



MasBayu.com
Let's Upgrade Yourself!

BODY SIGNAL THERAPY

Mengatasi Phobia & Emosi Negatif
dengan mudah & Cepat

Bayu Prasetyo

*“Ebook ini saya persembahkan untuk
siapaapun yang menginginkan
kesembuhan, yang haus pada keilmuan.
Untuk setiap orang yang sangat berjasa
pada hidup saya. Untuk siapaapun yang
masih setia mendukung di setiap langkah
saya. Semoga amal kebaikan kalian
dibalas oleh Allah SWT dengan sebaik-
baiknya balasan. Aamiin.*

*Semoga niat ini selalu lurus dan tulus
untuk berbagi...”*



Daftar Misi

Ebook ini sengaja tidak saya beri daftar isi. Bukan apa-apa. Misi saya adalah, agar Anda “terpaksa” membacanya satu per satu, halaman demi halaman. Agar Anda mempunyai pemahaman yang utuh terhadap ebook ini.

Terima kasih. ^_^



Body Signal Therapy: Menyembuhkan Phobia, dan Emosi Negatif Dengan Mudah Dan Cepat

Baiklah, pada pertemuan kita melalui *eBook* ini, saya ingin berbagi tentang yang namanya **Body Signal Therapy** kepada Anda. Tapi ingat, walaupun *eBook* ini cukup singkat dan ringan dibaca, jika Anda praktekkan apa yang ada di *ebook* ini, manfaatnya tak se-ringan yang Anda kira. Ya, manfaatnya sangat *RUAAARR BIASAA!* Bukan karena lebay, tapi memang begitu kenyataannya *hehehe*.

Berawal dari suatu seminar, kala itu saya berhasil menyembuhkan *phobia* salah satu peserta. Ketika itu, pada seminar saya di Semarang, ada salah satu peserta yang mengidap *phobia* kucing. Ya, kucing. Makhluk



lucu, imut, *unyu-unyu* nan menggemaskan ~~seperti saya~~, kok ya ditakutin hehehe.

Tapi *gimana* lagi? Yang namanya *phobia* ya susah. Biar sama kucing yang imut, kalau *phobia* ya serasa bertemu hantu *hahaha*. Dan Alhamdulillah, pada saat itu *phobia* peserta seminar saya berhasil disembuhkan.

Saat itu juga? **Ya, saat itu juga!**

Nah, dari situ, adalah awal saya ingin menuliskan suatu metode yang bernama Body Signal Therapy, untuk disebarluaskan kepada masyarakat, agar manfaatnya dapat dirasakan secara massal.

Tidak hanya sekali, berkali-kali metode tersebut saya terapkan ke teman-teman saya yang mengidap *phobia* dan emosi negatif yang sangat mengganggu, dan alhamdulillah mayoritas dari masalah mereka sembuh.

Jujur saja, teknik tersebut saya dapatkan pertama kali dari Alm. Pak Yan Nurindra. Dengan



sedikit penambahan dan polesan ala Bayu Aji Prasetyo, akhirnya datanglah metode terapi yang bernama Body Signal Therapy. Selain itu, ketika saya memutuskan untuk menuliskan dan menyebarkan metode tersebut ke masyarakat, harapan saya adalah hal tersebut akan menjadi *passive* pahala untuk Alm. Pak Yan Nurindra.

Lebih lanjut. Jika Anda bandingkan dengan metode-metode therapy lainnya yang sudah ada, pada intinya semua metode terapi adalah sama. Dasarnya adalah berupa Atensi, Koneksi, dan Intensi.

Ya, semua berawal dari memberikan atensi atau perhatian kepada masalah yang diidap. Selanjutnya, setelah memberikan atensi, akan terjadi yang namanya koneksi alias keterhubungan antara kita dengan masalah yang diidap, lalu akhirnya diselesaikan dengan intensi atau niat yang kita munculkan terhadap keterhubungan kita dengan masalah tersebut.



Bagaimana maksudnya?

Begini...

Ketika kita memberikan perhatian terhadap apapun—termasuk terhadap masalah kita, secara tidak sadar akan terjadi yang namanya koneksi, alias keterhubungan. Nah, setelah terhubung, kita harus berikan intensi, alias niat. Mau *diapain* nih keterhubungan kita dengan masalah itu? Mau disembukan? Atau dibiarkan? Begitu saudara sidang pembaca sekalian.

Selanjutnya. Kalau pada intinya semua terapi itu sama saja, lantas mengapa harus memilih dan menggunakan Body Signal Therapy?

Karena, Body Signal Therapy memiliki keunikan tersendiri.

Metode ini cukup simple dan sangat mudah dipraktikkan oleh siapapun, untuk menyembuhkan siapapun, tanpa si terapis harus memiliki *authority* lebih tinggi dibandingkan



dengan yang diterapi.

Selain itu, yang lebih enaknyanya adalah. Body Signal Therapy dapat dilakukan secara mandiri. Ya, maksudnya adalah, dipakai sendiri tanpa pendampingan oleh terapis pun bisa dilakukan.

