

Kalau bisa jadi orang luar biasa mengapa jadi orang biasa

AFIRMASI VISUALISASI DAN KEKUATAN PIKIRAN

(UNTUK PENDIDIKAN - IPTEKSOR - THERAPY,
BISNIS DAN PENGEMBANGAN DIRI)

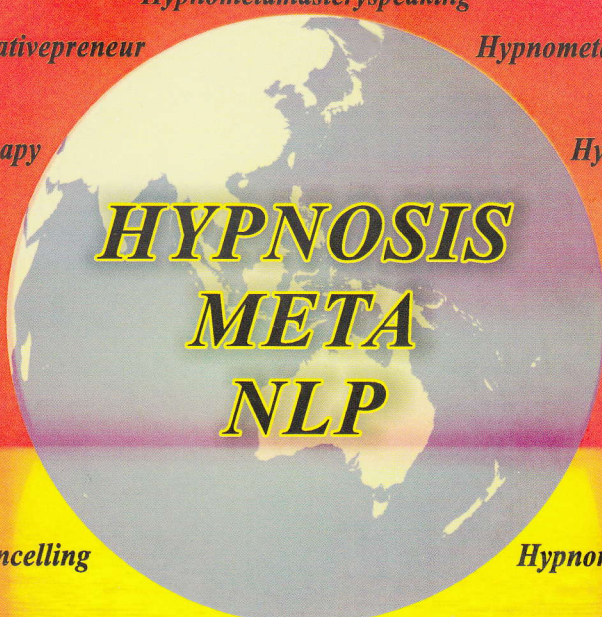
Hypnometamasteryspeaking

Hypnometacreativepreneur

Hypnometaparenting

Hypnometatherapy

Hypnometacreative



HYPNOSIS META NLP

Hypnoteaching

Hypnometafisika

Hypnometacounselling

Hypnometamotivation

HypnometaSelfdevelopment

Hypnometasporting

Oleh

Drs. Subiyono, MP. CHt, CH, CCHt.

Awan Hariono, M.Or.

Arif Wiryawan, CHT, CH, CCHT

Ning Surati, SE, MM

*Semoga isi buku ini bukan hanya yang terpraktis dan terbaik bagi anda,
tapi yang tercocok buat anda saat ini dan mendatang*

AFIRMASI VISUALISASI DAN KEKUATAN PIKIRAN HYPNOSIS META NLP

Oleh:

Drs. Subiyono, MP. CHt, CH, CCHt.

Awan Hariono, M.Or.

Arif Wiryawan, CHT, CH, CCHT

Ning Surati, SE, MM



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2015

Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran
Hypnosis Meta NLP
Copyright@Subiyono, et.al

Desain Cover: den_nazz
Tata Letak Isi: Nasir Nur H

Copyright © 2015 by Penerbit K-Media
All right reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.
Dilarang memperbanyak/menyebarkan dalam bentuk apapun
tanpa izin tertulis dari Penerbit K-Media.

Cetakan Pertama: Juli 2015

Penerbit K-Media
Perum Pondok Indah Banguntapan, Blok B-15
Potorono, Banguntapan, Bantul. 55196. Yogyakarta
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

Subiyono, et.al

Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran
Hypnosis Meta NLP, Cet. 1
Yogyakarta: Penerbit K-Media, 2015
xx, 286 hlm; 14 x 20 cm

ISBN: 978-602-0841-25-0

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
PENGANTAR 1	x
PENGANTAR 2	xv
PENDAHULUAN	xvii
BAB I DAFTAR TOKOH-TOKOH SUKSES	1
A. Tokoh-Tokoh Sukses dengan Teknik Alam Bawah Sadar yang dilakukan	1
B. Tokoh -tokoh sukses kelas Internasional dan Nasional dalam bidangnya	17
BAB II DASAR- TEORI	25
A. Alam Sadar dan Alam Bawah Sadar.....	25
B. Otak Kanan dan Otak Kiri.....	28
C. Gelombang Otak (Pikiran Ditinjau dari Potensi Gelombang Otak).....	29
D. NLP (Neuro Linguistic Programming).....	36
E. Hipnotis.....	40
BAB III TEORI UTAMA	51
A. Afirmasi.....	51
B. Visualisasi / Imaginasi	54
C. Sugesti	58
D. Critical Factor	68
E. VAK (Visual, Auditory dan Kinestetik).	68

F. <i>Anchoring</i> (Penjangkaran).....	74
G. Kekuatan pikiran	75
H. Bahasa Gambar atau Simbol Alam Bawah Sadar ...	78
I. Teknik- Teknik Induksi	80
J. Penjelasan Beberapa Istilah.....	85
K. Methapora	88
L. Doa.....	90
BAB IV TEKNIK-TEKNIK PENERAPAN PEMAKAIAN DALAM IPTEKSOR	99
A. Hypnometamasteryspeaking.....	99
B. Hypnometacreativepreneur	106
C. Hypnometacreative Seni dan Teknologi.....	125
D. Hypnometathrapy	135
E. Hypnometaparenting.....	146
F. Hypnometamotivation	156
G. Hypnometasporting.....	157
H. Hypnoteaching.....	170
I. Ceritera dan Metaphora	181
J. Hipnometacounselling.....	190
K. Hypnoselfdevelopment	198
DAFTAR PUSTAKA	223
TESTI MONY	228
TENTANG PENULIS 1.....	234
TENTANG PENULIS 2.....	237
TENTANG PENULIS 3.....	239
TENTANG PENULIS 4.....	240

TENTANG MR. REED (Pengantar 2).....	241
LAMPIRAN 1. KATA–KATA BIJAK	243
LAMPIRAN 2. AFIRMASI, SUGESTI DAN ELECTRICAL WORDS.....	248
LAMPIRAN 3. LAMPIRAN PHOTO.....	254
LAMPIRAN 4. LAMPIRAN TESTYMONI PELATIHAN WIRAUSAHA TAHUN 2014	262

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Alam Sadar dan Alam Bawah Sadar	27
Gambar 2. Fungsi Belahan Otak Kanan dan Otak Kiri	29
Gambar 4. Sistem Doa.	90
Gambar 4. Mastery Speaking System	104
Gambar 5. Pola Gerak Mata pada Sistem Visual Auditori dan Kinestetik	183

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gelombang Otak.....	32
Tabel 2 Sifat dan Potensi Kecerdasan Bawaan.....	34
Tabel 3 Kecerdasan Bawaan.....	35

PENGANTAR 1

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT, buku dengan judul *Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran untuk Pendidikan, IPTEKSOR (Ilmu Pengetahuan Teknologi dan Seni), therapy, bisnis dan pengembangan diri dengan memanfaatkan Potensi Kekuatan Dahsyat Alam Bawah Sadar pada gelombang otak yang sesuai, berhasil diwujudkan. Semua yang dipaparkan di dalam buku ini berbasis buku-buku bacaan dan buku-buku pustaka terlampir, pengalaman-pengalaman praktek lapangan oleh penulis, siswa-siswa dan suyet, bekal ilmu pengetahuan keterampilan, tantangan lapangan serta bimbingan yang diberikan oleh Mr. Reed sebagai guru penulis.*

Beberapa buku dalam daftar bacaan, penulis ambil sebagai acuan pustaka namun sebagian buku yang tidak penulis ambil sebagai acuan pustaka tetap menjadi acuan bacaan utama yang sangat berperan dalam terwujudnya buku ini.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Mr. Reed yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan serta membimbing penulis tentang *hypnosis, hypnotherapy, Neuro Language Programming, clinical hypnotherapy, dan hypno-marketing*; Michael Orlando (CEO Direktur *International Association Of Trans Personal Hypnotherapy*) yang telah memberi tiga sertifikat kelulusan kepada penulis dalam *hypnotherapist, hypnosis dan Clinical Hypnotherapy*; Mr. Rudy Sugiyono L. CNLP, dkk, yang telah

memberikan bekal keterampilan dalam *Workshop Neuro Languistic Programming* bidang *creativity, mindset, motivation and management*, dan *powerful teaching*; Mr. Daniel Go. CL.Est yang telah memberikan wawasan tentang ego state therapy; para suyet yang telah membantu mengembangkan ilmu ini; rekan-rekan satu guru dalam hypnosis, NLP, dan hypnotherapy yang telah memotivasi penulis untuk maju; para pengguna jasa yang telah memberi masukan dan mendewasakan kami dalam menguasai ilmu pengetahuan keterampilan dalam bidang ini; MNCTV (produser dan sutradara film) yang telah menayangkan serial Raden Kian Santang sehingga menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi penulis terhadap penerapan ilmu alam bawah sadar melalui adegan-adegannya.

Buku ini memuat daftar tokoh-tokoh sukses baik tingkat Internasional maupun Nasional diberbagai bidang yang memanfaatkan/berbasis potensi alam bawah sadar dalam mencapai visi misi dan cita-citanya, memaparkan bagaimana tokoh-tokoh sukses menggunakan kekuatan potensi alam bawah sadar dalam mencapai visi, misi, dan cita-citanya, dasar-dasar teori yang digunakan, arah sasaran penerapan diberbagai bidang garap, dan teknik-teknik praktis untuk pedoman penerapan.

Selanjutnya untuk mendalami ilmu pengetahuan dan keterampilan tersebut, kecuali ikut pelatihan, juga dapat dilakukan dengan membaca buku-buku pustaka yang saya lampirkan di belakang.

Semoga buku ini menambah koleksi ilmu pengetahuan dan keterampilan kreatif anda dalam bidang Pendidikan, IPTEKSOR, therapy, bisnis dan Pengembangan diri. Banyaknya kolektif buku akan lebih menambah kehebatan anda bila nama anda juga terpapar dalam deretan pengarang-pengarang buku dahsyat.
Semoga sukses untuk semuanya

UCAPAN TERIMAKASIH KEPADA TIM KHUSUS

Ucapan Terimakasih khusus saya ucapkan kepada semua praktisi, yang mana praktek/pengalaman nyatanya andil sebagai materi yang disajikan dalam buku ini. Yakni : Marsinah, Jupri, SPd, Armita Rian Septiana, SPd, Andrianto, SPd, Bekti Satiti, SPd, Lulu Khatulistiwa, Dyah Purnamasari, SPd, Dinar Kartika, Kartini, SPd, Adina Kuswardani SPd, Dony Ari Yuwono, SPd, Noor Eka Noviana, Rahmad Hidayat, Hermawan, Yasodara, Bayu, para mahasiswa mesin yang berkeaktivitas dengan otak kanan alam bawah sadar, para pasien yang memberi tantangan-tantangan, dan para atlit silat Nasional UNY

PENGANTAR 2

Mr. Reed , CHt, CH, CCHt, CNLP, CFw

Metode pendidikan, pengembangan ilmu pengetahuan teknologi seni olahraga, therapi , bisnis dan pengembangan diri berbasis afirmasi visualisasi kekuatan pikiran yang merupakan inti dari hypnosis dan NLP sangat maju pesat di negara-negara maju (silahkan cek di Google). Mungkin negara kita lebih banyak mempercayai sebagai sebuah ilmu yang tidak wajar. Namun percayalah , ilmu ini sanbatlah alamiah dan ilmiah.

Bagaimana orang-orang terkenal , ilmunan-ilmuan sukses di seluruh dunia pada masanya menggunakan, menyampaikan, mengajarkan kembali gagasan-gagasan mereka dengan dasar ilmu ini. Bagaimana Einstein yang dianggap bodoh oleh gurunya , ternyata adalah orang yang paling genius saat itu. Bukan karena Eintein yang bodoh, namun gurunya yang tak bisa mengajar. Dengan metode belajar sendiri yaitu bernasis otak kanan dan alam bawah sadar pada gelombang otak yang sesuai (konon kabarnya Eintein belajar dengan kondisi setengah tidur, atau dalam bahasa hypnosis disebut trans). Eintein mampu membuktikan bahwa dirinya memang jenius.

Kini saatnya bagi anda untuk menggunakan kembali cara belajar, mengajar, mendidik serta pengembangan diri yang mencerahkan. Cara yang meningkatkan efektivitas apapun yang anda sampaikan berlipat-lipat langsung

memasuki alam bawah sadar murid-murid, atau, pasien anda sebagai pusat memory jangka panjang.

Bacalah dan segera praktekan, anda akan terkejut dan puas akan hasilnya.

Salam cemerlang

Mr. Reed Wanadi

- Coach of Hypnisis dan NLP.
- Personal trainer.
- Pembelajar yang masih terus ingin belajar dan belajar lagi.

PENDAHULUAN

Pikiran ditinjau dari pendekatan otak, ada otak kanan dan otak kiri, ditinjau dari pendekatan tingkat kesadaran ada alam sadar dan alam bawah sadar, dan ditinjau dari pendekatan gelombang otak, ada gelombang Beta, Alpha, Teta, dan Delta. Semua pendekatan memiliki kekuatan dan fungsi sendiri-sendiri yang sebenarnya merupakan suatu sistem dalam kehidupan manusia. Peran atau potensi pikiran sadar hanya 12% sedangkan peran pikiran bawah sadar 88 %, yang mana rata-rata manusia hanya baru menggunakan potensi pikiran sadarnya sekitar 5 % sampai 6%, kecuali orang-orang Jenius seperti Einstein telah memanfaatkan potensi pikiran sadar sekitar 10 %. Kenyataan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar manusia masih belum dapat memanfaatkan potensi yang dimiliki.

Pikiran sadar, otak kiri ataupun kondisi gelombang beta merupakan wilayah logika. Logika memang dibutuhkan baik untuk merancang, merencanakan maupun menyusun strategi dalam mempersiapkan perubahan dalam hidup. Oleh karena tanpa logika manusia akan bekerja atau bertindak berdasarkan dorongan hati sehingga seolah-olah tidak memiliki target/tujuan yang nyata dalam setiap tindakan yang dilakukan. Namun logika boleh dikatakan hanya sepersepuluh bagian dari kehidupan manusia atau dalam kata lain logika hanya berperan 10 % dalam meraih cita-cita hidup. Berarti bila manusia mengurung diri dengan “logika” sama saja dengan mempersempit ruang gerak. Mengeani logika, ada

beberapa kemungkinan, yakni pertama ; sudah ada atau bisa dijelaskan logikanya, kedua; mungkin memang belum ada yang menemukan, ketiga; mungkin baru dalam proses penelitian, keempat; mungkin pikiran manusianya sendiri belum atau tidak mampu menjangkau, ataupun memang bukan wilayah logika (bukan termasuk logika ilmiah) walaupun faktanya ada ?

Selanjutnya, bila sistem pendekatan tersebut di atas ditinjau dari pendekatan kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual (SC), gelombang otak Beta adalah wilayah IQ, gelombang otak Teta wilayah EQ dan gelombang otak Delta wilayah SQ, sedangkan Alpha adalah pintu masuk dari Beta ke Teta.

Potensi-potensi yang akan dipelajari berikut adalah pemanfaatan potensi dahsyat Alam Bawah Sadar untuk pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi seni, olahraga, kesehatan, dan *entrepreneur*. Selain itu, buku ini akan membahas mengenai dan pemanfaatan potensi kekuatan dahsyat Alam bawah Sadar untuk mencapai visi, misi, dan tujuan hidup dengan menggunakan otak kanan pada gelombang Alpha Teta berbasis bahasa dan fungsi alam bawah sadar, dimana otak kiri tetap diperankan sebagai perancang, dan otak kanan berperan sebagai pemroses.

Dewasa ini pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan olahraga, masih banyak menitikberatkan pada penggunaan otak kiri atau pikiran sadar, belum sampai pada memanfaatkan/optimalisasi potensi alam bawah sadar, gelombang otak dan keseimbangan otak

kiri dan kanan. Padahal pemanfaatan potensi alam bawah sadar, gelombang otak, dan otak kanan dapat membuat pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan teknologi seni dan olahraga menghasilkan karya/produk/kinerja yang berkualitas berkuantitas makin kreatif dan kompetitif dengan cepat, tepat, cocok, mudah dan nyaman, karena ketiga potensi tersebut merupakan sistem metode yang mampu menghasilkan daya serap yang tinggi, simpanan memori jangka panjang, tampungan memori yang besar, memori yang kuat tertanam di alam baawah sadar, memilih waktu atau saat yang tepat untuk memasukkan pesan/sugesti, menggunakan bagian otak yang tepat, memilih bahasa verbal dan non verbal yang tepat/cocok, menggunakan cara yang cocok dan menampung memori yang besar.

BAB I

DAFTAR TOKOH-TOKOH SUKSES

A. Tokoh-Tokoh Sukses dengan Teknik Alam Bawah Sadar yang dilakukan

Dibawah ini dipaparkan beberapa tokoh sukses dengan teknik-teknik alam bawah sadar yang dilakukan.

1. Arthur Schnabel (seorang pianis konser terkenal)

Schnabel jarang berlatih dengan piano sungguhan. Schnabel lebih suka berlatih dengan kepalanya, yakni membayangkan dalam pikirannya bahwa ia sedang berlatih piano. Pada saat pentas ternyata hasilnya tidak jauh berbeda dengan para pianis lainnya yang berlatih dengan memakai piano sungguhan (Arif RH, 2009: 57).

2. Dituturkan oleh Charles Garfield bahwa Berkeley C. A. Ilmuwan Uni Soviet pelatih olahraga melakukan eksperimen:

Kelompok 1. Diberi latihan fisik 100 %

Kelompok 2 diberi latihan fisik 75 % dan latihan imaginary 25 %.

Kelompok 3 diberi latihan fisik 750 % dan latihan imaginary 505 %.

Kelompok 4 diberi latihan fisik 25 % dan latihan imaginary 75 %.

Hasil eksperimen menunjukkan bahwa atlet pada kelompok 4 muncul sebagai kelompok yang berhasil paling baik dibanding kelompok lainnya (Muchlas Suseno, 2012: 26).

3. Jim Carrey (aktor Hollywood)

Suatu ketika Jim Carrey memiliki impian untuk memiliki uang sebesar US \$ 100.000.000, padahal ia tidak memiliki pekerjaan yang memungkinkan bisa menghasilkan pendapatan sebesar itu. Selanjutnya Jim Carrey berusaha memvisualisasikan impiannya tersebut dengan cara mengambil selembar cek kosong, lalu menuliskan US \$ 100.000.000 di atasnya. Suatu hari Jim Carrey mengikuti *casting* film namun tidak lolos, kemudian ia mengambil cek tadi lalu mengamatinya sambil berkata “*saya pasti bisa memilikinya*”. Secara tidak sadar Jim Carrey telah melakukan sugesti pada dirinya sendiri untuk menjadi orang yang memiliki uang sebesar itu. Setelah dengan tekun dan melalui proses yang panjang dalam mengikuti berbagai audisi dan *casting* film, akhirnya Jim Carrey terpilih menjadi pemeran utama dalam film kocak “*The Mask*” dan mengantongi uang sebesar US \$ 100.000.000. karier Jim Carrey semakin menanjak dengan membintangi beberapa film, dan bahkan berhasil meraih banyak penghargaan dari tahun 1994 sampai dengan 2006. Sebanyak 30 penghargaan nominasi dan pemenang dalam dunia perfilman telah diperoleh oleh Jim Carrey sebagai hasil dari kinerjanya (Mahardika Wiratama, 2012: 117-122).

4. Rebbeca Owen (Juara Ballet Olimpiade)

Selama mempersiapkan diri untuk mengikuti olimpiade, Rebbeca Owen mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *Ginga Salto*. Setiap melakukan latihan gerakan

Ginga Salto, Rebecca Owen selalu dihantui rasa cemas, berpikir tentang kemungkinan salah, takut mengalami kegagalan, dan bahkan terjatuh dalam latihannya. Kemudian Rebecca Owen menggunakan pendekatan yang lebih radikal, yaitu pendekatan visualisasi. Pada setiap waktu, Rebecca Owen membayangkan gerakan *Ginga Salto* secara rinci terus menerus dan membayangkan seolah-olah ia berhasil menguasai gerakan tersebut. Akhirnya Rebecca Owen berhasil melakukan gerakan tersebut dan keluar sebagai juara Olimpiade (Mahardika Wiratama, 2012: 122).

5. Andre Kirk Agassi (petenis profesional dari Amerika Serikat)

Andre Kirk Agassi telah memenangkan 8 gelar juara tunggal *Grand Slam* dan dianggap sebagai salah satu pemain terbaik sepanjang masa. Selain itu, Andre Kirk Agassi lebih dari 100 kali memenangkan pertandingan di Wimbledon. Andre Kirk Agassi mengatakan salah satu kunci suksesnya adalah visualisasi. Ia selalu memvisualisasikan dirinya lebih muda 10 tahun sehingga memiliki energi yang luar biasa dan memvisualisasikan kemenangan secara konsisten (Mahardika Wiratama, 2012: 117-124).

6. Arnold Schwarzenegger (atlet binaraga, aktor, politikus, pengusaha, dan pengusaha sukses)

Sebagai orang yang sukses dalam beberapa hal Arnold selalu memiliki pemikiran positif terhadap setiap kegiatan yang akan dilakukan. Arnold selalu mengatakan bahwa *“selama pikiran anda mampu membayangkan bahwa*

anda mampu melakukan sesuatu, maka anda pasti bisa melakukannya...saya selalu berusaha memvisualisasikan diri sebelum melakukan sesuatu yang penting... kalau hal itu bisa dilakukan maka keberhasilan sebenarnya sudah berada ditangan“ (Mahardika Wiratama, 2012: 135). Selain itu Arnold juga mengatakan bahwa latihan beban hanya merupakan kelanjutan dari visualisasi (R. Wandu, 2011: 80).

7. Hendrawan (pebulutangkis Indonesia).
Sejak tahun 1997, Hendrawan berlatih lebih giat dari sebelumnya. Selain itu ia membayangkan media masa memuat gambarnya saat memegang Piala Thomas dan tertulis Hendrawan Pahlawan Indonesia, serta membayangkan masyarakat Indonesia menyambut dan mengelu-elukan kedatangannya beserta Piala Thomas. Akhirnya Hendrawan mampu menjadi penentu kemenangan Tim Piala Thomas Indonesia pada tahun 1998, 2000, dan 2002 (Mahardika Wiratama, 2012: 136).
8. Michale Angelo (pencipta patung David tahun 1500an di Milan)
Mengenai patung hasil ciptannya, Michale Angelo mengatakan bahwa *“Saya tidak menciptakan patung itu, patung itu sudah ada dalam batu yang saya pahat, saya hanya membuang bagian-bagian yang tidak perlu“*. Maksud Angelo adalah bahwa ketika dia hendak membuat patung maka dia terlebih dahulu membuat dan menghadirkan bayangan bentuk patung yang akan dihasilkan. Bayangan itu hadir secara utuh dalam benak pikirannya (Muchlas Susena, 2012: 84).

9. Marilyn King (*penathlete* kelas dunia pemegang medali emas)

Waktu itu Marilyn harus dirawat di rumah sakit untuk beberapa lama padahal waktu persiapan olimpiade tinggal beberapa bulan lagi. Selama di rumah sakit, Marilyn mempraktekkan *imagery*, yaitu mengganti latihan fisik lari dengan imajiner. Dia membayangkan seakan-akan dia benar-benar melakukan latihan lari di lintasan lari dan juga membayangkan kegiatan lomba yang sesungguhnya termasuk bayangan keberhasilannya memenangkan lomba lari itu. Dia membayangkan suasana panggung saat dia dikalungi medali emas. Kecuali itu dia juga membayangkan secara *auditory* dan *kenesthetic*, maka dia dapat mendengar suara gemuruh penonton saat menyaksikan dia berlari. Dia juga membayangkan gerak ayunan langkah kakinya, walaupun dia sedang berbaring di rumah sakit. Setiap kali melakukan *imagery* badannya berkeringat seperti layaknya orang yang benar-benar melakukan latihan fisik yang sebenarnya (Muchlas Susena, 2012: 86).

10. John Assaraf (seorang pengusaha sukses di Amerika)

Pada tahun 1995, John Assaraf melakukan hobinya yang tidak disadari merupakan kegiatan *imagery*. Dia selalu menempelkan guntingan gambar benda yang ia inginkan pada papan visi. Salah satu keinginannya yang ia harapkan dapat terwujud adalah memiliki rumah besar dan mewah. Maka ketika ia melihat majalah yang memuat gambar rumah mewah mirip yang ia inginkan

lalu ia segera mengguntingnya dan menempelkan pada papan visinya. Papan visi tersebut ia gantung di ruang kerjanya. Setiap hari sebelum ia mulai bekerja ia selalu memandangi gambar-gambar yang ada pada papan visi tersebut dan membayangkan benda-benda yang ia telah miliki. Pada tahun kelima dia mampu membeli rumah mewah seperti yang ada dalam gambar pada papan visi (Muchlas Susena, 2012: 87).

11. Mary Lou Retton (juara senam olimpiade 1984)

Mary Lou Retton senantiasa membayangkan gerakan-gerakan rutin dalam pikirannya. Mary Lou Retton juga memvisualisasikan setiap tahapan senam, setiap langkah, setiap lompatan, dan setiap gerakannya lebih dahulu sebelum benar-benar melaksanakan dalam pertandingan (R. Wandu, 2011: 80).

12. Chris Poellein adalah anggota tim ski gaya bebas Jerman barat yang terkenal di dunia, yang memenangkan Piala Eropa enam kali antara 1976 dan 1982. Sebagian program dari pelatihan adalah bekerja dengan psikolog untuk meningkatkan kekuatan pikiran. Setelah melakukan latihan di lerang-lereng perbukitan, dia mencari tempat untuk mengulang utuh latihan dalam benaknya, memvisualisasikan setiap pukulan dan gerakan yang biasa dilakukan dalam latihan. Dia berlatih secara mental sekeras berlatih secara fisik. Gambaran mental yang jelas mengenai aktivitas tersebut merupakan salah satu kunci utama (John Kehoe, 2012: 30).

13. Bryan Edward seorang pria dengan selera humor dan bersemangat tinggi, bekerja menjual asuransi jiwa. Setiap malam sebelum pergi tidur dan selama sepuluh menit saat bangun tidur, ia menghabiskan waktu selama sepuluh menit untuk memutar didalam benak kegiatan-kegiatannya menelpon keesokan harinya. Ia membayangkan dirinya sedang melakukan presentasi kepada setiap klien. Ia melihat dalam benaknya mereka bersikap terbuka dan dengan senang hati melakukan kontrak asuransi dengannya. Dia membayangkan hari yang sangat produktif dengan banyak sekali penjualan. Bryan Edward menjual lebih banyak asuransi dalam satu minggu daripada kebanyakan orang dalam enam bulan, dan dia secara konsisten berada dipuncak satu persen dari profesinya setiap tahun (John Kehoe, 2012: 31).
14. Chris Evert (petenis putri)
Chris Evert telah memenangkan total 6 pertandingan di AS terbuka, 7 Perancis terbuka, 3 Wimbledon terbuka, dan 2 Australia terbuka mengatakan bahwa saat dia masih anak-anak, ia disuruh duduk di sisi lapangan dan memandang pada sebuah bola tenis yang ada di genggamannya selama satu jam setiap kali latihan. Ini adalah latihan pemusatan perhatian.
15. Kevin O'Neal (atlet *triathalon*)
Kevin O'Neal menyelamatkan karirnya dengan menggunakan kekuatan pikiran. Setelah mengalami suatu kecelakaan serius saat bersepeda, salah satu tangannya hancur terluka parah dan kepercayaan dirinya terguncang

hanya beberapa minggu sebelum *triathlon* besar berlangsung. Untuk mempercepat kesembuhannya, Kevin O'Neal kemudian melakukan visualisasi dengan masuk kedalam tubuhnya sendiri dan secara fisik menyatukan tulang-tulangnya yang patah. Sebagai hasil visualisasinya, ternyata tulang-tulang itu kembali pulih dua kali lebih cepat dari yang diperkirakan, sehingga Kevin O'Neal bisa bertanding dalam ajang perlombaan tersebut (John Kehoe, 2012: 182).

16. Arif R. H. (seorang motivator)

Arif R. H. dengan kekuatan pikirannya membuat bingung salah satu kelelawar yang sedang terbang bersama rombongan kelelawar. Ia membayangkan senyata mungkin bahwa ada sebuah tembok di langit yang menghalangi arah terbang kelelawar tersebut. Kelelawar tersebut terbang tersendat-sendat dan terpentak mundur dan bahkan jatuh (Arif RH, 2009: 67).

17. Leonid L. (seorang ilmuwan Soviet)

Leonid L. melakukan percobaan tentang telekenis yaitu kemampuan menggerakkan benda tanpa alat bantu dan tanpa menyentuhnya secara fisik. Schneider diminta menggerakkan sebuah sapu tangan di atas meja dari jarak jauh dengan kekuatan pikiran. Hasilnya sangat mencengangkan, karena sapu tangan di atas meja benar-benar bergerak tanpa ada satu bendapun yang kasat mata yang menggerakkan. Pada saat melakukan harl tersebut, kedua tangan Schneider dipegang oleh 2 orang dan disekeliling meja yang digunakan untuk meletakkan sapu

tangan dijaga dengan infra merah yang dipantau oleh sebuah galvanometer yang mendeteksi daya halus yang menembus penjagaan sinar merah (Arif RH, 2009: 64).

18. Khrisnamurti (seorang motivator)

Melalui tulisannya, Khrisnamurti memberikan bimbingan dalam menggunakan kekuatan pikiran (visualisasi) untuk mematahkan pensil dengan jari telunjuk. Pelaku memvisualisasikan bahwa pensil tersebut terbuat dari kayu yang sangat rapuh dan tulang pada jari telunjuk lebih kuat daripada pensil. Kemudian pelaku mengumpulkan memori emosi masa lalu yang memuncak dan membakar diri sehingga menimbulkan energi yang sangat dahsyat. Untuk selanjutnya pelaku mengalirkan energi dasyat tersebut untuk berpindah pada jari telunjuk (Muhammad Nur, 2010: 157).

Selain itu Khrisnamurti menuliskan tentang bagaimana cara memecahkan keramik dengan bolam lampu pijar yang dijatuhkan dengan teknik visualisasi (Khrisnamurti, 2008: 39). Teknik tersebut dicoba oleh Bayu Iswana (salah satu tim pencak silat PON 2012 dari DIY) dan berhasil dengan baik.

19. Raden Ronggo (putra Panembahan Senopati)

Raden Ronggo yang terkenal sangat sakti dengan kekuatan pikirannya memainkan sebuah batu besar dengan cara menepuk-nepuk dan menusuk-nusuk batu yang divisualisasikan sebagai adonan kue. Pada suatu saat Ki Juru Mertani (kakek Raden Ronggo) menegur dengan mengucapkan kata: *“batu itu keras, nanti tanganmu*

sakit". Begitu mendengar kata-kata tersebut keyakinan Raden Ronggo menjadi goyah. Sebagai akibatnya, batu yang tadinya nampak lunak tiba-tiba kembali menjadi keras sehingga tangan Raden Ronggo menjadi kesakitan (Fahrudin Ansori, 2011: 23-24) (Imam Subekti W., 2010: 27).

20. Sunan Kalijogo

Pada saat masih muda Sunan Kalijaga pernah menjadi berandal dengan nama Lokajaya. Pada suatu saat berandal Lokajaya bertemu dengan Sunan Bonang dan berusaha untuk merampas tongkat emasnya Sunan Bonang. Untuk menyadarkan Lokajaya, selanjutnya oleh Sunan Bonang ditunjukkan kolang-kaling di sebuah pohon dan dikatakan bahwa kolang-kaling itu adalah emas. Anehnya, kolang-kaling tersebut berubah menjadi emas dan Lokajaya bergegas memanjat untuk mengambilnya. Namun dikarenakan keraguannya dan ketidak percayaannya bahwa kolang-kaling bisa berubah menjadi emas, akhirnya keraguan tersebut menggoyahkan keyakinan dari Lokajaya. Pada akhirnya, emas yang berada di tangan Lokajaya berubah kembali menjadi kolang-kaling (Fahrudin Ansori, 2011: 23-24) (Imam Subekti.W, 2010: 27).

21. Fahrudin Ansori (seorang motivator)

Fahrudin Ansori dengan bimbingan seorang guru akhirnya berhasil mematahkan besi cor batangan hanya dengan sebuah gulungan koran melalui kekuatan

- visualisasi pikirannya (Fahrudin Ansori, 2011: 25-26) (Imam Subekti W., 2010: 28).
22. Bill Gates dan Warren Buffet pada tahun 2004 sampai dengan tahun 2010, pengusaha terkaya no 1 dan no 2 di dunia (mereka saling menggeser), dengan kunci sukses otak kanan, yakni memberikan/menyumbangkan harta kekayaannya 70- 90 % dari tahun ke tahun pada yayasan amal, yang antara lain ke Bill and Melinda Gate Foundations dan Susan Thomson Buffet. Namun kekayaan mereka justru semakin bertambah berkali-kali lipat (Arya Purwadinata, 2012: 40-45).
 23. Tung Desem Waringin (pengusaha sukses)
Tung Desem Waringin merupakan seorang pengusaha yang selalu menoptimalkan kinerja otak kanan pada setiap tujuan yang ingin dilakukan. Pada tahun 2008 Tung Desem Waringin menyebarkan uang 100 juta rupiah di Stadion Sepakbola Balatika Kesatrian, Serang, Banten. Tung Desem Waringin sekarang menjadi pengusaha dan motivator yang semakin sukses.
 24. Bob Woodward pada tahun 1966 melaporkan bahwa Ibu Negara Hillary Clinton menggunakan teknik "*bayangkan orang ini berbicara dan menasehati*" untuk berbincang secara imajiner dengan Ibu Negara Eleanor Roosevelt (John Kehoe, 2012: 54).
 25. Jean Houston membimbing *host* TV Larry King melalui sebuah percakapan imajiner dengan mentornya, sang legenda TV, mendiang Arthur Godfrey. Ini dilakukan dalam siaran secara langsung di acara Larry King

dihadapan jutaan pemirsa untuk mendemonstrasikan betapa efektif dan sederhananya teknik ini (John Kehoe, 2012: 54).

26. Napoleon Hill penulis buku *Think and Grow Rich* mengadakan pertemuan imajiner dengan memilih 9 orang lelaki yang hidup dan karya dalam hidupnya telah membuatnya terkesan, yang antara lain Abraham Lincoln, Andrew Carnegie dan Henry Ford (John Kehoe, 2012: 55).

27. Dr. Patricia Norris

Dr. Patricia Norris dari Karl Menninger Foundation mengajarkan pada para pasien untuk menggunakan kekuatan pikiran dalam memerangi penyakit. Ia menceritakan kisah seorang anak berusia 9 tahun yang menyembuhkan dirinya dari tumor ganas dengan menggunakan teknik visualisasi. Garret Potter divonis mengidap penyakit tak tersembuhkan dan diperkirakan hanya punya sisa waktu hidup selama enam bulan. Dengan menggunakan kekuatannya dia memvisualisasikan kekebalan tubuhnya meningkat dengan sangat kuat. Dia melihat otaknya sebagai tatasurya dan tumornya sebagai penjahat yang menyerbu. Kemudian Garret Potter memvisualisasikan dirinya sebagai sang pemimpin skuadron pejuang ruang angkasa yang berperang melawan tumor dan menang. Garret menggunakan teknik tersebut selama dua puluh menit setiap malam. Lima bulan kemudian dilakukan scan otak dan ternyata tumor yang ada didalam tubuhnya sudah tidak ada. Teknik visualisasi dilakukan setelah

- disimpulkan terapi radiasi tidak berhasil dan operasi bedah tidak mungkin (John Kehoe, 2012: 180-181).
28. Tiger Wood (Pegolf)
Tiger Wood selalu melengkapi latihannya dengan sugesti *hypnosporting* oleh *mental coach* Jay Brunza. Tujuannya agar bisa mengabaikan semua gangguan dan bisa tetap fokus pada setiap pertandingan yang diikutinya (Awie Suwandi, 2010: 130).
 29. Jimmy Connor (petenis)
Jimmy Connor selalu mengombinasikan *hypnosporting* dalam latihannya dan berhasil memenangkan U.S. Open Championship (Awie Suwandi, 2010: 130).
 30. Dalam buku *HypnoSport*, Les Cunningham menulis bahwa Hypnosport sudah banyak digunakan dalam olahraga, bahkan dalam perlombaan di Olimpiade sejak tahun 1956 (Awie Suwandi, 2010: 130).
 31. Charles Revson, pendidik Revlon memiliki kecakapan yang luar biasa aneh dan ganjil, yakni instuisi tajamnya, dalam menentukan produk apa yang diinginkan oleh pelanggan (Adhi Nugroho, 2010: 106).
 32. Jack Chambertlain yang pernah menjadi presiden direktur Lenox dan bekerja di General Elektrik, bertutur bagaimana ia memutuskan untuk memakai kaset delapan track, yakni dengan intuisinya dalam memilih alternatif (Adhi Nugroho, 2010: 106).
 33. Albert Einstein penemu teori relativitas mengatakan bahwa teorinya itu muncul lebih karena pikiran yang berkelebat, bukan karena pola pikir logis yang disajikan

oleh para peneliti di laboratorium yang berorientasi pada data (Adhi Nugroho, 2010: 106). Dan Eintein juga bermimpi mengendarai sorotan cahaya sebelum mengembangkan teori relativitasnya (John Kehoe, 2011: 91). Eitein ketika menemukan teorinya yang fenomenal selalu berada dalam kondisi alpha.

34. Dr. Banting dan Elias Howe yang membuat terobosan sengan penemuan mereka melalui bantuan mimpi. Selain itu pemenang hadian nobel Dr. james Watson diarahkan untuk menemukan sifat-sifat molekul DNA yang membingungkan melalui mimpi (John Kehoe, 2011: 92). Elias Howe mimpi perang melihat tombak berlobang, menemukan mesin jahit, sedangkan James Watson mimpi melihat ular (B. Prakosa, 2012: 56).
35. Thomas Alpha Edison
Untuk menangkap gagasan, Thomas Alpha Edison duduk sambil menjepit batu dengan kedua sisi lututnya, kemudian ia berkonsentrasi dan masuk ke gelombang alpha (B. Prakosa, 2012: 56). Pada akhirnya Thomas Alpha Edison mampu menciptakan mesin bicara, mesin gambar bergerak, lampu pijar elektrik, dan sejumlah penemuan lainnya melalui teknik imajinasi (Nappoleon Hill, 2007: xxi)
36. F.W. Woolworth mendirikan Five and Tent Cent Store Plan dalam imajinasinya sebelum toko besar tersebut terwujud. Nyata dan kemudian mengantarkannya menjadi multimiliurner (Nappoleon Hill, 2007: xxi)

37. Henry Mintzberg (peneliti)
Henry Mintzberg menemukan bahwa para eksekutif berperingkat tinggi senantiasa mengandalkan firasat untuk menyelesaikan masalahnya yang terlalu kompleks untuk pemikiran rasional. Pada kenyataannya, kesuksesan tidak terletak dalam konsep sempit yang disebut rasionalitas melainkan hasil perpaduan logika berpikir jernih dan intuisi yang kuat. Selain itu, milyarder Ted Turner pendiri CNN juga mengatakan bahwa visi dan intuisi bekerja seiring sejalan satu sama lain (John Kehoe, 2011: 76).
38. Para astronot NASA menghabiskan 90% waktunya untuk berlatih bereaksi dengan instuitif (Adhi Nugroho, 2010: 17).
39. Menurut hasil penelitian *International Institut For Management*, Lausanne, Swiss, para manager sukses menyatakan bahwa mereka menggunakan intuisi untuk membuat sebagian besar keputusan dalam bisnisnya (Adhi Nugroho, 2010: 16).
40. George Eastment (pendiri Eastmen Kodak), menyatakan bahwa segala sesuatu yang saat ini telah melegenda muncul secara intuitif (Adhi Nugroho, 2010: 17).
41. Ray Kroc membeli *franchise* Mc Donalds dengan harga terlalu tinggi padahal uangnya tidak cukup banyak untuk membeli waralaba tersebut. Hal ini dilakukan karena terdorong oleh instuisinya. Firasat itu benar MC. Donalds pertama kali hanya ada satu di California, AS, tapi

- sekarang menjadi *franchise* yang mendunia (Adhi Nugroho, 2010: 17).
42. Sam Walton pendiri Wal Mart menggunakan instuisinya ketika mendirikan sebuah toko pada tahun 1962. Kini terdapat lebih 1300 toko Wal Mart di seluruh dunia (Adhi Nugroho, 2010: 17).
 43. Riset dari *New Jersey Institute of Technology* yang menemukan bahwa sekitar 80% pimpinan perusahaan yang mampu menghasilkan profit 2x lipat dalam lima tahun dilakukan dengan menggunakan instuitif (Adhi Nugroho, 2010: 18).
 44. John Mihalasky dan E. Douglas Dean menemukan bahwa CEO yang sukses memiliki instuisi di atas rata-rata.
 45. Penelitian penulis tahun 2012 pada 120 mahasiswa untuk mendapatkan ide melalui teknik alam bawah sadar (gelombang teta, afirmasi, dan visualisasi) menunjukkan bahwa rata-rata setiap mahasiswa mampu menghasilkan 4 ide dalam 7 menit. Mahasiswa jurusan mesin berjumlah 60 orang mendapatkan idea alat peralatan dan mesin, sedangkan mahasiswa ekonomi mendapatkan ide bisnisnya. Tanpa menggunakan kekuatan alam bawah sadar setiap mahasiswa hanya mampu mendapatkan 1 buah ide dalam waktu 30 menit. Mahasiswa lalu mengambil salah satu idenya, dengan teknik memanfaatkan potensi alam bawah sadar mendapatkan idenya menjadi semakin dalam hanya dalam waktu 2 menit per pendalaman yang dikehendaki. Untuk mahasiswa mesin mendalami bagaimana alternatif-

alternatif konstruksinya, bagaimana alternatif-alternatif mekanismenya, bagaimana alternatif-alternatif transmisinya, dan seterusnya. Sedangkan mahasiswa ekonomi mendalami bagaimana alternatif-alternatif penampilan produknya, bagaimana alternatif-alternatif promosinya, bagaimana alternatif-alternatif strategi pemasarannya, dan lain sebagainya.

46. Marsinah seseorang yang berbadan kecil (M) umur 35 tahun dengan berat badan 50 kg asal Guwosari Bantul, dengan menggunakan teknik afirmasi dan visualisasi ternyata mampu mengangkat tempat tidur dari kayu jati dengan 3 jarinya. Tanpa afirmasi dan visualisasi dia tidak mampu mengangkatnya (penulis, 2012).

