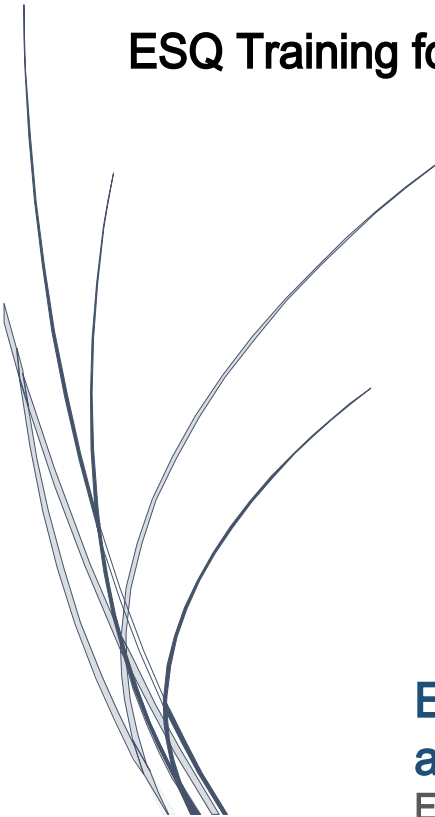


# MASTERING HYPNOTHERAPY

ESQ Training for Hypnotherapy Certification



ESQ Success Institute  
and NLP  
ESQ TRAINING

# TES SUGESTIBILITAS

- **Mengklasifikasi klien.**
- **Menyiapkan klien untuk dihipnosis dengan menghilangkan ketakutan-ketakutan klien.**
- **Menyediakan petunjuk dari respon klien, induksi apa yg sebaiknya digunakan**

## **FOCUS TRAINING 1**

Fokuskan mata anda kepada ujung jari telunjuk, bayangkan jari telunjuk Anda berubah menjadi paku baju yang keras, rasakan jari telunjuk anda mulai menjadi kaku dan keras, bahkan anda bias melihat jari anda sudah berubah menjadi paku baja yang kaku dan keras, semakin kaku dan semakin keras, anda bias mendengarnya juga, lihat, dengar dan rasakan jari telunjuk anda menjadi semakin kaku dan keras

Sebentar lagi saya kan minta anda untuk membengkokkan jari telunjuk anda, dan semakin anda berusaha membengkokkannya jari telunjuk anda semakin kaku dan keras

Silahkan paksa tapi semakin anda paksa, semakin tambah kaku dan keras

(kemudian perhatikan tangan klien, jika tidak bisa membengkokkan segera kembalikan ke normal)

Cara mengembalikan ke normal:

Sekarang saya akan menghitung angka dari 1 sampai 3 dan pada hitungan ke 3 telunjuk anda kembali normal dan dapat dibengkokkan dengan mudah 1...2...3... (jika klien masih kesusahan membengkokkan, hipnotis bantu dengan sedikit menekuk telunjuk perlahan lahan)

## **FOCUS TRAINING 2**

Satukan/tempelkan jempol dan telunjuk tangan kanan /kiri anda

Sekarang fokuskan perhatian anda pada telunjuk dan jempol anda.

Bayangkan telunjuk dan jempol anda, saya lumuri lem paling kuat di dunia.

Rasakan basahnya, lengketnya dan dinginnya lem tersebut.

Cium bau dari Lem tersebut dan rasakan lem tersebut terkena nagin, sehingga lemb tersebut

mongering dan mengunci jempol serta telunjuk anda. Sehingga telunjuk dan jempol anda tidak bisa dibuka.

Semakin anda berusaha membuka dan memisahkan telunjuk dan jempol anda, telunjuk dan jempol anda semakin nempel dan terkunci lebih rapat lagi.

Silahkan saja anda coba buka, tapi semakin anda coba buka, malah semakin menempel dan terkunci lebih kuat lagi.

Silahkan paksa tapi semakin anda paksa semakin tambah nempel dan terkunci lebih kuat lagi.

(perhatikan telunjuk dan jempol klien, jika klien tidak bisa membuka telunjuk dan jempolnya segera kembalikan ke normal)

Cara mengembalikan ke normal:

Sekarang saya akan menghitung angka dari 1 sampai 3 dan pada hitungan ke 3 telunjuk dan jempol anda kembali normal dan dapat dibuka dengan mudah.

1...2...3... (jika klien masih kesusahan membuka

telunuk dan jempolnya, hipnotis bantu dnegna  
sedikit memisahkan telunuk dan jempolnya)

## **RIGID HANDA CATALEPSY**

(mintalah klien untuk meluruskan, mengepalkan dan mengeraskan salah satu tangannya. Pastikan dan yakinkan bahwa tangan klien sudah lurus/keras dengan cara memegang dan merasakan tangan klien)

Sekarang fokuskan perhatian anda tangan kanan /kiri anda.

Saya kana hitung 1 sampai 5 dan setiap hitungan yang saya sebutkan membuat tangan anda menjadi semakin kaku dan keras.

Satu, rasakan tangan anda semakin kaku dan keras

Dua, buat menjadi tambah kakku dan keras

tiga, lebih keras lagi

empat, tambah kaku dan keras

dan lima, sekarang tangan anda benar-benar kaku dan keras.

Bayangkan tangan anda adalah sebuah besi baja yang paling kuat di dunia yang tidak bisa

dibengkokkan oleh siapapun, termasuk oleh anda sendiri.

Semakin anda berusaha membengkokkan besi baja tersebut, besi baja itu semakin kaku dan keras.

Silahkan anda coba bengkokkan, tapi semakin anda bengkokkan, malah semakin kaku dan keras.

Silahkan paksa, tapi semakin anda paksa semakin tambah kaku dan keras.

(perhatikan tangan klien anda, jika tidak bisa membengkokkan segera kembalikan ke normal)

Cara mengembalikan ke normal:

Sekarang saya akan menghitung 1 sampai 3 dan pada hitungan ke 3 tangan anda kembali normal dan dapat dibengkokkan dengan mudah.

1...2...3... (jika klien masih kesusahan membengkokkan, hipnotis bantu dengan sedikit menekuk sikunya perlahan-lahan)



## **EYE CATALEPSI**

Pejamkan kedua mata anda

Sekarang fokuskan perhatian anda kepada kedua mata anda.

Bayangkan saya berdiri dihadapan anda kemudian saya meneteskan lem yang paling kuat didunia dikedua mata anda, rasakan dinginnya lem tersebut, kemudian menyebar diantara kelopak mata atas dan bawah, rasakan lemnya tertiuip angin sehingga membuat lemnya mengerisng, semkain kering, sehingga kedua kelopak mata anda menjadi lengket, menempel, dan mata anda terasa seperti terkunci.

Dan sekarang, mata anda benar-benar terkunci, semakin anda bersaha membuka mata anda, mata anda semakin terkunci lebih rapat lagi.

Silahkan saja anda coba buka, semakin anda coba buka, mata anda semakin menempel dan mengunci lebih kuat lagi... lebih rapat lagi. Silahkan anda paksa... tapi semakin anda paksa semakin menempel dan mengunci lebih kuat lagi.. lebih rapat lagi.

(kemudian perhatikan mata klien, jika tidak bisa membuka matanya segeralah kembalikan ke normal).

Cara mengembalikan ke normal:

Sekarang saya akan menghitung angka dari 1 sampai 3 dan pada hitungan ke 3 mata anda kembali normal dapat dibuka dengan mudah.

1...2...3... (jika klien masih kesusahan membuka mata, hipnotis bantu dengan sedikit meniup matanya perlahan-lahan).

## **LOCKING THE HAND**

(mintalah klien anda meluruskan kedua tangannya kedepan, kemudian tempelkan telapak tangan kanan dan kiri anda, terus buat kedua tangan saling menggenggam)

Sekarang bayangkan saya mengikat kedua tangan anda (sambil melakukan gerakan mengikat kedua tangannya) memberikan lem jari jemari anda.

Rasakan lem tersebut mulai menyebar dari sela-sela jari jemari anda sampai telapak tangan anda dan sekarang lem tersebut mengering dan lengket, membuat tangan anda menempel dan terkunci.

Semakin anda berusaha membuka jari jemari anda, jari jemari anda semakin terkunci dan lebih rapat lagi.

Silahkan saja anda coba buka, tapi semakin anda coba buka, jari jemari anda semakin menempel dan mengunci lebih kuat lagi... lebih rapat lagi.

Silahkan anda paksa, semakin anda paksa, semakin menempel dan mengunci lebih kuat lagi.. lebih rapat lagi.

(Perhatikan tangan klien , jika tidak bisa membuka kedua tanganya segera kembalikan ke normal)

Cara mengembalikan ke normal :

Baik, sekarang saya akan menghitung angka dari 1 sampai 3, pada hitungan ke 3 kedua telapak tangan dan jari jemari anda kembali normal dan dapat dibuka dengan mudah.

1...2...3... (jika klien masih kesusahan membuka tanganya bantu melepaskan perlahan-lahan)

# **INDUKSI**

**Membawa klien dari Normal State ke Hypnosis  
State**

## **PROGRESIVE RELAKSASI**

Tarik napas yang dalam... hembuskan perlahan

Tarik napas yang dalam... hembuskan perlahan

Tarik napas yang lebih dalam... pejamkan mata... dan hembuskan.

Izinkan diri anda rileks, santai, dan nyaman.

Sekarang fokuskan perhatian anda pada mata, rasakan otot-otot yang tegang di area mata sekarang mengendur dan anda katakana kepada mata anda, wahai mata saat ini saya izinkan engkau untuk rileks... dengan posisi mata tertutup seperti ini dan bahkan terasa malas sekali untuk dibuka.

Bagus sekali...

Sekarang sebarakan rasa rileks di kedua mata ke seluruh area di wajah.. ke kenind... pipi... dan gigi atas serta gigi bawah tidak menempel sehingga rahang anda terasa begitu rileks dan nyaman.

Bagus sekali...

Sekarang sebarakan rasa rileks di wajah ke leher, rasakan otot-otot yang tegang dileher mengendur ke kedua bahu, mengalir ke kedua tangan sampai jari jemari tangan kanan dan kiri. Rasakan tangan anda saat ini menjadi begitu rileks dan nyaman.

Bagus sekali..

Sekarang sebarakan rasa rileks di kedua tangan menyebar ke dada, perut, tulang, punggung, paha, betis, telapak kaki, sampai jemari kaki.

Silahkan anda menikmatinya, biarkan tubuh anda benar-benar beristirahat sejenak, rasakan bahwa tubuh anda sangat ringan, malas, dan lemas, karena saat ini ia sudah benar-benar santai.

Dan bilamana anda merasa nyaman, atau merasa mengantuk, biarkan saja. Anda tidak perlu menahannya... karena yang akan tertidur adalah tubuh fisik anda... sedangkan pikiran bawah sadar anda justru akan terjaga dan akan menjaga anda.

## **Dave Elman Induction.**

Sekarang Tarik nafas yang dalam, dan tahan untuk beberapa detik. Bersamaan anda menghembuskan nafas anda. Izinkan mata anda tertutup dan lepaskan semua ketegangan ditubuh anda. Biarkan tubuh anda se rileks mungkin, sekarang, sekarang, fokuskan pikiran anda pada otot-otot dimata anda.

Rileks kan otot-otot di sekitar mata anda sehingga mata anda benar-benar menjadi rileks dan malas sekali.

Sebentar lagi, ketika anda sudah sangat rileks, anda akan mencoba membuka mata, namun yang terjadi mata anda sangat rileks dan sangat malas untuk bergerak dan membuka. Silahkan anda coba buka mata anda...

(bila klien masih membuka mata, ulangi tahapan di atas)

Tutup kembali mata anda, bagus sekali anda masih menguasai mata anda. Karena anda menguasai mata anda, andapun dapat memerintahkan otot-otot di sekitar mata anda untuk benar-benar menjadi sangat



rileks sekarang. Sebentar lagi and akan mencoba membuka mata anda, namun yang terjadi kali ini mata anda benar-benar sangat rileks dan malas sekali. Silakan anda coba buka mata anda.

(bila klien mencoba membuka mata namun tidak berhasil lanjutkan ke tahap berikutnya):

Sekarang, sebarakan relaksasi yang ada di kedua mata anda ke kepala anda dan dari kepala perlahan lahan sebarakan relaksasi tersebut ke seluruh tubuh sampai ke ujung jari jemari kaki anda.

Sekarang, tubuh anda dari kepala sampai jari jemari kaki benar-benar sangat rileks. (Kita dapat memperdalam relaksasi tersebut) Sebentar lagi, saya akan meminta anda membuka dan menutup mata anda. Ketika anda menutup mata anda, itu adalah tanda bagi anda untuk 10 kali lipatkan relaksasi yang ada di tubuh anda. Yang harus anda lakukan adalah meningkatkan hal tersebut terjadi. Dan anda dapat merilekskan tubuh anda dengan sangat mudah.

Baik, sekarang buka mata anda... sekarang tutup kembali dan rasakan relaksasi menyelimuti tubuh anda dan membawa anda masuk lebih dalam lagi.

Sekarang, kita dapat memperdalam relaksasi ditubuh anda lebih dalam lagi. Sebentar lagi, saya akan meminta anda untuk membuka dan menutup mata sekali lagi, pada saat anda menutup mat aitu adalah tanda bagi anda untuk dua kali lipatkan relaksasi yang ada di tubuh anda sekarang. Baik sekali lagi buka mata... tutup mata kembali dan dua kali lipatkan relaksasi di tubuh anda sekarang, izinkan otot-otot di tubuh anda benar – benar menjadi rileks.

Sebentar lagi, saya akan meminta anda untuk membuka dan menutup mata sekali lagi. Pada saat anda menutup mata, itu adalah tanda bagi anda untuk dua kali lipatkan relaksasi yang ada di tubuh anda sekarang.

Baik sekali lagi buka mata anda... tutup mata kembali dan dua kali lipatkan relaksasi ditubuh anda sekarang. Izinkan otot-otot di tubuh and abenar-

benar mmenjadi rileks.

Sebentar lagi, saya akan mengangkat tangan kanan kiri anda dan menjatuhkannya kembali. Karena tangan anda sangat rileks, maka tangan anda akan terasa berat seperti kain lap pel basah dan ketika dijatuhkan ke bawah, tangan anda langsung jatuh.

Sekarang, jangan bantu saya, biarkan saya yang mengangkat tangan anda dan ketika tangan anda di jatuhkan ke bawah anda akan memasuki relaksasi dua kali lipat jauh lebih dalam lagi dari kondisi sekarang.

Sekarang, anda memasuki relaksasi yang menyeluruh secara fisik. Saya ingin memberi tahu anda bahwa ada dua cara seorang menjadi rileks. Rileksasi secara fisik dan rileksasi secara mental atau pikiran. Anda telah membuktikan bahwa anda dapat rileks secara fisik. Sekarang, izinkan saya menunjukkan bagaimana caranya rileks secara mental atau pikiran. Sebentar lagi saya akan meminta anda untuk menghitung mundur perlahan-lahan dari angka 100 secara lisan sehingga saya bisa mendengar hitungan anda. Sekarang inilah rahasia relaksasi mental atau pikiran,

setiap angka yang anda sebutkan anda dua kali lipatkan relaksasi pikiran anda.

Setiap menyebutkan angka, anda ijinakan pikiran anda menjadi dua kali lipat lebih rileks. Jika anda melakukannya, ketika anda mencapai angka 98 atau bahkan angka sebelumnya, pikiran anda benar - benar menjadi sangat rileks dan angka-angka setelah angka 98 mulai kabur dan menghilang dari pikiran anda.

Sekarang, anda harus melakukannya, saya tidak dapat melakukan buat anda. Angka-angka tersebut akan menghilang dari pikiran anda apabila anda mendorongnya keluar dari pikiran anda. Baik mulai menghitung sekarang dan dua kali lipatkan relaksasi pikiran anda.

Klien : 100

Hypnoterapist : sekarang dua kali lipatkan relaksasi pikiran anda, biarkan angka tersebut menghilang dari pikiran anda.

Klien : 99

Hypnoterapist: sekarang dua kali lipatkan relaksasi pikiran anda, biarkan angka tersebut menghilang dari pikiran anda.

Klien : 98

Hypnoterapist : sekarang hilangkan semua angka tersebut, dorong keluar dari pikiran anda, anda pasti bisa melakukannya.

## **Skrip “Conditioning”**

Sebelum saya membimbing Anda melakukan relaksasi saya jelaskan dulu apa yang akan kita lakukan bersama.

Pertama, saya akan minta Anda melihat jari saya (jari terapis membentuk huruf V). Selanjutnya saya akan meminta Anda menarik napas panjang dan mengembuskannya... tiga kali. Setiap kali menarik dan mengembuskan napas, niatkan diri Anda menjadi semakin rileks dan semakin nyaman. Pada tarikan napas ketiga... ketika jari saya turunkan Anda mengembuskan napas... saya akan minta Anda tutup mata.

Setelah itu, niatkan dan ijinakan otot-otot kecil di kelopak mata Anda menjadi rileks.. sangat rileks... sehingga saat saya minta Anda tes buka mata... mata Anda tetap tertutup, tidak bisa dibuka, dan yang

bergerak hanya alis mata Anda seperti ini. (*minta subjek melihat mata Anda*)

Anda mengerti? Sekarang kita latihan. Tutup mata Anda... rilekskan otot otot kelopak mata Anda... saat saya bilang tes buka mata...mata Anda tetap tertutup tidak bisa terbuka...

Tes buka mata... mata tetap tertutup  
(*minta subjek melakukan atau mempraktikkannya*)

Bagus sekali....sekarang buka mata Anda....

Selanjutnya saya akan membimbing Anda untuk menyebarkan relaksasi di kelopak mata Ini ke seluruh tubuh Anda dengan tiga hitungan.

Berikutnya... saya akan mengangkat tangan Anda....di pergelangan. Saat saya angkat.. jangan bantu saya... biarkan tangan Anda berat... lemas...tidak bertenaga.



*(angkat tangan subjek dan cek apakah terasa berat. Kalau terasa ringan.. agar klien seharusnya seperti apa)*

Kemudian... saya akan membantu Anda agar lebih rileks lagi dengan membimbing Anda melakukan Eye Rolling. Eye Rolling maksudnya seperti ini. Nanti saya akan hitung dari satu sampai enam.

