedang "lengah" atau terbuka kritikal areanya, di momen seperti itulah tanpa sengaja informasi masuk. Dunia periklanan sudah lama memanfaatkan kondisi pikiran ini sehingga mereka bisa memasukan merk produk mereka ke pikiran bawah sadar pemirsa televise agar Brand mereka bisa diingat dalam jangka lama dan menjadi pilihan saat mereka memerlukan produk tersebut.

Berkali-kali saya menekankan, bahwa bagian terpenting dari belajar Hipnosis ini adalah mempelajari cara kerja pikiran kita sendiri. Sebuah pelajaran terpenting namun tidak pernah kita dapatkan di bangku sekolah formal.

Itulah sedikit motivasi saya untuk menulis buku ini, dari beberapa motivasi yang lainnya. Insyaalloh ilmu yang saya ajarkan tentang hypnosis ini akan bermamfaat bagi anda. Pelajari sungguh sungguh dan bukalah pikiran anda...

DISCLAIMER BUKU INI

Buku ini hanyalah alat pendidikan. Fungsinya adalah sebagai penambah wawasan dan ilmu pengetahuan. Untuk bisa menguasa tekhniknya lebih baik, anda harus mengikuti pelatihannya secara menyeluruh. Adapun hasil Praktek yang dilakukan mandiri oleh para pembaca berdasarkan isi buku ini, maka itu menjadi tanggung jawab masing-masing pembaca

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	
DISCLAIMER BUKU INI	V
BAB PERTAMA SEMUA BERAWAL DARI PIKIRAN	1
HIdup Yang Aneh	
Kekuatan Otak Dan Pikiran!	8
Otak Anda Masih Terbelah Tiga!!!	
Pikiran Sadar Dan Bawah Sadar	18
BAB KEDUA PENGERTIAN DAN SEJARAH HYPNOSIS	35
Inilah Hypnosis	36
Yang Aneh Itu!	36
Sejarah Hipnosis	40
BAB KETIGA STAGE HYPNOSIS	53
Stage Hypnosis	54
1. Bangun Kredibilitas	
2. Memilih Subjek hipnosis	56
3. Lakukan Induksi	64
4. Deepening (Pendalaman)	
5. Sugesti untuk Hiburan	69
BAB KEEMPAT HIPNOTERAPI	75
Hipnoterapi	76
1. Pra-Induksi	78
2. Tes Sugestifitas	80
4. Deepening (Pendalaman)	95
5. Terapi Sugesti	98
6. Terminasi	101
BAB KELIMA HIPNOSIS UNTUK DIRI SENDIRI	103
Self – Hypnosis	104
Prinsip Dasar Self Hypnosis	105

Melepas Mental Block Dengan Object Imagery	114
Memasang Anchor	118
Forgiveness Therapy	125
Edit Sub-Modalitas	131
Hypnosis Pre-Sleep	139
Tips Menghindari Kejahatan Hipnotis / Gendam	142
BAB KEENAM BERBAGAI MACAM SKRIP SUGESTI	145
Mengatasi Ketakutan Saat Berpidato	146
Kekayaan Yang Berlimpah	148
Motivasi Tidak Terbatas	150
Meningkatkan Energi Kebaikan	153
Tetap Setia Dengan Pasangan	155
Menghadapi Ujian Dengan Baik	157
Mengakses Kenangan	159
Konsentrasi Dan Fokus	161
Membaca Cepat	163
Meningkatkan Daya Ingat	165
Fokus Pada Kegiatan Belajar Di Kelas Yang Lebih	Baik .167
Takut Sekolah Dan Belajar	168
Fokus Dalam Pekerjaan	170
Jagoan Dalam Menjual	172
Manajemen Makan Untuk Berat Badan Ideal	174
Perubahan Dari Sikap Negatif Ke Sikap Positif	
Memaafkan	179
Senang Olahraga	181
Script Berhenti Merokok	
Mengatasi Ejakulasi Dini	
DAFTAR PUSTAKA	194
DDOEII DENIII IQ	106

BAB PERTAMA SEMUA BERAWAL DARI PIKIRAN

HIDUP YANG ANEH

Ilmu Kehidupan itu memang Luas dan Dalam. Tidak ada batasnya. Paling tidak itulah yang saya alami saat mulai penasaran menyingkap seluk beluk kehidupan manusia beberapa tahun terakhir ini.

Semenjak saya lulus SMA, saya mulai tertarik untuk mengetahui apa yang membedakan kehidupan masing - masing manusia. Jujur saja, saya sempat merasa diperlakukan tidak adil oleh hidup ini. Saya punya Keinginan seperti kebanyakan orang, namun di hadapan saya ada sebuah tebing tinggi yang menghalangi untuk mencapai keinginan itu. Saat teman-teman saya menikmati bangku kuliah, saya hanya bisa menghela nafas panjang untuk melepaskan keinginan itu. Saat temanteman seusia saya dimanjakan dengan Handpone dan motor baru pemberian orangtuanya, saya justru disibukan dengan pikiran bagaimana caranya agar saya segera bekerja untuk meringankan beban keluarga. Keinginan – keinginan yang saya miliki itu akhirnya terkubur hidup-hidup dan saya tak tahu bagaimana cara membangkitkannya kembali. Saya menerima hidup saya apa adanya, dan mencoba berbahagia dengan apa yang saya miliki.

Untuk Mengubah Tindakan, Ubahlah Isi Pikiran!

Suatu Siang yang terik saya berlindung di warung pempek milik nenek. sambil menikmati camilan yang nenek sediakan, saya membolak-balik halaman koran untuk mencari info lowongan pekerjaan. Sebelum akhirnya datang seorang teman membawa sebuah buku. "Sep, baca buku ini!", katanya. Saya melirik teman saya itu dan juga buku yang dia bawa. "Saya males baca, sedang sibuk cari lowongan kerja nih". Jawab saya. Namun, dia meninggalkan buku itu diatas meja yang ada dihadapan saya sambil berkata "baca saja dulu 5 halaman, kalau tidak suka nanti kembalikan saja!". Dan Diapun pergi meninggalkan saya.

Sesaat saya memperhatikan cover buku itu. Hmm... judul yang menarik walau terdengar asing ditelinga saya saat itu. BERPIKIR DAN BERJIWA BESAR. Karena bukunya sudah ada dihadapan saya, kenapa tidak dicoba membolak – balik barang beberapa halaman.

Dan Halaman demi halaman yang saya baca seperti menarik saya ke sebuah dunia baru yang belum pernah saya temui sebelumnya. Memberi saya sudut pandang baru tentang hidup ini. Buku itu seperti menghipnosis saya agar tidak melepaskannya sampai saya selesai membacanya. Saya hanyut, saya larut. Nafas saya sesekali terdengar memburu disela- sela halaman itu. pikiran saya menjadi terang seperti ada bohlam yang dinyalakan di dalamnya. Mata saya berbinar. Saya telah diajak untuk menemukan harapan saya kembali. Bukan sekedar harapan untuk bertahan hidup dan meringankan beban ekonomi orang tua. Namun, lebih jauh dari itu. Harapan untuk menjadi Manusia Besar. Sampai saya menutup buku itu, saya merasa telah menjadi manusia yang baru dilahirkan.

Buku itu benar-benar menggugat kekerdilan saya. Itulah buku pertama yang saya baca tuntas dari awal sampai akhir. Dan buku itulah yang mengawali perjalanan saya. Dengan Keberanian, Kebesaran, dan Perspektif yang diberikan buku itu, saya Telah menjadi berbeda dibanding teman-teman seusia saya saat itu. di Usia 19 saya menjadi Trainer Quantum

Learning, Mendirikan Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Diri, Memulai perjalanan Keluar Pulau Pertama kali dalam program Children Center UNICEF di Aceh, Menikah di Usia 20 Tahun, dan Banyak hal lain yang saya lakukan padahal Ijazah saya hanya Ijazah Sekolah Pertanian Menengah Atas!!!. Saya tau, banyak kisah yang lebih hebat diluar sana, namun saya cukup bersyukur dengan kehidupan yang saya alami mengingat sayalah yang paling mengerti kehidupan seperti apa yang pernah saya jalani sebelumnya. Ukurlah keberhasilan anda dengan diri anda yang sebelumnya!. Itulah cara yang paling Sah dan paling menentramkan hati.

Dimulai dari peristiwa membaca buku BERPIKIR DAN BERJIWA BESAR itu saya mulai memahami bahwa proses perubahan manusia terkadang tidak memerlukan waktu lama. Seperti yang sering didengungkan orang-orang bahwa sebuah perubahan itu membutuhkan proses. *Non sense!*, perubahan itu bisa terjadi seketika!. Ya, saya serius!. Perubahan itu tidak memerlukan waktu lama, yang diperlukan hanyalah MOMENTUM YANG TEPAT!. Dan momentum itu bisa anda dan saya ciptakan sendiri.

Dari berbagai literatur tentang pengembangan diri manusia saya menemukan fakta yang lebih menarik, yaitu; untuk MENGUBAH KEHIDUPAN SESEORANG mulailah dengan mengubah apa yang dipikirkan orang tersebut!. Karena pikiranlah yang menuntun tindakan seseorang.

Nah, Momentum yang tepat sangat Efektif mengubah cara berpikir seseorang. Momentum adalah semacam peristiwa yang Besar, Tidak Biasa, Aneh, Menggugah, Sangat Menyedihkan, Mengejutkan, atau peristiwa Emosional lainnya. Kita sering mendengar obrolan seseorang "Dulu dia sangat periang ya, tapi setelah Ayahnya meninggal sekarang dia jadi pendiam".

Lihat?. Seseorang bisa berubah karakternya karena peristiwa emosional tertentu pernah terjadi dalam hidupnya!. Mungkin peristiwa tertentu juga pernah terjadi dengan anda bukan?. "Dulu saya begini, sekarang saya jadi begitu". "Dulu saya suka makan ini", sekarang kok jadi benci makanan ini". "Dulu saya gemuk, sekarang saya kurus". "Dulu saya miskin, sekarang saya kaya". "Dulu saya senang bergaul, sekarang saya pendiam". Dan lain sebagainya

Berangkat dari situlah saya memulai karir saya!. Trainer Perubahan Manusia!. Saya semakin antusias untuk berkonsentrasi di bidang ini. Dan seperti kata pepatah-siapa yang mencari, maka dia yang dicari- Saya dihadapkan pada serangkaian tekhnik perubahan pikiran yang paling efektif di dunia ini. (Minimal sampai buku ini ditulis)

Seperti yang saya bahas di awal. Ilmu tentang pikiran ini, semakin digali, semakin dalam dan tak terlihat batasnya. Semakin dijelajahi, semakin Luas jangkauannya!. Allahu Akbar!. Allah memang Maha besar. Saya pun mulai paham bahwa pikiran manusia tak sesederhana yang dikira. Sama seperti ciptaan Allah lainnya yang tampak sederhana namun dibangun dengan sebuah mekanisme yang tidak sederhana.

Hypnosis –sebuah ilmu yang akan segera saya jelaskan-adalah salah satu Ilmu yang menjadi konsentrasi saya dalam mempelajari pikiran manusia. Berbeda dengan ilmu yang lain, tampaknya Hypnosis adalah ilmu yang paling bayak mendapat perdebatan di tengah masyarakat kita. Tentang halal haramnya, boleh dan tidaknya. Namun, sangat disayangkan, beberapa orang yang menjauhi hypnosis ini justru membangun pendapatnya diatas kecurigaan, persepsi yang salah, berita yang tidak jelas, singkatnya pendapat mereka tentang hypnosis tidak berdasarkan Ilmu Pengetahuan yang kokoh. Padahal, hypnosis

hanyalah tentang kondisi pikiran manusia. Mungkin anda salah satu orang yang menganggap hypnosis dalam kacamata negatif itu. Inilah beberapa pandangan yang keliru tentang hypnosis:

- Hypnosis adalah Ilmu hitam, haduh!. Saya pertama kali menguasai hypnosis melalui bimbingan buku yang saya baca. Tanpa ritual apapun. Apalagi ilmu hitam. Jika anda mempercayai hipnosis adalah ilmu hitam, berarti anda telah terhipnosis dengan anggapan ini.
- 2. Hypnosis berfungsi mengendalikan pikiran orang lain. Pakar hypnosis Dunia sepakat jika hipnosis tidak akan bekerja tanpa seizin orang yang menjadi subjek hipnosis itu sendiri.
- 3. Hipnosis sama dengan cuci otak, entah pendapat ini darimana datangnya. Dan apa yang dimaksud dengan cuci otak?. Bisa menjelaskan?.
- 4. Hipnosis itu sama dengan tidur, salah besar!. Dalam kondisi hipnosis anda masih bisa merespon dengan baik. Masih bisa mendengarkan suara dengan baik., dan masih bisa merasakan kehadiran orang-orang di sekitar anda. Sesuatu yang tidak bisa dilakukan saat anda sedang tidur bukan?!.
- 5. Hypnosis membuat orang tidak sadar, justru saya menggunakan hipnosis untuk menjadikan orang lebih sadar dengan dirinya sendiri. Saya menggunakan hipnosis untuk mengeluarkan sebanyak mungkin orang dari pengaruh hipnosis masal
- 6. Hypnosis Menggunakan Jin, saya belum pernah melihat jin. Sumpah!. Namun saya menguasai Hipnosis dengan Baik. Ngomong-ngomong ada yang pernah melihat Jin?.
- 7. hypnosis menyebabkan hilang ingatan, anda akan

mengalami kelupaan di beberapa detik setelah "terbangun" dari kondisi hipnosis. Itu alamiah. Seperti anda terbangun dari tidur dan lupa mimpi apa tadi semalam. Memori anda tidak bisa dihilangkan kecuali anda mengalami kecelakaan yang merusak sebagian otak anda.

8. Hypnosis mengubah kepribadian seseorang, hmm... mungkin saja!. Jika anda berniat mengubah kepribadian buruk anda dan menginstal kepribadian yang mendukung kehidupan anda agar lebih baik. Mau?

Oke, itu tadi adalah beberapa pandangan keliru tentang hypnosis. Namun, apa hypnosis itu sebenarnya?. Sebelum saya jelaskan apa itu hypnosis, sebaiknya anda mengetahui topik berikut ini....

KITAB HIPNOTERAPI JILID

KEKUATAN OTAK DAN PIKIRAN!

Saat saya berbicara mengenai pikiran, itu semacam Software dalam komputer. Dan Otak adalah Hardwarenya. Otak manusia adalah pusat kendali aktifitas tubuh manusia. Walaupun jantung yang memberikan kehidupan dengan cara memompa darah ke seluruh bagian tubuh, Otak lah yang mengatur ritme jantung dan ritme seluruh tubuh manusia. Kalau tidak percaya, silahkan saja anda membayangkan sesuatu yang menyeramkan di pikiran anda dan rasakan sendiri bagaimana ritme jantung anda dan setelah itu silahkan bayangkan sebuah tempat yang indah, nyaman, dan menentramkan lalu rasakan ritme jantung anda. Pasti berbeda!.

Otak Manusia memiliki 100 Milyar Sel syaraf dengan kapasitas menampung informasi yang mengagumkan. Otak manusia baru akan penuh jika diisi dengan 3 juta bit informasi setiap hari selama 30 juta tahun!.

Sekarang bayangkan anda menggenggam sebuah otak manusia. Beratnya kuarang lebih 1,5 kg dengan warna keabuan. Jika anda menyaksikan otak itu dari atas, maka akan terlihat otak itu seperti terbelah 2. ini yang kemudian disebut otak kiri dan otak kanan. Uniknya masing-masing belahan otak itu memiliki fungsi dan cara kerja yang berbeda. Berikut Ilustrasi Otak kiri dan kanan:



Namun, walaupun masing-masing belahan otak itu memiliki fungsi kerja yang berbeda. Keduanya bekerja sinergi dalam setiap aktifitas manusia. Keduanya dihubungkan dengan selaput saraf yang menjadi jembatan informasi yang dinamakan Corpus Collosum.

Setiap Manusia hidup dengan menggunakan kedua fungsi otak kiri dan kanan. Namun ada beberapa kondisi dalam hidup yang mengkondisikan manusia untuk lebih dominan dalam menggunakan hanya salah satu bagian saja.

Orang yang cenderung ke Otak kiri biasanya hidupnya lebih teratur. Dia sangat nyaman bekerja jika sudah mendapat kejelasan mengenai prosedur yang harus dikerjakan dan akan patuh pada prosedur yang ada. Orang tipe inipun cenderung kritis dalam menyikapi sesuatu yang baru dan untuk beberapa kasus, orang tipe kiri sering terlihat dingin dan tak berperasaan. Dia tidak suka mencoba sesuatu yang baru, dalam bekerja dia lebih mencari rasa aman atau jenis pekerjaan yang lebih pasti penghasilan dan pekerjaannya. Kalau sedang berbicara,

dia menyiapkan segalanya dengan baik, runut, dan ideal. Dan terganggu jika melihat atau terlibat dengan sebuah kondisi yang diluar prosedurnya. Orang-orang tipe ini adalah orangorang yang sangat "realistis". Tak heran jika anda adalah tipe ini, kehidupan anda jauh lebih aman dan runut karena anda menghindari resiko yang tidak "masuk akal" menurut persepsi anda sendiri.

Orang yang cenderung ke Otak kanan biasanya hidupnya cenderung lebih acak. Dia akan mengikuti suara hatinya dalam bertindak. Emosinya meluap-luap, cepat bersemangat namun saat sedang "Bad Mood" kerjanya jadi sangat terhambat. Tipe otak kanan ini suka mencari cara baru dalam mengerjakan suatu pekerjaan dan jarang puas dengan mengikuti prosedur yang sudah ditetapkan. Mereka mudah dan senang bergaul dengan banyak orang, ramah, selalu berpikir positif dan penyayang. Namun, saat sudah dikecewakan seseorang akan sulit untuk memaafkannya kecuali orang itu berhasil "mengambil" hatinya kembali. Tipe kanan suka bertualang. Kalau dia mencari pekerjaan dia lebih memilih pekerjaan yang memiliki kesempatan untuk mengekspresikan dirinya. Nah, celakanya. Tipe kanan ini cepat bosan dengan pekerjaannya. Disarankan dia harus selalu mencari suasana baru jika rasa bosan mulai hinggap dalam pekerjaannya. Tipe kanan ini tipe pemimpi!. Namun, perencana yang kurang baik. Bahkan dia tidak nyaman mengikuti rencana yang sudah dia buat sendiri.

Orang-Orang sukses pandai menempatkan fungsi otaknya dengan Tepat dan untuk Situasi yang tepat



Imajinasi lebih berharga daripada ilmu pengetahuan. Logika akan membawa Anda dari A ke B. Imajinasi akan membawa Anda kemana-mana.

Albert Einstein



Setiap penciptaan yang ditemukan oleh manusia semuanya berasal dari imajinasi. Semuanya berawal dari ketidakmungkinan. Wright bersaudara menciptakan rancangan awal pesawat terbang dan ayahnya menyebut mereka gila. Marconi mengutarakan pendapatnya tentang sebuah alat yang bisa menangkap gelombang udara dan mengubahnya menjadi gambar hidup. Dia dinilai sinting!. Namun sekarang Televisi ada dimana-mana. Copernicus dan Galileo mengemukakan teori bumi itu bulat disaat belum ada penjelajahan antariksa dan di zaman itu tidak ada fakta lain kecuali bumi memang datar. keduanya dihukum mati dan dipenjara seumur hidup!. Tapi faktanya, Bumi memang bulat!. Seorang pria datang kepada Graham Bell sang penemu telepon kabel dan menawarkan ide miliknya tentang sebuah telepon yang bisa dibawa kemanamana. Namun, kemudian graham bell tertawa dan menolaknya. Faktanya saat ini. telpon genggam tidak bisa dilepaskan dari kehidupan manusia.

Orang – orang yang Sukses diamanapun mereka berada adalah oang-orang yang pada awalnya mendapat tentangan hebat karena mereka membawa Imajinasi yang diluar Logika masyarakatnya. Imajinasi selalu mendahululi sebuah perkembangan peradaban. Dan mereka jelas menggunakan otak kanannya untuk berimajinasi!.

Namun, Otak kanan saja tidak cukup!. Saya berani jamin bahwa semua imajinasi yang telah diubah menjadi karya penting saat ini telah melewati fase Perencanaan, Penelitian, Uji coba, Pengembangan dan Serangkaian kerja keras lainnya yang berbasis otak kiri. Imajinasi saja hanyalah sampah jika tidak melalui proses itu semua.

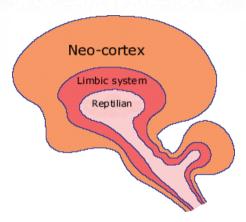
Anda tau, setiap orang pasti pernah berimajinasi. Dan setiap orang bisa berimajinasi. Namun tidak setiap orang bisa membawa imajinasi itu ke tingkatan berikutnya. Apalagi untuk dijadikan sebuah Mahakarya yang bermanfaat bagi umat manusia. Maka tidak heran, jika orang-orang sukses itu jumlahnya sedikit.



Inilah pesan penting dari pemaparan tentang otak kiri dan kanan ini:

- Untuk menciptakan sesuatu yang baru: Gunakan Otak 1. kanan, dan lampaui Logika yang ada saat ini!
- 2. Setelah Imajinasinya didapat: Gunakan otak kiri untuk merencanakan, memotongnya menjadi bagian-bagian kecil dan mengerjakannya dari mulai yang termudah dan terkecil. Lakukan sekarang juga. Karena keberhasilan kecil membawa anda pada harapan yang lebih besar!

OTAK ANDA MASIH TERBELAH TIGA!!!



Inilah yang disebut dengan Teori otak Triune. Jika anda tadi melihat otak manusia dari bagian atas, kini cobalah membelah otak itu dan anda lihat bagian sisi yang terbelahnya. Anda akan dengan mudah menemukan bagian-bagian otak Triun ini. Bagian terdalam dari otak ini disebut Otak reptile atau biasa juga disebut batang otak. Bagian kedua adalah yang membungkus otak reptile dan biasa disebut system limbic yaitu otak mamalia dan yang terkahir adalah pembungkus yang paling besar dan terluar dinamakan dengan Neo-Korteks.

Otak Reptil

Sesuai dengan namanya, bagian ini juga dimiliki oleh makhluk – makhluk reptile. Merujuk pada perkembangan evolusi manusia, otak reptile adalah otak yang pertama kali berkembang pada diri manusia. Fungsi otak reptile ini lebih kepada Mempertahankan Kehidupan Manusia yang mencakup: reproduksi (naluri seks),

pertahanan diri, naluri mencari makan, dan bioritmik hidup seperti bernafas juga merasakan lapar dan haus. Bagian inilah yang bertugas menjaga keselamatan hidup manusia dan bekerja refleks saat bahaya mengancam manusia.

Sebagai contoh jika saat ini anda sedang membaca tulisan saya dengan sangat serius. Anda sedang membaca dibawah pohon dan kaki anda berselonjor ke depan tanpa mengenakan alas kaki. Saat anda khusyuk membaca tulisan ini andapun merasakan ada sebuah makhluk kecil yang menggerayangi telapak kaki anda, anda bisa merasakan bulu-bulunya dengan sangat jelas... anda merasakan kenyalnya, dan anda merasakan pergerakannya yang semakin naik... dan sepertiya jumlahnya banyak menyelimuti telapak kaki anda.....!!!

Oke, apa yang anda rasakan?. Seandainya itu benar-benar terjadi kira-kira bagaimana reaksi anda?. Beberapa orang mungkin merasakan geli dan langsung beranjak seketika. Beberapa orang mungkin langsung lari dari tempat itu. Beberapa orang mungkin langsung menginjak-injak makhluk kecil tadi. Tergantung dari pengalaman anda dengan makhluk tadi sebelumnya.

Nah, saat anda merespon peristiwa yang dibayangkan tadi, untuk orang-orang yang takut terhadap ulat, atau punya pengalaman buruk dengan ulat pasti akan merasakan perasaan merinding, jantung berdegup kencang, kaki dan beberapa anggota tubuh menegang untuk kemudian lari atau bahkan mungkin pingsan jika ketakutannya kepada ulat sangat akut. Mungkin di hari yang lain respon serupa akan muncul kembali disaat anda berdekatan dengan pohon yang sama tempat dimana ulat itu menggerayangi telapak kaki anda. Itulah hasil kerja Otak reptile.

Respon itu disebut dengan respon pertahanan diri. Dan

respon ini akan muncul jika anda dihadapkan kepada sesuatu yang menurut persepsi otak anda, dapat membahayakan keselamatan hidup anda. Hal yang sama berlaku juga kepada objek lain yang anda takuti seperti: Hantu, Ular, Ketinggian, gempa bumi, suara gemuruh angin, petir, suara air laut, suara seruling, suara sirine ambulan, sakit perut menjelang Ujian, menghadapi wawancara penting, menghadapi orang yang kita takuti atau kita benci, dll.....

Otak mamalia (System Limbik)

Bagian otak ini disebut otak mamalia karena ternyata hewanhewan jenis mamalia sudah memiliki bagian ini. Otak mamalia mengendalikan fungsi emosi manusia seperti rasa kasih saying, cinta, memberi, berbagi, dan lainnya.... Kita menemukan hewanhwan jenis mamalia kerapkali mempertontonkan rasa kasih dan sayang sesama mereka. Baik antar ibu dan anak bahkan antar Hewan dengan manusia. Hewan - hewan peliharaan memiliki komitmen pada majikannya dan serringkali diilustrasikan sebagai sahabat manusia yang tak pernah berkhianat. Selain perasaan positif, otak mamalia juga bisa merasakan negative. Jika perasaan negative yang terjadi, otak mamalia akan mengirimikan sinyal respon pertahanan diri kepada otak reptil.

Neo-Korteks

Nah, bagian inilah yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Disinilah kecerdasan dan proses berpikir terjadi. Neo-korteks merupakan perkembangan terakhir dalam tahapan evolusi manusia. Hewan bisa memiliki kecerdasan tertentu jika dilatih oleh manusia. Namun mereka tidak bisa melatih diri mereka sendiri dan tidak memiliki kesadaran untuk melakukan peningkatan kemampuan mereka. Sedangkan manusia memiliki kesadarannya sendiri. Manusia bisa melakukan pelatihan untuk dirinya sendiri. Manusia bisa mengubah perilakunya sendiri selama dia menginginkannya. Manusia mempelajari kehidupannya sendiri dan kehidupan oranglain. Inilah yang memungkinkan kehidupan manusia terus berkembang. Manusia yang tidak mengalami perkembangan atau manusia yang tidak memiliki kesadaran untuk menyadari apakah perilakunya selama ini baik atau buruk adalah manusia yang tidak menggunakan semua kelebihan otaknya.

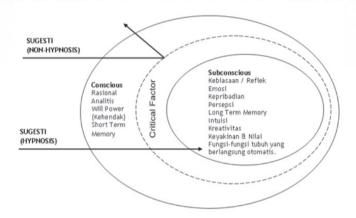
"Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orangorang yang lalai." (7: 179).

Teori otak Triune ini mengatakan kecerdasan tertinggi manusia atau Neo-Korteks dapat berfungsi dengan baik jika perkembangan otak di tingkat sebelumnya berjalan dengan baik. Itu artinya, seseorang lebih bisa memaksimalkan kecerdasannya jika Emosi (otak mamalia) mereka sehat dan Kebutuhan dasar mereka terpenuhi dengan baik, kebutuhan ini menyangkut rasa aman, makan dan minum, juga seksualitas yang merupakan fungsi otak reptile. Menyangkut yang terakhir saya pernah membaca sebuah buku yang menyajikan penelitian bahwa orang-orang yang sudah menikah dan tersalurkan hasrat seksualitasnya akan memiliki kemampuan intelijensi yang jauh lebih baik. Ini berbeda dengan orang yang berhubungan seks diluar nikah, karena mereka tidak memiliki rasa aman atas

hubungan itu.

Nanti akan saya tunjukan kepada anda bagaimana hypnosis bisa membantu seseorang untuk mengatasi permasalahan emosinya. Seringkali dalam beberapa sesi terapi atau seminar tentang meningkatkan kecerdasan siswa, saya menggunakan hypnosis untuk mengatasi hambatan belajar siswa yang sering disebabkan oleh emosi negatif yang pernah terjadi di masa lampaunya. Saat emosinya sehat kembali, secara otomatis kecerdasannya pun meningkat.

PIKIRAN SADAR DAN BAWAH SADAR



Pikiran Manusia jika dilihat dari fungsi kerjanya terdiri dari tiga bagian, pikiran sadar, pikiran bawah sadar dan critical Factor.

Pikiran sadar

Apa yang dimaksud dengan pikiran sadar?. Sekarang berhentilah sejenak membaca buku ini. Lalu silahkan anda perhatikan huruf demi huruf yang menyusun kata dan kalimat tulisan buku ini. Perhatikan baik-baik. Lihat jarak antar katanya. Lihat jarak antar kalimatnya. Dan sekarang lihat betapa serasinya jarak yang sudah diatur sedemikian rupa itu secara otomatis bukan?. Dan...... STOP!!!

Sekarang saya bertanya kepada anda. Apakah anda tadi mengikuti apa yang saya perintahkan?. Apakah tadi pandangan mata anda diarahkan ke huruf demi huruf, kalimat demi kalimat dan memperhatikan jarak yang menyusun keduanya?. Kalau Iya,

berarti anda tadi telah menggunakan pikiran sadar anda. Ya, anda menggunakan perintah sadar anda untuk: Berhenti Membaca, Mulai Memperhatikan Kata demi kata, Memperhatikan jarak antar kalimat sesuai dengan yang saya instruksiskan bukan?. Itulah pikiran sadar. Saat anda secara sadar mengendalikan aktifitas dan fungsi tubuh anda.

Sekarang silahkan sadari nafas anda. Tarik nafas yang dalam...tahan....lalu hembuskan perlahan... bagus. Tarik lagi nafas anda yang dalam..... tahan... keluarkan setengahnya... Tarik lagi yang dalam... dan... hembuskan.... haha..., itu tadi anda sedang berusaha bernafas dengan pikiran sadar anda!. Sekarang anda bisa membayangkan, apa jadinya kalau setiap hari, semenjak anda bangun tidur sampai tidur kembali anda harus bernafas dengan menggunakan pikiran sadar anda?. Repot bukan?. Itulah sebabnya para ahli memperkirakan pikiran sadar manusia ini hanya mengendalikan 12% saja dari tindakan harian kita. Artinya seluruh aktifitas anda setiap hari sampai saat ini ternyata Lebih Banyak anda kerjakan secara Tidak sadar!!!. Dan inilah beberapa Fungsi Pikiran sadar anda yang lainnya: Menganalisa, Berpikir Logis, Membandingkan, Mengingat dalam jangka pendek, dan memfilter informasi yang harus anda terima sebagai "kebenaran". Lalu, jika pikiran sadar kita hanya mengontrol 12% dari tindakan kita, berarti sebagian besar tindakan kita dikendalikan oleh siapa???. Ya, benar. Sebagian besar aktifitas hidup anda justru dikerjakan oleh......

Pikiran Bawah Sadar

Pikiran bawah sadar yang kapasitasnya jauh lebih besar dari pikiran sadar mempunyai fungsi yang jauh lebih komplek. Semua fungsi organ tubuh kita diatur cara kerjanya dari pikiran bawah sadar. Selain itu nilai-nilai yang kita pegang, sistem kepercayaan dan keyakinan terhadap segala sesuatu juga disimpan di sini.

Memori jangka panjang kita juga terdapat dalam pikiran bawah sadar.

Pikiran bawah sadar adalah program hidup manusia. Dengan kata lain, seluruh aktifitas dan respon hidup yang dijalankan oleh manusia sudah didasari "perintah-perintah baku" yang sudah terinstal di dalam pikiran bawah sadar. Maka, sekali program itu tercipta, akan cukup sulit untuk mengubahnya.

Berikut adalah program yang terdapat di pikiran bawah sadar manusia:

- 1 insting Mengejar kenikmatan
- insting melindungi diri dari rasa sakit 2.
- 3. **Fmosi**
- 4. Kebiasaan hidup
- 5. Kepribadian
- 6. Intuisi
- 7. Kreatifitas
- 8. Bioritmik Hidup
- Believe system 9.
- 10. Memori jangka panjang

Adapun Milton Erickson, seorang Maestro Hipnoterapi yang sangat termahsyur tekhnik terapinya menjelaskan hasil penelitiannya tentang pikiran bawah sadar, seperti yang tercantum di buku Hypnotherapy Dr. Adi W Gunawan sebagai berikut:

Kemampuan pikiran bawah sadar terpisah dari pikiran sadar.

Pikiran bawah sadar bekerja secara terpisah dari pikiran sadar. Meskipun pikiran sadar dan bawah sadar bekerja secara pararel, namun proses kesadaran dan proses berpikir yang terjadi pada masing-masing pikiran berbeda. Pikiran bawah sadar memiliki logika yang berbeda dengan pikiran sadar.

Pikiran bawah sadar dapat mendengar atau melihat hal-hal yang tidak tertangkap oleh pikiran sadar. Pikiran bawah sadar bisa memikirkan hal yang berbeda dengan pikiran bawah sadar.

2. Pikiran bawah sadar adalah gudang penyimpanan informasi

Tahukan anda bahwa ternyata pikiran anda masih menyimpan banyak sekali informasi dari mulai anda kecil sampai saat ini dan sampai meninggal kemudian hari. Bahkan ada sebuah penelitian yang menunjukan bahwa memori manusia itu telah mulai aktif dan mnenyerap informasi sejak usia 3 bulan di dalam kandungan.

Informasi yang disimpan ini meliputi aspek emosi, fisik, intelejensi, psikologis, dan lainnya yang dulunya bisa saja dipelajari secara sadar melalui upaya pembelajaran. Namun, seolah-olah informasi itu hilang karena telah berada diluar pengamatan pikiran sadar. Dan kumpulan informasi itulah yang menjadi program hidup anda saat ini.

3. Pikiran bawah sadar adalah potensi yang belum digunakan

Setiap manusia normal terlahir dengan membawa sistem saraf dan fisik yang rumit. Sistem itu memungkinkan manusia mampu melihat, mengamati, berpikir, dan memberikan respon. Namun, dalam proses tumbuh kembang seorang manusia, hanya sebagian kecil dari seluruh potensi dirinya itu yang berkembang sepenuhnya dalam pikiran sadar. Potensi yang belum tergali dan berkembang berada di luar kendali pikiran sadar dan masuik ke dalam kendali pikiran bawah sadar.

Kemampuan pikiran bawah sadar jauh melebihi pikiran sadar

dalam soal persepsi, konsep, emosi, dan respon. Pikiran bawah s adar berisi segala hal yang tidak diperhatikan, diabaikan, atau ditolak pikiran sadar, ditambah semua hal yang ada di pikiran bawah sadar. Pikiran bawah sadar dapat mengakses dan menggunakan segala sesuatu yang ada di pikiran sdar, sdangkan pikiran sadar umumnya tidak dapat menjangkau isi dan potensi pikiran bawah sadar.