Namun, tentu saja hasilnya akan lebih maksimal jika didampingi oleh terapis.

Tapi tak masalah, dilakukan secara mandiri pun hasilnya juga tak kalah memuaskan. Oleh karena itu lah Anda harus membuktikannya sendiri.

Lantas, apa saja yang dapat disembuhkan oleh metode Body Signal Therapy (BST)? Tentu saja, selain *phobia*, BST dapat menyembuhkan emosi negatif lainnya, seperti cemas, gugup, deg-degan, atau emosi apapun yang membuat yang memilikinya merasa tidak nyaman dan tidak bahagia.



Bagaimana Body Signal Therapy Bekerja?

Manusia adalah makhluk yang berpikir. Apapun aktivitas yang dilakukan, dari mulai bangun tidur sampai sebelum tidur, semua dilakukan dengan menggunakan proses berpikir.

Yang keren adalah, proses berpikir tersebut kita lakukan ada yang secara sadar dan tidak sadar.

Contoh proses berpikir secara sadar adalah ketika pertama kali kita bangun, kita pengen masak apa untuk sarapan. Mau pakai pakaian warna apa hari ini. Dan lain sebagainya.

Contoh proses berpikir yang dilakukan tanpa sadar adalah, ketika sedang mengendarai kendaraan. Makan dan minum. Terus apa lagi? Oh ya, berjalan. Pokoknya semua yang kita lakukan seakan-akan tanpa berpikir dan berjalan secara otomatis, itu yang namanya proses berpikir tidak sadar.



Kenapa bisa begitu? Karena akibat dari **pengulangan** yang kita lakukan, akhirnya kita jadi mahir melakukan suatu keahlian. Sehingga akan ada suatu sambungan di dalam otak yang merekam aktivitas tersebut, yang suatu saat akan berjalan secara otomatis ketika aktivitas tersebut dibutuhkan.

Adanya proses berpikir tak sadar adalah semata-mata untuk **efisiensi** dan **efektivitas** waktu manusia.

Coba bayangkan kalau tak ada pikiran bawah sadar. Mau *nyetir* ke kantor, tiap hari *musti* mikir, bagaimana cara mengendarai mobil yang baik dan benar? *Nginjak* kopling dulu baru ganti *gear*, atau sebaliknya? Setelah berhasil, nanti di jalan mau lewat jalan mana? *Duh, ribet!*

Lebih lanjut. Bicara soal proses berpikir manusia, tahukah Anda bahwa apa yang terjadi di pikiran manusia adalah seperti memutar ulang suatu film yang telah direkam. Film yang direkam adalah kejadian-kejadian yang pernah kita alami



pada waktu lampau. Kejadian tersebut direkam dan disimpan pada **BIG DATA** bernama otak, untuk kita gunakan jika suatu saat kita membutuhkannya.

Sebagai contoh ketika kita dulu belajar membaca. Nah, memori membaca tersebut direkam dan digunakan ketika kita membutuhkannya, yaitu ketika membaca.

Prosesnya seperti ini: kejadian yang kita alami saat ini adalah pemicu keluarnya file rekaman yang ada di pikiran kita. Ketika kita lapar, akan memicu file makan. Sehingga saat itu juga kita akan secara otomatis mencari makanan.

Selanjutnya, bagaimana cara merekamnya?

Cara merekamnya ialah dengan melalui panca indera yang kita miliki.

Tahukah Anda, bahwa panca indera kita adalah suatu sistem input file yang telah disiapkan oleh Tuhan untuk kepentingan kita. Nah, setiap kejadian yang kita alami sehari-hari, akan



direkam oleh pikiran melalui “pintu-pintu” yang bernama indera.

Indera mata (**visual**), akan merekam suatu kejadian dan akan mengonversikannya menjadi gambar-gambar, bentuk-bentuk, warna-warna.

Indera pendengaran (**auditory**), akan merekam suatu kejadian dan akan mengonversikannya menjadi suara-suara, nada, tempo, dan ritme.

Indera perasa (**kinestetik**), akan merekam suatu kejadian dan akan mengonversikannya menjadi gerakan-gerakan, rasa, sensasi, dan intensitas.

Bagaimana Terjadinya Phobia, dan Emosi Negatif?

Terjadinya *phobia* dan emosi negatif adalah karena adanya asosiasi (**keterhubungan**) antara kejadian, objek, atau benda, dengan suatu perasaan tertentu. Sehingga ketika suatu saat



hadir objek pemicu, akan hadir pula emosi yang terhubung dengan objek tersebut.

Sebagai contoh, misal dulu Anda pernah makan soto di suatu warung di pinggir jalan. Di saat Anda menikmati soto tersebut, tiba-tiba tanpa dijemput dan diundang, di dalam mangkuk soto Anda ada seekor cicak yang sudah mati. Karena ada cicak di dalam soto tersebut, Anda jadi mual-mual, bahkan sampai muntah, karena jijik dengan cicak yang ada di dalam soto Anda.