Saat saya hitung satu...Gerakan bola mata anda memandang ke bawah, kearah dagu. Saat hitungan dua, naikkan bola mata anda. Saat hitungan tiga, bola mata memandang ke depan. Hitungan empat... bola mata memandang ke arah alis. Hitungan lima, mata memandang kearah kening.

Saat hitungan masih angka enam, mata anda tetap memandang ke atas. Saat saya bilang satu... bola mata anda turun Kembali... memandang ke bawah.

Sekarang kita Latihan dulu ya. Kita mulai...satu...dua...tiga... empat...lima... *(lakukan 1-2 X, pastikan bola mata subjek bergerak mengikuti hitungan anda)*.

Sekarang tutup mata anda, saya akan hitung satu sampai lima. Bola mata anda bergerak mengikuti hitungan saya seperti tadi. Saat hitungan enam, saya akan menyentuh kening anda. Selama saya menyentuh kening anda.. mata anda tetap memandang ke atas. Saat saya melepaskan sentuhannya, bola mata anda turun ke bawah...

Kita mulai ya.. satu ...dua...tiga...empat...lima...  
(Sentuh kening subjek)...terus lihat keatas...lihat atas... lihat atas (lepas sentuhan anda)

Satu... dua... ttiga... empat...lima... (sentuh kening subjek)... terus liat atas... lihat atas... lihat atas...  
(lepas sentuhan anda)

Satu... dua... ttiga... empat...lima... (sentuh kening subjek)... terus liat atas... lihat atas... lihat atas...  
(lepas sentuhan anda)

Satu... dua... ttiga... empat...lima... (sentuh kening subjek)... terus liat atas... lihat atas... lihat atas...  
(lepas sentuhan anda)

Satu... dua... ttiga... empat...lima... (sentuh kening subjek)... terus liat atas... lihat atas... lihat atas...  
(lepas sentuhan anda)

(lakukan 5X, pastikan bola mata subjek bergerak mengikuti hitungan anda. Kecepatan hitungan, 0,5 detik tiap hitungan)

Bagus... sekarang buka mata anda...

Selanjutnya anda akan dibimbing menjalani rileksasi pikiran. Caranya, nanti kalau saya bilang... anda boleh mulai sekarang... ini artinya anda boleh mulai

mengeja

huruf... kalau masih ada huruf dalam pikiran anda. Anda mengeja mulai dari A naik sampai maksimal E. Anda mengejanya perlahan seperti ini... A... dan saya akan membimbing anda untuk menghilangkan huruf ini. Saat ia hilang... niatkan pikiran anda menjadi dua kali lebih rileks... dan semakin malas berpikir.

Bila huruf A sudah hilang... cek apa huruf selanjutnya. Kalau ada... lanjutkan mengeja... B... dan saya akan membimbing anda untuk menghilangkannya.

Tapi, bila misalnya setelah angka A hilang dan tidak lagi ada lanjutannya di pikiran anda.., anda diam saja. Nanti saya akan bertanya pada anda, “ semuanya sudah hilang kan?” dan anda mengangguk kepala.

Biasanya kalau saya tanya kepada orang yang saya bantu relaksasi, “Anda boleh mulai sekarang”, maka umumnya mereka hanya diam saja. Pikiran mereka sudah sangat rileks... sangat nyaman... dan sangat malas berpikir. Sehingga semua hal yang tidak perlu

dan tidak penting... hilang semuanya dari pikiran mereka.

## **Prosedur melakukan elman – esq induction.**

### **Dapatkan hypnotic contract:**

1. Apakah anda siap untuk saya bantu masuk ke kondisi relaksasi pikiran yang dalam dan menyenangkan? Kalau siap, katakan “Ya”, dan anggukan kepala anda!
2. Apakah anda bersedia, selama sesi ini, mengizinkan bagian diri anda yang biasanya memegang kendali atau control atas diri atau pikiran anda untuk melepaskan control atau kendali ini? Kalau bersedia katakan “ya”, dan anggukan kepala anda!
3. Apakah anda bersedia, selama sesi ini, untuk mengizinkan bagian diri anda yang biasanya suka menganalisa untuk sementara waktu tidak menganalisa? Kalau bersedia, katakan “ya”, dan anggukan kepala Anda!

4. Bagian diri yang memegang control dan Analisa, boleh mengamati proses induksi/terapi ini, tetapi tidak melakukan intervensi atau mengganggu, hanya mengamati saja, ok?

## **Lakukan Elman – ESQ induction :**

### **1. Eye lock**

- Sebarkan relaksasi ke seluruh tubuh

Kita bekerja sebagai tim. Anda yang membuat ini terjadi dengan sangat mudah. Yang perlu anda lakukan hanyalah mengijinkan diri anda mengalami perasaan relaks yang sangat menyenangkan dengan mengikuti bimbingan dari saya. Anda siap?

Istirahatkan kedua lengan di pangkuan seperti ini. Sekarang lihat kedua ujung jari saya (jari terapis membentuk huruf V). Ketika jari saya turunkan, saya minta Anda tutup mata.

Tarik napas yang Panjang dan dalam... hembuskan...  
niatkan dan ijinan tubuh menjadi relaks... ijinan  
tubuh mengingat bagaimana rasanya benar-benar  
relaks... ijinan tubuh mengingat dan bagaimana  
rasanya benar-benar relaks... nyaman... napas  
melambat... otot – otot besar dan kecil... rileks...  
sendi-sendi terasa sangat rileks... nyaman... sama  
seperti waktu anda merasa sangat mengantuk...

Tarik napas yang Panjang dan dalam... hembuskan...  
niatkan... ijinan diri menjadi lebih relaks lagi... tubuh  
semakin mengantuk...

Sekali lagi... Tarik napas Panjang dan dalam... sambil  
hembuskan... tutup mata... (terapis turunkan jari)  
masuk lebih dalam... lebih relaks... lebih nyaman...

Tetaplah menutup mata sampai semua proses ini  
selesai dan anda diminta membuka mata nanti.  
Sekarang perhatikan kelopak mata, otot-otot kecil  
pada kelopak mata.



Niatkan, ijin, dan rasakan seluruh otot pada kelopak mata menjadi sangat rileks... sangat relaks sampai tidak bisa dibuka, yang bergerak hanya alis mata seperti tadi waktu Latihan.

Ketika anda telah yakin bahwa mata telah sangat relaks sehingga tidak bisa terbuka, anda boleh mencoba untuk membukanya nanti, dan mata tetap terkunci dan tertutup rapat. Yang bergerak hanya alis mata saja.

Sekarang, tes buka mata... niatkan mata tidak bisa dibuka... (lihat mata klien)... cukup... dan masuk lebih dalam lagi...

Bagus sekali, anda telah berhasil membuat mata menjadi sangat relaks. Sekarang niatkan dan ijin untuk merilekskan seluruh tubuh seperti anda telah merelakskan kedua mata dengan sangat mudah.

Anda akan mendengar hitungan dari 1 sampai 3. Pada hitungan ketiga izinkan relaksasi yang anda rasakan... menyebar turun dari ujung kepala langsung ke seluruh tubuh hingga ke ujung kaki...

Satu... rasakan relaksasi di kedua kelopak mata...

Dua... rasakan relaksasi di kelopak mata semakin meningkat...

(beri waktu beberapa saat untuk klien merasakannya)

Rasakan perasaan relaks ini naik ke ubun-ubun...

Dan... tiga... rasakan relaksasi menyebar dari ubun-ubun turun langsung ke seluruh tubuh hingga ke ujung jari-jari kaki...rasakan tubuh menjadi sangat relaks... sangat mengantuk... bagus sekali...

(beri waktu beberapa saat agar klien merasakan efek relaksasi ini di tubuhnya)

## **2. Body Relaxation – angkat tangan**

Sekarang... anda akan merasakan tangan diangkat dan kemudian dilepas. Seperti tadi waktu Latihan, niatkan dan izinkan ... tangan sangat rileks dan lemas seperti sebuah kain handuk basah, terasa berat, dan Dengan mudah jatuh terkulai lemas...

Jangan membantu atau mengangkat tangan. Biarkan tangan diangkat dan Ketika dilepaskan... rasakan tangan jatuh terkulai lemas, tubuh menjadi semakin rileks... semakin ngantuk... pikiran semakin malas berpikir...

(angkat tangan kanan klien sekitar 10 – 15 CM, goyang-goyangkan sebentar, rasakan tangannya lemas dan berat, lalu jatuhkan saat klien menghembuskan nafas, sambil memberi sugesti..)

Tubuh dua kali lebih rileks... semakin ngantuk...  
pikiran semakin malas berpikir...

Anda baru saja telah mengalami relaksasi fisik. Tahukah anda bahwa ada dua jenis relaksasi. Pertama, anda bisa relak secara fisik, dan kedua anda bisa relaks secara pikiran. Anda baru saja membuktikan bahwa anda dapat dan telah mengalami relaks secara fisik. Dan kini anda dibimbing untuk mengalami relaksasi pikiran yang sangat menyenangkan.

### **3. Mental Relaxation**

- Eye rolling + sugesti menjadi 2 kali lebih relaks (5X)
- Angka hilang (kalau sudah hilang langsung lanjut deepening)  
(kalau tidak bisa hilang, STOP, langsung lakukan eye rolling 5X)

Sekarang... iijinkan diri untuk mengalami relaksasi yang lebih dalam lagi. Beberapa saat lagi, anda akan melakukan eye rolling, seperti tadi waktu latihan. Berikut ini adalah penjelasan ulang mengenai eye rolling. Nanti anda akan mendengar hitungan 1 sampai 5.

Pada hitungan 1, bola mata bergerak ke bawah melihat dagu. Saat hitungan 2, bola mata bergerak naik. Saat hitungan 3, bola mata lurus memandang ke depan. Hitungan 4, bola mata bergerak ke atas, melihat alis mata. Hitungan 5, bola mata melihat ke arah kening.

Saat hitungan 5, anda akan merasakan sentuhan di kening. Selama sentuhan ini anda rasakan, usahakan mata tetap memandang ke atas, ke kening. Saat sentuhan ini lepas... bola mata turun memandang ke bawah dan iijinkan diri menjadi semakin rileks...

Setiap kali eye rolling... izinkan tubuh menjadi semakin relaks semakin ngantuk... pikiran menjadi semakin malas berpikir. Apakah anda mengerti? Kalau mengerti anggukan kepala.

(tunggu jawaban klien)

Sekarang lakukan eye rolling mengikuti hitungan yang anda dengar...

(lakukan dengan kecepatan satu detik satu hitungan. Lihat dan perhatikan Gerakan bola mata klien. Pastikan bola mata klien bergerak dari bawah, memandang dagu dan bergerak keatas, memandang kening.)

(saat menyebut angka, anda menggerakkan jari di depan matanya mengikuti angka yang anda sebut)

Satu... dua... tiga... empat... lima... (sentuh kening, 2 – 3 detik)

Satu... dua... tiga... empat... lima... (sentuh kening, 2 – 3 detik)

Satu... dua... tiga... empat... lima... (sentuh kening, 2 – 3 detik)

Satu... dua... tiga... empat... lima... (sentuh kening, 2 – 3 detik)

Satu... dua... tiga... empat... lima... (sentuh kening, 2 – 3 detik)

Mata memandang ke bawah... dan... relaks...

Bagus sekali...

Sekarang anda mulai mengalami relaksasi pikiran yang menyenangkan...

Pikiran dalam berpikir.

Nanti kalau anda mendengar kalimat “Anda boleh mulai sekarang” itu maksudnya anda cek apakah di pikiran masih ada huruf atau tidak.

Kalau masih ada huruf... anda mengeja, dengan menyebut liris... mulai huruf A sampai paling banyak Huruf E. Inilah rahasia untuk mengalami relaksasi pikiran... pikiran malas berpikir.

Setiap kali anda menyebut huruf A maka niatkan untuk membayangkan dan atau merasakan huruf itu ada di depan anda. Niatkan untuk mendorong atau merasakan huruf itu perlahan-lahan menjauhi anda. Dengan semakin jauh huruf itu, ia menjadi semakin kecil, semakin kabur, semakin gelap, redup, semakin kecil, dan biarkan huruf itu hilang di kejauhan... dan anda menjadi semakin pasrah, menjadi semakin rileks... pikiran menjadi semakin malas berpikir.

Anda menyebut huruf itu dengan liris dan rileks... dengan setiap huruf yang hilang... pasrahkan, niatkan, dan ijinakan pikiran menjadi dua kali lebih rileks,,, lebih malas berpikir dari sebelumnya... Apabila misalnya setelah mendorong dan menghilangkan huruf ternyata huruf berikutnya



masih ada di pikiran, dorong lagi huruf berikutnya sampai hilang...

Namun... jika setelah anda mendorong huruf itu hilang, dan yang lainnya yang dipikiran juga hilang semua... maka anda cukup diam saja dan anda mendengar pertanyaan, “Apakah sudah hilang semua?” dan anda menganggukan kepala.

Anda mengeja paling banyak sampai huruf E... Begitu mencapai huruf E maka saat Anda mendorong dia, Huruf E itu menarik, mengajak, dan membawa serta semua temannya dan bersama sama menjauh mengecil... redup... gelap... dan akhirnya semuanya hilang di kejauhan... dan Anda menjadi sangat rileks malas berpikir.. nyaman ... pikiran sangat malas berpikir.

Dan dari pengalaman selama ini, kebanyakan yang sudah relaks seperti Anda sekarang ini, pikiran sudah sangat malas berpikir karena sudah begitu relaks,

Jadi,

hal-hal yang tidak penting semuanya sudah hilang dari pikiran sekarang... lampu di pikiran padam... gelap..

Kalau mereka masih ada di pikiran... nanti kalau Anda mendengar kalimat "Anda boleh mulai sekarang, itu artinya Anda boleh menghitung Tapi kalau semua sudah hilang dari pikiran sekarang, pikiran sangat malas berpikir... lampu di pikiran padam. gelap sudah hilang sekarang. Anda boleh diam saja.. semua

Anda boleh mulai sekarang..

(Cek apakah klien diam. Kalau klien diam, tanyakan, Sudah hilang semua, kan? Kalau ya, anggukan kepala)

(Tunggu respon klien apakah klien mengganggu kepala, berarti semua huruf sudah hilang. Langsung lanjut ke Deepening

(Kalau masih ada huruf di pikirannya, klien pasti akan mulai mengeja Prosesnya mengikuti naskah di bawah ini.)

Klien : A

Terapis : Bayangkan dan atau rasakan ada huruf A di didepan Anda. dorong huruf Itu menjauh... semakin jauh... semakin kecil. semakin gelap... kabur.. redup. dan hilang di kejauhan. Pikiran semakin malas berpikir, lampu di pikiran padam, gelap gulita.

(Cek apakah klien diam. Kalau klien diam, tanyakan, Sudah hilang semua, kan? Kalau ya, anggukan kepala.")

(Tunggu respon klien. Jika klien menganggukkan kepala, berarti semua angka sudah hilang. Langsung lanjut ke Deepening

(Kalau klien melanjutkan mengeja berarti masih ada huruf lainnya, biarkan klien mengeja.)

Klien : B

Terapis: Bayangkan dan atau rasakan ada huruf B di depan Anda. dorong huruf itu menjauh. semakin jauh. semakin kecil.. semakin gelap kabur. redup. dan hilang di kejauhan.. Pikiran semakin malas berpikir, lampu di pikiran padam, gelap gulita

(Cek apakah klien diam. Kalau klien diam, tanyakan, "Sudah hilang semua, kan? Kalau ya, anggukan kepala.")

(Tunggu respon klien. Jika klien menganggukkan kepala, berarti semua huruf sudah hilang. Langsung lanjut ke Deepening.) (Kalau klien melanjutkan mengeja berarti masih ada huruf lainnya, biarkan klien mengeja.)

Klien : C

Terapis : Bayangkan dan atau rasakan ada huruf C di depan Anda... dorong huruf itu menjauh.. semakin

jauh... semakin kecil.. semakin gelap kabur... redup. dan hilang di kejauhan.. Pikiran semakin malas berpikir, lampu di pikiran padam, gelap gulita.

(Cek apakah klien diam. Kalau klien diam, tanyakan, "Sudah hilang semua, kan? Kalau ya, anggukan kepala.")

(Tunggu respon klien. Jika klien menganggukkan kepala, berarti semua

huruf sudah hilang. Langsung lanjut ke Deepening)  
(Kalau klien melanjutkan mengeja berarti masih ada angka lainnya, biarkan klien mengeja.)

Klien : D

Terapis : Bayangkan dan atau rasakan ada huruf D di depan Anda... dorong huruf itu menjauh.. semakin jauh... semakin kecil.. semakin gelap kabur... redup.

dan hilang di kejauhan.. Pikiran semakin malas berpikir, lampu di pikiran padam, gelap gulita.

(Cek apakah klien diam. Kalau klien diam, tanyakan, "Sudah hilang semua, kan? Kalau ya, anggukan kepala.")

(Tunggu respon klien. Jika klien menganggukkan kepala, berarti semua

huruf sudah hilang. Langsung lanjut ke.)

(Kalau klien melanjutkan mengeja berarti masih ada angka lainnya, biarkan klien mengeja.)

Klien : D

Terapis : Bayangkan dan atau rasakan ada huruf D di depan Anda... dorong huruf itu menjauh.. semakin jauh... semakin kecil.. semakin gelap kabur... redup. dan hilang di kejauhan.. Pikiran semakin malas berpikir, lampu di pikiran padam, gelap gulita.

(Cek apakah klien diam. Kalau klien diam, tanyakan, "Sudah hilang semua, kan? Kalau ya, anggukan kepala.")

(Tunggu respon klien. Jika klien menganggukkan kepala, berarti semua

huruf sudah hilang. Langsung lanjut ke Deepening.)

(Kalau klien melanjutkan mengeja berarti masih ada angka lainnya, biarkan klien mengeja.)

Klien : D

Terapis : Bayangkan dan atau rasakan ada huruf D di depan Anda... dorong huruf itu menjauh.. semakin jauh... semakin kecil.. semakin gelap kabur... redup. dan hilang di kejauhan.. Pikiran semakin malas berpikir, lampu di pikiran padam, gelap gulita.



(Cek apakah klien diam. Kalau klien diam, tanyakan, "Sudah hilang semua, kan? Kalau ya, anggukkan kepala.")

(Tunggu respon klien. Jika klien menganggukkan kepala, berarti semua

huruf sudah hilang. Langsung lanjut ke Deepening.)