4. Pikiran bawah sadar sangat cerdas

Pikiran bawah sadar jauh lebih cerdas, bijaksana, dan cepat daripada pikran sadar. Pikiran bawah sadar dapat menjangkau kebih banyak informasi daripada pikiran sadar serta dapat meninjau ulang sebuah informasi tanpa pengaruh bias dari rasa bangga, prasangka, atau pengharapan.

Pikiran bawah sadar bersifat sangat sadar.

Aspek paling penting dan sekaligus bersifat paradoks dari pikiran bawah sadar adalah bahwa pikira ini tidak selalu bersifat tidak sadar. Sebaliknya, [ikiran bawha sadar sebenarnya sangat sadar dan responsif terhadap setiap kejadian. Pikiran tidka sadar dikatakan tidak sadar dalam pengertian bahwa pikiran sadar tidak sadar akan keberadaan, kegiatan, atau operasi, upaya komuniasi, dan pengaruh pikiran bawah sdaar terhadap pikiran, persepsi dan perilaku.

Saat dua orang berinteraksi, pikiran bawah sadar mereka saling sibuk mengamati kegiatan bawah sadar lawan bicaranya, tanpa diketahui oleh pikiran sadar mereka tentang apa yang sedsng terjadi. Komunikasi bawah sadar ini mempunyai efek yang sangat kuat atau bahkan bisa lebih kuat daripada pengaruh komunikasi dengan pikiran sadar.

Saat dua orang bertemu, secara bawah sadar pikiran mereka

salling menilai siapa yang lebih positif. Orang yang lebih positif akan menang dan mempunyai postur atau pengaruh yang lebih kuat dan dominan.

6. Pikiran bawah sadar mengamati dan memberikan respon jujur.

Kemampuan persepsi, pemahaman, dan respon pikiran bawah sadar sama dengan yang ditunjukan oleh seorang anak kecil yang masih polos, belum memiliki prasangka, bias, pengharapan, dan aturan yang kaku seperti orang dewasa.

7. Pikiran bawah sadar menyerupai Pikiran seorang anak kecil.

Anak – anak lebih banyak menggunakan pikiran bawah sadar mereka daripada orang dewasa. Pada saat masih kecil pikiran sadarnya belum berkembang dengan baik sehingga mereka perlu mengakses pikiran bawha sadar untuk membantu belajar dan berkembang. Dengan demikian, sifat dan perilaku anak mencerminkan pikiran bawah sadar orang dewasa. Maka wajar jika kewajiban beragama belum diterapkan mksimal untuk anak.

8. Pikiran bawah sadar adalah sumber emosi.

Emosi seringkali muncul secara mendadak, tanpa diinginkan dan seringkali tidak dapat dimengerti oleh pikiran sadar. Emosi muncul dari pikiran bawah sadar. Emosi adalah bentuk ekspresi yang mencerminkan perasaan atau reaksi pikiran bawah sadar terhadap suatu situasi yang berhubungan dengan kehidupan seseorang.

9. Pikiran bawah sadar bersifat Universal

Proses dan sifat kerja pikiran bawah sadar umumnya sama

pada semua orang. Tidak terpengaruh oleh kebangsaan, altar belakang budaya, agama atau sejarah.

Pikiran bawah sadar sebenarnya merupakan gambaran atau fakta bahwa semua orang pada awalnya, saat dilahirkan hanyalah manusia biasa yang sama- sama membawa kemampuan mental dan fisik yang dapat dikembangkan, serta membawa kemampuan belajar alamiah.

Menjadi jelaslah bahwa ternyata selama ini kita tidak menyadari bahwa sebagian besar aktifitas hidup kita justru telah terprogram di pikiran bawah sadar.

Contohnya Rani seorang yang mengidap phobia terhadap darah. Setiap kali melihat darah, maka Rani akan memberikan respon mual, pusing, sampai pingsan. Tidak semua orang mengidap phobia terhadap darah ini bukan?. Dan sayapun sangat yakin, orang yang mengidap phobia inipun sangat menyadari bahwa responnya terhadap darah ini terlalu berlebihan. Rani sebenarnya ingin berubah juga. Dia sebenarnya ingin sama dengan manusia yang lainnya yang aman-aman saja saat melihat darah. Namun, dia tidak bisa mengendalikan respon mual terhadap darah ini, seolah-olah muncul begitu saja setiap kali melihat darah.

Respon Rani saat melihat darah adalah sebuah program bawah sadar. Dan program bawah sadar pasti berasal dari masa lalu. Ada sebuah peristiwa yang telah menyebabkan program "Mual saat lihat darah ini " terinstal. Untuk membuang phobia rani tentu saja tidak cukup jika hanya diberi motivasi agar rani berani terhadap darah, karena motivasi itu sifatnya hanya di pikiran sadar saja yang kendalinya hanya 12% bagi tubuh kita.

Phobia rani harus ditangani di tingkat bawah sadar dengan tekhnik khusus. Bisa dengan mata terbuka atau tertutup, yang jelas tekhnik terapi bagi rani harus menyentuh program bawah sadarnya.

Contoh lain misalnya, anda sangat ingin berolah raga. Karena anda tau persis bahwa berolahraga itu sangat besar manfaatnya bagi kebugaran tubuh anda. Namun anehnya, disaat waktu yang seharusnya anda berolahraga, tiba-tiba semangat itu hilang begitu saja. Rasa malas berolahraga rupanya terasa lebih kuat menahan anda di bandingkan dengan manfaat berolahraga yang anda ketahui. Kesadaran anda untuk berolah raga masih kalah dengan rasa malas berolahraga yang terinstal di pikiran bawah sadar anda.

Hal ini berlaku juga ketika anda ingin mengubah kebiasaan buruk anda, atau membuang rasa bersalah, minder, ragu, dan menggali potensi diri, semuanya dilakukan dengan mengubah program yang sudah terlanjur tercipta di pikiran bawah sadar anda. Saat anda berhasil mengakses pikiran bawah sadar anda, anda bisa menghapus, mengubah, atau menginstalkan program baru yang mendukung keberhasilan hidup anda.

Sekarang, bayangkan saya punya dua buah robot. Satu robot dapur, yang kedua robot otomotif. Robot dapur saya program untuk bekerja mengerjakan pekerjaan dapur, seperti bikin kopi, nyeduh mie instan, bikin nasi goreng, dan sebagainya. Robot otomotif saya program untuk bekerja merakit mobil di pabrik mobil. Lalu apa jadinya jika robot dapur saya pekerjakan di pabrik mobil sementara robot otomatif saya pekerjakan di dapur?. Hasil kerjanya bagaimana kira-kira menurut anda?. Berantakan!

Kenapa bisa berantakan?. Karena program yang tertanam di dalam robot itu tidak sesuai dengan pekerjaannya. Kurang lebih itulah yang terjadi pada manusia juga. Saat sebuah program itu sudah tertanam di dalam diri kita, maka kita akan berpikir, berkata, dan bertindak berdasarkan program yang sudah tertanam itu. Tertanam di pikiran bawah sadar.

Mudah-mudahan penjelasan saya diatas itu cukup memberi pemahaman kepada kita semua betapa pentingnya kita mengenal pikiran bawah sadar dan cara mengelolanya. Karena saat kita ingin mengubah kehidupan kita dengan lebih baik, kita harus mengubah program yang ada di pikiran bawah sadar kita.

Critical Faktor (Kritikal Area)

Garis putus-putus (pada gambar diawal pembahasan) mengilustrasi-kan Critical Factor. Critical Factor adalah bagian dari pikiran yang selalu menganalisis segala informasi yang masuk dan menentukan tindakan rasional seseorang. Critical Factor ini melindungi pikiran bawah sadar dari ide, informasi, sugesti atau bentuk pikiran lain yang bisa mengubah program pikiran yang sudah tertanam di bawah sadar.

Ketika kita dalam kondisi sadar seperti sekarang ini, Critical Factor akan menghalangi afirmasi atau sugesti yang ingin kita tanamkan ke pikiran bawah sadar. Sugesti yang diucapkan dalam kondisi sadar terhalang oleh Critical Factor, sehingga efeknya sangat kecil atau bahkan tidak ada sama sekali.

Setelah Dewasa, Critical area seorang manusia sudah cukup berkembang. Maka wajar jika setelah anda dewasa anda tidak mudah untuk menerima masukan atau saran dari seseorang begitu saja. terutama jika saran, masukan, atau ide yang disampaikan itu berbeda dengan informasi yang sudah anda yakini sebelumnya. Bagian inilah yang bertugas menjaga agar tidak setiap orang bisa memasukan keyakinannya kepada anda begitu saja. Kalau itu terjadi, tentu anda akan menjadi manusia yang terombang-ambing pendapat orang.

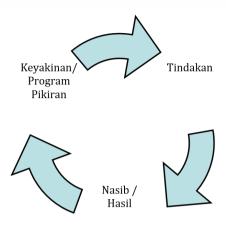
Namun, kelebihan critical area ini sekaligus menjadi kelemahan kita. Karena daya kritis ini juga yang akan menghambat perubahan diri kita dalam waktu cepat. Karena informasi, keyakinan, kebiasaan hidup yang sudah kita miliki itu belum tentu benar dan belum tentu efektif dengan tujuan hidup yang kita inginkan. Keyakinan yang sudah kita pegang teguh saat ini biasanya berasal dari masa lalu yang ditanamkan oleh orang tua, lingkungan, dan teman dimana waktu kita kecil.

Sekarang silahkan jawab pertanyaan saya. Menurut anda mencari uang itu susah atau gampang?. Membelanjakan uang itu susah atau gampang?. Belajar itu menyenangkan atau sebuah beban?. Apa arti Kekayaan menurut anda?. Kerja keras itu sesuatu yang harus atau sesuatu yang wajar?. Jika anda membagi-bagikan uang, uang itu akan berkurang atau bertambah?. Mana yang anda pilih, Kaya dulu baru berbagi?, atau berbagi dulu baru Kaya?. Kalau anda dilahirkan dari orangtua yang berbeda, apakah nasib anda akan berbeda?. Menurut anda, Takdir anda itu jadi orang Kaya, Sederhana, atau Miskin?. Lebih beruntung mana, kehidupan anda atau Kakak anda?.

Oke, cukup. Anda sudah punya jawaban atas semua pertanyaan itu?.

Tentu saja saya tidak berkepentingan dengan semua jawaban anda. Saya hanya ingin menunjukan kepada anda, bahwa semua jawaban yang anda miliki atas pertanyaan itu berasal dari pikiran bawah sadar anda. Lebih tepatnya dari pengalaman hidup, pendapat orang lain, maupun kesimpulan diri yang pernah anda alami di masa lalu dan itu tersimpan dalam sebuah memori pikiran bawah sadar. Kumpulan informasi yang tersimpan di bawah sadar itu menjadi keyakinan anda.

Asalkan anda tahu, jawaban anda adalah ekspresi dari keyakinan anda saat ini, dan setiap keyakinan akan menentukan tindakan anda. tindakan anda dalam menjalani kehidupan ini yang kemudian menjadi Nasib anda.



Contohnya, Budi adalah seorang pelajar. Budi punya pendapat bahwa ia adalah siswa yang tidak berbakat Matematika. Pendapatnya itu tentu saja adalah keyakinannya tentang dirinya sendiri. Akibat keyakinannya itu, respon tubuh Budi pasti akan malas saat menghadapi mata pelajaran Matematika. Karena malas, pikiran Budi akan lambat merespon pelajaran, tubuh Budi terasa berat untuk mengerjakan soal matemetika. Dan hasil akhirnya tentu saja nilai matematikanya menjadi buruk. Nilai Matematika yang buruk itu akan semakin memperkuat keyakinan terhadap dirinya bahwa ia tidak berbakat matematika. Anda lihat?. Ini menjadi semacam lingkaran setan.

Contoh Berikutnya, Asep menganggap cari uang itu susah. Anggapan adalah bentuk lain dari keyakinan. Karena ia meyakini cari uang itu susah, tubuh akan merespon dengan rasa malas, takut, khawatir setiap kali ia mencoba untuk mencari uang atau dihadapkan pada peluang mencari uang. Akibatnya tentu saja, Asep tidak akan berani mencoba untuk mencari uang atau mencoba peluang dalam mencari uang, karena dalam anggapannya cari uang itu susah!.

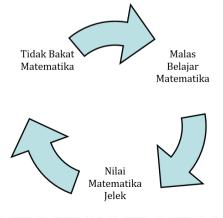
Perlu anda ketahui, pikiran bawah sadar kita punya sebuah respon otomatis atau bisa disebut juga naluri dasar. Naluri

ini akan langsung bertindak dalam merespon sesuatu tanpa perlu menunggu kita mencerna sesuatu tersebut. Salah satu responnya adalah menghindarkan diri kita dari kesusahan dan mendorong kita pada kesenangan.

Maka, jika kita menganggap atau meyakini sesuatu itu sebagai susah/bahaya/menyakitkan, secara otomatis naluri dasar kita akan berusaha menghindarkan diri kita dari sesuatu yang kita anggap susah, bahaya, atau menyakitkan tersebut. inilah yang dialami Budi karena menganggap matematika susah dan Asep yang menganggap cari uang itu susah, maka hasil akhirnya ya jadi benar-benar susah.

Mungkin anda pun sering mengalaminya dengan pengalaman vang berbeda-beda... malas ketemu mantan, trauma berbisnis, takut mengungkapkan pendapat, takut berkendaraan, takut naik pesawat terbang, takut bicara di depan umum, dan lain sebagainya... semua itu terjadi karena naluri dasar kita menganggap hal-hal itu sebagai sesuatu yang menyulitkan, menyakitkan, atau membahayakan kita.

Apakah faktanya hal-hal yang kita anggap susah, bahaya, dan menyakitkan itu benar-benar sesuai dengan anggapan kita?. Seringkali Tidak!. Seringkali kita sengsara dengan anggapan kita sendiri.



Maka, untuk menguji apakah keyakinan yang anda pegang saat ini adalah keyakinan yang mendukung keberhasilan anda atau tidak, silahkan di cek saja nasib anda saat ini. Kalau nasib anda saat ini cukup memuaskan. Selamat untuk anda.

Namun, jika anda merasa kehidupan anda jauh dari memuaskan, kehidupan itulah hasil dari tindakan anda selama ini. Dan tindakan itu di dasari dari keyakinan yang tertanam di pikiran bawah sadar anda. silahkan cek keyakinan yang anda miliki terutama yang berkaitan dengan bidang yang ingin anda perbaiki.

Inilah beberapa bidang kehidupan yang bisa anda cek: Spiritual, Finansial, kesehatan Fisik, Kesehatan Emosi, dan Hubungan Sosial. Perlu diingat, keyakinan itu tidak sebatas keyakinan kepada Allah atau Keyakinan dalam beragama saja.

Keyakinan yang saya maksud adalah: sebuah ide/informasi yang anda anggap benar sampai saat ini dan anda memiliki perasaan pasti tentangnya.

Nah, sekumpulan keyakinan yang menjadi dasar kehidupan kita ini tersimpannya di pikiran bawah sadar dan dilindungi oleh Critical Area.

darimanakah keyakinan ini berasal?. Sekali lagi dari pengalaman masa lalu kita. Apa yang pernah kita lihat, dengar, alami, dan rasakanlah yang akan menjadi keyakinan kita. Beda orang akan berbeda juga pengalamannya, dan akan berbeda pula keyakinan hidupnya.

Untuk mengubah keyakinan atau program hidup kita, maka kita harus mengubah pengalaman masa lalu kita. Pengalaman masa lalu yang saya maksud disini tentusaja adalah, masa lalu yang sudah tersimpan dalam bentuk memori di pikiran bawah sadar kita. Jika struktur dari memori itu kita rubah, maka akan berubah pula level keyakinannya. Dengan tetap tidak mengubah ingatan kita tentang masa lalu tersebut.

Untuk mengubah beberapa keyakinan yang tidak mendukung kemajuan hidup kita selama ini, kita harus mengubahnya di pikiran bawah sadar.

Dan supaya kita bisa mengakses pikiran bawah sadar, maka terlebih dahulu kita harus membuka critical area sebagai gerbang atau penjaga dari pikiran bawah sadar tersebut.

Kita tidak akan bisa mengakses pikiran bawah sadar jika crtitikal area ini masih tertutup. Critikal area ini adalah bagian dari pikiran yang seringkali mengkritik dan mempertanyakan setiap informasi yang anda terima. Fungsi utamanya adalah untuk melindungi bawah sadar kita. Menjaga keyakinan dan persepsi kita. Sangat bermanfaat memang, membuat kita tidak mudah terbawa arus dan melindungi kita dari informasi yang buruk.

Namun di sisi lain critical area ini juga bisa mempersulit saat kita ingin membuang keyakianan lama yang sebenanya keyakinan itu justru buruk bagi kehidupan kita.

Inilah beberapa Cara untuk menembus Critical Area dan menjangkau Pikiran bawah sadar:

1. Pengulangan/Repetisi

Segala sesuatu yang dikatakan atau dilakukan secara berulang-ulang akan masuk ke bawah sadar dan menjadi kebiasaan. Contohnya, seorang anak yang selalu dikatakan "bodoh", atau "Goblok" oleh orang disekitarnya akhirmnya akan yakin bahwa dirinya benar-benar bodoh. Ia menjadi bodoh bukan karena tidak berpotensi untuk pintar, tetapi karena didikte oleh program bodoh yang telah ditanam dipikirannya.

Anda bisa memanfaatkan tekhnik pengulangan ini dengan mengatakan kata-kata positif secara berulang kali ke dalam diri sendiri maupun kepada orang lain. Misalnya, "setiap hari, aku semakin bahagia, semakin semangat, dan semakin sehat"

Identifikasi Kelompok/Kleluarga 2.

Kita akan mengikuti kebiasaan yang ada di dalam keluarga. Prinsip, nilai, keyakinan, dan budaya yang berkembang di dalam keluarga kita akan terinstal ke dalam pikiran bawah sadar.

Anda bisa memanfaatkan cara ini untuk membentuk keyakinan dan karakter yang baik untuk diri anda dengan cara bergabung bersama kelompok kebaikan, komuitas yang positif, atau bergaul dengan teman-teman yang memiliki kualitas karakter yang kita inginkan

lde yang disampaikan oleh figure yang memiliki Otoritas.

Apapun yang disampaikan oleh sosok figur, seorang pakar, Pemuka agama, atau orang yang kita hormati akan lebih mudah untuk kita terima dan diyakini pikiran bawah sadar walaupun belum tentu benar.

Anda bisa memanfaatkan cara ini misalnya dengan meminta doa dari orang-orang atau tokoh yang kharismatik menurut anda. Atau yang lebih utama bahkan, anda bisa meminta doa dari orangtua anda agar anda memiliki kehidupan yang lebih baik.

4. Emosi yang intens

Setiap peristiwa yang bermuatan emosi biasanya akan lebih kita ingat dibandingkan dengan peristiwa lainnya. Termasuk keputusan, saran/nasihat, dan kesimpulan yang anda ambil dalam kondisi emosi yang tidak stabil akan sangat mudah menjadi acuan anda dikemudian hari karena terinstal sangat kuat di bawah sadar.

Saat sedang emosional, pikiran bawah sadar kita cenderung dalam posisi terbuka. Kita semestinya hati-hati dengan perkataan yang buruk disaat kita sedang dalam kondisi sedih, marah, kecewa, takut dan peristiwa emosional lainnya. Sebaiknya saat kita sedang sedih, kita meminta nasihat kepada orang yang tepat karena sugestinya lebih mudah masuk di saat kondisi emosi itu. Jangan sembarang mendengar nasihat!

5. Hipnosis/Kondisi Alfa

Hipnosis menjangkau pikiran bawah sadar dengan tekhnik komunikasi yang mampu melewati pikiran sadar. Hypnosis bisa dilakukan secara sengaja dan dengan perencanaan. Di buku ini nanti kita akan membahas bersama-sama Tekhnik ini.

Anda lihat, ternyata ada banyak factor dan cara yang bisa digunakan untuk membuka Critical Factor atau gerbang bawah sadar seseorang. Hypnosis hanyalah salah satu cara dari 5 cara untuk membuka gerbang bawah sadar itu. Selama anda hidup, anda akan selalu mengalami perubahan keyakinan, persepsi, sudut pandang, bisa karena peristiwa emosional tertentu terjadi dalam hidup anda, atau karena tayangan iklan dan televisi, atau mungkin anda sendiri yang ingin mengubah kehidupan anda!, semuanya bisa terjadi. Yang jelas, saya hanya ingin berpesan kepada anda berubahlah dengan bijak dan jadilah majikan atas pikiran anda sendiri.

Baiklah, saya kira sekaranglah saat nya kita memasuki materi yang ditunggu -tunggu, yaitu...

BAB KEDUA PENGERTIAN DAN SEJARAH HYPNOSIS

INILAH HYPNOSIS YANG ANEH ITU!



Lalu, apa yang dimaksud dengan Hypnosis?. Tidak Lebih dari sebuah tekhnik untuk menurunkan gelombang pikiran manusia sehingga daya kritis pikiran menjadi lebih kooperatif dan Terbuka. Dalam kondisi inilah gerbang bawah sadar seseorang (critical area) terbuka dan anda bisa melakukan perubahan diri di tingkat bawah sadar.

Ya, itu saja. Saat anda mengakses bawah sadar mereka, itu artinya anda menguasai 88% tindakan mereka. Berikut ini adalah definisi hypnosis dari U.S. Departement of Education, Human Service Divition:

"Hypnosis is the by-pass of the critical factor of the conscious mind followed by the establishment of acceptable selective thinking" atau "Hypnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti".

Saat hypnotist melakukan hypnosis, yang terjadi adalah hypnotist mem-by-pass Critical Factor subjek (orang yang dihipnotis) dan langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subjek. By-pass di sini jangan disalah artikan sebagai suatu bentuk manipulasi. Menembus Critical Factor ini dilakukan dengan suatu teknik yang dinamakan induksi.

Induksi bisa dilakukan dengan cara membuat pikiran sadar subjek dibuat sibuk, lengah, bosan, bingung (tidak memahami) atau lelah sehingga pintu gerbang menuju pikiran bawah sadar, yaitu Critical Factor terbuka atau tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Karena Critical Factor terbuka atau pengawasannya lemah maka sugesti akan langsung menjangkau pikiran bawah sadar.

Critical Factor menjadi tidak aktif ketika seseorang dalam kondisi trance hypnosis (RELAKS PIKIRAN). Maka dari itu, semua sugesti - selama tidak bertentangan dengan sistem kepercayaan dan nilai-nilai dasar yang dianut seseorang - akan diterima oleh pikiran bawah sadar sebagai kebenaran, kemudian disimpan sebagai program pikiran. Program pikiran yang sudah ditanamkan melalui sugesti dalam kondisi hypnosis, akan menjadi pemicu perubahan yang seketika dan permanen.

Sebenarnya Hipnosis sendiri adalah sebuah kondisi yang alamiah dan bisa terjadi setiap hari dalam kehidupan kita. Jika diukur menggunakan alat pengukur gelombang otak atau EEG, Gelombang otak orang yang sedang dalam kondisi hypnosis berada pada kondisi dominan Alfa dan Theta. Kondisi gelombang ini juga terjadi saat anda sedang melamun, berdoa sangat

khusyuk, zikir, membaca buku dengan focus, bermeditasi, larut dalam konser musik, menonton film dengan serius, dll. Singkatnya, kondisi Hipnosis adalah kondisi dimana anda sedang mengarahkan focus panca indera anda kepada suatu objek sehingga mengabaikan objek lainnya.....

Tak heran jika kondisi ini benar-benar dimanfaatkan oleh industri periklanan untuk memasukan sugesti positif atas produk mereka langsung ke pikiran bawah sadar penonton. Pernahkah anda mengalami kondisi saat sedang serius menonton acara TV, dibagian yang paling menegangkannya, tiba-tiba acara berhenti seketika dan digantikan tanyangan salah satu iklan komersil?!.

Itulah salah satu cara iklan untuk memasukan pesan ke dalam pikiran bawah sadar anda. Apalagi kalau mereka mengulangulang iklan tersebut. Akhirnya, pertahanan sadar anda terjebol dengan sempurna. Mau bukti?. Sekarang, coba sebutkan salah satu merek sabun Keluarga?. Pasta gigi yang bikin gigi cemerlang?. Atau deterjen yang bisa mencuci sendiri?. Rokok yang membuat anda tampak jantan?. Kalau anda ingin anak anda sukses, susu formula apa yang akan anda pilih?. Oke, oke, oke, saya jamin pikiran anda mengeluarkan gambar-gambar produk itu seketika bukan?. Mereka berhasil!. Berhasil memasukan produk mereka ke perpustakaan pribadi anda, bahkan dalam daftar prioritas pikiran anda saat anda membutuhkannya.

Bagaimana dengan Hypnosis yang sering anda saksikan di televisi?.

Itu dinamakan Hipnosis panggung yang bertujuan sematamata untuk hiburan. Dalam kondisi terhipnosis seseorang lebih mudah untuk diminta melakukan beberapa tindakan yang bahkan seperti diluar logika manusia. Kalau anda membaca bagian tentang pikiran sadar dan bawah sadar dengan seksama, saya yakin anda akan mengerti kenapa di acara Uya memang

Kuya misalnya, seseorang lebih berani untuk membicarakan hal -hal yang dalam kondisi sadar malu atau tidak mau ia bicarakan. Atau dalam acara romy raffael saat orang-orang mau saja melakukan tindakan yang diberikan/disugestikan oleh Romy raffael sehingga tampak lucu di mata hadirin yang menyaksikannya. Kenapa itu bisa terjadi?. Ya, pikiran kritisnya sudah ditembus!.

Namun anda jangan salah faham. Apa yang anda saksikan di televisi itu bisa terjadi karena subjek hypnosis – orang yang berada dalam kondisi hypnosis – memang setuju untuk melakukannya. Seseorang tidak bisa dihipnosis tanpa persetujuan dari dirinya sendiri. Walaupun dalam kondisi hypnosis, seseorang tidak akan pernah bisa disuruh melakukan tindakan yang bertentangan dengan norma moral dan agama yang dia anut. Sekali lagi saya tegaskan, dalam kondisi hypnosis pun anda masih tetap sadar.

Untuk melakukan hipnosis panggung seperti yang dilakukan oleh ahli hypnosis di televisi sebenarnya sangatlah mudah. Anda cukup mengerti cara kerja pikiran manusia. kalau anda mau, saya bisa mengajari anda untuk melakukannya.

Sebelum saya menjelaskan lebih Jauh tentang cara melakukan Hipnoterapi, saya tuliskan terlebih dahulu sejarah Hipnosis ini dan perkembangannya dari masa ke masa

SEJARAH HIPNOSIS

Perkembangan Hipnoterapi dari masa ke masa

Kegiatan dengan unsur-unsur hipnosis (hipnotisme) telah banyak dikenal sejak ribuan tahun yang lalu, di berbagai tempat dan budaya peradaban manusia. Di Mesir, budaya hipnotisme telah dikenal sejak masa pra-sejarah. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya gambar kuno yang melukiskan adanya kegiatan penyembuhan; gambar orang-orang yang sedang tertidur dan tabib yang mengobatinya.

Naskah kuno di Mesir, *Papirus Ebers*—yang ditemukan pada abad ke-19 di kota Thebes—hingga saat ini, diperkirakan menjadi bukti tertulis pertama yang menuliskan berbagai kegiatan ritual dengan unsur-unsur hipnosis. Naskah ini menceritakan adanya terapi "tidur" di kuil-kuil Mesir oleh Imhotep, seorang penyembuh dan pemikir pada masa pemerintahan Faraoh Zoser, pada 2980-2900 SM.

Tradisi pengobatan yang sama juga dikenal di Yunani lewat praktik-praktik penyembuhan di kuil-kuil Eskulapian sekitar tahun 500 SM. Sementara itu, di China, kegiatan penyembuhan dengan menggunakan mantra dan penumpangan tangan sempat dituliskan oleh Wong Tai, yang dikenal sebagai Bapak Pengobatan di China, pada 2600 SM.

James Braid (pencetus istilah "hypnosis"), dalam bukunya yang berjudul Neurypnology (1843), menyebutkan banyak tradisi kuno lain di Asia yang lekat dengan hipnotisme. Beberapa yang tercatat dalam buku tersebut adalah praktik meditasi Hindu Kuno dan budaya tradisional Persia yang berkesesuaian dengan kegiatan hipnosis. Contohnya adalah pengulangan kata-kata dengan ritme tertentu (mantra) dan tarian-tarian ritual yang menyebabkan fenomena trans.

Budaya hipnosis juga dikenal di kalangan masyarakat Eropa sejak abad pertengahan. Di Inggris, Edward the Confessor (1066) memperkenalkan penyembuhan dengan menyentuh rakyatnya yang sedang sakit, yang dikenal dengan istilah "royal touch". Kebiasaan itu juga diikuti para raja di Prancis, yang menyebut diri mereka sebagai maha penyembuh (devine). Penyembuhan dengan penumpangan tangan di atas kepala orang yang sakit sambil mengutip bacaan dari kitab suci juga banyak dilakukan oleh imam-imam gereja pada zaman tersebut.

Kebiasaan ini akhirnya mulai ditinggalkan pada akhir abad ke-18, era *renaissance*, karena masyarakat Eropa mulai mencari dasar ilmiah atas berbagai fenomena yang terjadi.

Magnetisme, Awal dari Hypnosis Modern

Pada masa-masa sebelumnya, penyembuhan-penyembuhan yang identik dengan hipnotisme tersebut dianggap penuh dengan nuansa magis dan tidak masuk akal. Namun, pada perkembangan selanjutnya, para ahli mulai mempelajari sisi rasional di balik fenomena tersebut.

Salah satu tokoh ahli tersebut adalah Franz Anton Mesmer (1734—1815), seorang berkebangsaan Austria yang mencurahkan waktunya untuk melakukan penelitian ilmiah terhadap kegiatan tersebut.

Mesmer meneliti berdasarkan metode yang dilakukan oleh Paracelcus (1493—1541), seorang penyembuh asal Swiss yang melakukan kegiatan penyembuhannya dengan peletakan tangan dan gerakan tangan (passé) magnetis. Mesmer juga terinspirasi oleh gurunya, Father Maximillian Hell (1720-1792), dan Richard Mead-yang mengatakan sistem kehidupan berjalan sesuai keseimbangan alam.

Selain itu, Mesmer juga terinspirasi oleh seorang pendeta Jesuit yang mencoba menemukan cara untuk menyembuhkan orang dengan pelat metal. Hal itu menginspirasi Mesmer dalam mengemukakan teori-teori ilmiah atas inspirasi berbagai metode penyembuhan yang ia teliti, yang kemudian dikenal dengan "Magnetisme" atau "Mesmerisme".

Pada masa mendatang, teori tersebut dianggap tidak valid dan relevan. Akan tetapi, karena penelitiannya tersebut, Mesmer telah mengubah persepsi baru terhadap kegiatankegiatan penyembuhan yang sebelumnya dipandang sebagai bagian dari sihir. Karena itulah, Mesmer dianggap sebagai Bapak Hipnotisme Modern.

Dalam teorinya, Mesmer mengemukakan adanya cairan misterius dalam tubuh manusia dan alam semesta yang disebutnya sebagai gravitasi binatang (animal gravitation), kemudian istilah itu ia koreksi menjadi magnetisme binatang (animal magnetism).

Menurut teori Mesmer, segala penyakit dalam tubuh manusia terjadi karena tidak adanya keseimbangan dari cairan tersebut di dalam tubuh. Oleh karena itu, Mesmer beranggapan bahwa penyembuhan terhadap penyakit dapat dilakukan dengan meletakkan medan magnet pada bagian-bagian tubuh si pasien yang sakit.

Pada perkembangan selanjutnya, Mesmer menemukan bahwa penggunaan medan magnet tidak perlu lagi dilakukan karena tubuh manusia yang sehat dapat menyalurkan energi magnetis untuk menyembuhkan orang yang sakit. Selanjutnya,

penyembuhan yang dilakukan oleh Mesmer mulai meninggalkan penggunaan medan magnet dan dilakukan dengan pengalirkan energi magnetis dari telapak tangan sang penyembuh.

Metode penyembuhan tersebut tidak lazim dan kontroversial sehingga Mesmer dikucilkan oleh kalangan dokter di Wina, Austria, dan izin praktik dokternya pun dicabut. Sejak itu, Mesmer pindah ke Paris, membuka praktik di sana dan menjadi sangat terkenal. Namun, di Paris, Mesmer mengalami hal serupa. la banyak mendapat kecaman dan tentangan terhadap metode yang digunakannya.

Pada 1784, Raja Prancis Louis XVI membentuk suatu dewan khusus yang terdiri atas para ahli untuk meneliti teori Mesmerisme. Dewan itu disebut "The Franklin's Commision", yang beranggotakan Benjamin Franklin (ilmuwan penemu alat penangkal petir dan juga duta besar Amerika untuk Prancis pada saat itu), Dr. Guillotin (dokter ahli nyeri dan penemu mesin pemenggal kepala, Guillotin, yang terkenal), dan Antoine Lavoisier (penemu hukum kekekalan massa).

Dalam hasil penelitiannya, dewan khusus tersebut tidak menemukan bukti-bukti ilmiah dalam teori Mesmer sehingga teori tersebut dinyatakan tidak relevan. Hal ini menyebabkan Mesmer terkucil hingga ia meninggalkan Paris dan tinggal di Swiss hingga akhir hayatnya sambil terus mempraktikkan Magnetisme. Namun, bagaimanapun, saat itu, Magnetisme telah menyebar ke sebagian besar Eropa. Hal itu menarik perhatian para ahli lain untuk menyelidiki lebih lanjut tentang fenomena penyembuhan yang dilakukan oleh Mesmer.

Hipnosis Pasca Mesmerisme

Sepeninggal Mesmer, teori Magnetisme menjadi perbincangan hangat para ahli di berbagai kalangan dan dokter medis.

Beberapa di antara mereka memercayai kebenaran teori Magnetisme, sementara yang lainnya mencoba mencari landasan ilmiah lain di balik teori tersebut. Berikut ini beberapa dari para ahli tersebut.

Marquis de Puysegur (1751–1825)

Marquis de Puysegur merupakan ahli berkebangsaan Prancis yang menjadi salah seorang murid Mesmer.

Penelitiannya menghasilkan penemuan-penemuan yang melahirkan istilah-istilah baru, misalnya somnambulism artificial (kondisi trans yang sangat dalam yang dikondisikan bukan secara alamiah), positive & negative hallucination (halusinasi positif yang berarti sebuah kondisi melihat suatu fenomena yang sebenarnya tidak ada. Kebalikannya adalah halusinasi negatif yang berarti sebuah kondisi yang tidak melihat sesuatu yang sebenarnya ada), dan automatic ideomotor (respons saraf otomatis dalam kondisi trans).