Akibatnya, di kemudian hari ketika Anda lihat makanan soto, seketika muncul emosi jijik, karena *saking* jijiknya, emosi tersebut sampai muncul ke permukaan dan menjelma menjadi rasa mual-mual.

Nah, rasa mual itulah yang merupakan sinyal dari tubuh (body signal), yang muncul akibat adanya emosi negatif karena adanya keterhubungan antara kejadian, pemicu, dan emosi yang muncul.



Seperti halnya salah satu peserta seminar yang *phobia* kucing tadi, setelah selesai terapi dan ditelusuri lebih dalam, ternyata dia *phobia* kucing karena dulu ketika masih kecil dia pernah dicakar kucing. Jadi wajar, kalau sekarang *pas liat* kucing dia jadi *phobia*.

Satu lagi mengapa metode ini sangat direkomendasikan untuk Anda pakai sewaktu-waktu. Karena metode ini tak perlu tahu penyebab dari emosi negatif tersebut. Cukup kenali sinyal tubuh dari emosi tersebut, maka emosi negatif akan bisa disembuhkan.

Menarik kan? Hehehe.



Cara Penggunaan Body Signal Therapy

Baiklah, setelah cukup lama kita berkutat pada teori dan penjelasan mengenai metode BST dan pikiran manusia. Sekarang mari kita masuk ke menu utamanya.

Oke. Bagaimana cara penggunaan BST?

Caranya sangat mudah, dan saya garansi sesaat setelah Anda membaca *ebook* ini, Anda bisa langsung mempraktekannya. Baik untuk kepentingan diri Anda sendiri maupun orang-orang di lingkungan Anda.

Siap?

Jadi begini... Cara penggunaannya sangat mudah. Yang perlu Anda lakukan adalah, tingkatkan kesadaran Anda, lalu amati seluruh sensasi yang terjadi pada tubuh Anda ketika melakukan terapi ini.



1. Tentukan Phobia / emosi negatif yang ingin disembuhkan

Pada tahap ini, Anda diminta untuk menentukan apa yang ingin disembuhkan dari diri Anda. Emosi negatif misalnya. Katakanlah Anda selalu gugup, cemas, dan deg-degan ketika menawarkan suatu barang/jasa ke calon konsumen Anda.

2. Duduk dengan nyaman lalu beri atensi terhadap masalah Anda

Langkah selanjutnya adalah, duduklah dengan tenang. Cari tempat duduk dan posisi duduk yang paling nyaman menurut Anda. Lalu pejamkan mata.

Sadari dengan penuh keluar-masuknya nafas Anda, sambil Anda nikmati seluruh pikiran yang lalu lalang di dalam otak Anda. Tak perlu dilawan, cukup sadari, dan dinikmati saja.



Setelah itu, coba fokuskan pikiran Anda dengan objek atau kejadian yang membuat emosi negatif Anda muncul. Lalu amati tubuh Anda, mana bagian tubuh Anda yang tidak nyaman ketika emosi negatif itu muncul?

Misal, pada contoh di atas, ketika Anda membayangkan sedang menawarkan suatu barang ke calon konsumen Anda, muncul perasaan cemas, deg-degan, dan ada perasaan tidak nyaman di area dada Anda. Ketika muncul sinyal tubuh tersebut, yang perlu Anda lakukan adalah sadari dan amati.

3. Lakukan pendamaian

Setelah Anda mengetahui di mana letak tubuh yang tidak nyaman, saat itu juga berikan perhatian dan lakukan dialog dengan tubuh Anda.



Misal, bagian tubuh yang tidak nyaman adalah dada, maka lakukan dialog seperti berikut:

“Wahai dadaku, kamu adalah bagian dari diriku, mari kita berdamai dan kembali selaras.”

Setelah itu katakan *“Ya Allah, aku ikhlas, aku pasrah...”*

Lakukan dialog tersebut hingga dada Anda terasa nyaman. Setelah nyaman, silakan buka mata Anda.

4. Tes

Setelah tubuh Anda nyaman, lakukan lagi langkah ke 2. Coba amati, apakah emosi negatif masih muncul? Amati pula, apakah bagian tubuh tersebut sudah nyaman? Jika sudah, Anda bisa menghentikan BST. Jika belum lakukan lagi BST hingga emosi negatif Anda benar-benar lenyap.



Studi Kasus dan Contoh Aplikasi Body Signal Therapy

Saya sadar, ketika Anda membaca penjelasan di atas, mungkin ada sesuatu yang belum Anda mengerti. Oleh karena itu, saya akan sampaikan juga studi kasus ketika saya memberikan terapi kepada salah satu peserta seminar yang *phobia* kucing.

Selain itu, ada beberapa hal juga yang baru bisa tersampaikan dengan baik jika disampaikan dengan studi kasus. Karenanya, saya memandang bahwa studi kasus ini perlu untuk disampaikan.

Baiklah, tak perlu *ba-bi-bu!* silakan simak studi kasus di bawah.

Perhatian, karena studi kasus di bawah ini saya ambil dari salah satu peserta seminar saya yang ketika itu ia sedang mengidap *phobia* kucing.