(Bila klien menggelengkan kepala berarti masih ada huruf yang tersisa, Langsung lakukan Eye Rolling sebanyak 5x untuk membuat pikiran klien menghilangkan huruf ini.)

Katakan...

Bagus sekali izinkan diri Anda untuk menjadi semakin lebih rileks lagi. Sekarang Anda melakukan Eye Rolling, seperti tadi .

Satu.. lihat ke dagu...

Dua... bola mata bergerak sedikit ke atas..

Tiga bola mata lurus memandang ke depan..

Empat., bola mata bergerak semakin naik...

Lima... bola mata melihat ke kening.

(sentuh kening klien dengan perlahan)

Satu..Dua..Tiga..Empat..Lima.. (sentuh kening, 2-3 detik)

Satu..Dua..Tiga..Empat..Lima.. (sentuh kening, 2-3 detik)

Satu..Dua..Tiga..Empat..Lima.. (sentuh kening, 2-3 detik)

Satu..Dua..Tiga..Empat..Lima.. (sentuh kening, 2-3 detik)

Mata memandang ke bawah. dan rileks....

Mereka sudah hilang semuanya dari pikiran, kan kalau ya, anggukkan kepala.

(Tunggu respon klien. Jika klien menganggu kepala, berarti semua huruf sudah hilang, Segera lanjutkan dengan Deepening.)

#### **4. Deepening 10 ke 1**

Anda akan dibimbing untuk mengalami perasaan yang lebih rileks lagi Anda akan mendengar hitungan turun. Anda tidak usah menghitung.. Anda cukup mendengar hitungannya. Dengan setiap hitungan yang Anda dengar, niatkan, jinkan, dan rasakan tubuh menjadi dua kali lebih relaks dari hitungan sebelumnya dan pikiran menjadi semakin sangat malas berpikir.

(saat menghitung perhatikan napas atau gerakan perut Hitungan dilakukan saat kian menghembuskan napas)

Sepuluh... rasakan tubuh dan pikiran menjadi dua kali lebih rileks dan semakin nyaman..

Sembilan... bagus sekali. rasakan tubuh dan pikiran menjadi dua kali lebih relaks dan semakin nyaman..

Delapan... masuk semakin dalam..pikiran semakin rileks.. tubuh semakin nyaman.

Tujuh... semakin turun.. semakin dalam... semakin relaks.

Enam... pikiran semakin rileks... tubuh semakin nyaman..

Lima... lebih dalam... lebih rileks.. dalam. rileks...

Empat... lebih dalam lagi.. lebih rileks lagi..

Tiga... sangat dalam.... sangat rileks... sangat nyaman..

Dua... sangat rileks. sangat tenang. sangat nyaman.

Satu... pikiran dan tubuh kini benar-benar relaks...

## **5. Sugesti Awal + IMR (ideomotor response)**

1. Dengan setiap hembusan napas, rasakan pikiran semakin malas berpikir... tubuh semakin ngantuk.
2. Anda adalah ... (sugestikan tujuan terapi, sesuai Intake form)
3. Suara apapun yang Anda dengar... terutama suara bimbingan, ijin untuk bisa membawa tubuh semakin ngantuk... pikiran semakin malas berpikir..
4. Anda dengan tulus dan ikhlas berserah kepada Allah SWT, dan mengizinkan semua bimbingan, sugesti, arahan dan saran yang disampaikan selama sesi ini diterima, dimengerti, dan dilaksanakan sepenuhnya oleh pikiran Anda

Bila Anda merasa setuju dengan hal ini, nanti kalau ditanya, Anda bisa menggerakkan jari telunjuk ini (sentuh jari telunjuk klien)

Bila Anda merasa tidak setuju, gerakkan jari tengah ini (sentuh jari tengah klien)

Bila Anda merasa tidak tahu jawabannya atau tidak bersedia menjawab, gerakkan ibu jari ini (sentuh ibu jari klien)

Sekarang pertanyaannya... apakah Anda merasa setuju dengan

yang telah disampaikan?

(Tunggu respon klien, Pastikan ia menggerakkan jari tanda setuju).

Dengan bantuan terapis, Anda mengijinkan diri Anda mengakses, mengingat, dan atau mengalami kembali

semua memori dan emosi yang menjadi akar dari masalah yang hendak diselesaikan pada sesi terapi ini, yaitu.. (sebutkan masalah klien). Pikiran bawah sadar setuju membantu sepenuhnya dan mengungkap

Segala hal yang dibutuhkan untuk membantu Anda menyelesaikan masalah Anda dengan mudah dan lancar.

Bila Anda merasa setuju dengan hal ini, gerakkan jari Anda.

(Tunggu respon klien, Pastikan ia menggerakkan jari tanda setuju).

Semua bagian dalam pikiran bawah sadar Anda setuju dan bersedia mendukung, bekerja sama sepenuhnya dan sebaik-baiknya dengan (klien) dan saya.. untuk

dengan mudah dan lancar mencapai perubahan,



kebaikan, kemajuan positif, hasil maksimal, dan terbaik bagi hidup dan kehidupan...(klien).

Bila Anda merasa setuju dengan hal ini, gerakkan jari Anda. (Tunggu respon klien. Pastikan ia menggerakkan jari tanda setuju).

Demikianlah..kenyataannya.

(Berikan Sugesti / Lakukan Terapi di Sini)

## **DR. FLOWERS**

### **HYPNOTIC INDUCTION TECHNIQUE**

#### **INTRODUCTION**

LIHATLAH DINDING DIDEPAN ANDA  
SEOLAH-OLAH PANDANGAN ANDA MENEMBUS  
TEMBOK TERSEBUT

BAYANGKAN ADEGAN YANG SANGAT  
MENYENANGKAN...

LIHATLAH ADEGAN TERSEBUT DENGAN SAMAR-  
SAMAR,DAN MENERAWANG

#### **FUTURE TENSE**

SEGERA ANDA AKAN TEMUKAN SEMUA KELOMPOK  
OTOT

DALAM TUBUH ANDA AKAN RILEKS

OTOT WAJH ANDA AKAN RILEKS

LENGAN ANDA AKAN RILEKS

KAKI ANDA AKAN RILEKS

SELURUH TUBUH ANDA AKAN SANTAI

DAN ANDA AKAN SEGERA MENUTUP MATA ANDA  
DAN MASUK KE DALAM HIPNOSIS YANG DALAM DAN  
DAMAI.

SEBENTAR LAGI SAYA AKAN MENGHITUNG MULAI  
DARI SATU SAMPAI DUA PULUH

PADA SETIAP HITUNGAN ANDA AKAN MENUTUP  
MATA

DAN DIANTARA HITUNGAN TERSEBUT ANDA AKAN  
MEMBUKA MATA ANDA

DAN BEBERAPA SAAT SEBELUM SAYA MENCAPAI  
HITUNGAN DUA PULUH,

MUNGKIN DI HITUNGAN KE LIMA BELAS, MUNGKIN  
SEPULUH,

BAHKAN MUNGKIN LIMA, ANDA AKAN MENUTUP  
MATA DAN MASUK KE DALAM HIPNOSIS YANG  
DALAM DAN DAMAI.

## **Dr. Flowers**

### **Present tense**

Sekarang juga seluruh otot di tubuh anda menjadi santai

Wajah anda santai, lengan anda santai, kaki anda, seluruh tubuh anda telah santai dan rileks sepenuhnya

Satu...dua...tiga..empat..lima..enam..tujuh..delapan..sembilan..sepuluh (hitunglah sampai dua puluh)

### **Control** (saat klien menutup mata)

Tetap biarkan mata anda tertutup, dan sekarang masuk lebih dalam ke hipnosis

### **Post hypnotic suggestions**

Sekarang setiap kali anda masuk ke hipnosis

Anda akan masuk jauh lebih mudah dan lebih dalam lagi

## **Dr. Flowers**

Sebentar lagi saya akan menghitung sampai lima

Dan dalam hitungan ke lima

Anda akan benar – benar sadar

Pikiran anda akan jelas dan siaga

Anda akan merasakan luar biasa di setiap suasana

1..anda mulai bangun dari hipnosis

2..merasakan luar biasa di setiap suasana,

3..pikiran anda jelas dan siaga,

4.. Mata anda mulai terbuka,

5..mata terbuka seutuhnya, benar-benar sadar sekarang,

Dan merasa luar biasa di setiap suasana, merasa luar biasa sekarang,bukan?

## **PROGRESSIVE RELAXATION INDUCTION**

Anda akan berpartisipasi dalam pengalaman interaktif. Saya akan mengajak Anda untuk berpartisipasi dengan menggunakan imajinasi Anda dengan cara yang sangat aktif untuk membantu mencapai hasil yang Anda inginkan.

*“Sekarang tutup mata Anda dan bersantailah. Hanya untuk sesaat, bayangkan semua kelompok otot dalam tubuh Anda menjadi santai. Tarik napas dalam-dalam. Bagus ! Hembuskan napas perlahan. Dan Tarik napas dalam-dalam lagi. Dan hembuskan kembali napas Anda perlahan.*

*Mulai sekarang, setiap kali Anda bernapas, bayangkan napas Anda mengalir keluar melalui tulang rusuk dan menyebarkan relaksasi seluruh tubuh Anda. Jadi rasakan relaksasi tersebut selama saya berbicara dengan Anda.*

*Relaksasikan semua kelompok otot di sekitar wajah Anda sejenak. Lalu relaksasikan kulit kepala Anda-dahi-alis Anda-kelopak mata Anda. Dan pipi anda*

*dan*

hidung anda, dan mulut anda. dan terutama kelompok otot disekitar mulut dan bibir.

Pastikan rahang anda rileks. Sekarang santai saja, santaikan dagu dan rahang dan ijinakan semua otot otot diwajah anda untuk santai. Dan sekarang leher anda rileks. Bagian depan leher anda. Dan bagian belakang leher anda. Sampai ke bahu anda. Rasakan bahu rileks sepenuhnya. Singkirkan ketegangan yang berada di daerah bahu anda.

Dan biarkan lengan anda untuk bersantai sekarang. Lengan atas anda-siku-lengan bawah anda. Lemaskan pergelangan tangan. Tangan anda, bahkan jari-jari anda santai dan rileks. Bayangkan saja lengan anda menjadi sangat berat, longgar dan lemas. Begitu berat-longgar-lemas. Seperti kain basah.

Dan sekarang anda bernapas dengan nyaman. Dan rasakan bagaimana napas anda menjadi lebih dalam dan teratur dibandingkan dengan beberapa saat lalu ketika kita mulai rileks. Rasakan pernapasan anda,



*rasakan ritme napas anda. Perhatikan setiap tarikan*

*dan hembusan napas anda, biarkan otot-otot dada anda untuk rileks sepenuhnya. Turun sampai ke perut anda. Rasakan otot perut anda santai. Melepaskan ketegangan yang ada di daerah itu.*

*Dan biarkan otot punggung anda untuk bersantai. Seluruh otot-otot besar di bagian atas punggung. Turun ke bawah tulang belakang dan ke punggung bawah. Biarkan santai. Dan biarkan otot-otot yang lebih kecil di bagian bawah punggung anda untuk santai juga. Dan pinggul anda bersantai. Dan terutama kaki anda. Paha anda. Lutut anda. Betis anda. Pergelangan kaki anda, kaki anda dan bahkan jari kaki anda. Biarkan otot-otot tersebut untuk santai sepenuhnya ketika anda mulai menuju ke kondisi rileks yang dalam dan sangat santai. Lemaskan otot anda, biarkan pikiran dan tubuh anda menjadi satu. Merasa menyenangkan. Terasa begitu menyenangkan sekarang.”*

Banyak orang mungkin akan mengatakan kepada Anda perasaan tertentu dalam tubuh mereka. Beberapa mengatakan mati rasa di lengan atau kaki mereka. Beberapa orang mengatakan perasaan geli (seperti paniti dan jarum), biasanya di tangan mereka atau lengan. Dan beberapa mengatakan mati rasa dan kesemutan bergantian....

Beberapa orang yang mengalami keringanan di dalam tubuh mereka dan yang lainnya merasa berat... jika Anda mengalami ringan maka Anda merasa seolah-olah Anda sedang melayang di atas kursi. Jika Anda merasa berat, akan merasa seolah-olah Anda merosot dari kursi, dan bahu menjadi kendur.

Dan beberapa orang ketika mereka rileks merasa bahwa mereka ingin menelan air liur karena tenggorokan mereka kering. Banyak orang juga merasa bila mereka mulai santai dan benar benar rileks, bola mata mereka rileks di dalam dan kelopak mata mereka mulai berkedip atau merasa begitu

ringan. Ini adalah tanda yang sangat baik untuk rileks.

Beberapa orang mengatakan mengalami perasaan aneh dalam tubuh mereka (mereka merasa tangan mereka adalah kaki mereka atau sebaliknya). Ini juga merupakan pertanda baik dari rileks dan santai.

Hal yang penting untuk Anda ketahui adalah bahwa jika Anda mengalami tanda-tanda, hal ini menunjukkan KESEDIAAN ANDA DAN KESIAPAN ANDA UNTUK MASUK LEBIH DALAM KE KONDISI HIPNOSIS...

Masuk

ke dalam kondisi hypnosis itu bertahap dan sebentar lagi saya akan menghitung dari 1-20. Pada setiap hitungan Anda membiarkan diri masuk lebih dalam ke hypnosis secepat yang Anda bias.

Tapi sebelum saya melakukannya, bayangkan sebuah awan menjelma menjadi kursi mendekati tubuh Anda. Dan bayangkan kursi ini memiliki pegangan tangan di atasnya. Awan ini sangat hangat dan nyaman. Ini adalah awan pribadi Anda. Perhatikan bagaimana ia menyesuaikan diri dengan tubuh Anda. Sekarang awan akan membawa Anda ke sebuah

tempat yang sangat sangat indah. Sebuah tempat khusus dalam

hidup Anda. Sebuah tempat yang sangat nyaman. Sebuah tempat dimana Anda merasa puas. Sebuah tempat dimana Anda merasa senang. Sebuah tempat dimana Anda terlihat baik. Jadi biarkan awan ini sekarang meringkuk ke tubuh Anda dan membawa Anda ke tempat khusus bagi hidup Anda – dimana Anda senang,santai,dan sangat tenang.

Sekarang hanya biarkan diri Anda berada disana untuk beberapa saat ketika saya mulai menghitung dan Anda masuk lebih dalam dan lebih dalam ke dalam hypnosis.

1.- Lebih dalam dan lebih dalam sekarang. 2.- semakin dalam. 3. 4. – lelah dan mengantuk. 5.6.- bebaskan diri Anda sekarang. 7. 8.- Lebih dalam dan lebih dalam.

9.10. – Lelah,bebaskan diri sekarang. 11. 12.- semakin dalam sekarang. 13. 14. – lebih dalam dan lebih dalam. 15.16- bebaskan diri Anda sekarang. 17.18 .- lebih dalam dan lebih dalam. 19. Dan akhirnya, 20- masuk ke dalam hypnosis lebih dalam.

Pikiran Anda sekarang sangat santai dan terbuka untuk menerima sugesti yang bermanfaat dan menguntungkan yang saya akan berikan kepada Anda. Anda dapat menggunakannya sekarang dan Anda mungkin juga menolaknya pada saat ini, Tetapi mungkin akan berlaku pada masa yang akan datang.

CATATAN : Pada saat ini hypnotist akan menggunakan sugesti untuk memperkuat kesepakatan yang dibuat selama proses terapi dengan klien. Jika masalahnya adalah merokok, penggunaan Bahasa yang berkaitan dengan berhenti merokok akan diulang dan ditekankan pada saat ini. Setelah melakukannya, **AJARKAN LANGKAH PERTAMA SELF-HYPNOSIS.**

Ketika membangunkan, Bahasa berikut harus digunakan ( digunakan dalam sesi pertama dengan klien).. *“Dalam beberapa saat saya akan menghitung 1 sampai 5. Pada hitungan 5, Anda akan membuka mata Anda, merasa luar biasa dalam segala hal* **SEBAGAI HASIL DARI BEBERAPA MOMEN SINGKAT**



*HIPNOSIS INI... SANGAT LUAR BIASA SEKALI*

*BAGAIMANA BEBERAPA MOMEN SINGKAT HIPNOSIS  
DAPAT BERGUNA UNTUK ANDA...”*

Lalu hitung sampai lima dan bangunkan klien dan begitu mata klien terbuka, TANYAKAN-BERAPA LAMA ANDA PIKIR ANDA SUDAH DUDUK DISANA DENGAN MATA TERTUTUP ? – 5 menit atau kurang? , 10 menit atau kurang ?

Kemudian lengkapi latihan ini dengan meminta klien untuk memberikan umpan balik tentang apakah mereka mengalami tanda-tanda mati rasa, kesemutan.. merasa sangat ringan atau sangat berat... memiliki kebutuhan untuk menelan air liur.... Kelopak mata berkedip... atau perasaan aneh di indera. Juga tanyakan dimana tempat favorit mereka. Semua informasi ini dapat digunakan dalam sesi selanjutnya ketika mengembangkan imajinasi yang bermanfaat bagi klien Anda.

## 25 DETIK INDUKSI

1. Tutup mata anda dan biarkan tubuh anda rileks dan masuki alam relaksasi.
2. Setiap saya menyentuh Pundak anda, Anda dua kali lipatkan relaksasi di tubuh anda dan masuki alam relaksasi jauh lebih dalam dan lebih dalam lagi (sentuh Pundak klien beberapa kali)
3. Dan ketika saya mengucapkan SEKARANG, itu tanda bagi pikiran bawah sadar anda untuk membuat tubuh anda dua kali lipat jauh lebih rileks dan masuki alam relaksasi jauh lebih dalam lagi. SEKARANG anda semakin rileks dan SEKARANG anda jauh lebih rileks lagi dan SEKARANG anda menikmati relaksasi di tubuh anda
4. (sentuh Pundak klien beberapa kali) anda semakin rileks dan menikmati kondisi anda.
5. Sebentar lagi saya akan menghitung 1 sampai 5 dan pada hitungan 5 anda akan membuka mata bangun dalam keadaan sehat dan segar. 1 anda merasa luar biasa, 2 anda merasa segar dan sehat, 3 anda semakin segar dan sehat, 4

semakin segar dan sehat silakan buka mata  
anda perlahan lahan dalam keadaan sehat dan  
segar.