Abbe Faria (1756-1819)

la adalah seorang biarawan Indo-Portugis yang berasal dari Goa, sebelah barat India, dan banyak mendalami tradisi-tradisi penyembuhan Timur.

la menolak pendapat Mesmer yang menyatakan adanya cairan magnetik dalam tubuh manusia. Ia lebih menekankan fenomena trans yang timbul akibat konsentrasi si pasien sendiri. Abbe Faria-lah yang kali pertama memperkenalkan teknik eye fixation, yaitu sebuah teknik menatap mata sang pasien terusmenerus untuk membawanya dalam kondisi trans.

Johann Joseph Gassner (1727-1779)

la adalah seorang uskup Katolik yang mempraktikkan Magnetisme yang dikombinasikan dengan ritual agama dalam ritual-ritual penyembuhannya. Ia memercayai kebenaran teori Mesmer dan menganggap teori tokoh tersebut tidak bertentangan dengan kepercayaan agamanya.

Joseph Philippe François Deleuze (1753–1835)

Pria berkebangsaan Prancis ini menemukan adanya sugesti yang diberikan kepada pasien dalam kondisi trans tetap terbawa ketika pasien tersebut sadar kembali (yang sekarang ini disebut dengan post-hypnotic suggestion).

John Elliotson (1791-1868)

John Elliotson merupakan dokter bedah Inggris yang menerapkan Magnetisme dalam banyak kegiatan pembedahannya. Bahkan, ia terpaksa harus meninggalkan pekerjaannya setelah pemerintah Inggris mengeluarkan larangan penggunaan Mesmerisme di rumah sakit, pada 1838.

James Esdaille (1808-1859)

la adalah seorang dokter Skotlandia yang bekerja di India dan sangat terapresiasi terhadap apa yang dilakukan oleh Elliotson. Penulis buku Mesmerism in India ini banyak menggunakan Magnetisme dalam praktik kedokterannya, terutama untuk kegiatan anestesia (pembiusan) karena pada saat itu obat bius belum ditemukan. Ia menyatakan pernah melakukan anestesia dengan Magnetisme untuk sebanyak 345 operasi besar. Praktik tersebut meminimalkan risiko kematian pada pembedahan, dari 50% menjadi hanya 5%. Namun, sama halnya dengan Elliotson, British Medical Association (BMA)—lembaga yang menaungi para dokter medis Inggris Raya—mencabut izin kedokteran Esdaille karena dianggap melakukan tindakan medis yang menyimpang. Ia juga mendapat tentangan dari gereja Ortodoks waktu itu karena menghilangkan rasa sakit disebut dengan pelanggaran terhadap rencana Tuhan

Abad ke-19 Diperkenalkannya Istilah Hypnosis

James Braid (1795–1860), ahli bedah Skotlandia, merupakan salah satu **orang yang awalnya tidak memercayai Magnetisme**. Namun, dalam suatu pertunjukan Magnetisme yang dilakukan oleh seseorang bernama Lafontaine, ia berpendapat bahwa fenomena trans yang dilihatnya sungguhlah nyata, yaitu adegan menusukkan jarum kepada seorang wanita partisipan yang mengalami trans. Hal itu membuatnya tertarik untuk mempelajari teori Mesmer lebih lanjut.

Melalui penelitian **eye fixation**, Braid menemukan kebenaran lain yang tidak termuat dalam teori Mesmer. Braid menolak teori Mesmer tentang adanya energi magnetis dalam tubuh manusia, meskipun di sisi lain ia mengakui beberapa kebenaran dalam teori Mesmer. Menurut Braid, fenomena trans yang terjadi bukanlah akibat medan magnet dalam tubuh manusia, melainkan akibat adanya "tidur saraf" yang muncul karena perhatian terfokus oleh objek tertentu.

Dalam bukunya yang berjudul Neurypnology: The Rationale of Nervous Sleep (1843), Braid mengemukakan penggunaan istilah "neuro-hypnotism" untuk menggantikan istilah Mesmerisme dan Magnetisme. Istilah "neuro-hypnotism" yang dimaknai sebagai "tidur saraf" inilah yang kemudian disingkat sebagai "hypnotism" (hipnotisme). Pengambilan istilah ini diadaptasi dari kosakata Yunani yaitu hypnos, nama Dewa **Tidur** mitologi Yunani yang digambarkan mempunyai sepasang sayap di kepalanya.

Namun, kemudian, Braid menyadari bahwa penggunaan istilah "hypnotism" tidaklah sepenuhnya tepat karena trans yang terjadi tidaklah identik dengan tidur. Braid memperkenalkan istilah baru "monoideaism" untuk menggantikan istilah "hypnotism" yang berarti terpusatnya suatu perhatian pada suatu ide yang terjadi karena kekuatan sugesti, bukan oleh energi magnet. Namun, istilah "hypnotism" sudah telanjur menyebar dan digunakan sebagai kosakata baru hingga saat ini.

Berkat penelitian Braid tersebut, penelitian dan ketertarikan ilmiah terhadap fenomena trans berkembang lebih pesat dan membuat para ahli tertarik menelitinya untuk lebih jauh.

Berikut ini beberapa ahli yang turut melakukan penelitian lebih lanjut terhadap fenomena trans dan hipnotisme.

Jean Martin Charcot (1825-1893)

la adalah seorang ahli saraf (neurolog) Prancis yang banyak menggunakan hipnotisme untuk penanganan kasus-kasus histeria. Charcot berpendapat bahwa dalam kondisi hipnosis, seseorang bukanlah menjadi tidak sadar, melainkan kesadarannya bergeser di bawah kesadaran normal. Penelitian Charcot yang menunjukkan korelasi antara histeria dan hipnotisme—yang menyatakan bahwa pada dasarnya hipnosis adalah histeria (meskipun sebenarnya salah)—membuat hipnotisme diterima di kalangan dokter medis dan para ahli dalam French Academy of Science.

Ambroise-Auguste Liebeault (1823-1904)

Liebeault merupakan seorang dokter medis yang memandang hipnotisme sebagai fenomena yang rasional dan ilmiah. Ia mempraktikkan hipnotisme kepada pasien-pasiennya di kota Nancy, Prancis. Penelitian Liebeault memberikan teori pentingnya keterjalinan hubungan antara penghipnosis dengan pasiennya sebagai faktor penentu keberhasilan proses hipnosis, yang kemudian disebut dengan *rapport*. Liebeault mengoreksi pula pandangan Charcot yang menyatakan bahwa hipnosis pada

dasarnya adalah histeria, tetapi benar-benar sebagai suatu proses normal akibat sugesti. Bersama rekannya yang bernama Hippolyte Bernheim (1840–1919), ia membuka sekolah hipnosis yang diberi nama The Nancy School of Hypnosis.

Hippolyte Bernheim (1840–1919)

la adalah penulis buku Suggestive Therapeutics (1886) dan merupakan rekan Liebeault. Ia dan Liebeault mengemukakan teori bahwa pengaruh sugesti memegang peranan penting pada proses hipnotisme.

Pierre Marie Felix Janet (1859–1947)

la adalah seorang ahli dari Prancis yang merupakan murid Charcot. Janet menyumbangkan teori "disosiasi", yaitu keterpisahan pengalaman traumatis masa lalu yang menyebabkan histeria, yang sebenarnya tidak hilang, tetapi hanya terpisah dalam kesadaran lebih rendah. Ia adalah orang yang kali pertama memperkenalkan istilah subconscious (bawah sadar) sebagai bagian yang terpisah dari kesadaran normal.

Sigmund Freud (1856-1939)

Freud yang berasal dari Austria sangat terkesan oleh hipnotisme yang banyak dilakukan Charcot dan ia pun belajar kepada tokoh tersebut. Ia juga belajar kepada Bernheim dan Libeault serta menerapkan praktik-praktik hipnotisme untuk menyembuhkan pasien akibat histeria. Kemudian, Freud meninggalkan hipnotisme dan lebih memperkenalkan teori baru, yaitu psikoanalisis. Meski demikian, Freud telah memberikan sumbangan teori hipnotisme dengan memperkenalkan secara lebih terperinci mengenai fenomena bawah sadar manusia dan cara kerjanya.

Melalui teori-teori yang dikemukakan oleh para ahli

tersebut, pola pandang terhadap hipnosis sebagai suatu fenomena yang ilmiah dan alamiah mengalami perkembangan yang pesat seiring perkembangan zaman. Pada 8—12 Agustus 1889, diselenggarakan Kongres Internasional Pertama untuk Penggunaan dan Terapi Hipnosisme (First International Congress for Experimental and Therapeutic Hypnotism). Kongres yang diselenggarakan di Paris ini mendiskusikan hipnotisme lebih lanjut dan dihadiri oleh tokoh-tokoh hipnotisme, antara lain Charcot, Bernheim, Liebeault, dan Freud. Kongres ini berlanjut dan diadakan kembali pada 12—16 Agustus 1900.

Pada 1892, dengan suara bulat, *British Medical Association* (BMA) memperbolehkan penggunaan hipnotisme secara lebih lanjut, yang dijabarkan bukan melalui konsep-konsep magnetisme.

Hypnosis di Abad 20

Setelah bermunculan konsep-konsep hipnotisme yang dapat dibuktikan secara rasional, pada abad ke-20, penggunaan hipnosis mulai diperbolehkan secara resmi di berbagai negara. Hal itu terjadi setelah diketahui bahwa penerapan hipnosis terbukti bermanfaat besar, terutama dalam penanganan korban traumatik pasca-Perang Dunia I, II, dan Perang Korea, yang dikenal dengan istilah *Post Traumatic Stress Disorder*.

Berikut adalah tokoh-tokoh hipnosis yang berperan besar dalam perkembangan hipnosis abad ke-20

Emile Coue (1857-1926)

Coue adalah seorang ahli farmasi dari Prancis yang juga merupakan pendiri sekolah hipnosis The New Nancy School. Dalam pengalamannya, Coue menemukan bahwa pujian-pujian yang diberikan pada obat yang diminum pasien memengaruhi keberhasilan penyembuhan. Hal ini memberikan landasan teori

bahwa sebuah kekuatan imajinasi dan autosugesti (sugesti diri) yang dilakukan sendiri oleh pasien merupakan proses penting dalam hipnosis.

Clark Leonard Hull (1884-1942)

Hull adalah ilmuwan dari Yale University yang menulis buku *Hypnosis and Suggestibility* (1933). Ia banyak menyebarkan fenomena hipnosis seperti hipnosis untuk anesthesia dan amnesia pascahipnosis.

Davis & R. Husband

Kedua tokoh ini memperkenalkan skala level trans yang disebut dengan *Davis-Husband Scale*. Skala ini memuat kedalaman trans hingga 30 tingkat, dimulai dari tahap Relaksasi hingga *Hyperesthesia*. Skala itu termuat dari buku mereka, yaitu *A Study of Hypnotic Susceptibility in Relation to Personality Traits* (1931).

Dave Elman (1900-1967)

Tokoh ini berperan besar dalam penyebaran hipnosis untuk keperluan medis meskipun tidak diketahui dengan jelas apakah Elman pernah mendalami pendidikan medis sebelumnya. Ia memperkenalkan banyak teknik induksi, termasuk juga rapid induction (induksi cepat) yang banyak digunakan dalam hipnosis panggung.

Beberapa tokoh lain juga memberikan kontribusi yang cukup besar dalam perkembangan hipnosis pada akhir abad ke-20. Berikut ini beberapa tokoh tersebut.

Harry Arons

Pada 1967, Harry Arons memperkenalkan hipnosis untuk tujuan investigasi (forensic hypnosis) dalam bukunya yang berjudul Hypnosis in Criminal Investigation. Buku tersebut memberikan sumbangsih terhadap sistem peradilan sehingga Arons sering diundang ke berbagai negara untuk memberikan pelatihan mengenai pemanfaatan hipnosis untuk tujuan forensik kepada para praktisi badan peradilan.

Arons juga memperkenalkan skala kedalaman trans yang lebih sederhana yang kemudian dikenal dengan Arons Scale. Skala ini mempunyai enam tingkatan yaitu Hypnoidal, Light Trance, Medium Trance, Profound Trance, Somnambulism, dan Profound Somnambulism.

Milton Hyland Erickson (1901-1980)

Milton H. Erickson adalah seorang psikiater asal Amerika Serikat yang sangat jenius dan memberikan kontribusi sangat besar dalam khazanah keilmuan baru dalam hipnosis. Ia mengembangkan teknik-teknik induksi hipnosis dengan membingungkan klien (client confusion) dan dengan berjabat tangan (handshake induction) untuk membuat kesadaran klien menjadi sibuk dan mudah disugesti.

Erickson juga memperkenalkan penggunaan metafora (analogi lewat cerita-cerita) untuk menjangkau pikiran bawah sadar subjek terhipnosis. Selain itu, ia memperkenalkan teknik komunikasi hipnosis secara tidak langsung (permissive) atau persuasif yang mendapat apresiasi luas dari berbagai kalangan. Sebelumnya, yang dikenal adalah gaya pemberian sugesti memerintah (authorian) yang dapat menimbulkan resistensi dari subjek terhipnosis.

Teknik-teknik Erickson ini diadaptasi oleh Richard Bandler dan John Grinder saat mereka memperkenalkan teknik bahasa pemrograman pikiran yang disebut dengan Neuro Linguistic Programming (NLP) pada sekitar tahun 1970.

Ormond McGill (1913-2005)

Ormond McGill adalah seorang ahli hipnosis panggung dan juga hipnoterapis yang sangat mumpuni di Amerika Serikat, la banyak memberikan petunjuk-petunjuk pengaplikasian hipnosis, baik untuk tujuan terapi maupun hiburan. Bukunya yang berjudul *The* New Encyclopedia of Stage Hypnotism (1996) memberikan wawasan yang sangat berguna bagi pelaku hipnosis, terutama hipnosis panggung.

Para pelaku hipnosis menggelarinya dengan "The Dean of American Stage Hypnotists" (Begawan Hipnosis Panggung Amerika).

Demikian sejarah hypnosis dari masa ke masa. Terlepas dari itu semua, sampai hari ini riset dan pengembangan tentang hypnosis itu sendiri masih terus berkembang, sesuai dengan datangnya beberapa informasi baru.

Nah, sekarang mari kita pelajari hypnosis dan Hipnoterapi ini. Bagaimana cara melakukannya, simaklah materi berikut ini

Disclaimer: setiap praktek dan hasil praktek dari pembaca adalah tanggung jawab masing-masing pembaca. Buku ini hanyalah alat penambah pengetahuan dan tidak bisa menggantikan pelatihan professional yang kami selenggarakan. Untuk menguasai materi lebih utuh, disarankan ikut pelatihan.

BAB KETIGA STAGE HYPNOSIS

STAGE HYPNOSIS

Stage Hypnosis adalah jenis Hipnosis yang tujuannya hanya untuk hiburan semata. Ini adalah contoh hipnosis yang sering kita lihat pertunjukannya di acara – acara Televisi.

Baiklah, Ini dia 6 Langkah yang harus anda lakukan untuk membuat show hypnosis seperti yang sering anda saksikan di Televisi

- 1. Bangun Kredibilitas
- 2. Pilih Orangnya
- 3. Lakukan Induksi
- 4. Lakukan Deepening
- 5. Berikan sugesti yang menghibur
- 6. Bangunkan

1. Bangun Kredibilitas

Pahami hal ini, seseorang tidak bisa dihipnotis kecuali oleh dirinya sendiri. Ya, benar. Bahkan hipnotis yang digunakan untuk kejahatan sekalipun tidak akan terjadi tanpa "persetujuan" korbannya. Maka dari itu, supaya aksi hipnosis anda berhasil, anda harus membangun kredibilitas anda minimal di mata peserta, terlebih yang akan anda jadikan subjek hipnosis. Tujuannya agar peserta mengizinkan dirinya terhipnosis oleh anda karena dia percaya anda. Butuh waktu lama bagi anda untuk membangun kredibilitas yang sesungguhnya. Namun, jika anda seorang Hipnotis (pelaku hipnosis) panggung, anda harus

mampu membangun kredibilitas anda dalam waktu singkat.

Ini yang harus anda perhatikan untuk membangun kredibilitas anda dalam waktu singkat:

- Pakaian, gunakan pakaian yang tampak "wah" di mata peserta/subjek hipnosis anda. Anda bisa menampilkan nuansa Mistis, Nuansa Spiritual, Nuansa Profesional, Nuansa Manusia Suci (pakaian serba putih), Nuansa Orang sakti, dll.... intinya, setting pakaian anda seolaholah anda memiliki level yang lebih tinggi dari peserta, baik dari segi keilmuan, status ekonomi, ataupun sosial. Maksud dari settingan pakaian ini, untuk memicu respon emosi peserta/subjek anda. Semakin mereka merasa "angker" saat melihat anda, semakin mudah anda mengakses bawah sadarnya. Ini juga citra yang berusaha ditimbulkan oleh para hipnotis panggung di Televisi dan Bahkan Para dukun dalam pekerjaannya.
- Tatapan Mata, berlatihlah di depan cermin dan perhatikan mata anda saat menatap peserta atau klien anda. Tatapan mata anda harus menyiratkan perasaan pasti bahwa anda benar-bear menguasai hipnotis dengan baik. Ketajaman tatapan jauh lebih penting daripada kelebarannya.
- Postur tubuh, upayakan tegap saat anda sedang berdiri. Dan sangat santai saat anda sedang duduk. Kalau perlu tumpang kaki, untuk menyiratkan bahwa anda cukup yakin dan santai dalam menggunakan hipnosis.
- Suara, jauh lebih baik jika anda menggunakan Suara Perut saat berbicara. terlebih lagi saat sedang melakukan induksi atau sugesti. Suara dalam, terdengar lebih menggema dan berat.

Sikap keseluruhan, saat anda sedang berbicara dengan peserta/subjek, niatkanlah bahwa anda sedang berbicara kepada apa yang ada di balik pikiran dan tubuh peserta. Anda tidak sedang berbicara dengan jasad mereka. Anda sedang berbicara dengan jiwa mereka.

Itu 5 hal yang biasa saya lakukan saat melakukan hipnosis panggung di depan khalayak ramai.

Tentu saja anda akan menemui para Ahli hipnosis yang melakukan hipnosis tanpa harus memenuhi 5 hal diatas. Itu dikarenakan ada faktor lain yang mendukung mereka. Seperti Uya Kuya dan Romy raffael yang sudah dikenal di televisi lebih dahulu sebelum mereka melakukan aksi hipnosis. Sehingga figuritasnya sudah cukup menghipnosis orang-orang. Atau klien Hipnotis yang datang ke tempat terapi, ini jauh lebih mudah karena mereka memang sudah meniatkan diri untuk dihipnotis sejak awal. Terakhir, yang menambah bobot kredibilitas seorang ahli hipnosis adalah...Gosip!. ya, pembicaraan berantai dari orang-orang yang cenderung melebih-lebihkan sehingga semakin menciptakan kesan "Sakti".

2. Memilih Subjek hipnosis

Berdasarkan Standford Hypnotic Susceptbility Scale (SHSS) manusia mempunyai tingkat sugesti (kemampuan menerima sugesti) yang berbeda-beda. Kemampuan tersebut dapat dikategorikan dalam tiga jenis, yaitu sebagai berikut.

- Kategori sulit disugesti, yang jumlah sekitar 5 % dari kumpulan peserta.
- b. kategori moderat, yang jumlahnya sekitar 85% dari sekumpulan peserta.
- c. kategori mudah di sugesti, yang besarnya sekitar 10% dari sekumpulan peserta.

Dalam melakukan Hipnosis untuk hiburan, salah satu kunci keberhasilan praktik ini terletak pada teknik mencari orangorang yang "Mudah Disugesti". Dengan tekhnik sederhana. sugesti yang diberikan kepada orang yang berada dalam kategori ini dapat menembus critical area dengan mudah. Keberhasilan hipnosis hiburan ini bukan pada penghipnosisnya, melainkan pada subjek hipnosisnya. Maka dari itu, orang yang menerima sugesti seringkali disebut sebagai subjek, bukan objek. Bagaimana cara memilihnya?

Jika anda sudah memilik jam terbang yang cukup banyak anda akan dengan sangat mudah menemukan subjek untuk hipnosis panggung hanya dengan mengandalkan intuisi anda. Namun, untuk pemula... lakukanlah <u>Tes Sugestifitas.</u>

Ada banyak jenis tes sugestifitas, disini saya akan berikan beberapa yang paling mudah untuk anda praktikan. Jangan lupa, lakukan tes sugestifitas ini seolah-olah anda sedang melakukan permainan pembuka dan jangan beritahu mereka bahwa ini adalah tes sugestifitas.

Baiklah, ini dia....

Rigid catalepsy

Tekhnik Rigid Catalepsy atau "Kekakuan pada anggota badan tertentu" digunakan untuk memperkenalkan fenomena hipnosis secara alami. Caranya adalah, penghipnosis memberikan perintah maupun ajakan agar subjek merasakan kekakuan pada salah satu anggota tubuhnya seperti jari, lengan,kaki, dan leher. Praktik ini juga sekaligus melatih subjek untuk dapat berimajinasi seakan –akan merasakan kekakuan pada bagian tertentu pada tubuhnya.

Perhatikan contoh script yang biasa digunakan oleh

para penghipnosis berikut ini.



Minta Subjek untuk merentangkan kedua tangannya lurus ke depan, dengan kedua belah tangan saling menggenggam, lalu katakan "wahai kedua belah tangan, aku minta enakau untuk kaku seperti besi baja. Rasakan, imajinasikan, bayangkan kedua belah tangan anda, benar-benar kaku seperti baja, dan sekarang, katakan dalam hati, tangan kaku, tangan kaku, tangan kaku"

Jika Subjek Mengikuti perintah anda maka tangannya akan menjadi kaku dan keras. Jika sudah terasa sangat keras, silahkan untuk menormalkannya kembali dengan Memberi Perintah

" Wahai tangan, dihitungan ketiga engkau menjadi normal kembali seperti sediakala. Satu....dua....tiga... Normal!!!"

anda bisa juga menggunakan script bernuansa perintah seperti ini, "konsentrasi, perhatikan baik-baik. Dengarkan suara saya. Wahai tangan, mulai sekarang, engkau kaku seperti baja, baja, baja."

Kedua tipe sugesti diatas dapat digunakan untuk tipe orang yang berbeda. Anda bisa melihat apakah subjek anda tipe orang yang suka diperintah atau tidak. Kalau anda menemukan subjek yang tidak suka diperintah, gunakan sugesti yang pertama. Namun, jika subjek anda adalah tipe orang yang menikmati bimbingan dan perintah langsung, gunakan yang kedua. Baiklah... ada beberapa macam

Finger Catalepsy



Mintalah subjek untuk mengepalkan jari – jari tangan kanannya, tetapi jari telunjuk tangan kanan tetap lurus menunjuk keatas. Perintahkan subjek mengkonsentrasikan pandangannya ke jari telunjuk kanan tersebut. Mintalah ia mengimajinasikan bahwa telunjuk kanannya berubah menjadi sebuah besi yang sangat kaku dan keras. Anda dapat ,enyentuh dan sedikit menekan jari telunjuk untuk membantunya berimajinasi. Berikan instruksi seperti berikut ini.

" ya, sekarang, biarlah telunjuk kanan anda menjadi sekeras besi, bayangkan dengan jelas bahwa kini telunjuk kanan anda menjadi besi... besi yang sangat keras dan kuat... sedemikian kerasnya hinggatidak dapat dibengkokan lagi... baus.... semakin lama, besi tersebut menjadi lebih ikeras lagi.... sehingga ketika anda mencoba untuk membengkokannya, semakin keraslah besi tersebut....."

Jika subjek mampu mengikuti instruksi anda dan tidak dapat membengkokan jarinya, segera normalkan kembali. Berikan instruksi semacam ini.

" Dalam tiga hitungan, jari telunjuk anda akan normal kembali... satu... Dua... Tiga.... ya, kembali normal menjadi jari."

Hand Locking



Mintalah Subjek Menjulurkan kedua tangannya lurus ke depan dengan kedua telapak tangan saling menggenggam, erat sepeti berdoa. Kemudian, perintahkan subjek memusatkan perhatiannya pada telapak tangan tersebut. Mintalah ia mengimajinasikan ada lem super kuat dituang kedalam genggaman tangan tersebut, membuat genggaman itu tidak bisa dilepas lagi.

Berikut ini skrip yang bisa anda gunakan dalam memberikan instruksi.

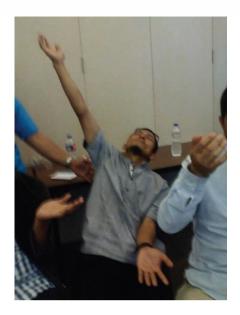
"Baik, sekarang saya minta anda berkonsentrasi pada genggaman tangan anda. Imajinasikan ada sebotol lem super kuat saya tuang ke dalam genggaman tangan anda dengan perlahan-lahan hingga membuatnya menempel keras dan tidak bisa dilepaskan(sentuh genggaman tangan subjek untuk memperkuat konsentrasi). Rasakan lem ini masuk ke sela-sela jari dan telapak tangan anda dan menjadikan genggaman tangan ini begitu kerasnya melekat. Bagus... kini, telapak tangan anda melekat sangat kuat dan tidka bisa dilepaskan lagi...semakinanda mencoba untuk melepaskannya, semakin eratlah genggaman tangan anda menempel..."

Jika subjek mampu menerima instruksi anda dan tidak dapat melepaskan genggamannya, berarti ia berkategori mudah di sugesti. Kemudian, segera normalkan kembali dengan mengatakan:

"Dalam tiga hitungan, lem itu akan hilang dan genggaman tangan anda dapat dilepaskan dengan mudah... satu... dua...tiga...ya, Normal kembali.....

Arm Rising & Failing Test

Biasanya, tekhnik ini digunakan untuk melihat sejauh mana subjek mampu memahami bentuk komunikasi yang berisi dua perintah atau ajakan dalam satu kejadian. Tes ini juga dapat melihat bagaimana subjek melakujakn penalaran dari sebuah informasi yangberupa kata – kata.



Pertama, Anda dapat memerintahkan atau mengajak subjek untuk berimajinasi, merasakan, seolah-olah tangannya diikatkan pada sebuah balon raksasa. Salah satu tangan yang diikatkan ke balon besar tersebut perlahan-lahan terangkat ke atas.

Berikut ini skrip yang bisa anda gunakan.

" Baiklah, sekarang bayangkan di tangan kanan anda, saya ikatkan sebuah tali yang dihubungkan dengan balon rajksasa. Rasakan, semakin lama, balon raksasa tersebut semakin besar dan perlahan -lahan tangan kanan anda terasa semakin ringan dan terangkat sampai ke atas, sampai sampai tubuh anda juga terasa terangkat oleh balon raksasa tersebut."

Kedua, untuk tangan yang lain, penghipnosis memerintahkan atau mengajak subjek untuk berimajinasi, merasakan, seolah -olah di tangannya diletakkan benda yang cukup berat, misalnya batu-bata. Setelah itu penghipnotis memberikan beban tambahan pada tangan tersebut agar subjek merasakan bahwa tangannya semakin berat dan bergerak turun.

Ini skripnya.

"Baiklah, bayangkan di tangan kiri anda sekarang perlahan-lahan diberikan beban yang semakin lama semakin berat. Rasakan dan perhatikan bahwa ditangan kiri anda saya letakkan sebuah batu - bata"

Catalepsy of the Eyes

Mata merupakan bagian yang paling sensitive dibandingkan bagian lain tubuh anda, sesungguhnya mata mudah untuk dkendalikan oleh diri kita sendiri. Namun sebaiknya anda memberitahukan kepada subjek hypnosis bahwa kekakuan yang akan terjadi pada mata anda berada dalam kendalinya dan hanya sementara saja untuk menghilangkan rasa takut dari dirinya.

Ketika memulai catalepsy of the eyes, arahkan subjek untuk menutup matanya. Kemudian, arahkan mata subjek untuk menutup lebih dalam lagu sehingga kelopak matanya seakan –akan semakinmerapat dan akhirnya, subjek benar-benar mengalami sensasi "sulit untuk membuka mata" meski ia mencoba membuka kelopak matanya lebar-lebar. Anda gunakan skrip berikut ini, "semakin anda membuka mata anda, mata anda semakin terkunci rapat lagi".

lni skrip yang bisa anda gunakan

Baiklah, sekarang saya minta anda untuk dapat menutup mata secara perlahan – lahan. Sekarang, bayangkan diantara kdua kelopak mata anda, saya memberikan lem yang paling kuat di dunia sehingga kedua kelopak mata anda sekarang benar – benar telah terekat oleh lem yang sangat kuat. Semakin anda ingin membuka mata, mata menjadi sangat sulit untuk dibuka. Sekarang, katakan dalam hati anda, mata terkunci, mata terkunci, mata terkunci, mata terkunci.....

Setelah subjek merasa sulit untuk membuka kelopak matanya, silahkan buka kembali matanya dengan memberikan sugesti:

"Baik dihitungan ketiga mata anda menjadi normal kembali dan mudah untuk dibuka. Satu...dua...tiga... buka sekarana!!"

Nah, Jika anda sudah melakukan tes sugestifitas kepada klien anda, baik perorangan maupun berkelompok, maka anda akan menemukan orang yang mudah mengikuti sugesti anda. Yakni, orang yang berhasil tanganya menjadi kaku, atau tangannya terkunci, atau matanya tidak bisa dibuka, mereka adalah orang yang memiliki tingkat sugestifitas yang tinggi. Jika anda hendak mempraktekan Hipnotis cepat untuk Hiburan, pilihlah mereka, undang keatas panggung, lalu lakukan langkah berikutnya, yaitu....

3. Lakukan Induksi

Induksi adalah proses membimbing klien menuju kondisi relaksasi hipnotis. Jika anda pernah melihat pertunjukan hipnotis di TV, ada berbagai teknik melakukan Induksi dengan menggunakan berbagai alat ataupun tanpa alat sama sekali seperti menggunakan Tisu yang di bakar, pendulum Hipnotis, ataupun tatapan mata.

Berikut ini adalah beberapa teknik Induksi cepat yang bisa digunakan untuk menghipnotis Subjek yang telah anda Pilih.

Teknik Flying Hand

Teknik ini merupakan teknik konvensional yang dulu dianggap sebagai pola mesmerisme.

Posisi partisipan boleh berdiri atau duduk. Mintalah partisipan untuk berkonsentrasi memandang tangan anda, posisikan telapak tangan anda sekitar 30 cm dihadapan wajah Subjek seperti posisi subjek bercermin pada telapak tangan anda dan minta ia mengikuti gerakan tangan anda. Kemudian gerakkan tangan anda secara perlahan di hadapan wajah subyek (sekitar20 cm), naikkan dan turunkan tangan anda dengan irama lambat sambil mengucapkan Script berikut:

"Tarik nafas dalam hembuskan dalam [Lakukan beberapa kali seirama dengan ayunan tangan anda] ... rasakan mata anda semakin berat berat Dan anda mulai mengantuk Jangan ditahan biarkan saja dan sekarang tutup mata anda"

Atau anda juga bisa meminta subjek / partisipan untuk mengarahkan perhatiannya pada jari telunjuk anda dengan pola kata-kata yang sama seperti seperti diatas, lihat gambar berikut ini.



> Teknik Pendulum

Partisipan duduk, mintalah matanya untuk mengikuti gerakan pendulum, dengan posisi sekitar 60 derajat (posisi lelah).

Sambil menggerakkan pendulum secara perlahan ke kanan dan kekiri, ucapkan Script berikut ini.

"Rasakan...bersama ayunan pendulum ini.. Anda semakin rileks... semakin santai... dan mata anda semakin berat semakin berat [Lakukan beberapa kali].... dan kini tutup mata mata anda"



Pada prakteknya, anda bisa mengganti pendulum dengan benda apapun juga yang bisa menjadi tumpuan perhatian atau tatapan mata subjek anda.

> Teknik Shocking/kejutan

Disebut juga Speed Induction, dengan speed Induction anda tak perlu memusingkan kata – kata yang harus di ucapkan karena kata yang harus di hafal hanyalah satu "Tidur" teknik ini yang sering di gunakan pada stage hypnosis dan hanya bisa di gunakan untuk klien yang mudah masuk kekondisi Hypnosis. Cara melakukannya seperti ini

- Berdiri di depan Subjek yang berada dalam posisi Duduk/berdiri
- 2. Jabat tangan sambil meminta Subjek untuk merilekskan tangan
- 3. Minta Subjek untuk Fokus ke mata kanan anda
- 4. Kemudian minta lagi klien untuk menarik napas yang dalam hembuskan, lakukan berkali kali, Kemudian ketika subjek menghembuskan napasnya tariklah tanganya dengan arah bawah sambil memberikan sugesti "Tidur!!!"
- 5. Hitung mundur 5,4,3,2,1,...tidur 10 kali lebih lelap,tidur lebih nyaman lagi,..
- 6. Lanjutkan ke langkah Deepening

Teknik Equilibrum

Teknik ini berupa teknik menghilangkan keseimbangan subjek. Seperti ketika seorang ibu yang mengayunayunkan anak untuk menidurkannya, atau saat kita duduk diatas kursi goyang sampai tertidur. Karena saat tubuh kehilangan keseimbangan seperi itu, pikiran sadar akan mulai beristirahat dan tertidur.

Cara Melakukannya,

- Minta Subjek berdiri tegap, kaki dirapatkan, dan menutup mata
- 2. Anda berdiri dibelakang subjek.
- 3. Dengan kedua tangan anda, goyang-goyang tubuhnya ke depan-belakang, kiri-kanan, atau memutar sambil ucapkan "semakin anda merasakan goyangan tubuh anda, maka anda menjadi semakin rileks dan lelap..." ulangi beberapa kali sampai tubuh

subjek terasa lemas

4. Saat tubuh subjek sudah terasa lemas, beri perintah "Tidur..!!!"

Seringkali terjadi, tanpa diberi perintah tidur pun klien sudah lemas dan masuk kondisi rileks...

Nah, Jika Subjek sudah masuk kedalam kondisi "Tidur "hipnotis, lakukan segera teknik deepening sederhana (Pendalaman) untuk lebih memperdalam kondisi relaksasinya.

> Teknik Simple Progressive Relaxation

Teknik ini dapat diterapkan untuk induksi massal. Misalkan dari test sugestivitas yang dilakukan anda memperoleh partisipan dengan tingkat sugestivitas baik sebanyak 5 orang atau lebih, maka anda dapat menerapkan teknik induksi ini.