B. Tokoh -tokoh sukses kelas Internasional dan Nasional dalam bidangnya

Tokoh-tokoh sukses yang dalam mencapai visi, misi dan cita-citanya dengan memanfaatkan potensi kekuatan Dahsyat Alam Bawah Sadar, Gelombang Otak, dan Otak kanan dengan menggunakan teknik afirmasi, visualisasi, intuisi, gelombang otak, atau kekuatan pikiran, antara lain:

1. Tokoh-Tokoh yang menggunakan Visualisasi/Imaginasi

Hendrawan (bulu tangkis),
Tiger Wood (pegolf dunia),
Jimmy Connor (petenis), Ken Norton (petinju),
Mary Lou Retton dan Arnold.S (pesenam),
Maxwell M. (pelatih bola basket),
Hadfield (Psikolog),

James Fugence Carrey (komedian),
Rebecca Owen (juara balet olimpiade),
Andre K. Agassi (petenis dunia),
Kolonel Sanders (pendiri KFC),
Bill Gate (Pendiri Microsoft Cooperation),
Arnold Swarzenegger (atlet binaraga yang bintang
film dan pengusaha sukses), Chris Poellein (atlet ski),
Bryan Edwars (pebisnis),
Ridwan Raharjo (pebisnis),
Michale Angelo (pemahat patung),
Marilyn King (penathlite kelas dunia),
John Assaraf (pengusaha sukses, papan visi),
Ahmad Fuad dan Andrea Hirata (sukses dalam karier
melalui kebiasaan membayangkan sejak kecil),
Walt Disney (perancang dan penggagas Karya Agung
Pusat Rekreasi),
Berkelly C.A. (pelatih olahraga),
Achmad Fuad (bea siswa luar negeri berkali-kali,
Mary Riana (pebisnis),
Garret Petter (penyandang kanker),
Dr. David Dresler, Dr. Patrica Norris., Dr. Vicky
Schippers, Dr. Henry Beecher, Dr. Paul Pennie, Dr.
Albert Schwentzer, Jim Carry (komedian), Adam
Khoo (jutawan termuda dan motivator),
Cris Evert (petenis dunia),
Alexander Graham Bell (1847-1922 penemu telpon),
Neil Amstrong (orang pertama yang menginjakkan
kakinya di bulan)

Thomas Alfa Edison (1874-1931),
Albert Einstein (1879-1955),
Newton (1642-1727: gaya gravitasi),
Copernicus dan Galileo Galillei (1564-1642 penemu teleskop),
Michael Faraday (1791-1867 Enegi Listrik),
Arthur Schnabel (pianis),
Napoleon Hill (penulis buku), Jean Houston (pembimbing imajiner acara Lary King), Hillary Clinton (Ibu Negara USA),
Jack Chanbertlain (pengusaha), F.W. Woolworth (pengusaha).

Sumber Bacaan : (Wandi.Y.A., 2011 : 79) (Mahardika Wiratama, 2012 : 117-137), (Imam Subekti.W, 2010 : 27-36), (Martha Gemilang, 2011:107), (Muchlas Suseno,2012 : 84), dan (Arief.R.H, 2009 ::40 – 76)

2. Tokoh-Tokoh yang menggunakan Otak Kanan

Firmansyah (pengusaha Tela Kress 1600 outlet), Tung Desem Waringin (pebisnis dan motivator), Mr. Joger (pebisnis), Steve Jobs (apple), Purdi E. Candra (pebisnis), Bob Sadino (pebisnis), Bill Gate (posisi 2 orang terkaya didunia), Warren Buffett (rangking 2 orang terkaya didunia pada tahun 2006), Fauzi Saleh (Pengusaha Perumahan Mewah), Mr. Joger (pebisnis), Ipho Santosa (motivator dan pebisnis).

Sumber bacaan : (Aryo Purwoko, 2012:22-37)

3. Tokoh-Tokoh yang menggunakan Instuisi

Mozart, Einstein Edison (teori relatifasnya), Marcony, Henry Ford, Luther, Burbank, Madame, Currie, Ted Turner (pendiri CNN dan pebisnis milyarder), Ray Kroc (Mc. Donald), Conrad Hilton (properti), Socrates (properti), Jack Chamberlain (pengusaha), Charles Revson (pengusaha pendiri Revlon).

Sumber bacaan : Adhi Nugroho, 2010 : 16-217)

4. Tokoh-Tokoh yang Menggunakan Kekuatan Pikiran

Raden Ranga putra Sultan Agung, Sunan Bonang, Svichiro (Honda), Robert Stevenson (*Mercusuar Bell Rock* di Skotlandia), Thomas Alva Edison (Bola Lampu), Jimmy Connor (petenis dunia), Gloria Spital (pelatih golf USA), Tiger Wood (pegolf dunia).

Sumber bacaan: (Fahrudin Ansori, 2011 : 21-29) dan (Iman Subekti.W. 2010 : 22-36)

5. Tokoh-Tokoh yang Menggunakan Imaginasinya dengan Visi (Tujuan) Utama yang Jelas (Napoleon Hill, 2007: 230-233)

F.W. Woolworth ingin mengikat seluruh Amerika dengan rantai jaringan Five and Tenc Store; William Wrigley Jr. memusatkan pikiran pada pembuatan dan penjualan permen karet, dan mengubah ide sederhana menjadi bisnis jutaan dolar); Thomas A. Edison memusatkan perhatian atas kerja mengharmoniskan hukum-hukum alam dan menjadikan upaya-upaya mengungkap lebih banyak

temuan yang berguna); Henry L. Doherty memusatkan pikiran pada pembangunan dan pengoperasian reaktor pembangkit tenaga untuk umum dan menjadikannya multimiliuner); Ingersoll memusatkan pikiran pada arloji satu dolar dan membuat dunia berdetak bersama mereka sehingga memberinya keuntungan berjuta-juta dolar); E.M. Staler memusatkan pikiran pada layanan hotel yang ramah dan akrab seperti rumah yang menjadikannya kaya raya serta menyenangkan jutaan orang yang menggunakan hotelnya; Edwin C. Barnes memusatkan pikirannya pada menjual *Edison Dictating Machines* lalu pensiun dalam usia muda tetapi sudah memiliki uang yang jauh lebih banyak daripada yang ia butuhkan; Woodrow Wilson memusatkan pikiran pada Gedung Putih selama 20 tahun hingga akhirnya menjadi penghuninya; Martin W. Littleton memusatkan pikirannya untuk menjadi pengacara besar dan akhirnya menjadi pengacara sukses dengan bayaran perkasus sekitar \$ 50.000; Henry Ford berkonsentrasi pada "flivver" dan menjadikan dirinya sebagai orang terkaya dan paling berpengaruh di zamannya; Andrew Carnegia mengonsentrasikan diri pada baja sehingga menghasilkan kekayaan besar dan menjadikan namanya masuk didalam perpustakaan di Amerika Serikat; Gellete memusatkan perhatian pada pisau cukur yang aman dan praktis berhasil menjadikan

dirinya sebagai seorang multimiliuner; George Eastman mengkonsentrasikan pada Kodak dan menghasilkan kekayaan besar; Russel Conwell focus pada satu kuliah sederhana "*Acres of Diamonds*" dan dari ide tersebut dapat menghasilkan lebih dari \$ 6.000.000; Hearst mengonsentrasikan pada koran-koran sensasional dan membuatnya menjadi kaya raya; Hellen Keller berkonsentrasi pada belajar berbicara meski ia bisu tuli dan buta, ia sadar betul pada tujuan utama dalam hidupnya. Kini Helen Keller Foundation bergerak di berbagai penjuru dunia membantu anak-anak yang punya kendala; John H. Patterson berkonsentrasi menciptakan "*cash register*" yang akhirnya membuatnya kaya dan membuat orang lain lebih hati-hati; Der Kaiser dari Jerman konsentrasi pada peperangan dan mencapai banyak kesuksesan; Fleischman berkonsentrasi pada kue kecil sederhana berbahan ragi, kemudian dapat membuat semua roti didunia mengembang seperti spon; Marshall Field mengonsentrasikan diri pada toko retail terbesar didunia dan menjadi kenyataan; Philip Armour fokus pada bisnis penjagalan namun kemudian berkembang menjadi konglomerat bisnis dan menghasilkan banyak kekayaan; Wright Brothers berkonsentrasi pada pesawat terbang hingga mereka bisa menguasai angkasa; Pulman memusatkan perhatian pada mobil untuk tour, dan idenya ini membuat jutaan orang lebih nyaman saat melakukan

perjalanan jauh dan dia sendiri menjadi kaya raya; *The Anti Saloon League* berkonsentrasi pada *prohibition amendment* dan demi keadaan yang lebih baik atau lebih buruk, mereka berhasil mewujudkannya dan menjadi kaya.

Catatan:

Secara umum teknik-teknik Alam Bawah Sadar hanya berbeda istilah tapi sebenarnya sama. Kekuatan pikiran juga kekuatan visualisasi, kekuatan otak kanan juga merupakan kekuatan imajinasi otak kanan pada alam bawah sadar, kekuatan gelombang otak juga merupakan persyaratan kondisi visualisasi, persyaratan kekuatan pikiran dan persyaratan kekuatan otak kanan

BAB II

DASAR-TEORI

A. Alam Sadar dan Alam Bawah Sadar

Tiga kondisi pikiran manusia oleh Sigmund Freud psikiater Austria (1856-1939) dipilahkan menjadi: Consius, Subconsius, dan Unconsius (Ilhamudin Nukman, 2009: 64), dan dikatakan oleh Sandi Mc Gregor, dalam kehidupan manusia kontribusi pikiran sadar 12 % pikiran bawah sadar 88 % (Ilhamudin Nukman, 2009: 88).

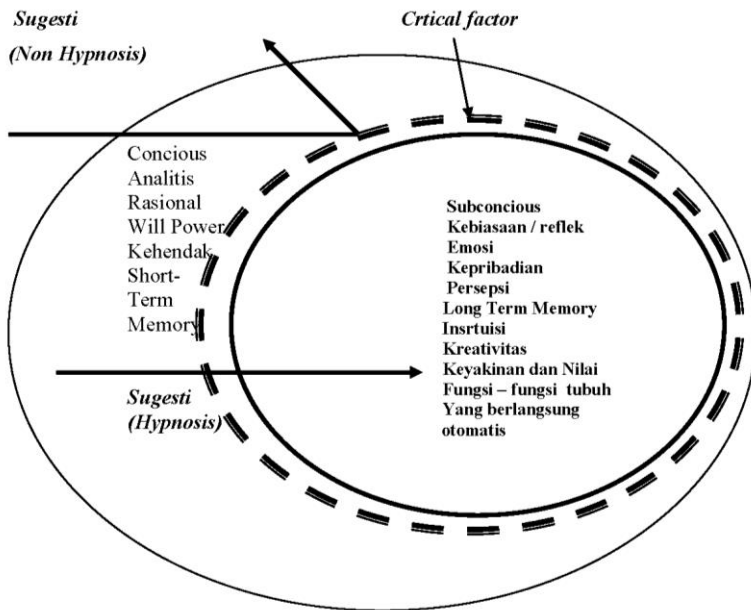
Selanjutnya Adi W. Gunawan, (2005: 27), mengatakan bahwa pikiran ditinjau dari sisi kesadaran dalam konteks hipnosis dapat dibagi menjadi 2 jenis, yakni: pikiran sadar dan pikiran bawah sadar (*subconsius dan unconcius*). Kedua pikiran ini saling berkomunikasi dan bekerja dalam waktu bersamaan, secara parallel. Pikiran sadar memiliki 4 fungsi utama, yaitu mengidentifikasi informasi, membandingkan, menganalisis, dan memutuskan, sedangkan pikiran bawah sadar mempunyai fungsi menyimpan, kebiasaan, emosi, memori jangka panjang, kepribadian, instuisi, kreativitas, persepsi, keyakinan, dan nilai. (Syafie, 2010: 9)

Bawah sadar jauh lebih cerdas, bijaksana, dan cepat daripada pikiran sadar. Pikiran bawah sadar dapat menangani 2.300.000 bit informasi dalam satu waktu, sementara pikiran sadar hanya mampu menangani 7-9 bit informasi dalam suatu saat (Abdul Khafi Syatra, 2010: 34).

Para pakar psikologi memberikan perbandingan kontribusi dominan dalam kehidupan: 10% untuk pikiran sadar dan 90 % untuk pikiran bawah sadar.

Diantara pikiran sadar dan bawah sadar terdapat *Critical Factor*, yang dalam keadaan Beta filter ini tertutup sangat rapat sehingga pikiran bawah sadar sulit diakses. Pada kondisi Alpha atau Teta, *Critical Factor* ini agak terbuka sehingga memungkinkan sugesti masuk ke pikiran bawah sadar meskipun dalam kondisi tidak tertidur (dalam keadaan sadar). Sedangkan pada kondisi Delta, *Critical Factor* terbuka lebar yang berarti kondisi ini merupakan kondisi dalam pikiran bawah sadar sepenuhnya (Aribowo dan Suprayitno, 2009: 44-45). Menurut Milton Erickson dalam bukunya (Isma Almatin, 2010: 98) tentang pikiran bawah sadar:

1. Kemampuan pikiran bawah sadar terpisah dari pikiran sadar
2. Pikiran bawah sadar adalah gudang penyimpanan informasi
3. Pikiran bawah sadar adalah potensi yang belum digunakan
4. Pikiran bawah sadar sangat cerdas
5. Pikiran bawah sadar bersifat sangat sadar
6. Pikiran bawah sadar mengamati dan merespon dengan jujur
7. Pikiran bawah sadar menyerupai pikiran seorang anak
8. Pikiran bawah sadar merupakan sumber emosi
9. Pikiran bawah sadar bersifat universal.



Gambar 1. Alam Sadar dan Alam Bawah Sadar
(R. Wandu Y. A., 2011)

Pikiran bawah sadar mengandung kekuatan dan kompleksitas yang sedemikian besar sehingga benar-benar mengejutkan imajinasi. Pikiran bawah sadar mengendalikan dan mengatur fungsi-fungsi bagian tubuh, mulai dari memompakan darah ke semua bagian tubuh sampai mengatur pernafasan dan pencernaan. Pikiran bawah sadar merekam setiap kejadian yang pernah terjadi. Setiap insiden dalam sejarah kehidupan pribadi direkam dari dalam, bersama emosi-emosi dan berbagai pemikiran yang ditimbulkan oleh insiden-insiden tersebut. Juga dari pikiran

ini, seseorang bisa menerima petunjuk, dan arahan yang tak terkira berharganya.

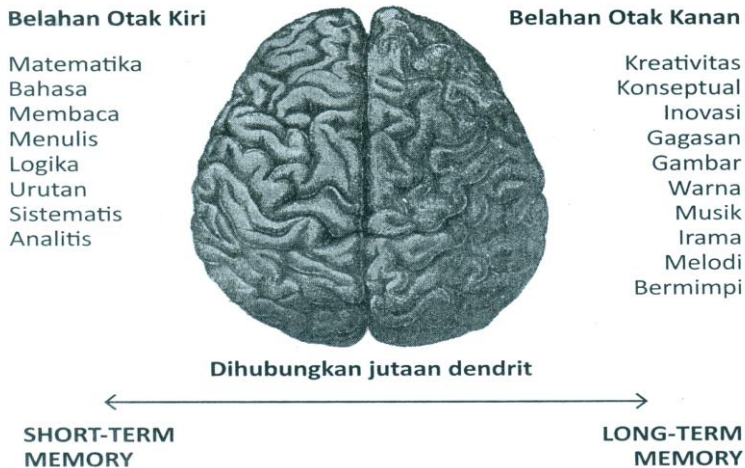
Melalui mimpi, intuisi, perasaan, firasat, alam bawah sadar akan membawakan gagasan-gagasan, wawasan-wawasan, solusi-solusi yang dibutuhkan untuk memenuhi semua kebutuhan dan hasrat keinginan (John Kehoe, 2011: 5).

B. Otak Kanan dan Otak Kiri

Ilmuwan pemenang hadiah nobel, Sperry dan Ornstein menemukan di tahun 1960, bahwa sisi wilayah kiri dan wilayah kanan dari otak memiliki fungsi yang berbeda. Kedua wilayah tersebut secara biologis strukturnya identik dan bekerjasama secara harmonis (Iwan Hadibroto dan Syamsir Alam Vitahealth, 2006: 82).

Pikiran ditinjau dari peran otak, menurut Erbe S. (2010: 64) bahwa fungsi otak kanan adalah aktivitas non verbal, imajinatif, susunan spasial, *holistic intuitif*, parallel, difus, persamaan, tidak tergantung waktu, global, pikiran divergen. Hal ini sejalan dengan pendapat Ippho S. (2010: 51) bahwa wilayah otak kanan adalah emosional, efektif, intuitif, imajinatif, artistic, kualitatif, spasial, parallel, lateral, tak terencana, impulsive, holistik, difus, visual, implisif, interpersonal, *other centric*, dan motorik kiri. Sebagai tambahan bahwa otak kanan juga memiliki 4 fungsi unik, yakni resonansi, imajinasi, memori dengan kecepatan tinggi dan volume besar dan pemrosesan otomatis super cepat.

Sedangkan fungsi otak kiri adalah verbal, proporsional, proses aritmatik, logis analitis, serial, fokus, perbedaan, tergantung waktu, pikiran konvergen, dan segmental.



Gambar 2. Fungsi Belahan Otak Kanan dan Otak Kiri
(Farida Y.S. dan Mukhlis, 2011)

C. Gelombang Otak (Pikiran Ditinjau dari Potensi Gelombang Otak)

Anna adalah penerus karya dan pemikiran Maxwell Cade dan penulis buku *The Awaken Mind* dari Inggris (Anna Wise, 2011: 35-40). Selama 8 tahun belajar di Inggris kemudian pulang ke Amerika. Penelitian 6000 jam, mengamati pola gelombang otak manusia dan mencoba memahami bagaimana kaitannya dengan kondisi kesadaran manusia.

Berbasis hasil penelitian Maxwell Cade dan Anna Wise dalam Saraswati (2010: 15) dituliskan bahwa tingkatan gelombang otak meliputi:

1. Beta

Beta (frekwensi 12-25 Hz) dominan pada saat orang terjaga dan menjalani aktivitas sehari-hari yang menuntut logika/analisis, sehingga daerahnya meliputi kognitif, analitis, logika, otak kiri, konsentrasi, pemilahan pikiran sadar, dengan kondisi aktif, cemas, was-was, khawatir, stress, dan *fight*.

2. Alpha

Alpha (frekwensi 8-12 Hz) dominan pada saat orang dalam kondisi rileks dan tetap waspada, yang daerahnya meliputi khusuk rileks, *mediatif, focus, alertness, superlearning*, akses nurani bawah sadar, dalam kondisi ikhlas puas nyaman tenang santai istirahat segar bahagia *endorphine serotonin*.

Kondisi Alpha merupakan titik pertemuan antara otak kiri dan otak kanan, intelektual dan imajinasi, pikiran sadar dan pikiran alam bawah sadar. Untuk memasuki alam bawah sadar minimal harus pada kondisi Alpha (Aribowo dkk, 209: 44-45).

3. Teta

Teta (frekwensi 4-8 Hz) dominan pada saat orang meditasi, mengantuk, tidur mimpi, dalam daerah sangat khusuk, *deep meditation, problem solving*, mimpi, intuisi, nurani bawah sadar dalam kondisi ikhlas, kreatif, hening, dan imajinasi.

4. Delta

Delta (frekwensi 0.1-4 Hz) tidur lelap tanpa mimpi, nurani bawah sadar kolektif, tidak ada pikiran dan perasaan.

Gelombang otak beta, alpha, teta, delta adalah blok-blok utama dari kesadaran yang ada, mereka bekerja dalam satu konser mahakarya dari sebuah aransemen yang menentukan dan mendasari kondisi kesadaran pada waktu tertentu (Anna Wise, 2011: 56).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Maxwell Code terhadap lebih dari 8000 subjek tentang kondisi pikiran, kesadaran, dan korelasinya gelombang otak, menghasilkan gelombang. Otak: beta, alpha, teta, dan delta. Selanjutnya Anna Wise (2011: xv) melanjutkan penelitian sehingga menemukan kondisi pikiran dan pola gelombang otak lebih rinci. Pikiran yang tercerahkan adalah kondisi kesadaran khusus yang tampak dalam bentuk pola dan komponen gelombang otak yang sangat spesifik.

Setiap gelombang otak memiliki kualitas dan karakter, dan banyak variasi kompleks dari kombinasi gelombang otak, sehingga jarang sekali seseorang akan menghasilkan hanya 1 tipe gelombang otak pada satu momen tertentu. Sebagai contoh meskipun gelombang beta seringkali menghilang saat kondisi fokus, namun beta tetap dibutuhkan agar dapat menyadari, sehingga. tanpa beta, semua kreativitas yang merupakan hasil pikiran alam bawah sadar akan terkunci di alam bawah sadar.

Tabel 1. Gelombang Otak

4 Kategori Gelombang Otak	
Beta 12-25 Hz	Kognitif, analitis, logika, otak kiri, konsentrasi, pemilahan, prasangka, pikiran sadar
	Aktif, cemas, was-was, khawatir, stres, <i>fight or flight, disease, cortisol, norepinephrine</i>
Alpha 8-12 Hz	Khusyuk, relaksasi, mediatif, <i>focus-alerness, superlearning</i> , akses nurani bawah sadar
	Ikhlas, nyaman, tenang, santai, istirahat, puas, segar, bahagia, <i>endorphine, serotonin</i>
Teta 4-8 Hz	Sangat khusyuk, <i>deep-meditation, problem solving</i> , mimpi, intuisi, nurani bawah sadar
	Ikhlas, kreatif, integratif, hening, imajinatif, <i>catecholamines, AVP (arginin-vasopresin)</i>
Delta 0,5-4 Hz	Tidur lelap (tanpa mimpi), non-physical state, nurani bawah sadar, kolektif
	Tidak ada pikiran dan perasaan, selular regeneration, HGH (human Growth Hormone)

(Sumber: M. Noer, 2010)

Kedudukan IQ, EQ, SQ, dalam gelombang otak.

Spiritual adalah metode dan cara guna mendapatkan kinerja pengendalian yang tertinggi bagi pemanfaatan setiap unsure dari religiusitas dalam pencapaian tujuan. Melalui SQ Tuhan memberi solusi tentang permasalahan hidup dan kehidupan yang melibatkan dan berhubungan dengan SO, IQ, dan EQ.

Menurut Budi Yuwono, (2010 : 78- 125) peran kecerdasan SQ,IQ.dan EQ :

1. Kecerdasan Spiritual adalah tingkat pemahaman (kepekaan, ketajaman, pengenalan karakter) kehendak Tuhan dalam kehidupan setiap pribadi. Dengan kata lain kecerdasan spiritual adalah pengendalian pemberdaya kecerdasan bawaan sebagai anugerah Tuhan kepada manusia. Kecerdasan ini mendasari terjadinya tindakan yang dipengaruhi oleh keyakinan iman, bukan sekedar memicu.
2. Kecerdasan Intelektual adalah pengendalian kecerdasan fisik melalui fungsi saraf pusat yang mengendalikan gerakan motorik tubuh, termasuk juga fungsi panca indera. Kecerdasan ini memicu terjadinya tindakan yang dipengaruhi oleh fokus pikiran.
3. Kecerdasan Emosional adalah pengendalian dengan mengakses kecerdasan intelektual. Disamping itu juga mengendalikan kecerdasan fisik melalui saraf otonom simpatek dan parasimpateik, yang mengendalikan organ dan kelenjar tubuh. Kecerdasan ini memicu terjadinya tindakan yang dipengaruhi oleh perasaan.

Menurut Zohar dan Marshall (As'adi Muhammad, 2011 : 40-72) merumuskan bahwa kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya.. sedangkan kecerdasan intelektual adalah kemampuan intelektual , analisis, logika, dan rasio pada diri seseorang.

Kecerdasan intelektual yaitu kecerdasan untuk menerima, menyimpan, dan mengolah informasi menjadi fakta..

Selanjutnya tentang kecerdasan emosional Goleman (As"adi Muhammad, 2011: 61) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan serta mengatur keadaan jiwa. Sementara cooper dan sawaf (As"adi Muhammad, 2011: 62) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan , memahami, dan secara selektif menerapkan daya maupun kepekaan emosinya sebagai sumber energi dan pengaruh manusiawi.. Dilain sisi , Peter Salovey dan Jack Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan, mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, serta mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi maupun intelektualitas seseorang. (As"adi Muhammad, 2011 : 62)

Tabel 2. Sifat dan Potensi Kecerdasan Bawaan

	BETA IQ	ALPA	TETA EQ	DELTA SQ
Tingkat Kesadaran	Sadar (Terjaga)	Fokus (Meditasi)	Bawah sadar (<i>Subconscious</i>)	Balik Sadar (Gaib, Metanoya, <i>Unconscious</i>)
Tingkat Kecerdasan dan	Kurang Cerdas	Cerdas	Sangat Cerdas	Supracerdas Tahu Rahasia

	BETA IQ	ALPA	TETA EQ	DELTA SQ
Perhatian	Banyak Perhatian	Fokus Satu Perhatian	Sangat Perhatian (Tidur Mimpi)	Supraperhatian Mendalam (Tidur pulas, Koma)
Frekuensi	12-25 Hz	8-12 Hz	4-8 Hz	0.1-4 Hz
Energi 10 pangkat *	* 20-150	* 150-175	* 175-250	* 250-1000 Kuasa Tuhan
Umur	Mulai 3 Th	Lahir-3 Th	Sejak Lahir 0 Th	Janin 100 Hr (Roh ditiup)
Bagian Otak	Korteks	Talamus	Limbik (Amigdala, Hipotalamus)	Got Spot (Lobus Temporal, Medula Oblongata)
Syaraf	Pusat (Motorik)	Semi-Otonom (Refleks)	Otonom Simpatik-Para Simpatik (Fungsi Organ dan Kelenjar)	Neuro Transmitter-Neuro Hormonal (Fungsi Otak, Sel)

(Sumber: Budi Yuwono, 2010)

Tabel 3. Fungsi Kecerdasan Bawaan

No	Beta (IQ)	Alpa	Teta (EQ)	Delta (SQ)
1.	Logika	Penghubung Beta & Teta	Perasaan	Spiritual
2.	Pengertian		Persepsi	Sadar/Paham
3.	Asumsi Logis		Sugesti	Iman
4.	Identifikasi		Intuisi	Paradigma
5.	Banding		Kreativitas	Pencitraan
6.	Analisa		Sintesis	Penciptaan
7.	Kuantitas		Kualitas	Nilai (value)
8.	Sengaja		Kebiasaan	Penting
9.	Kini		Memori	Prakiraan
10.	Urut		Simultan	Scan Ruang Waktu

No	Beta (IQ)	Alpa	Teta (EQ)	Delta (SQ)
11.	Tahu Gejala		Menegerti Sebab	Paham Niat Alasan
12.	Teknis		Manajerial	Kepemimpinan
13.	Kepandaian		Bakat	Talenta
14.	Bias		Polos	Hakiki
15.	Keinginan		Kebutuhan	Hasrat
16.	Ngerti Salah		Merasa Salah	Pertobatan
17.	"Jaim" Jaga Image		Kepribadian	Karakter

Spiritual adalah metode dan cara guna mendapatkan kinerja pengendalian yang tertinggi bagi pemanfaatan setiap unsure dari religiusitas dalam pencapaian tujuan. Melalui SQ Tuhan memberi solusi tentang permasalahan hidup dan kehidupan yang melibatkan dan berhubungan dengan PO, IQ, dan EQ.

D. NLP (Neuro Linguistic Programming)

NLP (*Neuro Linguistic Programming*) yang merupakan sistem komunikasi untuk meningkatkan kualitas komunikasi yang pada gilirannya untuk meningkatkan kualitas diri baik pikiran ucapan perasaan dan tindakan dengan mengolah sistem syarat penghubung 5 indera, kemampuan alami secara verbal dan non verbal, pola pikiran perasaan dan tindakan. Adapun manfaat NLP di antaranya adalah: membantu dan membangun hubungan personal lebih erat lebih kuat lebih dalam, meningkatkan percaya diri dan penghargaan diri, membuat lebih kreatif, meningkatkan kinerja, dan meningkatkan kualitas diri.

Dalam NLP dipelajari tentang bahasa Meta Model, pola bahasa Milton Erickson Model, Sistem Referensi Manusia (Visual, Auditory, dan Kinestetik), Pola mata, pola tubuh, serta Pola suara. Untuk VAK dapat disimak pada halaman lain Tero Utama BAB III dan untuk lainnya dapat dilihat tersebar pada teknik-teknik tpenerapan pada Bab. IV

1. Asumsi-asumsi dalam NLP (*Neuro Linguistic Programming*) menurut Rudy Sugiono Lukito (2011: 8) adalah sebagai berikut:
 - a. Peta bukanlah wilayah sebenarnya. Orang berperilaku berdasarkan apa yang dipersepsikannya mengenal dunia luar, bukan berdasarkan realitas yang sebenarnya
 - b. Peta yang baik adalah peta yang menyediakan banyak pilihan dan kaya akan pilihan
 - c. Orang memiliki semua sumber daya (skill, kondisi, kualitas) yang mereka butuhkan untuk bertindak secara efektif
 - d. Arti dari komunikasi adalah respon yang didapat
 - e. Jika seseorang belum memperoleh yang diinginkan, maka orang tersebut akan merubah cara (mengggunakan cara yang berbeda) untuk mencapai tujuannya
 - f. Tidak ada kegagalan, yang ada hanya timbal balik
 - g. Penolakan dari klien merupakan tanda kurangnya hubungan yang dibangun. Tidak ada klien yang menolak, yang ada hanyalah seorang komunikator yang tidak fleksibel.

- h. Orang membuat pilihan terbaik berdasarkan persepsi mereka dari sumber yang tersedia untuk mereka pada saat pilihan itu dibuat.
- i. Tujuan positif dibelakang setiap perilaku
- j. Memisahkan perilaku dan tujuan
- k. Pikiran dan tubuh adalah satu
- l. Kualitas informasi yang tinggi didapat dari orang lain melalui perilaku, bahasa tubuh, dan bukanlah dari kata-kata yang diucapkan.
- m. Tubuh, lingkungan, dan dunia berasal dari sistem-sistem dan sub-sub sistem ekologi, semuanya berinteraksi dan saling mempengaruhi
- n. Orang dapat mempengaruhi yang lainnya
- o. Bertanggung jawab atas pikiran, karena adalah realita/hasil
- p. Ketika percaya akan melihatnya

2. *Matching , Mirroring, Pacing , Leading.* dan *reframiming*

Seseorang akan senang bila bertemu dengan orang lain yang membicarakan tentang hoby/kesukaan yang sama,, memiliki pola pikir yang sama dalam memandang sesuatu, merasakan perasaan/pandangan yang sama tentang sesuatu, dan lain-lain.:

- a. *Matching* adalah proses untuk mengamati seseorang dan kemudian melakukan apa yang mereka lakukan seperti cara duduk, gerakan tangan , pola suara, pola napas dan lain-lain. Atau

dengan kata lain. adalah meniru bagian tertentu dari lawan bicara saat berkomunikasi..

- b. *Mirroring* adalah dengan teliti mencocokkan perilaku orang lain-menciptakan mirror image. Dengan kata lain menjadikan diri kita sebagai cermin dari lawan bicara.
- c. *Pacing* adalah menyamakan dengan **model dunia** yang dimiliki oleh orang lain, sehingga akan terjadi kedekatan hubungan.dengan kata lain adalah penyelarasan dengan lawan bicara yang memberi kesan bahwa kita adalah sama dengan dirinya.
- d. *Leading* adalah mempengaruhi lawan bicara dan membawa mereka ke sudut pandang yang lain atau memperkaya wawasan lawan bicara.
- f. *Reframing* adalah membingkai ulang dengan memberi arti dari sudut pandang lain. Atau dengan kata lain mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian itu sendiri. Tujuan reframing adalah untuk mendapatkan sudut pandang baru agar tidak terjebak hanya pada satu sudut pandang saja. Keluar dari kerangka berpikir masalah dan melompat kedalam kerangka berpikir Solutif yang berorientasi pada tujuan.

Contoh :

- *Anda diganjar sakit itu sebenarnya anda diminta untuk istirahat*
- *Petunjuk anda memang praktis namun tidak semua orang, cerdas dalam memahami.*

E. Hipnotis

Menurut Departemen Pendidikan U.S A. *Departement of Education, Human Services Division*, definisi Hypnotis adalah penembusan factor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pikiran atau sugesti. (Diego, 2010 : 4) Selain itu dapat pula dikatakan bahwa hipnotis adalah suatu kondisi ketika perhatian menjadi terpusat sehingga tingkat sugestibilitasnya (daya terima saran) sangat tinggi

Hipnosis menurut Andi Hakim (2010: 13) Hipnosis merupakan kondisi ketika seseorang mudah menerima saran, informasi, dan sugesti yang mampu mengubah seseorang menuju kearah yang lebih positif. Selanjutnya Andi Hakim mengatakan bahwa hipnosis merupakan teknik yang memudahkan untuk memotivasi seseorang secara ceoat dan efisien.

Atau dapat dikatakan bahwa **hipnotis** adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya untuk tujuan positif , yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari beta ke Alpha atau Theta. Atau dengan kata lain kalau ditinjau dari maknanya adalah merupakan suatu keahlian memasukkan pesan positif kedalam diri orang lain, yang mengakibatkan orang yang bersangkutan akan tergerak dan termotivasi untk melaksanakan pesan tersebut. Dengan demikian dapat dikatakan juga bahwa hypnotis adalah salah satu metode eksplorasi pemanfaatan potensi alam bawah sadar manusia, dengan proses menenangkan pikiran kedalam gelombang otak teta, yang menyiapkan pikiran alam bawah sadar untuk menerima informasi yang masuk kedalam otak secara tidak

kritis. Selanjutnya untuk penggunaannya , hipnotis dapat digunakan untuk penyembuhan, kemajuan pribadi atau orang lain, *therapy*, dan lain-lain. Jenis-jenis hipnotis dari segi manfaatnya, *Hypnosis for the moving intellectual, Irotic hypnosis, Metaphysical hypnosis, Comedy hypnosis, Clinical hypnosis, Medical and dental hypnosis, Forensic Hypnosis.* (Diego, 2010:53)., sedangkan ditinjau dari subyeknya hipnotis dapat diklasifikasikan menjadi *self hypnosis*, hipnotis untuk orang lain dan hipnotis untuk binatang.

1. Hipnotis *for The Moving Intelctual*/Hipnotis untuk Kemajuan Pribadi..
- 2.. Hipnotis *for The Moving Intelctual* adalah hipnotis yang digunakan untuk kemajuan pribadi. Dengan melakukan autosugesti atau swa saran terhadap diri sendiri atau diri subyek disertai dengan ambisi yang kuat serta dengan penuh keyakinan bagi keperluan apa saja yang menjadi tujuan, sepereti memperlancar segala usaha bisnis, memperkuat rasa percaya diri, membakar semangat , mengatasi berbagai kesulitan , membuang rasa takut, membuang rasa rendah diri , mencerdaskan otak dan membentuk kepribadian yang kokoh. Kecuali itu sugesti-sugesti dapat dirancang untuk membentuk karakter seseorang.
3. *Erotic Hypnosis.* adalah hipnotis yang dipergunakan untuk mengatasi permasalahan seksual., atau dengan kata lain adalah aplikasi hipnotis yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas dalam menjalin hubungan rumah tangga.

4. *Methaphysical Hypnosis* adalah hipnotis yang digunakan untuk meneliti berbagai fenomena metafisik seperti *ESP, Clairvoyance, Clairaudience, Out of body, travel, meditasi, inner body, inner beauty, inner self*, dan eksperimen-eksperimen metafisika lainnya.
5. *Comedy Hypnosis*. adalah Hipnotis yang digunakan dengan tujuan sebagai hiburan semata. , Hipnotis ini dapat dilakukan di panggung, di jalan, di Mall, di tempat rekreasi, di kampus, di pasar, dll.
6. *Clinical Hypnosis*.(Hypnoterapi) adalah hipnotis yang digunakan untuk therapy psikis dan phisik yang ditekankan untuk mengobati dari pangkal penyakit.. Hypnoterapi berprinsip dalam penyembuhan dengan menghilangnya penyebabnya , selebihnya pribadi didorong untuk mampu meyakini bahwa rasa sakit yang diderita telah sembuh.
7. *Medical dan Dental Hypnosis*. adalah hipnotis yang digunakan untuk dunia medis. Hipnotis jenis ini biasanya digunakan oleh dokter dokter bedah untuk menciptakan efek enes thesia tanpa menggunakan obat bius., sehingga pasien tidak merasakan sakit sedikitpun.
8. *Forensic Hypnosis*. adalah hipnotis yang digunakan untuk mengungkap perilaku kejahatan. Jenis hipnotis ini digunakan untuk menggali informasi yang terjadi sebenarnya dari sang korban.

Tahapan Hipnotis. Menurut (Hisyam.A.Fachri, 2009 : 22-33).

1. Pre -induksi/*Pre- talk*.

Pre-induksi adalah tahap mengkondisikan seseorang/kelompok orang untuk siap di hipnotis. Fungsi pre induksi adalah membangun hubungan baik dengan klien , mengatasi rasa takut klien pada proses hypnotherapy yang akan dijalankan, membangun harapan klien dan mengumpulkan data dan informasi. Kecuali itu pre induksi juga dapat meliputi penyiapan tempat, suasana, aroma, property dan lain sebagainya untuk mendukung suksesnya proses hipnotis.

2. Tes Sugestibilitas.

Tes sugestibilitas merupakan proses untuk menguji sugestibilitas seseorang, apakah mudah disugesti atau tidak.

3. Induksi.

Induksi merupakan proses untuk menurunkan level kesadaran seseorang. Jika dikaitkan dengan gelombang otak manusia , teknik induksi bertujuan mereduksi/menurunkan gelombang otak manusia dari betha menuju ke alpha atau theta.

4. *Deepening*.

Deepening merupakan proses untuk memperdalam level kesadaran seseorang untuk diinduksi.

5. *Trance level test/Depth Level Test*.

Trance level test/Depth Level Test adalah proses untuk memastikan bahwa klien benar-benar telah

memasuki kondisi hypnotis yang dibutuhkan untuk menjalani prosesa selanjutnya.

6. Sugesti/afirmasi.

Sugesti/afirmasi adalah proses pemberian saran/pesan/informasi yang diberikan kepada klien ketika sudah berada dalam kondisi hipnotis.

7. *Awakenining/Emerge/Terminasi.*

Awakening adalah proses membangunkan klien dari kondisi hipnotis yang dialami. Yang mana ini merupakan sesi akhir dari suatu penghipnotisan.

8. *Post Hypnotis.*

Post hypnotis adalah mengatakan pada klien tentang perilaku baru saat subyek telah terbangun dalam tidurnya.

Salah satu contoh menghipnosis perorangan atau masal dengan salah satu teknik hypnosis.

1. Silahkan duduk dengan kondisi nyaman dan rilex.
2. Matikan hp untuk sementara.

Proses Induksi

3. Ambil napas pelan-pelan melalui hidung rasakan sangat nyaman.
4. Keluarkan pelan-pelan melalui mulut.
5. Ambil napas pelan-pelan melalui hidung , rasakan 10 x lipat lebih rilex dari sebelumnya.
6. Keluarkan melalui mulut pelan-pelan.

7. Ambil napas lagi pelan-pelan melalui hidung , rasakan 10 x lipat lebih tenang dari sebelumnya.
8. Keluarkan melalui mulut pelan-pelan.
9. Ambil napas pelan-pelan, rasakan sangat ngantuksangat ngantuk , jangan ditahan silahkan tidur !

Proses Deepening

10. Saya hitung 1 samapi 5, pada setiap hitungan anda menjadi 10 kali lebih rilex dari sebelumnya.....1.....1.....3.....4.....5

Proses Sugesti

11. Tanpa alasan yang jelas, setelah anda membuka mata , ...semua yang ada disini ternyata semuanya artis-artis Nasional.....
Silahkan buka mata anda.
12. Tanyakan pada salah satu pesertasiapakan ini? (Dengan menunjuk salah satu peserta.),
Silahkan mengulang beberapa kali.

Proses Terminasi

- 13 Tutup mata kembali.....saya hitung 1 samai 5 silahkan tidud kembali.
1....2....3....4....5

Post Hypnosis.

14. SekarangSaya hitung 5 sampai 1,, pada hitungan ke 1 anda bangun 10x lipat lebih sehat dari sebelumnya, 10 x

lipat lebih kuat , 10 x lipat lebih bersemangat10x lipat lebih cerdasdan setelah anda bangun anda lupa semua sugesti yang anda lakukan tadi.

5....4.....3.....2.....1

Yah anda bangun.... 10x lipat lebih sehat dari sebelumnya, 10 x lipat lebih kuat , 10 x lipat lebih bersemangat 10x lipat lebih cerdas dan setelah anda bangun anda lupa semua sugesti yang anda lakukan tadi.

Salah satu contoh hypnoself (hypnotis diri)

1. Silahkan duduk dengan kondisi nyaman dan rilex.
2. Matikan hp untuk sementara.

Proses Induksi diri

3. Ambil napas pelan-pelan melalui hidung rasakan sangat nyaman.
4. Keluarkan pelan-pelan melalui mulut.
5. Ambil napas pelan-pelan melalui hidung , rasakan 10 x lipat lebih rilex dari sebelumnya.
6. Keluarkan melalui mulut pelan-pelan.
7. Ambil napas lagi pelan-pelan melalui hidung , rasakan 10 x lipat lebih tenang dari sebelumnya.
8. Keluarkan melalui mulut pelan-pelan.
9. Sekarang katakan dalam hati permohonan kepada Allah....

Yaa Allah , saya mohon petunjuk-petunjuk Mu , Karier apa saja yang cocok buat saya dan dapat

membahagiakan lahir batin saya dan anak istri saya.
(3x).

10. Hitung mundur dari angka 100 sampai 1, pada setiap hitungan rasakan semakin rilex.....bila anda salah menghitung.....bingung....tersesat,,, silahkan mulai kembali dari angka 100.
11. Silahkan menghitung 100.....rasakan rilex 99 rasakan semakin rilex..98...97lanjutkan sendiri
12. Setelah sekitar 12 sampai 15 menit.... sekarang silahkan anda bangun...dan setelah anda bangun ..anda tetap ingat semua petunjuk Allah dengan jelas dan detail..... Sekarang ingat-ingat petunjuk Allahcatat semua ...lalu silahkan terjemahkan bahasa alam bawah sadar dari petunjuk Allah tadi.