# **DEEPENING**

**Menurunkan Gelombang Otak  
dari Alpha ke Theta**

## **DEEPENING 1.**

### **Menghitung Angka Turun**

Saya akan menghitung dari 10 ke 1, pada setiap hitungan turun, anda menjadi dua kali lebih rileks dari hitungan sebelumnya. Semakin turun, anda akan semakin rileks. Setiap hitungan turun membuat anda dua kali lebih rileks dari hitungan sebelumnya.

10...9... dua kali lebih rileks...8 dua kali lebih rileks dari sebelumnya...7 dua kali lebih rileks...6...5... dua kali lebih rileks...4...3...dua kali lebih rileks dari sebelumnya...2...dan 1.... Semakin rileks dan nyaman.

### **MENURUNI TANGGA**

Saya akan menghitung 1 sampai 3, dan pada hitungan ketiga anda berada di lantai dua dari sebuah rumah... dan anda berada di bibir tangga di lantai dua... menuju ke lantai satu... tangga tersebut memiliki 10 anak tangga...

Saya akan mulai menghitung. 1...2...3... sekarang perhatikan apakah anda sudah melihat tangga tersebut?

(Terapis harus memastikan bahwa klien telah melihat tangga yang dimaksud)

Setelah melihat atau merasakan adanya atangga segera mulai menghitung.

Sekarang bersiap-siaplah untuk turun menuju ke lantai satu. Anda akan turun perlahan-lahan... setiap kali anda menuruni satu anak tangga anda menjadi semakin rileks, semakin nyaman, dan semakin mengantuk.

Sekarang saya akan mulai menghitung turun dari 10 ke 1... pada setiap hitungan turun...anda bergerak turun ke bawah ... semakin rileks dan semakin mengantuk.

10, anda mulai melangkah turun, 9... anda semakin rileks dan mengantuk,..8... anda turun dan semakin dalam, 7...semakin mengantuk... semakin rileks...6... semakin nyaman, 5... anda semakin turun dan semakin dalam, 4...3... semakin rileks dan

mengantuk, 2...dan 1... bagus sekali... anda telah tertidur dengan sangat lelap...!

## **TEMPAT YANG MENYENANGKAN**

Saya akan menghitung dari 10 ke 1... dan tepat ketika hitungna saya gmencapai 1, saya minta anda meng imajinasikan bahwa anda berada di suatu tempat yagn sangat nyaman untuk anda... tempat itu boleh saja alam pegunungan... pantai... atau bahkan rumah anda...kamar tidur anda... atau tempat papau yang membuat anda nyaman.

Baiklah... 10... silahkan mulai bayangkan tempat tersebut. 9... rasakan bahwa tempat tersebut semakin jelas... 8... tempat tersebut semakin nyata, 7... anda benar – benar dapat merasakan berada di tempat itu, 6... anda benar -benar mulai dapat mengamati keadaan sekeliling. 5... semakin nyata dan semakin jelas. 4... anda benar-benar menikmatinya. 3...rasakan bahwa hal itu sangat nyata. 2... anda benar-benar beraada disitu. Dan 1... silahkan anda menikmatinya...



merasakannya...sangat nyata... sangat jelas... dan anda sangat menyenangkan.

## **THE ELEVATOR**

Sebelum menggunakan teknik deepening ini pastikan klien anda tidak phobia terhadap lift.

Bayangkan diri anda berada di depan sebuah lift... saat anda mengamati lift tersebut... pintu lift terbuka... anda masuk kedalam lift itu dan anda merasa sangat nyaman dan rileks di dalam lift ini.

Saat anda perhatikan, ternyata anda berada di lantai paling atas... lampu lift menunjukkan angka 10.. anda akan aaturun ke lantai 1... anda menekan tombol 1...

Lift mulai bergerak turun... rasakan penurunan lift... anda merasa semakin santai... semakin rileks... semakin mengantuk... lift telah mencapai lantai 9... anda merasakan penurunan itu... semakin turun... semakin rileks... semakinsantai... semakin mengantuk... kini lift melewati lantai 8... anda mreasakan penurunan itu... anda mekain rileks...

semakin santai... semakin mengantuk. Lift kini melewati lantai 7... anda semakin rileks... semakin santai... semakin mengantuk. Lift telah mencapai lantai 6... anda merasakan penurunan itu... semakin turun... semakin rileks... semakin santai... semakin mengantuk... kini lift melewati lantai 5... anda merasakan penurunan itu... anda semakin rileks... semakin santai... semakin mengantuk... lift kini melewati lantai 4... anda semakin rileks... semakin santai... semakin mengantuk.

Lift telah mencapai lantai 3... anda merasakan penurunan itu... semakin turun... semakin rileks... semakin santai... semakin mengantuk...

Kini lift melewati lantai 2... anda merasakan penurunan itu.. anda semakin rileks... semakin santai... semakin mengantuk... kini... anda tiba di lantai 1... anda telah benar-benar mengantuk... anda tertidur pulas... semakin terlelap, semakin nyenyak.

## **HAND DROP**

Saya akan mengangkat tangan anda dan anda jangan membantu mengangkatnya, rilekskan saja.

Bayangkan tangan anda seperti kain lap pel yang basah (goyang-goyabngkan tangan klien, sambil mengkalibrasi sejauh mana dia sudah rileks)

Dan sebentar lagi saya akan menjatuhkan tangan anda ke pangkuan paha anda. Dan ketika nanti tangan and ajatuh ke paha anda, dua kli lipat rasa rileks anda jauh lebih dalam dari sebelumnya.

## **MENGGGUNAKAN ANCHOR 1**

Setiap saya mengatakan kata “SEKARANG”, itu tandanya anda harus measuk dalam kondisi rileks jauh lebih dalam.

SEKARANG...anda semakin rileks... tenang dan SEKARANG napas anda semakin teratur dan SEKARANG anda menikmati sensasi rilesk ditubuh dan pikiran anda.

## **MENGGUNAKAN ANCHOR 2**

Setiap saya menyentuh BAHU anda, maka itu tandanya anda masuk dalam kondisi rileks jauh lebih dalam ...

(kemudian sentuh BAHU klien beberapa detik, lalu lepaskan, sentuh lagi, lalu lepaskan)

## **ESQ Hypnotherapeutic**

**Berbagai Teknik Hypnotherapeutic yang sesuai  
dengan permasalahan dan kondisi klien**

## **CONTOH SUGGESTION THERAPY PERCAYA DIRI**

*“anda adalah pribadi yang sangat istimewa... anda memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggi... anda selalu penuh semangat dan motivasi. Anda terus*

*berusaha melakukan yang terbaik yang anda bisa... anda memiliki kemampuan untuk berprestasi, anda yakin dengan kemampuan diri anda sendiri... anda sangat bangga dan sangat Bahagia karena memiliki kemampuan yang sangat luar biasa... anda adalah pribadi yang sempurna... anda adalah pribadi yang penuh percaya diri... penuh semangat... penuh motivasi... dan yakin pada kemampuan diri sendiri... anda pribadi istimewa.. oleh karena itu mulai hari ini anda terus berusaha melakukan yang terbaik yang anda bisa dalam segala hal... anda adalah orang yang pandang menyerah...gigih dalam memperjuangkan tujuan-tujuan hidup anda. Bagi anda, usaha adalah sebuah proses mencapai*

*kesuksesan dan keberhasilan anda... oleh karena itu*

*anda terus melakukan yang terbaik dengna penuh kegigihan, semangat dan motivasi dalam segala hal”*

## **CONTOH SUGGESTION THERAPY MENJADI HYPNOTHERAPIS HANDAL**

*Anda adalah seorang pribadi yang giat dalam belajar, menuntut ilmu, dan sekarang anda pun belajar hypnosis dan hypnotherapy, untuk kebaikan dan kemajuan hidup anda maupun orang lain.*

*Anda percaya diri dan yakin pada kemampuan diri sendiri bisa menjadi hipnoterapis handal yang dapa tmembantu orang lain.. anda terus belajar... belajar dan praktek...praktek mempraktekan ilmu hypnosis buat diri sendiri maupun orang lain... sehingga hari demi hari... minggu demi minggu, bulan demi bulan, anda jalani dengan penuh semangat dan motivasi*

*belajar, kemudian mempraktekkan hipnoterapi... dan akhirnya anda menjadi seorang hipnoterapis yang percaya diri... penuh ketrampilan... dan pengetahuan utnuk membantu orang lain*



*menyelesaikan masalah mereka.. dan anda  
sekarang menjadi seorang*

*hipnoterapis yang handal, penuh semangat, dan motivasi untuk terus melakukan yang terbaik... terus belajar... dan mempraktekkan hypnosis dan hipnoterapi. Itulah diri anda yang baru yang gigih untuk terus belajar dan menjadi hipnoterapis handal.*

### **Desensitization by object projection**

Bayangkan semua rasa kesal, marah, kecewa keluar dari tubuh anda berupa asap hitam yang keluar dari kepala anda...

### **Systematic Desensitization**

Lihat kecoanya 50 meter di hadapan anda...

Sekarang kecoanya 30 meter di hadapan anda...

Maju lagi 20 meter dihadapan anda dan sekarang kecoanya 10 meter di depan anda. (jarak antara kecoa dan klien diperpendek sedikit demi sedikit. Setelah klien merasa nyaman, jaraknya semakin

diperpendek)

## **Implosive Desensitization**

Saya akan menghitung 1 sampai 3 pada hitungan ke 3 kembali ke tempat anda (jatuh dari motor)  
perhatikan reaksi kline, jika masih ketakutan  
katakana : kembali ke tempat nyaman anda... Anda  
adalah orang pemberani dan bisa menghadapi  
semuanya... saya kan menghitung 1 sampai 3 pada  
hitungan ke 3 kembali ke tempat anda (jatuh dari  
motor)

Perhatikan reaksi klien, jika masih ketakutan  
katakana : kembali ke tempat nyaman anda..

## **CHAIR THERAPY**

Bayangkan anda ada di sebuah ruangan dan di dalam ruangan tersebut ada dua buah kursi, jika anda sudah melihat kursinya gerakkan telunjuk tangan anda (tunggu sampai klien menggerakkan telunjuknya, jika sudah, lanjutkan).

Silahkan anda duduk di salah satu kursi, jika anda sudah duduk di salah satu kursi gerakkan telunjuk tangan anda. (tunggu sampai klien menggerakkan telunjuknya, jika sudah, lanjutkan).

Di salah satu kursi lagi, hadirkan orang yang ingin ajak anda bicara untuk duduk di kursi di hadapan anda, gerakkan telunjuk tangan anda (tunggu sampai klien menggerakkan telunjuknya, jika sudah lanjutkan) silahkan anda sampaikan apapun isi hati anda kepada orang yang ada di hadapan anda... apakah sudah di sampaikan semua?

Jika sudah gerakkan telunjuk tangan anda.

Saya akan menghitung 1 sampai 3 pada hitungan 3 jadilah orang yang ada di hadapan anda

(sekarang berbicara dengan lawan bicara klien)  
anda sudah

mendengar sendiri apa yang disampaikan A (klien)  
silakan anda tanggap...

## **INFORMED CHILD TECHNIQUE**

Setelah melakukan regresi dan klien kembali ke masa yang lebih muda atau kecil (anak-anak) anda mbisa melakukan informed child technique:

Saya ingin berbicara dengan (nama klien) dewasa usia .... Jika boleh gerakan tuelunjuk tangan kanan (tunggu sampai klien menggerakkan telunjuknya, jika sudah lanjutkan)

Saya akan menghitung 1 sampai 3 pada hitungan ke 3 jadiln (nama klien) dewasa usia... jentikkan jari anda (atau ketuk kening atau punnggung tangan klien secara perlahan) dan langsung di sambung dengan :

(nama klien) sudah mendengar rdan melihat sendiri (nama klien) kecil sedih dan marah sama ibu, boleh (nama klien) dewasa bujuk dia supaaay mau memaafkan ibu dan ga bersedih lagi silakan bujuk.

Kasih waktu sejenak... klein dewasa berbiacara denga klien anak

Apakah (nama klien) kecil sudah tidak sedih lagi? Jika sudah hilang sedihnya:

Saya akan menghitung 1 sampai 3, pada hituangan 3 jadilan (nama klien) kecil usia...

## **CLIENT CENTERED PARTS THERAPY**

Ada bagian dari and ayang ingin (menikah segera di masa muda), boleh saya berkomunikasi dengan bagian anda yang (ingin menikah segera) jika boleh gerakkan telunjuk tangan kiri anda...

(Tunggu sampai klien menggerakkan telunjuknya, jika sudah lanjutkan ):

Terima kasih sudah mau berkomunikasi dengan saya, supaya mempermudah komunikasi, saya boleh tahu bagian and ayang (ingin segera menikah) di panggilnya apa? Tunggu jawaban klien, misalnya Dony:



Apakah tujuan Doni (ingin segera menikah) ?

Tunggu jawabannya

Baik Dony tunggu sebentar ya...

Ada bagian dari anda yang ingin (kuliah dulu sebelum menikah), boleh saya berkomunikasi dengan bagian and ayang ingin (kuliah dulu sebelum menikah), boleh saya berkomunikasi dengan bagian and ayang ingin (kuliah dahulu sebelum menikah) jika boleh gerakkan telunjuk tangan kiri anda... tunggu sampai klien menggerakkan telunjuknya, jika sudah lanjutkan):

Terima kasih sudah mau berkomunikasi dengan saya, supaya mempermudah komunikasi, saya boleh tahu bagian anda yang ingin (kuliah dulu sebelum menikah), dipanggilnya apa? Tunggu jawaban klien misalnya Dana:

Apakah tujuan dari Dana ingin (kuliah dulu sebelum menikah?) tunggu jawabannya...

Misalkan jawaban Dana adalah 'saya ingin kuliah dulu karena ingin berkarir dulu' maka lanjutkan menjadi FASILITATOR;

Dony dan Dana, Dana ingin kuliah dulu sebelum menikah karena ingin berkarir dahulu, menurut Dony bagaimana?

Tunggu respon Dony, misal hak jawaban Dony adalah 'dengan menikah karir juga kan tetap bisa jalan'

Dana kata Dony dengan menikah karir juga kan bisa jalan, menurut Dana bagaimana?

**LANJUTKAN MENJADI FASILITATOR SAMPAI  
TERCAPAI KESEPAKATAN ANTARA KEDUA BELAH  
PIHAK.**

## **CIRCLE OF EXCELLENT**

Perhatikan di hadapan anda ada sebuah lingkaran. Sekarang, bayangkan di dalam lingkaran tersebut penuh dnenga hal-hal positif, dalam kehidupan yang anda butuhkan... lihat lingkaran itu... rasakan... baik... bagus sekali... sekarang...., saya hitung dari tiga ke satu, anda melangkah ke lingkaran terebut..

Tiga... dua... satu... baik... bagus sekali.... Rasakan bagaimana rasanya di lingkaran itu... rasakan energi positif ada pada tubuh anda rasakan pikiran dan emosi anda...

Sekarang, saya hitung dari tiga ke satu, anda keluar dari lingkaran itu dengan membawa semua energi positi tersebut... tiga... dua...satu... baik... bagus sekali... perhatikan, bagaimana rasanya sekarang... sekali lagi, saya hitung dari tiga ke satu, anda memasukin lingkaran itu... tiga, dua , satu. Baik. Bagus sekali... kembali rasakan anda diliputi hal postif.

**Amati perubahan postur, mimic, emosi, dan pergerakan klien saat keluar dan masuk lingkaran...**

Sekali lagi.., saya hitung dari tiga ke satu, ke luar dari lingkaran itu.. tiga,... dua... satu... baik... bagus sekali... rasakan anda semakin semanga dan positif... saat saya menghitung lagi dari tiga ke satu, anda masuk lagi ke lingkaran tadi... tiga... dua... satu... baik.

Bagus sekali...apa yang anda rasakan sekarang?... sekarang anda bisa membawa karakter positif yang baru anda alami kapanpun juga... gabungkan .... Ikat perasaan tadi saat anda keluar dari lingkaran... tiga, dua , satu... bagus... mulai saat ini, anda menyadari berapa sangat mudahnya untuk menjaga karakter dan hal yang positif tersebut...

Anda memilikinya... dan anda tahu itu sudah bagian dari diri anda sendiri... sekarang anda merasakan sensasi positif yang menyatu dalam diri anda... bagus sekali... nikmati diri anda yang baru yang penuh dengan energi dan hal positif.

## **SCRIPT REGRESI SPECIFIC EVENT**

Saya akan menghitung dari 1 sampai 3. Pada hitungan 3 dan setelah mendengar suara jentikan jari saya. Anda kembali ke masa lalu dalam hidup anda, pada saat :

(hanya contoh)

1. Anda sedang sekolah di SD
2. Anda bertemu pacar pertama anda
3. Anda sedang ulang tahun ke 7
4. Anda duduk di kelas 5 SD
5. Anda melihat kecoa di kamar mandi
6. Anda melihat cecak jatuh ke tubuh anda

1...2...3... jentikan jari anda (atau ketuk kening atau punggung tangan klien secara perlahan dan langsung disambung dengan :

“anda berada di dalam atau di luar rumah?

Cepat beri jawaban

siang atau malam hari?

Anda sendiri atau dengan orang lain?

Berapa usia anda ?

Ceritakan pada saya apa yang terjadi ?

## **SCRIPT REGRESI AFFECT BRIDGE**

Saya akan menghitung naik dari 1 ke 5, setiap hitungan naik membuat intensitas emosi yang anda rasakan semakin kuat... 1... rasakan emosi anda... 2.... Rasakan emosi ini semakin kuat... 3... semakin kuat dan meningkat... 4... rasakan emosi itu semakin kuat seiring dengan hitungan naik yang anda dengan...5, anda merasakan kuatnya emosi tsb.

Saya akan menghitung dari 1 sampai 3, pada hitungan 3 dan setelah mendengar suara jentikan jari saya. Anda akan kembali ke masa lalu dalam hidup anda, saat pertama kali muncul perasaan yang anda alami seperti sekarang.1...2...3...

Jentikkan jari anda (atau ketuk kening anda atau punggung tangan klien secara perlahan) dan langsung di sambung dengan :

“anda berada di dalam atau diluar rumah?

Cepet beri jawaban

Siang hari atau malam hari?

Anda sendiri atau dengan orang lain?

Berapa usia anda?

Ceritakan pada saya apa yang terjadi?

## **MENANGANI ABREAKSI**

Dalam terapi regresi, luapan emosi yang muncul akibat klien di bawa ke masa lalu mengalami kembali peristiwa traumatiknya disebut ABREAKSI.