Teknik Simple Progressive Relaxation dilakukan dengan komunikasi verbal murni, tidak diperlukan sentuhan kepada partisipan. Pada umumnya partisipan duduk di kursi, dan anda membawakan teknik ini dengan suara yang keras, sangat baik jika dibantu dengan microphone. Berikut ini script dari Simple Progressive Relaxation:

"Tutup mata anda tarik nafas panjang dan hembuskan dengan lepas ... rasakan bersama hembusan nafas anda anda memasuki relaksasi yang dalam Bahkan sekarang anda merasa mengantuk lepaskan saja ... biarkan anda memasuki

relaksasi yang lebih dalam makin dalam makin lelap makin nyenyak tidur semakin nyenyak"
Lanjutkan dengan Deepening untuk memperdalam trance.

4. Deepening (Pendalaman)

Deepening adalah sebuah cara untuk lebih memperdalam tingkat relaksasi subjek, tujuannya agar lebih imajinatif lagi dalam menerima sugesti atau perintah Hipnotist.

Ada berbagai teknik pendalaman, namun untuk Hipnotis hiburan seperti di TV anda bisa menggunakan dua teknik ini. Gunakan setelah klien di Induksi

> Teknik berhitung mundur

Katakan kepada subjek " saya akan berhitung mundur lima menuju satu, semakin turun hitungan, tubuh dan pikiran anda semakin rileks dan semakin lelap lagi.... 5....semakin rileks..... 4, jauh lebih rileks..... 3, sangat lemas.... 2.... Dan satu......"

Teknik Menggoyangkan tangan

Setelah subjek tertidur, angkat tangan kanannya (tangan kirijuga boleh), lalu ayun-ayun, sambil mengatakan "rasakan tangan kanan anda yang terayun... dan semakin anda rasakan ayunannya, tubuh dan pikiran anda semakin rileks dan lemas......" Setelah diayun beberapa detik katakana lagi " saat saya lepaskan tangan kanan anda tidurlah 100 kali lipat lebih lelap lagi dari sebelumnya...." Lalu lepaskan tangannya dan katakan " tidur lebih lelap lagi......"

5. Sugesti untuk Hiburan

Sekarang jika anda sudah Melakukan Pemilihan Subjek, Menginduksi Subjek, Melakukan deepening pada Subjek, anda bisa memberi perintah atau sugesti kepada Subjek anda dan ia sudah siap menjalankan sugesti untuk Hiburan.

Berbagai macam Sugesti untuk hiburan :

Katelepsi (Tubuh Kaku)

Untuk Teknik ini kita harus memastikan kalau klien telah benar – benar masuk dalam kondisi Hypnotic yang cukup dalam.

" Baaus sekall tidur ...tidur semakin dalam,...semakin nyenyak,....dan tidur anda sangat nyeyak bagus sekali,... santai dan nyaman, Luruskan tubuh anda "(Bimbing klien untuk meluruskan tubuhnya)" Kemudian anda rasakan ...tubuh anda semakin lama semakin kaku Semakin kaku seperti besi vana lurus ...kokoh ..kaku...tubuh anda semakin kaku ...kaku....dan kuat" (sambil anda memegang bagian tubuh yang ingin di buat kaku, sambil menepuk anggota tubuh yang mungkin masih kelihatan lemas kemudian katakana) "Kaku ...kaku seperti besi dan sangat Kaku "(pastikan seluruh tubuh klien kaku) "Bagus sekali sekarang saya akan mengangkat tubuh anda,dan tubuh anda tetap kaku bahkan bertambah kaku"



Kaca Mata Tembus Pandang

Berikut ini adalah contoh skrip kacamata tembus pandang

"Anda sudah memasuki tidur yang sangat dalam, sangat

lelap Apapun yang saya katakan menjadi kenyataan di pikiran anda Semua sugesti saya, anda wujudkan secara nyata di pikiran anda Nanti saat anda membuka mata, saya berikan anda sebuah kacamata tembus pandang kepada anda, Kacamata tersebut mampu menembus pakaian siapapun yang anda lihat Semua orang terlihat tanpa busana di mata anda jika anda memakai kacamata tersebut, Anda bisa memakai kemampuan kacamata tembus pandang tersebutsesuka anda sampai saya kembalikan seperti semula Jika anda mengerti, anggukkan kepala anda," (tunggu respon klien, jika sudah mengangguk berilah perintah) "Untuk sementara buka mata anda!".

Saat klien mulai membuka mata segera berikan klien kacamata tersebut untuk dipakai. Setelah klien memakai kacamata tersebut anda bisa mulai menunjuk orangorang yang menjadi "sasaran" pandangan klien

> Permainan Mengganti nama

Sesudah mencapai somnambulisme,berikan sugesti "Sekarang saya akan mengganti nama anda menjadi "Kliwon" nanti ketika anda sudah membuka mata ..(bukan bangun,tapi hanya membuka mata,klien masih dalam keadaan trans) dan ketika anda ditanya namanya ,..maka secara reflex dan tanpa bisa di cegah anda akan menjawab "Kliwon" dan anda ngotot sejak dulu nama saya ya "kliwon" Kemudian beri sugesti 1,2,3,buka matanya... siapa nama anda ??

Setelah selesai dengan permainan Tidurkan kembali Berikan sugesti oke

sekarang tutup matanya dan tidur lebih lelap lagi

dan bertambah lelap ...Kembali ke kesadaran normal "bangunkan dengan memberikan sugesti

"Segala sugesti permainan yang saya berikan, saya netralkan dan semua kembali menjadi normal,kemudian pada hitungan ke 5 anda akan bangun dengan lebih segar dari pada sebelumnya lebih bahagia dan lebih semangat 1,2,3,4,5....Bangun dan lebih sehat ..."

Sepatu Menjadi Hand Phone

Berikan sugesti " Nanti ketika anda sudah membuka mata ...maka sepatu anda menjadi HP yang sangat canggih,..Dan menerima panggilan telpon dengan sepatu tersebut, segera memangambilnya .. 1, 2, 3.....buka matanya!, ada telpon masuk, angkat cepat! (untuk lebih serunya anda menyiapakan suara HPnya)

Setelah selesai dengan permainan Tidurkan kembali Berikan sugesti "oke sekarang tutup matanya dan tidur lebih lelap lagi dan bertambah lelap...... Kembali ke kesadaran normal"

Intinya, Jika Subjek sudah masuk ke dalam kondisi Hipnosis yang dalam anda bisa memberikan perintah apapun selama tidak melanggar norma yang subjek pegang teguh.

Perbanyak referensi anda, nonton video di youtube. Jika anda melakukan semua yang disampaikan disini, maka anda pun bisa melakukan jenis hipnotis hiburan apapun.

Terminasi / Membangunkan

Ketika pertunjukan sudah selesai, berikan sugesti penutup...

"Sugesti apapun yang saya ucapkan tadi yang berupa permainan hanyalah permainan dan hilang dari pikiran anda, di hitungan kelima silahkan buka mata dan bangun kembali. Satu... dua...tiga...empat...lima..."

Catatan Penting dalam melakukan stage Hipnosis:

- Tidak melakukan permainan yang memiliki potensi memalukan atau berbahaya misalnya meminta klien memegang benda tajam atau yang lainya.
- 2. Tidak memberikan pengalaman negative
- 3. Lakukan pada orang yang memiliki kesehatan baik fisik maupun emosional.
- 4. Dan norma kesopanan lainya

Secara prinsip stage hypnosis adalah cabang hypnosis yang paling mudah di pelajari di banding dengan aplikasi yang ini sering di gunakan dalam dunia entertainment di TV entah itu Romy Rafael,uya kuya dan lainya.

klien tentunya sudah siap menerima sugesti apapun karena tahu bahwa dia sedang turut ambil bagian dari sebuah pertunjukan yang sifatnya menghibur. Karena pikiran bawah sadar tidak mempunyai kemampuan untuk membedakan kenyataan dengan imajinasi maka sugesti yang kurang logis sekalipun bisa dijalankan oleh klien. ini Point Penting dan mendasar di dalam stage hypnosis.

Rahasia utama dari pertunjukan hypnotis panggung (Stage Hipnosis) adalah pemilihan subyek dengan katagori penerimaan hypnosis yang baik. seorang Stage Hipnosis memiliki kemampuan untuk melakukan seleksi guna memperoleh subyek yang tingkat penerimaan sugestinya baik.

BAB KEEMPAT HIPNOTERAPI

HIPNOTERAPI

Hipnoterapi terdiri dari dua kata, yaitu Hipnosis dan Terapi. Artinya Hipnoterapi adalah sebuah proses terapi yang dijalankan ketika klien berada dalam kondisi Hipnosis..

Seperti yang sudah kita bahas sebelumnya, hypnosis itu sendiri adalah sebuah kondisi dimana pikiran kita menjadi sangat rileks dan memiliki daya serap dan penerimaan sugesti yang lebih tinggi. Sehingga kita bisa lebih mudah untuk memasukan Pikiran, Ide, Sugesti, atau program baru ke dalam nya.

Berbeda dengan stage hypnosis yang di praktekan untuk kebutuhan hiburan, hypnoterapi kita pakai untuk kebutuhan yang lebih bermanfaat bagi kehidupan.

Di bawah ini adalah berbagai jenis manfaat yang bisa dibantu dengan Hipnoterapi:

- Hipnosis untuk Hiburan
 Ini adalah jenis hypnosis yang sudah kita bahas sebelumnya dan paling dikenal oleh masyarakat karena sering di tampilkan di acara Televisi
- Hipnosis untuk Terapi Gangguan Fisik dan Psikologis Ini yang paling popular penerapannya di Indonesia, Hipnoterapi sudah terbukti berhasil membantu meningkatkan kualitas emosi dan fisik
- Hipnosis untuk Olah Raga
 Hipnoterapi bisa juga di gunakan di bidang ini untuk

meningkatkan performa atlet saat altihan dan bertanding

4. Hipnosis untuk Mendidik Anak

Atau lebih dikenal dengan Hipnoparenting, bisa diterapkan untuk membantu para orangtu agar bisa mendidik dan mengarahkan anaknya lebih baik lagi

- Hipnosis untuk Pendidikan
 Hipnoterapi jenis ini bisa digunakan untuk meningkatkan performa belajar siswa dan mengajar bagi guru di Sekolah
- 6. Hipnosis untuk Pengembangan Diri
 Hipnoterapi bisa sangat membantu meningkatkan
 Kepercayaan Diri, Penguasaan keterampilan tertentu,
 dan Menanam Goal ke dalam pikiran bawah sadar juga
 membentuk Sikap Positif
- Hipnosis untuk Penjualan
 Di Dunia penjualan bisa digunakan untuk memasukan program bawah sadar agar mudah berjualan dan membuat penawaran kita lebih bisa diterima oleh calin konsumen
- 8. Hipnosis untuk Penyembuhan Kesurupan
 Dan ternyata, Hipnoterapi juga bisa digunakan untuk
 menyembuhkan kesurupan. Dengan catatan, kesurupan
 yang bisa dibantu dengan Hipnoterapi adalah jenis
 kesurupan yang disebabkan oleh beban emosi atau
 permasalahan psikologis.

Cara Melakukan Hipnoterapi

Cara Melakukan Hipnoterapi ini ada 7 Langkah yang mesti di lalui agar mendapatkan hasil yang maksimal berupa kesembuhan klien dari problemnya atau peningkatan performa klien:

Berikut adalah Langkah-langkahnya

- Pra-Induksi
- 2. Tes Sugestifitas
- 3. Induksi
- 4. Deepening
- 5. Terapi
- 6. Terminasi
- 7. Post-Hypnotic

1. PRA-INDUKSI

Untuk keberhasilan sebuah praktek Hipnoterapi, tahapan ini bisa dibilang adalah penentu awal keberhasilnnya. Guru saya bilang, kalau anda berhasil di tahap ini, itu berarti sudah 50% berhasil. Artinya, mudah ATAU sulitnya tahap 2-7 itu ditentukan oleh keberhasilan anda di tahapan ini.

Pra induksi adalah langkah-langkah penting yang mesti anda lakukan supaya anda berhasil melakukan proses Hipnosis. Lalu, apa saja langkah-langkahnya:

Building rapport

Di tahap ini anda membangun hubungan dan kepercayaan dengan klien anda, karena saat klien anda percaya dan merasa aman kepada anda, maka dia akan mudah masuk kondisi hypnosis. Lebih banyaklah bertanya di tahapan ini, banyak mendengarkan sehingga klien anda merasa anda mengerti. Berempatilah terhadap permasalahannya.

Cara lain yang sangat efektif dalam membangun hubungan dengan klien anda adalah dengan melalukan Mirroring. Mirroring atau Mencermin, adalah salah satu tekhnik NIp. Yakni, anda berusaha untuk meniru gerak-gerik tubuh klien anda saat sedang berbicara dengan mereka.

Usahakan anda meniru gerakan klien tanpa sepengetahuannya, beri jeda 7 detik dari satu gerakan ke gerakan lainnya. Missal, saat klien menggaruk kening, anda pun ikut menggaruk menggunakan tangan yang sama yang digunakan klien anda.

Saat klien anda duduk bersandar miring ke kanan, anda tiru juga miring ke kanan. Dan begitu seterusnya. Sekali lagi, berilah jeda selama 7 detik dari satu gerakan ke gerakan lainnya.

Tekhnik ini di dasari dari sebuah teori yang mengatakan bahwa gerak tubuh kita akan mempengaruhi kondisi emosi yang sedang kita rasakan, begitupun sebaliknya. Kondisi emosi yang sedang kita rasakan akan mempengaruhi gesture tubuh kita.

Jadi, dengan kita menyamakan gerak-gerik tubuh klien kita itu sama dengan kita sedang berusaha untuk merasakan kondisi emosi yang sedang kita rasakan.

Edukasi Klien anda

Seringkali klien dating ke tempat kita dengan membawa pemahaman yang kurang tepat tentang Hipnosis itu sendiri. Ya, kebanyakan masyarakat diluar sana menganggap bahwa hypnosis adalah sebentuk kuasa kegelapan, sihir, atau kekuatan supranatural dimana proses hipnoterapi terjadi dalam kondisi Tidak sadar sama sekali. Disini kita beri pemahaman bahwa Hipnosis itu alamiah, yaitu sebuah kondisi pikiran yang sangat rileks dan nyaman. Juga, setiap hypnosis sebenarnya adalah Hipnosis bagi diri sendiri. Di sesi ini kita meyakinkan klien bahwa sebenarnya hypnosis itu adalah proses yang aman, nyaman, dan alamiah.

Kumpulkan data awal

Anda juga perlu untuk mengumpulkan data dari klien yang terkait dengan problemnya, anda tanyakan sejak kapan masalahnya hadir, menurutnya apa penyebab masalahnya itu, sudah terapi kemana saja, dan lain sebagainya...

Bangun Ekspektasi

Tanyakan kepada klien anda keuntungan apa yang akan ia dapatkan kalau hipnoterapinya berhasil. Dan apa kerugiannya kalau tidak berhasil, minta ia untuk serius bekerja sama dan bersikap positif. Ingat, setiap kesembuhan itu dipengaruhi oleh kemauan kuat dari klien anda sendiri. Tugas hipnoterapis hanyalah sebagai pemandu bagi pikirannya.

2. TES SUGESTIFITAS

Jika anda sudah selesai melakukan pra-induksi, kini saatnya anda melakukan tes sugestifitas. Yap, tes sugestifitas seperti yang sudah saya jelaskan di halaman sebelumnya dalam pembahasan Stage-Hypnosis. Namun, kali ini tes sugestifitas bukan di gunakan untuk memilih klien yang sugestif, karena tipe apapun klien anda yang dating, harus anda bantu kesembuhannya. Tes sugestifitas disini fungsinya untuk menyesuaikan jenis induksi yang akan diterapkan pada klien anda. Dan yang paling utamaadalah untuk melatih klien anda untuk menerima perintah dari anda sebagai Hipnoterapisnya.

Anda bisa cek ulang di bab sebelumnya tentang cara melakukan tes sugestifitas, karena caranya sama dengan tes sugestifitas yang dipraktekan untuk Stage Hypnosis.

3. INDUKSI

Induksi adalah sebuah teknik untuk membimbing klien menuju kondisi hipnosis seperti yang sudah kita Jelaskan di awal, bahwa hypnosis itu adalah kondisi pikiran yang sangat rileks, sehingga kita mudah melakukan berbagai macam proses perubahan dengan menggunakan teknik terapi yang sudah kita pilih.

Di awal kita sudah membahas tentang cara melakukan induksi untuk kebutuhan hiburan di dalam stage hypnosis. Dan Sekarang kita akan membahas induksi untuk kebutuhan terapi, karena jenis induksi yang kita pakai untuk kebutuhan terapi itu berbeda dengan induksi untuk kebutuhan hypnosis hiburan atau stage hypnosis induksi untuk hipnosis terapi atau hipnoterapi harus menggunakan induksi relaksasi terstruktur agar prosesnya lebih aman, karena kita tidak tahu seberat Apa masalah emosi yang klien bawa ke tempat terapi kita.

Dengan menerapkan induksi relaksasi, proses untuk klien masuk ke dalam kondisi hypnosis nya terjadi secara perlahanlahan. Dibawah ini adalah script induksi relaksasi yang bisa anda bacakan untuk membimbing klien Anda masuk ke dalam kondisi hipnosis ada dua jenis hipnosis relaksasi atau script relaksasi yang saya Tuliskan di sini, anda bisa tiru atau Anda bisa langsung bacakan skripnya untuk membimbing Anda masuk ke dalam kondisi relaksasi hipnosis.

Berikut adalah Skrip relaksasinya:

Extended Progressive Relaxation (Versi Sederhana)

Teknik ini induksi diperuntukkan bagi Client dengan tingkat suggestibility: **mudah.**

Prinsip dasar dari induksi ini adalah memandu Client untuk memasuki relaksasi fisik & pikiran secara bertahap dan

melakukan test di beberapa bagian tubuh. Struktur dari induksi ini adalah:

- 1. Relaksasi pendahuluan
- Relaksasi total seluruh tubuh & test 2.
- 3. Optional: Deepening (Counting)

Teknik induksi ini memakan waktu sekitar 10 menit, dan dapat dibawakan dengan gaya bahasa "permissive" ataupun "semi-authoritarian".

Bagian Pertama: Pendahuluan

Baiklah Bp / Ibu, sebentar lagi kita akan melakukan relaksasi sejenak, agar fisik maupun fikiran kita dapat beristirahat untuk sesaat. Anda boleh menutup mata, dan mengatur fisik anda, agar berada dalam posisi yang benar-benar lepas dan nyaman.

Silakan niatkan dalam hati : "Saya berniat memasuki relaksasi fisik dan pikiran".

Bagian Kedua : Relaksasi Total Seluruh Tubuh

Ya, sekarang seluruh tubuh anda benar-benar menjadi sangat rileks dan nyaman benar-benar beristirahat sangat ringan lemas dan malas tanpa daya

Sekarang mari kita tegaskan sekali lagi agar tubuh kita benar-benar memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi silakan perintahkan sekali lagi :

"Wahai tubuh.... dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas".

Ya, luar biasa sekali, karena saat ini seluruh tubuh anda benar-benar memasuki relaksasi yang sangat sempurna, bahkan saat ini juga ia menjadi sangat malas dan lemas, bahkan lunglai seakan-akan seluruh tulang-tulangnya menghilang

Bahkan sedemikian rileksnya, sehingga ketika anda mencoba untuk menggerakkannya bagian manapun dari tubuh anda, bahkan tubuh anda benar-benar tetap diam, bahkan sama sekali tidak berminat untuk bergerak, karena sudah sedemikian malas dan lemasnya bahkan semakin anda mencoba untuk menggerakkannya maka anda justru akan ditarik memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi lebih sempurna lebih nyaman dan lelap

Sekarang silakan anda mencoba untuk menggerakkan sedikit tubuh anda, dan rasakanlah bahwa seluruh tubuh anda justru semakin melemas dan malas, bahkan anda semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi silakan anda gerakkan sedikit tubuh anda

Pada tahapan ini silakan amati apakah tubuh Client sudah benar-benar lemas? Jika masih Client masih dapat menggerakkan tubunya dengan mudah, maka segera ulangi bagian Script yang memandu Client untuk "memerintahkan" seluruh tubuhnya agar menjadi benarbenar lemas tanpa daya.

Bagian Ketiga : Deepening (Optional)

Dalam suasana yang semakin nyaman ini bahkan anda dapat memerintahkan agar tubuh fisik, juga otak dan pikiran anda untuk benar-benar memasuki istirahat yang sangat total bahkan anda dapat membuatnya

untuk tertidur

Dan pahami bahwa yang tertidur hanyalah tubuh fisik dan pikiran, sedangkan pikiran bawah sadar anda justru akan terjaga dan menjaga anda

Ya, sekarang anda boleh memulai untuk memerintahkan kepada tubuh dan pikiran anda untuk beristirahat lebih dalam

Lima perintahkan agar tubuh dan pikiran anda memasuki relaksasi lebih dalam total semakin tenang semakin lelap

Empat biarkan tubuh dan pikiran anda memasuki tidur yang lebih dalam lagi bahkan saat ini anda dapat membayangkan berada di suatu tempat lain yang menurut anda adalah tempat yang nyaman tempat yang indah dimanapun itu buatlah semakin jelas semakin riel semakin nyata bahkan anda dapat merasakan detailnya emosinya

Tiga semakin lelap lebih dalam lagi rasakan tubuh anda semakin ringan ... bahkan anda dapat melupakannya

Dua masuki tidur lelap berkali lipat lebih dalam dan rasakan suasana menjadi sangat hening bahkan anda benar-benar tidak menghiraukan suara apapun juga begitu tenang fisik anda terlelap fikiran anda bersitirahat bahkan seluruh panca-indra anda benar-benar beristirahat

Satu silakan nikmati relaksasi yang sangat luar biasa ini silakan anda membayangkan diri anda di suatu tempat yang nyaman dan indah dan saat yang sama biarkan fisik dan pikiran anda beristirahat total

nyaman tenang damai

End of Script

Setelah anda selesai bacakan skripnya, silahkan anda lanjutkan atau tambahkan Deepeningnya

Tadi adalah skrip relaksasi versi sederhana, bisa digunakan untuk klien dengan Tipe Mudah dan Medium. Berikutnya adalah skrip relaksasi Versi lengkap untuk Klien bertipikal Sulit di hipnosis

Extended Progressive Relaxation Script (Versi Lengkap)

> Bagian Pertama: Pendahuluan

Baiklah Bp / Ibu, sebentar lagi kita akan melakukan relaksasi sejenak, agar fisik maupun fikiran kita dapat beristirahat untuk sesaat. Anda boleh menutup mata, dan mengatur fisik anda, agar berada dalam posisi yang benar-benar lepas dan nyaman.

Sangat nyaman sekali jika kita sesekali dapat membuat diri kita benar-benar dapat melepaskan segala beban, segenap kelekatan. Alangkah luar biasa jika sesekali kita dapat memasuki wilayah yang sangat tenang dan istimewa yang terdapat dalam diri kita sendiri.

Silakan niatkan dalam hati : "Saya berniat memasuki relaksasi fisik dan pikiran".

Ya, kemudian silakan anda mengamati nafas anda dan hayati setiap tarikan serta hembusan nafas anda ...! Berikan rasa syukur karena kita masih diberikan karunia nafas! Benar-benar hayati setiap tarikan dan hembusan nafas ini!

Bagian Kedua : Relaksasi Mata

Fahamilah ... bahwa kita semua dikarunia kemampuan yang luar biasa, yaitu kita dapat memerintahkan bagian per-bagian tubuh kita untuk memasuki relaksasi. Cukup hanya menggunakan kuasa kemauan kita dan keyakinan bahwa kita benar-benar memiliki kuasa terhadap tubuh, pikiran, dan jiwa kita sendiri.

Pertama sekali saya minta anda untuk memerintahkan "kelopak mata" anda, agar bagian tubuh ini saat ini juga dapat memasuki relaksasi secara nyaman dan sempurna. Baik, silakan katakan dalam hati dengan tegas :

"Wahai mata aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benarbenar engkau beristirahat secara sempurna, benarbenar malas dan sangat lemas".

Ya ... sekarang rasakan daerah kepala anda, otot-ototnya benar-benar mengendur dan sangat santai, juga rasakan daerah dahi, kening, seluruh wajah, dan tentu saja daerah kelopak mata semuanya benar-benar menjadi sangat rileks, malas, dan sangat lemas....! Bahkan sedemikian rileksnya, sehingga ketika anda mencoba untuk menggerakkan kelopak mata, bahkan mata anda benar-benar tidak mau bergerak, bahkan sama sekali tidak berminat untuk bergerak, karena sudah sedemikian malas dan lemasnya... bahkan semakin anda mencoba untuk membukanya maka anda justru akan ditarik memasuki relaksasi yang lebih dalam . lebih sempurna...! Sekarang silakan anda mencoba untuk membuka mata anda, dan rasakan mata anda justru semakin lemas dan malas, bahkan anda semakin ditarik menuju relaksasi

yang lebih dalam lagi silakan anda mencobanya......

Pada tahapan ini silakan amati apakah mata Client sudah benar-benar lemas? Jika masih Client masih dapat membuka matanya dengan mudah, maka segeralah minta untuk menutup kembali, dan silakan ulangi bagian Script yang memandu Client untuk "memerintahkan" matanya agar menjadi tidak dapat dibuka.

> Bagian Ketiga: Relaksasi Leher

Ya, luar biasa, biarkan mata anda tetap tertutup, malas dan sangat lemas ini artinya bahwa anda dapat dengan mudah mengendalikannya demikian juga nanti dengan bagian-bagian tubuh anda yang lain ...

Rasakan sekarang getaran relaksasi ini turun secara halus dan perlahan ke daerah leher dan tentu saja membuat bagian leher menjadi benar-benar nyaman.

Sekarang silakan arahkan perhatian ke bagian leher, dan perintahkan juga agar leher anda memasuki relaksasi sempurna, sehingga leher akan menjadi sangat lemas dan malas

Sekarang silakan perintahkan leher anda untuk memasuki relaksasi silakan anda katakan kepada leher anda :

"Wahai leher aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benarbenar engkau beristirahat secara sempurna, benarbenar malas dan sangat lemas".

Ya, luar biasa sekali, karena saat ini leher anda benarbenar memasuki relaksasi yang sangat sempurna, bahkan saat ini juga ia menjadi sangat malas dan lemas, bahkan lunglai seakan-akan tulang-tulangnya menghilang bahkan kini ia tidak dapat menyangga kepala anda ... karena ia sudah sedemikian rileksnya

Bahkan sedemikian rileksnya, sehingga ketika anda mencoba untuk menggerakkannya, bahkan leher anda benar-benar tidak mau bergerak, bahkan sama sekali tidak berminat untuk bergerak,karena sudah sedemikian malas dan lemasnya bahkan semakin anda mencoba untuk menggerakkannya maka anda justru akan ditarik memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi lebih sempurna lebih nyaman dan lelap

Sekarang silakan anda mencoba untuk menggerakkan sedikit leher anda, dan rasakanlah bahwa leher anda iustru semakin melemas dan malas, bahkan anda semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi silakan anda untuk menggerakkan leher

Pada tahapan ini silakan amati apakah leher Client sudah benar-benar lemas? Jika masih Client masih dapat menggerakkan lehernya mudah, maka segera ulangi bagian Script yang memandu Client untuk "memerintahkan" lehernya agar menjadi benar-benar lemas tanpa daya.

Bagian Keempat: Relaksasi Tangan & Jari-Jari Tangan Ya, sekarang biarkan leher anda beristirahat dengan

nyaman, rileks dan sangat lemas

Rasakan sekarang getaran relaksasi ini turun secara halus dan perlahan ke daerah bahu punggung belakang kemudian dada dan tentu saja membuat bagianbagian terlewati getaran ini yang menjadi benar-benar nyaman dan sangat rileks

Kemudian getaran relaksasi ini juga mulai melewati

"Wahai tangan dan jari jemari aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas".

Ya, luar biasa sekali, karena saat ini kedua belah tangan anda benar-benar memasuki relaksasi yang sangat sempurna, bahkan saat ini juga ia menjadi sangat malas dan lemas, bahkan lunglai seakan-akan tulangtulangnya menghilang demikian juga dengan jarijemari anda sudah benar-benar malas dan lemas sehingga tidak dapat digerakkan sama sekali ... karena ia sudah sedemikian rileksnya

Bahkan sedemikian rileksnya, sehingga ketika anda mencoba untuk menggerakkannya, bahkan tangan dan jari-jemari anda benar-benar tidak mau bergerak, bahkan sama sekali tidak berminat untuk bergerak, karena sudah sedemikian malas dan lemasnya bahkan semakin anda mencoba untuk menggerakkannya maka anda justru akan ditarik memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi lebih sempurna lebih nyaman dan lebih lelap Sekarang silakan anda mencoba untuk menggerakkan sedikit tangan anda, dan rasakanlah bahwa tangan

anda justru semakin melemas dan malas, bahkan anda semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi silakan anda gerakkan sedikit tangan anda

Pada tahapan ini silakan amati apakah tangan Client sudah benar-benar lemas ? Jika masih Client masih dapat menggerakkan tangannya dengan mudah, maka segera ulangi bagian Script yang memandu Client untuk "memerintahkan" tangan dan jari-jemarinya agar menjadi benar-benar lemas tanpa daya.

Bagian Kelima: Relaksasi Kaki

Ya, sekarang biarkan kedua tangan dan jari-jemari anda beristirahat dengan nyaman, rileks dan sangat lemas

Dan ... rasakan sekarang getaran relaksasi ini turun secara halus dan perlahan ke daerah pinggang perut kemudian turun ke daerah paha ... lutut ... betis ... kemudian menjalar ke telapak kaki dan tentu saja membuat bagian-bagian terlewati getaran ini yang menjadi benar-benar nyaman dan sangat rileks

Sekarang silakan perintahkan kepada kedua belah kaki untuk memasuki relaksasi silakan anda katakan kepada kedua belah kaki anda:

"Wahai kaki aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benarbenar engkau beristirahat secara sempurna, benarbenar malas dan sangat lemas".

Ya, luar biasa sekali, karena saat ini kedua belah kaki anda benar-benar memasuki relaksasi yang sangat sempurna, bahkan saat ini juga ia menjadi sangat malas dan lemas, bahkan lunglai seakan-akan tulangtulangnya menghilang

Bahkan sedemikian rileksnya, sehingga ketika anda mencoba untuk menggerakkannya, bahkan kedua belah kaki anda benar-benar tidak mau bergerak, bahkan sama sekali tidak berminat untuk bergerak, karena sudah sedemikian malas dan lemasnya bahkan semakin anda mencoba untuk menggerakkannya maka anda justru akan ditarik memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi lebih sempurna lebih nyaman dan lelap

Sekarang silakan anda mencoba untuk menggerakkan sedikit kaki anda, dan rasakanlah bahwa kaki anda justru semakin melemas dan malas, bahkan anda semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi silakan anda gerakkan sedikit tangan anda

Pada tahapan ini silakan amati apakah kaki Client sudah benar-benar lemas? Jika masih Client masih dapat menggerakkan kakinya dengan mudah, maka segera ulangi bagian Script yang memandu Client untuk "memerintahkan" kedua belah kaki-nya agar menjadi benar-benar lemas tanpa daya.

> Bagian Keenam : Relaksasi Ulang Seluruh Tubuh

Ya, sekarang seluruh tubuh anda benar-benar menjadi sangat rileks dan nyaman benar-benar beristirahat sangat ringan lemas dan malas tanpa daya

Sekarang mari kita tegaskan sekali lagi agar tubuh kita benar-benar memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi silakan perintahkan sekali lagi :

"Wahai tubuh dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas".

Ya, luar biasa sekali, karena saat ini seluruh tubuh anda benar-benar memasuki relaksasi yang sangat sempurna, bahkan saat ini juga ia menjadi sangat malas dan lemas, bahkan lunglai seakan-akan seluruh tulang-tulangnya menghilang

Bahkan sedemikian rileksnya, sehingga ketika anda mencoba untuk menggerakkannya bagian manapun dari tubuh anda, bahkan tubuh anda benar-benar tetap diam, bahkan sama sekali tidak berminat untuk bergerak, karena sudah sedemikian malas dan lemasnya bahkan semakin anda mencoba untuk menggerakkannya maka anda justru akan ditarik memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi lebih sempurna lebih nyaman dan lelap

Sekarang silakan anda mencoba untuk menggerakkan sedikit tubuh anda, dan rasakanlah bahwa seluruh tubuh anda justru semakin melemas dan malas, bahkan anda semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi silakan anda gerakkan sedikit tubuh anda

Pada tahapan ini silakan amati apakah tubuh Client sudah benar-benar lemas ? Jika masih Client masih dapat menggerakkan tubunya dengan mudah, maka segera ulangi bagian Script yang memandu Client untuk "memerintahkan" seluruh tubuhnya agar menjadi benarbenar lemas tanpa daya.

Bagian Ketujuh : Relaksasi Otak & Pikiran

Ya, sekarang seluruh tubuh anda benar-benar menjadi sangat rileks dan nyaman benar-benar beristirahat sangat ringan lemas dan malas tanpa daya

Rasakan setiap hembusan nafas anda akan menarik anda memasuki relaksasi yang lebih dalam sehingga anda semakin tenang damai ... dan nyaman sekali ...

Bahkan kini andapaun dapat memerintahkan kepada pikiran dan otak anda agar beristirahat karena pikiran dan otak adalah perangkat dan kita dapat mengistirahatkannya silakan katakan dalam hati

"Wahai pikiran dan otak aku perintahkan saat ini juga engkau beristirahat dan memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas".

Ya, luar biasa sekali, anda dapat merasakan bahwa otak dan pikiran mulai memasuki relaksasi istirahat sehingga anda benar-benar rileks dan mulai memasuki penghayatan rasa memasuki wilayah rasa

Bagian Kedelapan : Deepening (Optional)

Dalam suasana yang semakin nyaman ini bahkan anda dapat memerintahkan agar tubuh fisik, juga otak dan pikiran anda untuk benar-benar memasuki istirahat yang sangat total bahkan anda dapat membuatnya untuk tertidur

Dan pahami bahwa yang tertidur hanyalah tubuh fisik dan pikiran, sedangkan pikiran bawah sadar anda justru akan terjaga dan menjaga anda Ya, sekarang anda boleh memulai untuk memerintahkan kepada tubuh dan pikiran anda untuk beristirahat lebih dalam

Lima perintahkan agar tubuh dan pikiran anda memasuki relaksasi lebih dalam total semakin tenang semakin lelap

Empat biarkan tubuh dan pikiran anda memasuki tidur yang lebih dalam lagi bahkan saat ini anda dapat membayangkan berada di suatu tempat lain yang menurut anda adalah tempat yang nyaman tempat yang indah dimanapun itu buatlah semakin jelas semakin riel semakin nyata bahkan anda dapat merasakan detailnya emosinya

Tiga semakin lelap lebih dalam lagi rasakan tubuh anda semakin ringan ... bahkan anda dapat melupakannya

Dua masuki tidur lelap berkali lipat lebih dalam dan rasakan suasana menjadi sangat hening bahkan anda benar-benar tidak menghiraukan suara apapun juga begitu tenang fisik anda terlelap fikiran anda bersitirahat bahkan seluruh panca-indra anda benarbenar beristirahat

Satu silakan nikmati relaksasi yang sangat luar biasa ini silakan anda membayangkan diri anda di suatu tempat yang nyaman dan indah dan saat yang sama biarkan fisik dan pikiran anda beristirahat total nyaman tenang damai

End of Script

4. DEEPENING (PENDALAMAN)

Setelah anda bimbing klien anda menuju Kondisi Hipnosis, anda langsung lakukan deepening untuk memperdalam level relaksasinya. Tujuannya agar sugesti yang akan anda berikan tertanam lebih kuat di bawah sadar sehingga hasilnya bisa bertahan lama. Deepening dilakukan dengan bimbingan katakata yang akan diterima dan dibayangkan oleh klien di dalam pikirannya.