Apakah tiba-tiba anda melihat sesuatuapakah anda tiba-tiba ingat sesuatu ...apakah anda seperti melakukan sesuatu....apakah anda memiliki perasaan tertentu.....dan lain lain.

Apabila anda melihat aktivitas di pasarberarti anda cocok untuk menjadi pebisnis.

(Saat anda mendapat petunjuk Anda dapat langsung bertanya kepada Allah bila kurang jelas atau menginginkan penjelasan lanjut ,....contohnya : sebaiknya di pasar mana, ? disini saya melakukan apa ?....dan seterusnya)

PELAJARI BAHASA ALAM BAWAH SADAR PADA HALAMAN BERIKUT.

CATATAN VARIASI HYPNOSELF. :

Untuk langkah no. 9 dan No. 10 dapat diganti :

1. Anda pura-pura tidur , kelopak mata semakin rapat lemas, lelah sulit dibuka/membayangkan ngantuk sekali....
2. Zikir sebanyak-banyaknya (baca dengan hati).
3. Hitung mundur 200 sampai 1, tetapi dikurang 3 setiap hitungan men urun. (200, 197, 194, dst. Nya ...)
4. Mendengarkan musik gelombang teta.
5. dll.

GAMBARAN JAWABAN

Catatan :

Ada kemungkinan tidak mendapat gambaran, hal ini bisa terjadi karena ;

1. ***Kurang khusyuk.***
2. ***Kata atau kalimat salah.***
3. ***Permohonan tidak wajar.***
4. ***Permohonan terlalu banyak/terlalu bervariasi dalam waktu sekaligus.***
5. ***Memang tidak ada jawabnya/tidak diizinkan.***
6. ***Gambar tidak jelas dapat berarti memang itulah jawabannya***

PENGEMBANGAN PERTANYAAN DALAM PROSES

Pada saat anda mendapat petunjuk pada saat itu juga anda dapat meminta penjelasan pada Allah bila anda belum jelas atau kurang tahu.

Sebagai contoh :

**Dalam proses anda mendapat petunjuk : setangkai daun
Bila anda belum tahu jenis daun apa yang anda lihat,
silahkan langsung bertanya : Yaa Allah itu daun apa ?
dimana ada daun itu ? pada jarak berapa Km dari tempat ini
dan arah kemana ?**

Pada saat anda meminta petunjuk pada Allah , anda bisa mohon gambaran dalam latar belakang/nuansa tertentu.

Sebagai contoh :

Yaa Allah saya mohon petunjuk Mu, bagaimana kondisi keuangan si A. Dan Yaa Allah saya memohon berilah saya petunjuk yang berlatarbelakang/bernuansa alam semesta.

Mungkin keluar petunjuk : Sungai kering.

Mungkin keluar petunjuk : Pohon besar yang daunnya sebagian besar kering. Dan seterusnya

BAB III

TEORI UTAMA

A. Afirmasi

Afirmasi merupakan cara yang paling mudah dan sederhana untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar. Menurut Andi Hakim (2010: 64) afirmasi merupakan sekumpulan kata yang memiliki makna, maksud, tujuan, dan pengharapan yang sesungguhnya. Sedangkan menurut Isma Almatin (2010: 121), afirmasi adalah pernyataan singkat, sederhana, dan mengandung hal-hal yang positif, yang diulang baik secara pelan dan diucapkan keras secara bersama-sama, yang ditujukan untuk mempengaruhi dan membangun keyakinan.

Macam-macam Afirmasi menurut R. Wandi Y.A. (2011: 103-104), yakni: afirmasi lisan, dalam hati, perasaan (keyakinan), dan tindakan. Sedangkan Isma Almatin (2010: 133-139) mengklasifikasikan afirmasi dari tinjauan penerapan adalah afirmasi diri, afirmasi motivasi, afirmasi peredam emosi, dan afirmasi untuk membentuk pribadi (sosial).

Persyaratan kalimat afirmasi adalah spesifik, kata kerja aktif, dimanis, positif, waktu sekarang, jelas dan detail, sederhana, emosional, bersifat pribadi dan repetisi. (Bila perlu ditambah metaphora kiasan/ peribahasa/kata-kata bijak), Selain itu singkirkan kata-kata: tetapi, kalau, dan jika.

*Alam bawah sadar tidak mengenal kata “jangan dan bukan“
Diulang – ulang dalam kondisi gelombang Teta.*

Contoh:

1. Mulai sekarang dan seterusnya saya semakin percaya diri dalam tampil dimuka umum.
2. Mulai sekarang dan seterusnya apapun yang saya pelajari akan terserap sempurna oleh otak sadar maupun oleh otak bawah sadar, seperti spon yang menyerap air.
3. Mulai sekarang dan seterusnya, tambah hari bobot saya semakin berkurang sekitar 1 ons perhari sampai bobot saya mencapai 45 kg dalam waktu 3 bulan.
4. Mulai sekarang dan seterusnya, saya semakin cerdas, bisa bekerja cepat, teliti dan hati-hati.
5. Karena Allah saya juara 1 dalam kejuaraan Nasional karya cipta mobil listrik tahun 2012 yang diselenggarakan di Bandung dari tanggal... sampai selesai.

Kata: dipilih kata selesai, karena bila ada pengunduran jadwal, doa anda masih *eksis* didalamnya.

6. Usaha bisnis saya lancar dan menghasilkan laba bersih 5 juta perbulan, mulai Juni 2013.
7. Mulai sekarang dan seterusnya, pankreas saya menghasilkan produk insulin dengan jumlah yang normal, sehingga badan saya sehat kembali, kuat kembali, normal kembali, dan bebas beraktivitas tanpa rasa sakit.
8. Mulai sekarang dan seterusnya, tambah hari saya semakin kreatif dalam menghasilkan karya-karya seni.
9. Tanpa alasan yang jelas, air teh yang saya minum ini menghancurkan kolestrol di seluruh badan saya, dan

- kolestrol keluar dari tubuh saya saat saya buang air, sampai kadar kolesterol saya normal.
10. Tanpa alasan yang jelas, mulai sekarang dan seterusnya

Hati-hati dengan Virus Pikiran.

Virus pikiran dapat menghancurkan semuanya (keyakinan, tujuan, proses, dan rencana lain-lain). Virus pikiran berupa kata-kata negatif ataupun kata-kata yang meragukan keyakinan yang dimunculkan (yang dipikirkan, diucapkan, dan dirasakan) pada saat perjalanan menuju pencapaian tujuan.

Contoh: Apa mungkin, kayaknya berat saingannya, sulit rasanya, apa aku bisa, paling hanya lihat-lihat saja tidak membeli, dan lain-lain.

Penjelasan tambahan :

Semua kata-kata Afirmasi bisa dirancang sendiri sesuai kebutuhan.

Usahakan afirmasi memuat satu tujuan (atau beberapa hal yang merupakan satu paket tujuan), kemudian baru ucapkan tujuan berikutnya, dan seterusnya.

Teknik Afirmasi ini akan lebih sempurna bila diikuti dengan teknik visualisasi.

Jangan lupa pengulangan.

Password Afirmasi

*Pilih sesuai kasusnya atau mana yang cocok dan mantap
buat anda*

Karena Allah, mulai sekarang dan seterusnyadari hari ke hari saya semakindalam

Tanpa alasan yang jelas , mulai sekarang dan seterusnya dari hari ke hari , saya semakindalam

**Yaa Allah saya mohon petunjukMu
supaya saya**

Yaa Allah saya memohon kepadamu

Yaa Allah saya sangat berbahagia dan bersyukur , saya telah

B. Visualisasi / Imaginasi

Visualisasi adalah kemampuan untuk menciptakan ide, gambaran atau bayangan dan menghadirkan dalam pikiran. Objek visualisasi dapat terkait dengan peristiwa atau kejadian masa lalu dan atau masa datang, yang mana objek tersebut dapat merupakan gambaran visi, misi, tujuan untuk memiliki, menjadi, atau melakukan sesuatu (Muchlas Suseno, 2012: 88-89).

Visualisasi kreatif adalah tindakan memanfaatkan imaginasi atau pikiran untuk mencapai tujuan yang kita

inginkan (R. Wandu Y.A., 2011: 90). Kegiatan ini berguna dan bekerja untuk mewujudkan impian, oleh karena: **Pertama**, visualisasi dapat mempengaruhi keyakinan dan keyakinan membentuk realitas. Keyakinan terbentuk dalam sejumlah cara yang berbeda, bisa melalui pendidikan, keluarga, media, semua yang dibaca, semua yang dilihat, semua yang didengar, semua yang dirasakan, dan lingkungan pada umumnya. **Kedua**, visualisasi kreatif berguna untuk perubahan yang berarti bahwa visualisasi dapat menjadi alat yang ampuh untuk memberlakukan hukum tarik menarik.

Sementara dalam *Wikipedia Founder Jimmy Walles* secara terminologis, imajinasi dikatakatan sebagai kemampuan membayangkan, yaitu kemampuan atau kecakapan membentuk bayang-bayang, sensasi, dan konsep-konsep mental dalam sebuah momen ketika semua itu tidak dipahami melalui penglihatan, pendengaran dan atau perasaan. Untuk itu, dapat dikatakan bahwa imajinasi adalah kerja pikiran untuk mencipta. Dengan demikian pada hakekatnya imajinasi adalah energi pikiran serta kemampuan mental dan akal dalam mengabstrak, menyerap, mengintegalkkan objek baik faktual maupun non faktual (Muhammad Muhibbuddin, 2012: 15-19).

Kegiatan visualisasi adalah membayangkan keinginan/sesuatu dengan mengoptimalkan keterlibatan peran seluruh indera (bila mungkin) dan dibarengi dengan intensi emosi yang kuat.

Ada 3 jenis visualisasi yang harus terlibat dalam proses, yakni

1. Visualisasi visual.
2. Visualisasi auditori
3. Visualisasi kinestetika

Contoh:

1. Tujuan yang akan dicapai adalah juara 1 dalam pertandingan bela diri.
 - a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
 - b. Duduk, bersila atau berdiri
 - c. Tutup mata
 - a. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x
 - d. Bayangkan anda bertarung menghajar lawan anda. Ikuti rasa senang dan bangga
 - e. Bayangkan Anda mendapat piala juara I, anda berdiri di atas trap bertingkat yang tertulis angka 1, ikuti perasaan senang.
 - f. Bayangkan semua pendukung anda menyalami, dengarkan suara sorak sorainya.
 - g. Bayangkan beberapa koran ibukota memuat nama anda dalam deretan juara ke 1.
Dan seterusnya, bila masih ada yang dibayangkan l

**JADI UNTUK SATU TUJUAN MEMUNGKINKAN
HARUS MEMBAYANGKAN LEBIH DARI 1
BAGIAN HASIL AKHIR SUPAYA LEBIH
SEMPURNA**

Teknik Visualisasi ini akan lebih sempurna bila didahului dengan afirmasi

Afirmasi tujuan 1 - visualisasi detail 1- selesai

Afirmasi tujuan 2 - visualisasi detail 2-selesai

Afirmasi tujuan 3 - visualisasi detail 3-selesai

Dan seterusnya.

Penjelasan tambahan:

Anda perlu mampu dan berlatih memvisualisasikan sesuatu objek dengan diikuti oleh peran semua indera, lalu memanager-nya dengan:

1. Memberi warna yang jelas atau sebaliknya
2. Memberi cahaya yang jelas atau sebaliknya
3. Memberi suara yang jelas atau sebaliknya
4. Memperbesar atau memperkecil
5. Menggeser
6. Menggabungkan dua atau lebih peristiwa
7. Anda hanya melihat peristiwa itu atau ikut terlibat dalam peristiwa itu
8. Anda berlatih memprogram kondisi dan situasi yang anda inginkan
9. Dan seterusnya

*Gabungan Afirmasi dan Visualisasi
(dengan menggunakan kehebatan otak kiri)*

1. *Rancang tujuan anda*
2. *Rancang kata-kata/kalimat afirmasi untuk pencapaian tujuan tersebut*
3. *Rancang hasil akhir apa saja dan seperti apa yang harus divisualisasikan pada setiap tujuan*
4. *Rancang keterlibatan indera anda*
5. *Baru anda memulai Afirmasi dan Visualisasi dengan otak kanan alam bawah sadar pada gelombang alpha atau teta*

C. Sugesti

Sugesti menurut kamus bahasa Inggris yang berarti saran, usul, nasehat, sedangkan dalam arti yang bebas, sugesti adalah sebuah pesan atau usulan rencana yang terprogram, dibuat untuk menimbulkan atau mempengaruhi respon dalam ucapan perasaan pikiran maupun tindakan (Isma Almatin 2010: 140).

Sugesti dapat diklasifikasikan menjadi sugesti primer dan sekunder, atau sugesti langsung dan sugesti tak langsung (Saiful Aman, 2010: 55). Secara teoritis tingkat sugestibilitas manusia dapat dibedakan menjadi 3 kelompok, yakni: 5 % sulit, 85 % moderat, dan 10 % mudah.

Selanjutnya untuk memudahkan sugesti masuk kedalam pikiran bawah sadar dengan tepat, ada beberapa aturan yang harus dipenuhi di antaranya berorientasi pada hasil, pasti,

dimengerti, menguntungkan, makna jelas, spesifik, menghindari *pharsing*, termasuk melewati area kritik pikiran sadar (Saiful Aman, 2010: 156).

Pola sugesti yang harus memenuhi aturan: emosional, repetisi, present tense, personal, progressive, pacing leading. Perhatikan/sesuaikan/ikuti pola nafas, dan optimalkan pola suara

Persyaratan suatu sugesti adalah berorientasi pada hasil bukan berorientasi pada yang dihindari (lebih baik sebut supaya kaya daripada supaya tidak miskin), pasti (hindari kata: semoga, akan, mungkin...), dimengerti (sesuai dengan bahasa yang digunakan sehari-hari), menguntungkan, makna jelas, spesifik, hindari *pharsing* (bukan, jangan, ...).

Adapun pola sugesti meliputi: emosional, repetisi, waktu sekarang, personal, progressive, *pacing leading* (menyamakan dan memimpin).

Perlu diperhatikan bahwa penggunaan kata “SAYA“ berarti untuk anda sendiri, sedangkan penggunaan kata “ANDA“ adalah sugesti yang ditujukan pada orang lain.

Contoh:

1. Mulai sekarang dan seterusnya ANDA semakin percaya diri dalam tampil dimuka umum.

2. Mulai sekarang dan seterusnya, lutut kiri saya sehat kembali, kuat kembali, normal kembali, sehingga kaki kiri saya dapat bergerak bebas tanpa rasa sakit.
3. Mulai sekarang dan seterusnya, setiap hari dengan cara apapun, saya menjadi semakin baik dan semakin baik dalam menghasilkan bidang karya kreatif.
4. Mulai sekarang dan seterusnya, setiap hari saya semakin yakin dan percaya diri.
5. Mulai sekarang dan seterusnya, saat belajar pikiran saya bekerja dengan mudah dan jelas. Saya lebih mengerti dan semakin mengerti apa yang saya pelajari.
6. Mulai sekarang dan seterusnya, saya semakin cerdik dan tenang dalam menghadapi lawan tanding.
7. Mulai sekarang dan seterusnya, tambah hari saya tambah langsing sampai bobot mencapai 45 kg, namun saya tetap lincah, kuat, berenergi dan sehat.
8. Mulai sekarang dan seterusnya aliran darah diseluruh badan saya lancar dan normal.
9. Tanpa alasan yang jelas, anda memiliki kemampuan mengangkat 0.5 ton sehingga anda mampu mengangkat badan lawan dan membanting lawan dengan mudah dan cepat.
10. Tanpa alasan yang jelas, mulai sekarang dan seterusnya

Hati - hati terhadap virus pikiran yang menggoyahkan keyakinan.

Uji Sugestibilitas

Uji sugestivitas adalah uji kepekaan dan uji kesiapan pada awal kegiatan.

1. Kaki Terlapis Besi

- a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
- b. Tutup mata
- c. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks
- d. Keluarkan nafas melalui mulut panjang dan pelan
- e. Ulangi a sampai d, 3x

f. Katakan dalam hati:

Tanpa alasan yang jelas, kaki kiri saya dari pangkal paha sampai telapak kaki terlapis besi yang tebal, kuat, berat dan kaku.

Setiap saya berusaha menggerakkan, lapisan besi tersebut justru semakin tebal, kuat, berat dan kaku, sehingga saya sulit menggerakkan. Lakukan sebanyak 3x

g. Bayangkan kaki kirimu dari pangkal paha sampai telapak kaki terlapis besi yang sangat tebal, kuat, kaku, dan berat

h. Semua diminta melangkah maju ke arah depan

Checking:

Semua akan maju ke depan, bagi mereka yang konsentrasinya baik maka mereka akan kesulitan untuk maju, atau untuk melangkahkan kaki kirinya terasa berat. Berarti mereka inilah yang sudah siap.

- i. Katakan dalam hati:
Tanpa alasan yang jelas, besi yang melapisi kaki kiri saya dari pangkal paha sampai telapak kaki hilang, sehingga kaki saya normal kembali
- j. Mereka diminta berjalan lagi untuk mengecek normalitas.

2. Tangan Terikat Balon

- a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
- b. Tutup mata
- c. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks
- d. Keluarkan nafas melalui mulut panjang dan pelan
- e. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali
- f. Ulurkan kedua tangan lurus ke arah depan, setinggi pundak
- g. Katakan dalam hati dan bayangkan

Tanpa alasan yang jelas, pergelangan tangan kanan saya terikat tali, yang ujung lain dari tali tersebut mengikat 100 balon gas yang berisi helium. Balon gas tersebut menarik tali ke atas yang memiliki kemampuan menarik bobot 200kg, sehingga tangan kanan saya tertarik ke atas. Tiap detik balonnya bertambah 10 buah sehingga daya tariknya semakin bertambah.

...(lihat proses yang terjadi sekitar 10 detik)...

Sementara tangan kanan anda tertarik ke atas, tangan kiri anda terikat tali yang bagian bawahnya mengikat beban 10 kg, yang setiap detiknya

bebannya bertambah 1 kg sehingga tangan kiri anda tertarik ke bawah.

- i. Nikmati prosesnya. Bagi yang tangan kanan dan tangan kirinya tertarik sesuai beban maka merekalah yang telah siap/lebih peka/lebih cepat ke kondisi gelombang Alpha.
- j. Tanpa alasan yang jelas kedua tali tersebut terpotong, sehingga semua beban pada tangan saya hilang dan saya normal kembali.

3. **Gravitasi Bumi**

- a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
- b. Berdiri dan tutup mata
- c. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks
- d. Keluarkan nafas melalui mulut panjang dan pelan
- e. Ulangi a sampai d, 3x.
- f. Katakan dalam hati:

Tanpa alasan yang jelas, seluruh tubuh saya terlapis besi yang sangat tebal dan kaku. Dan seluruh tubuh saya tertarik gravitasi bumi yang tiap detik tambah besar tambah 10 kali lipat daya tariknya dari sebelumnya dan dari pusat bumi sehingga saya berdiri kokoh dipermukaan bumi tanpa bisa digerakkan oleh saya sendiri maupun siapapun. Setiap saya atau orang lain berusaha menggerakkan tubuh saya, tubuh saya semakin kokoh tertarik gaya tarik gravitasi bumi.

(anda coba, satu persatu digoyangkan/didorong, untuk mencari siapa yang peka/sudah masuk ke Alpha/sudah siap

- g. Tanpa alasan yang jelas, seluruh lapisan besi di tubuh saya hilang, dan gaya tarik bumi pada diri saya normal kembali.

Apa makna semua ini:

- 1) *Peserta mampu cepat ke kondisi Alpha atau Teta*
- 2) *Peserta sudah siap*
- 3) *Peserta peka*
- 4) *Karena yang mensugesti peserta adalah dirinya sendiri, maka perlu diingatkan sebagai bukti bahwa pikiran, ucapan, dan perasaan adalah doa.*

4. Badan Ringan

- a. Pilih tempat yang luas.
- b. Semua dipersilahkan berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. Ambil napas melalui hidung pelan dan panjang , rasakan rilex, kemudian hembuskan melalui mulut panjang dan pelan (3 x).
- e. Afirmasi : (peserta diminta mengatakan / pelatih yang mengatakan).
Kalau pelatih yang mengatakan, katakan **ANDA**.
Kalau peserta yang mengatakan katakana **SAYA**.
Tanpa alasan yang jelas, bobot seluruh badan saya dari ujung rambut sampai telapak kaki menjadi

semakin ringan seperti 1 kg kapas dalam waktu 20 detik (3x)

- f. Setelah lebih dari 20 detik, semua peserta dipersilahkan berjalan cepat kemuka.
- g. Lihat siapa yang jatuh.
- h. Semua peserta diminta afirmasi lagi.
Tanpa alasan yang jelas bobotku kembali normal lagi, sehat dan kuat lagi.
(3X).
- i. Selesai.

5. Kedua Kaki Berat

- a. Pilih tempat yang luas.
- b. Semua dipersilahkan berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. Ambil napas melalui hidung pelan dan panjang , rasakan rilex, kemudian hembuskan melalui mulut panjang dan pelan (3 x).
- e. Afirmasi : (Peserta diminta mengatakan atau pelatih yang mengatakan) .
Tanpa alasan yang jelas, kedua kaki saya dari ujung paha atas sampai telapak kaki, terlapis besi yang sangat tebal, kuat, kaku dan berat. (3x).
“Bayangkan kedua kaki anda terlapis besi seperti yang anda katakana “.
. Tanpa alasan yang jelas, kedua kaki saya dari ujung paha atas sampai telapak kaki, terlapis besi yang sangat tebal, kuat, kaku dan berat., sehingga semakin saya berusaha menggerakkan

kedua kaki saya, lapisan besi menjadi semakin tebal, kuat, kaku dan berat, sehingga makin sulit saya menggerakkan kaki. (2x).

- f. Semua peserta dipersilahkan berjalan cepat kemuka.
- g. Lihat siapa yang mampu berjalan.
- h. Semua peserta diminta afirmasi lagi.
Tanpa alasan yang jelas semua lapisan besi di kedua kaki saya hilang, dan saya mampu berjalan lagi dengan normal. Saya sehat dan kuat kembali. (1x)
- i. Selesai.

6. Menggambar

- a. Pilih tempat yang nyaman.
- b. Semua peserta diberi pensil s dan 1 kertas HVS
- c. Tutup mata., pegang pensil dengan tangan kiri.
- d. Ambil napas melalui hidung pelan dan panjang , rasakan rilex, kemudian hembuskan melalui mulut panjang dan pelan (3 x).
- e. Afirmasi : (Peserta diminta mengatakan atau pelatih yang mengatakan) .
Tanpa alasan yang jelas, Saya hanya bisa menggambar pemandangan dengan tangan kiri. (3x).
- f. Ya sekarang gambarlah pemandangan yang anda sukai.
- g. Sambil mengikuti proses menggambar, *katakan pada semua peserta :*

Anda ternyata hebat dalam menggambar pemandangan, Anda sangat hebat, anda sangat serius, anda penuh perhatian dalam menggambar.

Anda memang ahli menggambar, sehingga apapun perintah saya , anda hanya menjawab dengan gambar.

h. Ya tulislah nama anda.

Tapi ternyata anda hanya bisa menggambar walaupun saya menyuruh menulis nama anda.

i. Setelah 1 sampai 2 menit.

j. Silahkan tutup mata, letakkan pensil dan tidur.

k. *Katakan pada peserta* . Saya hitung 5 sampai 1, pada hitungan 1 , anda bangun 10x lipat lebih sehat, 10x lipat lebih kuat, 10x lipan lebih bersemangat dibanding sebelumnya. Dan setelah anda bangun semua sugesti yang saya berikan hilang dari pikiran anda. Dan anda normal kembali.

Lima, empat, tiga, duasatu. Ya anda bangun lebih sehat, lebih kuat dan lebih bersemangat ..

l. Buka mata.

m. Selesai.

Uji sugestivitas yang lain dapat direkayasa sendiri, misalnya:

- * Bobot anda seperti 1 kg kapas (tapi hati-hati kalau suruh berjalan bisa jatuh)
- * Anda mampu mengangkat bobot yang berat maksimalnya 500 kg dengan mudah dan cepat
- * Badan anda dikerumuni semut gatal

- * Pura-pura tidur, kelopak mata tertutup rapat, berat, kena perekat lem yang kuat. Dan lain-lain.

D. Critical Factor

Tugas utama *critical factor* adalah melakukan analisa terhadap setiap informasi atau data yang akan masuk ke pikiran bawah sadar. Hanya data yang sejalan dengan *data base* di pikiran sadar yang diijinkan masuk olehnya. Tujuan dan fungsi fungsi *critical factor* adalah agar data yang telah ada di pikiran bawah sadar tidak mudah untuk diubah, yang sebenarnya adalah mekanisme pertahanan diri. Ada 4 filter mental pada pikiran bawah sadar diri setiap orang, yakni filter keselamatan hidup, filter moral agama, filter benar/salah dan filter masuk akal/tidak (Adi W Gunawan, 2010: 47-56).

Metode membuka *critical factor*, adalah membuat subjek (perorangan ataupun masal): : emosi, sibuk, lengah, bosan, terpana, bingung, pengulangan, idola, kondisi alpha, terkejut, dan lain-lain.

E. VAK (Visual, Auditory dan Kinestetik).

Peran sistem representasi manusia perlu diketahui dan dipahami, karena ini bermanfaat sebagai acuan menyampaikan materi, berbicara, menginterview, menghipnosis, menuntuk visualisasi, membuat methapora dan lain - lain.

1. Tipe Visual, Auditory dan Kinestetik (Ghannoe, 2010: 85-88)

Pada dasarnya semua orang memiliki 3 sistem referensi/representasi, namun orang yang bersangkutan memiliki salah satu sistem referensi/system representasi dari ketiganya yang merupakan andalan proses keluarnya informasi dari dalam memori. Bila individu itu lebih didominasi oleh indra visual maka semua jenis informasi yang dikeluarkan lebih didominasi oleh informasi-informasi visual. Adapun ciri-ciri predikat setiap sistem adalah sebagai berikut:

a. Tipe visual (berbasis penglihatan)

Melihat, memperhatikan, menonton, menunjukkan, memandang, membayangkan mewarnai, memvisualisasikan, sudut pandang, pengamatan, dan penglihatan.

Contoh dalam konteks ucapan ::

- 1) Ide anda kabur
- 2) Bisa anda bayangkan
- 3) Kombinasi warnanya sangat menarik
- 4) Suatu pemandangan yang indah

Adapun ciri-ciri umum tipe visual menurut Sugiyono (2011: 15) adalah:

Dia berdiri atau duduk dengan mata mengarah agak keatas berbicara agak cepat. Dia berpikir sementara mereka berbicara. Dia mengambil nafas sedikit dari bagian atas dadanya. Orang-orang visual sangat rapi dan teratur, karena dia belajar dengan gambar-gambar, suara tidak

mengalihkan mereka. Mendengarkan perintah adalah masalah bagi dia karena dia suka berkhayal. Dia lebih tertarik dengan bagaimana segala sesuatunya terlihat.

Ciri - cirri lainnya :

Mamu membaca dengan cepat, tulisan tangannya biasanya bagus, tutur bicara cepat, nada suara cenderung tinggi, tahu apa yang dikatakan tetapi kadang - kadang susah menemukan kata - kata yang cocok, berpenampilan rapi, bola mata sering bergerak keatas saat berpikir.

b. Tipe Auditory (berbasis pendengaran)

Mendengarkan, kegaduhan, bunyi, nada, irama, ritme, sunyi, gemuruh, gemericik.

Contoh dalam konteks:

- 1) Deburan ombaknya sangat mengerikan
- 2) Pemaparannya enak didengar
- 3) Saya belum pernah mendengar hal itu

Adapun ciri-ciri umum tipe auditori adalah:

Dia menggerakkan mata ke kiri dan ke kanan sementara mereka berpikir. Orang-orang auditory bernafas dari bagian tengah dada. Mudah dialihkan oleh suara. Dia berbicara secara perlahan untuk diri dia sendiri. Belajar dari suara mereka menyukai musik dan berbicara. Jika dia terlibat dalam percakapan, dia memiringkan kepala seolah-olah dia sedang meminjamkan

telinga kepada orang lain. Sebagai pendengar yang baik, dia menyukai umpan balik dalam bentuk perkataan. Dia tertarik dengan bagaimana segala sesuatunya terdengar.

Ciri - cirri lainnya :

Mudah terganggu dengan suara/ bunyi lain saat belajar, suka berguman saat membaca, cenderung pandai bicara atau memilah kata - kata, suka belajar bersama, dapat menerangkan suatu hal dengan kalimat dan pembicaraan yang panjang, lebih mudah mengingat apa yang didengar daripada yang dibaca, tempo bicaranya sedang, tutur bicara berirama, intonasi sedang, mudah mengatakan apa yang dipikirkan tapi sulit menuangkan dalam bentuk tertulis, bola mata cenderung bergerak - gerak ke tengah saat berpikir,

c. Tipe kinestetik (berbasis perasaan)

Contoh dalam konteks

- (1) Suasananya tenang
- (2) Ide anda betul-betul menyentuh saya
- (3) Coba anda renungkan gagasan ini.

Merasa, emosi, tenang, frustasi, tertekan, kesepian, malu, gugup, santai, stress.

Adapun ciri-ciri umum tipe kinestetik adalah sebagai berikut:

Dia melihat kearah bagian kanan bawah ketika dia berusaha mengingat sesuatu. Ketika bernafas dari bagian bawah dada mereka. Dadanya dapat terlihat mengembang dan mengkerut. Pembicaraannya perlahan-lahan dengan suara berat yang diikuti dengan keheningan diantara perkataannya. Orang-orang kinestetik suka menyentuh orang-orang dan bergerak kesana kemari. Jika dia bersama dengan orang-orang, dia suka berdiri didekatnya. Karena gerakan sangat penting bagi dia, dia belajar dengan gerakan atau dengan perasaan. Dia menggoyang-goyangkan tubuh ketika dia berdiri. Dia tertarik dengan bagaimana sesuatunya dirasakan.

Ciri - ciri lainnya :

Banyak melakukan aktivitas fisik ringan saat belajart misalnya memutar mutar ball point, menggoyangkan kaki, mengetok - ketok meja, tidak betah duduk di kursi dalam waktu lama, cenderung suka berpindah tempat saat belajar mencari yang lebih nyaman, pandai meniru mimik muka atau gerakan orang lain, tempo bicara lambat, intonasi berat, penuh perasaan, penampilan cenderung kurang rapi, tulisan tangannya kurang bagus, suka memakai baju santai, berbicara sambil menggerak gerakan badan, tangan atau kaki.

Maka dari itu implikasi untuk semua itu :

Semua usul, gagasan, saran, sugesti, ide, nasehat, rencana, pertanyaan, dan tugas-tugas perlu memperhatikan mengkaitkan 1, 2, atau 3 jenis sistem refferensi. Hal ini tergantung pada siapa yang diajak bicara.

Contoh:

Di Pantai Kukup Gunung Kidul pemandangannya sangat indah, suara deburan ombak yang teratur membuat perasaan asyik dan menyenangkan.

(contoh diatas mengena untuk ke 3 sistem representasi).

2. Submodalitas .

Secara sederhana submodalitas dapat dimaknai (2014: Annie Sailendra: 56) sebagai informasi yang lebih detail dari system tepresentasi seseorang, atau merupakan kualitas yang dihasilkan dari representasi systek seseorang, lebih dalam dari sekadar VAK. yang pendalamannya dapat melupti sebagai berikut ::

a. Sub.modalitas Visual :

Terang gelap, warna, frame, dua / tiga dimensi, lokasi kanan/ kiri / bawah/ atas, jarak, kecerahan, kontras, kabur / tajam, kecepatan, jumlah gambar , gerakan.

b. Auditori

Stereo / mono, volume, mutu suara, timbre, arah datang, jarak, durasi, kintinu / diskontinu, kecepatan, kejelasan.

c. Kinestetika

Tempat perasaan muncul (letak rasa), intensitas, tekanan, tingkat kebesaran, berat, tekstur, suhu, durasi, bentuk.

Implikasinya : ; porsi - porsi apa yang ditanyakan, apa yang diobrolkan, apa yang di sugestikan perlu mengacu pada salah satu system representasi utama, sedangkan untuk pelengkap sebagian dapat mengacu pada kedua system representasi lainnya.

F. Anchoring (Penjangkaran)

Anchoring adalah perangsangan dari panca indera untuk mencipta ulang atau memanggil pengalaman yang sebenarnya untuk memicu kembali emosi positif seperti antusiasme, motivasi, kebanggaan, energi, keberhasilan, yang selanjutnya potensinya dapat dipanggil dan digunakan lagi dalam menghadapi tantangan kehidupan (Michael Lum Y., 2009: 102-110). Sebagai contoh, bila seseorang mengingat kembali salah satu masa sukses sebelumnya, yang kemudian dirasakan kembali, dilipat gandakan kembali suasana kesenangannya, yang selanjutnya dengan afirmasi ditandai dengan jentikan jari sebagai tanda untuk memanggil potensi itu kapan saja. Jangkar yang sudah terpasang pada masa lalu dengan tidak sengaja juga dapat dimunculkan kembali,

Sebagai contoh bila anda mendengar lagu tertentu anda akan ingat kenangan sukses masa lalu, sehingga kapan saja bila anda akan mengambil kekuatan masa lalu itu maka anda tinggal mendengarkan lagu itu dengan penuh perasaan.

Ciri-ciri jangkar yang efektif adalah unik, mudah dibawa, murah, dan dapat diulang. Adapun jenis-jenis jangkar dapat dibedakan menjadi jangkar visual, jangkar auditori, jangkar kinestetik, jangkar *offtatory* dan jangkar *gustatory*, yang penggunaannya tergantung sistem referensi perangsangan indera yang paling disukai orang yang bersangkutan.

G. Kekuatan pikiran

Kekuatan pikiran manusia merupakan optimalisasi potensi kinerja otak kanan dan alam bawah sadar pada gelombang otak alpha dan atau theta. Kekuatan yang sangat dahsyat ini mampu menghasilkan ilmu pengetahuan yang menakjubkan, menyibak misteri kehidupan, manage energi, menterapi (penyakit, emosi, sikap, mental, psikis, fisik), menjelajah antariksa, mewujudkan impian pikiran perasaan dan pikiran menjadi kenyataan, dan lain lain.

Pikiran ditinjau dari sisi kecerdasan diklasifikasikan menjadi 3 kategori, yakni pikiran/daya nalar (IQ), mental emosi (EQ), dan spiritual (SQ), dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan sebagai upaya untuk memberikan nilai tambah pada ketiga kondisi tersebut.

Arif RH (2009: 49-63) menyebutkan bahwa beberapa acuan dan bukti nyata tentang kekuatan pikiran, di antaranya adalah:

1. Pikiran dan emosi mempengaruhi atom
2. Pikiran dan emosi mempengaruhi struktur DNA
3. Pikiran dan emosi mengubah bentuk sel darah
4. Pikiran dan emosi mempengaruhi kesehatan dan proses penyembuhan
5. Pikiran dan emosi mempengaruhi prestasi olahraga
6. Pikiran dan emosi mempengaruhi bermain musik
7. Pikiran dan emosi mempengaruhi pesona diri
8. Pikiran dan emosi mempengaruhi batas kemampuan diri
9. Pikiran dan emosi mempengaruhi reaksi fisik
10. Pikiran dan emosi mempengaruhi waktu
11. Pikiran dan emosi dapat menggerakkan benda.

Selanjutnya hukum-hukum pikiran oleh Ilhamuddin Nukman (2009: 137-174), dipaparkan sebagai berikut:

1. Pertama: hukum energi pikiran
Pikiran adalah energi yang memiliki kekuatan yang nyata, nila ditambah dengan energi yang lain, pikiran mampu menciptakan dan mengenalkan dunianya sendiri.
2. Kedua: hukum kontinutas pikiran
Pikiran terus bekerja meski dialam bawah sadar.
3. Ketiga: hukum penerimaan pikiran
Pikiran bawah sadar tidak mengenal penolakan, ia hanya menerima.
4. Keempat: hukum pemusatan pikiran

- Pada dasarnya, pikiran tidak terpusat tapi berpecah. Pikiran yang menyatu menjadi pikiran utama yang mengarahkan nasib. Pikiran menentukan tindakan, tindakan menentukan kebiasaan, kebiasaan menentukan karakter, dan karakter menentukan nasib.
5. Kelima: hukum isi pikiran
Apa yang dimasukkan dalam pikiran, itulah yang menjadi pikiran utama dan dominan dalam pikiran.
 6. Keenam: hukum daya tarik pikiran
Pikiran adalah magnet. Ia menarik pikiran yang serupa dengan pikiran yang dominan, entah itu negatif atau positif.
 7. Ketujuh: hukum kesesuaian pikiran
Pikiran memantulkan diri pada cermin dunia luar dan dunia luar memantulkan kembali dalam pikiran dan diri seseorang yang bersangkutan.
 8. Kedelapan: hukum kekekalan pikiran
Pikiran terus berasosiasi dengan pikiran-pikiran baru dan tidak pernah hilang.
 9. Kesembilan: hukum pengendalian pikiran
Manusia memiliki kekuatan untuk menyempurnakan diri dan mengubah diri sepenuhnya, tetapi perubahan ini harus terjadi dalam diri yang paling dalam, yaitu pikiran.
 10. Kesepuluh: hukum pikiran Ilahi
Di atas segala pikiran semesta, terdapat pikiran tertinggi yang bersumber dari pancaran Yang Maha Tinggi.

H. Bahasa Gambar atau Simbol Alam Bawah Sadar

Pikiran bawah sadar berkomunikasi dengan bahasa atau simbol. Misalnya bila saya berkata “api” yang muncul di pikiran anda pasti bukan huruf “a-p-i”, yang muncul bisa macam-macam bergantung data yang ada di memori anda. Kata “api” bisa memunculkan simbol, antara lain: korek api, lilin, kompor, obor dan sebagainya (Ari Gunawan, 2007: 188).

Contoh-contoh penterjemahan lain:

Pengetahuan, pengalaman, dan masalah (kasus) yang anda alami saat itu sangat berperan dalam proses penterjemahan jawaban

1. Ada dua orang ditanya tentang asal-usul Sari (nama orang) dengan pertanyaan: “Alamat aslinya Sari dari mana?”.

Dari hasil imajinasinya, gambaran yang diperoleh A dalam wujud “*getuk trio*” sedangkan B memperoleh gambaran tentang “*stupa candi*”. Berdasarkan gambaran yang diperoleh dari kedua orang tersebut, dapat disimpulkan bahwa Sari berasal dari Magelang.

2. Seandainya ada pertanyaan berikut:

Ramuan jamu tersebut diapakan?

Kemudian muncul jawaban gambar “*kamar mandi*”. Apa yang dapat anda simpulkan?. Ada kemungkinan bahwa jamu tersebut digunakan untuk campuran pada saat mandi.

3. Jika ada pertanyaan seperti berikut ini

Apa yang harus saya lakukan pada saat bertanding, supaya saya dapat memenangkan pertandingan?.

Muncul jawaban bahwa anda melihat diri anda sendiri sedang “tersenyum”. Lalu apa kesimpulannya?

Kendalikan emosi dalam pertandingan., atau lainnya ?

Dalam hal ini anda sangat berperan dalam menterjemahkan setiap jawaban yang diperoleh, khususnya dalam bentuk simbol.

4. Mengapa anda tidak ikut rekreasi ?

Ya memang betul, ...karena saat saya memohon petunjuk Nya , dalam pikiran saya terlintas tanda rambu – rambu STOP. Lalu permohonan petunjuk saya ulang lagi,saya mendapatkan petunjuk gambar tanda X.

**Ciri – ciri jawaban yang benar
(Beberapa kemungkinan):**

- 1. Gambar terlihat amat mengejutkan.**
- 2. Lebih jelas dan berkesan.**
- 3. Hanya terlihat beberapa detik saja tetapi tidak dapat dilupakan.**
- 4. Seperti slide di film dengan cara mendadak tanpa tanda – tanda awalan.**
- 5. Yang melihat merasa kagum dan terkesan.**
- 6. Suara samar–samar tetapi maknanya dapat ditangkap.**
- 7. Bersih dan terang.**
- 8. Bersih terang dan ada gambarnya.**
- 9. Tidak terpikir sebelumnya.**

I. Teknik- Teknik Induksi

Ragam teknik induksi sangat banyak, namun yang dijelaskan disini hanya sebagian teknik - teknik induksi diri. Silahkan memilih teknik yang paling cocok dan paling mudah untuk anda. **Teknik induksi tidak harus menghitung mundur.**

1. Menghitung Mundur. .(seperti dipaparkan pada contoh sebelumnya)

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.
- b. Duduk, bersila atau berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. (Ambil napas melalui hidung pelan - pelan dan panjang, rasakan sangat rilex dan tenang. Keluarkan napas melalui mulut pelan - pelan dan tenang) 3x.
- e. Afirmasi :
Wahai bawah sadarku,.....
.....
.....
Dan kepada bawah sadarku bangunkan aku, setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasi yang saya dapat.
- f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rilex .
- g. (Proses terjadi.....)
- h. Bangun..

- i. Selesai.
- j.. Segera ingat - ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.
- k. Ulangi lagi bila memerlukan eplorasi lebih dalam dan lebih jauh. lagi., dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu.

2. Pura-pura tidur..

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.
- b. Duduk, bersila atau berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. (Ambil napas melalui hidung pelan - pelan dan panjang, rasakan sangat rilex dan tenang. Keluarkan napas melalui mulut pelan - pelan dan tenang) 3x.
- e. Afirmasi

.....

Dan kepada bawah sadarku bangunkan aku , setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasi yang saya dapat.

- d. Visualisasi :
 Bayangkan anda pura - pura tidur.....
 Rasakan setiap tarikan napas anda semakin rilex
 Rasakan kelopak - mata anda semakin tertutup rapat
 (semakin anda berusaha membuka mata, kelopak mata anda makin menutup rapat)

Rasakan kelopak mata anda semakin lemas

Rasakan kelopak mata anda semakin berat dan semakin berat

Rasakan anda menjadi semakin ngantuksemakin ngantuk .

Biarkan alam pikiran sadar anda tidur.....

- e. (Proses terjadi.....)
- f. Bangun..
- g. Selesai.
- h. Segera ingat - ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.
- 1. Ulangi lagi bila memerlukan eplorasi lebih dalam dan lebih jauh. lagi., dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu.