Menangani abreaksi :

Biarkan gambar peristiwa itu menjauh dan hilang dari pikiran anda sekarang. Saya akan menghitung 1 sampai 3, pada hitungan 3 anda akan kembali ke tempat kedamaian anda. 1,2,3, (jentikkan Jari anda) Sekarang anda ada di tempat kedamaian anda. Bagaimana perasaan anda?



**SELF HYPNOSIS**  
**Metode Sempel tiga Langkah**  
**Langkah 1**  
**Teknik Sebelum Tidur**

1. Ketika Anda bersiap-siap ingin tidur, dimulai dari mala mini dan anda lanjutkan selama 7 hari kedepan,tepat sebelum anda jatuh tertidur / berikan diri anda untuk melakukan sugesti sebanyak 10 kali :

"Setiap hari, dalam segala hal, saya menjadi lebih baik dan lebih baik"

Ketika anda mengatakan sugesti tersebut, imajinasikan diri anda seperti yang Anda sugestikan, menjadi lebih baik dan lebih baik.

2. Untuk mencegah Anda supaya tidak tertidur dan melupakan angka yang sudah dihitung,setiap kali ketika Anda memberikan sugesti tersebut, tekan tangan Anda mulai dari tangan kanan,lanjutkan dengan tangan kiri. Lanjutkan

dengan tangan kiri Anda sampai Anda selesai memasukkan sugesti sebanyak 10 kali.

3. Ini mungkin yang pertama kali buat Anda untuk belajar bagaimana memprogram diri Anda melalui sebuah sugesti. Ini adalah bagian yang terpenting dalam melakukan latihan setiap malam tanpa jatuh tertidur hingga Anda menyelesaikan repetisi sebanyak 10 kali.
4. Sekarang Anda memulai membangun sebuah pola kebiasaan untuk memprogram diri Anda dengan memberikan sugesti positif sebelum Anda tertidur. Esok harinya Anda akan merasakan diri Anda begitu positif sesuai dengan sugesti yang dimasukkan.

**SELF HYPNOSIS**  
**Metode Simpel Tiga**  
**Langkah Langkah 2**  
**Induksi**

1. Lanjutkan langkah pertama, teknik sebelum tidur seperti yang dipelajari minggu lalu.
2. Ditambahkan, Anda lakukan program dibawah ini

:

Satu hari dua kali – lakukan sekali di pagi hari atau siang hari dan sekali saat malam hari – Anda akan menghypnosis diri Anda, tetap pada kondisi hypnosis selama 2-3 menit dan bangun setelahnya.

**Caranya:**

Duduk yang nyaman dengan bangku yang mendukung punggung Anda. Fokuskan perhatian Anda- tanpa perlu berusaha pada sebuah titik di depan Anda sedikit diatas mata

Anda. Tarik nafas panjang sebanyak 3 kali –

secara perlahan. Pada saat menarik napas yang ke-3, tahan selama beberapa detik dan Anda mulai menghitung mundur 3..2..1, Tutup mata, hembuskan napas, rileks dan biarkan diri Anda masuk ke kondisi yang dalam, segala suara dalam kondisi hypnosis.

3. Anda akan masuk ke dalam kondisi hypnosis selama 2-3 menit dengan cara menghitung secara perlahan dari angka 25 ke angka 1. (Note : ini sangat membantu jika Anda memvisualisasikan / mengimajinasikan setiap angka tersebut seperti sedang ditulis pada papan tulis hitam atau seperti pada computer yang sedang menghitung mundur.
4. Untuk bangun, menghitung maju dari angka 1 ke angka 3 – dan Anda akan terbangun begitu segarnya dan kesadaran penuh, bersiap untuk melakukan kegiatan bisnis Anda dengan perasaan penuh energi.
5. Lakukan latihan ini 2 kali sehari, 2 hari sekali selama 7 hari, setelah itu Anda siap untuk

memberikan sugesti yang menguntungkan buat Anda.

**SELF HYPNOSIS**  
**Metode Sempel Tiga Langkah**  
**Langkah 3**  
**Memprogram Sugesti**

1. Langkah ke-3 dari self-hypnosis ini dimulai seminggu setelah Anda menyelesaikan langkah 1 dan langkah 2. Saat Anda memulai langkah ke-3, Anda tidak lagi melakukan langkah ke-2.
2. Di langkah ke-3, Anda membutuhkan sebuah kartu berukuran 3x5 atau kartu lainnya yang mudah dibawa kemana saja. Anda diminta untuk menuliskan sugesti yang telah Anda persiapkan yang memenuhi kriteria, Antara lain menjadi lebih positif, sederhana, percaya, terukur dan disertai juga dengan penghargaan. Selalu tetapkan sugesti Anda di waktu sekarang.

3. Sekali lagi, duduklah dan pilih satu titik didepan Anda, sedikit diatas pandangan mata Anda. Tahan kartu didepan titik dan bacalah sugesti tersebut sebanyak 3 kali. Pastikan bahwa kata-kata dalam kartu tersebut dapat dipercaya oleh Anda dan biarkan apa yang diimajinasikan tercapai seperti yang tertulis di kartu tersebut. Gunakan imajinasi Anda.
4. Anda tulis sugesti di kartu tersebut-pilih titiknya- baca sugesti tersebut sebanyak 3 kali-sekarang, jatuhkan kartu tersebut dan Tarik nafas yang sangat dalam pertama kali. Hembuskan. Tarik nafas yang dalam ke-2 kalinya, hembuskan. Sekarang, Tarik napas yang dalam ke-3 kali- tahan-tutup mata Anda-hitung mundur dari 3 ke
  1. Tarik nafas dan masuklah kedalam hypnosis yang sangat dalam.
5. Point ini, selain menghitung mundur dari 25 hingga ke 1, ijinan sugesti dilakukan berulang kali diarea pikiran bawah sadar Anda. Pada saat

yang sama, imajinasikan bahwa Anda mengeluarkan sugesti tersebut.

Anda akan menemukan pada saat yang sama kata-kata yang Anda ucapkan mulai perlahan-lahan terpecah pecah dan menjadi dalam satu bentukan. Itu tidak apa-apa. Yang paling penting adalah kata-kata yang keluar dari diri Anda.

Selama kurang lebih 2-3 menit Anda akan meraskan waktunya untuk berhenti dan bangun. (note : waktunya ditentukan saat Anda memulai kebiasaan seperti di langkah ke-2) pada point ini hanya menghitung maju : 1..2..3... buka mata Anda dan mulailah melakukan aktivitas dengan perasaan segar dan rileks setiap saat.

Note : biarkan sugesti mengambil alih diri Anda beberapa waktu, Anda dapat pertahankan sugesti ini selama 2 minggu dan temukan keuntungan setelah waktu itu.



## **HYPNOSIS DEPTH TESTING**

### **Stages 1-6 of Six Stage Scale**

Tahap 1 Saat duduk, tetaplah menutup mata Anda, kelopak mata Anda akan tertutup rapat, sangat rapat. Sesaat saya akan meminta Anda untuk mencoba membuka kelopak mata Anda... Anda tidak dapat melakukannya. Anda menemukan bahwa mereka akan tetap tertutup dan merasa melekat seperti lem... Anda mungkin dapat menggerakkan kelopak mata Anda, tetapi tetap tertutup, pada hitungan ketiga, cobalah untuk membuka kelopak mata Anda... Anda tidak akan bias... satu, kelopak mata Anda merekat... dua, mereka merekat seperti di lem.... Tiga, tetap mencoba, tapi tidak bias, Stop ! Sekarang masuklah lebih dalam ke hypnosis.

Tahap 2 Angkat lengan Anda ke depan dada Anda.

Kunci gerakan Anda, kunci siku Anda, kunci bahu Anda, semua menjadi kaku dan kaku seperti sebatang baja. Dalam beberapa saat, saya akan meminta Anda untuk menurunkan lengan Anda.... Tetapi Anda tidak akan bisa melakukannya. Setiap Anda berusaha menurunkan lengan Anda, lengan Anda semakin tegang dan lurus seperti besi, dan kembali ke posisi semula. Saya akan menghitung sampai tiga, Anda mencoba menurunkan tangan Anda tetapi tidak bisa melakukannya. Satu, lengan Anda kaku dan kaku seperti sebatang baja.. dua, kaku dan kataleptik,.. tiga, mencoba untuk menurunkan lengan, Anda tidak bisa... semakin Anda berusaha lebih keras, semakin Anda tidak bisa.. semakin Anda berusaha lebih keras Anda tidak bisa! Berhenti mencoba ! buka kuncian siku

Anda, buka kunci bahu Anda,  
tempatkan

lengan Anda di pangkuan Anda dan masuk lebih dalam ke hypnosis.

Tahap 3 Dalam hypnosis Anda dapat berbicara kepada saya jika saya mengijinkannya. Sekarang saya meminta Anda untuk masuk lebih dalam ke dalam hypnosis. Saya minta Anda menghitung dari 1 sampai 10.. selama menghitung saya akan mengatakan LEBIH DALAM yang akan memungkinkan Anda untuk masuk lebih dalam ke hypnosis.. sekarang hitunglah perlahan ! satu, dua, dll Kali ini ketika Anda menghitung 1-10, urutan nomor yang Anda akan lakukan adalah sbb : 1,2,3,4,5,7,8,9,10 ( dan mundur 10-1 meninggalkan #6). Sekarang silahkan hitung 1-10. (jika klien melupakan #6, lanjutkan dengan mengatakan), saat Anda bangun, Anda bisa mengurutkan nomor seperti sebelumnya, sampai saya menjentikan jari saya dua kali. Ketika saya

menjentikan jari saya dua kali, Anda kembali ke mode awal Anda menghitung (ini adalah saran posthypnotic). Sekarang silahkan menghitung lagi dari 1-10. ( Catatan : jika klien tidak melewati nomor 6 selama dihipnosis, jangan memberi sugesti post-hypnotic).

Tahap 4 Sekarang saya akan meletakkan lengan Anda kembali ke pergelangan tangan. Ia akan terus disana dengan nyaman. Silahkan regangkan jari Anda. Sekarang hilangkan seluruh perasaan pada tangan Anda. Tangan Anda tidak merasakan apa-apa. Tangan Anda dari pergelangan tangan sampai ruas jari Anda. (Usapkan ujung jari Anda ke tangan klien) Anda tidak merasa apapun di daerah antara pergelangan tangan Anda dan ruas jari Anda. Anda tidak merasakan apa-apa. Mati rasa.. mati rasa.. Selama Anda mengatakan “tidak” Anda mencubit

tangan klien). Beritahu saya –

apakah Anda merasakan sesuatu ?...  
Setuhan.. tapi tidak sakit.. (tunggu  
tanggapannya) (Jika klien menjawab –  
sentuh- Anda merespons- membiarkan  
SEMUA sensasi meninggalkan tangan  
Anda, Anda tidak merasakan apa-apa..  
mati rasa.. mati rasa... ulangi pertanyaan.  
(Jika klien merasa sakit – berhentilah)  
(Jika tidak sakit kemudian lanjutkan lagi.  
Ingat dalam kasus apapun, Anda  
mengembalikan ke kondisi semula).  
Sekarang biarkan perasaan semua untuk  
kembali ke tangan Anda ( usap kembali)  
Anda merasakan ini.. ( mencubit dengan  
perlahan).

Tahap 5 Sesaat saya akan menghitung dari 1  
sampai 3. Pada hitungan 3, saya ingin  
Anda membuka mata Anda, tapi tetap  
dalam hypnosis. Ketika Anda membuka  
mata Anda, maka Anda akan melihat  
dinding di depan Anda dan melihat jam.

Saya ingin



Anda menjelaskan jam itu. Sekarang tetap dalam hypnosis dan buka mata Anda dalam hitungan ketiga.1..2..3. Mata terbuka. Merasa baik, bukan? Silahkan lihat ke dinding dan ceritakan apa yang anda lihat. (Biarkan waktu yang cukup untuk respons. Tanyakan, tetapi biarkan mereka menggambarannya atau tidak sama sekali melihat apa-apa). Sekarang tutup mata Anda dan masuk ke hypnosis lebih dalam.

Tahap 6      sekarang saya akan menghitung 1 sampai 3. Pada hitungan 3, Anda akan membuka mata Anda, tapi tetap dalam hypnosis. Ketika Anda membuka mata Anda, Anda akan ingin menulis sebuah catatan tetapi Anda tidak akan dapat melihat pena Anda. Pena Anda akan hilang. Anda akan ingin mencatat, tapi tidak akan dapat melihat pena Anda. Anda bahkan menuduh saya mengambilnya.    1..2..3..

Mata terbuka.

Terasa enak bukan? (sekarang biarkan waktu adegan dimulai. Biarkan waktu yang akan mengembangkan halusinasi). Sekarang tutup mata Anda dan masuk lebih dalam ke dalam hypnosis.

Sejenak saat saya akan menghitung dari satu sampai lima. Pada hitungan 5, Anda akan terbangun dari hypnosis, merasa segar dan siaga. Anda akan ingat semua. Anda ingin ingat tentang apa yang terjadi di sini hari ini dan merasa sangat baik. 1.. mulai bangun 2... memiliki perasaan indah dan santai 3.. pikiran jernih dan siaga...4 bangun dari hypnosis sekarang.. dan pada hitungan 5 mata terbuka saat Anda siap... 5.. mata terbuka ! Merasa luar biasa, kan?

## **THE PROTECTIVE SHIELD**

Bayangkan dan imajinasikan relaksasi menyebar seperti sinar matahari... dengan lembut menghangatkan dan merelaksasi.. seperti, cincin air yang terbentuk dan menyebar dari kerikil dilempar ke dalam kolam yang tenang.. dan relaksasi menyebar ke setiap otot, sel, serat dan tulang dalam tubuh Anda..... dan Anda menikmati relaksasi ini tenang dan damai di setiap bagian tubuh Anda... dan setiap detik yang berlalu perasaan relaksasi mendalam yang tenang dan nyaman menjadi kuat dan setiap sel, saraf dan bagian tubuh Anda tahu dan menikmati sensasi indah ini.. dan perasaan yang luar biasa ini sekarang keluar dari dalam tubuh Anda... menyebar ke bagian luar kulit Anda yang membentuk perisai pelindung di sekitar Anda... dan Anda bisa membiarkan perasaan perlindungan ini menyebar jauh... jauh dari luar tubuh Anda.. atau tetap dekat ke tubuh Anda layaknya kulit kedua..

Dan karena ini gelembung pelindung atau perisai ini adalah ciptaan Anda sendiri, Anda dapat melakukan apapun hal yang Anda inginkan... Anda dapat menggunakan perisai ini dengan cara apapun...

perisai

ini tidak terbatas.... Dapat bertindak sebagai filter, untuk menyaring perasaan-perasaan atau hal-hal yang terjadi disekitar Anda... dan menyaring hal-hal yang tidak nyaman bagi Anda dan memungkinkan Anda untuk membiarkan perasaan-perasaan yang Anda iijinkan dan yang Anda ingin mengalaminya... dan dapat bertindak sebagai penguat untuk membantu Anda memahami orang dan agar orang lain memahami Anda.

Dan gelembung pelindung ini dapat terlihat atau tidak terlihat bagi beberapa orang yang Anda inginkan ... dan Anda menggunakan perisai pelindung ini sesuai dengan yang Anda inginkan.. dan itu OK... karena perisai ini adalah ciptaan Anda sendiri... dan Anda menggunakan perisai ini dan Anda merasa nyaman di setiap bagian tubuh Anda... berlatih dan menggunakan perisai ini.. dan membiarkannya untuk menyebar ... dan memungkinkan untuk melampaui batas batas tubuh Anda ... dan Anda dapat bereksperimen dengannya ... menjadikannya sebesar yang Anda inginkan ... menggunakannya sebagai transport ke tempat lain atau ke waktu lain ... dan semakin Anda menggunakannya, semakin kuat gelembung perisai tersebut.

Dan sekarang Anda menyadari bahwa ketika saya membangunkan Anda ... Anda dapat kembali ke tempat ini dengan damai, tenang dan merasakan relaksasi yang mendalam dan menggunakan perisai setiap kali Anda menginginkan untuk melakukannya... dan Anda menggunakan perisai ini dan merasakan relaksasi menyebar ke seluruh bagian tubuh Anda.