Berikut ini adalah beberapa skrip Deepening yang biasa saya bacakan kepada klien

The Elevator

Prinsip dasar dari The Elevator adalah memanfaatkan turunnya lift untuk memperdalam. Oleh karena itu selalu diberikan pre-command, misal:

"Setiap kali lift ini bergerak turun, maka anda akan semakin dalam. Ketika mencapai lantai dasar, maka anda benar-benar sudah terlelap dengan sempurna"

Kalimatnya:

Silakan imajinasikan bahwa saat ini anda berada di depan pintu sebuah lift anda berada di gedung lantai 5 dan anda akan mempergunakan lift ini untuk turun ke lantai satu

Imajinasikan pintu Lift terbuka dan anda masuk secara perlahan menekan tombol untuk menutup pintu Lift dan anda juga menekan tombol angka 1..... dan nanti jika Lift ini bergerak turun maka setiap kali melewati satu lantai anda akan menjadi semakin rileks berkali lipat lebih dalam lebih nyaman bahkan ketika Lift sudah mencapai lantai 1, maka anda sudah benar-benar rileks ... lelap Dan beristirahat sangat

dalam

Empat Lift mulai bergerak turun rasakan anda benar-benar menjadi semakin rileks Tiga Anda benar-benar mulai terlelap sangat dalam Dua sekarang anda memasuki relaksasi yang berlipat kali lebih dalam lebih nyenyak lebih lelap Ya Satu anda benar-benar sudah memasuki istirahat total

Teknik Deepening ini hanya diperuntukkan bagi mereka yang sudah sangat terbiasa mempergunakan Lift, dan tidak memiliki traumatik terhadap ruangan sempit.

> The Stairway

Prinsip dasar dari "The Stairway" adalah memanfaatkan proses turun per-anak tangga untuk memperdalam. Oleh karena itu selalu diberikan pre-command, misal:

"Setiap kali kaki anda melangkah menuruni anak tangga, maka anda akan semakin dalam"

"Ketika mencapai anak tangga terakhir, maka anda benar-benar sudah terlelap dengan sempurna"

Teknik Deepening ini hanya diperuntukkan bagi mereka yang tidak mengalami phobia ketinggian.

Skripnya:

Silakan imajinasikan bahwa saat ini anda berada di lantai 2 di suatu rumah yang indah dan anda akan turun ke lantai 1 dengan menggunakan tangga Silakan imajinasikan tangga yang nyaman bagi anda dan tangga tersebut memiliki sepuluh anak tangga

Dan nanti setiap kali kaki anda melangkah menuruni anak tangga tersebut maka anda akan menjadi semakin rileks dan tenang bahkan ketika telah mencapai anak tangga terakhir maka anda benarbenar telah terlelap

Ya silakan langkahkan kaki anda perlahan-lahan

Sepuluh anda semakin rileks Sembilan anda benar-benar semakin tenang Delapan tubuh anda semakin ringan dan lepas Tujuh rasakan bahwa anda benar-benar memasuki kenyamanan yang luar biasa Enam Lima Empat Ya rasakan bahwa anda benar-benar mulai terlelap dalam sekali Tiga Dua Satu ya kini anda benar-benar sudah tertidur dengan sangat nyaman rileks dan benar-benar dalam

The Ball Of Light

Teknik ini sangat sesuai bagi mereka yang bertipe "visual", atau bagi mereka yang cukup akrab dengan esoterisme (meditasi, teknik energi, dll.).

Prinsip dasar dari teknik ini adalah memanfaatkan perjalanan dari bola cahaya untuk membuat Client dapat melupakan tubuhnya, sehingga saat yang sama Client akan memasuki kedalaman.

Skripnya:

Sebentar lagi silakan anda imajinasikan suatu bola cahaya berwarna putih terang berukuran lima kali lipat dari tubuh anda akan muncul dari dalam bumi dan secara perlahan-lahan akan melewati dan membungkus tubuh anda ... mulai dari daerah telapak kaki anda

Lima ... ya imajinasikan bola cahaya ini mulai muncul dari dalam bumi Menyentuh telapak kaki anda . dan membuat telapak kaki anda menjadi sangat nyaman ... ringan . bahkan menjadi kosong seakan-akan menghilang lenyap Empat bola cahaya ini mulai bergerak secara perlahan naik . Sekarang mulai membungkus kaki anda ... kemudian juga tangan dan tubuh anda .. sehingga membuat bagian-bagian tubuh anda yang terlewati bola cahaya ini menjadi nyaman ... tenang .. bahkan mulai melebur kosong dan menghilang dan anda menjadi sangat rileks dan sangat tenang sekali ... **Tiga** ... kini bola cahaya mulai naik dan mulai membungkus wajah anda kepala dan akhirnya seluruh tubuh anda diselimuti oleh bola cahaya ini ... menjadi kosong rileks nyenyak lelap **Dua** rasakan seluruh tubuh anda kini benar-benar tenang bahkan melebur ke dalam bola cahaya ini nyaman sekali **Satu** ya silakan menikmati menyatu dan melebur dengan bola cahaya ini sangat tenang ... rileks dalam semakin dalam semakin lelap ...

5. TERAPI SUGESTI

Setelah Proses Deepening dilakukan, kini saatnya anda melakukan proses Terapi. Di dalam buku ini, Terapi yang akan saya ajarkan adalah terapi Sugesti.

Sugesti adalah ide atau kalimat yang dibacakan kepada klien untuk diterima oleh pikiran bawah sadar

Sugesti yang tertanam kuat di Pikiran Bawah Sadar akan berubah menjadi program pikiran yang akan dijalankan sebagai program otomatis. Maka, silahkan anda buat skrip sugesti untuk kebutuhan masing-masing klien anda. Termasuk anda juga bisa membuat untuk diri anda sendiri.

Sugesti yang akan kita buat haruslah benar sesuai dengan

kaidah yang bisa diterima oleh pikiran bawah sadar itu sendiri.

Pikiran bawah sadar dapat menerima Sugesti yang akan menjadi nilai baru, sepanjang nilai tersebut tidak bertentangan dengan nilai dasar.

Cara membuatnya;

- 1. Tentukan dulu Perubahan apa yang diinginkan
- 2. Buatlah kalimat atau jalan cerita yang menceritakan seolah-olah apa yang diinginkan telah mejadi kenyataan
- 3. Tuliskanlah dalam bahasa yang mudah difahami

Berikut adalah contoh kalimat sugesti yang saya buat untuk menurunkan berat badan :

Alhamdulillah hari ini berat badan ANDA sudah mencapai titik ideal, rasanya nyaman sekali. Tiap hari ANDA merasakan kesehatan saya semakin meningkat. Aktifitas terasa lebih ringan dan nyaman, ini berkat berat badan ANDA yang sudah mencapai titik ideal. Terimakasih ya Allah atas anugerah ini. Sekarang ANDA bisa memakai baju favorit ANDA kembali yang dulu pernah dipakai karena berat badan ANDA sudah turun. Makan terasa nikmat dan perasaan saya semakin positif saja. Saya dapat pujian dari suami dan teman-teman.... DII

Nah, diatas itu adalah contoh kalimat sugesti yang saya buat. Walaupun kita atau klien belum merasakan kondisi yang diinginkan, justru disitulah poin pentingnya!. Skrip sugesti ini adalah target kehidupan yang akan kita tanamkan ke Bawah sadar kita menggunakan hipnoterapi.

Membuat kalimat sugesti tidak boleh sembarangan tentunya. Kalimat ini harus bisa difahami dan diterima oleh pikiran bawah sadar. Berikut adalah beberapa aturan yang menjadi panduan saat kita membuat kalimat sugesti

Susun Skrip sugesti dengan prinsip:

- Menggunakan kalimat positif
 Hindari Menggunakan kata "Tidak", "Jangan", "tanpa"
 dalam kalimat sugesti karena bawah sadar akan mendelet
 kata tersebut saat berusaha memaknai sebuah kalimat.
 - Kata tersebut saat berusaha memaknai sebuah kalimat. Contoh, alih-alih membuat kalimat "Saya sudah tidak punya hutang lagi", sebaiknya gunakan kalimat "sekarang hutang saya sudah lunas"
- 2. Bentuk waktu sekarang (present tense) atau progresif Kalimat sugesti bukanlah kalimat harapan. Bawah sadar tidak membedakan masa lampau, masa kini, atau masa depan. Saat ia sedang memikirkan sesuatu, maka reaksi dan rasanya langsung busa dirasakan saat ini juga. Maka, saat anda menuliskan kalimat sugesti, rasakan dan bayangkan saja itu sudah terjadi saat ini menjadi kenyataan dalam hidup
- Sederhana & emosional
 Gunakan kalimat yang mudah difahami dan mengandung unsur emosional. Missal kalimat: Alhamdulillah, saya senang, saya bersyukur, saya merasa ngeri, saya menikmati, dll
- 4. Pribadi

Pastikan kalimatnya bersifat personal dan sesuai dengan keadaan yang sedang atau ingin kita alami. Missal saat kita membuat kalimat sugesti "Banyak uang", maka tuliskan kalimat yang real akan terjadi dalam hidup kita jika kita memang banyak uang. Sejujurnya saja...

 Pengulangan
 Ulang-ulang kalimat poin yang anda inginkan agar kata itu selalu ada di setiap kalimat yang dibuat

6. Tambahkan dengan imajinasi.

Kalimat sugetsi yang bagus itu adalah kalimat yang saat anda memcanya saja, anda sudah bisa merasakan kebahagaiaan atau kegirangan karena merasa itu sudah sangat dekat dengan kehidupan anda

Beberapa skrip sugesti yang sudah jadi, nanti saya akan berikan di Bab lampiran, anda bisa gunakan atau bisa juga tiru untuk keperluan anda dan klien anda sendiri.

6. TERMINASI

Terminasi adalah proses untuk membangunkan klien dari konsisi Hipnosisnya. Setelah anda selesai membacakan sugestinya, anda silahkan untuk membangunkan klien anda perlahan-lahan dengan hitungan dari 1 sampai dengan 10. Karena, saat klien anda masuk kondisi hypnosis yang cukup dalam,bangunnya pun harus perlahan-lahan. Untuk kenyamanan klien.

Skrip nya seperti ini:

"Sekarang, sadari kembali diri anda sedang bersama saya di dalam ruang terapi ini dalam kondisi yang sangat nyaman dan rileks.... Anda bersiap untuk terbangun kembali secara perlahan lahan.... Saya akan hitung dari satu sampai sepuluh.... Setiap kali hitungan naik, silahkan segarkan kembali tenaga di tubuh anda... semakin naik semakin segar dan di hitungan 10 anda buka mata untuk bangun.... Satu.... Rasakan energy kembali hadir di tubuh anda.... Dua... anda semakin segar dari sebelumnya.... Tiga jauh lebih segar..... empat, semakin segar kembali.... Lima.... Rasakan energy sudah hadir di kepala anda....bahu...punggung anda segar.... Enam.... Anda sudah lebih segar lagi.... Tujuh.... Gerakan jari kaki anda..... delapan, gerakan jari tangan anda.....

sembilan, anda semakin segar..... sepuluh, Buka mata anda dan bangun....."

Bacakan skripnya perlahan lahan, ambil jeda di setiap hitungannya....

7. POST HYPNOTIC

Post hypnotic adalah kondisi dimana klien anda sudah terbangun namun masih berada dalam kondisi alpha. Disini anda bisa memasukan pesan – pesan sugesti tambahan atau nasihat yang mendukung keberhasilan terapi. karena walaupun matanya sudah terbuka, klien masih bisa menerima pesan itu dengan mudah

Demikian adalah pemabahasan tentang Hipnoterapi dan cara menerapkannya untuk membantu oranglain

BAB KELIMA HIPNOSIS UNTUK DIRI SENDIRI

SELF-HYPNOSIS

Nah, jika sebelumnya kita membahas cara melakukan hypnosis untuk hiburan dan hipnoterapi untuk membantu oranglain, sekarang kita akan membahas hipnosis jika dipergunakan untuk pengembangan diri sendiri.

Kembali lagi pada cara kerja pikiran manusia. Sesuai dengan yang telah dibahas sebelumnya, berdasarkan cara kerjanya pikiran manusia terbagi 2, yaitu sadar dan bawah sadar. Diantara pikiran sadar dan bawah sadar ada critical area (daya kritis)

Pikiran sadar adalah pikiran yang kita gunakan secara sadar, dan pikiran bawah sadar adalah pikiran yang bekerja tanpa perlu kesadaran kita, atau pikiran reflek, pikiran otomatis.

Pikiran bawah sadar lah yang mengendalikan 88% aktifitas tindakan manusia, dan itu terjadi secara reflex, otomatis. Program pikiran yang tertanam di bawah sadar inilah yang menjadi sumber tindakan kita, menjadi acuan bagi kebiasaan hidup kita.

Dan Kebiasaan hidup inilah yang membentuk kehidupan kita di setiap harinya. Artinya, Kehidupan yang kita miliki saat ini berawal dari tindakan/kebiasaan hidup kita, dan kebiasaan hidup berawal dari program yang tertanam di dalam pikiran bawah sadar kita.

Pertanyaannya, apakah kita sudah cukup puas dengan kehidupan yang kita miliki saat ini ?

Atau kita menginginkan kehidupan yang lebih baik dari yang

kita miliki saat ini?

Jika anda kurang puas dengan Kehidupan yang anda miliki saat ini, maka anda harus membuang program tertentu di pikiran bawah sadar anda, dan jika anda ingin memiliki kebiasaan hidup baru sehingga membentuk Kehidupan yang anda inginkan maka anda harus memasukan program baru ke dalam pikiran bawah sadar anda.

Disinilah peranan Hipnosis untuk Pengembangan Diri, yakni untuk memasukan program berupa sugesti ke pikiran bawah sadar.

Prinsip Dasar Self Hypnosis

Prinsip dasar dari Self Hypnosis adalah "berbicara" dan "memberikan instruksi" kepada diri kita sendiri. Yang dimaksud dengan "diri kita sendiri" dalam hal ini adalah "Pikiran Bawah Sadar".

Selanjutnya diharapkan jika pikiran bawah sadar sudah memahami apa yang kita "instruksi"-kan, maka pikiran bawah sadar ini akan mempengaruhi tindakan kita di kehidupan seharihari, mengingat kontribusi dari pikiran bawah sadar sangat dominan, yaitu 88%.

Bagaimana ya caranya "berbicara" atau "memberikan instruksi" kepada pikiran bawah sadar?

Pikiran bawah sadar memiliki "gerbang", dan juga memiliki "bahasa" tersendiri. Oleh karena itu jika kita memiliki kemampuan untuk "membuka" gerbang ini, dan juga kita mampu berkomunikasi dengan "bahasa" yang dipahami oleh pikiran bawah sadar, maka kitapun dapat melakukan pemrograman diri sendiri seperti yang telah dijelaskan di awal.

Jadi prinsip dasar dari Self Hypnosis adalah:

- Membuka gerbang pikiran bawah sadar
- 2. Berbicara dengan pikiran bawah sadar sesuai dengan "bahasa" yang dipahaminya berupa sugesti baik dalam bentuk kata-kata atau Imajinasi

Dari uraian di atas, maka selanjutnya kita akan mulai berlatih untuk "membuka" gerbang pikiran bawah sadar, akan tetapi sebelumnya kita akan berlatih untuk berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar terlebih dahulu.

Selanjutnya, kita juga akan mempelajari "pola bahasa" pikiran bawah sadar, serta elemen-elemen lain yang dapat memperkuat pengertian dari pikiran bawah sadar

Latihan untuk berkomunikasi dengan Pikiran Bawah Sadar

Sebelum kita benar-benar membuka gerbang pikiran bawah sadar, maka marilah kita berlatih terlebih dahulu untuk berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar. Disini kita berlatih untuk memberikan sugesti dan perintah dasar pada bawah sadar

Teknik yang kita pergunakan adalah dengan "menyuruh" pikiran bawah sadar kita untuk melakukan hal-hal yang "tidak normal", dimana jika pikiran bawah sadar kita sudah "mendengarkan" kita, maka hal-hal yang "tidak normal"-pun dapat dilakukannya dengan mudah.

Latihan 1 - Mengunci Mata

Mari kita tutup mata kita, lalu sekitar 5 detik kemudian kita buka kembali mata kita, tentu kita dapat melakukannya dengan mudah bukan!

Nah, sekarang mari kita minta pikiran bawah sadar kita untuk "mengunci" mata kita, sampai kita benar-benar kesulitan bahkan tidak mampu membuka mata!

Ikuti langkah-langkah berikut ini:

- Tutup mata, fokus merasakan nafas selama 10 detik
- Imajinasikan bahwa kita sedang berbicara dengan pribadi kita yang lain, yaitu pikiran bawah sadar, lalu katakan (dalam hati):

"Saya perintahkan agar mata saya terkunci dengan sangat kuat ... (sambil kitabayangkan ada lem yang sangat kuat melumuri mata kita) sangat rapat ... sangat kuat bahkan semakin saya mencoba untuk membuka Makin kuat saya mencoba, maka mata saya justru semakin terkunci lebih kuat lagi" Lalu katakan (dalam hati) secara berulang-ulang, tanpa jeda :

"Mata saya terkunci mata saya terkunci mata saya terkunci"

- Dan sambil terus mengatakan "mata saya terkunci", kita boleh mulai mencoba untuk membuka mata kita. Jika mata kita terasa terkunci, maka artinya kita sudah berhasil untuk memberikan perintah kepada pikiran bawah sadar.
- Sebaliknya jika mata kita masih dapat dibuka dengan mudah, maka apa yang kita katakan belum dapat "menembus" pikiran bawah sadar.
- Jika mata kita terkunci, maka cara menormalkannya juga menggunakan cara yang sama, yaitu dengan memberikan instruksi sebaliknya kepada pikiran bawahsadar. Misalkan dengan mengatakan:

"Mata ... kamu saya perintahkan agar normal kembali dan dapat dengan mudah saya buka"

Latihan 2 - Melemaskan Tubuh

Latihan ini ditujukan untuk membuat tubuh kita rileks total, sehingga benar-benar tidak dapat kita gerakkan sedikitpun juga.

Nah, sekarang mari kita minta pikiran bawah sadar kita untuk membuat kita memasuki relaksasi fisik total, karena ketika fisik kita benar-benar rileks total, maka saat itulah gerbang pikiran bawah sadar mulai "terbuka".

Ikuti langkah-langkah berikut ini:

- Tutup mata, fokus merasakan nafas selama 10 detik
- Imajinasikan bahwa kita sedang berbicara dengan pribadi kita yang lain, yaitu pikiran bawah sadar, lalu katakan (dalam hati):

"Saya perintahkan agar tubuh saya dari mulai ujung kepala sampai dengan ujung kaki memasuki relaksasi total...." [Kita tambahkan dengan imajinasi seakan-akan ada getaran energi yang merambat dengan halus dari ujung kepala ke ujung kaki]

"Mata saya sangat rileks, leher saya sangat rileks ... tangan & kaki saya sangat rileks bahkan pikiran saya juga sangat rileks" [Kita tambahkan imajinasi seakanakan seluruh tulang-tulang kita lepas, sehingga tubuh kita benar-benar lemas tanpa daya]

Lalu katakan (dalam hati) secara berulang-ulang, tanpa jeda:

"Tubuh saya lemastubuh saya rileks"

Dan sambil terus mengatakan "tubuh saya lemas ... tubuh saya rileks ...", kita boleh mulai mencoba untuk menggerakkan tubuh kita. Jika tubuh kita benar-benar diam sempurna, maka artinya kita sudah berhasil untuk Jika tubuh kita sudah benar-benar lemas, maka cara menormalkannya juga menggunakan cara yang sama, yaitu dengan memberikan instruksi sebaliknya kepada pikiran bawah sadar. Misalkan dengan mengatakan:

"Mata, tangan, kaki, dan tubuh ... kamu saya perintahkan agar normal kembali dan dapat dengan mudah saya buka"

Catatan : Kedua latihan di atas harus benar-benar dilatih sampai anda dapat dengan mudah melakukannya.

Latihan 3 - Relaksasi Diri

Selanjutnya kita akan memasuki latihan relaksasi yang lebih serius, dimana latihan ini adalah bagian dari Self Hypnosis yang akan kita lakukan, tepatnya bagian awal dari Self-Hypnosis.

Secara utuh Self Hypnosis akan terdiri dari 3 bagian utama, yaitu :

- Relaksasi
- Pemrograman diri
- Pengakhiran

Relaksasi

Silakan duduk bersandar di tempat yang nyaman, misalkan di sofa, lakukan secara pribadi dengan kondisi lingkungan yang tenang, matikan handpone anda! Niatkan untuk menghentikan seluruh aktivitas dalam beberapa menit.

Letakkan tangan secara bebas di atas paha, dan biarkan kaki anda lepas bebas pula.

Awal Pejamkan mata, awasi nafas, berikan perhatian saat menarik dan menghembuskan nafas. Ucapkan dalam hati:

"Saya berniat untuk memasuki relaksasi melepaskan segalanya . mengistirahatkan tubuh dan fikiran saya" "Setiap tarikan dan hembusan nafas saya membuat saya memasuki relaksasi yang lebih dalam lebih lepas"

Relaksasi Mata

"Mata aku perintahkan kamu menjadi sangat santai sangat rileks dan sangat malas! Sedemikian malasnya sehingga kamu tidak mau membuka walaupun kamu berkeinginan untuk membuka Bahkan untuk bergerakpun kamu sedemikian malasnya "
[Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa mata anda sudah sangat sangat santai] [Lalu coba anda buka mata, bilamana sudah terasa berat atau tidak mau terbuka, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

Relaksasi Leher

"Leher, kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, malas, dan lemas ...Sehingga aku sama sekali tidak dapat mengerakkanmu" Leher kamu sangat malas dan lemas, bahkan kau sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu" [Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa leher anda sudah sangat sangat santai]

[Lalu coba anda gerakkan leher anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

Relaksasi Tangan

"Wahai kedua belah tangan dan jari-jemari Kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu" [Baca Script ini berulang-ulang, sampai

anda merasakan bahwa jari-jari tangan anda sudah sangat sangat santai danmalas untuk bergerak]......

[Lalu coba anda gerakkan tangan dan jari-jari anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya]

Relaksasi Pikiran

"Wahai kedua belah kaki dan telapak kaki kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu" [Baca Script ini berulang-ulang, sampai

anda merasakan bahwa kaki anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak]......

[Lalu coba anda gerakkan kaki anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya

Pendalaman

"Saya akan menghitung mundur dari 25 ke 1 bersama hembusan nafas saya..... dan setiap kali saya menghitung saya akan merasakan kenyamanan dan ketenangan yang lebih dalam dari sebelumnya" [Lakukan hitungan mundur].

Pemrograman Diri

Nanti di bagian inilah kita lakukan pemrograman diri. Yaitu Sugesti yang akan kita masukan ke dalam diri sendiri. Cara membuat sugestinya, sama seperti yang sudah diajarkan di dalam Bab Hipnoterapi sebelumnya

Pengakhiran

"Saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan pada hitungan ke-5 saya akan bangun membuka mata dalam kondisi yang sangat segar, sehat, dan positif "[Mulai lakukan penghitungan secara perlahan-lahan].

Latihan 4 - Buat Sugesti untuk Diri

Membuat Sugesti untuk diri sendiri lebih mudah di banding membuat sugesti untuk Orang lain. Dalam self-hypnosis, sugesti yang dimasukan berupa Imajinasi atau pembayangan

Jadi disaat anda sudah berada di tahap Pemrograman Diri dalam rangkaian relaksasi diatas, silahkan anda membayangkan bahwa sugesti yang anda inginkan tersebut sudah mewujud menjadi kenyataan.

Misalnya anda membayangkan suasana kerja di kantor. Anda bersemangat sekali bekerja di kantor. Teman-teman anda menaruh hormat kepada anda. Anda menjadi inspirasi bagi mereka dalam hal pekerjaan, anda melihat hasil kerja anda tuntas dan sempurna sampai-sampai atasan anda menuji anda di depan rekan-rekan anda. Namun anda tetap rendah hati...

Nah, bayangkan imajinasi itu penuh warna, beri efek suara dan pencahayaan yang terang benderang. Dijamin, saat anda melakukan imajinasi itu dalam kondisi rileks, hasilnya akan sangat menyenangkan.

Selamat Mencoba!.

Catatan: Bimbingan Self-hypnosis ini juga kami buatkan versi videonya untuk menyertai Buku ini. Supaya anda lebih mudah dalam mempraktekannya.

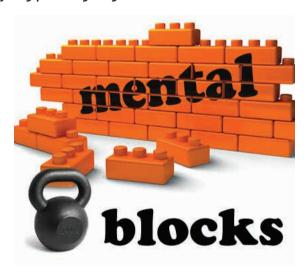
MELEPAS MENTAL BLOCK DENGAN OBJECT IMAGERY

Pernahkah anda merasakan rasa malas saat akan melakukan sebuah pekerjaan?

Pernahkan anda merasakan rasa takut saat akan berbicara di depan umum ?

Atau anda merasakan takut di tolak saat akan menawarkan barang dagangan anda kepada prospek anda?

Yap, yang anda rasakan itu adalah bagian dari mental block. Istilah mental block ini saya pakai untuk menggambarkan semacam hambatan di dalam diri dalam bentuk perasaan tidak nyaman yang seringkali hadir disaat anda harus melakukan sesuatu yang penting bagi anda.



Bayangkan sebuah tembok besar yang menghadang jalan yang sedang anda tempuh untuk menuju masa depan yang lebih baik.

Mental Block ini seringkali menjadi factor penghalang terbesar bagi setiap orang yang ingin meujudkan Impiannya. Mental Block ini bisa muncul dalam bentuk rasa takut, rasa malas, rasa malu, rasa khawatir, rasa cemas, dan beragam jenis perasaan lainnya yang cenderung berlebihan dalam menyikapi sesuatu.

Seperti perasaan-perasaan lainnya, mental block ini pun tertanam di bawah sadar sebagai sebuah program. Berasal dari masa lalu. Tertanam secara sengaja maupun tidak sengaja.

Sekarang kita akan menggunakan Tekhnik Object Imagery untuk melepaskan mental Block ini agar performa hidup kita semakin meningkat dan Kualitas hidup kita menjadi lebih baik lagi.

Tekhnik ini bisa anda gunakan, setelah anda terampil melakukan relaksasi Self-Hypnosis yang sudah saya bahas di bab sebelumnya.

Langkah-Langkahnya sebagai berikut;

- Tentukan dulu Jenis mental Block apa yang ingin anda lepaskan
 - Misal: anda ingin melepaskan rasa malu untuk menawarkan barang jualan anda kepada prospek anda
- 2. Lakukan relaksasi self-Hypnosis Lakukan sesuai dengan yang sudah diajarkan di bab sebelumnya. Dalam mata terpejam dan tubuh anda rileks
- Bayangkan momen ketika anda sedang membawa 3. barang dagangan anda menuju rumah prospek anda. Beri warna yang jelas, dan suara yang jelas jika ada.

(suara derap kaki, suara kendaraan, suara diri anda, suara orang lain).

Rasakan perasaan malu yang biasa anda rasakan saat anda hendak menawarkan barang dagangan anda. Perhatikan dengan seksama di bagian tubuh mana rasa malu yang anda rasakan itu berada.

Fokus pada perasaan malu tersebut, Lalu anda perbesar rasa malu yang anda rasakan itu. Lihat warna dan bentuk dari perasaan malu anda itu. Gunakan imajinasi anda.....

Lalu, anda ubah bentuk perasaan malu itu menjadi objeck tertentu yang anda inginkan. (missal: batu, burung merpati, kotoran debu, tanah, cahaya, dll)

Missal anda ubah rasa malu itu menjadi burung merpati... gunakan imajinasi dan kreatifitas anda... ubah rasa malu itu menjadi burung merpati berwarna putih....

Pegang dengan kedua tangan burung merpati itu, bisikan ke telinganya.. "Hai rasa malu, terimakasih ya sudah hadir dalam hidupku, sekarang engkau boleh pergi. Aku baik-baik saja kok. Jualan juga adalah hal yang baik dan aman untukku. Terimakasih sudah menjagaku selama ini..." sambil anda lepaskan burung merpati itu dan membiarkannya terbang semakin menjauhi diri anda sampai hilang dari pandangan anda.

Anda sekarang rasakan lagi rasa malunya. Masih ada atau tidak. Kalau masih ada (biasanya sudah berkurang atau mengecil), ulangi kembali langkahnya... ubah kembali menjadi burung merpati... bisikan lagi kalimat yang diatas tadi, dan lepaskan...

Terus menerus cara itu anda lakukan sampai rasa malu berjualannya benar- benar hilang dari dalam diri anda.

- 4. Setelah selesai, anda rasakan kembali tubuh anda yang sedang rileks dan santai dengan mata terpejam. Lalu anda berterimakasih kepada tubuh dan pikiran anda atas kerjasamanya. Anda juga sangat dianjurkan untuk berterimakasih kepada Allah SWT karena sudah berhasil melepaskan mental block nya.
- 5. Sekarang silahkan bangunkan kembali tubuh anda perlahan-lahan dan Buka Mata Anda. Selesai.

Catatan:

Anda bisa menggunakan objeck imagery benda apapun juga. Sesuaikan sugesti imajinasinya dengan benda yang anda gunakan. Misal, anda membayangkan rasa malu nya menjadi batu, berarti anda bayangkan di depan anda ada aliran sungai yang deras airnya, lalu anda lemparkan batu tersebut. Atau anda membayangkan api yang membara sebagai perlambang rasa marah anda, maka anda bayangkan turun hujan salju membasahi anda dan memadamkan api yang membara tersebut.... Gunakan imajinasi dan kreatifitas anda. Utamakan berdoa sebelum dan sesudahnya supaya and adi mudahkan dalam melepaskan mental block ini.

MEMASANG ANCHOR

Istilah anchor ini saya ambil dari salah satu Tekhnik NLP yang saya pelajari. Anchor ini secara harfiah artinya adalah Jangkar kapal. Fungsi dari jangkar kapal ini adalah untuk membuat sebuah kapal tertambat di satu posisi dan tidak bergerak ke posisi yang lain



Di dalam NLP, Tekhnik anchor ini digunakan untuk menambatkan sebuah emosi tertentu pada tubuh sehingga kita bisa memunculkan kembali emosi itu dengan cara melakukan gerakan atau menekan tubuh yang sudah kita pasang anchor itu tadi.

Sederhananya, anchor ini semacam tombol imajiner di tubuh kita yang dengan menekan tombol tersebut kita bisa memunculkan emosi positif yang kita inginkan.

Anchor ini sebetulnya sering terpasang secara tidak sengaja di tubuh kita. Misal, saya punya bekas luka di leher. Bekas luka itu berbentuk jahitan sebanyak 13 jahitan.

Setiapkali saya melihat luka jahitan itu ketika bercermin, saya sering teringat dengan peristiwa di masa kecil ketika luka jahitan ini terjadi. dulu, saya pernah dilarang orangtua untuk main keluar rumah. Karena saat itu suasana masih hujan. Namun seperti kebanyakan anak kecil lainnya, hujan lebat justru menjadi semacam daya Tarik tersendiri untuk bermain diluar ruangan. Dan saya pun tergoda.

Saya mengendap-ngendap keluar dari rumah dengan memanjat pagar tembok di samping kamar. Saya berusaha kabur dari rumah tanpa diketahui orangtua. (posisi orangtua ada di halaman depan rumah)

Benteng tembok yang saya panjat itu atasnya memiliki pagar besi yang ujungnya runcing... saat saya berhasil memanjat dan melewati pagar itu, tidak sengaja kaki kepeleset... dan bagian leher saya tersangkut pagar runcing itu... dan... STOP!!! ceritanya sudah sampai sini aja, saya sensor, hehe. Karena sudah ada adegan berdarah-darah... hiks...

Intinya, luka di leher ini mengingatkan banyak hal, banyak memori yang tersimpan, juga pemaknaan saya, termasuk juga tentu saja emosi yang muncul saat itu. Bagaimana tegangnya ibu saya yang melihat saya datang menemuinya dengan kondisi berdarah-darah...kepanikan yang terjadi di keluarga saya, ucapan dokter kepada saya sat menjahit luka itu, dll...

Jadi, luka kecil ini bukan cuman sebatas luka. Tapi sekaligus menjadi pengikat bagi emosi dan memori yang muncul disaat luka ini terbentuk di masa lalu. Maka luka jahitan ini menjadi semacam anchor untuk saya.

Oke, mulai mengerti tentang anchor ini kan?. Pasti kita pun punya anchor masing-masing yang tertambat bukan hanya di tubuh kita.

Ada yang tertambat di pakaian yang kita pakai, sehingga saat menggunakan baju atau celana atau sepatu tertentu kita jadi merasakan perasaan tertentu... atau saat kita mendengarkan music lawas, kita menjadi teringat dengan mantan kita... atau foto keluarga yang menempel di dinding rumah pun bisa menjadi anchor juga...

Jadi sebenarnya anchor iniproses yang sudah biasa terjadi dalam hidup kita selama ini..

Bedanya, di dalam Tekhnik anchor yang akan kita pelajari sekarang, kita membentuk dan menggunakan anchor ini secara sengaia untuk mengikat Emosi Positif di masa lalu yang ingin kita rasakan kembali saat ini supaya kita bisa semangat lagi dan bekerja maksimal untuk mewujudkan Impian kita.

Pernah dalam satu sesi pelatihan, seorang peserta bilang bahwa dia ingin kembali merasakan perasaan berharga dan percaya diri yang pernah dirasakan. Pasalnya, saat ini dia sedang dalam kondisi terpuruk. Susah move on. Dia butuh dukungan semangat.

Saya minta peserta itu untuk duduk di kursi demo. Saya wawancara dulu sebentar. Saya tanyakan, apakah di masa lalu dia pernah punya perasaan sangat bangga dan percaya diri?. Dia menjawab, pernah!.

Dia menjelaskan bahwa di masa lalu dia pernah mendapat penghargaan langsung dari wakil presiden yang menjabat saat itu. Dia mendapat penghargaan diatas panggung. Dan dia sangat merasakan perasaan positif.