Saya harap Anda dapat menyesuaikan dengan keluhan Anda sendiri. Oke?

S: Saya

P: Peserta

S: *Oke, selanjutnya, siapa di sini yang mengidap phobia atau yang memiliki emosi negatif yang ingin disembuhkan?*

P: *Saya mas. Saya phobia kucing dan pengen sembuh, soalnya mengganggu banget.*

S: *Baik, silakan duduk di depan. Duduklah dengan nyaman. Lalu tutup mata Anda, dan sadari keluar masuknya nafas Anda. Nikmati seluruh pikiran yang lalu lalang. Tak perlu dilawan, cukup dinikmati dan disadari saja.*

Setelah itu coba ingat lagi, munculkan kucing di pikiran Anda, bayangkan bagaimana wujudnya, bagaimana suaranya, dan bagaimana rasanya ketika kulit Anda tersentuh dengan kucing.



Bagaimana rasanya?

P: *Merinding mas.*

S: *Oke. Sekarang perhatikan tubuh Anda, di mana letak rasa tidak nyamannya?*

P: *Yang nggak nyaman di telapak tangan saya mas.*

S: *Di telapak tangan mana tepatnya?*

P: *Kedua telapak tangan saya mas.*

S: *Kalau begitu, sekarang coba ajak dialog telapak tangan Anda. Katakan dalam hati, “Wahai telapak tanganku, kamu adalah bagian dari diriku, mari kita berdamai dan kembali selaras.”*

Lalu katakan “Ya Allah, saya ikhlas, saya pasrah...”

Katakan terus menerus, sampai telapak tangan Anda terasa nyaman.





S: Baik mbak, ini ada foto kucing. Silakan dilihat. Bagaimana rasanya? (saya perlihatkan fotonya dari kejauhan, sekitar 3 meter dari peserta yang diterapi)

P: Merinding lagi mas, tapi sekarang di kaki saya.

S: Baiklah, kalau begitu, silakan tutup mata lagi. Perhatikan bagian tubuh Anda yang tidak nyaman, ulangi langkah terapi tadi, yaitu ucapkan “wahai tubuhku, kamu adalah bagian dariku, mari kita berdamai, dan kembali selaras”, “Ya Allah, aku ikhlas, aku pasrah...”

Lakukan terus sampai tubuh Anda benar-benar nyaman.

(setelah kurang lebih 2 menit)

Bagaimana rasanya? Sudah nyaman?

P: Alhamdulillah sudah mas.

S: Sekarang coba lihat lagi fotonya. Apakah



sudah nyaman? (jarak foto dengan peserta yang diterapi masih sama)

P: *Sudah nyaman mas.*

S: *Oke, bagus kalau begitu. Sekarang saya dekatkan lagi fotonya. Gimana? Masih nyaman?*

P: *Masih mas.*

S: *Oke, saya dekatkan lagi. Gimana sekarang? (jarak foto sekarang sekitar 1 meter)*

P: *Cukup mas, saya nggak nyaman lagi.*

S: *Baik, silakan tutup mata Anda, lalu ulangi lagi langkah terapi tadi. Jika dirasa sudah nyaman, silakan buka mata Anda.*

(beberapa saat kemudian)

P: *(membuka mata) Sudah mas, sudah nyaman.*

S: *Good. Sekarang pegang Hp yang ada foto kucingnya ini.*



P: Baik mas.

S: Bagaimana rasanya? Nyaman kah?

P: Nyaman mas. Sudah nyaman.

S: Oke, selamat! Terapi sudah selesai.

**

Sidang pembaca sekalian. Baru saja Anda membaca studi kasus dari salah satu peserta seminar saya. Yang jadi catatan adalah, jika munculnya emosi negatif karena adanya pemicu berupa objek, benda, maka yang perlu dilakukan pertama kali adalah dengan membayangkan objek tersebut hadir secara nyata.

Setelah itu, coba hadirkan objek tersebut secara perlahan, hingga akhirnya Anda benar-benar nyaman melakukan “**kontak langsung**” dengan objek yang menjadi pemicu emosi negatif tersebut.

Sama juga jika yang menjadi pemicu emosi negatif adalah suatu kejadian. Misal Anda *nggak*



pede kalau jualan. Coba pertama kali bayangkan dulu seolah-olah Anda sedang jualan. Amati, bagaimana rasanya. Jika tidak nyaman, lakukan langkah terapi BST tadi.

Setelah itu, jika sudah nyaman, jangan berhenti sampai di situ. Tes, apakah Anda sudah benar-benar nyaman dengan kejadian tersebut. Langsung saja “*nyemplung*”, jualan!

Nah, *pas* jualan coba amati perasaan Anda. Jika tidak nyaman, lakukan BST. Setelah nyaman, tes lagi, jualan lagi. Amati lagi tubuh Anda, apakah sudah nyaman? Jika belum, lakukan lagi BST. *Teruuuus* lakukan sampai Anda benar-benar nyaman.

Apa indikator Anda sudah sembuh dari masalah *phobia* atau emosi negatif? Amati saja ketika Anda sudah kontak langsung dengan pemicu emosi negatifnya, jika sudah nyaman, berarti Anda sudah sembuh.