3. Mata. Terlumuri Lem

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.
- b. Duduk, bersila atau berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. (Ambil napas melalui hidung pelan - pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang. Keluarkan napas melalui mulut pelan - pelan dan tenang) 3x.
- e. Afirmasi :
Wahai bawah sadarku,.....
Dan kepada bawah sadarku bangunkan aku , setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya

bangun dengan mudah, membuka mata dengan mudah, 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat..

Tanpa alasan yang jelas, semua lem yang melekat pada mata saya hilang. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasi yang saya dapat.

- f. Bayangkan pada kedua kelopak mata anda terlumuri lem yang sangat hebat daya lekatnya (sangat lengket), rasakan

Rasakan kedua kelopak mata tertutup rapat , kuat, kena daya lekat lem yang hebat itu. Rasakan.....

Rasakan, semakin anda berusaha membuka mata, justru daya lekat lem itu menjadi semakin kuat , sehingga anda semakin sulit ,membuka mata.

Rasakan mata anda justru semakin lemas, kelopak mata anda semakin berat, dan anda anda menjadi semakin ngantuksemakin ngantuk.....tidurlah

- h. (Proses terjadi.....)
- i. Bangun..
- j. Selesai.
- k. Segera ingat - ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.
- l. Ulangi lagi bila memerlukan eplorasi lebih dalam dan lebih jauh. lagi., dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu.

Pada teknik ini, kalau klien sulit membuka mata, orang lain bisa membantu membuka matanya, dengan afirmasi : tanpa alasan yang jelas anda sangat

mudah membuka mata, semua lem yang menempel di kedua mata anda... hilang

Atau

klien dapat berafirmasi dalam hati saat mau membuka mata: tanpa alasan yang jelas semua lem yang menempel di kedua mata saya... hilang, dan saya sangat mudah membuka mata.

4. Berdoa sesuai dengan Agama dan Kepercayaan Masing - masing

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.
- b. Duduk, bersila atau berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. (Ambil napas melalui hidung pelan - pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang. Keluarkan napas melalui mulut pelan - pelan dan tenang) 3x.
- e. Afirmasi :
Wahai bawah sadarku,.....
Dan kepada bawah sadarku bangunkan aku , setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun dengan mudah, membuka mata dengan mudah, 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat..
- f. Silahkan berdoa sekitar 5 sampai 15 menit (contoh) :
 - Subhanallah 100 x dan atau
 - Alfatelah 49... x (jumlah bisa ditambah) dan atau
 - Ayat Kursi 21 x (jumlah bisa ditambah) dan atau
 - Surat All An Am 103 (..... x) dan atau

Bagi yang beragama selain Islam silahkan berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing - masing., Sebagai contoh untuk Yang Beragama Kristiani dapat berdoa : salam Maria, Bapa Kami atau lainnya.

- g. (Proses terjadi.....)
- h. Bangun..
- i. Selesai.
- j. Segera ingat - ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.
- k. Ulangi lagi bila memerlukan eplorasi lebih dalam dan lebih jauh. lagi., dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu.

J. Penjelasan Beberapa Istilah

1. Instuisi, Firasat, *Feeling*, Firasat, dan Mimpi,

Apabila anda percaya akan instuisi, *feeling*, firasat dan mimpi, maka keempatnya akan hadir pada anda. Sebaliknya, apabila anda kurang percaya, ragu, atau tidak percaya akan instuisi, *feeling*, firasat dan mimpi, maka keempatnya jarang atau tidak akan muncul membimbing anda.

(Bacalah kembali tokoh-tokoh sukses dengan teknik-teknik bawah sadar dan yang dilakukan/ dipercayainya). *Pilihlah yang terbaik untuk anda.*

- Instuisi adalah pasword untuk memasuki alam semesta, alam bawah sadar, dan dimensi lain dalam kehidupan kita.

- Instuisi adalah pintu masuk untuk membangkitkan kekuatan dahsyat dalam diri kita
- Instuisi adalah sesuatu yang dilakukan tanpa proses berpikir secara sadar/ sudah menjadi kebiasaan
- Instuisi adalah satu kemampuan manusia untuk menganalisis sesuatu yang akan dikerjakan atau dilaksanakan (pekerjaan yang akan dilakukan pun telah diketahui hasil atau bentuknya)
- Instuisi adalah kekuatan yang dengan cepat menyadari bahwa sesuatu itu adalah kasusnya (dilakukan tanpa intervensi dari berbagai proses yang masuk akal)
- Yang membedakan instuisi, feeling, pikiran, ilham, insting, mimpi adalah kualitas kinerjanya
- Instuisi merupakan kondisi kewaspadaan yang secara terus menerus berevolusi dan selalu beradaptasi untuk memenuhi kebutuhan kita.
- Instuisi adalah keadaan dimana seseorang akan merasakan akan terjadinya suatu peristiwa baik maupun buruk
- Pasokan intuisi dengan informasi, instuisi adalah kompas, alarm bawah sadar, dan radar.

Adapun cara membangkitkan instuisi, adalah sebagai berikut: (1) yakin akan mendengarkan suara hati, (2) rileks (kondisi alpha), pernyataan keinginan, *answer-solutions*, *insights*, visualisasikan keinginan sampai

kondisi Teta, tunggu dengan penuh keyakinan dan pengharapan).

Feeling hanya sebuah asumsi dari perasaan. Firasat tingkatnya lebih jauh (sebuah kenyataan meski tidak/belum muncul atau diimplementasikan dalam tindakan. Mimpi adalah tempat pikiran sadar bertemu dengan pikiran bawah sadar. Dalam keadaan koma alam bawah sadar tetap bekerja.

2. **Imaginasi, Visi, Fantasi, Ilusi, Halusinasi, dan Persepsi**

Imaginasi: gambaran ideal / abstraksi dari ide / gagasan / cita-cita.

Visi: Ide jangka panjang yang dirumuskan untuk menentukan titik yang akan dicapai di masa depan.

Fantasi: Eksplorasi mimpi yang berkembang. Diluar empitisme nalar manusia. Dan terbebas dari berbagai parameter, indikator dan realita (mimpi tanpa ada gairah / itikad untuk merealisir)

Ilusi : Kesalahan persepsi dan merupakan wujud dari kepalsuan.

Halusinasi: persepsi sensoris yang salah tanpa gangguan rangsangan dari luar yang sebenarnya (mungkin gangguan emosi / stress akibat obat)

Atau persepsi dalam kondisi sadar tanpa adanya rangsangan nyata terhadap indra

Dia melihat tapi orang lain tidak melihat.

Kesalahan persepsi terhadap objek.

Delusi: Kesalahan persepsi/halusinasi tetapi justru diyakini sebagai sebuah kebenaran/keistimewaan.

K. Methapora

Ceritera adalah salah satu jenis methapora mampu membuka pintu gerbang alam bawah sadar seseorang, sehingga mampu memasukkan pesan, usul, nasehat, gagasan, pelajaran, sugesti, rencana kedalam alam bawah sadar yang memori itu akan tersimpan lama atau permanent.

Methapora adalah merupakan salah satu metode NLP yang menggunakan perumpamaan-perumpamaan dengan tujuan tertentu. (Ghanoe, 2010 : 46-47). Dengan perumpamaan tersebut pesan, saran, sugesti, nasehat disampaikan kepada seseorang dengan tidak secara langsung. *Perumpamaan - perumpamaan dapat berbentuk sejarah, ceritera, film, kiasan, pengalaman, kisah, pepatah, kata - kata bijak, ceritera cerdas rekaan sendiri.*

Menurut Michael.Lum.Y (2009 : 140), methapora adalah cara imajinatif untuk menggambarkan sesuatu dengan mengacu pada hal lain yang agak mirip, misalnya kepada anak yang kesulitan dalam menemukan ide, pembuat ceritera dapat menggambarkan dengan kecerdikabn tikus

yang memiliki banyak ide. Methapora membawa lebih banyak kekayaan dalam arti daripada sebuah penjelasan. Metapora memberi pandangan dari sudut pandang yang lain tentang sebuah peristiwa atau perilaku. Dan methapora membangkitkan kedalaman pikiran alam bawah sadar.

Kecuali itu methapora bermanfaat untuk penyederhanaan penjelasan, merangsang kreativitas, menciptakan kegembiraan dengan ragam kejutan, mengalahkan halangan karena bersifat netral, membangkitkan emosi, memberi pencerahan, karena dibuat sangat menarik, menarik perhatian, menciptakan kenangan hidup, memberikana wawasan, memberi motivasi dan memberi gambaran solusi.

Dan yang tidak kalah pentingnya , dalam proses penyampaiannya perlu memperhatikan :

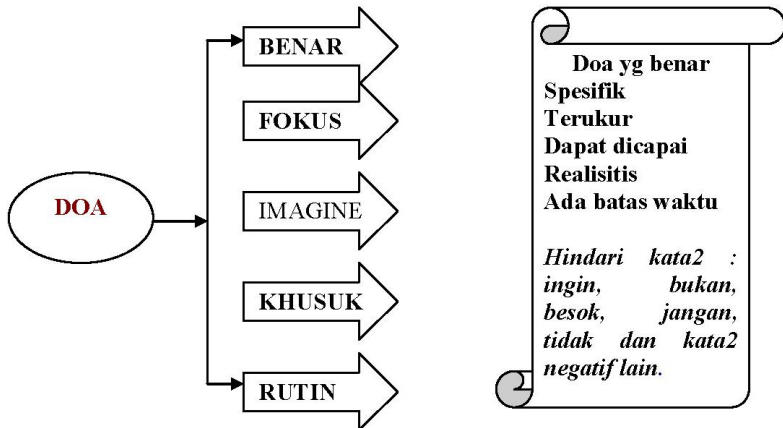
1. *Looping*.
2. Visual Auditori dan Kinestetik (VAK)
3. Pola suara
4. Potensi kata.

Mengapa demikian ? karena agar isi, makna, pesan, nasehat, gagasan, sugesti, kesan yang ada dalam methapora masuk kedalam alam bawah sadar, sehingga dapat tersimpan secara permanent.

L. Doa

Setiap anda akan memulai sesuatu wajib berdoa. atau silahkan baca passwords ini :

Yaa Allah saya mohon izinmu untuk melakukan (proses), dan saya mohon perlindunganmu, mohon petunjukmu, mohon pertolonganmu, dan mohon maaf bila ada kesalahan – kesalahan dan kekurangan – kekurangan dalam saya melakukan –(proses...)



Gambar 3. Sistem Doa.

Penjelasan :

Benar : Pilihan kata – kata dan konsep kalimatnya .
(spesifik, measurable (ada ukuran keberhasilan,) ,
achievable (anda memiliki peluang untuk
mencapai), realistic (hal tersebut dapat anda capai),
Time Bond (mencantumkan ” kejelasan batasan
waktu “kapan dimohonkan tercapai “)

Fokus: 1. Tidak ada kata – kata keadaan / kondisi yang
tidak anda inginkan dalam kalimat doa anda .

Contoh kalimat:

Kalau anda tidak ingin miskin , bukan memohon
supaya tidak miskin. Karena kata miskin tidak kita
kehendaki. Mohonlah supaya kaya

2. Setelah berdoa tidak dibayangi pikiran ucapan
perasaan negatif seperti : kekhawatiran , keraguan,
keluhan, atau kata – kata negative lain. Karena itu
virus yang dibuat oleh pikiran anda sendiri yang
justru merusak keyakinan , mengundur terkabulnya
doa atau bahkan menghancurkan doa.

Contoh : apa mungkin ? apa bisa ? wah berat,
kayaknya rugi, sial banget, tidak laku, dll. (INGAT
HUKUM TARIK MENARIK)

Pikiran / Ucapan / Perasaan X akan menarik
Pikiran / Ucapan / Perasaan X

Pikiran / Ucapan / Perasaan Y akan menarik
Pikiran / Ucapan / Perasaan Y

Pikiran / Ucapan / Perasaan akan menarik hal
yang sama.

Pikiran bagaikan sebatang magnet yang akan menarik segala sesuatu, yang tuntut pada prinsip kerjanya. (Dr. Raymond Hollitwell).

Apapun pikiran yang anda biarkan hidup dalam kesadaran anda kelak akan tumbuh dan menjelma menjadi pengalaman nyata. (Brian Tracy).

Segala sesuatu yang anda pancarkan lewat pikiran, perasaan, citra, tutur kata dan mental, akan didatangkan kembali ke dalam kehidupan anda. (Chaterine Ponder).. (Mohammad Zazuli , 2014 : 79)

Imagine: Dibayangkan keinginan anda seolah olah telah terkabul.

Sekitar 5 – 15 menit.atau lebih.

(membayangkan kondisi situasi terkabul , yang sebisa mungkin mencakup ucapan perasaan pikiran tindakan yg melibatkan 5 indera).

Khusuk: Supaya khusuk maka pilihlah saat / kondisi / suasana yang tepat yang efisien dan efektif untuk melakukan doa.

Yakni pada : Kondisi rilex, tenang, focus (kondisi alpha / Tetha), setelah sholat, sebelum tidur (saat mulai mengantuk), atau setelah bangun tidur sebelum melakukan apa - apa,

Rutin: Minimal 1 hari 3 kali.

(kapan saja dan dimana saja, pergunkan kesempatan)

Tujuan pengulangan doa, agar doa tertanam(terprogram) pada bawah sadar

Meminta bukan berarti mendikte Allah. (Mintalah)

Sesuatu yang diperoleh tergantung pada niatnya.

Manusia diberi akal pikiran.

Contoh doa - doa yang sempurna kalimatnya :

Yaa Allah saya mohon usaha saya dianugerahi keuntungan bersih lebih dari 2 Juta rupiah perbulan mulai Nopember 2011.

Yaa Allah saya memohon kepadamu saya mampu membeli mobil keluaran tahunatau keluaran yang lebih barupada tahun 2015.

Yaa Allah saya memohon kepadamu dianugerahi jodoh yang dapat membahagiakan saya lahir batin pada tahun 2015.

Yaa Allah saya mohon saya telah menikah pada tahun 2020

Yaa Allah saya memohon kepadamu , saya mendapatkan pekerjaan tetap yang dapat membahagiakan lahir batin saya dan keluarga saya pada pertengahan tahun 2015.

Contoh doa yang belum sempurna :

Yaa Allah saya memohon kepadamu supaya usaha saya lancar (*Anda minta Untung tidak?*)

Yaa Allah saya memohon kepadamu lekas mendapat pekerjaan

(Doa anda terkabul : besok harinya *anda diminta kerjabakti oleh Bapak RT*).

Yaa Allah saya mohon usaha saya Cattering dapat untung (anda ternyata hanya mendapat untung sedikit, karena tidak jelas minimal yang anda minta)

Yaa Allah saya mohon lulus ujian matematika (*Kapan ?*)
Yaa Allah saya memohon kepadamu saya juara dalam pertandingan karoke .

(*kalau anda Juara harapan IV, berarti anda sudah juara*)

DOA JANGAN DIRENTENG

- *Doa jangan direnteng krn setiap doa perlu spesifikasi keberhasilannya dan perlu visualisasi. (Kecuali doa yang searah : contoh cerdas, rajin, creative.)*
- *Bila ada doa yang lain, silahkan ucapkan setelah doa yang pertama dilakukan*

Contoh salah: (karena direnteng , sehingga tidak jelas spesifikasi yang diminta)

Yaa Allah saya memohon dianugerahi rumah, mobil, pekerjaan,...(*direnteng*).

Apabila anda memiliki banyak tujuan / cita - cita :

Disarankan : Cita - Cita A berdoa saat sebelum tidur.

Cita - Cita B berdoa setelah sholat Maghrip.

Cita - Cita C berdoa setelah sholat Isyak

Cita - Cita D berdoa saat tengah malam.

Cita - Cita C berdoa saat - saat Rilex.

CONTOH SELURUH PROSES PERMOHONAN YANG BENAR

Perhohonan memiliki rumah

Supaya anda pada kondisi gelombang Alpa Atau Teta.

(Ambil napas panjang dan pelan melalui hidung, dan rasakan rilex.

Kelarkan melalui mulut pelan – pelan) 3 x

1. *Doa*

Yaa Allah saya memohon dianugerahi rumah tipe 100

Di tepi jalan raya kelas 3 pada akhir tahun 2015.

(di ulang minimal 3 x)

2. *Imaginasi / Visualisasikan:*

Bayangkan seolah – olah anda telah memiliki rumah itu.

Bayangkan bentuk,keindahan , suasana lingkungan, dll yang dikehendaki

Bayangkan banyak orang yang menyalami, Bayangkan rasa senang.

3. *Syukuri :*

Yaa Allah saya sangat berbahagia dan bersyukur , saya memiliki rumah tipe di tepi jalan raya kelas ...).

Permohonan pekerjaan

1. *Doa.*

Yaa Allah saya memohon kepadamu , saya mendapatkan anugerah pekerjaan tetap, yang dapat membahagiakan lahir batin saya dan keluarga saya selamanya , sebelum April 2016. (di ulang minimal 3 x ,

2. *Imaginasi / Visualisasikan:*

Bayangkan seolah – olah anda telah bekerja disuatu kantor yang anda idamkan

Bayangkan anda mendapat gaji / menghitung gaji / mengambil gaji dengan rasa senang.

4. Syukuri :

Yaa Allah saya sangat berbahagia dan bersyukur , pada bulan April 2016 saya telah bekerja di suatu kantor / telah bekerja sebagai

SELANJUTNYA DISARANKAN :

1. Miliki / tulislah / selalu bayangkan :
Cita - cita hidup / tujuan yang hendak anda capai dimasa depan., tapi ingat bahwa dalam menulis cita - cita hidup jangan memandang kondisi situasi anda saat ini.
2. Cita - cita hidup dapat dimulai dengan :
Karena Allah saya memiliki
Karena Allah saya menjadi
Karena Allah saya mampu melakukan.....

Contoh :

Karena Allah saya memiliki rumah mewah di tahun

Mobil

Usaha bisnis

Badan yang selalu sehat dan kuat....

Anak yang berhasil dalam meraih cita - cita.

Karena Allah saya menjadi Bupati

Pimpinan perusahaan

Karena allah saya mampu melakukan sedakah setiap hari

/menunaikman ibadah haji.....
Melakukan rekreasi ke luar kota setiap 6 bulan sekali
Menyumbang yayasan Yatim Piatu.....
Membiayai sekolah anak – anak saya sampai lulus Sarjana .

Password Afirmasi/ Sugesti

*(pilih sesuai tujuan yang akan dicapai atau mana yang mantap)
Karena Allah, mulai sekarang dan seterusnyadari hari ke hari
saya semakindalam*

*Tanpa alasan yang jelas , mulai sekarang dan seterusnya dari
hari ke hari , saya semakindalam*

*Yaa Allah saya mohon petunjukMu
supaya saya*

Yaa Allah saya memohon kepadamu

*Yaa Allah saya sangat berbahagia dan bersyukur , saya telah
..... Karena Mu.*

**Delapan Tujuan Sasaran Kesuksesan dan
Kebahagiaan., adalah aspek**

**Spiritual., Kesehatan, Keluarga ., Pengembangan Diri,
Karier dan Bisnis, Wisata – Rekreasi – Petualang, Material.,
dan Sosial**

BAB IV

TEKNIK-TEKNIK

PENERAPAN PEMAKAIAN DALAM IPTEKSOR

Keberhasilan seseorang dalam memanfaatkan otak kanan, gelombang otak, dan alam bawah sadar sangat ditentukan oleh teknik yang digunakan. Adapun beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan kinerja otak kanan, gelombang otak, dan alam bawah sadar, di antaranya: afirmasi, sugesti, visualisasi, idola, *part-therapy*, kreativitas, pendidikan dan pelatihan, bimbingan dan konseling, asosiasi dan disosiasi, masa lalu, dan sebagainya. Pemilihan penggunaan teknik tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya: situasi, karakter, dan tujuan. Adapun penggunaan teknik-teknik pemanfaatan otak kanan, gelombang otak, dan alam bawah sadar pada beberapa contoh dalam masing – masing bidang IPTEKSOR disajikan Sebagai berikut:

A. Hypnometamasteryspeaking

Peran :

1. Membuat percaya diri dalam berbicara dimuka umum / personal..
2. Membuat audience / lawan bicara terpukau / tertarik / tidak bosan./ senang..
3. Membuat Audience serius. memperhatikan
4. Membuat apa yang disampaikan tertanam kuat dalam alam bawah sadar audience / lawan bicara.

5. Membuat audience / lawan bicara melakukan apa yang dipesankan.

Materi Minimal yang harus dipelajari dan dikuasai :
Afirmasi, Sugesti, Visualisasi, *Metaphora*, , , Pola suara, *Looping*, Pola Tubuh, Kata kata Berpotensi, VAK, 3 Yes, Pola Bahasa.

Buatlah 4 menit pertama tampil memukau

1. Pola Suara

Pola suara yang tepat dapat membuka *critical factor*.

- a. Kecepatan suara.
Pengaturan kecepatan suara atau tempo dapat membuat kalimat menjadi lebih bermakna. Kapan lambat dan kapan cepat tergantung dari nuansa yang disampaikan.
- b. Kekuatan.
Kekuatan suara dapat diukur dalam ruangan yang berisi 30 *audience*. Mampukah berbicara tanpa *mic* mencapai *audience* di belakang ?
- c. Tinggi rendahnya suara. (Nada).
Pengaturan nada ini terkait dengan jenis kalimat yang disampaikan , yakni kalimat berita, kalimat Tanya , atau kalimat lainnya. Kecuali itu pengaturan ini juga terkait dengan suasana himah, resmi, hal – hal yang penting atau lainnya. .
- d. Irama bicara. (Intonasi)
Irama bicara mirip dengan tempo tetapi mengkaitkan irama didalamnya. Intonasi diharapkan selaras dengan apa yang diucapkan dan dirasakan.

- e. Penekanan kata.
Penekanan kata dimaksudkan untuk menyampaikan kata kunci hal penting, dengan tujuan untuk mengambil perhatian / membuka alam bawah sadarnya.
- f. Artikulasi, yakni kejelasan dalam mengucapkan kata – kata.
Artikulasi adalah pengucapan kata agar terdengar jelas kata yang diucapkan dan tertangkap dengan gampang, bukan hanya sekedar keras. Perhatikan jenis – jenis huruf, gabungan huruf dan cara mengucapkan (A. B. C, D, dst . men, ber, ter, kan, lah, dst.)
Syarat atau sarat ? Terangkan atau terang kan ?
- g. Penggalan jeda kata yang tepat dalam kalimat
Jeda digunakan untuk membuat kalimat mendapat perhatian dari pendengar, membuka *critical factor*, menyampaikan arti yang tepat, bernapas tanpa meninggalkan maksud dan esensi, dan lain – lain. Penggalan kata harus memperhatikan ketepatan mana yang harus dipenggal dan ketepatan waktu (*timing*).
- h. Pengulangan
Pengulangan kata atau kalimat bertujuan untuk memperjelas atau menanamkan informasi tertentu , yang biasanya dibarengi dengan penekanan , intonasi, nada, dan jeda. Agar supaya masuk kedalam alam bawah sadarnya.

2. *Looping* (membuka pintu gerbang alam bawah sadar)

1. *Looping* (Membuka *Critical factor*)

- a. Membuka sebuah pembicaraan dengan gerakan tertentu

Contoh:

Bila ada gerakan yang dimodifikasi, aneh atau tidak standard, (*misalnya: tepuk tangan sambil meloncat-loncat*) tentunya akan memunculkan pemikiran tertentu, mencari makna, kok aneh, kok begitu dan sebagainya, maka pada saat ini *loop* akan terbuka.....*cepat masukkan sugesti.*

Pengusaha sukses Tung Desem Waringin lari menuju ke panggung dan loncat-loncat sambil berteriak-teriak....saat membuka pembicaraannya.

- b. Menuliskan sebuah tulisan yang artinya tidak langsung dimengerti

Contoh :

Kesuksesan mengantarkan anda ke zone nyaman, namun hatilah-hatilah

- c. Menceritakan suatu hal yang tidak kita beri **ending**

Contoh:

Adu kesaktian antara R. Kilat dan Ki Barong berlangsung seru dan hebat, R. Kilat menggunakan aji sapu anginnya....

- d. Menceritakan sesuatu hal yang diceritakan orang lain dalam sebuah cerita masa lalu.

Contoh:

Saat saya di Jakarta, saya ketemu sahabat saya, dia menceritakan pengalaman dahsyatnya.....

- e. Menggambar sesuatu yang tidak kita terangkan artinya.

Contoh:

Perlihatkan suatu gambar pemandangan pegunungan hutan dan sungai,

Lalu katakan, *apakah anda melihat ular yang berjalan....*

Kalau anda rileks dan focus anda akan menemukan.....

Bagus sekali.....

(masukkan sugesti)

- f. Membuat tergiur akan sebuah pengetahuan yang kita tawarkan dibelakang

Contoh:

Siapakah yang akan lolos dibabak ini.....

(..... setelah yang satu ini).

Gerbang Alam Bawah Sadar akan terbuka.....

- g. Membuka dengan beberapa pertanyaan (tanpa dijawab)

Contoh:

Pernahkan anda menghadapi situasi bingung, sementara saat itu ada orang minta tolong

Pernahkan anda merasakan jengkel, ingin marah, mangkel, bingung, tak bisa berpikir, tapi anda tidak tahu sebabnya.....

- h. Dengan menyisipi kata-kata bijak

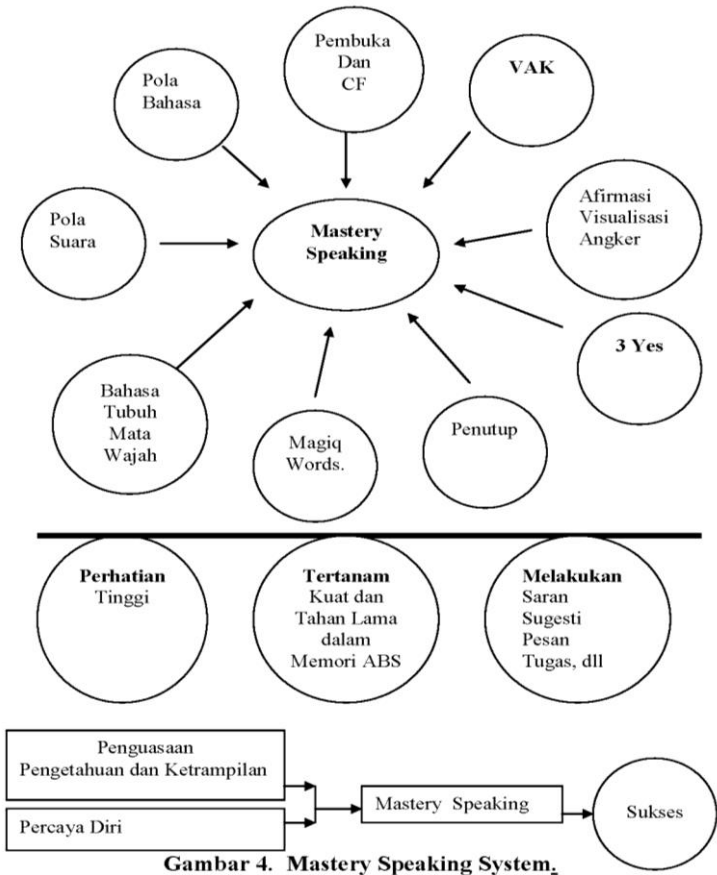
Contoh:

Hakekat pendidikan adalah mengenalkan potensi yang dimiliki

Perbedaan adalah merupakan keadilan yang hakiki

- i. Ceritera yang dapat memotivasi
- j. Berusaha tampil memukau 4 menit pertama
(Buatlah peserta tersenyum, tertawa, rileks, terpana sehingga kondisi mereka akan pada gelombang alpha)

PUBLIC SPEAKING MASTERY



Gambar 4. Mastery Speaking System.

Penjelasan

Materi Pembuka : (Retrorika) *

Pertanyaan super, kutipan ayat / pendapat orang terkenal, fakta yang mengejutkan, hal - hal yang bersifat manusiawi, pengalaman, kisah nyata yang ganjil.

Membuka CF (Critical Faktor) *

dengan membuat terpana, kagum, penasaran, kaget, terkejut, bingung, heran, dll. DENGAN :
Game, ceritera, humor, VAK, Demo, pujian, Fakta, Metafora, Magic Words, pertanyaan orang ternama, kisah nyata , dll.

Pola Suara *

Artikulasi, volume Surara, Nada, Irama, Jeda, Penekanan, kecepatan , Pengukangan.

Pola bahasa (Lihat teori pada Hypnoteaching)

Meta Model, Milton Model, Chunk Model,

Visual Auditory Kinestetik (lihat pada teori utama)

Bumbu materi melayani kebutuhan visual auditory dan kinestetik

Bahasa Tubuh, Mata, Wajah *

Gerak Tubuh dan Pandangan Mata disesuaikan dengan apa yang dikatakan, Beri improvisasi gerak setiap mengatakan sesuatu, penuh pesona Kharimatik, pandangan mata memberi kesan hormat / perhatian kepada yang diajak bicara, menunjukkan kewibawaan, Dan pada saat pandangan

mata dapat diselipkan sugesti, Ekspresi wajah memancarkan apa yang ada didalam diri seperti ketenangan, kedamaian, penjiwaan dan kewibawaan

3 Yes.

Menciptakan suasana minimal 3 penerimaan / persetujuan .

(Untuk 3 Yes : Lihat pada Hypnmetaconceling)

Afirmasi dan Visualisasi

Doa SMARTFV dan bayangkan hasil akhir minimal sehari sebelum tampil..

Magic Words.*

Positif Word. : Bisa walaupun memang perlu waktu ekstra, sukses buat kamu, percayalah

Electric word : luar biasa, super sekali, brilian.....

Emosional words : tantangan – tantangan, bersama kita bisa, semakin indah...

Kata – kata yang menarik focus : oke , baiklah, bagus

Penutup : *

Review, Janji, ajakan, ceritera, lagu, pantun, , kutipan, pujan , dll

(Lihat lampiran contoh daftar kata – kata bijak)

B. Hypnometacreativepreneur

Peran

1. Membentuk mindset
2. Membentuk karakter

3. Membangun percaya diri
4. Produknya laku
5. Memiliki kemampuan menarik prospek
6. Mengembangkan ide dengan cepat
7. Mendapatkan banyak ide dengan cepat
8. Mengetahui kelemahan / kekurangan / apa yang harus dilakukan, dengan cepat
9. Mampu berkomunikasi dengan prospek yang menarik simpati
10. Mengetahui keinginan prospek
11. Mengetahui produk yang laku
12. Mengembangkan kreativitas (produk, proses, harga, promosi, strategi, pelayanan)

Materi Minimal yang harus dipelajari dan dikuasai :
 Afirmasi, Sugesti, Visualisasi, Hypnoself, Pola Bahasa,
 Matching, Mirroring, Pacing, Leading, Pola Mata, VAK.
DAN 3 Yes.

Untuk 3 Yes : Lihat pada Hypnometaconceling

1. **Impian : Maju, berkembang dan menghasilkan risky yang berlimpah.**
 - a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
 - b. Duduk, bersila atau berdiri
 - c. Tutup mata

- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan rasakan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- e. Afirmasi:
 Yaa Allah, saya mohon petunjukmu , apa saja yang harus saya lakukan dan bagaimana melakukannya agar supaya usaha bisnis saya(sebutkan bisnisnya) mulai sekarang dan seterusnya , tambah hari semakin maju, semakin berkembang, dan semakin menghasdikan rejeki yang berlimpah lebih dari 10 juta per bulan dan saya beserta keluarga dapat menikmati Karena Mu.
- f. Dan kepada alam bawah sadar saya, saya mohon dibangunkan setelah saya mendapat petunjuk - petunjuk Allah , dan setelah saya bangun saya tetap ingat semua petunjuk Allah dengan jelas dan detail
- g. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks
 (Bila anda lupa angka / keliru menghitung / bingung ulangi dari angka 100 , dan rasakan rilex)
- h. Proses terjadi.....
- i. Bangun
- j. Selesai
- k. Segera ingat-ingat dan catat dulu sbelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.

1. Lakukan lagi untuk afirmasi yang lain ATAU Ulangi lagi, bila anda INGIN mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu

Butir g :

Hanya merupakan salah satu teknik saja. Teknik lain bisa digunakan. Lihat teori hipnisis di bagian Hypnosef, atau baca teknik teknik induksi. Demikian pula untuk praktek – praktek selanjutnya

2. Impian : Kreativitas Umum

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan rasakan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- e. Afirmasi:
Yaa Allah, saya mohon petunjukmu , kreativitas apa saja yang harus saya lakukan dan bagaimana melakukannya agar supaya usaha bisnis saya(sebutkan bisnisnya) mulai sekarang dan seterusnya, tambah hari semakin maju, semakin

berkembang, dan semakin menghasdikan rejeki yang berlimpah lebih dari 10 juta per bulan dan saya beserta keluarga dapat menikmati Karena Mu.

- f. Dan kepada alam bawah sadar saya, saya mohon dibangun setelah saya mendapat petunjuk - petunjuk Allah , dan setelah saya bangun saya tetap ingat semua petunjuk Allah dengan jelas dan detail
- g. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks (Bila anda lupa angka / keliru menghitung, ulangi dari angka 100 , dan rasakan rileks)
- h. Proses terjadi.....
- i. Bangun
- j. Selesai
- k. Segera ingat-ingat dan catat dulu sbelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.
- l. Lakukan lagi untuk afirmasi yang lain ATAU Ulangi lagi, bila anda INGIN mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu

3. **Impian : Spiritual**

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang,

keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan rasakan tenang. Lakukan sebanyak 3x

e. Afirmasi:

Yaa Allah, saya mohon petunjukmu , spiritual apa saja yang harus saya lakukan dan bagaimana melakukannya agar supaya usaha bisnis saya(sebutkan bisnisnya) mulai sekarang dan seterusnya, tambah hari semakin maju, semakin berkembang, dan semakin menghasilkan rizki yang berlimpah lebih dari 10 juta per bulan dan saya beserta keluarga dapat menikmati rizki itu Karena Mu.

f. Dan kepada alam bawah sadar saya, saya mohon dibangun setelah saya mendapat petunjuk - petunjuk Allah , dan setelah saya bangun saya tetap ingat semua petunjuk Allah dengan jelas dan detail

g. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks (Bila anda lupa angka / keliru menghitung, ulangi dari angka 100 , dan rasakan rileks)

h. Proses terjadi.....

i. Bangun

j. Selesai

k. Segera ingat-ingat dan catat dulu sbelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.

l. Lakukan lagi untuk afirmasi yang lain ATAU Ulangi lagi, bila anda INGIN mengeksplorasi lebih

dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu

4. Impian : Evaluasi bisnis

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan rasakan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- e. Afirmasi:
Yaa Allah, saya mohon petunjukmu , kelemahan - kelemahan dan kekurangan - kekurangan apa saja yang ada pada rencana dan pelaksanaan bisnis saya , yang perlu saya perbaiki , sehingga(sebutkan bisnisnya) mulai sekarang dan seterusnya, tambah hari semakin maju, semakin berkembang, dan semakin menghasilkan rejeki yang berlimpah lebih dari 10 juta per bulan dan saya beserta keluarga dapat menikmati Karena Mu.
- f. Dan kepada alam bawah sadar saya, saya mohon dibangun setelah saya mendapat petunjuk - petunjuk Allah , dan setelah saya bangun saya tetap ingat semua petunjuk Allah dengan jelas dan detail
- g. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks

(Bila anda lupa angka / keliru menghitung,
ulangi dari angka 100 , dan rasakan rilex)

- h. Proses terjadi.....
- i. Bangun
- j. Selesai
- k. Segera ingat-ingat dan catat dulu sbelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.
- l. Lakukan lagi untuk afirmasi yang lain ATAU Ulangi lagi, bila anda INGIN mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu

5. Impian : Evaluasi diri pebisnis

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan rasakan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- e. Afirmasi:
Yaa Allah, saya mohon petunjukmu , kelemahan - kelemahan dan kekurangan - kekurangan apa saja yang ada pada diri saya , yang perlu saya perbaiki , sehingga(sebutkan bisnisnya) mulai sekarang dan seterusnya , tambah hari semakin maju, semakin berkembang, dan semakin menghasilkan rejeki yang berlimpah lebih dari 10

juta per bulan dan saya beserta keluarga dapat menikmati Karena Mu.

Dan kepada alam bawah sadar saya, saya mohon dibayangkan setelah saya mendapat petunjuk - petunjuk Allah , dan setelah saya bangun saya tetap ingat semua petunjuk Allah dengan jelas dan detail

- f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks
(Bila anda lupa angka / keliru menghitung, ulangi dari angka 100 , dan rasakan rilex)
- g. Proses terjadi.....
- h. Bangun
- i. Selesai
- j. Segera ingat-ingat dan catat dulu sbelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.
- k. Lakukan lagi untuk afirmasi yang lain ATAU Ulangi lagi, bila anda INGIN mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu

6. **Impian : Produk yang laku**

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.
- b. Duduk, bersila atau berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. Ambil napas melalui hidung pelan - pelan dan panjang, rasakan sangat rilex dan tenang. Keluarkan napas melalui mulut pelan - pelan dan tenang 3x.

e. Afirmasi :

Yaa Allah , saya mohon petunjukmu :produk apa saja yang paling laku tahun 2017 ini untuk usaha bisnis saya.

Dan kepada bawah sadarku bangunkan aku , setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, 10x lebih bugar,10x lebih kuat. Disbanding sebelumnya. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasi yang saya dapat.

f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rilex .

(ulangi dari angka 100 kembali apabila anda keliru, tersesat, bingung atau salah dalam menghitung)

g. Proses terjadi.....

h. Bangun..

i. Selesai.

j. Segera ingat - ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.

k. Ulangi lagi, bila perlu mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh. lagi., dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu.

Catatan :

Ada kemungkinan tidak mendapat gambaran, hal ini bisa terjadi karena ;

1. Kurang khusyuk.

2. Kata atau kalimat salah.

3. Permohonan tidak wajar.

4. Permohonan terlalu banyak / terlalu bervariasi dalam waktu sekaligus.

5. Memang tidak ada jawabnya / tidak diizinkan.

6. Gambar tidak jelas dapat berarti memang itulah jawabannya

7. Impian : Modifikasi produk.

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.
- b. Duduk, bersila atau berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. Ambil napas melalui hidung pelan – pelan dan panjang, rasakan sangat rilex dan tenang. Keluarkan napas melalui mulut pelan – pelan dan tenang 3x.
- e. Afirmasi :

Yaa Allah saya mohon petunjukmu : Pada produk saya(sebutkan)

Modifikasi apa saja yang perlu saya lakukan sehingga produk menjadi sangat laku ?

Dan kepada bawah sadarku bangunkan aku , setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, 10x lebih bugar,10x lebih kuat. Disbanding sebelumnya. Dan

setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasi yang saya dapat.

- f. Bayangkan anda pura - pura tidur.....
Rasakan setiap tarikan napas anda semakin rileks
Rasakan kelopak - mata anda semakin tertutup rapat
(semakin anda berusaha membuka mata, kelopak mata anda makin menutup rapat)
Rasakan kelopak mata anda semakin lemas
Rasakan kelopak mata anda semakin berat dan semakin berat
Rasakan anda menjadi semakin mengantuk
.....semakin mengantuk .
Biarkan alam pikiran sadar anda tidur.....
- g. Proses terjadi.....
- h. Bangun..
- i. Selesai.
- j. Segera ingat - ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.

8. **Impian : . Promosi**

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.
- b. Duduk, bersila atau berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. Ambil napas melalui hidung pelan - pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang. Keluarkan napas melalui mulut pelan - pelan dan tenang 3x.

e. Afirmasi :

Yaa Allah, saya mohon petunjukmu, promosi apa saja yang perlu saya lakukan agar produk terjual semua dengan cepat dan saya mendapat laba yang menyenangkan .?

Dan kepada bawah sadarku bangunkan aku , setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, 10x lebih bugar,10x lebih kuat. Disbanding sebelumnya. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasi yang saya dapat.

f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rilex .

(Bila anda salah, tersesat, bingung dalam menghitung, ...ulangi lagi dari angka 100)

g. Proses terjadi.....

h. Bangun..

i. Selesai.

j. Segera ingat - ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.

9. **Impian : Pelayanan**

a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.

b. Duduk, bersila atau berdiri.

c. Tutup mata.

- d. Ambil napas melalui hidung pelan – pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang. Keluarkan napas melalui mulut pelan – pelan dan tenang 3x.
- e. Afirmasi :
 Yaa Allah, saya mohon petunjukmu , pelayanan yang bagaimana saja yang dapat membuat pengunjung tertarik puas dan berkesan sangat positif.
 Silahkan lakukan zikir / berdoa sesuai dengan Agama dan Kepercayaan masing – masing sekitar 5 sampai 15 menit. Berfokuslah pada kalimat Zikir / Doa. .
- f. Proses terjadi.....
- g. Bangun..
- h. Selesai.
- i. Segera ingat – ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.

10. **Impian : Memanage pegawai.**

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.
- b. Duduk, bersila atau berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. Ambil napas melalui hidung pelan – pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang. Keluarkan napas melalui mulut pelan – pelan dan tenang 3x.
- e. Afirmasi :
 Yaa Allah, saya mohon petunjukmu

Bagaimana alternative - alterlative memotivasi pegawai, agar para pegawai semakin berkinerja positif dan semakin produktif ?

Dan kepada bawah sadarku bangunkan aku , setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, 10x lebih bugar,10x lebih kuat. Disbanding sebelumnya. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasai yang saya dapat.

- f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rilex .
(bila anda salah, keliru, tersesat, bingung dalam menghitung.....silahkan ulangi dari angka 100)
- g. Proses terjadi.....
- h. Bangun..
- i. Selesai.
- j. Segera ingat - ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.

11. **Impian : Pengembangan**

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.
- b. Duduk, bersila atau berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. Ambil napas melalui hidung pelan - pelan dan panjang, rasakan sangat rilex dan tenang. Keluarkan napas melalui mulut pelan - pelan dan tenang 3x.

e. Afirmasi :

Wahai bawah sadarku, pengembangan apa saja yang harus saya lakukan agar usaha bisnis saya semakin berkembang besar dan saya semakin mendapatkan laba yang semakin besar dibanding sekarang

Dan kepada bawah sadarku bangunkan aku , setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, 10x lebih bugar,10x lebih kuat. Disbanding sebelumnya. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasai yang saya dapat.

f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rilex (Bila anda keliru, salah, tersesat, bingung dalam menghitung, ...ulangi dari angka 100) .

g. Proses terjadi.....

h. Bangun..

i. Selesai.

j. Segera ingat - ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.