Lalu saya memintanya untuk mengikuti bimbingan saya. Saya mulai membimbing dia untuk masuk kondisi relaks hypnosis... dari ujung kepala sampai kaki saya memberikan perintah sugestif agar ia merilekskan tubuhnya, Dan melakukan beberapa prosedur hipnoterapi lainnya.

Setelah saya rasa cukup rileks, saya minta peserta ini untuk mundur ke masa lalu, masuk ke pengalaman saat ia berdiri diatas panggung menunggu saat-saat sang wakil presiden memberinya penghargaan.

Saya melihat wajahnya yang rileks berubah menjadi berseriseri. Saya tanyakan apakah perasaan positifnya sudah mulai terasa... dan dia menjawab sudah.

Saya minta dia membayangkan wakil presiden menyalami dia dan memberikannya penghargaan itu, persis seperti pengalaman yang pernah terjadi padanya di masa lalu. Saya minta dia mendengarkan suara MC berbicara menyebut namanya,mendengarkan riuh dari para hadirin undangan yang hadir, memberi cahaya pada gambaran imajinasinya... dan menjadikan pengalamannya terasa sangat nyata...

Saya lihat airmatanya keluar menetes, namun tetap dalam kondisi tersenyum. Tampaknya itu tangis bahagia...

Saya minta ia meningkatkan perasaan positifnya lebih besar lagi. Lalu saya tekan daun telinga bagian bawahnya sambil mengatakan kepada peserta itu.. "rasakan pengalaman positif anda saat ini... (sambil menekan daun telinga) perbesar perasaan positifnya...."

"Dan setiap anda ingin merasakan perasaan positif ini, anda tinggal menekan daun telinga yang saya pijit ini seperti ini.... Rasakan perasaan postifnya dan semakin anda pijit daun telingan anda, perasaan positifnya semakin terasa...."

Saya menggunakan pijitan di daun telinga bagian bawah peserta ini sebagai anchor untuk mengikat emosi positifnya. Saya ulangi beberapa kali proses membayangkan pengalaman positif, merasakan emosi positif, sambil menekan daun telinga bagian bawahnya...

Singkat cerita, prosesnya sudah selesai dan saya mulai membangunkan perlahan-lahan peserta ini dari kondisi hipnosisnya.

Setelah cukup segar barulah saya tes apakah anchornya berhasil terpasang atau tidak. Saya meminta peserta ini untuk menekan bagian bawah telinga yang tadi di anchor dan merasakan perasaannya.

Hasilnya, Alhamdulillah dia merasakan perasaan positif yang amat sangat besar saat menekan daun telinga bagian bawah itu. Proses anchor sudah terjadi. Dia bisa mengakses perasaan positif itu kapanpun disaat ia membutuhkannya. Terutama saat ia sedang menghadapi sebuah tantangan besar dalam hidup di masa kini atau masa depan, dia bisa memunculkan pengalaman positif itu semudah menekan daun telinganaya. Ajaib!

Sekarang saya akan mengajarkan kepada anda prosedur cara melakukan anchor secara mandiri untuk kepentingan anda sendiri. Sudah siap?

Berikut langkah-langkahnya:

- Tentukan dulu Emosi positif apa yang kita ingin rasakan?. Jenis perasaan apa yang ingin kita munculkan dan di anchor nanti. Apakah perasaan Semangat, percaya diri, Jatuh Cinta, Perasaan Menang atau Juara, Merasa Kreatif, Merasa Jenius, Merasa Beruntung, atau perasaan lainnya.
- 2. Tentukan Pengalaman anda di masa lalu yang akan

diakses emosi positifnya. Renungkan sejenak, anda pasti punya pengalaman masa lalu yang indah itu. Minimal satu, pasti ada. Kalau tidak ada gimana?.

Anda jangan khawatir, kalaupun anda tidak punya satupun pengalaman yang indah di masa lalu (walaupun itu tidak mungkin, hehe) anda bisa menggunakan imajinasi anda untuk membayangkan seolah-olah anda sudah mencapai impian yang anda inginkan. Misal, anda ingin mengakses percaya diri dalam memimpin, tapi di masa lalu anda belum pernah menjadi pemimpin. Anda bisa membayangkan diri anda di masa depan telah menjadi seorang pemimpin yang sukses.

Jadi bisa ya mengakses perasaan positif dengam imjinasi walaupun itu belum pernah kita alami?. Bisa!. Karena Pikiran bawah sadar kita yang mengelola emosi tidak bisa membedakan mana kenyataan dan mana Imajinasi.

Walaupun tentusaja, emosi yang dihasilkan dari pengalaman nyata akan jauh lebih baik hasilnya di banding Imajinasi.

- Tentukan Bagian tubuh yang ingin di jadikan tombol anchornya. Sebaiknya bagian tubuh yang jarang disentuh dalam aktifitas sehari-hari agar anchornya tidak bergabung dengan anchor alamiah lainnya.
- 4. Di langkah ini, silahkan anda ambil posisi yang nyaman dan rileks, lakukan prosedur self-hypnosis yang sudah kita pelajari di Bab sebelumnya. Sampai anda merasa cukup rileks lakukan langkah berikutnya
- 5. Yaitu, anda mundur ke masa lalu menuju pengalaman positif yang sudah anda tentukan di awal tadi. Bayangkan,

- dengarkan, dan rasakan seluruh pengalaman tersebut di dalam pikiran anda. Beri warna yang jelas, beri cahaya yang jelas... rasakan perasaan positifnya... sampai besar sekali perasaan positifnya
- Setelah Emosi positifnya anda rasakan berada di puncak, silahkan anda tekan anchor anda di bagian tubuh yang sudah ditentukan.... Sambil menekan tombolnya, sambil rasakan emosi positifnya. Katakana dalam hati "setiap aku menekan bagian tubuh ini, emosi positifku ini muncul seketika"
 - Ulangi 3 sampai 5 kali langkah 5 dan 6 agar anchornya benar-benar terpasang kuat sehingga makin mudah mengaksesnya.
- Setelah selesai, silahkan maju kembali ke masa depan. 7. Sadari kembali diri anda sedang duduk rileks, dan perlahan-lahan bangunkan tubuh anda. Proses anchor selesai. Anda bisa mencobanya segera

Setelah anchor terpasang, berapa lama biasanya ia bertahan? Atau apakah hasilnya permanen?.

Tidak ada data yang jelas tentang ini, namun pada prinsipnya semakin anda sering menggunakan anchor ini maka anchornya akan semakin permanen. Persis seperti cara kerja ingatan dalam otak kita.

Sekian tentang cara menciptakan anchor anda pribadi, semoga anda bisa mempraktekannya dengan Mudah.

FORGIVENESS THERAPY



"Saat anda memaafkan, anda tidak sedang mengubah masa lalu-tetapi anda yakin sedang mengubah Masa Depan"

Bernard Meltzer



Memaafkan adalah proses melepaskan rasa nyeri, kemarahan, dan dendam yang disebabkan oleh orang atau situasi yang terjadi. Memaafkan adalah sebuah proses perpindahan dari satu kondisi ke kondisi yang lainnya. Kita akan memiliki pemahaman dan kedamaian yang baru saat rasa sakit hilang dan keinginan membalas terlepas dari diri kita. Memaafkan adalah keputusan untuk melepaskan dendam dan hasrat untuk melakukan pembalasan.

Memaafkan adalah Tindakan melepaskan belenggu dari pikiran dan perasaan kita yang terikat dengan orang terutama yang melanggar hak kita dan peristiwa yang membuat kita kesal. Kita jarang menyadari bahwa dengan menyimpan perasaan marah sesungguhnya kita hanya menyakiti diri kita sendiri.

Kemarahan yang muncul dalam diri kita biasanya karena kita mempersepsi ada orang lain atau situasi yang melakukan ketidakadilan kemudian kita lebih memilih menjadi korban. Pikiran ini memicu perasaan marah, kecewa, geram, dan putus asa. Sebenarnya perasaan ini wajar adanya. Setiap perasaan yang muncul dari diri kita adalah adalah alarm yang memberitahukan bahwa suatu peristiwa sedang terjadi. Perasaan-perasaan ini menuntut kita untuk melakukan sesuatu.

Permasalahan terjadi jika perasaan ini bertahan lama di

dalam diri kita. Tidak kunjung terlepaskan. Perasaan ini berubah dari sekedar pengingat menjadi pengganggu. Lebih buruk lagi jika kita hanya menyikapi pasif perasaan ini karena kita tidak mampu mengungkapkannya kepada orang yang membuat kita marah tersebut. Entah karena takut, sungkan, atau tidak diperbolehkan.

Akhirnya perasaan marah yang tidak tersampaikan ini terus tertahan dan berakumulasi semakin besar sehingga menyebabkan emosi kita jadi tidak stabil. Dada semakin sesak dan semakin tidak nyaman. Kalau tidak dilepaskan segera, perasaan ini akan berubah menjadi dendam kesumat yang tidak terlampiaskan.

Efek buruk dari ketidakstabilan emosi ini seringkali membuat kita menjadi marah hanya dengan peristiwa-peristiwa kecil. Kesalahan kecil yang dilakukan seseorang kepada kita, seolah menjadi hantaman besar pada harga diri kita. Jika yang berbuat salah itu berada dalam otoritas kita dan kita merasa mampu meluapkannya, kemarahan yang terluap itu sering melebihi kadar kesalahan dari si pelaku. Dan ini bisa merusak hubungan social maupun keluarga kita.

Disini saya akan jelaskan bagaimana cara melepaskan marah atau memaafkan dengan Tekhnik sederhana menggunakan Self-Hypnosis. Sebelum saya jelaskan caranya, anda harus memahami terlebih dahulu esensi dari memaafkan itu sendiri.

Memaafkan Bukan Berarti Menerima, Misal ada seseorang menghina anda. Anda bisa memaafkan perilakunya kepada anda tanpa harus menerima apa yang diucapkannya. Anda bisa menolak ucapannya tanpa harus terlibat dengan rasa marah yang tak perlu.

Memaafkan bukan Berarti Membenarkan, Kesalahan tetap adalah sebuah kesalahan. Memaafkan tidak berarti anda membenarkan sesuatu yang semestinya memang salah.

Memaafkan bukan berarti anda bersikap netral, saat situasi menghadapkan anda pada dua kubu antara kebenaran dan kebatilan. Tentu saja anda harus berpihak pada kebenaran... tapi anda tetap bisa menguasai diri anda sampai pesan kemarahannya bisa anda tangkap

Memaafkan Bukan Melupakan, kenangan yang tidak menyenangkan tetaplah ada. Anda bisa tetap mengingatnya. Tetapi saat anda memaafkan, kenangan itu telah terbebas dari emosi tidak nyaman yang tidak diperlukan. Jadi memaafkan bukan berarti melupakan kenangan buruk itu.

Memaafkan bukan Berarti Memaklumi. Misal, ada orang memukulanda. Terus anda berkesimpulan, mungkin dia memukul saya karena sedang butuh pelampiasan... bukan seperti itu!. Anda tetap harus membela diri dan tidak membiarkan kejadian itu terulang kembali. Namun dengan perasaan yang lebih baik.

Memaafkan itu Bukan untuk Kebaikan Orang lain. Saat anda memaafkan orang lain bukan berarti itu untuk kebaikan dirinya, tapi justru Memaafkan itu untuk kebaikan kita. Untuk kedamaian hati kita sendiri.

Seringkali hidup kita terhambat untuk maju karena pikiran kita begitu terlibatnya dengan kesalahan yang orang lain lakukan kepada kita.

Seringkali gairah hidup kita tersabotase hanya karena kita masih merasa belum puas dengan yang pernah terjadi di masa lalu. Kita merasa oranglain belum mendapat balasan yang setimpal atas apa yang telah dilakukannya.

Harus diakui terkadang kehidupan berjalan tidak sesuai dengan yang kita harapkan. Namun masalahnya, ini adalah hidup kita. Berlama-lama menahan peristiwa dan perasaan yang tidak menyenangkan di dalam kepala kita hanya akan memperlama kehidupan yang Indah untuk dating menghampiri diri kita. Maafkan saja.



"Saat anda memaafkan, anda tidak sedang mengubah masa lalu-tetapi anda yakin sedang mengubah Masa Depan"





Baiklah, sekarang marikita pelajari bagaimana cara menggunakan tekhnik Forgiveness Therapy dengan Bantuan Hypnosis.

Berikut langkah-langkahnya:

- **Tentukan siapa yang ingin anda Maafkan**. Saran saya buatlah semacam daftar di kertas kosong, isinya adalah nama dari orang-orang yang pernah atau masih membuat anda jengkel sampai hari ini. Lengkapi dengan keterangan diperistiwa apa dan apa yang dia lakukan terhadap anda sehingga membuat anda marah dan jengkel. Lalu, pilih satu orang dan Maafkan satu-persatu orangnya.
- 2. Cari tempat yang aman dan nyaman, Duduk dan Lakukan Self-hypnosis relaksasi seperti yang sudah di bahas di Bab sebelumnya sampai anda benar-benar merasa nyaman.
- 3. Bayangkan anda sedang berada di tempat yang nyaman dan Indah.... Nikmati dulu tempat yang naman dan indah ini. Fungsinya untuk meredam rasa marah berlebihan yang nanti mungkin terjadi
- 4. Hadirkan sosok yang ingin anda Maafkan. Di Tempat yang indah itu silahkan anda hadirkan atau bayangkan

- sosok orang yang ingin anda maafkan berdiri di depan anda, beri warna yang jelas dan cahaya yang jelas.
- 5. Sampaikan Perasaan dan Keberatan anda. Silahkan anda sampaikan perasaan anda dan keberatan yang selama ini anda simpan. Curahkan semuanya. Biarkan sosok orang itu tetap pasif dengan wajah menunduk.
- 6. Maafkan. Setelah anda selesai menyampaikan perasaan dan keberatan anda, silahkan ucapkan "Saya Memaafkanmu sekarang juga. Saya Bisa menguasai diri saya dan saya memilih untuk Memaafkanmu untuk Kebaikan saya" ulangi 3 -5 kali.
- 7. Biarkan Orang itu Pergi. Setelah anda ucapkan katakata maaf, biarkan sosok orang itu perlahan-lahan semakin memudar gambarannya... sampai menghilang dari hadapan anda. Yang ada kini adalah tempat yang Indah kembali.
- 8. Rasakan kehadiran Allah SWT. Masih di tempat yang Indah, anda rasakan kehadiran Allah di tempat ini, rasakan Kasih Sayang Allah menyelimuti diri anda. Gunakan imajinasi dan kreatifitas anda. Rasakan saja seolah-olah anda diselimuti dengan cahaya kasih Sayangnya.
- 9. Ucapkan Syukur. Ucapakan Syukur kepada Allah karena anda masih diberi nikmat kesadaran untuk bisa memaafkan Orang lain. Sampaikan saja langsung kepada Allah, seolah-olah anda sedang dekat bersamanya.
- 10. Bersiap untuk Bangun. Setelah selesai, silahkan bersiap untuk bangun. Sadari kembali diri anda sedang duduk dengan rileks dan nyaman dengan mata terpejam. Perlahan-lahan segarkan kembali diri anda.. dan

bangunlah.

Demikian Forgiveness Therapy ini, saya berharap anda bisa mempraktekannya dengan baik. Saat anda sudah mulai bisa melepaskan satu per satu beban ini, biasanya kesehatan anda akan menjadi semakin baik. Emosi anda semakin menyenangkan, dan tidak terasa keberlimpahan hidup pun dating dari arah yang tidak terduga. Selamat mencoba.

Catatan: Tekhnik ini tidak mewakili berbagai konflik yang memang membutuhkan penyelesaian secara tatap muka langsung. Namun bisa membuat anda merasa lebih ringan saat harus bertatap muka dengan orang yang bermasalah dengan anda

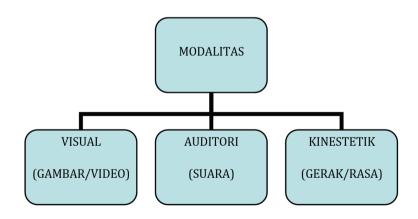
Disclaimer: untuk jenis problem-problem emosi yang lebih berat anda harus meminta bantuan terapis professional, psikolog, atau psikiater.segara akibat dari penerapan tekhnik ini menjadi tanggung jawab pribadi.

EDIT SUB-MODALITAS

Teknik ini adalah salah satu teknik di dalam NLP. Saya biasa pakai juga di gabung dengan Hipnoterapi dan hasilnya bagus sekali.

Seperti apakah tekhnik edit sub-modalitas ini?. Seperti yang sudah kita ketahui, setiap pengalaman hidup yang berpengaruh pada hidup kita tersimpan di dalam pikiran bawah sadar. Pengalaman ini menjadi keyakinan, emosi, persepsi dan acuan hidup kita.

Menurut teori NLP, Informasi ini di simpan dalam bentuk kode-kode terteu berupa **Visual** (gambar), **Auditory** (Suara), **Kinestetik** (rasa/sensasi), Olfactory (penciuman), **Gustatory** (pengecap). Biasa di singkat **VAKOG**.



Tapi kali ini kita hanya akan menggunakan Visual, auditory, dan Kinestetik saja. Olfactory dan Gustatory kita gabungkan ke dalam kinestetik. Karena ketiga kode inilah yang kebanyakan orang gunakan dan untuk memudahkan. Nah ketiga kode ini di sebut Sebagai Modalitas.

Jadi misalnya, di masa kecil anda pernah punya sahabat yang sangat baik hatinya. Sahabat itu selalu menolong anda disaat anda berada dalam kesulitan. Ada banyak momen tidak terlupakan antara anda dan dia. Nah, kenangan antara anda dan sahabat anda itu di simpan di bawah sadar dalam bentuk visual (gambar/video), Auditori (suara), dan Kinestetik (rasa).

Sekarang silahkan anda tutup mata sebentar.... Anda ingat-ingat teman baik anda di masa kecil... biarkan ingatan itu muncul.... Anda bisa bayangkan wajahnya?, dengarkan suaranya?, apa yang sedang anda kerjakan saat itu dengan dia?.

Bisa anda munculkan kenangannya?. pasti kenangan itu akan muncul dalam bentuk tiga modalitas seperti yang sudah saya jelaskan diatas.

Selain istilah modalitas, ada juga istilah yang disebut submodalitas. Apa itu sub-modalitas?.

Jadi, selain anda mentimpan memori dalam bentuk VAK tadi, masing masing dari Modalitas itupun di bagi menjadi bagian-bagian yang akan menentukan kualitas memorinya.

- Visual (Gambar): Ukuran Besar dan Kecilnya gambar, Terang dan Gelapnya gambar, Posisi gambar, gambar memori kita berbingkai atau tidak, dll...
- Auditori (Suara): Besar dan kecilnya suara, Terdengar Jauh atau dekat suaranya, Posisi suara terdengar dari sebelah mana, dll
- Kinestetik (rasa): rasa hangat atau dingin, tekanan ringan

atau berat, wangi atau bau, dll...

Oke. Asal anda sudah faham istilah sub-modalitas itu sudah cukup. Jika ingin lebih memperdalam, nanti anda bisa ikut kelas NNLP Practitioner yang saya selenggarakan.

Sekarang kita akan manfaatkan pengetahuan ini untuk keperluan terapi diri dan orang lain dengan digabungkan dengan hypnosis. Saya ajarkan tekhnik sederhana tapi efektif .

Saya mau cerita dulu salah satu kasus yang pernah saya tangani menggunakan tekhnik ini.

Waktu itu saya sedang menyelenggarakan Pelatihan Hipnoterapi di salah satu akademi kebidanan di Aceh. Di salah satu sesi pelatihan ini saya ingin melakukan demonstrasi cara penggunaan tekhnik ini di hadapan para mahasiswa. Saya menawarkan siapa yang mau saya terapi di depan.

Ada salah satu mahasiswi yang mengangkat tangan, sebut saja namanya Bunga. Saya minta bunga untuk duduk di kursi terapi yang sudah team saya siapkan.

Begini kurang lebih dialog yang terjadi,

Saya: Assalamualaikum bunga, terimakasih sudah berkenan untuk jalani sesi terapi ini. Sangat membantu sekali bagi teman-teman bunga yang ingin belajar.

Bunga : Ya pak, saya juga senang. Kebetulan sekali saya juga pingin sekali di terapi, karena masalahnya sangat mengganggu.

Saya: Kalau boleh tau apa masalahnya?.

Bunga : Saya punya fobia pak. Saya fobia kalau lihat cecak. Merinding dan pingin lari...

Saya: Baiklah kalau begitu. Jadi pinginnya gimana nanti kalau lihat cecak?

Bunga: Pinginnya normal aja sih kayak orang lain yang gak takut sama cecak.

Oke, mudah itu. Siap-siap ya... Sava:

Saya kemudian membimbing klien saya masuk kondisi hypnosis, saya lakukan deepening, dan menggunakan Tekhnik edit submodalitas sederhana.

Singkat cerita, Bungan sudah berada dalam kondisi relaks hypnosis.

Saya: Baik Bunga, sekarang dihitungan ketiga bunga silahkan bayangkan ada cecak di hadapan bunga dengam jarak2 meter. Satu..dua...tiga... bayangkan cecaknya!

Bunga: Aduh.. hiiii.. pak itu ada cecaknya, bunga takut...

Saya lihat dari ekspresi bunga memang sangat ketakutan sekali...

Baik, sekarang lihat caya kurung cecaknya dengan Saya: kotak kaca.lihat cecaknya terkurung kotak kaca.. Bunga masih takut.

Saya gunakan imajiasi Bunga untuk membayangkan kotak kaca untuk mengurangi rasa takutnya.

Bunga: Masih ada pak takutnya, tapi berkurang...

Ya tidak apa, karena memang belum diterapi. Sekarang Saya: jelaskan pada saya apa yang membuat bunga takut dari cecak itu

Bunga: Saya takut cecaknya lompat dan nempel di saya, geli kenyal cecaknya pak (Kinestetik).

Saya: Lalu apa lagi?

Bunga: Bagian badannya yang putih agak coklat itu... (visual), kayaknya lengket banget (kinestetik)

Setelah saya dapat data yang membuat Bunga ketakutan, saya

mulai edit bayangan cecaknya.

Saya: Sekarang Bunga silahkan lihat cicak itu. Saya ubah tekstur cecaknya... cecak itu masih hidup tapi badannya jadi keras seperti batu. Keras. Kemudian bagian badannya di kasih warna pelangi... (saya edit bagian dari cecak yang membuat BUnga takut). Gimana perasaan Bunga, masih takut?.

Bunga: eh, aneh pak... kok gak ada ya rasa takutnya...

Saya lanjutkan lagi.

Saya: Kemudian, saya pasang kacamata berbentuk bintak di kedua mata cecak itu. Lihat. (saya melihat Bunga terkekeh-kekeh tertawa)

Bunga: Haha, lucu banget sih itu cecak...(gak sadar perasaan bunga lihat cecak berubah jadi lucu)

Saya: Bunga senang es krim?. Nih, saya kasih es krim. (Bunga meraih eskrim itu dlaam imajinasinya). Sekarang nikmati es krimnya sambil lihat cecak yang lucu itu.

Bunga : Enak es krimnya pak, itu lucu banget sih cecaknya... haha.

Saya: Baik, sekarang saya buka kotak kacanya dan lihat cecaknya semakin mendekati bunga.

Bunga: Iya pak. Gak apa. Ini koncol cecaknya, bunga gak takut lagui... jaraknya udah satu jengkal. Bunga buang aja ya cecaknya.

Saya: Iya silahkan buang.

Setelah itu saya minta Bunga untuk mengikuti bimbingan saya dan perlahan-lahan saya bangunkan.

Setelah terbangun, saya minta team untuk menampilkan gambar dan video cecak di layar. Kemudian saya minta bunga untuk melihat gambar dan video itu. Perasaannya biasa saja.

Saya minta bunga mendekati layar dan menyentuh gambar dan video cecak itu. Aneh!. Bunga sudah tidak takut lagi!!!.

Tepuk tangan dari para peserta pun terdengar bergemuruh...

Selain bisa dipraktekan untuk membantu orang lain, tekhnik ini pun bisa digunakan untuk terapi diri sendri. Bahkan saya sendir pun sering menggunakan tekhnik ini.

Pernah suatu ketika saya dapat kiriman WA yang sangat tidak menyenangkan. Bikin saya kesal dan marah. Walaupun chattingan WA itu hanya berupa teks, tapi yang muncul dipikiran saya adalah gambar wajah orang itu sedang memaki saya (auditori) dengan wajah yang bengis (visual).

Terus terang waktu itu saya reaktif dan saya balas WA itu dengan balasan yang tidak lebih baik. Suasana hati saya jadi semakin buruk setelahnya.

Lalu saya tersadar, saya beristiqfar... saya telah memilih kondisi emosi yang salah dalam menyikapi hal ini. Akhirnya saat itu saya memilih menyikapinya dengancara berbeda. Saya menolak menjadi korban. Saya memilih emosi yang ingin saya rasakan. Saya kondisikan gesture tubuh saya seperti orang yang bijak dan Sanai dalam menghadapi masalah.

Lalu saya terapkan tekhnik edit sub-modalitas untuk melepaskan emosi negative yang terkait dengan konten WA tadi. Tanpa kondisi hypnosis, saya dengarkan kembali suaranya yang sedang memaki dan gambaran wajah bengis yang muncul di pikiran saya. Saya ubah suaranya seperti suara kaset kusut, dan saya kecilkan volumenya. Lau gambaran wajahnya saya ubah warnanya menjadi hitam putih dan di blur biar tampak samar. Saya ulangi membayangkan beberapa kali suara dan wajahnya yang sudah di edit..

Dan akhirnya, Alhamdulillah.. hati saya tenang kembali. Saya masih melanjutkan chattingan dengan dia, tapi kali ini emosi saya sangat tenang. Uniknya, saat emosi saya jernih dan tenang. Saya bisa skak mat percakapan dia sampai dia tidak membalas lagi. (sambil saya berdoa kebaikan untuknya tentusaja).

Jadi, Tekhnik ini bisa anda gunakan untuk menghilangkan Fobis, Trauma, takut Hantu, takut ketinggia, rasa marah, dendam, dan lain sebagainya. Dengan cara mengubah submodalitas dari pikiran anda yang memicu emosi negative itu hadir.

Pertanyaannya, apakah tekhnik ini nanti mengubah memori kita?. Tidak. Teknik ini hanya mengubah sensasi dari memorinya saja.

Berikut saya jelaskan bagaimana cara menerapkan tekhnik ini dengan di gabung self-hypnosis untuk keperluan anda sendiri.

Langkah-Langkahnya sebagai berikut :

- Tentukan Problem apa yang ingin anda ubah emosinya. Bisa marah, takut, sedih, benci, sampai cinta terlarang.. hehe.
 - Dalam hal ini kita ambil contoh saja anda ingin menghilangkan rasa takut hantu
- 2. Masuki Kondisi Self-Hypnosis. Seperti yang sudah diajarkan di bab sebelumnya, silahkan anda masuki kondisi hypnosis diri sampai benar-benar nyaman.
- Setelah rileks, anda bayangkan dulu sedang berada di tempat yang indah. Maksudnya untuk meredam rasa takutnya biar tidak terlalu besar.
 - Lalu, silahkan bayangkan hantu yang anda takuti. Misalnya pocong. Beri warna, perhatikan ukurannya. Perhatingan gerakannya. Kalau ada, dengarkan

- suaranya. Rasakan perasaan anda saat lihat pocong ini.
- 4. Edit modalitasnya. Ubah warna kain pocongnya dari putih menjadi polkadot misalnya. Dengarkan suara lompatannya, seperti suara per, tuin, tuin, tuing!. Gerakannya bisa juga diubah, jangan lompat-lompat tapi ubah lompat sambil goyang ngebor... rasakan sensasinya.. hehe
- Saat anda sudah mulai merasa pocong itu lucu dan konyol, silahkan ubah tempatnya. Anda sedang berada di rumah milihat pocong konyol itu. Cek perasaan anda. Anda boleh edit terus sampai perasaan anda lihat pocong itu benar-benar menggelikan..
- Jika Perasaan anda sudah nyaman, berarti terapinya berhasil. Intinya, gabungkan jiwa seni + humor dalam diri anda untuk mengubah sensasi pocong ini, hihi.
- Kalau sudah selesai, anda bisa bangun perlahan-lahan 7. sampai membuka mata.
- 8. Silahkan anda tes dengan menonton video pocong atau melihat gambar pocong di internet. Terapi selesai.

Nah, sekian penjelasan tentang tekhnik ini. Silahkan anda gunakan tekhnik ini untuk melepaskan berbagai perasaan negative yang ada di dalam diri anda.

Disclaimer: untuk jenis problem-problem emosi yang lebih berat anda harus meminta bantuan terapis professional, psikolog, atau psikiater. Segala akibat dari penerapan tekhnik ini menjadi tanggung jawab pribadi.

HYPNOSIS PRE-SLEEP

Seperti yang sudah kita bahas di bab Hipnoterapi mengenai Gelombang otak, diketahui bahwa kondisi hypnosis ini berada di level alpha dan Theta. Dari keempat gelombang pikiran.

- 1. Beta (kondisi terjaga segar)
- 2. Alpha (kondisi hypnosis awal)
- 3. Theta (kondisi hypnosis dalam)
- Delta (kondisi tidur)

Artinya kondisi hypnosis adalah kondisi yang harus dilalui saat kita menjelang masuk ke kondisi tidur lelap. Ya benar, kondisi hypnosis ini adalah kondisi alamiah yang biasa kita alami khususnya disaat menjelang tidur. Jadi tidak benar jika ada orang yang mengatakan dirinya tidak bisa di hypnosis. Pokoknya asalkan seseorang pernah tidur, berarti dia pernah memasuki kondisi hypnosis, yakni gelombang alpha dan theta.

Dengan begitu sebenarnya kita bisa memanfaatkan penurunan gelombang pikiran ini untuk memasukan sugesti yang kita inginkan supaya masuk ke pikiran bawah sadar. Termasuk juga anda harus berhati-hati memilih aktifitas terakhir yang anda lakukan sebelum berangkat tidur. Pasalnya, informasi terakhir yang anda terima sesaat sebelum tidur, lebih berpeluang masuk ke pikiran bawah sadar karena sangat dekat waktunya dengan momen terbukanya pikiran bawah sadar secara alamiah.

Missal and nonton film horror sebelum tidur, besar kemungkinan tontonan itu akan terbawa sampai ke mimpi.

Nah, Hypnosis pra-sleep artinya anda memikirkan hal-hal positif atau sugesti positif yang anda inginkan sesaat sebelum anda tidur.

Untuk memasukan sugesti pada diri sendiri, Begini cara melakukannya:

- Tentukan sugesti apa yang ingin anda masukan ke 1. bawah sadar. Contoh: Mencapai berat Badan Ideal
- 2. Bersiap untuk tidur, berdoa dulu sebelum tidur
- 3. Setelah anda berdoa, barulah anda masukan sugestinya ke pikiran bawah sadar. Dengan cara berimajinasi atau self-talkpositif
- 4. Imajinasi: Bayangkan diri anda yang sudah mencapai titik ideal, rasakan perasaan senangnya, nyamannya tubuh anda, betapa sehatnya diri anda. Gambarannya diberi cahaya, diperbesar, di bagusin... sampai anda merasakan perasaan bahagia... nikmati kebahagiaan itu.... Saat anda sudah merasa cukup, silahkan lanjutkan untuk tidur.
- 5. Self-Talk: cara ini bisa anda pakai jika andamerasa tipe orang yang sulit berimajinasi... sambil andatenang menjelang tidur... anda ucapkan berula di dalam hati kalimat sugestinya. "alhamdulillah tubuh saya langsning, ideal. Saya nyaman sekali dengan berat badan saya ini. Terasa semakin sehat setiap harinya. Terimakasih ya Allah..."
- Setelah anda selesai memasukan sugesti, silahkan langsung lanjutkan tidur. Jangan melakukan aktifitas lainnya karena itu malah akan meningkatkan lagi gelombang pikiran anda.

Cara melakukan Hypnosis Pre-Sleep pada suami atau anak:

- Tentukan sugesti yang ingin dimasukan. Tapi kali ini buat sugestinya hanya berupa kata-kata saja dan singkat. Misalnya "nak, kamu anak yang soleh. Kamu saya sama mama dan keluarga ya". Atau "Nak, mulai besok pagi setiap kamu main game kamu merasa cepat bosan mainnya".
- 2. Kalau anaknya masih kecil, anda bisa temani tidur, sambil di kelonin, sambil ucapkan dengan lembut kalimat sugesti yang sudah disiapkan ketika anak sudah menutup mata.
- Kalau anaknya sudah besar, biarkan ia tertidur pulas dulu. Dengan asumsi saat tidur pulas gelombang pikiran anak itu sudah memasuki Gelombang Delta. Artinya nanti kita akan sedikit menaikan gelombangnya ke Tetha dengan cara membangunkannya sedikit.
- Bangunkan sedikit saja, asal sampai anak anda merespon panggilan anda. Jangan sampai segar dan buka mata.
- Saat anak anda merespoon anda dengan malas (mata tetap menutup), barulah anda masukan sugesti yang tadi sudah disiapkan. Cukup satu kali saja. Dan langsung minta anak anda lanjutkan tidurnya...

Demikian cara Memasukan sugesti dengan Hypno-Sleep versi saya. Baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Selamat Mencoba dan Berhasil ya.

TIPS MENGHINDARI KEJAHATAN **HIPNOTIS / GENDAM**



Gendam adalah kejahatan penipuan menggunakan metode hipnotis (hypnosis) dipercaya menggunakan ilmu hitam atau magic atau sihir. Padahal secara teknis gendam merupakan salah satu atau gabungan dari teknik shock induction, Ericksonian Hypnosis, dan Mind Control (telepati, magnetism) dan termasuk dalam metode hypnosis modern yang sudah dikenal di dunia barat.