Apa Yang Terjadi Ketika Melakukan Body Signal Therapy?

Yang terjadi ketika melakukan BST adalah, akan ada suatu *reframing* (**pemaknaan ulang kejadian**) di tingkat paling dalam, yaitu di tingkat pikiran bawah sadar.

Ketika Anda sedang berusaha berdamai dengan emosi negatif hingga mampu melenyapkan sinyal tubuh tersebut, saat itu juga sedang ada suatu proses pemaknaan ulang dari kejadian yang telah terekam di pikiran bawah sadar.

Pada awalnya kejadian soto yang ada cicaknya bikin Anda mual, sekarang kejadian tersebut sudah netral, alias pemaknaan di pikiran bawah sadar sudah berubah. Yang tadinya bermakna menjijikkan, sekarang tidak memiliki makna apa-apa.

Sehingga, jika suatu ketika muncul pemicu yang dulunya berpotensi mengeluarkan emosi



negatif, kini sudah tidak memiliki dampak apa-apa.



Selanjutnya Apa?

Selanjutnya, setelah terapi menggunakan BST selesai, bukan berarti tugas Anda juga ikutan tuntas.

Perlu perawatan atau dalam Bahasa Jawanya yaitu *maintenance* agar emosi negatif dan phobia yang sebelumnya sudah sembuh tidak kembali lagi.

Mengapa perlu perawatan?

Karena selama Anda hidup, tidak menutup kemungkinan “penyakit-penyakit” yang lain akan datang, lalu bersarang.

Nah, peran aktif kita ini lah yang dibutuhkan untuk senantiasa aware dengan kejadian-kejadian yang dialami dalam kehidupan.

Karena jika tidak aware alias tidak sadar, akan berpotensi terjadi kembali kesalahan-kesalahan pemaknaan yang dilakukan oleh pikiran bawah



sadar, sehingga muncul emosi negatif, phobia, dan trauma yang baru.

Lantas bagaimana cara perawatannya?

Kita masuk ke bagian selanjutnya...

Reframing

Dalam ilmu NLP (Neuro Linguistic Programming), ada satu teknik terapi kebahagiaan yang bernama “Reframing”.

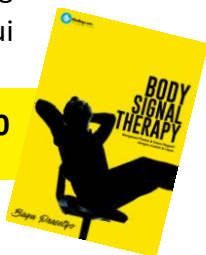
Apa artinya?

Reframing diambil dari kata Framing, yang artinya membingkai. Sedangkan Reframing berarti membingkai ulang.

Maksudnya?

Begini...

Sebelum saya menjelaskan lebih jauh tentang Reframing, ada satu hal yang perlu Anda ketahui



dan perlu untuk Anda jadikan pegangan dalam hidup.

Gunanya apa?

Pengangan ini adalah “senjata pamungkas” yang bisa Anda gunakan sewaktu-waktu ketika dibutuhkan.

Kapan dibutuhkannya?

Ketika Anda sedang mendapatkan kejadian yang kurang menyenangkan.

Lha terus, apa senjatanya?

Sabaaar, belum apa-apa sudah nyeruduk saja hahaha.

Jadi begini saudaraku yang budigirl.... (Karena Budiman sudah terlalu mainstream)

Apapun kejadian yang saya dan Anda alami tiap hari, pada hakikatnya semua kejadian tersebut adalah netral.



Ia tidak memiliki makna apapun, sampai pikiran bawah sadar kita memberikan suatu pemaknaan.

Berita buruknya adalah, yang namanya pikiran bawah sadar (PBS) kan kerjanya secara tidak sadar ya. Nah, seringkali kita tidak sadar bahwa si PBS ini sudah melakukan hal yang kurang memberdayakan.

Nah, di sinilah peran serta Anda dibutuhkan untuk tetap aware terhadap diri Anda sendiri. Jangan sampai PBS mengambil alih diri Anda terlalu jauh.

Karena ingat! Anda bukanlah diri Anda. Anda bukan pikiran bawah sadar Anda. Anda adalah majikan atas diri Anda sendiri, pengatur dan pemimpin atas semua yang Allah titipkan kepada Anda.

Mengerti?

Baik, kita balik lagi ke soal kejadian dalam



kehidupan...

Seperti yang sudah dijelaskan di atas, kembali lagi saya sampaikan, bahwa apapun kejadian yang kita alami dalam kehidupan sehari-hari itu adalah NETRAL. Alias tidak memiliki makna apapun.

Jadi, jika suatu saat saya mendatangi Anda lalu tiba-tiba saya meludah di sepatu atau sandal Anda, jangan marah ya! Kan netral hehehe :P

Ya nggak gitu juga kali! Hahaha.

Lebih lanjut...

Mungkin nggak selamanya kita akan bisa selalu menyadari kehadiran diri kita sendiri. Ada suatu masa pasti kita “kelolosan”, dan terlanjur memberikan makna yang kurang pas terhadap suatu kejadian.