## **MEETING THE INNER CHILD AND PERFECT INNER COMPANION :**

Baca skrip di bawah ini :

*Tutup mata Anda dan ambil napas panjang, lambat, napas dalam-dalam, dan ketika Anda menghembuskan napas, buang setiap stress dan ketegangan yang ada, keluar dari tubuh Anda dan biarkan diri Anda untuk bersantai... Dari bagian atas kepala sampai ke ujung jari kaki Anda... biarkan setiap otot dan setiap saraf tubuh Anda santai... Anda dapat merasa sangat aman dan terlindungi... Suara-suara diluar tidaklah penting – Anda dapat mendengar bunyi atau suara dari luar ruangan, tetapi mereka tidak memiliki pengaruh yang mengganggu Anda, bahkan sebenarnya mereka meningkatkan dan memperdalam relaksasi Anda... lebih santai dan makin santai dengan setiap napas lembut dan mudah.... Semakin rileks setiap mendengar suara saya.... Meregangkan diri dan membebaskan diri Anda.. masuk lebih dalam ke hypnosis. Saya ingin Anda sekarang membayangkan bahwa Anda berada dipuncak tangga kesepuluh . tangga kayu, pegangan nya kayu sangat lembut.*



*Saya ingin Anda*

*membayangkan sejenak, Anda menuruni tangga kayu tersebut... dan ketika anda melakukannya, anda dua kali lebih rileks setiap kali melangkah ke bawah ... dan saya ingin Anda membayangkan adegan sangat menyenangkan di ujung tangga bawah. Ada sebuah ruangan yang indah, nyaman, dilengkapi dengan furniture, atau mungkin alam itu sendiri. Jika anda suka pantai, anda bisa bayangkan, ketika anda sampai ke bawah tangga, anda melangkah menuju pantai pasir ..... atau anda mungkin membayangkan sebuah padang rumput gunung ..... apa pun lokasi yang tenang, aman dan nyaman bagi anda.*

*Sekarang mari kita kembali dan membayangkan anda berjalan menuruni sepuluh anak tangga. Ketika anda bergerak turun ke anak tangga 9, anda dua kali masuk lebih dalam ke hypnosis, makin rileks dan membebaskan diri .... Ke anak tangga 8 ... semakin turun, ke anak tangga 7 semakin rileks dan membebaskan diri anda... anak tangga ke 6, tenang dan santai ... turun ke anak tangga 5 .. anda sudah setengah jalan. Bebaskan diri anda, ke anak tangga 4 semakin turun ke bawah ke anak tangga 3 ... begitu nyaman begitu santai, bergerak turun ke anak*

*tangga 2 semakin turun, turun ke bawah ke anak  
tangga 1 ....*

*Dan ketika anda turun ke anak tangga terakhir, bayangkan diri anda sekarang sedang berada dalam pemandangan yang indah, yang telah anda buat dalam pikiran anda, dan bayangkan ada sebuah magnet dibawah kaki anda, yang menarik keluar segala bentuk stress, keluar dari dalam tubuh anda ... membiarkan nya pergi dan lanjut bersantai , saya ingin anda pergi dan merasa lebih dalam ... dan merasakan esensi diri anda sendiri ... bayangkan saja bagian rohani dari anda, higher-self anda. Saya akan memberi anda waktu tenang sekarang yang memungkinkan anda mengalami sebagian dari anda, dan saya akan kembali dengan anda kira kira 1 menit dari sekarang. .... ( lanjutkan setelah waktu tenang satu menit) .... ketika anda melanjutkan untuk bersantai, anda menyadari anda telah diberikan kontrol atas pikiran dan tubuh anda, hanya dengan bersantai .... Dan rasakan sensasi tersebut. Sekarang bayangkan kita kembali ke masa kanak kanak anda, masa yang sangat bahagia .... Dan bayangkan bagaimana keadaan kanak- kanak anda... dan lihat atau bayangkan wajah kecil yang bahagia , dan bayangkan anda ingin memeluk anak kecil itu di tangan anda dan ingin berbisik*

*ditelinganya bahwa*

*anda bahagia dia telah lahir.. bahwa anda bahagia karena ia adalah seorang anak laki laki atau perempuan... dan bahwa anda menghormati perasaannya... dan bahwa anda ada baginya – apapun yang anda rasa penting bagi anda untuk memberi tahu anak itu. Anak itu mungkin perlu mengetahui bahwa anda mencintai dia. Sekarang, saya ingin anda membayangkan menggenggam tangan anak itu sekarang, dan anda berdua berjalan- jalan disuatu jalan.. dan jalan ini menjangkau sejauh mata dapat melihat. Saya ingin memberitahu bahwa ini adalah jalan hidup anda dan anak melompat lompat disamping anda, menatap anda.... Merasa begitu baik bahwa anda telah datang baginya, merasa sangat bahagia berada bersama anda, perasaan dewasa merasa sangat aman dengan anda*

*.... Merasa sangat aman, merasa sangat dicintai. Di kejauhan, anda melihat seseorang yang sangat hangat, peduli, penuh kasih datang ke arah anda, dan anda bisa langsung tahu, ini adalah orang yang hebat, saya ingin memberitahu anda bahwa ini adalah perfect inner companion, yang selalu ada untuk mendukung anda, mencintai anda,*

*membimbing anda.....  
menyebutnya malaikat*

*beberapa*

*orang*

pelindung mereka. Beberapa orang menyebutnya diri mereka yang lebih tinggi atau Tuhan mereka. Tidak peduli bagaimana anda menyebutnya. Anda memilikinya dalam diri anda – yang terkandung dalam mata batin anda – sekarang datang ke arah anda dan anak itu, ..... dan ketika ia mendekat, ia melebarkan lengannya untuk menyambut anak itu dan anak itu berlari menghampirinya dan ia menyambutnya ke dalam dekapan tanganya, ..... dan anda merasakan indahnya cinta yang ada... sebuah perasaan diterima. Dan kemudian sosok itu menjangkau lengan mereka kepada anda , sosok dewasa anda, dan ketika anda berada didekapannya, anda meraskan perasaan yang luar biasa dari cinta dan dukungan. Seperti keluarga yang sempurna yang selalu anda inginkan dan tidak pernah terbayangkan. Anak yang spontan penuh kasih dan kreatif, sosok dewasa anda dan sosok sempurna perfect inner companion, yang selalu berada disana untuk mencintaimu, mendukungmu dan membimbingmu. Sekarang bayangkan cahaya indah mengelilingi anda bertiga, melindungi anda dari hal-hal negative, hanya mengizinkan cinta memasuki diri anda, hanya cahaya dan cinta yang



*bergerak keluar dari anda dan anda*

merasa energy yang mengalir melalui tubuh anda adalah luar biasa, sebagai gagasan sempurna dari cinta... dan sekarang anda membayangkan cahaya putih energi ilahi turun melalui BAGIAN ATAS kepala anda – sebuah energi penyembuhan – memungkinkan mengalir kebagian belakang kepala, ke mata anda, memungkinkan anda untuk melihat lebih jelas. Kebenaran anda. Bayangkan bahwa cahaya putih sekarang bergerak ke dalam rahang dan dagu anda, mulut anda. Memungkinkan anda untuk mengungkapkan perasaan anda dengan cara yang tepat. Merasa bahwa cahaya putih sekarang pindah ke dalam tenggorokan anda dan ke dalam dada, membuka pusat hati anda untuk merasakan cinta itu, yang hidup dan ada dalam diri anda. Merasa bahwa cahaya putih energi ilahi itu sekarang mengusir semua masalah-masalah yang tidak lagi diperlukan – yang sudah lewat – yang lampau. Rasakan bahwa cahaya putih bergerak ke bawah kaki anda .... Memungkinkan anda untuk merasakan energi yang mengalir langsung melalui pikiran dan tubuh anda, di setiap lokasi memberikan anda rasa damai .... Memberikan anda pengetahuan bahwa anda layak dan pantas .... Membuat anda

*mengetahui bahwa*

*anda memiliki tujuan .... Rasakan saja di setiap kesempatan. Sekarang saat saya menghitung dari 1-5, anda kembali ke masa kini, ke tempat ini, sadar sepenuhnya, bahwa anda benar-benar layak dan pantas, bahwa anda berharga dan layak menerima sukacita dan rasa damai- menghargai diri anda setiap hari, HITUNG 1-5.*

## PERMISSIVE HAND CLASP TEST

Baca skrip di bawah ini :

*Silahkan duduk sangat nyaman dengan tangan Anda di pangkuan Anda. Dan kedua tangan Anda saling terkunci, sedikit rapat. Sekarang jika Anda mau, silahkan melihat kebawah dengan santai, turun ke arah tangan Anda.*

*Sekarang angkatlah tangan Anda dari pangkuan Anda, sedikit saja, tetap fokuskan perhatian Anda pada tangan Anda.*

*Coba bayangkan bahwa tangan Anda memulai menempel satu sama lain, secara perlahan dan lembut saling menempel erat. Biarkan imajinasi Anda membayangkan proses tersebut secara perlahan, menutup, dan menutup perlahan-lahan, mungkin Anda dapat membayangkan bahwa kedua tangan Anda mulai menempel bersama-sama, sedikit demi sedikit pada satu waktu.*

*Dan mungkin Anda merasa denyut nadi Anda berdetak kencang ditangan Anda yang menunjukkan bahwa sebenarnya tangan Anda benar-benar*

*menempel bersama-sama. Dan mungkin Anda bahkan melihat bahwa beberapa kuku jari Anda mulai menjadi putih.*

*Dan selama saya duduk, saya bisa melihat ibu jari Anda menekan ke bawah ibu jari Anda yang lain, dan jari telunjuk Anda ditempatkan di atas jari telunjuk Anda yang lain, dan hal yang sama benar-benar mulai terjadi pada semua jari-jari lain Anda. Dan yang pasti Anda dapat lihat, bahwa sekarang di beberapa jari Anda berubah warna menjadi kemerahan, dan mungkin Anda dapat melihat warna putih di beberapa kuku-kuku jari Anda sebagai akibat dari jari tangan Anda yang menempel satu dengan yang lainnya semakin erat. Dan sekarang karena telapak tangan saling menekan satu sama lain, Anda bahkan bisa membayangkan bahwa tangan Anda mulai merasa seolah-olah saling menempel seperti lem.*

*Bahkan, mereka menempel seperti di lem (lebih erat lagi sekarang). Begitu erat menempel, bahwa semakin Anda mencoba untuk memisahkan mereka, Anda akan menemukan bahwa Anda tidak mampu melakukannya. Jangan lanjutkan sampai saya selesai*

*menghitung sampai tiga. Pada hitungan ke tiga  
Anda*

*akan berusaha memisahkan mereka, tetapi Anda tidak bisa.*

*Tangan Anda saling menempel seperti di lem! Satu – semakin erat menempel*

*Dua – semakin erat menempel seperti di lem*

*Tiga – coba pisahkanlah mereka – ANDA TIDAK BISA! COBALAH, ANDA TIDAK BISA! COBALAH, ANDA TIDAK BISA! Sekarang berhenti mencoba – santailah dan biarkan tangan Anda untuk lepas satu sama lain dengan sangat mudah, tanpa usaha apapun.*

*Tenangkan pikiran anda,tubuh anda santai, rileks ,santai. Sekarang dengarkan suara saya, dan hanya suara saya. Dengarkan saya dan biarkan pikiran anda mencapai apa yang saya katakan. Semua suara lain yang anda mungkin dengar hanya akan menenangkan, memberikan efek menenangkan. Dari saat ini, mulai sekarang anda tidak akan lagi memiliki keinginan untuk makan snack diantara waktu makan. Semua keinginan untuk makan makanan yang menggempukan, makanan berat,makanan yang berlebihan akan hilang. Kecenderungan untuk makan*



*makanan tersebut meninggalkan anda sekarang dan menjadi seperti kenangan.*

*Ini hanyalah sebuah pengalaman masa lalu... tidak berpengaruh lagi pada Anda sekarang. Anda tidak lagi memiliki keinginan atau nafsu makan makanan ringan diantara waktu makan atau untuk makan snack tengah malam, karena Anda sudah kenyang... Anda benar-benar puas dengan makanan yang seimbang yang normal. Anda tidak akan lagi makan berlebihan pada saat makan, karena makanan yang seimbang dan moderat akan lebih memuaskan rasa lapar Anda. Dan aroma selera makanan begitu tajam sehingga nafsu makan Anda akan puas seperti belum pernah terjadi sebelumnya. Rasa makanan yang disempurnakan akan mengisi Anda dengan cepat dan memuaskan rasa lapar Anda. Rasa lembut disetiap butir makanan akan lebih menyenangkan daripada sebelumnya. Anda akan menikmati waktu makan. Mengunyah setiap suap dengan lambat dan menyukai rasa aroma makanan Anda. Anda menikmati selera dan aroma makanan Anda lebih daripada yang pernah Anda lakukan sebelumnya. Anda tidak akan menjadi lapar diantara waktu makan, karena makanan Anda seimbang telah*

*memuaskan rasa*

lapar dan selera makan Anda. Dan tambahkan makanan apapun tidak akan menarik minat Anda. Anda tidak akan memiliki keinginan, dorongan atau niat untuk makan berlebihan. Anda tidak akan menginginkannya karena Anda akan merasa jauh lebih baik, jadi lebih sehat, lebih bahagia dan jauh lebih kuat tanpa perlu merasakan perut yang penuh dan tidak nyaman. Makanan yang berlebihan, berat, berminyak, manis, dan menggemukan makanan tidak akan lagi menarik bagi Anda. Karena makanan sehat, yang menunjang hidup Anda dapat memberikan rasa dan aroma yang lebih baik dari sebelumnya. Makan makanan seimbang tidak akan menyebabkan Anda kehilangan energy. Bahkan, setiap hari Anda akan terbangun segar setelah tidur nyenyak. Dan dengan penampilan baru Anda, Anda akan menemukan bahwa energy Anda meningkat dan Anda akan merasa lebih kuat dan sehat dan akhirnya mencapai berat badan ideal Anda. Berat badan Anda akan turun sesuai dengan yang Anda inginkan. Tapi prosesnya sehat dan perlahan. Anda tidak akan kehilangan berat badan dengan sangat cepat karena bisa membahayakan kesehatan Anda. Anda menjadi sehat dan kuat karena Anda

*mencapai berat badan ideal*

*Anda. Dan sekali Anda telah mencapai berat badan ideal Anda, setelah Anda mencapai sosok (untuk klien laki-laki, gunakan kata “fisik”) yang Anda inginkan, Anda akan menjaga berat badan dan penampilan dengan mudah dan tanpa usaha yang berat. Anda tidak akan pernah lagi makan tanpa berpikir. Tidak pernah lagi Anda makan karena factor gugup, tegang, bosan, frustrasi, depresi, atau marah, tepat sekali... tidak pernah lagi Anda akan makan karena factor gugup, tegang, bosan, frustrasi, depresi, atau marah. Sekarang Tarik nafas dalam-dalam... tahan sebentar... buang nafas... dan rileks... semua sugesti yang saya berikan kepada Anda sekarang sangat tertanam dalam dan merupakan bagian Anda sekarang dan akan tetap bersama Anda selamanya. Bahkan dari setiap nafas yang Anda ambil... setiap detak jantung Anda... sugesti menjadi kuat dan semakin kuat dan menjadi kebiasaan baru Anda yang sehat. Sugesti- sugesti menjadi semakin kuat dan semakin kuat... dan menjadi kebiasaan baru Anda yang sehat.*

## STRESS REDUCTION SCRIPT

Deep relaxation adalah keadaan neurologis yang sangat spesial. Seseorang tidak dapat mencapai kondisi ini jika hanya dengan duduk atau berbaring tenang. Hal ini membutuhkan pendekatan mental tertentu. Secara fisiologis, jumlah respons deep relaxation berlawanan dengan respons fight-to-flight. Hal tersebut melibatkan demobilisasi sympathetic nervous system dan mobilisasi pelengkap dan parasympathetic nervous system.

Dalam kondisi relaksasi yang mendalam, Anda secara fisik merasa santai, kemudian terpisah dari lingkungan sekitarnya, dan biasanya sampai taraf tertentu bisa terpisah dari sensasi tubuh sendiri. Ini melibatkan perasaan yang secara sukarela dan dengan nyaman meninggalkan tubuh dan fungsi tertentu dari tubuh utama. Meninggalkan tubuh ini jelas membutuhkan sikap pasif yang mengganti fungsi kendali atas tubuhnya sendiri menjadi fungsi “auto-pilot”.

## General Procedure

1. Berbicara dengan suara lembut yang menenangkan, sedikit berwibawa. Bicaralah perlahan, tekan suara Anda sedikit.
2. Dalam script berikut, aba-aba “...” berarti berhemti sejenak selama dua atau tiga detik; buat jeda ini alami, bukannya mekanik.
3. Pada saat membalikkan halaman skrip, diharapkan agar tidak bersuara karena akan mengejutkan klien yang sedang diinduksi.

Saya akan membantu Anda mempelajari relaksasi yang dalam, yang penting untuk mengurangi stress, manajemen stres, dan untuk kesehatan secara keseluruhan dan kesejahteraan ... duduk nyaman, posisi santai, dan pusatkan pikiran Anda pada petunjuk ini ... ambil nafas, dan ketika Anda membuang napas, pejamkan mata Anda... biarkan tubuh Anda mulai beristirahat dan bersantai ... ambil nafas dalam-dalam, dan ketika Anda mengembuskan napas itu mengeluarkan semua ketegangan dari tubuh Anda ... perasaan damai turub ke atas Anda ... Rasakan sensasi menyenangkan, merasa nyaman dan

tenang ... sekarang alihkan perhatian ke tubuh Anda, dan mulailah alihkan perhatian Anda ke sensasi dan sinyal yang Anda dapat deteksi ... rasakan otot mana yang paling tegang dan rileks saja... mulai membiarkan semua otot di seluruh tubuh Anda, meregang dan mulai menuju ke bagian atas kepala Anda dan rasakan relaksasi tersebut .... menyebar ke bawah tubuh Anda ... biarkan otot-otot kecil kulit kepala Anda rileks ... biarkan otot-otot dahi Anda santai ... curahkan perhatian khusus pada dahi dan rasakan otot terus meregang ... rasakan alis Anda mengendur ke bawah dan biarkan kelopak mata Anda menjadi sangat berat ... biarkan semua otot di belakang dan di samping kepala Anda rileks sepenuhnya ... bayangkan bahwa telinga Anda bahkan terlukai berat ... sekarang biarkan otot-otot rahang rileks dan turun sedikit ... jangan mencoba untuk membuka atau menutup rahang Anda, biarkan saja rileks ... biarkan otot-otot pipi dan bibir Anda untuk bersantai dan lemas ... sekarang, semua otot wajah dan kepala sudah meregang dan merasa sangat santai



... sekarang, biarkan otot-otot leher Anda rileks

sedikit, tetap dapat menahan kepala Anda supaya tegak dan seimbang ... biarkan bahu Anda menjadi berat dan merosot ke bawah, otot-otot rileks turun dari leher Anda ke bahu ... perasaan relaksasi terus menyebar ke bawah otot dada Anda dan punggung bagian atas ... perintahkan otot-otot untuk meregang ... Anda tidak membutuhkan mereka untuk saat ini ... otot bahu Anda benar-benar lemas, biarkan lengan Anda beristirahat di pangkuan Anda ... lengan Anda sangat berat ... semua otot-otot lengan Anda santai, tangan, dan jari Anda tidak memiliki keinginan apapun untuk bergerak ... perhatikan pernapasan Anda selama beberapa detik, dan perhatikan keteraturannya dan kedangkalannya... biarkan relaksasi sepenuhnya menyebar ke dalam dada Anda, turun melalui otot-otot punggung, dan turun ke lengan Anda ... perut Anda mungkin akan merosot meregangkan ototnya ... otot-otot sisi tubuh Anda rileks, kedua ujung bahu, dan punggung Anda ... biarkan otot-otot tulang belakang santai di kedua sisi tulang belakang Anda yang mengalir dari dasar tengkorak Anda ke ujung tulang belakang ... sungguh