Dan kepada bawah sadarku bangunkan aku , setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua yang say dapat.

- k. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rilex .
- l. Proses terjadi.....
- m. Bangun..
- n. Selesai.
- o. Segera ingat - ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.

12. **Impian : Kerjasama**

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.
- b. Duduk, bersila atau berdiri.
- c. Tutup mata.
- d. Ambil napas melalui hidung pelan - pelan dan panjang, rasakan sangat rilex dan tenang. Keluarkan napas melalui mulut pelan - pelan dan tenang 3x.
- e. Afirmasi :
 Wahai bawah sadarku, saya harus bekerja sama dengan siapa saja , sehingga usaha bisnis saya lancar, sukses, mendapat laba yang menyenangkan. Dan kepada bawah sadarku bangunkan aku , setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasi yang saya dapat.

- f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rilex .
(bila anda keliru, tersesat, salah, bingung dalam menghitung ,...silahkan ulangi dari angka 100).
- g. Proses terjadi.....
- h. Bangun..
- i. Selesai.
- j. Segera ingat - ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.

Contoh sasaran AFIRMASI butir e dapat meliputi:

(bentuk, keragaman/variasi/alternatif)

Produk, penampilan, pengemasan, daya saing, daya tarik, penyederhanaan, penambahan fungsi, variasi kualitas, kecepatan, suara, tata warna, busana, make-up, properti, dekorasi, variasi bahan, variasi harga, promosi, pemasaran, proses, teknologi, tempat, pelayanan, kontrol, pengembangan, evaluasi, solusi,keunikan dll.

Afirmasi dapat dibuat sendiri dengan melihat contoh ataupun kreteria afirm,asi pada dasar teori sebelumnya

GAMBARAN JAWABAN

Catatan :

Ada kemungkinan tidak mendapat gambaran, hal ini bisa terjadi karena ;

- 1. Kurang khusyuk.***
- 2. Kata atau kalimat salah.***
- 3. Permohonan tidak wajar.***
- 4. Permohonan terlalu banyak / terlalu bervariasi dalam waktu sekaligus.***
- 5. Memang tidak ada jawabnya / tidak diizinkan.***
- 6. Gambar tidak jelas dapat berarti memang itulah jawabannya***

Contoh-contoh permintaan petunjuk dalam afirmasi;

- 1. Alternatif-alternatif penampilan produk yang dapat menarik minat pembeli***
- 2. Alternatif-alternatif variasi produk yang dapat menarik konsumen***
- 3. Upaya apa yang harus dilakukan agar bisnis lancar, sukses, mendapat laba minimal....., mulai Juli 2014
Dimana dan pada bagian apa letak kelemahan dan kekurangan bisnis saya sehingga belum sukses seperti yang saya dambakan***

C. Hypnometacreative Seni dan Teknologi

Kreativitas adalah kapasitas untuk memiliki pikiran baru dan kemampuan untuk menciptakan ekspresi (cara menafsirkan, bertindak, memproduksi sesuatu, mengambil keputusan, berbicara, berpenampilan, berdaya saing, dan lain-lain) yang berbeda dengan orang lain (lihat dasar teori)

Peran

Bidang Teknologi.

1. Mendapatkan jenis dan model alat / peralatan / mesin yang laku secara umum.
2. Mendapatkan jenis dan model alat / peralatan / mesin yang laku / dibutuhkan di daerah tertentu dalam jangka waktu tertentu.
3. Mendapatkan jenis dan model alat / peralatan / mesin yang laku / dibutuhkan di bidang tertentu. (bidang : seni, olahraga, industri rumah tangga, transp[ortasi, komunikasi, dan lain - lain)
4. Mendapatkan jenis dan model alat / peralatan / mesin yang laku, yang belum ada di pasaran.
5. Mendapatkan gambaran system / sub. *system* alat.
6. Mendapatkan gambaran alternative sub. *system* / su. System.
7. Mendapatkan idea lat / peralatan / Mesin dalam waktu super cepat

Penelitian menunjukkan bahwa : bla dengan hanya otak kiri , untuk mendapatkan ide memerlukan waktu 30 menit, namun bila menggunakan afirmasi dan

hypnoself , untuk mendapatkan 1 ide maksimal hanya memerlukan waktu 3 menit.

Bila mencari ide alat / peralatan / mesin yang laku didaerah tertentu, metode otak kiri memerlukan survey ke lokasi. Namun bila menggunakan metode afirmasi dan hypnoself tidak perlu survey.

Bidang Seni

1. Mendapat gambaran ide karya yang diinginkan secara cepat
2. Mendapat banyak ragam ide secara cepat
3. Mendapat detail ide dengan mudah / mengembangkan ide
4. Meningkatkan kreativitas dan inovasi
5. Menambah percaya diri
6. Menampilkan karya yang menarik / hidup / berkesan / berenergi / lebih hidup/ bermakna / berwibawa./ berkarakter / tampil beda
7. Mengetahui kelebihan dan kekurangan.karya dengan cepat
8. Meningkatkan kualitas mental / stamina
9. Membentuk karakter seniman

Dan dapat untuk Bidang - bidang lainnya.

Materi Minimal yang harus dipelajari dan dikuasai :
Afirmasi, Visualisasi, Hypnoself

Contoh – contoh penerapan :

1. Teknologi

Kreativitas Teknik Perancangan Alat Peralatan Mesin.

Kreativitas di bidang teknologi bisa dikembangkan dari aspek konstruksi, mekanis, transmisi, pengemasan, modifikasi dan lain – lain.

Berikut ini contoh kreativitas dalam bidang alat peralatan mesin.

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang,keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. (Lakukan sebanyak 3x)
- e. Afirmasi :

(ambil / pilih salah satu dulu dari 1 s/d 11, setelah yang satu selesai lakukan yang lain)

1. Yaa Allah, saya mohon petunjukmu : gambaran produk-produk alat mesin apa saja yang akan laku di pasaran pada periode tahun 20... yang layak saya produksi ?
2. Yaa Allah, saya mohon petunjukmu : gambaran produk-produk alat peralatan olahraga apa saja yang akan laku di pasaran pada periode tahun 2015 yang layak saya produksi ?

3. Yaa Allah, saya mohon petunjukmu :
gambaran produk-produk alat mesin apa saja yang sangat diperlukan dan yang laku di daerah pantai
4. Yaa Allah, saya mohon petunjukmu :
gambaran produk-produk alat mesin teknologi tepat guna apa saja yang akan laku di kota Surabaya ?
5. Yaa Allah, saya mohon petunjukmu :
gambaran produk-produk alat peralatan olahraga apa saja yang belum ada di Indonesia ?
6. Yaa Allah, saya mohon petunjukmu :
gambaran modifikasi apa saja yang harus saya lakukan terhadap alat mesin(sebutkan namanya) sehingga alat mesinakan sangat laku dipasaran ?
7. Yaa Allah, saya mohon petunjukmu :
gambaran alternative - a;ternatif konstruksi alat mesin(sebutkan namanya) yang membuat alat mesinsemakin laku ?
8. Yaa Allah, saya mohon petunjukmu :
gambaran alternative - a;ternatif mekanis alat mesin(sebutkan namanya) yang membuat alat mesinsemakin laku ?
9. Yaa Allah, saya mohon petunjukmu :
gambaran alternative - a;ternatif transmisi

alat mesin(sebutkan namanya) yang membuat alat mesinsemakin laku ?

10 Yaa Allah, saya mohon petunjukmu : gambaran konstruksi, mekanis dan tranmisi alat mesin(sebutkan namanya) ?

11. Silahkan buat atau kembangkan sendiri afirmasinya sesuai dengan kebutuhan, dan lakukan satu persatu supaya anda dapat menangkap petunjuk dengan jelas dan detail..

- f. Kepada bawah sadarku, bangunkan saya setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasi yang saya dapat.
- g. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks
- h. Proses terjadi.....
- i. Bangun
- j. Selesai
- k. Segera ingat-ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain
- l. Ulangi lagi, bila perlu mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu

Saat anda mendapat petunjuk, anda dapat mengembangkan pertanyaan bila perlu penjelasan lebih dalam saat itu juga.

Terlalu banyak pertanyaan memungkinkan terlalu banyak jawaban, sehingga anda mungkin lupa atau tidak jelas menerima informasi petunjuknya, maka dari itu kembangkan satu persatu dengan pengulangan

Butir g :

Hanya merupakan salah satu teknik saja. Teknik lain bisa digun akan . Lihat teori hipnosis di bagian Hypnoself, atau baca teknik teknik induksi. Demikian pula untuk praktek – praktek selanjutnya

Contoh lain dari Kreativitas Teknologi

Kreativitas di bidang teknologi bisa dikembangkan dari aspek fungsi, penampilan, harga, keselamatan, kemudahan dioperasikan, kemudahan dipelihara, suara, pengemasan, kecepatan, desain, konfigurasi, proses pembuatan, penyederhanaan, dan lain sebagainya.

Berikut ini contoh kreativitas dalam bidang alat peralatan mesin.

- m. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang

- n. Duduk, bersila atau berdiri
- o. Tutup mata
- p. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- q. Afirmasi:
 Bawah sadarku, produk-produk alat apa saja yang akan laku di pasaran pada periode tahun 2013 yang layak saya angkat?
 Modifikasi apa saja yang perlu saya lakukan pada setiap produk agar memiliki daya saing yang hebat?
 Kepada bawah sadarku, bangunkan saya setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasi yang saya dapat.
- r. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks
- s. Proses terjadi.....
- t. Bangun
- u. Selesai
- v. Segera ingat-ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain

- w. Ulangi lagi, bila perlu mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu

Sebagai contoh :

Bagaimana alternatif-alternatif konstruksinya?

Bagaimana alternatif-alternatif transmisinya?

Bagaimana alternatif-alternatif mekanisme? dst.

Terlalu banyak pertanyaan memungkinkan terlalu banyak jawaban, sehingga anda mungkin lupa atau tidak jelas menerima informasi petunjuknya, maka dari itu kembangkan satu persatu dengan pengulangan

Bidang Seni

Kreativitas dibidang seni dapat dikembangkan dari bentuk, penampilan, harga, tata warna, desain, bahan, suara, teknik, tata busana, tata kostum, gerak, komposisi, keindahan, keserasian, tata iringan, dan lain sebagainya.

Berikut adalah contoh kreativitas dalam bidang seni.

Karya Tari

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang.
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas

melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x

a. Afirmasi :

Wahai bawah sadarku, karya tari **apa saja** yang sangat menarik dan laku yang layak saya angkat?

Kepada bawah sadarku, bangunkan saya setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua informasi yang saya dapat.

b. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks.

c. Proses terjadi.....

d. Bangun

e. Selesai

f. Segera ingat-ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain

g. Ulangi lagi, bila perlu mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu.

Setelah itu ulangi satu persatu pada afirmasi butir e.

Bagaimana **alternative** - **alternative** desain kostumnya?

Bagaimana **alternative** - **alternative** desain iringannya?

Bagaiman **alternative** - **alternative** desain propertinya? Dst.

Terlalu banyak pertanyaan memungkinkan terlalu banyak jawaban, sehingga anda mungkin lupa atau tidak jelas menerima informasi petunjuknya / bingung memilah - milah jawaban, karena jawaban memungkinkan tidak urut., maka dari itu kembangkan satu persatu dengan pengulangan

Contoh lain Karya Seni.

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- e. **Afirmasi** :
Karena Allah semua Karya Seni saya yang saya tampilkan pada pameran tgl 5 Juni 20... di Gedung Mahakarya Yogyakarta mampu membuat pengunjung tertari, terpana dan membeli karya - karya saya pada saat itu juga.
- f. **Visualisasi**
Bayangkan anda mengikuti pagelaran pameran karya seni
- g. Bayangkan karya anda sangat menarik
- h. Bayangkan banyak orang datang, melihat, dan mengamati karya anda, mengangguk, tersenyum, berkomunikasi, dan memuji anda

- i. Bayangkan ada transaksi jual beli
- j. Ikuti semua dengan rasa senang

Silahkan mendesain afirmasi dan visualisasi karya - karya seni lain, seperti seni patung, seni lukis, seni suara, batik, kaos distro, seni musik, dan lain - lain.

Identifikasi aspek - aspek atau kriteria nya. Sebagai dasar afirmasi dan visualisasi.

D. Hypnometathery

Peran

1. Meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental
2. Menterapi permasalahan fisik dan yang terkait
3. Menterapi permasalahan mental dan yang terkait
4. Menghilangkan *mental block*
5. Mengungkap dan menterapi akar masalah
6. Mengembangkan kreativitas (produk, proses, harga, promosi, strategi, pelayanan)

Materi Minimal yang harus dipelajari dan dikuasai:
Afirmasi, Sugesti, Visualisasi, Hypnoself, , Pola
Mata, VAK..

1. Penyembuhan Sakit kepala dan leher

- a. Ambil nafas melalui hidung (pelan dan panjang) keluarkan melalui mulut (pelan dan panjang) 3 sampai 5 kali atau lebih.
Rasakan rileks, nyaman, dan tenang pada setiap tarikan nafas
- b. **Afirmasi**
(Tanpa alasan yang jelas, tambah detik kepala saya semakin sehat, dan aliran darah pada leher semakin lancar, organ =organ yang terkait menyesuaikan, sehingga mulai sekarang dan seterusnya kepala saya dapat digerakkan bebas tanpa rasa sakit (*katakan minimal 3x*)
Kemudian rasakan aliran darah pada kepala lancar, kepala semakin sehat
- c. Visualisasi :
Bayangkan anda menggerakkan kepala dengan bebas seperti yang diinginkan..dengan perasaan senang.
- d. buka mata, lalu gerakkan kepala anda.
(ulangi bila belum puas)

2. Penyembuhan kaki kiri tidak dapat digerakkan, karena lutut sakit tidak bisa dibengkokkan.

- a. Tutup mata, ambil nafas melalui hidung (pelan dan panjang) keluarkan melalui mulut (pelan dan panjang) 3 sampai 5 kali atau lebih
- b. Rasakan rileks, nyaman, dan tenang pada setiap tarikan nafas

c. **Afirmasi:**

Karena Allah, lutut kaki kiri saya sehat kembali, kuat kembali, aliran darah dikaki kiri saya lancar organ - organ yang terkait menyesuaikan , sehingga . kaki kiri saya dapat bergerak bebas tanpa rasa sakit.

d. **Visualisasi**

Bayangkan anda melakukan kegiatan-kegiatan sehari-hari yang terkait dengan gerakan kaki kiri, dengan senang.

Buka mata , **Gerakkan kaki kiri anda**

3. Tidak dapat mencium lutut saat kaki diluruskan

a. Tutup mata, ambil nafas melalui hidung (pelan dan panjang) keluarkan melalui mulut (pelan dan panjang) 3 - 5 kali atau lebih. Rasakan rileks, nyaman, dan tenang pada setiap tarikan nafas

b. **Afirmasi:**

Tanpa alasan yang jelas, saya mampu mencium lutut saya. Semua otot, ligamen, dan tendo semakin lentur dan lentuk sedangkan organ-organ tubuh yang lain menyesuaikan diri tanpa adanya rasa sakit sehingga **mulai sekarang dan seterusnya** saya mampu mencium lutut saya pada saat kedua tungkai diluruskan. 3x

c. **Visualisasi**

Bayangkan anda mampu mencium lutut dengan mudah

d. Buka mata , silahkan cium lutut.

(Bila belum puas, lakukan lagi dari afirmasi)

4. Senam Penyembuhan

- a. Tutup mata, ambil nafas melalui hidung (pelan dan panjang) keluarkan melalui mulut (pelan dan panjang) 3 - 5 kali atau lebih. Rasakan rileks, nyaman, dan tenang pada setiap tarikan nafas
- b. Afirmasi:
Bawah sadar saya, tunjukkan saya gerakan-gerakan senam untuk menyehatkan sakit kepala si A sehingga dengan gerakan-gerakan senam tersebut si A sehat kembali, kuat kembali dan mulai sekarang dan seterusnya bebas dari saki kepala.
Bangunkan kembali setelah saya mendapatkan banyak petunjukmu tentang gerakan-gerakan senam untuk mengobati sakit kepala. Dan setelah saya bangun, saya tetap dapat mengingat dengan jelas dan teliti semua petunjukmu. Saya bangun dalam keadaan sehat dan kuat
- c. Hitung mundur 100 sampai dengan 1. Pada setiap hitungan menurun rasakan anda semakin rileks dan tenang.
- d. Proses menghitung.....
- e. Buka mata.....
- f. Catat hasilnya, bila kurang jelas ulangi proses a sampai d
- g. Selesai.

Butir c :

Hanya merupakan salah satu teknik saja. Teknik lain bisa digunakan. Lihat teori hipnosis di bagian Hypnosef, atau baca teknik teknik induksi. Demikian pula untuk praktek – praktek selanjutnya

5. Tujuan agar sehat dan kuat
 - a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
 - b. Duduk, bersila atau berdiri
 - c. Tutup mata
 - d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x
 - e. Afirmasi :
Karena Allah , mulai sekarang dan seterusnya seluruh tubuh saya , panca indera saya , tangan kaki saya dan organ – organ yang terkait , sehat, kuat, berenergi positif. ATAU
Karena Allah, mulai sekarang dan seterusnya (sebut yang dirasa sakit) saya sehat kembali, kuat kembali, berenergi positif kembali dan , normal kembali
 - f. Visualisasi

Bayangkan organ tubuh yang terasa sakit normal kembali keadaannya atau posisinya

- g. Bayangkan aliran darah di bagian yang sakit itu lancar
- h. Bayangkan anda kuat kembali dan sehat kembali
- i. Bayangkan anda beraktivitas bebas (seperti aktivitas sehari-hari)
- j. Bayangkan rasa senang
- k. Bayangkan kawan-kawan anda menyalami ikut senang

6. *Part therapy* adalah terapi diri bila seseorang memiliki konflik atau kurang keserasian dalam batinnya.

Contoh : Part Therapy dengan Afirmasi dan Visualisasi

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- e. Afirmasi:
Yaa Allah (atau sebut Wahai Bawah sadarku)
temukan saya dengan sifat (saya yang malas dan sifat saya yang kreatif (atau lainnya). 3x
(SIFAT DAPAT DIGANTI DENGAN NAMA ANDA)

Dan kepada kedua sifat saya yang saya sebut tadi, sulahkan hadir dihadapan saya. Saya ucapkan terimakasih atas keszediaannya.

- f. Tunggu kehadiran sifat malas dan sifat kreatif anda hadir dihadapan anda,
Atau Hadirkan kefuanya dalam bayangan anda..
- g. Setelah dia datang, ajaklah berdiskusi
- h. Tanyakan pada sifat malas:
Anda adalah sifat yang baik asal tepat situasi
Apa alasan kreatif anda, sehingga menjadi malas?
- i. Katakan pada sifat kreatif: Berilah nasehat pada sifat malas agar dia menjadi rajin (amati dialog kedua sifat ini)
- j. Katakan pada kedua sifat ini, bekerjasamalah dan apa ide-ide kreatif buat saya? Silahkan diskusi dan hasilnya sampaikan pada saya
- k. Anda menunggu diskusinya
- l. Ucapkan terimakasih pada kedua sifat tersebut atas kehadirannya
- m. Selesai. Dan Bangunlah

Catatan : Bila nada melakukan Part Therapy dengan Teknik Hypnoself. langkah f, g, diganti dengan hitung mundur 100 sampai dengan 1.

Part therapy ini dapat digunakan untuk mengatasi masalah-masalah:

- ^. Salah satu bagian diri anda ingin merokok dan salah satu bagian diri anda ingin berhenti merokok (panggil kedua bagian yang berperan)

- ^ Salah satu bagian diri anda ingin langsing dan salah satu bagian diri anda suka makan / ngemil (panggil kedua bagian yang berperan)
- ^ Saat anda ingin mengambil keputusan, dimana salah satu bagian diri anda ingin memutuskan X dan salah satu bagian diri anda ingin memutuskan Y (panggil kedua bagian yang berperan).

Dalam part therapy, anda bisa memanggil 1 atau lebih bagian-bagian dari diri anda / sifat-sifat anda / wujud-wujud anda yang lain. Bahkan anda dapat meminta bagian-bagian tersebut bermusyawarah untuk menghasilkan saran buat anda.

Wujud / sifat anda yang lain: percaya diri, egois, suka amal, pemberani, suka ngeyel, kreatif, tegas, sabar, dan sebagainya.

PENGEMBANGAN PERTANYAAN DALAM PROSES

Pada saat anda mendapat petunjuk pada saat itu juga anda dapat meminta penjelasan pada Allah bila anda belum jelas atau kurang tahu.

Sebagai contoh :

Dalam proses anda mendapat petunjuk : setangkai daun

Bila anda belum tahu jenis daun apa yang anda lihat, silahkan langsung bertanya : Yaa Allah itu daun apa ? dimana ada daun itu ? pada jarak berapa Km dari tempat ini dan arah kemana ?

7. Masa Lalu

Masa lalu bukan masa yang harus ditinggalkan begitu saja. Karena dalam masa lalu terdapat potensi atau kekuatan-kekuatan yang dapat didatangkan dan dipakai kembali. Kecuali itu untuk kepentingan terapi, masa lalu memberi data yang akurat yang hanya dapat dibuka filenya di alam bawah sadar.

Contoh: : Masa lalu diambil kekuatannya

Anda mungkin sering mendengar seseorang yang kalau mendengar lagu tertentu akan bangkit semangatnya. Hal tersebut merupakan salah satu bukti bahwa masa lalu tetap berperan.

- a. Pilih tempat yang tenang
- b. Duduklah dengan nyaman
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan dan panjang, rasakan rileks, kemudian hembuskan melalui mulut panjang dan pelan. Lakukan sebanyak 3x
- e. Ingatlah, memori/peristiwa masa lalu yang saat itu anda sangat merasakan sukses dalam percaya diri
- f. Proses mengingat masa lalu
.....
- g. Rasakan kembali seolah-olah peristiwa itu terjadi. Rasakan anda sangat percaya diri. Perjelas suasananya. Dan lipat gandakan rasa percaya diri menjadi 10 x lipat.

- h. Setelah hampir mencapai puncak kesuksesan, (berilah Anchor, pilih angker misalnya dengan mengepalkan tangan) katakan dalam hati:
Tanpa alasan yang jelas kekuatan memori percaya diri ini menjadi kekuatan saya dan dapat saya panggil serta saya gunakan sewaktu-waktu dengan (mengepalkan tangan).
- i. Ambil nafas panjang 1x. Selesai.
- j. Bisa diulangi lagi sampai anda mampu memanggil memori itu setelah tersisipi kegiatan lain yang tidak terkait.

Contoh : Masa lalu sebagai sumber data

- a. Pilih tempat yang tenang
- b. Duduklah dengan nyaman
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan dan panjang, rasakan rileks, kemudian hembuskan melalui mulut panjang dan pelan. Lakukan sebanyak 3x.
- e. Afirmasi:
Bawah sadarku tampilkan kembali memori-memori saya dari umur 11 tahun mundur sampai waktu pertama kali saya merasa jadi penakut.
Bangunkan saya, setelah saya mendapat banyak informasi tentang waktu-waktu saya merasa takut. Dan setelah saya bangun saya tetap mampu mengingat dengan jelas dan teliti semua informasi yang saya dapat dalam proses ini.
Saya bangun dalam keadaan sehat, kuat, dan bugar

- f. Hitung mundur 100 sampai 1, dan pada setiap hitungan menurun anda semakin rileks.
- g. Proses terjadi.....
- h. Bangun dalam keadaan segar, sehat, kuat, dan bugar
- i. Selesai

Contoh pertanyaan – pertanyaan masa lalu dapat seperti berikut :

- (1). Pada kenangan apa dan kapan anda sangat percaya diri ?
- (2). Pada kenangan yang mana & kapan anda memiliki keberanian yang luar biasa ?
(data ini bisa di anchor dan digunakan untuk membangkitkan keberaniannya).
- (3). Kenangan yang mana, anda merasa sangat sakit hati ?
- (4). Kapan anda merasakan sangat sukses ?
- (5) Coba anda ingat – ingat urutan kejadiannya secara detail ?
- (6). Dan seterusnya >

8. Afirmasi – afirmasi penting untuk *Self Talk*.

Pilih salah satu yang terkait dan tambah kalimat bila perlu,

Karena Allah mulai sekarang dan seterusnya ;

- a. Saya memiliki dan menikmati kesehatan jiwa raga 100 %

- b. Tekanan darah saya 100 % normal. , saya sehat 100 %
- c. Kadar kolestrol saya 100 % normal saya sehat 100 %
- d. Kadar gula saya 100 % normal saya sehat 100 %
- e. Lever hati saya 100 % sehat, saya sehat 100 %
- f. Sistem kekebalan tubuh saya 100 % kuat. saya sehat 100 %
- g. Kadar asam urat saya 100 % normal, saya sehat 100 %

Afirmasi bila anda dalam proses penyembuhan.

Karena Allah mulai sekarang dan seterusnya kondisi lutut saya tambah menit tambah sehat, tambah kuat dan berenergi, saya sangat menikmati proses penyembuhan.

Saya pasrah dengan sepenuhnya kepadamu ya Allah.

(Lihat lampiran contoh daftar kata - kata bijak dan kata - kata *electrical words*)

E. Hypnometaparenting

Peran

1. Meciptakan komunikasi yang akrab dan mendidik
2. Mendidik anak
3. Membentuk karakter anak
4. Menasehati tanpa penolakan
5. Membimbing, mendorong, menggerakkan, mengarahkan anak
6. Menterapi gangguan pada anak (fisik maupun psikis)

7. Mengembangkan kreativitas (produk, proses, harga, promosi, strategi, pelayanan)

Materi Minimal yang harus dipelajari dan dikuasai:
Afirmasi, Sugesti, Visualisasi, Hypnoself, Pola Bahasa, Pola suara, Matching, Mirroring, Pacing, Leading, Pola Gerak Mata, VAK, Methapora...

Parenting adalah metode komunikasi yang efektif, persuasif, dan sugestif berbasis alam bawah sadar. Metode *parenting* sangat bermanfaat untuk mendidik anak dalam meningkatkan kecerdasan, kualitas kepribadian, kebiasaan position, perilaku positif, dan sebagainya. Adapun pihak-pihak yang dapat melakukan metode *parenting*, di antaranya: orang tua, kakek, nenek, orang yang lebih tua dan layak, pendidik, terapis, konselor, pelatih, dan pengusaha.

Waktu yang tepat untuk melakukan / memberi sugesti adalah saat mengajak berdoa, saat makan, saat menggambar, saat sebelum tidur, saat sebelum bangun, saat bermain, saat mendiamkan anak menangis, saat menggendong anak dalam bentuk buaian, melalui nyanyian, saat mendongeng, saat belajar dan saat memenuhi tuntutan anak (Dewi Yogo Pratomo, 2012: 62-65)

Menurut Asep herna (2014 :103) , **Dua puluh momen sugestif** : saat mengantuk, 30 menit pertama saat tidur, saat mimpi (kelopak matanya bergerak seakan bola matanya berputar, saat menggigau, 30 menit sebelum bangun , saat focus membaca buku, saat main game, saat nonton, saat asyik menggambar / menulis / saat melamun, saat bingung, kebanjiran informasi, , sat terkejut, saat terpana kagum, saat menangis, , saat marah, saat sedih, saat takut, saat berdoa.

Contoh:

1. Peran dan kegiatan orang tua di rumah
 - a. Pagi hari bangun tidur (sambil dibelai dengan penuh perasaan sayang)
Ari tambah rajin belajar yaa
Ari tambah semangat belajar yaa
(Ari diganti nama anak atau diganti kata kamu)
 - b. Saat mau tidur dalam keadaan sudah mengantuk
Tidur sayang, Ari anak pandai
Ari anak tambah menurut pada bapak dan ibu yaa...)
Dll.
 - c. Saat tidur/baru saja tidur
Dibelai agak digoyang agar dalam kondisi setengah bangun/setengah tidur
Lalu bisikkan pada telinga:
Walaupun Ari tidur, Ari tetap mendengar suara ibu...

Karena Allah mulai sekarang dan seterusnya, Ari tambah hari tambah rajin sekolah, dan rajin belajar (usahakan minimal 3x)

Karena Allah mulai sekarang dan seterusnya, Ari tambah hari tambah bersemangat untuk sekolah (usahakan minimal 3x)

Karena Allah mulai sekarang dan seterusnya, Ari tambah hari tambah menurut pada bapak dan ibu (usahakan minimal 3x)

Karena Allah mulai sekarang dan seterusnya, belajar pelajaran sekolah lebih menyenangkan daripada bermain-main game....
(usahakan minimal 3x)

- d. Kata-kata yang perlu diucapkan setiap hari
Anak pintar, anak lincah, anak ganteng, anak hebat....dll
- e. Jangan berkata-kata negatif terhadap anak
Kau bodoh, kamu nakal, kamu bandel, dll.
Tidak boleh mengatakan kata "*jangan*" karena kata jangan, kata bukan, atau kata negatif lainnya, tidak dihiraukan/hampir pasti tidak akan masuk alam bawah sadar karena alam bawah sadar tidak mengenal kata-kata itu.
Jangan nakal, jangan bandel, jangan ngganggu,dll.
- f. Berikan ceritera-ceritera tentang kesuksesan
 - Dongeng sambil menemani tidur.
 - Dongeng saat – saat rilex.

g. Kata-kata contoh:

Anak yang makin hebat, anak yang makin pintar, anak yang makin percaya diri, anak yang makin sehat, anak yang makin kreatif, anak yang makin soleh, anak yang main bahagia.

Anak yang tambah hari makin suka makan sayur.....

Anak yang makin suka belajar daripada bermain-main sepakbola.

Anak yang makin suka belajar daripada dolan.

2. Pengejutkan jabatan tangan

Lakukan berjabatan tangan, kejutkan dengan gerakan aneh.... sementara anak berpikir aneh/terpana, masukkan sugesti "*kamu anak cerdas*", atau sugesti lain yang anda inginkan.

3. Pemanfaatan situasi

Bila anak minta sesuatu, katakan ya saya belikan, tetapi sekarang katakan dulu: "*saya semakin rajin belajar*" sebanyak 3x, dan lain-lain.

4. Pemanfaatan bergurau

Dekap anak dengan kencang, setelah dia merontaronta minta dilepaskan, suruhlah katakan "*saya tambah rajin*" atau "*saya anak hebat*".

5. Pura-pura tidur (bisa untuk anak ataupun untuk orang dewasa)

a. Sekarang silahkan anda/kamu pura-pura tidur, tutup mata (beri contoh)

- b. Selama.... (sebutkan nama) tetap berpura-pura tidur, berpura-pura tidak bisa membuka mata, maka walaupun... (sebutkan nama) berusaha membuka mata, mata.... (sebutkan nama) tetap tidak bisa dibuka. Dan selama... (sebutkan nama) berpura-pura tidak bisa membuka mata, apapun yang saya sampaikan kepada.... (sebutkan nama) diterima sepenuhnya olah pikiran bawah sadarnya.... (sebutkan nama). Dan dijalankan dengan sepenuhnya dengan sungguh- sungguh. .
 - c. Bagus sekali... kamu hebat. Silahkan tetap berpura-pura tidur
 - d. Sekarang bangunlah dengan 10x lipat lebih sehat, lebih bugar, lebih percaya diri... Semua sugesti masuk 100% menguat 100 % dan menjadi kenyataan 100 %.
6. Imajinasi menonton TV / sedang olahraga / main game
- a. Pilih tempat yang tenang
 - b. Mintalah anak duduk di kursi atau lainnya
 - c. Tanyakan apa game / olahraga / kegiatan yang anak senangi
 - d. Tutup mata
 - e. Sekarang bayangkan kamu... (sebutkan nama) sedang main game
 - f. Beri jeda sekitar 10 detik

- g. Ya kamu sedang bermain game. Game apa itu? Anda jadi apa? Coba ceriterakan? (ini dilakukan untuk memastikan bahwa anak telah benar-benar masuk ke alam imajinasinya)
- h. Ya, bagus sekali, kamu hebat. Teruskan main game... sampai nanti saya minta buka mata
- i. Sekarang... (sebutkan nama) sambil main game dan terus menikmati kehebatanmu tidak perlu memperhatikan apa yang saya sampaikan, kecuali kalau nanti saya memegang pundak kirimu (beri contoh sentuh pundak krinya)
- j. Semakin... (sebutkan nama, asyik main game, rileks, nyaman, mengantuk)
Dan selama... (sebutkan nama) main game, maka apapun yang saya sampaikan kepada... (sebutkan nama) diterima sepenuhnya oleh pikiran bawah sadar... (sebutkan nama), masuk 100% menguat 100% dan menjadi kenyataan 100% dan dijalankan dengan sungguh-sungguh).
- k. Sentuh pundak kiri
Mulai sekarang dan seterusnya... (sebutkan nama tambah hari tambah rajin belajar...).
Ulangi sampai 3x bila perlu
- l. Sekarang, silahkan selesai main game
- m. Sekarang buka mata, bangunlah dengan 10X lipat lebih sehat, lebih bugar, lebih percaya diri... Semua sugesti masuk 100% menguat 100% dan menjadi kenyataan 100 %.

7. Lakukan afirmasi dan visualisasi, (minimal sehari 3x)
Anak menjadi rajin belajar .(**Afirmasi dan Visualisasi**)
- Pilih suasana tenang dan tempat yang nyaman.
 - Tutup mata
 - Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.
 - Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan.
 - Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali
 - Afirmasi** :
Karena Allah (**atau tanpa alasan yang jelas**).
Anak saya (Andi) mulai sekarang dan seterusnya semakin rajin belajar pelajaran - pelajaran sekolah. (3x)
 - Visualisasikan**
Bayangkan anak anda ambil buku, buka buku, mengerjakan soal, bertanya kepada ibunya / ayahnya,
Setiap ada kasus pada anak, susunlah afirmasinya dan rancang yang akan dibayangkan, lalu lakukan Afirmasi dan visualisasi.
8. Lakukan Afirmasi dan visualisasi dengan menginterview anak dalam bayangan visualisasi.
- Pilih suasana tenang dan tempat yang nyaman.
 - Tutup mata
 - Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.
 - Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan.

- e. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali
- f. **Afirmasi** :
 Yaa Allah izinkanlah saya bertemu dengan anak saya.....dan kepada anak saya yang saya sayangi , datanglah kesini. (3x)
 Atau Karena Anak saya (Andi) hadir dihadapan saya. (3x)
- g. **Visualisasikan**
 Bayangkan anak anda hadir dihadapan anda

 Peluklah anak anda...
 Silahkan berkomunikasi.
 Sebenarnya apa yang kamu inginkan dari ibu ?
 dan apa yang kamu inginkan dari bapak ?
 (perhatikan jawaban anak)
 Ucapkan terimakasih pada anak bila sudah dirasa selesai., dan persilahkan dia kembali,
 Silahkan buka mata kembali dan ucapkan terimakasih pada Allah..
9. Melakukan **hypnosef**. (silahkan baca teori *hypnosef* di teori utama atau lihat contoh berkomunikasi dengan alam bawah sadarnya orang lain pada *hypnosefdevelopment*)
- Mohon petunjuk - petunjuk Allah,
 Dan atau
 - Menemui anak / menginterview anak.

10. Pembentukan sifat karakter. (Dorotly Law Nolte)
- a. Jika anak dibesarkan dengan celaan , ia akan belajar memaki.
 - b. Jika anak dibesarkan dengan permusuhan , ia akan belajar berkelahi..
 - c. Jika anak dibesarkan dengan ketakutan , ia akan belajar gelisah.
 - d. Jika anak dibesarkan dengan rasa iba , ia akan belajar menyesali diri.
 - e. Jika anak dibesarkan dengan olok – olok , ia akan belajar rendah diri.
 - f. Jika anak dibesarkan dengan irihati , ia akan belajar kedengkian.
 - g. Jika anak dibesarkan dengan dipermalukan, ia akan belajar merasa bersalah.
 - h. Jika anak dibesarkan dengan dorongan , ia akan belajar percaya diri.
 - i. Jika anak dibesarkan dengan toleransi , ia akan belajar menahan diri.
 - j. Jika anak dibesarkan dengan pujian, ia akan belajar menghargai.
 - k. Jika anak dibesarkan dengan penerimaan , ia akan belajar mencintai.
 - l. Jika anak dibesarkan dengan dukungan, ia akan belajar menyenangkan diri.
 - m. Jika anak dibesarkan dengan pengakuan , ia akan belajar mengenali tujuan.

- n. Jika anak dibesarkan dengan rasa berbagi, ia akan belajar berdermawan.
- o. Jika anak dibesarkan dengan kejujuran , ia akan belajar kebenaran.
- p. Jika anak dibesarkan dengan keterbukaan, ia akan belajar keadilan.
- q. Jika anak dibesarkan dengan rasa aman, ia akan belajar menaruh kepercayaan berdamai dengan pikir.
- r. Jika anak dibesarkan dengan persahabatan , ia akan belajar menemukan cinta dalam kehidupan.
- s. Jika anak dibesarkan dengan ketenteraman , ia akan belajar berdamai dengan pikiran.

(Lihat lampiran contoh daftar kata - kata bijak dan kata - kata *electrical words*)

Pelajari teori VAK pada BAB. Teori Utama

Pelajari Pola Gerak Mata pada Hypnoteaching.

F. Hypnometamotivation

Peran

1. Mengembangkan spiritual
2. Mengembangkan pola pikir
3. Mengembangkan sikap , mental, dan tingkah laku positif.
4. Mengembangkan ucapan , pikiran, dan perasaan positif.

5. Mengembangkan kepribadian
6. Mengembangkan keahlian
7. Mengevaluasi diri
8. Menemukan Idola
9. Menemukan tujuan – tujuan hidup yang jelas.

Materi Minimal yang harus dipelajari dan dikuasai :

Afirmasi, Sugesti, Visualisasi, Hypnoself, Pola Bahasa, , Pacing, Leading, Pola Mata, VAK.Metaphora

Untuk *hypnomotivation* ,

silahkan melihat contoh – contoh pada *Hypnoselfdevelopment*

(Lihat lampiran contoh daftar kata – kata bijak)

G. Hypnometasporting.

Peran

1. Peningkatan kualitas kecepatan, kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, koordinasi, konsentrasi, karakter, stamina, dan mental
2. Memprogram permainan sebelum bertanding
3. Mendikte lawan
4. Memanage bebas rasa sakit
5. Menterapi cedera fisik / mental

6. Mengendalikan lawan sehingga membuat lawan grogi, kurang percaya diri, bingung, ragu-ragu dan sebagainya.
7. Membaca pikiran lawan
8. Membaca kekuatan dan kelemahan lawan
9. Memanage distorsi waktu
10. Memotivasi
11. Meningkatkan semangat juang
12. Melatih keterampilan
13. Mengetahui apa yang harus dilakukan
14. Mudah dibina.
15. Mendapatkan idola beserta pesan-pesannya Efisien dan efektif dalam pembinaan

Materi Minimal yang harus dipelajari dan dikuasai :
Afirmasi, Sugesti, Visualisasi, Hypnoself,

Dalam dunia olahraga *hypnometasporting* dapat digunakan di cabang manapun juga. Diluar negeri *Hypnosporting* telah digunakan mulai Olimpiade I.. Contoh penggunaan di bidang olah raga , motivasi mental, daya angkat yang lebih berat, tinggi loncatan yang lebh tinggi, pukulan yang lebih ber power, pemulihan cedera, strategi dan lain lain.

1. Angkat benda berat .(**Afirmasi dan Visualisasi**)
 - a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
 - b. Tutup mata
 - c. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.
 - d. Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan.
 - e. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali
 - f. **Afirmasi**: :
Karena Allah (**atau tanpa alasan yang jelas**).
benda yang dihadapan saya (atau sebutkan namanya) beratnya menjadi setara dengan 1 kg kapas, sehingga saya mampu mengangkat benda itu dengan mudah. 3x
 - g. **Visualisasikan**
Bayangkan anda mampu mengangkat benda itu dengan mudahm ikuti dengan rasa senang, kemudian turunkan dengan mudah, (3x)
 - h. Buka mata, Angkat bendanya dengan penuh keyakinan.

2. Power pukulan..(**Afirmasi dan Visualisasi**)
 - a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
Tutup mata
 - b. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.
 - c. Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan.
 - d. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali
 - e. **Afirmasi**: :

Karena Allah (atau Tanpa alasan yang jelas) pukulan tangan saya memiliki tenaga 500 kg sehingga benda yang saya pukul terpelantai jauh.....metetr. (. 3x)

f. Visualisasikan

Bayangkan anda mampu memukul benda itu, sehingga benda itu terpelantai jauh.(3x)

g. Buka mata, Pukulah bendanya dengan penuh keyakinan.

3. Menangkap kaki dan membanting (Afirmasi dan Visualisasi)

a. Pilih suasana dan tempat yang tenang

b. Tutup mata

h. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.

i. Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan.

j. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali

k. Afirmasi :

Karena Allah saya mampu menangkap dengan mudah setiap tendangan dia dan saya mampu membanting dengan mudah

g.. Visualisasikan

Memprogram agar lawan menyerang dulu dengan tendangan sabit, sementara anda memiliki kemampuan menangkap tendangan dan membanting. Dan dalam bayangan imajiner anda, dia menyerang dengan sabit, dan anda

menangkap terus membanting. Ikuti perasaan senang dan puas.

- h. Lakukan f dan g sesering mungkin.
4. Program latihan yang perlu dilakukan. (*Hypnoself*)
Kreativitas dibidang olahraga dapat dikembangkan dari aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.
- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
 - b. Duduk, bersila atau berdiri
 - c. Tutup mata
 - d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x
 - e. Afirmasi:
Ya Allah (**atau Wahai bawah sadarku**), saya mohon petunjuk - petunjukmu : latihan-latihan apa saja yang perlu saya lakukan sehingga saya mampu mengalahkan B dalam pertandingan Nasional yang akan dilaksanakan pada bulan Mei 20....
Strategi dan taktik apa saja yang perlu saya terapkan untuk mengalahkan B?
Dimana kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan B ?

Kepada bawah sadarku, bangunkan saya setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat. Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua yang saya dapat.