Misal, suatu ketika Anda tiba-tiba jadi sering keluar banyak uang. Lalu Anda bilang “Duh, kok aku jadi boros gini ya?”



Alhasil, muncul emosi negatif. Anda pun nggak bahagia, dan getaran pikiran Anda jadi rendah.

Kalau sudah begitu, bagaimana solusinya?

Solusinya adalah...

Pertama, sadari dulu bahwa saat ini sedang ada yang kurang tepat dari diri Anda. Yaitu kurang tepatnya pemaknaan yang diberikan oleh PBS terhadap kejadian tersebut.

Kedua, maknai ulang kejadian tersebut.

Bagaimana caranya?

Teknik termudahnya adalah, cari makna positif dari kejadian tersebut.

Misalkan, hari ini Anda keluar duit banyak banget. Dan tanpa disadari, PBS Anda memberikan makna “Wah, boros banget gue hari ini”.

Karena pemaknaan yang kurang tepat tersebut, akhirnya Anda jadi guilty feeling.



Sedangkan ketika kita guilty feeling, itu artinya kita sedang mengakses getaran pikiran/energi yang rendah.

Apa akibatnya jika mengakses energi yang rendah?

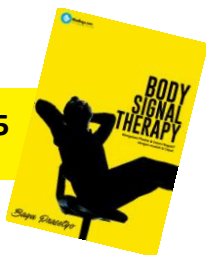
Ini dia akibatnya:

- Yang paling sederhana: berkurangnya kebahagiaan.
- Mengundang kesialan, dan menjauhnya keberuntungan.
- Berpotensi mengulang kejadian yang sama. (Kejadian yang bikin guilty feeling tersebut). Sehingga...
- Muter-muter aja terus, sampai Mpok Atik kulitnya kenceng lagi.

Ngeri ya?

Tuh kan, malah jadi kemana-mana hahaha.

Oke, kita fokus lagi.



Jadi, kalau sudah terlanjur salah ngasih makna dan terlanjur guilty feeling gimana solusinya?

Solusinya ya itu tadi, berikan PEMAKNAAN ULANG kejadian tersebut.

Bagaimana cara memaknai ulang yang benar?

Cari makna positif dari kejadian tersebut.

Kalau dari contoh di atas, berarti tinggal beri saja pemaknaan ulang seperti ini:

“Oh, sebenarnya aku nggak boros. Cuma Allah sedang ngasih kesempatan aku untuk bagi-bagi rejeki ke lebih banyak orang dari biasanya. Alhamdulillah... itu artinya aku berkelimpahan.”.

Coba perhatikan, setelah Anda memaknai ulang kejadian tersebut, apa yang Anda rasakan?

Kalau dicermati, lebih nyaman ya kalau suatu kejadian dapat diberikan pemaknaan yang tepat?



Nah, jurus Reframing di atas, dapat Anda gunakan sewaktu-waktu ketika PBS Anda kurang tepat dalam memberikan pemaknaan dalam suatu kejadian.

Paling tidak, Reframing adalah “P3K”nya mental dan emosi Anda ketika sedang nggak karuan.

Ya, benar. Fungsinya hanya untuk P3K saja. Karena jika emosi negatifnya sudah terlanjur bersarang ya harus menggunakan terapi BST.

Lebih lanjut lagi, bagaimana jika kita sudah pakai jurus Reframing, tapi kok perasaan dan tubuh kita masih saya nggak nyaman?

Jawabannya ada di bagian selanjutnya...

Terapi Melepaskan

Sebagai manusia, kita memang wajib mengusahakan apapun yang dapat kita usahakan.



Seperti teknik Reframing di atas, kita sudah berusaha untuk memaknai ulang suatu kejadian agar pemaknaannya bisa lebih pas dan memberdayakan.

Sehingga tidak berdampak buruk terhadap kehidupan kita.

Namun, akan ada suatu kondisi di mana jurus-jurus tersebut tak mampu menaklukkan kuatnya pemaknaan PBS kita, karena saking “pahit”nya kejadian yang kita alami.

Alhasil, tubuh tetap tidak nyaman, perasaan masih saja belum tenang.

Lha kalau sudah begitu, apa yang bisa kita perbuat?!

Kalau sudah mentok gitu, nyatanya memang tidak ada yang bisa kita perbuat. Namun, masih ada satu jurus lagi yang bisa kita gunakan, dan ini adalah jurus pamungkasnya agar kita tetap bahagia dan menjaga mental serta emosi kita



tetap dalam kondisi yang kondusif dan berdaya.

Bagaimana jurusnya?

Jurusnya yaitu... jeng-jeng-jeng-jeeeeeng!!!

*lebay

Melakukan terapi melepaskan.

Ya, jurusnya adalah melakukan terapi melepaskan.

Gimana caranya?

Cukup mudah, dan anak Play Group pun juga bisa (kalau sudah tahu caranya).

Caranya begini...

Jika Anda sudah benar-benar tidak kuat dan ingin segera mengakhiri ketidaknyamanan yang ada pada tubuh dan emosi Anda, coba ucapkan:

“Ya Allah (atau Ya Tuhan), aku ikhlas... aku pasrah...”