Anda tetap berada di posisi tegak ... sekarang otot-otot besar di paha Anda rileks ... biarkan benar-benar lemas ... rasakan semua otot Anda begitu santai seolah-olah mereka berubah menjadi jelly ... seluruh tubuh menjadi sangat santai ... otot-otot bokong rileks dan otot-otot paha bawah Anda ... biarkan otot-otot betis santai ... pastikan untuk menggendurkan otot di bagian depan kaki bawah dan otot tulang kering ... pergelangan kaki Anda merasa bebas dan lepas ... sekarang goyangkan jari Anda sekali atau dua kali dan biarkan semua otot-otot kaki anda sedikit meregang seluruhnya ... seluruh tubuh sangat rileks, dan kita akan berkonsentrasi daerah tertentu untuk memperdalam relaksasi ... perhatikan sensasi di lengan Anda ... sekarang tangan dan kaki menjadi agak hangat, karena meningkatnya sirkulasi darah di dalamnya ... rasakan kehangatannya dan biarkan ia meningkat ... lengan Anda merasa sangat berat dan benar-benar lemas ... rasakan sensasi kehangatan ini menyebar dari ujung jari Anda menuju tangan dan lengan ... biarkan perasaan menyenangkan dan kehangatan

meningkat dengan sendirinya ... amati

proses dan terus lanjutkan ... sekarang, biarkan perasaan-perasaan yang sama dan kehangatan menyebar melalui kaki Anda ... konsentrasi dan fokus pada sensasi di kaki Anda dan biarkan mereka menjadi sangat berat ... sangat berat dan sangat hangat, lengan dan kaki menjadi begitu berat dan begitu hajat ... seluruh tubuh Anda sangat rileks, dan Anda hanya merasakan sensasi menyenangkan dari lemasnya otot, kehangatan, dan kedamaian mutlak ... sekarang alihkan perhatian Anda ke pernapasan Anda, dan tanpa mengganggu pernapasan Anda dengan cara apapun, mulai amatilah pernapasan Anda ... rasakan naik turunnya perut Anda selagi Anda benapas dan perut Anda bergerak ke atas saat udara masuk dan kebawah saat udara keluar dari tubuh Anda ... jangan mempercepat atau memperlambatnya ... amati saja prosesnya dan imajinasikan Anda penasaran dan baru saja menemukan naik dan turunnya perut Anda, dan Anda mengamati dengan rasa ingin tahu ... tunggu dengan sabar setiap napas yang datang dan beberapa lama waktu yang dibutuhkan untuk

kembali nernapas

setelah napas terakhir diambil ... sekarang terus amati proses pernapasan dan mulai menghitung napas Anda ketika mereka tiba. Saat nafas pertama datang, perhatikan dan dengarkan dengan jelas bagaimana Anda mengatakan “Satu” ... tunggu dengan sabar untuk nafas berikutnya dan menghitung “dua” ... terus sampai Anda sudah menghitung 25 nafas, jangan biarkan pikiran lain yang mengalihkan perhatian Anda ... karena butuh waktu cukup lama untuk menghitung 25 napas Anda sendiri ... (Berbicaralah lembut, agar tidak mengejutkan klien) sekarang Anda sangat rileks, dan Anda dapat kembali ke keadaan damai ini bila Anda mau... ambil waktu beberapa saat untuk memperhatikan perasaan rileks di seluruh tubuh Anda dan ingatlah kenangan ini sebisa Anda ... simpan perasaan yang tubuh Anda rasakan dalam memori Anda, sehingga nantinya Anda dapat mengingatnya kembali dan kembali rileks kapanpun yang Anda mau. Sekarang, sebelum Anda kembali ke kesadaran penuh dan aktivitas Anda, ambil waktu untuk membangunkan tubuh Anda dan

membawanya kembali ke kondisi normal ... (di sini,



buat suara Anda lebih kuat dan lebih pas) gerakan bahu Anda, lengan dan kaki sedikit ... mata tetap tertutup untuk beberapa saat lagi, pastikan Anda bisa merasakan seluruh sensasi di seluruh bagian tubuh Anda ... gunakan tangan Anda untuk memijat otot paha dan otot-otot di kepala Anda ... gerakkan kepala Anda sedikit ... sekarang ambil napas dalam-dalam dan biarkan tubuh Anda merasa sepenuhnya hidup dan mengalir banyak energi ... dan sekarang buka mata Anda.

### **TEACH CLIENT SELF-HYPNOSIS (opsional)**

Excerpted from Stress and the Manager, by Karl Albrecht, Ph.D.

## **AFFIRMING THE SELF**

### **THE WRECK**

*A metaphor about depression with underlying anger :*

Jadi, seperti yang telah Anda ketahui, apa yang kita bayangkan atau benar-benar nyata tergantung pada kita. Seperti seorang lelaki yang pernah saya dengar ceritanya bagaimana ia membeli mobil baru, mobil sport mewah, yang ia wax dan poles dan bersihkan setidaknya sekali seminggu, kadang-kadang lebih. Dia begitu bangga dengan mobil itu, sampai suatu hari sebuah mobil mundur dan menghasilkan penyok besar di mobil lelaki itu, menghasilkan goresan besar di sepanjang sisi mobilnya, dan dia begitu sakit hati dan kesa; dan ia murka pada awalnya, menolak untuk mengemudikan mobil selama seminggu, dan ketika ia akhirnya tidak murka, ia mengendarai dengan kasar dan cepat, dan dia menolak untuk mencuci dan wax mobilnya, dan setiap ia melihat penyok, ia merasa sangat depresi, ia menjadi sangat sedih dan marah, kadang-kadang dia bahkan

menangis. Hal itu

mengubah seluruh hidupnya, tidak membuat senang lagi, tidak lagi menyenangkan. Dia terus memandangi mobil penyok itu, yang mengingatkan betapa buruknya perasannya, betapa marah dan kesalnya dia. Setiap kali ia melihatnya, ia merasakan denyut kemarahan di dalam, dan ia berpikrit. “Mengapa repot- repot?” “Mengapa saya?” “Yang terjadi tidak pernah benar.” Penyok itu mulai berkarat dan menjadi lubang yang buruk dan setiap ia melirikinya setiap hari. Merasa sedih, merasa marah lagi. Dan setelah beberapa saat, dia tidak ingin pergi kemana-mana, dia tidak ingin melakukan apa-apa karena setiap kali ia pergi keluar, ia melihat lubang itu lagi dan ia merasa buruk lagi, dan hanya ingin masuk ke rumah dan bersembunyi. Sepertinya ia ingin merasa buruk, merasa seperti dia punya hak untuk itu, dan ia benar tetapi ia tidak bisa melakukan apa-apa karena ia memiliki asuransi, tidak seperti orang-orang yang tinggal di dekat sungai didataran banjir, di mana segalanya lenyap tersapu air setiap kali sungai pasang dan mereka kehilangan segalanya yang mereka miliki, tapi kembali lagi ke dataran ketika ia

surut dan

mengatakan kepada wartawan bahwa mereka bersyukur masih bisa hidup. Sepertinya sulit untuk marah pada sungai atau pada banjir. Mereka menyebutnya tindakan Allah dan terus pergi ke gereja dimana mereka berdoa supaya hal tersebut tidak akan terjadi lagi, tetapi tahu baha itu mungkin saja terjadi lagi jika sungai banjir. Sama seperti orang yang membuat kesalahan atau salah bicara; Ini hanyalah sifat mereka, cara mereka dan tak seorangpun berpikir bahwa sungai tersebut berbeda, atau marah dan sakit hati ketika hal tersebut terjadi, dan tidak ada yang khawatir bahwa hujan yang menyebabkan banjir. Mereka kembali melanjutkan hidup mereka dan pergi berenang atau berperahu dan bersyukur bahwa matahari sudah kembali bersinar, tidak ada lagi kesusahan.

[Go to a direct suggestion or to trance termination]

## GREY ROOM TECHNIQUE

Ini adalah teknik yang sangat baik untuk membersihkan pikiran bawah sadar (subconscious mind) klien **dari pikiran negatif dan energi emosional.**

*“sekarang Anda rasakan perasaan nyaman, merasa baik, aman, dan rileks dengan relaksasi Anda ini, dan Anda rileks semakin dalam dan semakin rileks, temukan diri Anda merasa nyaman, di dalam ruangan kecil berdinding abu-abu dan sangat menyenangkan. Dan di sini Anda merasa diterima seperti di rumah.”*

*“Ruangan ini kecil, bulat, berdinding abu-abu dan memiliki langit-langit berbentuk kubah seperti rumah iglo ... dan sekarang Anda merasa bahwa ruangan berdinding abu-abu ini sebenarnya pikiran bawah sadar Anda sendiri ... inti dari keberadaan Anda ... sumber dari diri Anda.”*

*“sekarang Anda melihat ada yang menempel di dinding ruangan ini ... penuh ... terlihat seperti*

*kertas! Ada yang merah, dan beberapa berwarna putih.”*



*“Anda medekati dinding sekarang, Anda merasa bahwa kertas merah yang menempel di dinding, adalah semua pikiran negatif dan energi emosional dan perasaan dari masa lalu Anda. Seperti ketakutan, keraguan, rasa bersalah, kebencian, kegelisahan, penolakan, dan ketidakbahagiaan! Semua pikiran negatif, yang menyedihkan, yang menghambat, yang mengalahkan, pikiran dan energi emosional dan perasaan masa lalu Anda disimpan dalam ruang bawah sadar Anda pada kertas-kertas merah ini.”*

*“Sekarang, sadarilah hal ini! Anda dapat menarik kertas-kertas merah ini dari dinding, Anda mampu meremas mereka di tangan Anda sampai tangan Anda penuh, dan Anda dapat membuangnya ke lubang yang berada di sekitar Anda, dengan diameter delapan inci, telah dibuka di tengah lantai, dan Anda membuangnya melalui lubang itu dan melihatnya menghilang begitu saja! Dan tidak pernah akan kembali lagi!”*

*“Anda bisa merasakan bahwa, dengan empat atau lima kali usaha Anda mengumpulkan kertas-kertas*

*tersebut dan membuangnya ke lubang, Anda dapat*

*membersihkan seluruh energi negatif dan emosional dari batin Anda. Jadi, sekarang, pada hitungan satu, saya ingin Anda mulai melakukannya. Saya akan duduk dan menunggu Anda selesai. Ketika Anda selesai, beritahu saya dengan memberikan tanda pada jari tangan kanan Anda.”*

*“Sekarang mulai pada hitungan satu, dan mulai membersihkannya!” “Tiga dua ... satu!”*

**Bersabarlah dan menunggu! Beberapa klien membutuhkan empat atau lima menit penuh.**

Jika Anda melihat tanda-tanda seperti ada masalah, tanyakan, “Apa yang terjadi?” Anda mungkin saja akan mendapat jawaban seperti ini: “Kertasnya tidak bisa dilepas!”

Hypnotist: “Apa yang tidak bisa dilepas? Yang mana??”

Klient: “Kebencian!” Atau rasa bersalah atau takut, dll”

Hypnotist: “Baiklah, pegang terus kertas-kertas itu. Pada hitungan ke satu, kertas tersebut mudah

dilepaskan, dan dengan sedikit bantuan tarikan Anda, kertas itu hampir jatuh dari tangan Anda.”

“Tiga .. dua ... satu!” Jentikan jari Anda, jangan terlalu keras.

## GREY ROOM TECHNIQUE

(Pada saat ini, jika klien masih menunjukkan tanda-tanda kesulitan di mukanya atau tampaknya masih tidak bisa melepaskan kertas di dinding, sugestikan bahwa dia ingat apa yang tidak bisa ia lepaskan, akan ditinggalkan dan ia akan melepaskan kertas yang lainnya dan memberikan sinyal kepada Anda ketika ia telah selesai menyingkirkan semua yang dia dapat singkirkan. Jelaskan bahwa ia merasa bebas dari takut akan apapun, karena ia tahu bahwa ia dapat menangani kembali kertas-kertas tersebut nanti.)

*“Sekarang Anda perhatikan bahwa kertas putih ... berisi pemikiran yang baik, positif, yang bermanfaat, energi dan perasaan emosional semakin meluas ... mengembang mengisi semua ruang yang ditinggalkan oleh kertas merah yang telah Anda buang ... semakin luas! ... sampai mereka semua mengisi seluruh dinding dan langit-langit dengan indah, indah, positif, putih! Rasakan kebangkitan energi positif, sekarang, dalam diri Anda, setelah*

*Anda melihat bahwa lubang di lantai telah menutup sendiri, dan seluruh suasana ruangan menjadi putih! ... indah, murni, bersemangat, energi putih! ... Ambil napas dalam-dalam dan hiruplah kemurniaan, kekuatan, kepercayaan diri, cinta, perdamaian, kepastian, kebebasan dari atmosfer ini! Rasakanlah, menyerap ke setiap sel tubuh Anda!”*

*“Mulai saat ini dan seterusnya, dari waktu ke waktu, menit demi menit, jam demi jam, hari demi hari, pikiran dan energi emosional bawah sadar Anda tetap begitu positif, begitu tenang, begitu stabil ... seperti sekarang, bahwa setiap bagian dari Anda ... tubuh dan pikiran ... tetap tenang, objektif dan kreatif; dan berfungsi sempurna, mutlak ... seperti yang Tuhan ciptakan dengan semua fungsinya.”*

*(Pause)*

*“Pada hitungan ke satu, seluruh adegan ini akan hilang, tetapi efek positif yang indah akan tetap berlanjut. Tiga ... dua ... satu! Adegan tersebut akan hilang dan Anda santai dan terhipnosis ... indah ... rileks.”*

(Finish Script)

Cukup sampai disini, lanjutkan beberapa bentuk hypnoanalysis atau terapi khusus, atau lakukan post-hypnotic biasa dan sugesti pre-awakening, kemudian bangunkan klient.

Latihan ini akan bermanfaat untuk setiap klien. Namun, saya menyarankan direct subconscious questioning dan / atau regresi dilakukan sebelum teknik Grey Room.

## COMA STATE

Katakan kepada klien anda, “Saya akan membawa anda ke lantai paling bawah di basement atau bawah tanah relaksasi dimana anda akan merasakan sangat enak luarbiasa. Dimana tempat itu semua masalah dan kesakitan akan hilang begitu saja. Tempat itu adalah tempat yang luar biasa. Untuk dapat pergi ke tempat special itu, saya akan menginformasikan bahwa ada tiga tingkatan kedalaman yang lebih dalam lagi dari rileksasi.

Katakana saja tingkat A, tingkat B dan tingkat C

“untuk masuk ke level A, anda harus meningkatkan dua kali rileksasi dari sekarang yang sudah anda punya. Sedangkan untuk mencapai level B, anda



harus

double rileksasi dari level A. sedangkan untuk mencapai level C, anda harus dua kali lebih dalam ladi daripada level B.”

“Ok, mari kita mulai, saya mau anda mengimajinasikan anda berdiri di tempat teratas dari escalator anda pribadi. Pada saat saya menghitung dari 1 hingga 3, pada hitungan ketiga, eskalator tersebut akan membawa anda kelevel A. dimana anda double rileksasi anda. Anda dapat membuka eskalatornya panjang atau pendek, terserah anda. Anda dapat membuat proses perjalanannya cepat atau lambat, itu juga terserah anda.

Ketika anda mencapai level A, anda mengatakan kepada saya huruf A dengan mulut anda. Ok, sekarang kita mulai 1, 2,3....”(tunggu klien anda mengatakan huruf A dengan mulutnya)

Kemudian katakan sangat bagus... sekarang pada saat saya menghitung dari angka 1 hingga ke 3 sekali lagi, pada saat saya menghitung angka 3, eskalator anda akan membawa dari level A hingga ke level B. dimana anda akan dua kali lebih rileks disbanding level A. ketika anda mencapai B, silahkan anda mencoba mengatakan huruf B dengan mulut anda. Jika anda mengatakan intruksi saya, ketika anda mencapai level B, suara anda sudah begitu rileksnya. Sangat relax. Sehingga anda begitu susahnya untuk mengucapkan huruf B. ini yang kita mau, tetapi cobalah untuk mengatakan huruf B...ok. Sekarang kita turun 1,2, 3 turun... ke level B” (diam sambil menunggu klien mengatakan huruf B).

“anda luar biasa, sekarang saya meminta anda untuk turun ke level C. level C adalah level yang paling

terbawah dari lantai bawah relaksasi. Tempat dimana anda akan merasakan sangat luar biasa, sangat enak. Dimana semua masalah hilang baik fisik maupun mental. Hilang begitu saja. Buat itu semua terjadi dan buat itu betapa mudahnya untuk anda. Menghitung dari satu hingga tiga. Maka eskalator anda akan membawa anda ke level C, ini adalah paling bawah dari relaksasi. Jangan coba untuk menolong relaks. Biarkan saja rileksasi itu terjadi dan buatlah itu terjadi. Sekarang kita turun, 1, 2,3 sekarang turun ke level C, ini adalah lantai paling terbawah di basement rileksasi, sangat, sangat, sangat dalam biarkan diri anda benar-benar turun, turun, turun, sangat sangat dalam, luar biasa dalam.

Emerging coma state:

1. Bantu mereka naik dari basement C ke level A. setelah sudah baru dibangun.
2. Bila tidak bangun maka katakana “saya membangunkan anda dari kondisi yang enak ini dan saya berjanji dengan sepenuh hati bila anda tidak bangun, saya akan program anda untuk tidak pernah merasakan kondisi ini lagi selamanya.

## **ULTRA HEIGHT**

Setelah masuk ke coma state dapat dilakukan ke ultra height atau membawa ke higher self.

## **Skrip**

“Saya akan membawa anda ke tempat yang sangat indah dan sangat luar biasa. Seluruh jawaban dari

permasalahan anda akan dapat jawabannya disana, bahkan konon dapat membantu anda untuk membersihkan dari segala emosi negative bahkan bias menyembuhkan segala penyakit. Dan disana anda akan bertemu diri anda sejati. Mari kita mulai.. rahasia untuk masuk kedalam kondisi itu adalah.. saya akan membawa jiwa anda naik ke 10 tingkat atas tetapi setiap tingkatan naik maka badan anda akan 2 kali lebih rileks daripada kondisi sebelumnya.”

1 (satu) jiwa anda naik keatas dan badan anda 2 kali lebih rileks dari sebelumnya.

2 (dua) naik keatas ke tempat yang sangat indah, sangat nyaman dan penuh dengan segala jawaban dan tubuh anda 2 kali lebih rileks dari sebelumnya.

3 (tiga) naik lebih tinggi dan tubuh anda 2 kali lebih rileks dari sebelumnya

4 (empat) naik ketempat yang sangat indah dan tubuh anda 2 kali lebih rileks dari sebelumnya

5,6,7 naik ke tempat yang lebih tinggi dan sangat penuh dengan keindahan dan jawaban dan tubuh anda 2 kali lebih rileks dari sebelumnya.