- f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks

Butir f :

Hanya merupakan salah satu teknik saja. Teknik lain bisa digunakan. Lihat teori hipnosis di bagian Hypnosef, baca teknik teknik induksi, uji sugestibilitas. Demikian pula untuk praktek – praktek selanjutnya

- g. Proses terjadi.....
- h. Bangun
- i. Selesai
- j. Segera ingat-ingat dan catat dulu sbelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain
- k. Ulangi lagi, bila perlu mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu
(Terlalu banyak pertanyaan memungkinkan terlalu banyak jawaban, sehingga anda mungkin lupa atau

tidak jelas menerima informasi petunjuknya, maka dari itu kembangkan satu persatu dengan pengulangan)

5. Kelemahan-kelemahan dan Kekurangan – kekurangan.
(Hypnosef)

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil. nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- e. Afirmasi:

Ya Allah (**atau Wahai bawah sadarku**), saya mohon petunjuk – petunjukmu :

Kelemahan – kelemahan dan kekurangan – kekurangan apa saja yang ada pada diri saya ?

Dan

Kelemahan – kelemahan dan kekurangan – kekurangan apa saja yang ada pada calon lawan saya. **(atau sebutkan namanya) ?**

Kepada bawah sadarku, bangunkan saya setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat.

Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua yang saya dapat.

- f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rilek
- g. Proses terjadi.....
- h. Bangun
- i. Selesai
- j. Segera ingat-ingat dan catat dulu sbelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain
- k. Ulangi lagi, bila perlu mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu
(Terlalu banyak pertanyaan memungkinkan terlalu banyak jawaban, sehingga anda mungkin lupa atau tidak jelas menerima informasi petunjuknya, maka dari itu kembangkan satu persatu dengan pengulangan)

6.. Strategi dan Taktik.. (*Hypnoself*)

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- e. Afirmasi:
 Ya Allah (atau Wahai bawah sadarku), saya mohon petunjuk - petunjukmu : Strategi apa saja yang perlu saya terapkan sehingga saya mampu

mengalahkan B dalam pertandingan Nasional yang akan dilaksanakan pada bulan Mei 20.... untuk mengalahkan B?

Taktik apa saja yang perlu saya terapkan sehingga saya mampu mengalahkan B dalam pertandingan Nasional yang akan dilaksanakan pada bulan Mei 20.... untuk mengalahkan B?

Kepada bawah sadarku, bangunkan saya setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat.

Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua yang saya dapat.

- f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks

Butir f :

Hanya merupakan salah satu teknik saja. Teknik lain bisa digunakan. Lihat teori hipnosis di bagian Hypnose, atau baca teknik teknik induksi. Demikian pula untuk praktek – praktek selanjutnya

- g. Proses terjadi.....
- h. Bangun

- i. Selesai
- j. Segera ingat-ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain
- k. Ulangi lagi, bila perlu mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu
(Terlalu banyak pertanyaan memungkinkan terlalu banyak jawaban, sehingga anda mungkin lupa atau tidak jelas menerima informasi petunjuknya, maka dari itu kembangkan satu persatu dengan pengulangan)

7. Loncat galah .(**Afirmasi dan Visualisasi**)

- a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
- b. Tutup mata
- c. *Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.*
- d. Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan.
- e. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali
- f. **Afirmasi**: :
 Karena Allah (**atau tanpa alasan yang jelas**).
 Saya mampu meloncati tali batas atas loncatan setinggi 2 meter dengan mudah.. 3x
- g. **Visualisasikan**
 Bayangkan anda mampu meloncati tali batas atas loncatan dengan mudah dengan rasa senang, (3x)
- h. Buka mata, lakukan loncatan..

8. Merasakan kondisi perasaan dan mental atlit 1.(
Afirmasi dan Visualisasi)
- a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
 - b. Tutup mata
 - c. *Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.*
 - d. Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan.
 - e. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali
 - f. **Afirmasi:** :
 Karena Allah (**atau tanpa alasan yang jelas**).
 Saya mampu merasakan perasaan dan mental atlit
 saya yang bernama.. 3x
 - g. **Duduklah** dikursi yang ditempati atlit tersebut,
 dan rasakan.
 (sementara atlitnya diminta berdiri sebentar)
9. Merasakan kondisi perasaan dan mental atlit 2 .(
Afirmasi dan Visualisasi)
- a. Mintalah salah satu benda milik atlit saudara (kunci, sim, jam, jaket atau lainnya). Lalu peganglah
 - b. Tutup mata
 - c. *Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.*
 - d. Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan.
 - f. **Afirmasi:** :
 Karena Allah (**atau tanpa alasan yang jelas**).
 Saya mampu merasakan perasaan dan mental

atlit saya yang bernama melalui benda yang saya pegang ini. 3x

- g. **Rasakan dengan penuh keheningan.**
- h. Buka mata, Beri nasehat.

10. Memberi nasehat atlit (Hypnoself)

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- e. Afirmasi:

Ya Allah (atau Wahai bawah sadarku), saya mohon petunjuk - petunjukmu : Apa saja yang perlu saya katakan pada atlit saya yang bernama Dan bimbinglah bagaimana mengatakannya. Supaya atlit saya.....(isi tujuannya)

Kepada bawah sadarku, bangunkan saya setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat.

Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua yang saya dapat.

- f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks

Butir f :

Hanya merupakan salah satu teknik saja. Teknik lain bisa digunakan . Lihat teori hipnosis di bagian Hypnose self, atau baca teknik teknik induksi. Demikian pula untuk praktek – praktek selanjutnya

- g. Proses terjadi.....
- h. Bangun
- i. Selesai
- j. Segera ingat-ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain
- k. Ulangi lagi, bila perlu mengeksplorasi lebih dalam dan lebih jauh lagi dengan mengembangkan pertanyaan satu persatu

Yang menakutkan , otot – otot yang sama diaktifkan dalam urutan yang sama ketika mereka berlari dalam lombaimaginasi maupun ketika mereka sungguh – sungguh melakukan dilapangan. Pikiran tidak dapat membedakannya. Ketika anda memvisualisasikan sesuatu. Anda mematerialisasikannya. (Dr. Denis Waitly)

Baca Hypnometaselfdevelopment.

H. Hypnoteaching

Peran

1. Mengajar dan mendidik dengan mudah, lebih produktif, makin berkualitas dengan cepat, tepat, cocok, nyaman, dan menyenangkan.
2. Membuat anak lebih kreatif, inovatif, teliti, mampu bekerja cepat, memiliki etika, mampu bekerjasama, tanggung jawab, toleran, komitmen, disiplin, dsb. (lihat daftar kepribadian)
3. Mengoptimalkan potensi otak untuk tampil makin cerdas dan genius.
4. Membangun kedekatan guru dan murid.
5. Mengarahkan dan memotivasi dengan mudah dan cepat.
6. Meningkatkan konsentrasi, daya serap, motivasi, kreativitas, inovatif, aktif, dan produktif.
7. Menciptakan saat yang tepat sehingga dapat menghasilkan daya serap dan konsentrasi tinggi serta hasil yang permanen dalam memori jangka panjang.
8. Pesan-pesan dapat masuk, diserap, dan tertanam dengan mudah serta disimpan dalam memori jangka panjang.

Materi Minimal yang harus dipelajari dan dikuasai

:

Afirmasi, Sugesti, Visualisasi, Hypnoself, Pola Bahasa, Pola Suara, Pola mata, Matching, Mirroring, Pacing, Leading, Pola Mata, VAK..

1. Pola Suara

Lihat penjelasan pada *Masteryspeaking tentang*.

- a. Kecepatan suara
- b. Kekuatan
- c. Tinggi rendahnya suara
- d. Irama bicara
- e. Penekanan kata
- f. Artikulasi, yakni kejelasan dalam mengucapkan kata-kata
- g. Penggalan jeda kata yang tepat dalam kalimat

Dewasa ini banyak metode mengajar, metode melatih, dan metode belajar yang sangat baik dan betul-betul pilihan, lebih-lebih dengan selalu adanya temuan-temuan baru metode mengajar, metode melatih dan belajar dari hasil-hasil penelitian yang menambah perbendaharaan kuantitas dan kualitas metode mengajar, melatih dan belajar. Dengan demikian paparan ini tidak akan mengulas metode mengajar, melatih, dan belajar secara detail namun hanya sebagai tambahan wacana yang mungkin akan semakin menghasilkan metode tidak hanya metode yang terbaik namun juga yang tercocok dalam situasi tertentu.

Berbasis alam bawah sadar, agar semua pesan, saran, usulan, nasehat, rencana dalam proses mengajar, melatih, dan belajar masuk dalam alam bawah sadar sehingga menjadi

memori yang tersimpan lama dan permanen, maka dan beberapa hal yang perlu diperhatikan (Ridwan Raharjo, 2011):

Metode pembelajaran dan pelatihan berbasis otak kanan, gelombang otak, dan alam bawah sadar harus memperhatikan hal berikut:

Pola bahasa verbal, bahasa pandangan mata, bahasa tubuh, pola nafas, bahasa wajah, pola suara, looping (teknik membuka gerbang bawah sadar), sistem referensi manusia (visual, auditori, kinestetik), gerak mata, pacing leading, desain cerita, peran otak kanan, dan potensi kata

2. Pola Bahasa (dimengerti dan mendewasakan)

Bahasa komunikasi disesuaikan dengan bahasa sasaran didik.

a. Meta Model (Ghanoe, 2010: 34-43)

Meta model adalah seni cara bertanya yang akan membantu kita menguasai pembicaraan dan mendapatkan maksud sebenarnya, maksud yang tersembunyi, maksud yang terselubung dari sebuah kata dalam pembicaraan dan melatih lebih kreatif dalam berkomunikasi.

Penghapusan

1) *Simple deletions*

Pergi dan lakukan

Pergi kemana dan lakukan apa?

Aku merasa tidak enak sendiri?

Tidak enak bagaimana ?

- 2) *Unspecified Referential Index*
 Mereka tidak peduli
 Mereka itu siapa?
 Dia menyinggungku
 Dia itu siapa ?
- 3) *Unspecified verbs.*
 Mereka menggagalkan semua rencana
 Menggagalkan bagaimana?
 Saya menentang itu semua
 Menentang bagaimana ? tidak suka atau?
- 4) *Judgments*
 Semua laki-laki brengsek
 Termasuk ayahmu?
 Lisa masih sakit
 Bagian tubuh yang mana yang sakit?
- 5) *Comparison*
 Saya melakukan paling hebat
 Emangnya siapa sih sainganmu?
 Pacarku paling cantik
 Dibanding dengan siapa? dibanding sama eyang
 putrimu?

Generalisation

- 1). *Modal operator of Necessary*
 Kamu harus makan
 Kenapa kalau tidak makan saat ini?
 Sudah semestinya kamu harus membantu saya
 Kalau tidak sanggup bagaimana?

2), *Modal operator of Possibility*

Kemungkinan besar kita menang

Jika kalah bagaimana?

Aku percaya, dia akan datang tepat waktu

Kalau tidak bagaimana?

3). *Universal*

Kini sudah tidak ada yang mendengarkannku lagi

Aku ini sedang mendengarkan siapa?

Semua temanku brengsek

Termasuk aku maksudmu?

Distortions

1) *Normalization*

Keputusan akan keluar nanti sore

Memutuskan pilihan apa?

Pelanggaran terjadi lagi

Melanggar aturan yang mana?

2) *Mind Reading*

Dia sudah tidak mencintaiku lagi

Bagaimana anda tahu bahwa dia telah membencimu?

Meskipun malam ini aku tidak pulang, dia tidak akan memikirkan aku lagi

Hebat atau ceroboh.... kok anda tahu pikirannya

3) *Cause and effect*

Dia yang menyebankan saya jadi begini.

Tindakan apa yang dilakukan dia, sehingga anda bisa begini?

Gara-gara dia, aku dimarahi bosku

Apa yang dia lakukan, sehingga kamu dimarahi bos?

4) *Complex Equivalents*

Wajah merah pasti sedang marah.

Adakah orang yang wajahnya merah tetapi tidak marah?

Dia sudah lupa hari ulang tahunku, Ia sudah tidak mencintaiku lagi

Apakah selama ini cintanya karena ulang tahunmu?

5) *Presupositions*

Orang dikantor payah semua.

Sebentar lagi anda kekantor, apakah anda sudah siap untuk payah?

Tindak korupsi diberantas, rakyat sejahtera

Jika rakyat malas dan tidak suka bekerja, apakah tetap sejahtera tanpa koruptor?

b. *Milton Erickson Model*

Milton model merupakan kebalikan dari Meta Model yakni justru menghilangkan bagian tertentu agar diisi persepsi kawan bicara. Selain itu model Milton ini cenderung lebih sering dengan sugesti yang tidak langsung. Selain itu pola ini merupakan pola bahasa yang tidak mungkin ditolak.

- 1) Huuh...!!! aku tidak menyangka kalau akhirnya dia (mengecewakan) seperti ini.

- 2) Ngomong-ngomong, dia tau nggak, kalau dia telah (mengecewakanmu)? Atau justru kamu yang.....
- 3) Entahlah
Kata dalam kurung () ditiadakan, ini dimaksudkan agar lawan bicara bebas memilih kata yang sesuai.
Contoh pola bahasa Milton Model (Romo Dewa, 2013: 105-112):
(untuk contoh-contoh dibawah ini, tidak semua contoh diberi contoh kalimat, silahkan berlatih sendiri dan isilah titik-titik dengan kalimat anda
- 4) Bagaimana rasanya jika sekarang anda memejamkan mata dan merasakan santai? mana yang duluan yang bisa merasakan santai, mata kiri atau mata kanan?
- 5) Jika anda.....
- 6) Anda tidak perlu..... tapi
- 7) Anda benar-benar tidak harus..... kecuali
- 8) ke titik di mana
Sekarang anda akan bergerak ke titik dimana anda mulai merasakan rileks dan nyaman.
- 9) Apa itu (merasa menjadi) seperti jika.....
Apa itu rileks, seperti jika anda sedang dalam kondisi damai
- 10) Seolah-olah
Seolah-olah anda merasakan sehat dan kuat.....

- 11) Bagaimana rasanya..... ketika.....
- 12) berarti.....
Anda menganggul berarti anda setuju.....
- 13) Anda mungkin menyadari.....
- 14) Anda harus ingat.....
- 15) Semakin..... semakin
- 16) Sebagaimana..... mengatakan.....
Sebagaimana Kresna mengatakan “kejujuran adalah...”
- 17) Kebanyakan orang bisa.....
Kebanyakan orang bisa, Amir, tentu saja anda bisa, jika anda mengambil keputusan “bisa” sekarang
- 18) Begitu..... anda akan.....
- 19) Bagaimana anda tahu kapan anda
- 20) Apakah anda bisa merasakan..... atau
- Apakah anda bisa merasakan santai atau sudah mulai santai.....
- 21) Setiap kali anda..... anda.....
- 22) Apakah andasekarang atau nanti?
- 23) Bila anda menemukan diri anda.....
- 24) Bayangkan.....
- 25) Saya tahu anda bertanya tanya.....
- 26) Saya tahu anda bertanya-tanya, seberapa efektif.....
- 27) Silahkan hanya berpura-pura untuk saat itu.....

Silahkan hanya berpura-pura saat itu, untuk menjadikan anda persis seperti orang yang anda idolakan.....

- 28) Ketika anda.....
- 29) Seperti yang anda..... anda
Seperti yang anda tahu, anda mulai mengerti.....
- 30) Ini tidak perlu bahwa.....
Ini tidak perlu bahwa anda harus percaya begitu saja sekarang, tapi
- 31) Anda mungkin menemukan diri anda
Anda mungkin menemukan diri anda begitu damai saat anda mulai rileks
- 32) Perhatikan bagaimana rasanya ketika.....
- 33) Karena..... anda dapat.....
Karena anda bersedia melakukan semua ini, tentu anda dapat merasakan
- 34) Apakah anda menyadari.....
- 35) Cepat atau lambat.....
Cepat atau lambat, anda akan menyadari bahwa.....
- 36) Ketika anda menyadari..... tentu.....
Dan lain lain

c. *Chunk Up, Chunk Side, dan Chunk Down*

- 1) *Chunk Up* adalah kegiatan menggiring hal yang lebih umum

Penggunaannya dalam percakapan yang menggiring ke arah kesamaan membangun keakraban

Contoh:

Olahraga apapun membuat orang sehat.

- 2) *Chunk Down* adalah kegiatan menggiring ke hal yang lebih spesifik

Penggunaannya untuk mendapatkan banyak perbedaan (berdebat)

Contoh:

Olahraga beladiri minimal menuntut kecerdasan otak, kecepatan, dan kekuatan fisik, dan kedewasaan mental., sedang olah raga tenis lapangan menuntut

- 3) *Chunk Side* adalah kegiatan menggiring ke arah persamaam, padanan, sama levelnya, sama artinya, dan sebagainya

Penggunaannya untuk mendapatkan persamaan dan perbandingan

Contoh:

Banyak cabang olahraga yang bisa menjadi hoby atau sarana membuat orang tetap sehat, seperti lari, bulu tangkis, beladiri, renang, voly, panjat tebing dan lain - lain. Cabang beladiripun banyak macamnya , contohnya pencak silat, tinju, yudo, karate, gulat dan lain - lain.

3. Pandangan mata

Pandangan mata disesuaikan dengan apa yang dikatakan, dan untuk memanager suasana sehingga setiap orang merasakan *power* dari diri anda

Pandangan mata dapat memberi kesan hormat / memberi perhatian kepada yang diajak berbicara , dan juga menunjukkan kewibawaan anda.

4. Bahasa tubuh dan posisi bodi

Gerak tubuh (improvisasi) disesuaikan dengan apa yang dikatakan, berilah improvisasi gerak setiap anda mengatakan sesuatu

Kecuali itu, ambillah posisi bodi yang menunjukkan sikap yang layak, sangat kharismatik, dan penuh pesona.

5. Bahasa Nafas (Pola Napas)

Pola napas memperhatikan : jeda pembicaraan , mengatur apa yang dikatakan, memberi jeda untuk membuka critical factor. yang diajak bicara.

6. Bahasa Wajah (Ekspresi Wajah)

Ekspresi wajah memancarkan apa yang ada di dalam diri, ketenangan, kedamaian, kewibawaan, atau hal lainnya

7. *Pacing Leading* (mengikuti dan kemudian mengarahkan)

- a. *Pacing* adalah proses memahami/mengikuti jalan pikiran apa yang dipaparkan kawan bicara, atau dengan kata lain menyamakan dengan model dunia

yang dimiliki orang lain sehingga terjadi kedekatan hubungan, dengan cara memberikan umpan balik pada komunikasi verbal dan non verbalnya yang bisa menciptakan sebuah situasi dimana kita dapat berfungsi sebagai mesin *biofeedback*.

- b. *Leading* adalah proses yang dilakukan setelah pacing, untuk membawa/memimpin/menyetir/menyisipkan ide dibalik fakta pada kawan bicara untuk mengikuti apa yang direncanakan/paparkan

Contoh:

Saya sangat kagum dengan pilihan anda, ternyata anda sangat jeli dan teliti.

Kebetulan untuk itu, ini ada produk yang sejalan dengan pilihan anda, namun ini lebih ada variasi ragamnya, dan ini produk terkini.

I. Ceritera dan Metaphora

Ceritera adalah salah satu jenis metapora mampu dapat membuka pintu gerbang alam bawah sadar seseorang. Melalui ceritera, seseorang dapat memasukkan pesan, usul, nasehat, gagasan, pelajaran, sugesti, dan rencana ke dalam alam bawah sadar sehingga dapat tersimpan didalam memori dalam jangka waktu yang lama dan atau relatif permanen.

Metapora merupakan salah satu metode *Neuro Linguistic Programming* (NLP) yang menggunakan perumpamaan-perumpamaan dengan tujuan tertentu (Ghanoë, 2010: 46-47). Dengan perumpamaan tersebut maka pesan, saran, sugesti, nasehat dapat disampaikan kepada seseorang dengan cara

tidak langsung sehingga orang tidak merasa diatur oleh orang lain. Adapun perumpamaan-perumpamaan tersebut dapat berbentuk sejarah, ceritera, film, kiasan, pengalaman, kisah, pepatah, kata-kata bijak, ceritera cerdas rekaan sendiri.

Metapora juga dapat diartikan sebagai suatu cara imajinatif untuk menggambarkan sesuatu dengan mengacu pada hal lain yang agak mirip, misalnya: kepada anak yang kesulitan dalam menemukan ide, pembuat ceritera dapat menggambarkan dengan kecerdikabn tikus yang memiliki banyak ide (Michael Lum Y., 2009: 140). Metapora membawa lebih banyak kekayaan dalam arti daripada sebuah penjelasan. Metapora memberi pandangan dari sudut pandang yang lain tentang sebuah peristiwa atau perilaku. Dan metapora membangkitkan kedalaman pikiran alam bawah sadar.

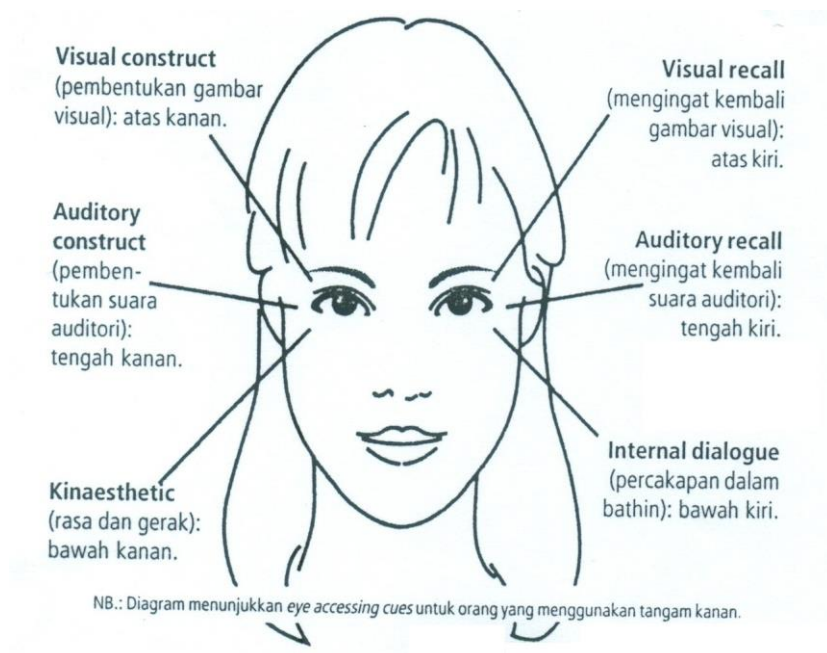
Kecuali itu metapora bermanfaat untuk penyederhanaan penjelasan, merangsang kreativitas, menciptakan kegembiraan dengan ragam kejutan, mengalahkan halangan karena bersifat netral, membangkitkan emosi, memberi penbcerahan, karena dibuat sangat menarik, menarik perhatian, menciptakan kenangan hidup, memberikana wawasan, memberi motivasi dan memberi gambaran solusi. Namun demikian menyampaikan ceritera ataupun metapora perlu memperhatikan

a. Fungsi otak kanan dan otak kiri

Otak kanan dan otak kiri memiliki fungsi dan peran masing-masing dalam proses berpikir, maka dari itu materi, rencana, usul, saran, ide, nasehat dikembalikan pada bagian otak mana yang seharusnya dioptimalkan (lihat gambar....

peran otak kanan dan otak kiri). Dalam mengajar ataupun melatih perlu disisipkan kegiatan-kegiatan imajinasi.

b. Pola gerakan mata



Gambar 5. Pola Gerak Mata pada Sistem Visual Auditori dan Kinestetik
(Steve Bavister dan Amanda Viker, 2009: 57)

Pola gerakan mata menunjukkan kearah mana seseorang berpikir.

- a. Ke kiri atas, mengingat-ingat apa yang pernah dilihat
Contoh pertanyaan:

Apa yang anda lihat saat anda hadir di pameran malam itu ?

(Kawan bicara akan bercara sambil mata bergerak kekiri atas, karena mengingat-ingat yang pernah dilihat).

- b. Ke kanan atas, mengkonstruksi imaginasi visual

Contoh pertanyaan:

Warna apa yang paling bagus menurut anda ?

(kawan bicara akan menjawab sambil, menggerakkan mata ke kanan atas, karena dia harus menjawab berdasarkan kreativitasnya)

- c. Ke kiri lurus, mengingat-ingat apa yang pernah didengar

Contoh pertanyaan:

Irama musiknya seperti apa ya ?

(kawan bicara akan melirik kekiri lurus, mengingat suara yang pernah dia dengar)

- d. Ke kanan lurus, mengkonstruksi suara yang akan disampaikan

Contoh pertanyaan:

Bagaimana rencana iringan musiknya ?

(lawan bicara akan melirik lurus ke kanan, karena harus menjawab berdasarkan kreativitasnya).

- e. Kekiri bawah, perasaannya sedang berdialog

Yang bersangkutan baru evaluasi perasaannya

- f. Ke kanan bawah

Yang bersangkutan baru merasakan atau merencanakan suasana perasaan untuk orang lain.

Sebagai bukti anda dapat mencoba: mengingat-ingat sesuatu dengan menggerakkan mata ke kanan, bisakah?

Kapan terjadi perang Diponegoro?

(silahkan melirik ke kanan kalau bisa)

Apakah berbohong/cari alasan itu juga kreativitas?

Kamu kemarin kok tidak datang, ngapain sih...?

(lihatlah gerak matanya).

Dengan demikian bila seseorang diminta berkeaktivitas, maka arah mata akan cenderung banyak ke kanan. Dan bila dia disuruh mengingat apa yang dia lihat/ apa yang dia dengar/apa yang dia rasakan dimasa lalu (waktu sebelumnya), maka mata nya cenderung bergerak kearah kekiri.

- g. Penggunaan Potensi Kata (Andri Hakim, 2010: 121-130)
Pemilihan dan penyampaian "*kata*" yang tepat akan dapat dengan mudah masuk ke dalam alam bawah sadar sasaran didik karena memiliki daya magnetis.

(1). *Electrical Word*

Walaupun kelihatan sederhana *electrical words* bisa menciptakan pola-pola baru dalam neurology seseorang. Adapun kata-kata *electrical word* yang perlu dibiasakan dilontarkan pada situasi, kondisi, dan orang yang tepat adalah seperti berikut:

Luar biasa

Terpesona

..... berdaya ekstra

..... bergairah

..... kilat

..... berdaya kosmik
Menakjudkan.....
..... penuh energi
..... nikmat luar biasa
..... terkesima
..... menawan,.....
..... memukau
..... mengidolakan
..... terbangkitkan semangatnya.

Spektakuler

Sempurna.....

Brilian.....

..... dikarunia

.....terpuaskan

Hebat

Fenomenal.....

Super

Anda pernah melihat acara yang dibawakan oleh Mario Teguh?

Anda pernah melihat acara yang dibawakan oleh Tukul Arwana?

Anda pernah melihat acara yang dibawakan oleh motivator-motivator kelas Nasional / kelas Dunia.

Kata-kata *electrical word* apa yang ia lontarkan?

Kata-kata ini perlu dibisakan direncanakan dalam proses pendidikan dan pelatihan

(2), *Emotional Word*

Dalam menciptakan sebuah daya magnetisme diperlukan kata-kata yang bisa mempengaruhi emosional orang lain, yang antara lain:

Kualitas, berkeinginan, sukses, mencintai, tantangan, sehat, indah, nyaman, bangkit, bersemangat, terbaik, terkesima, mengesankan.

Contoh kalimat :

Anak-anak, sekolah ini mengharapakan seluruh siswa dapat semakin **mencintai** kebersihan lingkungannya. Dengan **tantangan** ini, marilah **mulai sekarang dan seterusnya** kita bahu membahu untuk menerapkan pola hidup **sehat**, agar lebih **indah** dan **nyaman**. Kita **yakin** bersama kita **bisa**.

(3). **Kata-kata yang menarik fokus**

Kata-kata untuk menarik fokus ini menggiring anda ke hal yang dikehendaki pembicara. Kata-kata inti antara lain: oke, baiklah, bagus, intinya, pada prinsipnya, dll.

Contoh: **Oke**, tadi telah anda lihat sendiri bahwa **pada intinya** bahwa belajar adalah mempraktekkan. Sekarang, silahkan kalian kerjakan soal-soal pada halaman 20.

(4). **Kata-kata positif**

Pikiran, ucapan, perasaan adalah doa. Hati-hati dengan kata-kata negatif yang bisa muncul

menjadi kenyataan. Apapun yang anda sampaikan, kata-kata, pikiran, perasaan terakhir harus positif.

Berikut ini dipaparkan kata-kata yang tidak sengaja dilopntarkan tetapi dapat berdampak negatif.

Saya tidak bisa mengerjakan soal ini bu, sulit sekali

Lha kamu goblog!

Ganti: *Bisa...walaupun sulit, lama lama akan mudah kok.*

Bu saya akan melakukan sambilan bisnis

Kalau rugi gimana?

(ganti: *dalam bisnis memang banyak tantangan... sukses buat kamu*)

Jangan menyesal kalau kalah....kamu malas latihan

(ganti: *untuk meraih kemenangan, salah satunya perlu banyak latihan*)

Wah hujan, ...bagaimana kalau kamu masuk angin nanti.

(orang dulu selalu mengatakan: *hujan banyak rejeki*)

(ganti: *Yaa tidak apa-apa, fisik anda sehat dan kuat kok...*)

Jangan berisik.

(ganti: *pelankan suaranya*)

Jangan nakal.

(Ganti: *jadilah anak baik to*)

Daftar ganti kata beberapa negatif ke positif yang sering muncul (Andri Hakim, 2010 : 138)

- 1) Takut ganti *kurang nyaman*
- 2) Marah ganti *kurang senang*
- 3) Cemas ganti *penuh harap*
- 4) Bingung ganti *penasaran*
- 5) Frustrasi ganti *tertantang*
- 6) Gagal ganti *belum berhasil*
- 7) Tersinggung ganti *terganggu / kurang nyaman pada perasaan*
- 8) Depresi ganti *proses perubahan*
- 9) Cemburu ganti *terlalu mencintai*
- 10) Kesepian ganti *sementara waktu sendirian*
- 11) Tersesat ganti *mencari jalan*
- 12) Menyakitkan ganti *kurang / tidak nyaman*
- 13) Ditolak ganti *tidak dimengerti / belum beruntung*
- 14) Mengecewakan ganti *kurang mengesankan.*
- 15) Harus malu ganti *harus menyadari.*
- 16) Kekelahan ganti *harus diisi ulang / harus di cas ulang.*

- 17) Malas ganti *menyimpan energi*.
- 18) Kewalahan ganti *sudah smaksimal mungkin*
- 19) Khawatir ganti *sedikit prihatin / kurang nyaman*.
- 20) Terhina ganti *tidak nyaman pada perasaan*.
Sakit, miskin, sial harus diganti dengan apa? dan lain-lain.

(Lihat lampiran kata - kata bijak dan contoh - contoh kata - kata electrical words)

J. Hipnometacounseling

Peran

1. Menterapi, mengarahkan, membimbing, menuntun, menyadarkan, dan mengungkap akar masalah
2. Membantu mengidentifikasi masalah, penyebab dan solusi
3. Meningkatkan kualitas komunikasi verbal dan non verbal yang cocok, tepat, nyaman, akrab dan berkesan positif
4. Menghilangkan *mental block*
5. Memberi motivasi dan semangat

Materi Minimal yang harus dipelajari dan dikuasai:
Afirmasi, Sugesti, Visualisasi, Hypnoself, Pola
Bahasa, Pola suara, Matching, Mirroring, Pacing,
Leading, Pola Mata, VAK., Methapora dan 3 Yes.

Bimbingan dan Konseling (Masalah, Penyebab, dan Solusi)

Dewasa ini metode bimbingan dan konseling sudah banyak, dan semuanya memiliki kualitas yang dapat diandalkan. Bahkan tambah hari, lahir metode-metode baru hasil penelitian-penelitian para pakar yang gigih berjuang dibidang bimbingan konseling. Maka dari itu metode bimbingan konseling yang akan dipaparkan ini hanya merupakan sekelumit andil dalam perkembangan metode bimbingan konseling.

Pada dasarnya bimbingan dan konseling secara umum adalah menterapi, mengarahkan, membimbing, menuntun, menyadarkan, menghilangkan mental blok, memberi semangat, ataupun memberi motivasi dengan suasana akrab, nyaman, positif dengan melalui proses menemukan dan mengungkap akar masalah, mengidentifikasi penyebab, dan memberi solusi.

Menghukum diri sendiri, pengalaman masa lalu, konflik internal, masalah yang belum terselesaikan, *secondary gain* (tujuan tersembunyi demi meraih keuntungan), *identification* (membandingkan dirinya dengan idola/orang lain), *imprint* (kepercayaan yang ditanamkan oleh figur yang dipandang memiliki otoritas yang kadang memaksa untuk melakukan hal sama, meskipun kemungkinan orangnya berbeda)

Contoh Kasus:

1. Klien merasa tidak percaya diri, maka konselor dapat menggunakan teknik idola, pengembangan diri, komunikasi dengan dirinya sendiri (*part therapy*), masa lalu, dan *gestalt therapy*.
2. Klien konflik dengan orang lain, maka konselor dapat menggunakan teknik berkomunikasi dengan alam bawah sadar orang lain, kekuatan pikiran, *peacing leading*, pola suara, *looping*, potensi kata, pola mata, dan pola gerak mata
3. Klien memiliki Mental Block, maka konselor dapat menggunakan teknik phobia, asosiasi dan disosiasi, kekuatan pikiran, ceritera, anchoring, dan masa lalu
4. Klien yang malas belajar (anak kecil), maka konselor dapat menggunakan teknik parenting, ceritera, anchoring. Untuk kasus ini perlu melibatkan peran orang tua yang bersangkutan
5. Klien sulit berkonsentrasi, maka konselor dapat menggunakan teknik penyembuhan, masa lalu, afirmasi, dan visualisasi

3 YES.

Berilah 3 pertanyaan / ajakan yang jawabnya pasti: Ya

Contoh :

- anda tertarik pada masalah ini ?
- anda memiliki argumentasi yang hebat kan ?
- anda bahagia bila masalah ini terselesaikan dengan hasil yang sesuai harapan anda m kan ?

Kalau 3 pertanyaan terjawab ya, untuk selanjutnya anda mudah menggiring klien anda.

Bila anda bertanya :Anda datang sendiri /

KLIEN MENJAWAB : TIDAK

(Lanjutkan)

Anda bertanya ; Oh anda daAng tidak sendirian /?

KLIEN MENJAWAB : YA.

Phobia adalah rasa takut yang tidak rasional (gangguan emosional), berlebihan, dan **persisten** terhadap hal-hal atau situasi tertentu yang dapat menjadi batu sandungan dalam menggapai kesuksesan dan kebahagiaan.

1. Phobia Ular
 - a. Pilih tempat dan suasana yang nyaman
 - b. Duduklah dengan santai dan rileks
 - c. Mata tertutup atau terbuka
 - d. Ambil nafas pelan-pelan dan panjang melalui hidung dan rasakan rileks, keluarkan melalui mulut dengan pelan dan panjang. Ulangi sebanyak 3 kali

- e. Pasien diminta membayangkan ular ada didepannya dengan jarak yang relatif jauh, misal 5 m
- f. Pasien diminta membayangkan ular itu warnanya pink
- g. Pasien ditanya “masih takut”
- h. Pasien diminta membayangkan ular itu memakai kalung
- i. Pasien ditanya “masih takut” (dicoba ditunjukkan mainan ular)
- j. Pasien diminta membayangkan ular itu pakai kacamata
- k. Pasien ditanya “masih takut” (coba dia suruh mendekati)
- l. Pasien diminta membayangkan ular itu menyapa dirinya
- m. m. Pasien ditanya “masih takut” (coba dia suruh mendekati atau memegang)
- n. Pasien diminta membayangkan ular itu tertawa dan kelihatan giginya ompong “*lucu*”
- o. Pasien ditanya “masih takut” (coba suruh memegang)
- p. Dan seterusnya, silahkan buat variasi keadaan yang dibayangkan, sampai pasien berani memegang ular tersebut
- q. Masukkan sugesti-sugesti terkait saat pasien terpana atau lainnya
(lihat persyaratan gerbang alam bawah sadar terbuka)

2. Contoh Asosiasi dan Disosiasi dalam menghilangkan phobia
 - a. Pilih tempat dan suasana yang nyaman
 - b. Duduklah dengan santai dan rileks
 - c. Mata tertutup atau terbuka
 - d. Ambil nafas pelan-pelan dan panjang melalui hidung rasakan rileks, keluarkan melalui mulut dengan pelan dan panjang. Ulangi sebanyak 3x
 - e. Bayangkan anda duduk disebuah bioskop dan buatlah anda hanya sendiri disitu
 - f. Saksikan layar bioskop itu sedang memutar film anda yang sedang duduk
 - g. Bayangkan anda keluar dari diri anda dan bergerak ke tempat proyeksi di belakang. Disitu lihatlah diri anda sedang menonton bioskop
 - h. Putarkan film hitam putih tentang peristiwa anda saat sedang mengalami phobia itu. Saksikan film itu dari awal sampai anda tenang kembali
 - i. Kembalilah diri anda sedang duduk di bioskop seperti semula
 - j. Putarkan film itu tetapi dari belakang ke depan secara cepat dan tambahkan musik-musik yang lucu
 - k. Pikirkan kembali phobia anda. Jika masih terasa ulangi lagi a sampai k

3. Merasakan kondisi perasaan dan mental pasien.(
Afirmasi dan Visualisasi)
- a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
 - b. Tutup mata
 - c. *Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.*
 - d. Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan.
 - e. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali
 - f. **Afirmasi**: :
Karena Allah (**atau tanpa alasan yang jelas**). Saya mampu merasakan perasaan dan mental pasien saya yang bernama..... 3x
 - g. **Duduklah** dikursi yang ditempati atlit tersebut, dan rasakan.
(sementara atlitnya diminta berdiri sebentar)
4. Merasakan kondisi perasaan dan mental pasien..(
Afirmasi dan Visualisasi)
- a. Mintalah salah satu benda milik atlit saudara (kunci, sim, jam, jaket atau lainnya). Lalu peganglah
 - b. Tutup mata
 - c. *Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.*
 - d. Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan.
 - e. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali
 - f. **Afirmasi**: :
Karena Allah (**atau tanpa alasan yang jelas**). Saya mampu merasakan perasaan dan mental atlit saya

yang bernama dari benda yang saya pegang ini 3x

g.. Rasakan dengan penuh keheningan.

h. Buka mata, Beri nasehat.

5.. Memberi nasehat pasien(Hypnoself)

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- e. Afirmasi:

Ya Allah (atau Wahai bawah sadarku), saya mohon petunjuk - petunjukmu : Apa saja yang perlu saya katakan pada pasien saya yang bernama Dan bimbinglah bagaimana mengatakannya. Supaya pasien t saya..... (isi tujuannya)

Kepada bawah sadarku, bangunkan saya setelah dirasa cukup dalam saya mendapat petunjuk. Saya bangun 10x lebih sehat, lebih bugar, lebih kuat.

Dan setelah bangun saya tetap ingat dengan jelas dan detail semua yang saya dapat.

- f. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks

- g. Proses terjadi.....
- h. Bangun
- i. Segera ingat-ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain
Lakukan memberi nasehat.

**LIHAT JUGA CONTOH - CONTOH PADA
HYPNOSELFDEVELOPMENT**

(Lihat lampiran kata - kata bijak dan contoh - contoh kata - kata electrical words)

K. Hypnoselfdevelopment

Peran

1. Mengetahui arah karier yang cocok
2. Mengetahui kelemahan dan kekurangan serta cara mengatasi
3. Meningkatkan spiritual
4. Memiliki mindset yang positif
5. Meningkatkan kerjasama yang semakin berkualitas
6. Meningkatkan kualitas komunikasi yang semakin produktif
7. Meningkatkan peran dalam semua lini kehidupan.
8. Meningkatkan kepedulian
9. Meningkatkan komitmen
10. Meningkatkan rasa tanggung jawab
11. Meningkatkan rasa percaya diri

**Materi Minimal yang harus dipelajari dan dikuasai:
Afirmasi, Sugesti, Visualisasi, Hypnoself**

Beberapa dari contoh dibawah ini, merupakan contoh dari sebagian kecil hypnopmetafisika.

Untuk memperdalam hypnopmetafisika silahkan baca buku
Hypnopmetafisika.ATAU IKUT PELATIHAN.

1. Idola

Setiap orang, sadar maupun tidak sadar pasti memiliki seorang idola atau lebih Idola yang dimaksud disini adalah idola orang-orang yang sukses, orang-orang yang anda kagumi baik karakter pribadinya, pola pikirnya, tindakannya, pola ucapan, teknik, taktik dan strateginya atau lainnya, yang tujuannya adalah anda ingin seperti atau lebih dari dia.

Contoh penerapan:

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang, keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x
- e. Hitung mundur 20 sampai 1 dalam hati
- f. Afirmasi:

Bawah sadarku, aku ingin bertemu dengan si A, antarkan menghadap atau hadirkanlah si A dihadapanku

- g. Bayangkan dia hadir berdiri 2 m dihadapanmu (seolah-olah dia berdiri dilingkaran yang berdiameter 2 meter)
- h. Bayangkan idola anda melakukan sesuatu yang anda kagumi, perhatikan dan amati (Contoh: Dia tampil berpidato memukau hebat dihadapan orang banyak)
- i. Setelah itu, bayangkan anda berjalan pelan masuk ke lingkaran tempat idola anda berdiri. Lakukan, hal seperti yang dilakukan oleh idola anda

Pilih posisi:

- a. *Apakah anda seolah-olah masuk ketubuhnya, merasakan dia beraktivitas*
- b. *Apakah dia seolah-olah ada di tubuh anda dan anda beraksi seperti yang dia lakukan*
- c. *Apakah anda masuk lingkaran, berdiri sendiri*

- j. Bayangkan anda berpidato dihadapan orang banyak, semua orang bertepuk tangan, sangat senang mendengar pidato anda, semua orang kagum, dan seterusnya
- k. Rasakan ini dengan perasaan sangat senang, puas, dan percaya diri.
- l. Lipat gandakan 10x atau lebih kesenangan ini
Saat perasaan akan memuncak :

Afirmasikan: karena Allah kemampuan berpidato yang sukses ini telah saya miliki, dan saya mulai sekarang dan seterusnya akan mampu melakukan hal ini lagi kapan saja dengan tanda jentikan jari.