Lakukan terus sambil membayangkan seolah-olah emosi Anda sedang dilepaskan.

Selain itu juga bayangkan betapa besarnya dzat Allah. InsyaAllah dengan membayangkan betapa besarnya dzat Allah, akan mempermudah proses pelepasan emosi negatif. Dan Anda pun akan lebih mudah bahagia lagi.

Paham?

Ada satu pertanyaan lagi...

Bagaimana kalau sudah melakukan terapi melepaskan, sudah mencoba ikhlas dan pasrah, tapi kok ya nggak ikhlas dan nggak pasrah? Hehehe.

Nah, kalau sudah bener-bener mentok begitu, ada satu jurus cadangan namun ini adalah inti dari segala jurus mendapatkan kebahagiaan.

Apa itu?

Ini dia jurusnya >> Terapi penerimaan.



Ya, terima saja semua yang kita dapatkan. Peluk dan rangkullah segala kejadian yang sudah terlanjur menjumpai kita. Sambil coba katakan:

“Ya Allah, meskipun aku belum ikhlas dan belum pasrah, namun aku ikhlas dan pasrah Ya Allah.”

Jadi, ceritanya Anda udah mencoba terapi melepaskan nih. Sudah coba ikhlas dan sudah coba pasrah. Tapi kok nggak ikhlas-ikhlas dan nggak pasrah-pasrah?

Ya sudah, katakan saja kalau Anda ikhlas dan pasrah untuk memiliki perasaan belum ikhlas dan belum pasrah. InsyaAllah dengan begitu akan membantu Anda untuk memperbaiki kondisi tubuh dan emosi Anda jadi lebih bahagia lagi.

Bagaimana? Paham? Hehehe.

Kalau belum paham ulangi lagi ya bacanya.

Sampai kapan? Ya sampai paham, hahaha.



Aturan Penggunaan dan Dosis

Mungkin Anda bertanya-tanya, atau masih bingung.

Mana teknik terapi yang diprioritaskan terlebih dahulu untuk dipakai?

Saran saya, untuk menumpas kejahatan, eh untuk menumpas emosi negatif, phobia, serta trauma yang sangat mengganggu, langsung gunakan BST.

Namun, untuk maintenance keadaan emosi, tubuh, mental, dan energi sehari-hari, gunakan teknik Reframing, Terapi Melepaskan, dan Terapi Penerimaan.

Namun, pada intinya semua jurus yang sudah disampaikan itu penting. Anda boleh gunakan semuanya kapanpun dan dalam keadaan apapun.

Senyamannya Anda lah pokoknya. Dan yang



terpenting adalah, mana yang cocok untuk Anda.

Karena pada akhirnya, semua teknik ini seperti halnya obat. Cocok-cocokan. Semua orang punya “jodoh”nya masing-masing. 😊



Pesan Sebelum Berpisah...

Alhamdulillah, pertemuan kita kali ini benar-benar berkualitas. Bagaimana tidak? Kita sudah belajar berbagai teknik terapi yang begitu sederhana namun powerful.

Harapan saya, langkah yang Anda lakukan tak hanya membaca ebook ini saja. Namun lebih dari pada itu, yaitu mempraktekannya.

Jika Anda memiliki masalah *phobia* atau emosi negatif yang mengganggu, atau Anda membutuhkan terapi untuk kebahagiaan, Anda bisa menyembuhkan diri Anda sendiri.

Jika Anda memiliki teman atau saudara yang kurang bahagia, membutuhkan penyembuhan *phobia* atau emosi negatifnya, Anda bisa bantu mereka dengan memberikan terapi kepadanya.

Ebook ini mungkin saja belum final. Esok hari, entah kapan, mungkin akan ada penambahan-penambahan dan pembaharuan seiring dengan



makin bertambahnya ilmu dan pemahaman saya tentang ilmu pemberdayaan diri.

Namun tak perlu khawatir, Anda yang sudah memiliki ebook ini akan senantiasa saya berikan ilmu yang up-to-date tanpa biaya tambahan. Semata-mata ini adalah komitmen saya agar kita tetap bisa saling berbagi manfaat dan bertegur sapa.

Jika suatu saat nanti ebook ini saya revisi atau saya berikan tambahan materi, insyaAllah saya akan langsung menginfokan dan menyebarkannya kepada Anda.

Jadi tak perlu khawatir saya akan hit-and-run. InsyaAllah tidak. Sebisa mungkin saya akan berusaha untuk menjaga hubungan saya dengan Anda.

Bukankah terus menyambung silaturahmi akan memperpanjang umur, juga mempermudah rezeki?



Saya kira Anda akan mengganggu setuju perihal ini . ☺

Lebih lanjut, satu hal yang perlu diingat, ebook ini hanya untuk Anda, yaitu yang membelinya saja. Tidak diperkenankan untuk menyebarkan tanpa seizin saya.

Karena sifat ebook yang sangat mudah disebarluaskan, oleh karena itu saya berpesan kepada Anda untuk “titip” dan “jaga” ilmu ini dari orang-orang yang memiliki (maaf) mental gratisan.