Secara teknis, untuk menghindari kejahatan hipnotis sangatlah mudah. Berikut ini tips dan trik untuk menghindari kejahatan gendam / hipnotis jalanan :

Percaya dan yakin sepenuhnya bahwa kejahatan hipnotis

- tidak akan mempan kepada orang yang menolaknya, karena seluruh proses hipnotis adalah proses self hypnosis (kita mensugesti diri sendiri) dimana rasa takut kita dimanfaatkan oleh penggendam.
- 2. Hati-hati pada orang yang baru anda kenal dan berusaha mendekati anda secara tidak wajar, karena seluruh proses hipnotis merupakan teknik komunikasi yang sangat persuasif.
- Waspadalah terhadap orang yang menepuk anda dan hindari dari percakapan yang mungkin terjadi. Ketika anda fokus pada ucapannya, pada saat itulah sugesti sedang dilontarkan. Segeralah pindah dari tempat itu dan alihkan perhatian anda ketempat lain.
- 4. Sibukan pikiran anda dan jangan biarkan pikiran kosong pada saat anda sedang sendirian ditempat umum, karena pada saat pikiran kosong / bengong, bawah sadar terbuka sangat lebar dan mudah untuk tersugesti.
- 5. Waspadalah terhadap rasa mengantuk, mual, pusing, atau dada terasa sesak yang datang tiba-tiba secara tidak wajar, karena kemungkinan saat itu ada seseorang yang berusaha melakukan telepathic forcing kepada anda. Segera niatkan untuk membuang seluruh energi negatif tersebut kebumi, cukup dengan cara visualisasi dan berdoa menurut agama dan keyakinan anda.
- 6. Bila ada orang yang memiliki kebiasaan latah, usahakan agar kalau bepergian ditemani oleh orang lain, karena latah adalah suatu kebiasaan membuka bawah sadar untuk mengikuti perintah. Usahakanlah untuk menghilangkan kebiasaan latah tersebut.
- 7. Hati-hati terhadap beberapa orang yang tiba-tiba

mengerumuni anda tanpa suatu hal yang jelas dan pergilah ketempat yang ramai atau laporkan kepada petugas keamanan. Kadang penggendam melakukan hipnotis secara berkelompok, seolah-olah saling tidak mengenal.

8. Jika anda mulai merasa memasuki suatu kesadaran yang berbeda, segeralah perintahkan diri anda agar sadar dan normal kembali, dengan meniatkan, Saya sadar dan normal sepenuhnya! Dan andapun akan sadar dan normal kembali.

Dan tentu saja diatas semuanya, perlindungan yang terbaik adalah dengan Berdoa meminta perlindungan kepada Allah dari bentuk kejahatan apapun. Berdoalah sebelum bepergian atau melakukan aktifitas apapun.

BAB KEENAM BERBAGAI MACAM SKRIP SUGESTI

MENGATASI KETAKUTAN SAAT BERPIDATO

Sekarang anda imajinasikan bahwa anda sedang berada di waktu 10 menit sebelum pidato atau presentasi... anda benar benar rileks dan percaya diri... anda benar benar bersemangat tentang pidato anda... anda menguasai isi pidato anda

Anda telah siap Anda siap.... Anda memiliki hal hal besar untuk dikatakan dan anda tahu bahwa setiap orang tertarik untuk mendengar apa yang anda katakan.... Sekarang imajinasikan diri anda berjalan diatas panggung.... Diruang pertemuan... atau dimanapun yang mana anda harus berpidato.... Semua mata tertuju pada anda karena anda terlihat luar biasa menarik.... Anda tersenyum dan anda percaya diri.... Anda tahu bahwa anda memiliki hal hal menarik untuk dikatakan.... Imajinasikan diri anda pada saat berbicara....

Semua kata kata mengalir dengan mudah dari lisan anda ... anda mengatakan semua hal yang benar dan semua orang mendengarkan anda dengan antusias.... Mereka semua menganggukan kepala mereka karena apa yang anda katakan masuk akal bagi mereka..... anda percaya diri dan semua orang bisa melihatnya... anda berpakaian baik dan menarik.... Setiap ada yang bertanya... anda mengetahui jawabnnya dan anda tahu bahwa anda bisa menyampaikan jawabannya dengan percaya diri dan langsung sekarang imajinasikan diri anda dikemudian hari setelah pidato anda..... saat ini anda senang bahwa pidato

anda telah selesai dan anda menyadari bahwa anda benar benar menikmatinya....

Anda menyadari bahwa berbicara di depan umum bukanlah sesuatu yang membuat gugup... bahkan anda sangat menikmatinya. anda memiliki banyak hal hal untuk dikatakan dan orang orang menikmati mendengarkan anda... anda percaya diri dan mampu, bahkan anda sangat semangat untuk pidato selanjutnya.....

KEKAYAAN YANG BERLIMPAH

Anda tidak terpengaruh oleh semua hal negative baik pikiran negative atau situasi yang membuat negative... anda mempertahankan kemampuan untuk menikmati semua kehangatan dan suka cita bahwa hidup ini sangat luar biasa.... Anda benar benar terlepas dari hal hal negative.... Anda terbuka dan menerima cinta Anda bersyukur.... Anda menerima orang lain sebagaimana adanya dan anda tidak berharap mereka untuk berubah.... Anda sabar... anda tenang.... Dan harmonis berpusat disetiap saat... anda melepaskan semua emosi seperti rasa takut berdasarkan menyalahkan ... iri.... Rasa bersalah... posesif... semua emosi negative sekarang adalah bagian dari masa lalu anda dan anda membuka diri.... Membuka diri untuk menerima semua yang baik hal hal kehidupan yang ditawarkan....

Anda menerima semua hal yang baik kedalam hidup anda..... anda tahu bahwa anda layak menerima semua hal yang baik dalam hidup anda.... Anda membiarkan diri anda untuk menerima hal hal yang baik ...anda benar benar layak untuk menerimanya anda mengizinkan uang untuk datang kedalam hidup anda anda sekarang memilki aliran dalam hidup anda dan uang sebenarnya tertarik kepada anda dan memungkinkan untuk mendatangi anda.... Uang mengalir kearah anda.... Allah membuka kan semua peluang dan rezeki mendatangi anda

Memungkinkan semua kekayaan datang untuk anda.... Kekayaan lahir dan batin. Anda tahu itu semua untuk anda.... Dan anda tahu bahwa anda akan menggunakannya untuk kebaikan diri anda dan membantu orang lain ... memungkinkan semua itu datang kepada anda.... Anda sekarang menyadari bahwa anda memiliki kemampuan untuk menciptakan kekayaan dan kehidupan anda yang mengagumkan.... Kekayaan melimpah Kekayaan anda semakin hari semakin bertambah.... Anda mengizinkan uang mengalir keapada anda dengan mudahnya..... mengalir kepada anda dengan mudah dan sangat mudah karena anda sekarang terbuka dan menerima semua hal yang baik.... Anda tetap tenang dan pikiran anda seperti air... semua tenang dan mengalir begitu mudah....anda semakin rendah hati dengan kekayaan yang mengalir ini... semakin banyak orang yang terbantu dengan kehadiran anda

Secara fisik santai.... Tenang dan nyaman.... Mental terfokus....dan spiritual anda sadar secara sepenuhnya dan arus uang mengalir untuk anda... anda sekarang menyadari bahwa anda akan memiliki kekayaan berlimpah.... Peluang peluang di datangkan dan anda seperti dimudahkan untuk menangkap peluang-peluang itu. Anda akan memiliki semua kekayaan yang anda inginkan dan anda membiarkan hal ini terjadi dengan begitu mudah.... Anda merasa nyaman dengan kekayaan tersebut dan anda menjadi magnet uang.... Tuhan membantu anda untuk mencapai impian anda tersebut asal anda berniat dengan sungguh sungguh untuk membantu orang lain maka kekayaan yang berkah dan melimpah datang kepada hidup anda.....

MOTIVASI TIDAK TERBATAS

Sekarang bayangkan bahwa tidak ada yang menghalangi anda untuk mencapai tujuan anda dan menjadi orang sukses yang seperti anda inginkan.... Semua jalan terhampar mulus di depan anda. Dan Anda imajinasikan satu hari yang sempurna ... sebuah hari yang dimana anda bangun dipagi hari dan anda merasa bahwa hari tersebut adalah hari yang sempurna luar biasa.... Perasaan anda sangatlah baik.... Anda merasa damai... anda merasa luar biasa anda merasa nyaman Seolah Tuhan mendukung kehidupan anda.

Anda merasa nyaman dan aman dan sekarang anda memilih untuk memperluas kondisi nyaman anda.... Imajinasikan anda mendorong batas nyaman anda.... Mendorong kembali batas tersebut dan anda memperluas cakrawala anda.... Memperluas tujuan anda... mencapai tujuan anda kedepan yang lebih tinggi dan lebih tinggi.... Merasa nyaman dengan tujuan baru anda..... merasa nyaman dengan batas batas yang diperluas tersebut... anda merasa aman Sangat aman Dan senang bahwa anda memiliki control dan kekuasaan dalam diri anda untuk mengubah situasi anda....

Untuk mengubah keterbatasan anda dan menjadi orang sukses yang anda inginkan perasaan anda adalah baik... anda merasa damai Anda merasa berdaya sekarang imajinasikan saja mengambil hari istimewa ini dan maju kegaris waktu anda sedikit dimasa depan... imajinasikan bahwa anda telah menyelesaikan banyak konflik ... banyak masalah dan masa lalu itu sekarang telah menjadi sejarah.... Rasakan senyum diwajah anda anda damai.... Nyaman.... Dan anda telah menemukan solusi untuk masalah anda dan semua telah selesai ... anda sekarang bebas dari beban masa lalu... anda yakin.... Percaya diri... anda merasa berpusat dan kuat.... Sekarang... bayangkan tujuan dan proyek yang anda igin capai.... Lihat dengan jelas

Lihat diri anda dengan semua tujuan anda dan anda rasakan begitu ringan dan hanya focus pada satu tujuan atau proyek saja.... Lihat diri anda dengan begitu berenergi dan focus ke dalam pekerjaan tersebut.... Lihat diri anda menyelesaikannya..... anda melihat peluang peluang baru..... anda melihat tantangan baru yang lebih menarik daripada yang anda kerjakan sebelumnya Anda melihat diri anda dengan energi baru Anda antusias... anda focus.... Anda berkonsentrasi.... Dan mengembangkan ide ide baru... energy baru dan perasaan positif muncul... anda sukses.... Anda mencapai tujuan anda... imajinasikan diri anda begitu berharga dari semua hal yang baik yang ditawarkan kehidupan....

Mencapai tujuan anda adalah sangat bermamfaat bagi anda, dan ketika anda terus mencapai tujuan dalam hidup anda, ... anda melihat mereka sebagai peristiwa yang positif, positif bagi anda ... keluarga, teman, dan orang orang yang bekerja dengan anda.... imajinasikan diri anda meletakan energy tersebut kedalam pencapaian tujuan anda dan menjadi orang yang sukses serta anda layak untuk mendapatkannya.... Renungkan sejenak pada tujuan positif tersebut yang telah anda capai... tujuan ini adalah baik untuk anda dan semua orang disekitar anda... sekarang lihat diri anda menjadi sukses Anda begitu senang.....

Anda begitu peka kepada orang lain.... Anda membantu mereka dan keberhasilan anda adalah positif untuk mereka semua.... Anda merasa nyaman dalam keberhasilan anda.... anda menggunakan keberhasilan anda dalam cara yang paling positif dan bermamfaat Anda berhak untuk menjadi sukses.... Melihatnya... merasakannnya.... Anda berhasil.... Pikiran anda jelas.... Anda melihat diri anda sebagai orang cerdas... kreatif dan hebat... anda memiliki banyak pilihan.... Banyak pilihan ... dan apapun yang anda pilih itu menjadi positif bagi anda.... keberhasilan anda adalah hal yang positif bagi anda dan bagi semua orang yang dekat dengan hidup anda.....

Sekarang anda melihat diri anda dengan jelas setiap waktu kehidupan anda dengan arah positif... lihat diri anda menyelesaikan masalah tersebut dengan mudahnya... lihat diri anda begitu percaya diri dan begitu sukses dengan jalur pilihan anda, dan anda tahu anda dapat melanjutkan keberhasilan anda ini dengan mudah.... Anda dapat melanjutkan untuk membuat pilihan pilihan yang meningkatkan kualitas hidup anda mulai sekarang dan selamanya.....

MENINGKATKAN ENERGI KEBAIKAN

Anda semakin santai....anda melihat sebuah tempat yang indah dan nyaman... imajinasikan dalam pikiran anda.... dan ketika anda melihat tempat yang indah tersebut ... Sebuah tempat dimana anda akan merasa nyaman dan aman.... Anda mendekati tempat tersebut... anda dapat melihat tempat ini menjadi sangat jelas.... Saya ingin melangkah ke tempat yang indah itu dengan hati-hati... melangkah lah dan pahami bahwa ini adalah tempat yang anda pilih sendiri, dimana anda akan merasa nyaman dan aman.... Pesan positif menyeruak saat anda berada di tempat yang indah ini.... Sekarang anda sudah berada di tempat yang indah ini.... Tempat ini aman... tempat ini nyaman... dan dapat anda kunjungi setiap saat dan anda hanya memilih dengan hanya menutup mata, anda sudah bisa berada disini ... lihatlah ke sekeliling dan nikmati apa saja yang anda lihat disini....

Saya meminta anda untuk duduk atau berbaring ditempat nyaman... ditempat manapun yang anda merasa nyaman dan mendengarkan dengan seksama untuk semua yang akan saya katakan kepada anda..... ada energi kehidupan didalam andaada yang unik dalam anda.... ini adalah energy hidup anda ini adalah energy dari anda.... Energi kehidupan anda hanya memiliki satu tujuan dan itu akan membantu anda untuk mencapai potensi anda sebagai individu... ini adalah pelindung anda.....ini adalah sebagai penyembuhan dan protektif untuk anda.... maka hal tersebut sama dengan energy cinta untuk

anda.....

Saya ingin anda mengalami bahwa dengan energy hidup anda , maka anda merasakan cahaya tersebut diatas kepala anda.... cahaya yang hangat dengan aliran energy yang sangat hangat ini mengelilingi energy anda seperti kepompomg imaginerlembut dan lentur sehingga memungkinkan anda bergerak didalamnya Namun melindungi anda seperti kepompong....

Anda merasa bahwa energy kehidupan juga menembus diri anda sendiri.... Hal ini baik untuk anda untuk memelihara diri anda yng tidak bahagai menjadi bahagia, membantu menjadi lebih berharga dan yang paling penting untuk merasa mencintai diri sendiri.....

Proses ini akan menjadi lebih mudah dan lebih mudah bagi anda.... anda membuat orang lain yakin bahwa karisma terproyeksi kedunia luar anda dengan energy kejujuran dan kestabilan abadi.... Energy yang berasal dari inti anda, adalah hal yang paling inti dari keberadaan anda... dengan melakukan proses penyembuhan secara teratur .. anda akan memastikan bahwa ketika proyeksi karisma anda dari hidup anda tak terbendung... sehingga saat penyembuhan berlangsung anda akan semakin merasa lebih baik tentang diri anda.... lebih kuat Lebih percaya diri.... Dan karena itu lebih bahagia dan ketika anda merasa bahagia maka dunia akan merespon kepada anda dalam cara yang lebih positif.... Jadi imajinasikan diri anda sekarang berada dalam situasi social dimana anda ingin menggunakan karisma anda....

Semua disekitar anda ... hidup anda bahagia.... Anda puas... orang orang disekitar anda bahagia... anda memperbaiki kehidupan orang orang disekitar anda dengan perhatian ... anda menghargai disini dan sekarang dan merasa benar benar indah.....

TETAP SETIA DENGAN PASANGAN

Dan ketika anda terus bersantai lebih dalam dan lebih rileks.... Anda menyadari betapa kuatnya anda... anda sadar bahwa anda memiliki kendali penuh atas tubuh anda dan pikiran anda.... dan saya ingin anda sekarang membayangkan pasangan anda.... bayangkan dengan jelas... lihat wajahnya.... Dengarkan suaranya, cium wanginya, dan bagaimana dia terlihat indah dan menarik, dan saya ingin anda mengingat kembali kapan anda pertama kali bertemu dengan pasangan anda.... waktu yang anda habiskan bersama dia saat pertama kali, momen momen yang sangat special dan berarti untuk anda....

Lalu rasakan perasaan itu. Perasaan jatuh cinta pertama anda dengan pasangan anda. Perbesar rasa cintanya lebih besar lagi...

Saya ingin anda membawa perasaan itu sekarang kemasa kini dan menyimpan dia begitu dekat dengan hati dan jantung anda.... tahan perasaan perasaan itu dekat hati anda.... dan sekarang bayangkan anda melihat kemasa depan , anda melihat kalian berdua bersama masih dalam waktu santai.... Tersenyum... bersenang senang... menikmati satu sama lain.... Sadari bahwa anda benar benar berdedikasi dan anda memutuskan untuk tetap setia kepada pasangan anda.... Anda menjalani pasang surut kehidupan dan itu semakin menguatkan cinta kasih anda

Anda adalah orang yang sangat kuat dan anda memiliki

kemampuan untuk tetap setia karena keinginan anda adalah hanya dia pasangan anda.... semakin banyak anda menyadari betapa besar cinta anda berada di pasangan anda dan begitu kuat keinginan anda untuk setia... anda semakin lebih mudah untuk tetap setia sehingga pikiran anda akan langgeng dan tetap setia bersama pasangan hidup anda....

Anda akan diprogram untuk setia.... Terus setia.... Anda menerima program ini karena ini merupakan yang terbaik yang anda pilih.... Anda memilih untuk setia dan karena anda begitu kuat sehingga kestiaan ini akan melekat kedalam hati sanubari anda dan terpatri dipikiran anda.... anda merasakan santai.... Sadarilah bahwa anda adalah orang yang begitu setia, dan sangat mencintai pasangan anda itu adalah hal yang luar biasa dalam hidup anda dan sangat berharga.

MENGHADAPI UJIAN DENGAN BAIK

Anda akan merasakan semakin santai dan focus sekarang.... Santai dan terfokus..... sama seperti anda ketika belajar...... sama seperti saat anda menghadapi tes dan sekarang rilleks....bayangkan diri anda sedang belajar.... mempersiapkan diri untuk ujian.... bayangkan diri anda sedang belajar... itu benar.... Dan semua informasi masuk kedalam pikiran anda dengan mudah dan mengalir kedalam pikiran anda dengan mudah... itu benar.... Anda sekarang sanga rileks dan santai.... Jadi rileks dan santailah....

Anda menyadari betapa mudahnya bagi anda untuk belajar dan focus sembari belajar ... seluruh perhatian anda menuju ke apa yang anda pelajari... anda jadi rileks dan santai seperti sekarang dan anda membayangkan diri anda mengerjakan ujian , mungkin ujian di masa depan atau ujian yang sekarang sedang dijalani dan melihat, merasakan bagaimana informasi yang pernah anda pelajari mudah datang kembali kepada anda sekarang... ini hampir seolah olah anda dapat membaca informasi dari pikiran anda, seolah olah anda sedang membaca sebuah buku dan anda bisa mendapatkan informasi untuk ujian.... Ya itu benar....

Apapun jenis ujian itu Anda dapat menghasilkan informasi dari pikiran anda.... memori anda sangat baik... kemampuan anda untuk focus sangat baik.... Anda sangat mahir dalam menghadapi ujian Sadari bahwa semua hal hal ini menjadi lebih kuat hari demi hari.... Anda menandakan merasakan santai sekarang dan menyadari bahwa ketika anda mengambil ujian.... Anda sangat efisien dan mampu memberikan informasi yang diperlukan dengan mudah...

MENGAKSES KENANGAN

Sekarang dalam situasi santai dan nyaman untuk keuntungan anda..... bawah sadar anda akan menerima saran saya untuk bermamfaat bagi proses terapi yang akan dijalankan....disini saat anda mendengarkan suara saya dan kata kata saya , dan setiap apa yang saya katakan akan merilekskan diri anda semakin dalam dan semakin santai.... Semakin lelap dan semakin tertidur lebih lelap lagi... saya ingin anda sekarang untuk membiarkan pikiran bawah sadar anda untuk memunculkan sebuah ruangan ... ya.... Ruangan dimana anda merasa benar benar aman dan nyaman... ditengah kamar ada sebuah meja besar untuk anda.... ada kursi yang nyaman hanya untuk anda sekarang anda berjalan menyeberangi kursi itu dan duduk diatas kursi itukursi itu mebuat anda lebih rileks lagi seribu kali lipat lebih santai lebih dalam....

Ketika anda masuk lebih dalam lagi Anda dapat melihat bahwa diatas meja Ada kotak kayu yang besar untuk penyimpanan dokumen.... Kotak kayu sangat tua ... dan anda akan melihat disamping kotak itu ada kunci untuk kota tersebut... anda dapat memilih kunci dan menemukan bahwa kunci itu cocok untuk kotak kayu itu.... Dan ternyata memang benar.... Anda sangat mudah membuka kota kayu itu.... Sekarang anda melihat kedalam kotak kayu itu dan anda menemukan kenangan kenangan hidup anda Ada album penuh dengan foto foto dari segala hal , objek dan hal hal yang anda kenali Sebagian besar dari info tersebut tidaklah penting.....

Tetapi ada beberapa hal yang sangat penting bagi anda.... dan bernilai untuk kehidupan anda saat ini.... Ini adalah akses kenangan dari kehidupan anda... tersembunyi untuk begitu lama dibagian terdalam dari memori bawah sadar anda... ya.... Mereka mungkin telah menyebabkan anda sakit dan membuat masalah di masa lalu.... Tapi sekarang.... Terkena cahaya terang dari pikran sadar anda.... mereka kehilangan kekuasaan, mereka yang menyebabkan anda dari sakit menjadi sehat.... Sekarang ambil album tersebut dari kotak itu Saya tidak bisa lihat berapa banyak Tapi saya tahu bahwa anda mampu melihat dengan jelas Dan menemukan bahwa ada sebuah album khusus yang mempunyai arti penting dan bernilai kapada anda sekarang..... hanya satu khususnya yang menonjol sekarang dan pikiran bawah sadar anda akan mengerti serta menujukan bahwa disini, didalam ini adalah jawaban untuk masalah anda.

Cari album tersebut sekarang dan letakanlah diatas meja tepat didepan anda.... sekarang.... Anda dapat memulai untuk memeriksa isi dari album itu.... Sekarang anda membuka halaman pertama dan kemudian memeriksanya dengan hati hati

Dan katakan kepada saya apa yang anda lihat, dan apa yang penting untuk anda, dan yang sangat bernilai untuk diri anda.... anda dapat berbicara kepada saya dengan jelas tetapi anda tetap rileks... disini tetap ada saya yang membantu anda.... album itu adalah hanya kenangan mereka tidak memiliki kekuatan apapun untuk menyakiti anda.....

Sekarang katakan ... apa yang anda lihat disini?.... apa yang anda rasakan?.... apa yang anda alami?.... lalu silahkan anda buang kedalam api setiap kenangan yang membuat anda terluka..... dan pastikan bahwa setiap dampak negative dari memori tersebut juga hancur pada saat yang sama.... Dan pastikan bahwa anda sudah bersih dari album tersebut.....

KONSENTRASI DAN FOKUS

Karena anda dalam konsentrasi dan santai sekarang anda dapat mulai menyadari betapa fokusnya anda.... Anda adalah orang yang sangat terfokus..... anda berkonsentrasi.... Bila anda memiliki ide atau proyek yang anda ingin focus.... Anda dapat focus dan berkonsentrasi dengan mudah... anda dapat focus dan berkonsentrasi dengan mudah..... anda dapat focus dan berkonsentrasi dengan mudah... anda adalah orang yang sangat terfokus dan anda santai... anda tenang... anda damai.... Anda dapat bekerja pada setiap proyek yang anda pilih dan focus pada proyek itu dan focus pada proyek tersebut... seluruh kecerdasan anda terfokus... anda dapat memblokir hal hal lain dan hanya focus pada proyek tersebut.... Focus pada gagasan itu.... Focus pada konsep atau subjek Anda dapat focus pada apapun yang anda ingin focus... hari demi hari kekuatan konsentrasi dan focus anda meningkat lebih dan lebih... anda menjadi sangat focus.... Sangat terkonsentrasi... anda dapat berkonsentrasi pada apapun yang anda pilih untuk berkonsentrasi.... Anda sekarang imajinasikan diri anda pada saat itu... terfokus... santai... berkonsentrasi... menghalangi setiap situasi yang tidak perlu..... menghalangi ide yang tidak perlu... hanya berfokus dan berkonsentrasi pada apa yang anda lakukan... itu benar... imajinasikan diri anda disana... jadi sangat focus... itu benar... lihat dri anda.... Lihat betapa tenang diri anda dan santai... sebagaimana ditentukan... itu benar.... Dan ini adalah bagaimana anda akan mulai sekarang ketika anda

memilih untuk focus... anda hanya mengatakan kata FOKUS.... Anda hanya mengucapkan kata FOKUS.... Dan segera anda berfokus sepenuhnya..... focus pada apa yang anda pilih untuk focus anda... anda mampu berkonsentrasi ... berkonsentrasi untuk jangka waktu yang lama ... memblokir semua informasi yang tidak perlu dan berkonsentrasi penuh... anda merasakan santai sekarang dan menyadari betapa dahsyatnya kemampuan anda untuk focus sekarang.....

MEMBACA CEPAT

Ketika anda dalam kondisi santai maka anda akan lebih dalam lagi lebih rileks dan lebih lelap lagi.... Anda menyadari betapa cepat anda membaca apa saja.... Anda adalah pembaca cepat dan saya ingin anda sekarang mengimajinasikan diri anda sedang membaca sebuah buku.... Apaun yang anda pilih... perhatikan bagaimana pikiran anda menyerap dan memahami dan mengingat kata kata ... kalimat... paragraph.... Dengan cepat, mudah dan efisien.... Perhatikan kecepatan anda membaca ... ketika anda terus membaca , anda melihat kemampuan anda membaca semakin hari semakin meningkat dan pemahaman anda terhadap apa yang and abaca pun semakin cepat Anda adalah pembaca hebat.... Anda membaca dengan cepat dan anda memahami segala sesuatu yang and abaca.... Anda benar benar pembaca yang hebat....

Sekarang imajinasikan membaca sebuah buku.... Apapun buku Faforit anda..... mulailah dengan membaca dengan beberapa kata..... perhatikan bahwa anda memahami dengan mudah dan kemudian anda membaca beberapa kalimat , anda memahami dan ingat hal yang anda baca dengan mudah.... sekarang anda membaca beberapa paragraph dan saat anda membaca..... pikiran anda menyimpan semua informasi dan memahami semua informasi dengan mudah.... Kemudian.... Ketika anda ingin mengingat informasi, mungkin untuk berbagi dengan orang lain Anda akan dapat mengingat dalam

keseluruhan dengan mudah dan tanpa susah payah.....

Karena sementara anda mengembangkan kecepatan kemampuan membaca ... anda juga mengembangkan kemampuan pemahaman anda sehingga semakin cepat anda membaca semakin banyak anda memahami..... sekarang imajinasikan diri anda membaca dokumen lain, kali ini seolah olah beberapa paragraph diserap oleh otak anda sekaligus Anda memiliki memori fotografi sekarang.....

Anda dapat melihat hal hal dan membacanya dengan cepat, dan memahami serta ingat hal apa saja yang and abaca.... Dan anda membacakan hal tersebut diwaktu kemudian.... Anda merasakan santai sekarang, dan menyadari bahwa anda adalah pembaca cepat.... Anda membaca dengan cepat, efisien dan pemahaman secara total....

MENINGKATKAN DAYA INGAT

Ketika anda semakin rileks dan lebih dalam... santai... dan berkonsentrasi... pikiran anda semakin santai.... anda berkonsentrasi hanya pada suara saya.... Anda menerima saran saya tentang memori anda dan kemampuan anda untuk mengingat.... Seni memori adalah seni perhatian dan pengulangan ... anda harus memperhatikan apapun untuk mengingatnya Orang yang tidak memberi perhatian ... tidak ingat.... Untuk mengingat sesuatu.... Anda harus memperhatikan....

Misalnya.... Anda berpikir dari nama..... anda melihat orang itu.... Anda mengasosiasikan mereka... anda ingin tahu nama orang.... Anda benar benar ingin mengingat.... Ini adalah proses yang anda gunakan untuk mengingat apapun... anda memusatkan pikiran anda.... Anda pikrr.... Anda mendengarkan.... Anda lihat dan anda asosiasikan Anda mengingat dan anda melakukan semua ini dengan mudah dan tanpa susah payah.... Dalam mengingat sesuatu... anda harus menyimpan informasi yang benar.... Anda harus menempatkan fakta dalam bank memori anda sebelum anda dapat ingat mereka...

Anda memiliki memori yang sangat baik.... Anda akan menggunakannya.... anda akan memperhatikan Anda sangat harus memperhatikan perhatian.... Dengan cara itu anda menyimpan fakta fakta baik di bank memori anda dan mereka siap untuk anda ketika anda ingin atau membutuhkan mereka......

mulai saat ini ... sehari hari anda menggunakan dengan baik memori anda.... Anda menggunakan memori anda yang baik untuk anda sehari hari hari Anda selalu memperhatikan...

Anda memperhatikan apa yang terjadi disekitar anda.... Mengetahui persis apa yang sedang dikatakan ... persis apa yang anda dengar.... Dengat tepat apa yang anda lihat sehingga ketika anda harus pergi ke bank memori anda.... Untuk membuat penarikan dari memori yang anda telah setorkan.... Fakta fakta tersebut disimpan dengan benar dan mereka siap untuk anda gunakan dan mereka siap untuk anda kapanpun anda inginkan atau butuhkan... bank memori anda sama seperti bank lain....

Jika anda pergi ke bank untuk menarik uang tertentu... anda melakukan hal ini dengan mudah dan tanpa susah payah.... Anda mengisi slip penarikan atau menulis cek dan mencairkan uang yang anda butuhkan.... Anda melakukan hal yang sama dengan bank memori anda.... Hal ini tidak berarti anda perlu untuk memaksa bank memori anda untuk memberikan anda informasi.... Anda hanya memusatkan pikiran anda... permintaan informasi... santai... dan biarkan saja santai.. sampai pada kedaran anda....

Anda memiliki memori yang baik... anda memiliki memori yang sangat baik... hal ini berlaku untuk anda... anda memiliki memori yang sangat baik.... Anda memiliki memori yang sangat baik dan memori anda semakin meningkat hari demi hari......

FOKUS PADA KEGIATAN BELAJAR DI KELAS YANG LEBIH BAIK

Sewaktu anda mempelajari sebuah materi pelajaran ... apakah itu membaca, menulis atau mendengarkan di kelas... pikiran bawah sadar anda akan membantu berkonsentrasi ... anda akan memiliki perhatian yang sangat focus.... Imajinasikan seolah olah sebuah cahaya difokuskan di sekeliling anda yang kemudian mulai mengecil dan tumbuh redup sebagai pusat cahaya yang dapat meningkatkan intensitas anda dalam melihat dan mendengar dengan jelas.... Anda berkonsentrasi dan menyerap informasi ini dengan intensitas besar..... pikiran bawah sadar anda dapat menyimpannya sampai anda memerlukannya.....

Penting bagi pikiran bawah sadar anda memahami dan mengetahui tempat penyimpanan itu... tidak hanya dimana saja..... tetapi untuk memasukannya kedalam tempat yang nyaman sehingga anda akan memiliki akses kesana..... kapan saja anda pilih Bahwa anda tahu dimana itu.... Anda tahu cara mengambilnya ketika anda perlu.... Untuk tujuan apapun apakah itu ujian lisan atau ujian tertulis.... Anda hanya perlu membacanya secara lisan.... Memahami bahwa kekuatan belajar anda yang terfokus ini meningkat dari hari kehari....

Waktu yang anda habiskan untuk belajar semakin banyak dan anda dapat menyerap informasi dengan mudah dan tanpa susah payah, karena ketika anda belajar Anda sangat ...sangat terfokus....

TAKUT SEKOLAH DAN BELAJAR

Setiap hari ... disetiap waktu.. anda akan masuk kedalam kebiasaan belajar minimal 2 jam atau lebih....tanpa gagal....anda akan mampu untuk berpikir jernih... anda akan mampu untuk berkonsentrasi dengan mudah.... Anda akan menjadi sangat tertarik dan menyerap apa yang anda pelajari sehingga anda mampu untuk memberikan perhatian anda secara penuh atas apa yang anda kerjakan....

Karena anda mampu menyerap apapun yang diajarkan dan memahami hal tersebut dengan cepat.... Dengan mudah.... Dan anda dapat menyimpannya dengan mudah kedalam memori anda sehingga tidak akan pernah lupa... dengan setiap cara anda belajar menjadi mudah dan semakin mudah ... anda tidak hanya akan mampu untuk mengingat apa yang telah anda pelajari... tetapi anda juga mampu untuk memanggilnya kembali tanpa kesulitan Kapanpun anda butuhkan...

Setiap hari anda begitu semagat untuk pergi kesekolah Bertemu dengan teman teman... belajar bersama, mendengarkan guru.... Anda begitu antusias setiap belajar permata pelajaran... semangat anda menjadikan anda mudah sekali untuk belajar... teman teman anda pun bahagia bersama anda akan , karena anda menularkan emosi positif kedalamkelas dan orang orang disekitar anda.... anda bisa melalui rintangan dalam pembelajaran anda, baik itu halangan fisik maupun halangan psikis, anda begitu menikmati setiap moment pembelajaran di kelas....

Anda selalu mengasosiasikan belajar itu adalah hobi anda, belajar adalah passion anda, belajar adalah gairah anda.... anda bisa belajar dimanapun dan kapanpun terlebih anda sangat enjoy belajar di sekolah karena belajar disekolah itu bisa belajar bersama, bisa bertemu dengan teman sebaya dan andapun bisa berdiskusi dengan guru atau teman anda...

Ya itulah diri anda yang selalu bersemangat dan antusias untuk belajar dan pergi kesekolah... itulah diri anda yang sebenarnya yang menjadi juara bagi diri anda dan juara bagi kelas dan sekolah anda.....

FOKUS DALAM PEKERJAAN

Imajinasikan diri anda sedang melakukan apapun yang anda ingin fokus mengahadapinya.... Hal ini bisa apa saja... imajinasikan diri anda duduk dengan sesuatu yang anda butuhkan untuk fokus.... Saya akan menunjukan cara untuk berfokus pada sesuatu sehingga bermanfaat dimasa depan.... Setiap kali anda ingin focus ... anda dapat mudah dengan berfokus.... Pastikan anda sedang duduk dikursi yang nyaman dengan sesuatu yang anda ingin dapat berkonsentrasi dengan penuh... tepat didepan anda....

Sebelum itu saya ingin anda memfokuskan perhatian anda pada sesuatu yang anda makan.... Sesuatu yang anda suka.... sudah? (tunggu hingga dia mengatakan sudah)

Apa yang anda rasakan dimulut anda? mungkin anda baru saja makan sesuatu.... Fokus pada hal itu.... (diam sejenak) ... sekarang.... Singkirkan rasa tersebut dan tidak ada lagi rasa itu di mulut anda untuk mengalihkan perhatian anda dari tugas anda di tangan Sekarang dengarkan.... Apa yang kau dengar suara? Mungkin sebuah alat, atau mungkin anda mendengar sesuatu di luar ruangan,.... Berkonsentrasilah pada semua suara berbeda yang anda dengar... (diamkan sejenak)

Sekarang... hilangkan seluruh suara Telinga anda tidak mendengar apa apa ... tidak ada suara yang mengalihkan perhatian anda dajika suara baru memasuki lingkungan anda ... anda tidak mendengar itu.... Anda tidak mendengar bel atau suara dari telepon berdering Semua hilang begitu saja.....