(pilih anchoring/penjangkaran sesuai dengan keinginan anda, jentikkan jari, tepuk dada, menepalkan tangan, memejamkan mata sebentar, dan lain-lain)

- m. Keluarlah dari lingkaran tersebut, anda kembali ke posisi semula
- n. Hadapilah idola anda lagi, katakan dalam hati anda, apa nasehatmu kepadaku agar saya bisa lebih semakin sukses darimu
- o. Perhatikan, bahwa bawah sadar anda akan menerima sinyal-sinyal nasehat dari bawah sadarnya
- p. Ucapkan terimakasih dan bayangkan dia pergi
- q. Selesai
- r. Bila perlu ulangi sampai anda mampu memanggil kekuatan itu dengan mudah setelah tersisipi oleh aktivitas lain

2. ***Gestalt Therapy (Berperan Menjadi Orang Lain)***

- a. Persiapkan tempat yang nyaman dengan situasi yang tenang
- b. Duduk, bersila atau berdiri
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan-pelan dan panjang, rasakan sangat rileks dan tenang. Keluarkan nafas melalui mulut pelan-pelan dan tenang. Lakukan sebanyak 3x

e. Afirmasi:

Yaa Allah... ijinlanlah saya menjadi ibunya Dyah dan saya berbicara untuk menasehati Dyah.

Setelah dirasa cukup, saya bangun dalam kondisi yang lebih sehat, kuat, bugar, dan percaya diri dibanding sebelumnya.

Dan setelah saya bangun saya tetap mengingat apa yang saya nasehatkan dengan jelas.

c. Hitung mundur dalam hati dari 100 sampai 1, dan rasakan dalam hati bahwa pada setiap angka menurun anda semakin tenang dan rileks.

g. Proses terjadi.....

h. Bangun

i. Selesai

d. Segera ingat-ingat dan catat dulu sebelum anda beraktivitas atau berbicara dengan orang lain.

3. Kekuatan Pikiran

Kekuatan pikiran adalah kekuatan imajinasi otak kanan dalam kondisi alpha atau teta.

Contoh: Kekuatan 1. Pikiran Salah seorang pegang pensil dikedua ujungnya dengan posisi kedua telapak tangan menghadap ke atas

a. Tanamkan dalam diri dan keyakinan anda bahwa pensil lebih rapuh dari tulang

b. Tulang lebih kuat dari pensil

c. Mantap dan tidak ragu

- d. Setelah itu, ingat-ingat memori jelek dalam diri anda, anda juga bisa mengingat pengalaman yang menyakitkan hati
- e. Pastikan anda mengingat betul kejadiannya
- f. Pastikan juga kemarahan mulai bangkit dari diri anda
- g. Rasa sakit hati mulai timbul kembali
- h. Emosi anda mulai memuncak dan membakar diri
- i. Kemudian alihkan kemarahan dan emosi anda pada jari telunjuk
- j. Coba pastikan, bahwa tangan kanan anda mulai bergetar karena emosi kemarahan sudah pindah ke tangan
- k. Setelah itu hitung 1, 2, 3 hantamkan jari telunjuk tangan anda ke pensil dihadapan anda.
(objek lain, gulungan kertas dan pipa)

Kekuatan pikiran 2 (silahkan menganalisis dan mencoba)

- a. Hadirkan masa lalu anda dengan teliti
- b. Bayangkan dan hadirkan kembali peristiwa dimana anda merasa sangat kecewa/sakit hati
- c. Hadirkan kembali memori lama anda tersebut, seakan-akan anda merasakan pengalaman itu terjadi lagi pada hari ini, sekarang ini juga. Pastikan anda merasakan lagi peristiwa itu
- d. Lihat tempat kejadian, pakaian, warna, sosok yang menyakiti, tingkah laku dan kata-katanya, dengarkan dengan baik kata-kata, ucapannya yang menyebabkan anda sakit hati, marah, kecewa, sedih,

- menangis karena ulahnya. Bayangkan dan sugestikan peristiwa saat itu
- e. Sekarang hadirkan kembali kemarahan anda, hadirkan kembali emosi kekecewaan anda, hadirkan kembali rasa sakit hati. Tetap jaga emosi anda
 - f. Lalu perhatikan orang yang menyakiti anda sedang berada di depan anda, persis di depan wajah anda. Perhatikan wajahnya dan bajunya.
 - g. Perhatikan dengan seksama dalam imajinasi anda.
 - h. Coba lihat orang yang sudah membuat anda sakit hati itu badannya sekarang mulai bergerak, tubuhnya mulai berubah menjadi kecil, badannya semakin menjadi kecil... semakin kecil. Orang itu sudah semakin kecil di depan anda
 - i. Silahkan ambil orang tersebut dengan tangan anda kemudian masukkan dia ke dalam botol plastik di tangan anda (sebelumnya sudah disediakan)
 - j. Oke... sekarang orang yang membuat anda sakit hati sudah ada di tangan anda.
 - k. Selanjutnya terserah anda. Lakukan seperti yang anda inginkan.

Kekuatan Pikiran 3

- a. Pilih tempat yang tenang
- b. Persiapkan ubin keramik berukuran 20 x 20cm. Letakkan di lantai dengan disangga kerikil diempat sudut

- c. Persiapkan bola lampu yang kecil (5 Watt yang sudah mati)
- d. Berdirilah, pegang bolam lampu, arahkan pada keramik
- e. Ambil nafas melalui hidung pelan dan panjang, rasakan rileks, kemudian hembuskan melalui mulut panjang dan pelan (3x)
- f. Afirmasi:
Keramik terbuat dari bahan yang sangat rapuh mudah pecah. Sedangkan bolam yang saya pegang adalah bolam yang terbuat dari besi yang memiliki berat 10 kg sehingga tanpa alasan yang jelas keramik akan pecah setelah kejatuhan bolam ini
- g. Bayangkan bolam yang anda pegang terbuat dari besi yang terasa semakin berat. Bayangkan keramik terbuat dari bahan yang mudah pecah (kaca)
- h. Konsentrasikan. Bila bolam sudah terasa berat segera lepaskan
- i. Bila anda sudah bisa konsentrasi dengan baik. Keramik akan pecah. Bila belum pecah... ulangi dan ulangi.

Kekuatan pikiran 4

- a. Pilih tempat dan suasana yang tenang
- b. Silahkan duduk atau berdiri
- c. Ambil nafas melalui hidung, dengan pelan dan panjang, rasakan semakin rileks
- d. Keluarkan nafas melalui mulut, dengan pelan dan panjang

- e. Ulangi 3x
- f. Bayangkan anda latihan gerak bela diri. Latihan bermacam-macam gerak yang anda inginkan maupun yang baru anda pelajari
- g. Rasakan kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelenturan, dan konsentrasi yang anda lakukan. Ikuti dengan rasa senang, bangga, dan penuh kehebatan
- h. Beri waktu secukupnya
- i. Kemudian bayangkan anda menghajar lawan anda dengan berbagai gerak teknik
- j. Beri waktu secukupnya
- k. Ya sekarang, latihan menjelang selesai, persiapan untuk selesai
- l. Latihan selesai
- m. Cobalah latihan fisik yang sebenarnya.

4. Asosiasi dan Disosiasi

Asosiasi

Asosiasi adalah membayangkan atau melihat dunia luar secara imajiner, anda terlibat didalamnya, mengalami sesuatu dengan menggunakan indera, melihat dengan mata sendiri, mendengar dengan telinga sendiri, mengalami hidup dalam tubuh anda dan sebagainya.

- a. Pilih tempat yang tenang
- b. Duduklah dengan nyaman
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan dan panjang, rasakan rileks, kemudian hembuskan melalui mulut panjang dan pelan. Lakukan sebanyak 3x

- e. Bayangkan anda seolah-olah bermain sepak bola disitu. Anda aktif disitu seperti yang anda inginkan
- f. Perjelas suasananya, beri warna yang jelas, ikuti peran semua indera bila mungkin
- g. Permainan selesai
- h. Anda bangun

Disosiasi

Mengalami sesuatu dari sudut pandang pengamat dari kejauhan, bukan “dalam” pengalaman itu tetapi diluarnya. Atau dengan kata lain melihat/ mengalami sebuah peristiwa dari luar tubuh seseorang, sebagai contoh, melihat diri anda di layar bioskop, atau melihat diri seseorang mengarungi suatu peristiwa.

- a. Pilih tempat yang tenang
- b. Duduklah dengan nyaman
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan dan panjang, rasakan rileks, kemudian hembuskan melalui mulut panjang dan pelan. Lakukan sebanyak 3x
- e. Bayangkan anda seolah-olah melihat anda bermain sepak bola. Anda melihat anda aktif seperti yang anda inginkan.
- f. Perjelas suasananya, beri warna, ikuti peran semua indera bila mungkin seolah-olah anda melihat TV dengan rasa sangat senang.
- g. Permainan selesai
- h. Anda bangun

Pengembangan

Dalam disosiasi, anda diminta untuk berlatih/mampu membesarkan atau memperkecil gambarnya, memberi warna yang jelas, menambah detailnya, menggeser posisinya, memperbesar suaranya, memperindah suasana dan tempatnya, menyertakan indra anda semaksimal mungkin.

- 1) Bila anda menginginkan suasana tersebut terjadi pada diri anda, lakukan sesuai petunjuk di atas dan berikan angker
- 2) Bila anda tidak menginginkan suasana terulang lagi, maka ubahlah warnanya menjadi hita putih, kurangi suaranya, perkecil gambarnya dan terus semakin diperkecil, selanjutnya jauhkan dan hilangkan gambarnya
- 3) Bila anda ingin menghilangkan suasana (phobia), bayangkan disosiasi keadaan yang tidak anda inginkan dengan gambar yang besar dan berwarna. Letakkan di pojok atas

Kemudian munculkan gambar disosiasi keadaan yang anda inginkan dalam gambar yang kecil di pojok kiri dengan gambar yang kurang jelas.

Selanjutnya secara perlahan-lahan buatlah gambar disosiasi keadaan yang tidak anda inginkan menjadi semakin suram dan semakin mengecil.

Sebaliknya, secara bersamaan buatlah gambar disosiasi keadaan yang anda inginkan menjadi semakin besar dan semakin jelas.

Selanjutnya gambar keadaan yang anda inginkan menggeser gambar keadaan yang tidak anda inginkan sampai gambar keadaan yang tidak anda inginkan hilang

Ikutilah dengan rasa senang

Kemudian buatlah anchor

5. Memprogram secara imajiner agar dia menyetujui dan memperhatikan rencana anda
 - a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
 - b. Tutup mata
 - c. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.
 - d. Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan.
 - e. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali.
 - f. Afirmasi:
Dia mendengarkan usul anda, dia senyum dan mengangguk, dan seterusnya
 - g. Ikuti perasaan senang dan puas
 - i. Selesai.

9. Identifikasi Kelemahan dan Kekurangan (*Hypnometafisika*)

Kegiatan mengidentifikasi kelemahan dan kekurangan merupakan kegiatan evaluasi diri untuk pijakan ke arah yang lebih maju.

Kelemahan dan Kekurangan Diri Sendiri

- a. Pilih tempat yang tenang

- b. Duduklah dengan nyaman
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan dan panjang, rasakan rileks, kemudian hembuskan melalui mulut panjang dan pelan. Lakukan sebanyak 3 kali
- e. Afirmasi:
Bawah sadarku, saya mohon petunjukmu, apa saja kelemahan-kelemahan saya dan apa saja kekurangan-kekurangan saya dalam berkarya seni. Selain itu, apa saja yang harus saya lakukan agar karya seni saya semakin menarik dan semakin laku
Saya mohon dibangunkan apabila saya sudah cukup banyak mendapat informasi, dan setelah saya bangun saya tetap mampu mengingat dengan jelas dan teliti semua informasi yang saya dapat dalam proses ini
Saya bangun dalam keadaan sehat, kuat, dan bugar
- f. Hitung mundur 100 sampai 1, dan pada setiap hitungan menurun anda semakin rileks
- g. Proses terjadi
- h. Bangun dalam keadaan segar, sehat, kuat, dan bugar.
- i. Ingat-ingat dan catat

Kelemahan dan Kekurangan Orang lain

- a. Pilih tempat yang tenang
- b. Duduklah dengan nyaman
- c. Tutup mata

- d. Ambil nafas melalui hidung pelan dan panjang, rasakan rileks, kemudian hembuskan melalui mulut panjang dan pelan. Lakukan sebanyak 3 kali
- e. Afirmasi:
Bawah sadarku, saya mohon petunjukmu apa saja kelemahan-kelemahan si A dan apa saja kekurangan-kekurangan si A dalam berbisnis pakaian anak-anak dan apa saja yang harus dilakukan si A agar bisnisnya semakin lancar, semakin laku, dan memiliki keuntungan yang besar.
Saya mohon dibangunkan apabila saya sudah cukup banyak mendapat informasi, dan setelah saya bangun saya tetap mampu mengingat dengan jelas dan teliti semua informasi yang saya dapat dalam proses ini
Saya bangun dalam keadaan sehat, kuat, dan bugar
- g. Hitung mundur 100 sampai 1, dan pada setiap hitungan menurun anda semakin rileks
- h. Proses terjadi
- i. Bangun dalam keadaan segar, sehat, kuat, dan bugar.
- j. Ingat-ingat dan catat

6. Pengembangan Diri Lainnya.

Pengembangan diri adalah merupakan salah satu sasaran kegiatan dalam mencapai visi, misi, atau tujuan hidup. Secara umum pengembangan diri dapat memiliki sasaran sebagai berikut:

Sukses dalam..., percaya diri, memiliki semangat yang tinggi, cerdas, berkharisma, menjadi pribadi yang istimewa, patuh, rajin, sabar, hebat, sehat, maju, cekatan, hati-hati, disiplin, memiliki etika tinggi, teliti, fokus, berani, tenang, nyaman, bahagia lahir batin, kreatif, inovatif, cerdas, aktif, konsisten, setia, periang, produktif, tepat waktu, cermat, profesional, rapi, simpatik, tulus, mudah bergaul, maju, ingin tahu, beriman, energik, tegas, kokoh, banyak akal, ulet, lincah, komunikatif,dll yang bersifat positif).

Pada kegiatan ini lebih memanfaatkan konsep afirmasi dan visualisasi

Contoh:

- a. Pilih tempat yang tenang
- b. Duduklah dengan nyaman
- c. Tutup mata
- d. Ambil nafas melalui hidung pelan dan panjang, rasakan rileks, kemudian hembuskan melalui mulut panjang dan pelan. Lakukan sebanyak 3 kali.
- e. Afirmasi: (pilih maksimal 5 dulu)
Tambah hari saya semakin tambah percaya diri dalam segala sesuatu yang saya katakan, saya rasakan dan saya lakukan.
Saya semakin memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggi.
Saya dalam kondisi relax
Saya mempercayai kemampuan saya

- Saya mempercayai kecerdasan saya dengan penuh kesenangan dan kepercayaan diri yang semakin sempurna
- Saya selalu tampil sempurna di depan umum
- Saya memiliki kemampuan untuk presentasi dan berbicara di depan umum dengan sangat sempurna.
- Saya sangat bersyukur dan sangat bahagia karena memiliki kemampuan yang luar biasa
- Saya adalah pribadi yang istimewa
- Saya adalah pribadi yang penuh percaya diri
- Saya adalah pribadi yang sangat menyukai tampil didepan umum
- Saya adalah pribadi yang senang berbicara didepan umum
- Saya adalah pribadi yang menjadi presenter terampil
- Saya adalah pribadi yang penuh percaya diri
- f. Bayangkan semua kegiatan-kegiatan yang menuntut penuh percaya diri yang anda ucapkan tadi
 - g. Bangunlah dengan kondisi lebih segar, lebih sehat, lebih kuat dari sebelumnya.

7. Berkomunikasi dengan alam bawah sadarnya orang lain (*hypnometafisika*)

Pilih suasana dan tempat yang tenang

- a. Tutup mata
- b. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks
- c. Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan
- d. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali

- e. Afirmasi:
Bawah sadarku, temukan aku dengan si C atau (hadirkan si C dihadapanku)
Aku ingin berdiskusi dengan dia
Bangunkan aku setelah pembicaraan ini selesai
Dan setelah bangun aku tetap mengingat isi pembicaraan dengan jelas dan detail
- f. Hitung mundur 100 sampai 1, dan pada setiap menurun hitungan, anda menjadi semakin rileks
- g. Proses
- h. Berdiskusilah
- i. Bangun
- j. Selesai.

8. Distorsi Waktu

Distorsi waktu adalah suatu perasaan bahwa waktu terlalu cepat atau waktu terlalu lambat dibanding dengan waktu sebenarnya. Atau dengan kata lain, suatu kejadian saat prediksi waktu dalam pikiran tidak sesuai dengan waktu dunia. Seseorang menunggu kawannya 30 menit tetapi terasa lama, sementara bisa seseorang melihat tayangan film yang sangat menarik, waktu 2 jam terasa hanya sebentar. Suatu kecenderungan bahwa pikiran menjadi lebih lama daripada waktu sebenarnya saat manusia mengalami hal yang tidak disukai. Tapi sebaliknya, waktu pikiran cenderung menjadi lebih pendek dari waktu sebenarnya, saat manusia mengalami hal yang menyenangkan. Permasalahannya adalah bagaimana memanfaatkan distorsi waktu untuk kepentingan-kepentingan positif.

Contoh :

Mengistirahatkan Atlet

- a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
- b. Tutup mata
- c. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks
- d. Keluarkan melalui mulut panjang dan pelan
- e. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali
- f. Berpura-puralah anda tidur, rasakan rileks, tenang, semakin tenang
- g. Rasakan kelopak mata makin melekat, makin melekat
- h. Rasakan kelopak mata-semakin berat dan semakin berat untuk dibuka
- i. Rasakan anda semakin mengantuk, semakin mengantuk, jangan ditahan, **....tidur.**
- j. Saya hitung 1 sampai 5, dan pada setiap hitungan, anda merasakan 10x lipat lebih lelap dari sebelumnya
- k. Sekarang saya hitung 5 sampai 1, pada hitungan ke 1 anda bangun 10x lipat lebih sehat, 10x lipat, lebih bugar, 10x lipat lebih kuat, 10x lipat lebih segar, anda bangun seperti anda baru saja menikmati tidur pulas selama 8 jam
- l. Lima, empat, tiga, dua, ya silahkan bangun satu.
- m. Anda bangun 10x lipat lebih sehat, 10x lipat, lebih bugar, 10x lipat lebih kuat, 10x lipat lebih segar, anda bangun seperti anda baru saja menikmati tidur pulas selama 8 jam

Membuat giat melakukan sesuatu sehingga lupa waktu

- a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
- b. Tutup mata
- c. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks
- d. Keluarkan nafas melalui mulut panjang dan pelan
- e. Ulangi a sampai d sebanyak 3 kali
- f. Berpura-puralah anda tidur, rasakan rileks, tenang, semakin tenang
- g. Rasakan kedua kelopak mata semakin melekat, semakin melekat.
- h. Rasakan kelopak mata semakin berat dan semakin berat untuk dibuka
- i. Rasakan anda semakin mengantuk, semakin mengantuk, jangan ditahan, **....tidur.**
- j. Saya hitung 1 sampai 5, pada setiap hitungan anda 10x lipat lebih lelap dari sebelumnya.
- k. Sugesti: katakan dalam hati anda
Saya sangat tertarik dengan senam yoga, tanpa alasan yang jelas, saya sangat termotivasi, saya sangat merasakan hebatnya senam yoga, dan saya sangat ingin jauh lebih merasakan nikmatnya senam yoga, sehingga saya berlatih tanpa menghitung waktu, tanpa rasa lelah, dan semakin senang. Lakukan sebanyak 3x.
Sekarang saya hitung 5 sampai 1, pada hitungan ke 1 anda bangun 10x lipat lebih sehat, 10x lipat, lebih bugar, 10x lipat lebih kuat, 10x lipat lebih segar.

Semua sugesti pada diri saya masuk 100% menguat 100% dan menjadi kenyataan 100%.

- l. Lima, empat, tiga, dua, ya silahkan bangun,... satu.
- m. Anda bangun 10x lipat lebih sehat, 10x lipat, lebih bugar, 10x lipat lebih kuat, 10x lipat lebih segar
- n. Semua sugesti anda pada diri anda masuk 100% menguat 100% dan menjadi kenyataan 100%
- o. Mari kita senam bersama
- p. Berlatih.

9. **Explorasi Ke Tempat Lain (*hypnometafisika*)**

Explorasi ke tempat lain adalah membayangkan pergi ketempat lain dan mengamati aktivitas-aktivitas di tempat itu.

- a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
- b. Tutup mata
- b. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks.
- c. Keluarkan nafas melalui mulut panjang dan pelan.
- d. Uangi a sampai d sebanyak 3 kali
- e. Katakan dalam hati (3x):

Wahai bawah sadarku, bawahlah saya ke tempat latihan pencak silat di Padepokan Pencak Silat Kartosuro Jawa Tengah. Saya akan melihat latihan-latihan yang dilakukan oleh tim PON Jateng.

Bangunkan saya, setelah saya cukup banyak mendapat informasi tentang gambaran latihan-latihan tersebut. Dan setelah bangun saya tetap mampu mengingat apa yang saya peroleh dengan jelas dan teliti

- f. Hitung mundur 100 sampai dengan 1, pada setiap hitungan menurun anda semakin rileks dari sebelumnya
- g. Proses terjadi
- h. Selesai

10. Latihan Imajiner

- a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
- b. Tutup mata
- c. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks
- d. Keluarkan nafas melalui mulut panjang dan pelan
- e. Ulangi c dan d sebanyak 3 kali
- f. Katakan dalam hati (3x):
Saya akan berlari mengelilingi lapangan 10x supaya bobot saya turun
- g. Bayangkan anda mengelilingi lapangan sepakbola 10x
Rasakan anda lari, bersemangat
- h. Setelah selesai bangunlah
- i. Rasakan apakah badan anda merasa lelah dan berkeringat?
- j. Bila demikian: lakukan lagi 3x sampai 5x
- k. Katakan dalam hati (3x):
Tanpa alasan yang jelas: badanku sehat kembali, bugar kembali, kuat kembali.
- l. Bangunlah.

11. Sekelumit kegiatan spiritual.

- a. Program sedekah per hari. (uang, tenaga, pikiran, perasaan, barang atau lainnya)
- b. Program sedekah yang anda rasakan sangat berat.
Contoh : Anda sudah menabung untuk beli Latop untuk keperluan sekolah anak anda.. Tapi saat tabungan anda sudah mencukupi, ada orang minta bantuan uang pada anda untuk keperluannya yang lebih penting yakni membayar SPP, membeli obat, memperbaiki pompa sumus, dsb.. Mana yang anda dahulukan.. (SEMUA BENAR)
- c. Tetap melaksanakan program sedekah walau saat itu anda sedang sibuk, sedang dalam kondisi emosi, sedang dalam kondisi kacau, sedang kekurangan, dan sebagainya. Sedekah kapan saja , dimana saja dalam kondisi seperti apapun juga.
- d. Usahakan jangan pernah mengeluh dalam hidup dan kehidupan
- e. Hindari pikiran , ucapan , perasaan , tindakan negatif.
- f. Bersedekahlah menjelang menghadapi peristiwa - peristiwa penting / akan melakukan hal - hal yang penting (misalnya : anda menghadapi pertandingan, anda akan ujian, anda akan bertransaksi , dll).
- g. Sering - sering mendoakan orang lain dan doa bersama.
- h. Membeli sesuatu kadang bukan memenuhi kebutuhan tetapi untuk membuat senang penjual yang layak dibantu , karena belum laku.

- i. Sedekah tidak harus uang, bisa tenaga, pikiran, perasaan, pelayanan
- j. Dan lain - lain :

Pilih : *Bisa tapi berat atau Berat tapi bisa. ?*

Manusia bagaikan tanah, tanah mampu menghasilkan tak terhingga tumbuh - tumbuhan , buah - buahan , barang tambang . peran karakter ataupun potensi kekuatan dahsyat.

Apakah dengan ilmu pengetahuan ketrampilan dan pengalaman yang telah anda miliki, anda telah tahu dan mampu memanfaatkan seluruh potensi anda untuk menghasilkan karya yang sangat berguna bagi sesama ? (Subiyono)

*Tuhan menciptakan manusia untuk sukses
Guru anda bukan hanya guru kelas tetapi diri sendiri. orang tua maupun orang lain (baik kawan maupun lawan), pengalaman, peristiwa , kejadian , permasalahan, tantangan, alam semesta , keberhasilan , kegagalan, masa lalu dan lain - lain. (Subiyono).*

12. Masuk tubuhnya orang lain (Hypnometafisika)

- a. Pilih suasana dan tempat yang tenang
- b. Tutup mata
- c. Ambil nafas panjang dan pelan melalui hidung, rasakan tenang dan rileks
- d. Keluarkan nafas melalui mulut panjang dan pelan
- e. Ulangi c dan d sebanyak 3 kali

- f. Afirmasi : Yaa Allah saya mohon izinmu, mohon petunjukmu, mohon pertolonganmu, mohon perlindunganmu, saya memasukkan tubuh si.....
(sebut namanya) untuk mencari bibit penyakitnya yang ada dalam tubuh.
Saya mohon kepadamu Yaa Allah berilah warna merah pada bibit penyakit itu dan mohon izin untuk mengambil dan membuangnya ke samudera atas izinmu. Dan kepada Sidan yang terkait saya mohon izin untuk memasuki tubuh si
- g. Proses.
- h. Yaa Allah saya mohon izinmu untuk keluar dari tubuh si...dan kembali ke tubuh saya sendiri.
- i. Selesai

MEMASUKI TUBUH BISA BERTUJUAN UNTUK MERASAKAN PERASAAN , MENTAL, SEMANGAT, ENERGI , KONDISI FISIK YANG LEMAH, DAN LAIN - LAIN.

12. Pelatihan Otak Kanan

Banyak model / Kegiatan / Jenis pelatihan untuk mengembangkan potensi otak kanan , diantaranya.

- Menjelaskan kata - kata bijak berbasis pesepsinya sendiri - sendiri , kemudian di imajinasikan.
- Memperhatikan bentuk dan warna dalam rumah.
- Melakukan kegiatan kreativitas, menemukan hal - hal baru atau mengembangkan yang sudah pernah ada.
- Melakukan kegiatan Seni (musik, tari, drama, nyanyi, fotografi, melukis, berpuisi dan sebagainya).

- e. Melakukan kegiatan dengan tangan kiri. (menyapu, menulis, tanda tangan).
- f. Membalikan sebuah tulisan dari atas ke bawah, atau bawah keatas.
- g. Membaca tulisan dari kanan ke kiri.
- h. Mencubit punggung dengan tangan kiri.
- i. Mengingat kenangan masa lalu yang menyenangkan.
- j. Berimajinasi lewat methapora. (Dongeng, ceritera, perumpamaan, dan lain sebagainya).
- k. Menghafal dengan mengimajinasikan.
Rumus Phitagoras : $C^2 = A^2 + B^2$. Bayangkan segitiganya.
- l. Menghafal dengan membuat ceritera.
Contoh : Hafalkan urutan kata ini :
Beribadah, pengembangan diri, keluarga, bisnis, karier, petualangan, dan materi.
Dengan sebuah ceritera..
Hafalkan : Sendok, TV, Harimau, Kantor Pos, Angin, Biru.
Saya melihat sendok tergeletak diatas TV, kebetulan saat itu saya pas melihat TV yang menayangkan Harimau. Saya segera mematikan TV karena saya harus ke kantor pos, wsalaupun diluar rumah anginnya besar walaupun cuaca langit berwarna biru terang.
- m. Senam otak kanan. yang lain.
- n. Senam keseimbangan otak kiri dan otak kanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna Wise, 2011, *Kekuatan Gelombang Otak*, Jakarta : Gramedia
- Antonius Arif, 2012, *Menghancurkan Mental Blok*, Jakarta : Titik Media
- Arya Purwadinata, *Kaya Dengan Otak Kanan*, Yogyakarta : Sinar Kejora.
- Awie Suwandi, 2010, *Turbo Hipnotis*, Jakarta ; Gramedia
- Adi W.Gunawan, 2010, *Hypnotherapy for Children*, Jakarta : Gramedia Pres.
- , 2007, *Kesalahan fatal mengejar Impian*, Jakarta : PT. Gramedia.
- Anthony Robbins, 2005, *Unlimited Power*, Karisma Publishing Group.
- Anthony Robbins, 2006, *Awaken The Giant Within*, Karisma Publishing Group.
- As"adi Muhammad, 2011, *Dahsyatnya D senam Otak*, Jogjakarta : Diva Press.
- Adhi.N, 2010 , *Rahasis Intuisi*, Yogyakarta : Numedia
- Arif.R.A., 2009, *The Power Of Mind*, Yogyakarta : Gaya Media
- Abdul.K.S., 2010, *Mistery aBwah Sadar Manusia*, Yogyakarta : Diva Pres.
- Aribowo, S.A dan Marlan M, G., 2009, *CODE*, PT. Gramedia.
- , 2005, *Hipnosis*, Jakarta : PT. Gramedia
- Andri Hakim, 2010, *Hypnosis ini Teaching*, Jakarta : Visi Media.
- Andri Hakim, 2010, *Hipnoterapi*, Jakarta : Media.

- Arif RH, 2009, *The Power of Mind*, Yogyakarta : Gava Media.
- Awie Suwandi, 2011, *Turbo Neuro Selling*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama..
- Annie Sailendra, 2014, *Neuro Linguistik Programming*, Yogyakarta : Bhafana Publishing
- Asep Herna, 2014, *Hebatnya Hypnotis Anak*, Jakarta : Pandamedia.
- Ariesandi S, 2010, *The Ultimate Success*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Bambang Prakuso 2012, *Psikotransmitter*, Jakarta : PT. Media Elex Media Komputindo
- Bunda Lucy, 2012, *Hypnoparenting*, Jakarta : Penebar Plus.
- Blanda Nadia, 2010, *Metode Terapi Anak dengan Hypnotherapy*, Jakarta : Gudang Ilmu.
- Charles F. Haanel, 2013, *The Master Key System*, Jakarta : AW Publishing
- Didik Hermawan,C.Ht., 2013, *Suggestive Parenting*, Jakarta : Kompas Gramedia.
- Dewi Yogo Pratomo, 2012, *Hypnoparenting*, penerbit : Noura Books.
- Diego Sandi, 2010, *Hipnotis Tradisional* , Surabaya : Dee Publihsing
- Effendi Wong, 2010, *Dahsyatnya Neo Hypno Magics*, Jakarta : Penerbit Plus.
- Erbe.S, 2010, *Quantum Ikhlas*, PT.Elex Media Komputindo, p.123

- Farida. Y.S dan Mukhlis, 2011, *HypnoLearning*, Jakarta : Visi Media.
- Fahrudin Ansori, 2011, *Keajaiban Pikiran*, Yogyakarta : Moncer..
- Ghannoe, 2010, *Buku Pintar NLP*, Jakarta : Flash Bokks.
- Hisyam A.F., 2009, *The Real Art of Hypnosis*, Jakarta : Gagap Media
- Ismu Almatin, 2010, *Hypnosis learning*, Yogyakarta : Pustaka Widyatama.
- Imam Subekti Wongsorejo, *Rahasia Kekuatan Pikiran*, Yogyakarta : Siasat Pustaka
- Ilhamnudin Nukman, 2009, *Mind Revolution*, Yogyakarta Diva Pres
- Ippo.S, 2010, *Marketing is Bulshit*, Jakarta : PT.Elex Media Komputindo, p2.
- John Kehoe & Joseph Murphy, 2013, *Subconscious Power*, Semarang : Dahara Prize
- James Borg, 2014, Jakarta : *Rahasia Kekuatan Pikiran*, erambi Semesta.
- Krishnamurti, 2008, *Share The Key*, Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Martha Gemilang, 2011, *Kesuksesan dengan Mengoptimalkan Otak kanan*, Yogyakarta : Pinang Mirah
- Mohammad Zazuli, 2014, *Rahasia Menarik Keberuntungan*, Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Michael Lum Y, 2009, *NLP Secret*, Mitra Media.

- Muhammad Noor, 2010, *Hypno teaching For Succes Learning*, Yogyakarta : PT. Pustaka Insan Madani..
- Muchlas Suseno, 2012, *Power of Word*, Depok : Komodo Books.
- Mahardika Wiratama, 2012, *Magnet Rezeki*, Jakarta : Sinar Kejora.
- Nukman.I., 2009, *Mind Revolution*, Yogyakarta : Diva Pres.
- Ongky Hojanto, 2013, *Public Speaking Mastery*, Jakarata : Kompas Gramedia.
- Rudi Sugiyono, 2011, *Succes Mastery With NLP*, Semarang : CM 3
- RH. Wiwoho, 2014, *Managing with NLP*, Jakarta : Indo NLP : Indo NLP.
- R. Wandu. Y.A. , 2012, *Hipno Sensual*, Yogyakarta : Sinar Kejora
- Reed Wanadi, 2012, *Fundamental Hypnoterapy dan Advance Hypnoterapi*, Yogyakarta : PPHI Pres.
- Ridwan Raharjo, 2011, *Leadership Hypnosis*, Yogyakarta : Pohon Cahaya
- Subiyono, 2014, *Hypnometacreativepreneur*, Yogyakarta: K-Media.
- Subiyono, 2013, *Hypnoetafisika*, Yogyakarta : The Publish.
- Subiyono, 2014, *IPTEKSKOREN*, Yogyakarta : The Publish.
- Subiyono, 2013, *HYPNO NLP Dalam Proses Belajar Mengajar untuk Pendidikan* , Yogyakarta The Publish.
- Subiyono, 2014, *Modsel Pendidikan Kreativitas Ide Karya Teknologi* , Yogyakarta : FT UNY.

- Steve bavister and Amanda Vicker, tth, *NLP For Personal Succes*, Yogyakarta : Baca.
- Saiful Aman, 2010, *Empat Jam Pinter Hipnosis*, Jakarta : Visi Media.
- Saraswati, 2010, *Hipnotis untuk Kecerdasan dan Kesembuhan*, Yogyakarta : Med Press.
- Syafi'ie.M, 2010, *Kekuatan Berpikir Positif*, Jakarta : PT. Wahyu Media
- Shakti Gawain, 2014, *Visualisasi Kreatif*, Yogyakarta : Bright Publisher.
- Shel Leannie, 2009, *Berbicara dan Menang seperti OBAMA*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Willy Wong, 2010, *Membongkar Rahasia Hypnosis*, Jakarta : Visi Media.

TESTIMONY

1. Yasodara pelajar SMP di DIY, yang pada tahun 2012 memiliki cita-cita menjadi juara silat di Bantul, juara satu silat DIY, juara satu lomba Matematika di Bantul, mendapat nilai tertinggi tiga besar disekolahnya dalam ranking ujian akhir SMP, diterima menjadi siswa SMA 8 kotamadya. Berkat teknik visualisasinya semua cita-cita tersebut dapat dicapai.

Wah hebat menu nya ,terimakasih lho mbahsaya sukses semuanya.

2. Widodo mahasiswa mesin FT UNY tahun 2012 mengikuti lomba desain dan rekayasa mobil listrik tingkat Nasional 2012 di Bandung dengan teknik afirmasi dan visualisasi nya , dia berhasil menjadi juara 1. (penuliss, 2012).

Walaupun bapak baru sebagian memberi menu teknik untuk sukses buat sayasaya puas sekali.....saya kan tetap minta dibimbing lagi lebih dalam. Kemarin saya melaksanakan teknik afirmasi dan visualisasi itu selama 2 jam pada tengah malam , 2 hari bertuutr-turut.

3. Wati seorang ibu dari Delanggu umur 76 th sakit kakinya , dimana lututnya tidak bisa untuk menekuk sempurna sehingga dia tidak dapat melipat kakinya , sehingga terganggu kalau bertjalan dan kalau sholat tidak bisa sujud.. Oleh penulis diarahkan dengan

teknik afirmasi dan visualisasi dalam waktu 5 menit ibu tersebut dapat menekuk dan menggerakkan kakinya tanpa rasa sakit.(penulis,2012).

Kok sesederhana itumaturnuwun.

4. Seorang Ibu dari Jetis Bantul umur 63 th korban tabrak lari. Beliau bila akan bangun harus dipapah dan dipandu oleh putranya karena dia belum kuat mengangkat badannya. Dan kalau berdiri harus dipegangi karena berdiripun belum kuat. Setelah menjalani afirmasi dan visualisasi 4x, beliau mampu berjalan sendiri. (penulis , 2012)

Terimakasih pak semua bantuan penyembuhan, saran dan pekerjaan rumah yang bapak berikan pada saya sudah saya lakukan dan dipandu oleh menantu saya.sekarang saya sudah bisa berjalan, bekerja ringan, ke mesjid setelah bapak datang kesini 3x.

5. Ning Surati mahasiswa UTY Yogyakarta asal Kutai Kalimantan.

Saya mampu memilih tepat apa yang harus saya pelajari dalam menghadapi ujian skripsi.....apa yang saya pelajari benar-benar keluar dan saya mampu menjawab memuaskan.

Bimbingan skripsi berjalan lancar.....

Saya mendapatkan tempat magang yang ternyata tepat bagi saya dalam hal mendapatkan data, pelayanan, kecepatan dan kemudahan.....sehingga saya cepat lulus.

Saya benar-benar menemukan solusi dan motivasi yang saat-sat ini saya perlukan

Pada tahun 2014, atas petunjuk Allah, saya harus mencari pekerjaan di tempat dimana dipekerjaan itu saya harus memulai dari nol alias babat-babat. Tidak lama kemudian saya mendengar kabar bahwa Tarakan menjadi propinsi baru dan saat itu membuka penerimaan pegawai negeeri Tahun 2014. Maka saya melamar pekerjaan itu. Sekarang saya diterima sebagai pegawai negeri, ditempatkan di Balaikota Tarakan.

Untuk Tarakan kecuali saya minta petunjuk Allah saya berkonsultasi dengan diri sendiri.

6. *Andri mahasiswa Fakultas Olahraga saat ikut program penyembuhan para pengungsi Merapi di Sindumartani tahun 2012.*

Tadi saya berhenti sejenak....saya heran dan terkesima dengan tubuh saya sendiri. Dalam waktu 2 menit tubuh saya kuat...dan pukulan yang dilontarkan salah seorang pengungsi dalam percobaan tidak terasa....

7. Tuti anak pak Tukad dari Playen Gunung Kidul,....
Terimakasih pak, bapak saya yang kena stroke sudah bisa bangun sendiri , kamar mandi sendiri, jalan-jalan sendiri dirumah walaupun bapak hanya sempat membantu penyembuhan bapak saya hanya dalam waktu 20 menit karena kesibukan bapak. Dan semua saran serta [ekerjaan rumah buat saya untuk bapak telah saya lakukan.....

8. Bayu atlit PON 2012 dari DIY.
Saya herankok keramiknya yang pecah bukan balonnya. Tadi pertama , kedua gagal....rtapi saya yakin saya pasti bisa. Ternyata bisa. Wah saya tambah sekti ya pak
Jangan sombong dong !!

9. Hidayat. Mahasiswa jurusan pendidikan teknik mesin Fakultas Teknik UNY,
Saya hanya mendapatkan ide 4 alat mesindalam waktu 7.5 mrnit tadi.
Dan setelah saya melakukan sendiri pendalam detailnya (variasi konstruksi, mekanis, dan transmisinya) pada hitungan ke 60 saya telah mendapat gambaran

10. Wulandari mahasiswa jurusan psikologi UGM yang pada tahun 2012 akan mengambil data skripsi, namun terkendala kurang percaya diri dalam menghadapi orang.
Terimakasih pak setelah itu ,, saya sudah percaya diri dalam berhadapan dengan orang dalam mengambil data skripsi.

Sekarang saya mau wisuda pak, tapi jangan bilangkan bapak saya ya. kalau saya kesini.....

11. Endah penduduk Klipang Semarang., menghadapi masalah bahwa anaknya yang baru 9 bulan selalu menangis dan sering bangun dan menangis seperti ketakutan baik siang hari maupun malam hari.

Terimakasih pakde..... anak saya , saya dan bapaknya sudah merasa nyaman di rumah. Anak saya sudah bisa lelap tidur.....tanpa gangguan.

TENTANG PENULIS 1



Subiyono, lahir di Semarang pada tanggal 5 juni 1953. Meraih gelar sarjana Muda dari IKIP Yogyakarta jurusan pendidikan teknik mesin pada tahun 19975, meraih gelar sarjana dengan jurusan yang sama dan perguruan tinggi yang sama pada tahun 1977, meraih Sarjana Utama S2 di jurusan Mekanisasi pertanian di Universitas Gadjah Mada pada tahun 1993. Sejak tahun 1977 menjadi dosen di fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta bidag keahlian Karya Teknologi, mengajar kuliah Karya Teknologi, Perancangan Mesin dan Kewirausahaan Teknik. Kegiatan-kegiatan aktif di kampus, sebagai Pembina Kesenian tahun 1980 sampai dengan 1986, Pembina olahraga pencak silat tahun 1988 sampai dengan 1995, Duduk di Lembaga Pengabdian pada Masyarakat sebagai Dewan Pertimbangan tahun 1996 sampai dengan 2011.

Mempelajari dan menerapkan kekuatan potensi Alam Bawah Sadar sejak tahun 1992. Workshop yang pernah diikuti adalah *Workshop Neuro Linguistic Programing* tahun 2011 bidang *Creativity, Mindset, Motivation dan Management; Seminar Powerful Teaching (Hypno-NLP)* tahun 2011, dan *Seminar Basic Hypnosis Fundamentaly* tahun 2011.

Sertifikat yang diperoleh adalah Sertifikat dari *International Association Of Trans Personal Hypnotherapy*, yang terdiri dari *Certified Of Hypnotheraphist, Certified Of Hypnotist,*

dan Certified of Clinical Hypnotherapist. Adapun hobi penulis adalah: hobby kesenian tradisional (tari, karawitan, wayang kulit), pencak silat, rekreasi, karaoke. Pelatihan lain yang pernah diikuti adalah pendidikan wirausaha *Entrepreneur University* selama 2 bulan pada tahun 2009.

Penelitian yang pernah dilakukan dengan biaya Hibah Bersaing dan Stragnas dari DPPM DIKTI adalah pengembangan mindset dan spiritual bisnis pada industri kreatif tahun 2010. Penelitian Model desain alat mesin berbasis wirausaha tahun 2007, Penelitian karya kreatif mahasiswa berbasis kebutuhan industri tahun 2011 dan 2012, dan model pendidikan wirausaha dengan menggunakan otak kanan gelombang otak dan alam bawah sadar untuk menghasilkan wirausaha kreatif dengan produk kompetitif, pada tahun 2013. dan 2014. Penelitian tentang model pendidikan kreativitas Ide Karya Teknologi pada tahun 2014,

Terapi masal yang pernah dilakukan adalah terapi pada para pengungsi di barak pengungsian lereng merapi tahun 2012. Dan pembicara motivasi pada karyawan Kehutanan Ternate tahun 2015.