Bukannya saya pelit, dan memperjualbelikan ilmu. Namun kembali lagi ke hukum pertukaran. Segratis-gratisnya sesuatu, pasti ada “harga” yang harus dibayarkan sebagai alat tukar.

Dan yang perlu diingat adalah, pada hakikatnya, Anda tidak membeli ebook yang berisi ilmu ini, namun lebih daripada itu. Anda sedang menunjukkan “mahar kesungguhan” untuk senantiasa berkembang.



Betul begitu, kan? 😊

Tapi, semua itu ada di tangan Anda. Saya tahu Anda sudah tahu mana yang diperbolehkan dan mana yang dilarang. Oke? 😊

Baiklah, cukup sampai di sini dulu perjumpaan kita. Semoga ilmunya bermanfaat. Dan sampai berjumpa kembali!

See you! ^_^



Profil Penulis

Penulis, dan pencinta dunia pengembangan diri, adalah sedikit gambaran singkat dari Bayu. Pria yang bernama lengkap Bayu Aji Prasetyo ini adalah hasil dari buah cinta pernikahan sepasang suami istri yang bernama Hartono dan Nunik Puji Rahayu. Ia merupakan lulusan ilmu Ketatalaksanaan Pelayaran Niaga dan Kepelabuhanan dari salah satu perguruan tinggi pelayaran terbaik di Indonesia, yaitu AKPELNI Semarang. Ia pernah bekerja di salah satu perusahaan pelayaran multinasional terbaik di Asia, dan kini ia tengah asik merawat dan membesarkan bisnisnya.

Bayu sudah mulai sadar bahwa ia memiliki *passion* menulis sejak dari bangku SMA, dan ia mulai mencintai dunia pengembangan diri sedari ia duduk di bangku kuliah. Akibatnya, kini kombinasi dari kecintaannya terhadap dunia menulis dan pengembangan diri serta kegundahan hatinya yang ingin selalu berbagi, ia



berhasil melahirkan sebuah buku pengembangan diri yang diterbitkan oleh Elex Media Komputindo (Gramedia Group) yang berjudul **“Apa Yang Dilakukan Einstein Saat Galau?”** dan sebuah eBook yang berjudul **“Self Confidence Mastery: Cara Terampuh Jadi Percaya Diri Dalam 5 Menit”**. Adapun beberapa Ebook yang telah berhasil ia tulis adalah **“Jurus Sederhana Hidup Bahagia”**, **“5 Jurus Ampuh Mempengaruhi Orang Lain dengan NLP”** dan **“The Luck Attraction: Cara Logis Menarik Keberuntungan”**.

Selain mengurus bisnisnya, kegiatannya adalah menulis dan memberikan pelatihan pengembangan diri, baik untuk umum maupun perusahaan.

Mengundang? Hubungi,

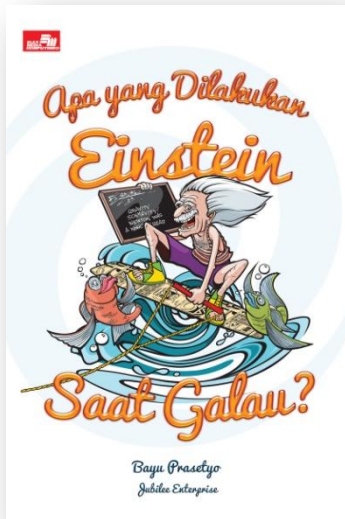
WA: 0896 9032 9085, SMS: 0853 3247 3895,

Email:

bayu@masbayu.com/prasetyo.aji81@gmail.com



Buku/Ebook Bayu



Bagaimana cara mencari jalan keluar paling mudah di saat-saat Anda menderita beban psikologis yang parah? Jika segala nasehat gagal membebaskanmu dari belenggu mental, sekarang cobalah beri kesempatan bagi logikamu untuk mengambil alih keadaan.

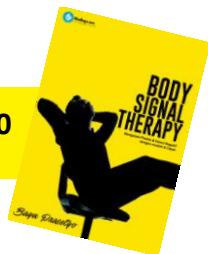
Buku ini mengupas **13 formula rahasia** bagaimana cara meng-“hack” tubuh dan pikiran agar lebih produktif dengan pendekatan logika yang diambil dari ilmu alam dan fisika.

Dapatkan di toko buku terdekat di kota Anda!

Body Signal Therapy

Mengatasi Phobia dan Emosi Negatif Dengan Mudah & Cepat

50





Banyak penelitian yang menyatakan bahwa kepercayaan diri memiliki korelasi yang sangat positif dengan prestasi dan keberhasilan seseorang.

Sampai-sampai karena kepercayaan diri, jika ada dua manusia yang memiliki satu skill yang sama, dan sama-sama hebat, maka yang akan sukses adalah yang memiliki kepercayaan diri.

Pertanyaannya adalah, sudahkah Anda percaya pada diri Anda sendiri?

Dapat Anda miliki di sini >>

<http://masbayu.com/shop/>