Sekarang fokus pada hidung anda..... mungkin anda mencium bau.... Cobalah untuk mencari tahu bau itu.... Setelah anda membauinya seiring itu pula baunya menghilang..... ketika anda fokus.... Anda tidak akan mencium apa apa ... sekarang menyentuh hal hal disekitar anda... sentuh lantai dan kursi yang anda duduk diatasnya...menyentuh apapun yang tubuh anda memilki kontak dengannya.... Rasakan bagaimana rasanya (diam sejenak) sekarang perasaan itu menghilang Hal hal yang ada disekitar anda Anda tidak merasa Anda benar benar terfokus dengan mudah.....

Sekarang tentang penglihatan anda tampaknya ada banyak hal disekitar anda yang dapat mengalihkan perhatian anda.... tapi sekarang tidak lagi.... Lihat pada apa yang ingin anda konsentrasikan... anda tidak memperhatikan apapun diluar jendela atau seseorang memasuki ruangan... anda tidak tergoda untuk melihat sesuatuyang mungkin bisa mengalihkan perhatian anda.... anda telah diambil semua kemampuan inra ada seperti yag ada rasa ,,, suara... bau... sentuhan Dan peglihatan untuk saat ini anda mencoba focus dan berkonsentrasi Anda berhasil focus selama anda butuhkan....

JAGOAN DALAM MENJUAL

Anda begitu rileks dan santai sekarang... saya ingin anda sekarang merasakan sangat santai.. dan saya minta anda untuk mengingat waktu dalam hidup anda ketika anda sangat percaya diri ... sangat percaya diri dalam kehidupan anda ... anda sangat percaya diri ... santai dan tenang... munculkan ingatan tersebut Munculkan peristiwa saat anda percaya diri luar biasa ... munculkan suara dan buatlah seperti nyata... apakah yang anda rasakan? ... apa yang anda sentuh?...apa pakaian anda?... apa yang kulit anda rasakan ketika anda berada disituasi itu?... sangat tenang dan percaya diri... yang paling penting bagaimana perasaan anda? ..

Dan anda sangat sangat rileks dan santai serta sangat merasa percaya diri...anda membiarkan bahwa ada sebuah aliran kepercayaan diri anda melalui seluruh tubuh anda sekarang.... Saya ingin anda mengimajinasikan diri anda dalam situasi penjualan.... Situasi dimana anda berurusan dengan calon klien ... lihat anda sedang berbicara dengan mereka sekarang.... Lihat bagaimana anda percaya diri ... seperti dalam ingatan anda yang pernah percaya diri Anda akan mulai percaya diri dan sekarang dalam setiap situasi penjualan berikutnya.... Anda adalah seorang master penjualan ... anda adalah master penjualan....

Anda adalah seorang jagoan penjualan yang benar benar hebat.... Baik berinteraksi dengan klien atau klien potensial di telepon atau secara langsung... anda santai dan percaya diri dan anda dapat menjual apapun dengan sangat mudah.... Dan anda mendapatkan penjualan anda meningkat ... anda lebih percaya diri dan lebih kuat.... Anda adalah seorang master dalam penjualan....

MANAJEMEN MAKAN UNTUK BERAT BADAN IDEAL

Kita semua butuh makan... luar biasanya tubuh, yang kenyataannya merupakan mesin yag sangat kompleks yang perlu di isi agar bisa berfungsi.... Kita membutuhkan energy untuk menjadi aktif dan sebagaimana bensin pada sebuah mobil... kita membakar makanan... jika kita makan secara berlebihan dari pada yang dibutuhkan atau menggunakan bahan bakar yang tidak sesuai ... performa kita akan terpengaruh...

Kita akan membangun simpanan dan bahan bakar yang tidak terpakai akan membentuk lemak ditubuh .. dan tentunya butuh perjuangan dan memakan waktu yang besar untuk menghilangkannya Saya tidak berniat menganjurkan anda melakukan diet tertentu... anda akan mencoba diet yang pintar ... cara yang berbeda untuk menghilangkan beberapa kg berat tubuhmu... yang mana saya akan garis bawahi ... semua bergantung pada anda.... anda akan control kebiasaan makan anda... bertanggung jawab atas kesehatan anda....

Pertama... kita akan tempatkan kebiasaan makan dan jujurlah pada diri sendiri.... Apakah anda mengunyah makananmu?... merasakannya dimulut anda?..atau makan secara cepat sebanyak mungkin pada waktu yang singkat? Apakah anda menghadiahi diri anda dengan makanan anda? ... apakah saat stress dan menhadapi masalah , anda mengatasinya dengan makan? Apakah anda memakan snack disaat makanan utama?...

Pertanyaan pentingnya adalah : apakah anda bersungguh sungguh ingin menurunkan berat badan? ... dan jika jawaban anda adalah iya ... kemudian .. kenapa?

yakinkan diri anda bahwa apa yang anda lakukan adalah untuk diri anda dan harga diri anda ... anda akan bahagia dengan pilihan anda sendiri... oke... sekarang kita akan merumuskan apa yang mesti dikerjakan untuk mencapai tujuan anda... tempatkan diri anda pada tujuan dan percaya selalu bahwa anda bisa dan anda akan melakukannya untuk diri anda sendiri....

Pertama saya minta anda untuk melihat kebaikan saat anda makan dan dimana anda makan.... Jika anda tidak makan diwaktu yang anda tentukan...kemudian rancang waktu yang anda butuhkan... baik itu makan dengan keluarga atau makan sendirian, dan nikmati dan konsentrasilah setiap apa yang anda makan ...

Jangan makan sembari mengerjakan hal yang lain... anda sekarang makan dengan pelan... mengunyah makanan dan merasakan perasaan dan tekstur makanannya... imajinasikan betapa banyak hal menyenangkan yang anda dapatkan saat makan... saat anda merasa lapar ... kenyataannya yang terjadi adalah sensor kecil didasar otak atau di hipotalamus mengirimkan pesan kepada anda untuk saatnya makan... kira kira 20 menit setelah saya katakan bahwa anda butuh makan ... kemudian anggota tubuh yang lainnya berkirim pesan bahwa anda butuh makan....ketika anda makan maka sinyal otak mengirimkan bahwa tubuh anda sudah puas...

Tetapi berat badanmu akan semakin turun ... jika kamu memilih untuk minum air mineral , atau air teh, kopi tanpa gula ... semakin anda minum anda akan merasakan banyak keluar buang air kecil dan secara alami membuang toksin yang tersimpan di lemak tubuh anda.... dan untuk mendapatkan tubuh

yang menarik sebaiknya anda mengihndari makanan tepung dan juga susu...

Dan anda hanya akan makan makanan yang sehat dan menyegarkan... buah buahan dan sayuran menjadi bagian dari diet sehari hari... anda menyadari penuh mana makanan yang baik dan makanan yang buruk... dan akan semakin bertanggung jawab terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh anda....

PERUBAHAN DARI SIKAP NEGATIF KE SIKAP POSITIF

Ketika anda semakin bersantai Saya ingin anda berpikir tentang perilaku yang ingin anda ubah.... Pikiran tentang bagaimana perilaku itu memunculkan perasaan tertentu... perilaku anda itu memilki dampak negative bagi anda.... pikirkan tentang bagaimana ia mempengaruhi anda secara fisik... mungkin tubuh anda tidak bisa mengatasinya... lihat bagaimana hal itu mempengaruhi orang orang disekitar anda.... perilaku negative anda mempengaruhi orang disekitar anda.....

Bahkan mereka yang anda cintai... anda siap untuk membuat perubahan besar dengan perilaku anda itu Untuk membuat perubahan ... anda harus memilih target.. perilaku apa yang ingin anda ubah...setelah anda memilki target... anda akan menetapkan tujuan untuk diri anda sendiri... anda memiliki tujuan jangka pendek dan jangka panjang.... Tujuan jangka pendek akan membantu anda melihat perubahan sepanjang jalan dan juga membuat anda termotivasi untuk terus berproses.... Dalam rangka membuat perubahan positif ... anda harus mulai dari yang kecil dan mencapai tujuan jangka pendek....

Perubahan ini awalnya mungkin tampak kecil... tetapi hal iu akan menjadi rutin.... Sehingga saat anda mendapatkan lebih jauh dijalan.... Anda dapat focus pada tujuan yang lebih besar.... Ketika anda mencapai tujuan... anda bisa menghadiahi diri anda sendiri, ini akan membantu anda merasa termotivasi selama

proses berlangsung....

Sepanjang jalan ... anda memilki system pendukung Anda hanya dikelilingi orang orang yang mendukung andadan membantu anda membuat perubahan positif.... orang yang ada secara positif untuk anda danjuga mereka memotivasi anda selama proses berlangsung.... bayangkan diri anda satu tahun dari sekarang Anda telah benar benar membersihkan diri dari perilaku negative....

Imajinasikan bagaimana perasaan anda anda bangga pada diri sendiri dan anda harus merasa bangga dengan diri sendiri... hidup anda tidak lagi dipengrauhi hal negative atau perilaku buruk.... Anda telah menggantikan perilaku lama dengan yang lebih baru yang positif dan konstruktif.... Anda lebih bahagia dan begitu pula orang orang disekitar anda Anda lebih sehat dan lebih produktif daripada yang pernah anda miliki sebelumya.... Anda telah menyelesaikan suatu perubahan besar dalam hidup anda....

ΜΕΜΔΔΓΚΔΝ

Dan ketika anda bersantai lebih dalam dan lebih rileks..... anda menyadari betapa mulianya diri anda ... anda adalah orang yang mulia dan menakjubkan.... anda memilki integritas besar... anda menghormati diri anda sendiri dan orang lain... anda membiarkan diri anda sekarang untuk memaafkan orang lain ... itu benar... dan imajinasikan orang itu sekarang... orang yang ingin anda maafkan.... Sadarilah bahwa anda memang ingin memaafkan mereka.... mereka adalah manusia ... ya itu benar....

Dan kadang kadang manusia melakukan kesalahan dan anda menerima hal itu..... menyadari bahwa anda seperti mereka..... dan anda mungkin juga melakukan sesuatu yang peru dimaafkan.... Dan sebagai orang yang luar biasa hangat... peduli ... sekarang anda membuat keputusan untuk memaafkan orang itu... anda telah membuat keputusan permanen untuk memaafkan mereka dan untuk memungkinkan mereka kembali anda percayai karena anda sadar bahwa mereka layak untuk diampuni... itu benar... dan anda merefleksikan sejenak pada semua hal yang bagus dan baik tentang mereka ... semua hal indah yang membuat mereka unik... itu benar... ya itu benar...

Anda menyadari bahwa anda akan memaafkan mereka dan anda sangat nyaman dengan keputusan ini... anda sangat bertekad untuk memaafkan mereka.. sehingga mengizinkan diri untuk melepaskan perasaan marah tersebut sekarang juga.... Melepaskan persaan negative sekarang juga.... Perasaan

perasaan negative tentang orang itu... melepaskan mereka... merasa mereka meninggalkan anda sekarang.... Perasaan negative meninggalkan anda..... perasaan itu digantikan dengan perasaan hangat... indah... penuh kasih... terhadap orang itu.... Hari demi hari anda akan menentukan perasaan Ini... perasaan hangat.... Memaafkan.... Dan indah.... Akan semakin meningkat... itu benar... anda merasakan santai... sekarang anda menyadari segala sesuatu baik baik saja.....

SENANG OLAHRAGA

Dan ketika anda melanjutkan untuk bersantai anda menyadari bahwa anda suka berolahraga... itu benar... anda suka berolahraga... anda mencintai tubuh anda menunjukan hasil setelah anda berolahraga... anda mencintai proses berolahraga... anda mencintai belajar bagaimana untuk berolahraga lebih efisien... anda mencintai segala sesuatu tentang olahraga.... Anda begitu sangat santai.... Dan anda mengimajinasikan diri anda sekarang latihan .. ya itu benar....

Melihat senyum diwajah anda Anda begitu santai saat anda olahraga.... Anda begitu banyak latihan dan anda memilih salah satu latihan yang anda sukai, sekarang focus pada latihan itu.... Bagus.... Sekarang saya ingin anda imajinasikan tubuh anda satu tahun dari sekarang ... bagus.... Dan anda lakukan latihan itu.... Anda sangat terfokus pada betapa indahnya tubuh anda sehingga ketika ada latihan olahraga yang anda sukai tubuh andapun semakin indah....

Tubuh anda menjadi lebih dan lebih indah.... Tubuh anda menjadi lebih dan lebih indah.... Lebih dan lebih seperti apa yang anda inginkan..... anda mengizinkan hal itu terjadi dengan mudah.... Itu benar.... Seperti yang anda lihat sendiri berolahraga membuat tubuh anda menjadi indah.... Seperti yang anda imajinasikan diri anda sedang melakukan latihan ... itu benar... begitu santai.... Begitu sangat focus... focus pada membentuk tubuh yang sangat indah... sangat kuat... sangat

pas... dan anda menyadari bahwa anda adalah pemahat patung unuk tubuh anda...

Dan anda akan membentuk dalam cara apapun yang anda pilih... dengan berolahraga ... anda memahat tubuh anda.... itu benar.... Anda membuat otot otot menjadi ukuran yang anda inginkan... anda mengizinkan hal ini terjadi, karena sekarang anda imajinasikan tubuh ideal anda... itu benar... anda menyadari bahwa anda sedang bekerja untuk menciptakan itu... dan anda mengizinkan itu terjadi.... Anda menyadari bahwa anda suka berolahraga.... Anda juga suka untuk bersantai dan biarkan tubuh anda membangun kembali dirinya sendiri....anda juga suka nutrisi yang tepat ... itu benar....

Anda suka menjaga total tubuh ... pikiran.... Dan semangat sempurna....dan hari demi hari cinta latihan dan cinta belajar lebih banyak tentang olahraga tumbuh.... Anda merasakan santai sekarang... dan hanyut lebih dalam dan lebih dalam dan lebih rileks.... Ketika anda terus berfikir tentang berapa banyak anda menyukai olahraga sangat sangat menyuakai olahraga......

SCRIPT BERHENTI MEROKOK

Alasan anda ada disini adalah bahwa anda telah membuat keputusan... anda telah membuat keputusan akhir untuk berhenti merokok sepenuhnya... dan anda telah memutuskan untuk berhenti merokok sekarang... bukan besok... bukan minggu depan... tidak bulan depan... bukan tahun depan... melainkan saat ini...anda tidak akan mengizinkan pengecualian atas hal ini... karena anda benar-benar jujur dan komitmen dengan keinginan anda untuk berhenti merokok sepenuhnya dan selamanya sekarang.....

Mengapa keinginan anda berhenti merokok begitu kuat? karena anda tahu ketika anda berpikir tentang hal itu... mungkin dokter bilang untuk berhenti... mungkin anda menderita batuk yang kronis... atau nyeri dada... mungkin anda berpikir tentang efek buruk merokok...kanker atau impotensi... atau alasan lainnya... tidak ada bedanya.... Intinya adalah anda membuat keputusan terakhir untuk berhenti merokok UNTUK anda dan bahwa keputusan akhir anda adalah anda harus berhenti sekarang.

Faktor Motivasi sangat penting dalam memecahkan kebiasaan... anda menyadari hal ini karena anda tidak perlu merokok.... Anda menyerah.... Tapi apa yang membuat anda menyerah untuk merokok.... Anda menyerah dari batuk... anda menyerah dari rasa sakit... anda menyerah dari masalah... anda menyerah dari membayangkan dampak buruk pada keluarga

anda...bahwa anda menyerah pada hal - hal yang tidak anda inginkan... anda menyerah untuk mendapatkan hal-hal yang anda inginkan.... Yaitu Relaksasi... rasa aman... kebahagiaan.... Pengendalian utuh atas diri anda dan kebahagiaan keluarga anda.... Semua hal yang dapat anda temukan sebagai seorang vang tidak merokok...

Sekarang ketika anda semakin dalam dan lebih santai... lebih jauh dan lebih jauh ke bawah... semua suara hilang ke dalam kejauhan dan anda hanya memerhatikan suara saya.... anda mendengarkan dengan seksama suara saya untuk semua saran yang akan saya beri... anda berlaku pantas dan menyeluruh atas tubuh... pikiran dan Jiwa anda....

Nikotin adalah racun... ini adalah salah satu racun paling kuat di bumi... yang bahkan dalam jumlah kecil akan cukup untuk membunuh seekor kuda... apalagi manusia... untungnya... nikotin tidak terlalu terkonsentrasai... bahkan dalam rokok.... anda merokok hanyan untuk mengambil racun.... anda masih mengambil racun setiap kali anda menghisap rokok...

Anda akan melakukan hal-hal positif dari sekarang... ada banyak hal positif yang dapat anda lakuklan... anda dapat berolah raga cukup dan nyaman.... anda dapat berjalan cepat.... anda dapat bersantai dan menikmati waktu bagi anda sendiri... ada jutaan hal yang dapat anda lakukan untuk mempertahankan kondisi santai.... damai...tenang... tenang... tanpa racun.... faktanya... racun tidak benar-benar membuat anda tenang atau damai.... racun itu hanya membuat anda semakin gugup....

Bahkan membawa anda lebih dekat dengan kematian... racun tidak baik bagi manusia sama sekali... ini hanya baik untuk hal yang ingin kita bunuh... seperti hama tikus... kecuali anda berpikir tentang diri anda sebagai tikus... maka anda mencoba bunuh diri dan anda perlu racun... salah satu racun itu dikandung rokok..... jika anda berpikir tentang diri sendiri seperti itu... anda seperti menghukum diri sendiri... anda tidak bersalah apa-apa... sekarang.... ide-ide untuk merokok telah pergi dan selesai untuk sekarang dan selamanya... dan anda tidak harus berpikir tentang ide-ide itu lagi... dan hanya sebagai ide-ide itu telah hilang... yang seharusnya kebutuhan racun yang anda pikir hak anda telah hilang selamanya.....

Anda akan membiarkan seluruh pikiran tentang hal itu hanyut... anda tidak perlu semua itu...anda tidak memerlukan racun... baik rokok... obat terlarang atau alkohol.... apa yang anda butuhkan adalah relaksasi.... rasa nyaman.... dan rileks.....

Selama waktu ini... anda tenggelam ke bawah lebih dalam dan lebih dalam lagi... anda lebih rileks dan lebih rileks lagi... anda menikmati hidup lebih dan lebih...anda merasa lebih dan lebih nyaman dalam segala hal.... dan anda mulai kehilangan keinginan untuk mengisap rokok... untuk mulai meninggalkan rokok... anda akan terkejut dan takjub dengan mengetahui bahwa anda tidak lagi memerlukan tembakau dalam bentuk apapun... dan anda menolak racun dari segala macam bentuk... salah satunya rokok....

Sekarang ketika anda rileks semakin dalam dan lebih santai.... semua suara memudar dalam jarak... anda hanya memerhatikan suara saya... sekarang... setiap orang yang mengisap rokok di masa lalu....telah menghubungkan rokok dengan kegiatan lainnya... beberapa orang tersebut merasa bahwa mereka harus merokok ketika mereka pertama kali membuka mata mereka saat pagi hari.... atau segera sehabis makan... atau ketika mereka mengemudi di mobil... atau ketika ditempat kerja... atau ketika tidak di tempat kerja.... atau ketika melihat televisi...atau ketika tidak melihat televisi.... atau saat sedang memikirkan sesuatu... atau saat sedang tidak memikirkan sesuatau... dan

dalam situasi lain...mereka mengasosiasikan merokok dengan beberapa kegiatan atau dengan sesuatu yang lain yang mereka lakukan....

Karena hal yang dikaitkan dengan rokok itu terjadi... itu memicu mekanisme yang menyebabkan seseorang meraih sebatang rokok.... sekarang kita melanggar mekanisme tersebut....kita hancurkan mekanisme itu sekarang.... jika anda salah-satu dari orang-orang yang merokok saat pertama kali bangun di pagi hari... yaitu semua akan berubah mulai sekarang... akan muncul keinginan secangkir kopi hitam atau segelas jus jeruk segera.... itu akan menjadi suatu keharusan untuk anda... jika untuk alasan apapun dari pengganti tersebut yang tidak memuaskan anda... karena mungkin anda diabetes atau alergi terhadap kopi atau sesuatu yang lainnya...

Anda dapat memilih apapun saran yang anda inginkan tetapi... apapun itu... anda akan berpikir merokok di pagi hari akan menjadi hal yang mengerikan... rasanya mengerikan.... sangat menjijikan untuk anda pikirkan bahwa anda menaruh racun dalam mulut anda saat bangun di pagi hari...merokok setelah makan bahkan lebih buruk!. Imajinasikan saat anda makan dengan nikmat.... anda terbatuk.... sekeliling anda dipenuhi dengan asap rokok.... orang-orang merokok saat anda makan.... aroma lezat makanan anda bercampur dengan aroma asap rokok yang racun..... walaupun anda merokok setelah makan.... anda bisa dengan sangat jelas merasakan rasa mual racun rokok itu....

Anda bisa melepaskan perasaan ingin merokok itu... mungkin dengan secangkir kopi... mungkin dengan segelas air putih... segelas jus... sebutir permen... atau apapun juga.... tetapi satu hal yang anda tidak ingin adalah rokok. Anda tidak pernah merokok di Tempat tidur.... semua orang tahu bagaimana berbahayanya itu... merokok setiap saat adalah kegiatan berbahaya.... ini berbahaya untuk kesehatan anda.... berbahaya bagi paru-paru anda dan jika ada kemungkinan penghargaan untuk keberanian menjalani hidup berbahaya juga... anda tidak mendapatkan pengharagaan untuk merokok....

Sebaliknya... anda sekarang tidak hanya tidak menginginkannya... anda bahkan tidak menyukainya... apapun situasi khusus berhubungan dengan rokok atau tembakau dalam bentuk apapun di masa lalu sekarang sepenuhnya sudah direvisi... rokok bagi anda adalah amsa lalu... tidak ada situasi khusus... pengalaman masa lalu anda yang berkaitan dengan rokok... telah menjadi buram... kabur... mengecil.... tidak berwarna... karena itu masa lalu... tidak ada kenangan lagi mengenai pikiran untuk merokok... baik di pagi hari... baik setelah makan... ketika bekerja.... ketika tidak bekerja... ketika santai.... ketika tegang.... ketika stress... ketika tidak stres... tidak ada situasi panggilan untuk merokok... saat ini... sekarang.....

Ada sejuta cara untuk menenangkan diri....jika anda sedang tegang... ada sejuta cara untuk menikmati tenang bila anda inginkan... ketika anda sedang bekerja... rokok hanya mendapatkan cara dan mengambil waktu serta fokus dari pekerjaan anda... dan ketika santai.... mereka juga mengambil pikran anda jauh dari santai....

Mulai saat ini... tidak ada aktifitas lain yang terjadi dalam hidup anda... yang berjalan dengan baik dengan rokok... mulai saat ini pada setiap kegiatan lainnya dalam hidup anda...apakah itu bangun... tidur... bekerja atau bermain... makan atau minum... nyemil atau bersantai anda tetap konsisten tanpa rokok... anda memilih hidup lebih baik dengan paru-paru penuh udara dan segar... udara bersih... demi suplai darah yang baik tanpa batuk

dan masalah paru-paru.... dan demi kesehatan anda....

Semuanya berjalan lebih baik dengan tubuh yang sehat.... jadi... semua koneksi yang rusak dan sambungan terbaru dibuat... dari saat ini... anda menjadi sangat mudah untuk kehilangan keinginan menhisap tembakau dalam bentuk apapun... kapan saja... di setiap tempat... di bawah setiap kondisi... dan dalam situasi apapun...

Sekarang ketika anda semakin rileks lebih dalam dan lebih santai... semua suara lainnya memudar... anda tidak memperhatikan suara apapun selain suara saya dan anda tenggelam lebih dalam, lebih dalam, lebih dalam, lebih dalam, lebih dalam....anda tahu bahwa anda tidak hanya dapat berhenti merokok....anda konsisten dan hanya peduli kesehatan anda... tidak ada bagi anda perdebatan tentang hal itu.... anda tidak akan merokok.... anda tidak bisa merokok tidak peduli seberapa keras anda mencoba... hal ini sudah ditetapkan bahwa anda tidak akan merokok.....

Anda benci rokok... bahkan... anda keras kepala menolak untuk merokok... anda keras kepala menolak untuk merokok tidak peduli apa yang mendesak... tidak peduli apa kegugupa atau hal lain terjadi... anda mengatasi masalah anda sangat efektif... anda menangani semua masalah anda secara efektif apa adanya dan dalam kasus bahwa tidak lagi...

Bahkan... tidak ada situasi yang mungkin bisa muncul dalam hidup anda yang bisa mematahkan penolakan keras anda untuk merokok... sebagaimana baik bagi anda penolakan keras untuk merokok itu..... anda telah membuat keputusan anda dan konsisten dengan itu... anda begitu penuh kendali...

Anda sangat kokohi dengan pikiran anda tentang rokok saat ini... anda benar-benar menolak untuk merokok... anda menolak unutk mengubah penolakan anda terhadap rokok dalam kondisi apapun... anda memiliki pikiran sendiri dan anda telah memilih keputusan tentang rokok itu... dan anda berhenti unutk menghisap tembakau dalam bentuk apapun... anda membencinya... itu kotor... itu kotor... bahkan anda harus mengeluarkan uang untuk mebelinya... anda tidak menyukainya...

Anda tidak membhkannya.... anda tidak menginginkannya dan anda keras kepala menolak untuik merokok....tidak ada yang bisa menggoda anda.... tidak ada debat dari siapapun juga karena anda telah memutuskannya untuk anda....bebas rokok adalah cara hidup anda yang indah.... dan mempesona... elegan...juga membuat hidup anda lebih baik... dan anda sangat menimatinya.....

Waktu yang anda pakai untuk meracuni diri dengan tembakau kini adalah milikmu... anda kewalahan terhadap racun dan bersikap keras kepala menolak untuk kembali mengambil racun dalam kondisi apapun... anda sekarang menggunakan waktu untuk hal yang produktif.... Mungkin berdzikir... sehingga anda jauh lebih rileks... dan nyaman.... Anda sekarang akan menggunakan waktu seproduktif mungkin... dengan cara apapun yang anda pilih... anda tak pernah merasa lebih baik dan anda merasa lebih baik lagi saat ini...paru-paru anda semakin sehat....

Udara lebih bersih dan tubuh anda lebih kuat dan anda dapat menyingkirkan semua racun tembakau dan tidak ada seorangpun yang dapat membuat anda kembali karena anda cukup... keras kepala menolaknya... anda sudah selesai dengan racun rokok... anda membencinya...mulut dan hidung anda menolaknya... karena kotor... dan bau...dan membuat anda sakit...

saya ingin anda mengimajinasikan bahwa anda sedang

berdiri di sebuah jalan bercabang...ketika anda melihat kebawah jalan yang mengarah ke kiri...anda melihat bahwa itu jalan yang tidak ramah...gersang... langit gerimis suram dan suhu yang kering kerontang.... Sebuah angina bertiup dingin kabut dan gerimis...ini adalah tempat mati...ini adalah jalan perokok...jalan ini menyebabkan rasa sakit...penderitaan dan kematian dini... ini jalan sedih...itu dingin... tak bernyawa dan mati...

ketika anda berbalik dari jalan itu danmenghadap ke cabang sebelah kanan...anda melihat jalan yang indah... matahari bersinar cerah di langit...yang berwarna biru cerah...pohonpohon penuh dengan daun dan rumput yang subur dan hijau... ikni adalah jalan non-perokok dan ketika anda mulai menyusuri jalan ini anda merasakan angina lembut yang hangat bermain di rambut anda...

dengan setiap langkah anda, anda merasa diri anda semakin sehat... kuat dan lebih kuat... ini jalan mengarah ke hidup... sehat...lagi bahagia... dengan setiap langkah anda merasa lebih dan lebih hidup dan semakin yakin bahwa tidak ada yang bisa lagi membuat anda ke jalan lain...dingin...suram...jalan mematikan bagi perokok...anda memilih hidup...panjang...sehat kuat...dan tidak ada yang bisa mngubahnya...selamat....anda sekarang... seorang non-perokok....katakan pada diri anda sendiri kalau perlu dengan suara keras...bahwa...aku(nama anda) nonperokok dan tetap non-perokok seumur sisa hidup saya....dan anda mengulanginya sedikitnya 15 kali....

MENGATASI EJAKULASI DINI

Dan ketika anda terus santai lebih dalamlebih dalam dan lebih relaks...anda merasakan ketenanganrasa tenang karena anda menyadari bahwa anda adalah orang yang sangat kuat....sangat kuat dalam berbagai aspek kehidupan anda dan segera anda akan kuat dalam semua aspek kehidupan anda..... mari kita focus sekarang ke ejakulasi anda....saya ingin anda sekarang untuk mengimajinasikan diri anda dalam melakukan sebuah hubunganseksual....itu benar.....

Dan karena anda hanya mengimajinasikananda imajinasikan bahwa banyak waktu yang telah berlalu....bahwa anda telah terlibat dalam tindakan seksual untuk sementara... mungkin sebentar... mungkin lima menit....mungkin setengah jam...waktu tidak masalah karena anda dapat terlibatdalam tindakan selama menentukan dalam pikiran anda.... Perhatikan intesitas sensasi yang anda rasakan.... Anda membiarkan diri andauntuk merasakan intensitas penuh sensasi tindakan seksual namun anda dapat menunda ejakulasi anda selama anda memilih, karena hal ini terjadi dalam pikiran andadan andsangat, sangat santai seperti yang anda imajinasikan diri anda dalam hal ini seksual bertindak... baik

Anda sangat santai... saya ingin anda sekarang untuk mengubah adegan di pikiran anda dan imajinasikan diri andaperlu untuk buang air kecil.... Itu benar..... imajinasikan diri anda perlu untuk buang air kecil... anda menyadari bahwa anda memiliki control penuh atas keinginan ini.... Control penuh atas keinginan dan kebutuhan untuk buang air kecil...Anda dapat menahan dari buang air kecil... dan dari sekarang anda akan menerapkan kemampuan yang sama.... Keterampilan yang sama... tingkat penguasaan yang sama dalam menahan dari ejakulasi anda....

Anda sangat santai seperti yang anda imajinasikan memegang control dan menunda buang air kecil anda... Dan sekarang anda beralih kembali keadegan lain dan anda menahan dan menunda ejakulasi anda dan anda menyadari bahwa anda memiliki keteramplian ini.... Jadi rileks... santai dan damai... dan anda dapat memilih untuk berlatih keterampilan baru anda dengan masturbasi dan memperpanjang ejakulasi anda.... Menahan dari ejakulasi anda sampai anda siap untuk ejakulasi karena anda sangat kuat.... Anda dapat mekukan hal ini dan ketika anda melakukan ejakulasi dalam hubungan seks itu dengan intensitas penuh perasaan...

lni adalah sepuluh tingkat pada skala satu sampai sepuluh.... Ini adalah perasaan ..indah... seperti orgasmed an anda menyadari bahwa hal ini Anda hanya mengimajinasikan akan menjadi bagian dari realitas anda... karena apa yang ada dalam pikiran anda adalah program apa yang anda inginkan dan sekarang dalam pikiran anda bahwa anda dapat menunda ejakulasi anda selama anda memilih untuk begitu.... Anda berada dalam control penuh terhadap ejakulasi anda ... jadi rileks.... Santai damai dan merasa bagaimana rasanya berada dalam kendali penuh ejakulasi anda...

Dan kekuatan ini tumbuh dalam diri anda hari demi hari.... Anda menjadi lebih dan lebih terampil menunda ejakulasi anda.... Anda merasakan santai sekarang dan menyadari bahwa segala sesuatu baik baik saja... Anda menghirup bahwa rasa percaya

diri dan saat anda menghembuskan nafas anda melepaskan rasa takut atau keraguan ... biarkan pergi.... Dan ketika anda menarik nafas dalam dalam sekali lagi... bernafas dalam arti kekuasaan tertinggi dan keyakinan... tahan... dan buang nafas keraguan anda... hanya membiarkannya pergi...

Saran positif yang saya sarankan kepada anda ini sekarang akan menjadi bagian dari pikiran sadar... pemrogaman anda untuk masa depan sangatlah kuat... pemrogaman anda untuk dapat

DAFTAR PUSTAKA

- Gunawan, Adi W. 2007, The Secret Of Mindset, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Gunawan, Adi W. 2012. Manage Your Mind For Success. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Gunawan, Adi W. 2012. The Miracle Of Mind Body and Medicine.
- Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Gunawan, Adi W. 2002. Ouitters Can Win. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arief, Antonius. 2011. The Handbook of Hypnotherapy. Jakarta: Kompas Gramedia
- Hakim, Andri. 2010. Hipnoterapi. Jakarta: Transmedia Pustaka
- Hakim, Andri & Wong, Willy. 2010. Dahsyatnya Hipnosis. Jakarta: Visimedia
- Sugiana, Gian Sugiana. 2013. Terapi Self-Hypnosis. Jakarta: Indeks
- Hunter, Roy. C. 2015. Seni Hipnosis edisi 3. Jakarta: Indeks
- Hakim, Andri. 2011. Dahsyatnya Pikiran Bawah Sadar. Jakarta : Visimedia
- Anam, Saiful. 2010. 4 Jam Pintar Hipnosis. Jakarta: Visimedia
- Zamidra Zam, Elvy. 2015. Hipnotis untuk kehidupan seharihari.Jasakom
- Hunter, Roy. 2011. Seni Hipnoterapi edisi 4 Jakarta: Indeks

Sunaidi, Nathalie. 2010. Change Your Life Now. Jakarta : Buana Ilmu Populer

Dewa, Romo. 2013. Rahasia Dewa HIpnosis, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Yuliawan, Teddi Prasetya. 2014. NLP The Art Of Enjoying Life, Jakarta: Serambi

PROFIL PENULIS

Abu Ziyad HSDS di lahirkan di Bandung pada tanggal 24 Januari 1985. Debutnya sebagai Trainer sudah dimulai sejak usia 19 Tahun.

> adalah seorang Master Trainer dari Training Hypno-EFT Power yang sudah terselenggara sebanyak 155 angkatan, dengan jumlah alumni lebih dari 3000 orang. Para peserta training sangat menyukai gaya mengajarnya.

Abuzi, demikian beliau biasa disapa

Di dalam buku ini, beliau berbagi sedikit Ilmu dari salah satu materi yang dikuasainya, yakni Hipnoterapi. Buku ini terdiri dari 2 Jilid. Jilid pertama ini

diperuntukan bagi anda yang baru mengenal atau baru mau mempelajari hipnoterapi.

Ilmu ini memang dahsyat. Dengan izin Allah banyak orang sudah tebantu oleh abuzi dengan menggunakan Ilmu yang di bagikan ini. Semoga Anda mendapat kebaikan yang sama dari mempelajari dan menerapkan Hipnoterapi.