Pembinaan wirausaha yang pernah dilakukan adalah pembinaan usaha jamu tradisional di pusat desa jamu Kiringan Jetis Bantul tahun 2002, Pembinaan wirausaha sekitar kampus Karangmalang tahun 2011 dan Pembinaan wirausaha di sekitar kampus Wates.tahun 2011., Pelatihan kreativitas dan mindset guru SMK dan wirausaha di sekitas kampus UNY, tahun 2014, Pelatihan hypnospeakingmasteri dan hypnobisnis untuk guru ustad dan wirausaha tahun 2015.

TENTANG PENULIS 2



Awan Hariono, M.Or. Lahir di Purworejo, 13 Juli 1972.

Pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP Yogyakarta, Magister (S2) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS).

Menjadi tenaga edukatif/staf pengajar pada jurusan Pendidikan Kepelatihan (PKL), Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sejak tahun 2002. Mata kuliah yang diampu: Biomekanika Olahraga dan Kepelatihan Pencak Silat.

Pengalaman melatih: Tim POPWIL Pencak Silat Jawa Tengah tahun 2002, Pra PON DIY cabor Pencak Silat (2004, 2007), PON DIY cabor Pencak Silat (2004, 2008), POMNAS cabor Pencak Silat (2003, 2005, 2007, 2009), Pelatda Pencak Silat DIY (2002-2010), Pelatih Pencak Silat UNY (2003-2008), Pelatih Pencak Silat PPLM (2005-2010) Yogyakarta, Pelatih Pencak Silat PAB Usia 15-18 (2006-2010), Pelatih cabor Pencak Silat pada *14th Asean University Games* (2008).

Bidang Organisasi yang perbah diikuti: Penasehat Pengkab IPSI Kabupaten Sleman; Bidang Kepelatihan PengProv. IPSI DIY; Bidang Pengabdian pada Masyarakat PengProv. ISORI DIY; Bidang IPTEK KONI Kabupaten

Sleman; Bidang Pembibitan dan Pemasalan KONI DIY; Bidang Pengabdian Pada Masyarakat ISORI DIY. Karya buku yang sudah terbit yaitu: Metode Melatih Fisik Pesilat; Pencak Silat Untuk Usia Dini; Model Latihan Fisik Bagi Pesilat Kategori Tanding.

TENTANG PENULIS 3



Arif Wiryawan, CH., CHt., CCHt. Aktif dalam penerapan Hypnoparenting, Hypnoterapy, Hypnopanggung, Hypnobisnis dan Hypnomotivasi. Menjadi pemateri Model Pendidikan Wirausaha berbasis Alam Bawah Sadar tingkat Nasional Tahun 2013 dan 2014. Menjadi pemateri Hypnomotivasi pada pertemuan karyawan Departemen Kehutanan Ternater April 2015. Kreatif dalam menghypno binatang.

TENTANG PENULIS 4



Ning Surati, S.E., M.M., lahir di Kutai Timur, tanggal 27 Agustus 1987. Meraih gelar S2 di Universitas Teknologi Yogyakarta (UTY) Jurusan Magister Manajemen tahun 2012 dan S1 di Jurusan Akuntansi FE UTY tahun 2010.

Saat masih menjadi mahasiswa di UTY aktif di berbagai organisasi dan pernah menjadi Pembicara dalam acara SEMINAR NASIONAL “Kewirausahaan dan Home Industri Bidang Teknik” *Mechanical Expo* UNY tahun 2011, dan sebagai Narasumber dalam acara Pelatihan *Entrepreneur Campus* UNY dengan tema “Menjadi Wirausaha Muda yang Sukses” yang diselenggarakan oleh Pusat Pengembangan Karir Lembaga Pengembangan dan Penjamin Mutu Pendidikan (LPPMP) UNY 2012.

Mempelajari dan menerapkan kekuatan potensi alam bawah sadar sejak tahun 2008. Pernah mengikuti *Workshop Neuro Linguistic Programming* tahun 2011 “*Basic NLP Pratitoner*” bidang *Creativity, Mindset, Motivation and Management*. Seminar *Basic Hypnosis Fundamental* tahun 2011. Mengikuti pendidikan wirausaha *Entrepreneur University* tahun 2010.

TENTANG MR. REED (Pengantar 2)

Mr. Reed Wanadi, lahir di Jayapura, tanggal 20 Desember 1986, memiliki sertifikat ,(1). Association of Transpersonal Psychology & Hypnotherapy, California, USA, tahun 2005,.(2). Licensed Master Practitioner of Neuro-Linguistic Programming, by Dr. Richard Bandler and John J La Velle, MBA tahun 2006, (3) Certified Fire Trainer by Mr. Anthony Robbin, USA.tahun 2008.

Menekuni bidang Teapi fisik dan psikologi sejak usia 13 tahun, dan terus aktif belajar hingga ke manca Negara. Aktif dalam dunia training, belajar dan berbagi adalah kegemarannya. Pertanyaan khas yang sering dilontarkan bila bertemu dengan teman-teman atau murid-muridnya adalah “*Apa karya terbaruumu*”

LAMPIRAN 1.

KATA-KATA BIJAK

1. Tidak pernah orang berhasil memanjat tebing dengan kedua tangan disaku.
2. Orang yang mendapatkan kesempatan baik, belum tentu seberuntung orang yang mampu memanfaatkan kesempatan.
3. Hargailah pesaing anda karena merekalah pemicu semangat anda untuk berubah
4. Pekerjaan yang sulit dilakukan adalah memulai
5. Orang yang benar-benar kalah adalah orang yang tidak mau belajar dari kesalahannya.
6. Banyak orang lebih mengkhawatirkan masa yang akan datang daripada mempersiapkannya
7. Takut akan kegagalan adalah sumber kegagalan itu sendiri
8. Burung yang lebih awal bangunnya akan mendapat cacing lebih banyak
9. Tidak satupun orang yang sukses tanpa kedisiplinan tinggi
10. Kepedulian adalah respon cepat atas perubahan
11. Banyak gagasan besar menjadi hilang karena orang yang memiliki tak tahan ditertawakan orang
12. Gagasan-gagasan yang baru jarang berkembang pada orang-orang yang takut membuat kesalahan
13. Inovasi tumbuh karena dorongan dan akan mati karena kritik

14. Kesuksesan adalah hasil dari keputusan matang , dan keputusan matang biasanya dihasilkan dari pengalaman yang kadang penuh kesalahan
15. Kesempatan datang bagai awan berlalu maka pergunakanlah selagi ia nampak dihadapanmu. (Ali Bin Abu Thalib)
16. Jangan terlalu berharap bahwa kesempatan akan datang 2 kali
17. Salah satu perbedaan besar antara orang sukses dan gagal adalah terletak pada bagaimana masing-masing menggunakan waktu senggangnya (Brown.W.J)
18. Hanya ada 2 jalan untuk mencapai sukses; yaitu kerajinan dan keuletan sendiri, atau mempergunakan ketololan orang lain (La Bruyere)
19. Kemalasan itu sama seperti uang , smakin banyak dimiliki oleh seseorang akan semakin pula memperoleh lebih banyak lagi
20. Tak ada seorangpun yang cukup kaya untuk membeli masa lalu
21. Kesempatan hari ini berada diantara impian hari esok dan penyesalan hati yang lalu
22. Hal yang terbaik yang bisa anda berikan kepada orang lain adalah kesempatan
23. Banyak orang gagal karena terlalu percaya pada sukses pertamanya
24. Kereta kegagalan selalu diatas rel kemalasan
25. Hal yang menyenangkan bila kita dapat menyelesaikan tugas hari esok pada hari ini

26. Harapan adalah mimpi yang membangunkan
27. Buatlah setiap hari menjadi lebih berharga daripada hanya menghitung hari
28. Dengan menanyakan yang mustahil, ambilah kemungkinan terbaik.
29. Tuhan memberikan kacang tetapi tidak mengupasnya.
30. Orang positif tidak akan mencari kesalahan orang lain, kecuali melihat kesalahan orang lain sebagai pelajaran.
31. bersiap;ah untuk tidak sependapat dan realistis karena perbedaan akan selalu terjadi.
32. orang yang menganggap dirinya tahu segala hal sebenarnya sudah berhenti berpikir.
33. Jawaban yang paling singkat adalah mengerjakan.
34. Jadilah seorang pemikir yang penuh kemungkinan.
35. Pikiran itu mirip parasut, baru berfungsi jika dibuka.
36. Kesulitan adalah peluang yang tersembunyi.
37. Permasalahannya buka soal dimana kita berdiri dalam kehidupan, tetapi kearah mana kita bergerak.
38. Tidak ada yang lebih hebat melebihi gagasan yang datang tepay pada waktunya
39. (Albert Hugo).
40. Orang yang tidak pernah menggunakan imajinasinya sama sdengan burung tanpa sayap.
41. Hidup ini seperti naik sepeda , supaya terjaga keseimbangannya , anda harus terus berjalan.
42. Setiap tindakan kreatif selalu berawal dari pembebasan diri dari belenggu persepsi dan kepercayaan lama.

43. Keinginan untuk sama karena takut berbeda adalah ancaman kreativitas.
44. Setiap kesulitan menyimpan potensi untuk membuka mata pikiran dan mata hati.
45. Jangan berbicara tentang kekalahan , tetapi bicaralah tentang harapan, keyakinan, kepercayaan dan kemenangan..
46. Untuk menjamin kesuksesanmu, lakukan sesuatu seolah-olah (secara mental) kamu tidak mungkin gagal.
47. Orang yang tidak memiliki masalah adalah orang yang tidak melakukan apapun.
48. kekhawatiran dapat menjelma menjadi sumber kemajuan, berpikir, gagasan baru dan rencana baru..
49. Esensi dari seluruh pendidikan adalah mengantarkan orang mengenal untuk dirinya.
50. Orang yang tak memiliki tujuan hidup bagaimana berjalan tanpa arah.
51. Hidup adalah memecahkan masalah yang tidak diharapkan, dan menemukan segala sesuatu yang belum diketahui. (Daniel, S.G.N).
52. Tidak ada gunanya punya kaki, kalau hanya untuk berdiri. (Hubert. H.H).
53. (Hubert. H.H).
54. Yang kaya bukan yang punya banyak, tetapi yang memberi banyak.(Erich. F)
55. Jika pekerjaan anda lenyap. Jati diri anda tidak akan pernah hilang. (Gordon F.S)

56. Munculnya masalah sama dengan munculnya peluang untuk membuktikan kehebatan, (Duke.E)
57. Orang termiskin yang aku ketahui adalah orang yang tidak mempunyai apa-apa kecuali uang. (John. D.R)
58. Satu-satunya hal yang kita takuti, adalah ketakutan itu sendiri (Franklin.D.R)
59. Selama dirimu masih bisa berpikir, berpikirlah sebagai orang besar. (Donald. T)
60. Sikap mental positif digabungkan dengan tujuan yang jelas merupakan titik pertama mencapai prestasi (Napoleon. H)
61. Selamanya anda tidak akan tahu siapa diri anda, sampai anda bisa melihat hasil karya anda. (Martha. G).
62. Orang yang tidak pernah menggunakan imajinasinya sama dengan burung tanpa sayap. (Mohammad. A)
63. Berpikirlah seperti orang praktisi, dan prakteklah seperti orang pemikir. (Henri.B)
64. Hampir semua orang sukses yang saya sudah temui mengatakan : Hidup saya mulai berubah sejak keyakinan saya berubah. (DR. Robert. S).

LAMPIRAN 2

AFIRMASI, SUGESTI DAN ELECTRICAL WORDS

Karena Allah mulai sekarang dan seterusnya , tambah hari saya semakin.....

Saya orang cerdas.

Saya penuh energi

Tambah hari saya semakin cerdas.

Saya semakin sukses

Saya semakin beruntung

Saya orang yang semakin berenergi

Saya orang yang memiliki kharisma.

Saya orang yang mampu bekerja cepat dan teliti dalam

Aliran darah diseluruh tubuh saya lancar dan normal.

Bisnis saya lancar , laku, langgeng, dan ber laba yang membahagiakan

Saya yakin dan percaya....

Oke, memang hebat...

Saya adalah orang yang memiliki pribadi yang istimewa.

Saya orang kreatif dan inovatif.

Saya memiliki etika tinggi

Saya mampu menyelesaikan segala hal dengan tepat waktu,

Saya mampu bermain dengan tenang dan waspada

Saya mudah bergaul

Karena Allah saya juara I

Saya anak lincah

Saya mampu bekerja cermat, tepat,dan teliti

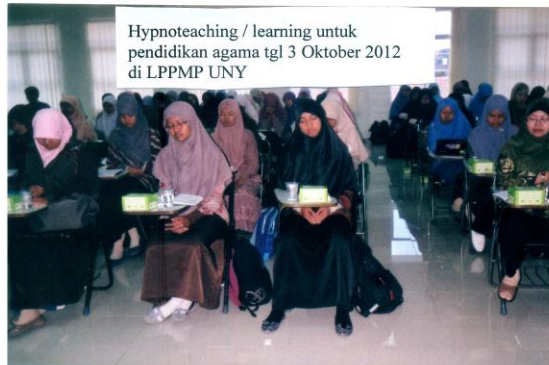
Tanpa alasan yang jelas , saya mampu bermain tenang

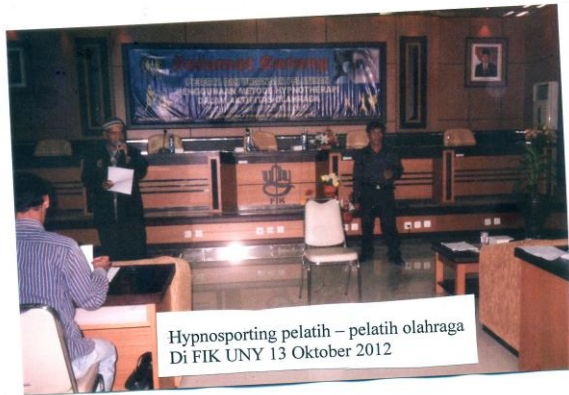
Tanpa alasan yang jelas badan saya bebas rasa sakit
Saya mampu bekerja sangat teliti
Saya mampu bekerja cepat ...
Saya memiliki etika
Saya orang yang semakin disiplin..
Mulai sekarang dan seterusnya tambah hari saya semakin kreatif.
Saya mampu berpikir jernih
Saya memiliki selera humor
Saya orang kreatif dan semakin kreatif
Saya orang disiplin
Saya orang yang konsisten
Saya orang jenius
Saya semakin mampu berbicara dengan penuh percaya diri
Saya bisa berbicara kapan saja, dimana saja, dengan siapa saja dengan penuh percaya diri
Orang menghargai ucapan saya
Saya sangat menikmati berbicara didepan umum
Tubuh saya sehat dan kuat
Keyakinan saya menjadi semakin kuat dari hari ke hari
Semua orang memuji karya saya
Saya memiliki kecepatan gerak yang semakin cepat...
Tubuh saya sehat, kuat dan berenergi
Tubuh saya memiliki kelenturan yang sangat baik
Saya mampu berkonsentrasi dengan sangat baik
Saya mampu bermain tenang dalam
Ucapan pikiran perasaan dan tindakan anda selaras dan menyatu.
Anda memiliki daya saing yang hebat dalam
Kesetiaan anda memang layak diacungi jempol.

*Anda memang orang bijak
Pelajari pahami catat kembangkan
Usulan anda realistic dan meyakinkan.
Sungguh merupakan permainan yang mengesankan
Pelayanan yang sangat istimewa
Anda luar biasa...
Luar biasaanda penuh inisiatip
Ide anda menakjudkan.....
Pertanyaan anda super sekali
Permainan anda membuat orang terpukau dan terkesima
Anda pasti bisa....
Saya kagum dengan sikap anda.....
Ciptakan Suasana yang Indah dan Nyaman
Saya yakin dan percaya , ...bahwa anda akan semakin mengerti
Penampilan anda sangat mempesona
Anda cerdas, cantik, ceria dan cekatan
Tambah hari kamu tambah rajin belajar pelajaran sekolah.
Mulai sekarang kamu lebih menyukai belajar pelajaran
sekolah daripada main game.
Anda orang yang lincah dan ulet.
Anda mampu mengingat dengan jelas dan detail
Anda sangat produktif dan professional.
Anda orang yang semakin cekatan
Tanpa alasan yang jelas, yang datang pasti membeli
Kamu anak yang pintar..
Kamu anak disiplin
Anda anak yang baik
Saya sangat sayang dan cinta padamu
Semakin hari anda semakin percaya diri*

Anda mudah berteman
Anda sehat kuat dan berenergi
Anda sangat cerdas
Anda luar biasa
Anda belajar pelajaran sekolah dengan sangat mudah
Anda semakin menyukai apa yang bapak ibu guru ajarkan
Semakin hari anda semakin suka pelajaran sekolah
Semakin hari saya semakin sayang pada anda
Anda anak yang berharga dan luar biasa

LAMPIRAN 3. LAMPIRAN PHOTO.





Membimbing Anak Menjadi Tambah Cerdas

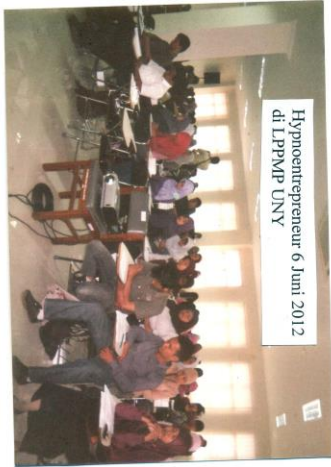




Pelatihan Pemanfaatan Alam Bawah Sadar
Bidang Pencak Silat.



Keramik pecah dengan bolam lampu pijar.



Hypnoentrepreneur 6 Juni 2012
di LPPMP UNY



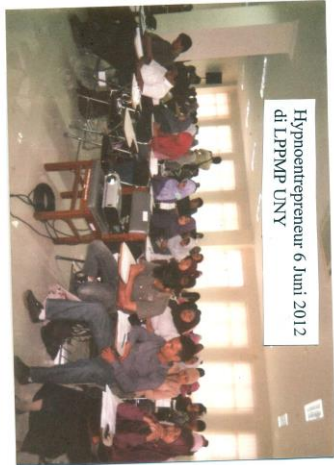
Pelatihan Pemanfaatan Alam Bawah Sadar
Bidang Kreativitas Teknik.



Hypnoterapi di Barak Pengungsian
Sindunartani tgl 1 Juli 2012



Pelatihan Pemanfaatan Alam Bawah Sadar Bidang Kesehatan





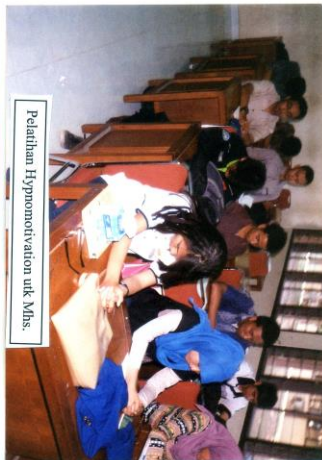
Hypnoentrepreneur di FE UNY
Nopember 2012



Motivasi mhs FT untuk maju
Lomba Karya Teknologi tingkat Nasional



Pelatihan Pemanfaatan Alam Bawah Sadar
Bidang Kreativitas Teknik.



Pelatihan Hypnomotivation utk Mhs



Pelatihan Hypnotherapy, Pelatih Olahraga 2014



Hypnotherapy dan Miniset





Pelatihan Hypnometacreativepreneur 2013 tahap I



Pelatihan Hypnometacreativepreneur 2013 tahap II



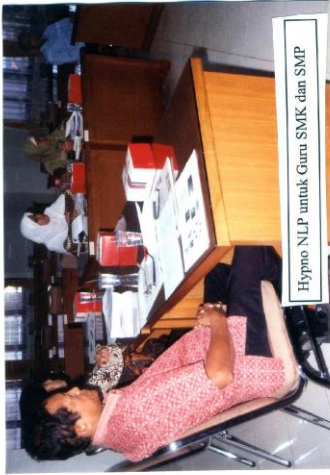


Pelatihan Hypnometacreativitypreneur 2014 tahap I



Pelatihan Hypnometacreativitypreneur 2014 tahap II





Hypno NLP untuk Guru SMK dan SMP



Teknik Indikasi untuk Hypnopraying Pelatih olahraga



Pelatihan Hypnomasteryspeaking dan Hypnobisnis 2014 LPPM



LAMPIRAN 4

LAMPIRAN TESTYMONI PELATIHAN WIRAUSAHA TAHUN 2014

KOMENTAR PESERTA

MOHON DIISI:

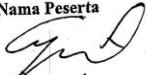
KESAN, KRITIK DAN SARAN, SERTA MASUKAN - MASUKAN

UNTUK PELATIHAN INI

Pendidikan wirausaha bea gratis potensi
atah karman dan alam basah sa dak
terutama untuk wira usah pemula
sangat bagus sekali untuk mem-
berikan dorongan beranngat untuk
berwira usaha.
Karna berharap untuk di tondak
lanjuti dan karna selu ingan
di undang.

Yk,

Nama Peserta


Wiyatmi

MOHON DIISI :


KESAN , KRITIK DAN SARAN , SERTA MASUKAN - MASUKAN

UNTUK PELATIHAN INI

KESAN : TERBASUKI MULLIH NGGOWO BEYO
SELAMA PAYA IKUT PELATIHAN DIMAKSI2
SELALU HARUS MENGEKLUARKAN BAYA
DISINI ! DAPAT ILMU DAPAT BEYO !
KRITIK : NGGAK ADA YG DIKRITIK
SARAN : KIBOK KLAU ADA ACARA BGINI
SY DI KABARI UNTUK IKUT

Yk, 24 AGUSTUS 2014

Nama Peserta


BAMBANG SUGARTO

MOHON DIISI:

**KESAN, KRITIK DAN SARAN, SERTA MASUKAN - MASUKAN
UNTUK PELATIHAN INI**

- Sangat positif sekali untuk tambahan wawasan pada pelaku-pelaku wing usaha yang baru-baru (pemula)
- Menambah keyakinan terhadap Tuhan yg Maha Esa.
- Butuh waktu untuk penyusunan dan latihan yang rutin.

Yk, 24 Agustus 2014

Nama Peserta

Fitri

Sri Wijayanto


MOHON DIISI:

**KESAN, KRITIK DAN SARAN, SERTA MASUKAN - MASUKAN
UNTUK PELATIHAN INI**

- ① MOHON KAMI DIUNDANG BILA ADA
TAHAP LANJUTAN (II) KARENA
PELATIHAN INI SANGAT BERMANFAAT
KEPUNCAH KEMUNDURAN SEMANGAT BARU
- ② Waktu pelatihan kalau bisa 2 hari
lebih lanjut
- ③ MOHON DAPAT KONSULTASI SETELAH
SELESAI PELATIHAN

Yk, 24 Agustus 2014

Nama Peserta


SUHARTA YANTA

MOHON DIISI :

KESAN , KRITIK DAN SARAN , SERTA MASUKAN - MASUKAN

UNTUK PELATIHAN INI

KESAN : pelatihan ini sangat berguna
untuk modal lebih maju
menghadapi bisnis

KRITIK : sudah bagus panitjanya
pertahankan

SARAN : untuk pelatihan berikutnya
mohon saya di undang lagi
karena saya ingin lebih
baik dan ter-arah

Yk. 24 Agst 2014

Nama Peserta


Endang Suryaningih, SE

MOHON DIISI :

KESAN , KRITIK DAN SARAN , SERTA MASUKAN - MASUKAN

UNTUK PELATIHAN INI

~~Kritik~~ : 

Kesan :

Saya senang bisa mengetahui cara hypnocoachingpreneur sehingga memacu saya untuk menjadi lebih baik dan lebih maju untuk memajukan usaha bisnis dan kehidupan lebih baik.

Saran/saya

Pelatihan ini harus lebih sering diadakan agar peserta lebih mudah dan terbiasa untuk bisa tersugesti saat dihipnotis.

Yk, 21 Agustus 2019

Nama Peserta



Anita Anggraini

MOHON DIISI :

KESAN , KRITIK DAN SARAN , SERTA MASUKAN - MASUKAN

UNTUK PELATIHAN INI

- Setelah Mengikuti pelatihan ini bertambah wawasan & Ilmu semakin bertambah
- Bertambah Relasi & teman sbg Mitra
- ⊙ Waktu Mohon Ditambah
- ⊙ Diperbanyak testimoni dr Peserta
- ⊙ Peserta wajib silent Hp agar tdk mengganggu konsentrasi

Yk, 24 Agustus 2014

Nama Peserta


Sutopo

MOHON DIISI :

KESAN, KRITIK DAN SARAN, SERTA MASUKAN - MASUKAN

UNTUK PELATIHAN INI

Pelatihan sangat bagus sekali.....
Mohon dilanjutkan, agar kami.....
Semua bisa melakukannya.....
sangat bermanfaat.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Yk, 24-8-2014

Nama Peserta

Martani/Diri Leter

MOHON DIISI:


KESAN, KRITIK DAN SARAN, SERTA MASUKAN - MASUKAN

UNTUK PELATIHAN INI

PELATIHAN INI MERUPAKAN KELEMPATAN ZE.....
LUAR BIASA: KARENA SAYA PAKA MENUNGGAL LANGKAH
DARI AHLINYA: TENTANG KEMUNDURAN DAN PENGETILAHAN,
DISAMPING ITU UNTUK NENG-UPGRADE PENGETAHUAN
SAYA.....
SAYA SUKA AKAN KALIMAT 3 DOA YANG TELATI.....
DIJAWABKAN: KARENA BAKU MEMPERBAIKI DIRI SAYA
MEKIPUN PADA SESI PRAKTEK SAYA BELUM DAPAT
MENJAWABKAN ~~SUATU~~ YANG MERUPOKA TOKOH IDOLA /
JAWABAN DARI PERTANYAAN DARI PERTANYAAN.....
MELALUI DOA 30 MEKIPUN BESETU SAYA BERHARAP
DILUAR SESI INI, SAYA ^{DIPAKA} BERKONSULTASI.....
PERTAMA KALIH ATAS SEGALA FASILITAI YANG
TELAH DISEDIAKAN.....
.....
.....
.....
.....

Yk, 24. 08. 2014.

Nama Peserta


Budi Haryanto

MOHON DIISI :

KESAN , KRITIK DAN SARAN , SERTA MASUKAN - MASUKAN

UNTUK PELATIHAN INI

Saya sangat senang & bangga dengan
acara ini. Dengan ini hati saya berjanji
menambil pelajaran diri & dalam usaha
yang kami kelola dan cita-cita kami berkembang
ds... baik hasil ya memuaskan atas ridho
Allah SWT.

Maknanya
+ karena kami baru awal blm bs konsentrasi penuh
baru liat / mempunyai pikir sadar lagi (blm bs los)
Sek karena ini saya minta ds. MUST. hati
minta bimbingan. Selain itu juga agar kami
dapat melakukan hal-hal yang ds. baik
atas ridho Allah SWT.
Dan saat ds. relation insya Allah saya
tiap mengikuti masalah.

Yk, 29-08-2018

Nama Peserta

Kus Janans



PETUNJUK ALAM BAWAH SADAR

Atunjuk diri AMMA SWT

- o) Ikuti kata hati dan dilakukannya tidak hanya dipendam didalam bentuk pikiran
 - o) Tambah lagi ibadah serta sedogah
 - o) Hilangkan rasa iri, dengki, syirik terhadap orang lain yang banyak meneringi keberuntungan.
-
- Mendapat gambaran danah universitas / perguruan tinggi dan saya lulus disana
 - Promosi ke setoran - setoran
 - membuat laporan untuk di pasang di rumah.

Di rumah saja di dapat.

- 1) menemui beberapa bababek yang lebih senior untuk konvulasi. Di rumah yang bernama. Pura sedipenta spot. danat pancer paungmy hupio fesen Bosenhe.

pentunjuk yang saya dapat kan .

1. Bersedekah di tingkat kan -
 - Mencoba dan pancing mengerah
 - jadilah manusia yang bisa manfaat kepada orang lain
 - perhatikan orang sekelilingmu

Petunjuk dari Ust

- ① Bila ada ide segera dilakukan jgn ditunda
 - * Pameran 2 dan jualan di Mall 2 ~~kota~~ 2 Besar seluruh Indonesia
 - * product baru yg sd ciptakan akan booming di pasaran dan menguntungkan besar
- ② Jangan Takut akan Risiko Dagang
- ③ Shodagohnya jgn ragu 2 dan jgn ditunda, segera dan di perbanyak dari yg sudah kamu lakukan.
- ④ Cari Mitra Kerja yg tepat
- ⑤ Jangan ambil Modal dari Bank = Riba
- ⑥ Perbaiki Staturahmi dg Refksi 2 Loma

① Raja dan istri ingin mempersembahkan
usab a kumohol paloi di dalam kal. lala.
purnipadi.

② Ora / Apinmasi raja

Ya Allah raja sudah raja agar ke semua
raja raja berwujud di tahun ini yang
tidak menajab, bawar dan seluruh lautan tahun
ke tahun dengan tingginya yang berlimpah
kamu raja. yang penuh faset kelua - kemana,

③ paluyik yang raja keputi telat
selfinyan prami :

① gambar baru dap

② kemada mobil baru dan baru

③ desain jidur

PETUNJUK YANG SAYA DAPATKAN :

- 1) SAYA HARUS LEBIH RAMAH KEPADA PELANGGAN SEHINGGA PELANGGAN
AKAN MERASA LEBIH NYAMAN.
- 2) SAYA HARUS LEBIH SABAR KEPADA PELANGGAN, KARENA SAYA
HARUS MENYADARI SETIAP ORANG MEMUNYAI KARAKTER YANG BERBEDA-BE

menjaga proctak kerajinan dalam pengerjaan
yang rapi agar konsumen puas dan kapok

1. Adanya konyak mobil box
2. Adanya buah-buahan di Perkarangan rumah khususnya buah Durian
3. Adanya Laut dan Gunung
4. Adanya orang yang mengajak saya naik pesawat dan mobil

Petunjuk yang baru saja diperoleh : bahwa saya harus terus berjalan ke depan tidak boleh menengok ke belakang walaupun ada masalah yg dihadapi

Hasil merenung :

- 1) Seorang wanita melakukan tipsan sutap
- 2) Naik kendaraan hit sampai tempat yg di tuju
- 3) Sampai melihat langit biru dan pohon yang menjulang tinggi
- 4) Hal itu semua samar-samar
- 5) Saya kurang bisa menangkap kaitan entrepreneur dengan materi yang disampaikan.

aran & Motion Roundan di kepala ketika acara berlangsung

Muncul Gambaran 3 benda (balon, Perahu kecil, Kapal Tanker) yang ke tujuannya sama-sama tertekat pada suatu pasak / boldor yang menjadikannya perahu, kapal dan balon tetap berada pada posisinya.

- Yang saya lihat adalah tentara yang sedang menembak sasaran.
Menurut saya maksud dari gambaran itu adalah disiplin dan fokus.

Saya merasa ada kerai ya tembok terbang berwarna hijau
yg motif bunga merambat ke atas.

Petunjuk dari Allah

1. Yang harus dilakukan cara diberikan gambaran untuk memberikan selanjutnya cara kepada Ibu tua pekerjaan saya supaya usaha saya lancar saya harus lebih banyak sepekat.

- Petunjuk :

1. PETUNJUK DARI ALLAH, SAYA BERTEMU KELUARGA DIRUMAH (BAPAK, IBU, KAKAK,)
DI RUMAH TAMU BERBUNYI BICARA, BERANTAI - RANTAI BERSAMA
2. SAYA MELIHAT MASJID DAN HEWAN KAMBING DI DEPAN HALAMAN MASJID

Agar Urutan Silises Sesuai petunjuknya

- Mencampurkan beberapa usaha didalam usaha saya
- Dukungan keluarga atau kerabat bisa menjadi pendukung

1. Nama : Safini
 2. No. Telpn / Hp : 087738852543
 3. Produk yang dijual : TAF RAJU

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

Karya menggalakan bisnis secara web, Telfon dan tetap mempertahankan kualitas

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? 75%

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan
Saya yakin akan do'a yang dikumpulkan Alham Boleh penguatan semakin lancar.

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan
Iya.

- sekolah saya sedang merintis PAUD dan sekolah untuk pemberian PMT.

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada, sebutkan. sekolah saya mengahuti

kegiatan ini saya, saya dan keluarga sekolah keluarga subur, berdoa dan yakin bahwa tuhan akan mendengarkan semua do'a & sero

1. Nama : Yuni noor hostiti
 2. No. Telpn / Hp : 08122764052 / 08783804072
 3. Produk yang dijual : Botol Keras

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

- orderan saya banyak sekali yang masuk
- permasalahan ada beberapa tenaga ya kurang banget
kemungkinan barang & pasibel.

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? 100%

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan
- saya bertambah yakin dalam beribadah

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

- Ya ada peningkatan sama, banyak tenaga saya yang sama tambah dalimnya
nikmatnya untuk menemani beribadah saya

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada, sebutkan.

- anak saya ingin ke sekolah.
- saya lebih sabar menghadapi tenaga
- lebih bermacam-macam produk saya

2 /

1. Nama : Wiyatno
 2. No. Telpn / Hp : 081326658035
 3. Produk yang dijual : Kuliner Makanan Jawa

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?
Walaupun modal belum terkumpul tapi pembangunan tetap berjalan (ada keajaiban)

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? Masih nol, baru mau bediici

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan
Setelah pelatihan keajaiban hati ada yang beresnya selang gelas kaloro keajaiban

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan
Belum ada, seantar sekarang tiap malam ada beribadah untuk berdo'a, keajaiban baru muncul di rumah dan orang beribadah, amalan setiap

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

1. Nama : Budi Haryanto
 2. No. Telpn / Hp : 081912113699
 3. Produk yang dijual : Kerusi

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?
Ada kemajuan permintaan dari konsumen

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ?

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan
Mematikan keyakinan pola berpikir

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan
Berdo'a lebih yakin

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

Kebetulan setelah jatuh usaha minyak tanah, terdapat Sa bi komi baru melangkah peranti dan pembekalan ikan, selokone dan keranjang, sekarang telah memanggapi semua, maka sudah pelatihan untuk kedua sekut.

1..Nama : Rizka Yuda S
 2. No. Telpn / Hp : 081328769522
 3. Produk yang dijual : TAs Rajut

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

Usaha semakin maju dan berkembang

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? 25%

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

semakin yakin dg doa x usaha karena Allah usaha kita akan berhasil

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

Sedekah

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan. Rumah

1..Nama : SINGGIH WARDANA MURTI
 2. No. Telpn / Hp : 081328769522
 3. Produk yang dijual : MIRROR

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

usaha semakin maju & berkembang. Banyak tawaran pemesanan

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? 30%

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

semakin yakin dg doa x usaha karena Allah usaha kita akan berhasil

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

Sedekah & ~~sedekah~~ sedekah. Ibu yg membantu mencari ikan bukan

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan

1..Nama : Enri...Seto
2. No. Telpn / Hp : 087 899 921 898
3. Produk yang dijual : Bunga

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

kemudahan yg saya dapat lebih baik dari sebelumnya
permasalahan

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? 80%

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

ingin belajar sang lebih dgn dr sebelumnya
sikap mental yg benar & bersikap baik. Pikir

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan
ya Alquran, keislaman, belantara & kepercayaannya dan menstabilkan
kegiatan beribadah pada keagamaan ini
& kembangkan dan

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

1..Nama : M...Sigit...Affianto
2. No. Telpn / Hp : 087 899 2198
3. Produk yang dijual : Spetpat

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

tidak ada saya masih sering laris untuk
per sabun

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? 50%

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

lebih cepat buat keputusan

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

ya / lebih
belajar lebih sabar dan
terus : terus beres-beres

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

lebih cepat berpikir dan mampu melakukan pekerjaan
lebih baik dari sebelumnya -

1. Nama : SRI WINAYANTO
 2. No. Telpn / Hp : 081 326 279 782
 3. Produk yang dijual : Bahan Bangunan

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

- Mengetahui kelemahan dan berusaha untuk membaikinya.

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? 15%

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

- Memerbaiki kinerja dan prodak yang lebih bagus

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

ya, doa, sedekah

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

1. Nama : Ashir..Nerr..Huk..Sara..P
 2. No. Telpn / Hp : 0896 555 8486
 3. Produk yang dijual : Emali ng...Mm...

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

Usaha semakin maju berkembang

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? 35%

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

semakin yakin dan dapat karena Allah cipta kita semakin maju

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

Sedekah

Doa

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan Quman

1..Nama : *Bpk. Indraya*
 2. No. Telpon / Hp : *087738346100*
 3. Produk yang dijual : *Bunga*
 9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri
 kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?
Produk tambah laris ?

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ?
Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan
meningkatkan keimanan dan percaya diri
dan ketenangan batin

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

1..Nama : *Sardin*
 2. No. Telpon / Hp : *08579663699/082193584965*
 3. Produk yang dijual : *baju, accessories, buku, dll.*
 9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri
 kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?
Produk tambah laris ?
fokus dan kreativitas meningkatkan rejeki, ulet,
dan tekun, percaya / yakin

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ?
Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

- 1..Nama : ERNI YUNI Astuti.....
 2. No. Telpon / Hp : 0815 708886115.....
 3. Produk yang dijual : Peci Rajut.....

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?
 semakin order bertambah banyak.....
 - permasalahannya adalah kekurangan karyawan dan modal.....

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ?

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

- belum ada ketika saya dibelikan di rumah belum bisa.....

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

- 1..Nama : Rizka Pristyo k.....
 2. No. Telpon / Hp : 085 636 930 33.....
 3. Produk yang dijual : Jasa.....

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ?

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

- 1..Nama : Dian Arum Kusuma / Dien Leater.
 2. No. Telpn / Hp : 08562958605
 3. Produk yang dijual : Kueit.

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

Jika banyak langganan yg datang untuk membeli

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ?

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

sedekah ke anak yatim

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

- 1..Nama : Endang Setyaningih
 2. No. Telpn / Hp : 067838635875
 3. Produk yang dijual : Mutiara online, mie singkong (ide)

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

Banyak orang "pencarian & bertanya" tentang produk saya.
 Tapi pembelian belum meningkat

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ?

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

Doa & sedekah

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

1. Nama : Hristati Samudrih, S.Pd
 2. No. Telpn / Hp : 08180 2043739
 3. Produk yang dijual : Produk Fashion (dcl)
 9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

Ya, lebih semangat lbh baik

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? 30%

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan
Keyakinan sikap mental dan pola berpikir lbh matang

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan
Ya, lebih intens utk mendefinisikan diri dgn Allah SWT

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

1. Nama : Endang Suryaningih, S.E.
 2. No. Telpn / Hp : 082878 112780
 3. Produk yang dijual : Sovener, Merchandise UNY

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

Ya, pesanan dan kerjasama bertambah

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? 40%

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan
Bertambah keyakinan bahwa Allah akan selalu memberi jalan

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan
Doa semakin khushuk, berdo'a semakin detail yang ~~ada~~ diminta

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....
Berdoa agar anak diterima SBMPTN UNY, ~~Ahamad~~ Alhamdulillah dia dikabulkan maha yg dikelola keuntungan bertambah.

- 1..Nama : HAZMI YATI.....
 2. No. Telpn / Hp : 085 643 085 540
 3. Produk yang dijual : Pele rajut, Bensin, saringan dan Pulsa

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ? Kaki stabil

.....semakin bisa memperbaiki sistem keuangan.....

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? ± 5 %

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

.....Ya karena Allah Allah memberi jalan siapa yang mau berusaha
 - selalu berprasangka baik pada Allah dalam setiap kejadian

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

.....Ada bisa lebih aktif shalat dhuha

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

- 1..Nama : Patmi Jati.....
 2. No. Telpn / Hp : 08571326016
 3. Produk yang dijual : Pele rajut

9. Setelah mengikuti pelatihan dan menerapkannya dalam bisnis bp/ibu/sdr/sdri kemajuan dan permasalahan apa saja yang bapak /ibu/sdr/sdri dapatkan?

Produk tambah laris ?

.....Alhamdulillah bisnis membuat pele rajut semakin sukses,
 saya kerja sampingan menjual bensin dan jualan es semakin maju.

Ada peningkatan rejeki berapa % kira - kira ? 50 %

Ada perkembangan keyakinan, sikap mental dan pola berpikir ? sebutkan

.....Berpikir semakin maju dan mental saya
 semakin berani dalam menghadapi suatu permasalahan

Apakah ada peningkatan kegiatan spiritual ? doa/ sedekah/ lainnya ? sebutkan

.....Ada . Do
 - Doa saya semakin yakin, kep mantap tidot ragu ragu
 - Sedekah saya Alhamdulillah bertambah banyak

Hal - hal lain yang didapatkan bila ada , sebutkan.....

Pikiran Sadar mampu menangani/menguasai/merekam 5-9 bit informasi sedangkan Pikiran Alam Bawah Sadar mampu menangani/menguasai/merekam 2,3 Juta bit informasi

Rata-rata orang normal baru menggunakan 4-5% potensi dahsyat otak manusia, orang genius 5-6% , dan Einstein baru sekitar 10%

**Visual: Otak manusia memproses 100 juta bit data/detik
Auditory: Otak manusia memproses 30.000 bit/detik**

**Manusia memiliki 100-200 Milliar Sel Neuron
1 Neuron sebanding dengan 1 komputer paling canggih**

Ilmu fisika kuantum menunjukkan semua benda di dunia ini pada dasarnya terdiri dari ruang hampa. Materi bersifat konstan sekaligus terputus dan perilaku partikel senantiasa berubah-ubah dari padat menjadi getaran

Energi tidak dapat diciptakan, tidak dapat dimusnahkan, tapi hanya mengalami perubahan bentuk

*Pikiran memiliki sifat gelombang yang sanggup memancarkan dan sekaligus menerima gelombang
Pikiran memancarkan sinyal magnetis yang menarik hal serupa kembali kearah anda. (Dr. Joe Vitale)
Gelombang pikiran anda akan menyebar, memancar dan mempengaruhi segala sesuatu yang ada disekitar anda dan atau obyek yang anda program*

Berminat mendalami

Silahkan membaca buku-buku yang ada pada Daftar Pustaka atau mendaftar pelatihan khusus/konsultasi khusus:

SMS/telp ke Key Person Subiyono Hp 08121575384/0274541235/081392505039

Penerbit K-Media
Perum Pondok Indah Banguntapan
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta
✉ kmedia.cv@gmail.com
f Penerbit K-Media
🌐 www.kmedia.co.id