8,9 naik lebih tinggi lagi dan tubuh anda 2 kali lebih dalam dari sebelumnya.

Dan 10 anda sudah berada disana... tempat yang sangat indah, penuh dengan jawaban.

(anda bisa mendiamkan dulu sebentar dan bisa saja anda bawa lagi hitungan dari 1-3 naik lagi ke atas. Oni dibuat sesuai kebutuhan)

Sekarang, saya akan mendiamkan anda sebentar untuk menikmati kondisi yang sangat enak ini, sangat

nyaman dan sangat santai..(diamkan maximum 1 menit)

Sekarang, saya akan membawa anda ke diri anda yang sejati.. disana anda berjalan lebih dalam lalu disana anda menemukan sebuah pintu. Bukalah pintu itu.. dan disana ada diri anda sejati..(anda bisa menanyakan apakah sudah melihat atau belum atau anda bisa menggunakan ideomotor)

Silahkan anda menanyakan dari segala permasalahan anda ...(diamkan sekitar 1 menit)

Apakah anda sudah selesai? (tunggu jawaban dari dia atau ideomotor dia) bila belum, saya pengampunan, sinar kasih, sinar penyembuhan, sinar rahmat dan sinar energy yang luar biasa yang akan membuang seluruh negative dari tubuh anda. Rasakan, lihat dan dengar dengan baik-baik...



(diamkan beberapa saat dan bila dia mempunyai penyakit, fokuskan ke penyakit itu sama dengan teknik object imagery)

Setelah sudah, anda akan saya bawa turun dan anda bisa masuk ke kondisi ini kapanpun anda mau (silahkan anchor dengan kata-kata missal higher self)

(kemudian anda lanjutkan menghitung dari 10 ke 1 kembali ke kondisi coma state setelah itu emerging dengan emerging dari coma state).

## **MENTAL, EMOTIONAL AND PHYSICAL HEALTH**

### **“CORE ISSUES & QUESTIONS”**

#### ***ABANDONMENT:***

- Apakah anda yakin bahwa anda akan kehilangan orang yang anda cintai? Apakah mereka mati atau meninggalkan anda untuk orang yang lainnya?
- Apa yang anda rasakan ketika orang meninggalkan hidup anda? Apa yang lebih dalam daripada perasaan itu?
- Apakah anda memiliki hasrat untuk dibutuhkan?
- Seberapa banyak perhatian yang ibu dan ayahmu berikan kepada anda?

### ***ABUSE/MISTRUST:***

Apakah anda berharap untuk ditipu dalam hidup anda? How?

Apakah anda mempercayai seseorang dan kemudian dikhianati? Bagaimana? Siapa yang mengkhianati anda?

Siapa yang berbohong kepada anda?

Siapa yang telah merugikan anda secara fisik, mental, emosional, dan spiritual?

Apakah anda menghindari atau menolak untuk dicintai?

### ***VELNERABILITY:***

Apakah anda selalu cemas tentang sesuatu hal atau orang-orang?

Apakah bencana selalu datang melanda?

Apakah anda sering berkata, “Sudah kubilang...”?

Apakah anda menghindari resiko?

### ***DEPENDENCE/EMOTIONAL DEPRIVATION***

Apakah anda merasakan kewalahan sepanjang waktu?

Apakah anda percaya pada penilaian anda sendiri?

Apakah orang tua anda terlalu atau kurang protektif terhadap anda?

Dalam satu hubungan, apakah anda mencari pasangan yang lebih tegar?

Apakah anda kemudian mensabotase hubungan ini?

### ***SOCIAL FEARS/PHOBIAS:***

Sebagai orang dewasa, apakah anda sering merasa dikecualikan?

apakah anda yakin bahwa anda benar-benar tidak dapat diterima?

Apakah anda merasa tidak layak untuk dicintai?  
apakah orangtua anda kritis terhadap dan menghakimi anda

Apakah anda merasa takut ter-ekspos?

Apakah anda memiliki ketakutan ekstrim terhadap air, ketinggian atau terkunci di ruangan?

Apakah anda memiliki rasa takut tidak logis dan fobia terhadap hal-hal biasa?

Apakah ketakutan anda mempengaruhi kehidupan pribadi dan profesional sampai ke tingkat berbahaya?

### ***FAILURE/SUBMISSIVENESS:***

Apakah anda puas dengan prestasi anda?

Sebagai seorang anak, apakah anda merasa bahwa anda telah memenuhi syarat? Bagaimana? Untuk siapa?

Apakah anda sering berkata “Oh, Apa gunanya?”

Apakah anda menunda-nunda atau sering teralihkan perhatiannya?

Apakah anda selalu mengutamakan kepentingan orang lain?

### ***UNRELENTING STANDARDS:***

Apakah anda selalu merasa di bawah tekanan?

Apakah anda mengatakan bahwa hidup adalah tentang suatu pencapaian? Memiliki? Mempunyai?

Seberapa tinggi anda menetapkan standar anda?

Peraturan siapa yang anda patuhi?

Harapan siapa yang anda hormati? Harapan anda?

Harapan orang lain?

### ***“DESTRUCTIVE***

### ***BEHAVIORS” EATING DISORDERS:***

Anoreksia dan Bulimia bisa merupakan gejala dari masalah emosional seperti kurangnya nilai diri.

***Past-life origination*** bisa datang dari penolakan dari orang tua, pasangan atau kekasih. Dampak emosional ditinggalkan dapat mewujudkan keinginan untuk “waste away” sehingga tidak menjadi beban bagi siapapun.

Obesity; dapat berasal dari pengalaman traumatis gizi buruk atau kelaparan dalam kehidupan lampau. Seorang klien akan terobsesi makanan sehingga mereka tidak perlu merasakan sakit karena kelaparan atau mati kelaparan lagi.

### ***ADDICTIONS:***

Gratifikasi dengan menggunakan obat-obatan, alcohol, seks, belanja, uang, makanan, perjudian, kebut-kebutan dan memanfaatkan orang mungkin berasal dari perasaan kehilangan atau takut kehilangan dalam kehidupan sebelumnya. Klien mungkin memiliki dorongan untuk mengkonsumsi habis-habisan untuk memastikan mereka “berkecukupan” kali ini. Kecanduan bisa juga berasal dari kebutuhan untuk melarikan diri dari realitas hidup karena dalam “waktu-waktu sebelumnya”



penderitaan itu lebih hebat daripada yang mereka bisa coba untuk bertahan.

### ***DEPRESSION:***

Beberapa orang merasa “out of sorts” tanpa sebab yang dapat diidentifikasi untuk kondisi mereka. Jika dalam kehidupan masa lalu anda mengalami kehilangan yang traumatis atau pengalaman yang sangat tidak menyenangkan, anda mungkin merasa tidak berdaya dan putus asa sekarang. S.A.D (***Seasonal Affective Disorder***) dianggap sebagai keseimbangan kimia dalam otak yang disebabkan oleh perubahan musim. Mungkin suatu kejadian terjadi pada yang satu waktu yang relevan dalam kehidupan sebelumnya.

### ***INSECURITY/ANXIETY:***

Insecurity: ada banyak bentuk, yang paling umum adalah “rasa takut berkomitmen” jika dalam past-life adan ditinggalkan, kini anda mungkin memerlukan banyak kasih sayang. Hal ini sering menyebabkan serangkaian hubungan jangka pendek atau bertahan dengan pasangan yang kasar hanya supaya anda tidak harus sendiri lagi.

Anxiety sering merupakan sebuah keyakinan yang sudah tertanam bahwa tidak aka nada cukup mekanaan, air, tempat tinggal, udara atau obat (dll)

### ***FEARS/PHOBIAS:***

Ketakutan adalah “respon logis” terhadap bahaya dan naluri alami untuk bertahan hidup. Fobia melibatkan “ketakutan irasional” terhadap sesuatu yang tidak ada bahaya langsung atau yang logis. Dalam kebanyakan

kasus, rasa takut adalah symbol dari ketidakamanan

umum dan kecemasan tentang masa depan atau kematian. Hubungan past-life terhadap fears/phobias bisa karena peristiwa “tenggelam, terbakar, sesak, jatuh atau penyiksaan.”

### ***PHYSICAL SYMPTOMS AS CLUES***

Penting untuk diingat bahwa banyak “sindrom tubuh” di saat ini mungkin sudah dimulai dari pengalaman kehidupan masa lalu. Tubuh sangat harfiah, sehingga akhiri gejala klien anda tersebut kemudian meninjau hubungannya ke emosional, fisik, mental atau trauma spiritual.

#### ***HEAD:***

Sakit kepala dan migraine dapat merupakan gejala ketidamauan untuk mengakui sesuatu yang tidak menyenangkan, atau reaksi terhadap beberapa jenis

tekanan/cedera dari past-life. Ini juga mungkin menjadi ketidakmauan untuk membuat keputusan karena pengkodisian masa lalu.

### ***EYES:***

Infeksi mata berulang adalah gejala atas persepsi. Seseorang mungkin telah menyaksikan peristiwa mengerikan dalam past-life yang sekarang menciptakan kebutaan karena pengkodisian masa lalu.

### ***EARS:***

Infeksi telinga berulang dapat merupakan keinginan tak sadar untuk mengabaikan apa yang tidak ingin anda dengar atau akui. “turning deaf ear” mungkin

berasal dari kehidupan sebelumnya di mana anda dituduh sebagai cenayang atau tukang sihir.

### ***MOUTH:***

Luka lambung, mulut kering, TMJ (dll) menerangkan tentang hubungan antara past-life dengan self-esteem dan self-expression. Mungkin anda dulunya merupakan orang yang salah menuduh seseorang dalam kehidupan lampau, atau tidak diizinkan untuk berbicara dan mengatakan yang sebenarnya.

### ***NOSE AND THROAT***

Masalah sinus dan sakit tenggorakan mungkin menunjukan indikasi kematian karena tenggelam, guillotine, tenggorakan anda terpotong, kehabisan napas atau dicekik dalam kehidupan sebelumnya.

### ***NECK/SHOULDERS/BACK:***

Sakit dan nyeri dapat menunjukkan keengganan menanggung beban, memikul tanggung jawab atau karena diabaikan. Mungkin anda dulunya harus membesarkan keluarga dengan sendirian, atau menjalankan bisnis sendiri dan merasakan tekanan yang berlebihan.

### ***LEGS/FEET:***

Kekakuan, pergelangan kaki bengkak, bisul kaki dan penyakit lainnya adalah manifestasi dari kebutuhan untuk kabur atau melarikan diri. Mungkin seseorang dipenjarakan atau menolak. Kesempatan untuk meninggalkan rumah karena komitmen, rasa takut atau kewajiban.

### ***HANDS/ARMS:***

Arthritis, kutil, bisul, pengetatan sendi, nyeri otot, tangan panas atau dingin bisa karena takut tidak mampu memegang sesuatu dalam hidup atau mencapai tujuan. Ketidakmampu dan kurangnya harga diri.

### ***STOMACH:***

Gangguan pencernaan berasal dari emosi yang ditekan seperti kepahitan, kebencian, dan kemarahan. Di banyak kasus, ini “penyakit” dari jiwa ini dari termanifestasi dalam kehidupan saat ini sebagai sel kanker dalam tubuh fisik karena energy emosional yang tidak terproses.

### ***GENITALS:***

Perasaan sexual inadequacy, imptensi, kehilangan libido, kurangnya control kandung kemih (dll) bisa



disebabkan oleh rasa bersalah atau takut dari past-life, trauma seksual atau pemerkosaan. Hal ini juga dapat dikaitkan dengan keyakinan agama atau sekte.

***SKIN:***

Eksim, jerawat, gatal-gatal dan ruam (dll) mungkin gejala dari kebutuhan untuk “get out of your skin”. Seringkali seseorang merasa tidak nyaman hanya dengan hanya dengan menjadi dirinya sendiri karena mereka merasa rentan. Sering letusan ini kulit dari rasa sakit karena perasaan emosional yang masih disimpan di dalam diri.

## **TERMINASI.**

### **TERAPIS MEMANDU KLIEN**

Baik, sekarang anda merasakan kenyamanan yang luar biasa. Dan ketika terbangun nanti anda akan menjadi pribadi yang luar biasa... dan penuh percaya diri...

”kita akan mengakhiri sesi Hypnotherapy ini saya akan menghitung dari 1 sampai 5, dan tepat pada hitungan ke-5 nanti, silahkan anda bangun dalam keadaan sehat dan segar. Satu... Tarik nafas... dan hembuskan... dua... rasakan anda semakin sehat... tiga... anda bertambah segar... empat anda benar-benar merasakan tubuh anda sehat dan segar... lima... silahkan bangun dalam keadaan yang sangat sehat dan sangat segar...”

### **KLIEN MENGHITUNG SENDIRI**

“kita akan mengakhiri sesi hypnotherapy ini, silahkan anda menghitung angka dari 1 sampai 25. Dan tepat

pada hitungan ke 25 nanti, silahkan anda buka mata, bangun dalam keadaan sehat dan segar.

Anda juga boleh bangun, ketika mencapai angka 5 atau 10 atau mungkin 15, terserah anda, anda boleh bangun kapanpun anda siap untuk bangun. Dan saya hanya memandu menghitung diangka pertama saja, selebihnya anda lanjutkan berhitung mulai dari sekarang.... Satu... silahkan lanjutkan.

# **STAGE HYPNOSIS**

## **SEPATU JADI HP**

Dengarkan sugesti dari saya...

Ketika anda membuka mata nanti, sepatu yang anda gunakan berubah menjadi HP, dan anda ingin segera menelpon keluarga anda, untuk memberitahukan kepada mereka bahwa anda mendapatkan hadiah uang tunai 100 juta rupiah dan akan menelpon mereka sambil loncat, loncat, sekali lagi (ulangi sugestinya)

Jika paham anggukan kepala anda (perhatikan sampai klien anda mengangguk) kemudian hitung angka untuk membangunkan : “satu...dua...tiga...buka mata”

## **MENGHILANGKAN NAMA**

Dengarkan sugesti dari saya.

Ketika anda membuka mata nanti, tiba-tiba anda lupa dengan nama anda sendiri, siapapun yang

menanyakan nama kepada anda, anda akan berusaha mencari nama anda, namun anehnya yang terjadi semakin anda mengingat nama anda, anda semakin lupa, semakin di ingat, semakin lupa.

Jika paham anggukan kepala anda (perhatian sampai klien mengangguk). Kemudian hitung angka untuk membangunkan:

Satu... dua... tiga... buka mata

### **LUPA ANGKA 3**

Dengarkan sugesti saya...

Ketika anda membuka mata nanti, ketika berhitung anda lupa dengan angka 3, sehingga anda akan menghitung seperti ini, 1...2...4...5...6...7.. dan seterusnya.

Jadi ketika anda membuka mata nanti anda kan menghitung seperti itu dan dengan sangat percaya diri bahwa menghitung seperti itu adalah hitungan yang benar.

Jika paham anggukan kepala anda (perhatikan sampai klien mengganggu) kemudian hitung angka untuk membangunkan.

Satu... dua ... tiga... buka mata.

## **JADI PATUNG.**

Anda tahu patung? (tunggu sampai klien menjawab ya)

Patung terbuat dari apa ? (tunggu sampai klien menjawab)

Patung itu bisa dibentuk apa saja?

Patung duduk biasanya duduk, patung berdiri biasanya berdiri.

Nah, kalau sekarang anda menjadi patung duduk, berarti hanya duduk saja kan?

Tidak bisa kemana-mana

Hanya bisa duduk.

Coba saja berdiri, semakin dicoba berdiri badan anda semakin kaku. Ya kan?

Kan anda patung duduk.



## **ANCHOR.**

### **Kinestetik**

Kepalkan tangan kanan anda dan mulai sekarang dan seterusnya.

Dimanapun dan kapanpun anda mengepalkannya jari tangan kanan anda seperti ini.

Anda merasa sangat percaya diri untuk mempraktekkan hypnosis dan hypnotherapy kepada siapapun yang anda kenal maupun yang baru anda kenal (lakukan pengulangan min 3X)

### **Kata – kata.**

Sebutkan satu kata yang mewakili rasa percaya diri.

(tunggu reaksi klien sampai mengucapkan, misal :  
HEBAT)

Baik, mulai sekarang dan seterusnya, dimanapun dan kapanpun anda menyebutkan HEBAT.

Anda merasa sangat percaya diri untuk mempraktekkan hypnosis dan hypnotherapy kepada

siapaapun yang anda kenal maupun yang baru anda kenal (lakukan pengulangan min 3 X)

### **Visual.**

Bayangkan foto anda yang sedang menggunakan Jas.  
(tunggu respon klien. Sampai dia sudah membayangkan fotonya)

Sekarang dan seterusnya dan kapanpun setiap anda melihat atau membayangkan foto anda, anda merasa sangat percaya diri untuk mempraktekkan hypnosis dan hypnoterapi kepada siapaun yang anda kenal maupun yang baru anda kenal (lakukan pengulangan min 3 X).

### **Olfactory.**

Sebutkan satu wangi yang mewakili percaya diri anda.

(tunggu reaksi klien sampai mengucapkan kata.  
Misalnya : Bvlgary)

Baik, mulai sekarang dan seterusnya, dimanapun dan kapanpun, setiap anda mencium wangi Bvlgary, anda merasa sangat percaya diri untuk mempraktekkan hypnosis dan hypnotherapy kepada siapapun yang anda kenal maupun yang baru anda kenal (ulangi min 3 X)

## **Contoh Post Hypnotic Suggestion.**

Memaafkan bukan berarti anda melupakan apa yang sudah terjadi. Memaafkan adalah buat diri sendiri, bukan buat orang lain yang telah menyakiti anda. Memaafkan bukan berarti anda suka dengan apa yang sudah terjadi.

Memaafkan bukan berarti anda mengabaikan apa yang sudah terjadi. Memaafkan bukan berarti anda suka pada orang yang telah menyakiti anda.

Memaafkan artinya anda tidak menijikan orang yang telah menyakiti anda memasuki hidup anda kembali.. memaafkan artinya anda tidak merasa marah lagi, dan mungkin anda merasa kasihan pada orang yang telah menyakiti anda.. memaafkan berarti anda mulai sembuh dan bisa melanjutkan hidup anda, memaafkan berarti anda melepaskan semua yang sudah terjadi dan mulai melangkah menuju masa depan yang lebih baik.





