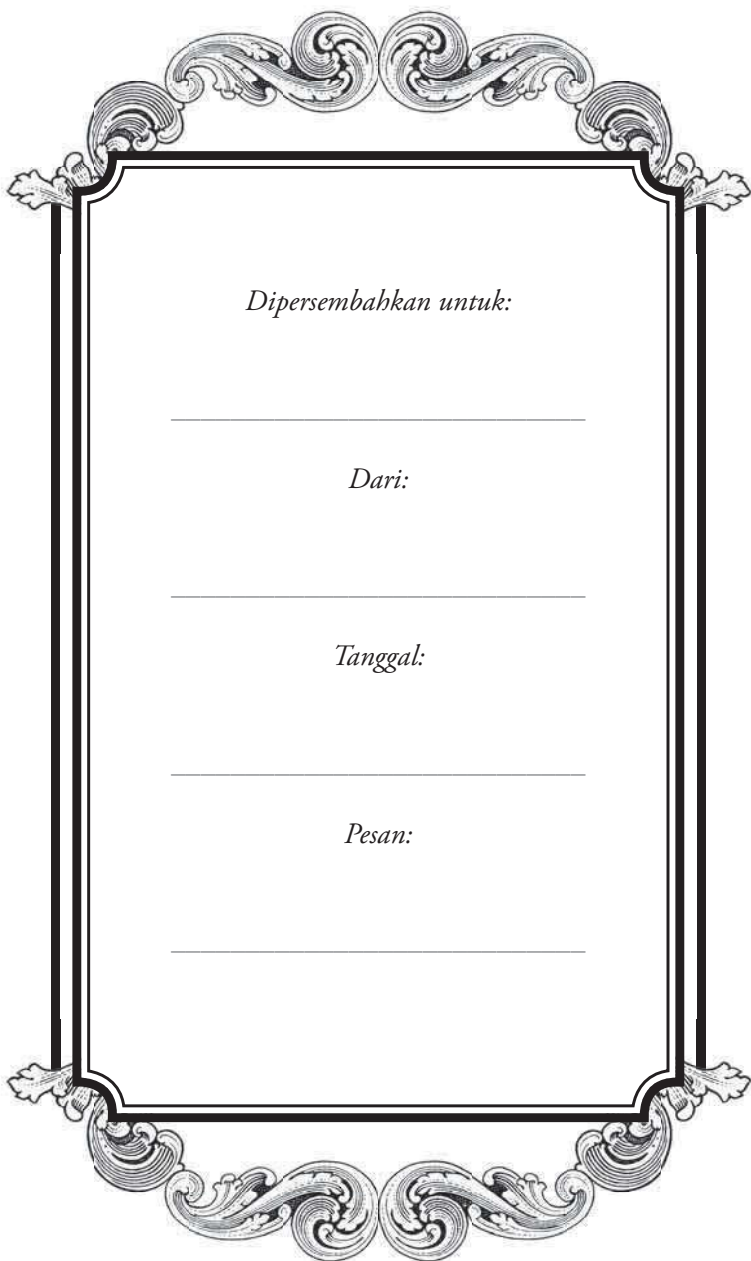


QUANTUM *Life Transformation*



Adi W. Gunawan

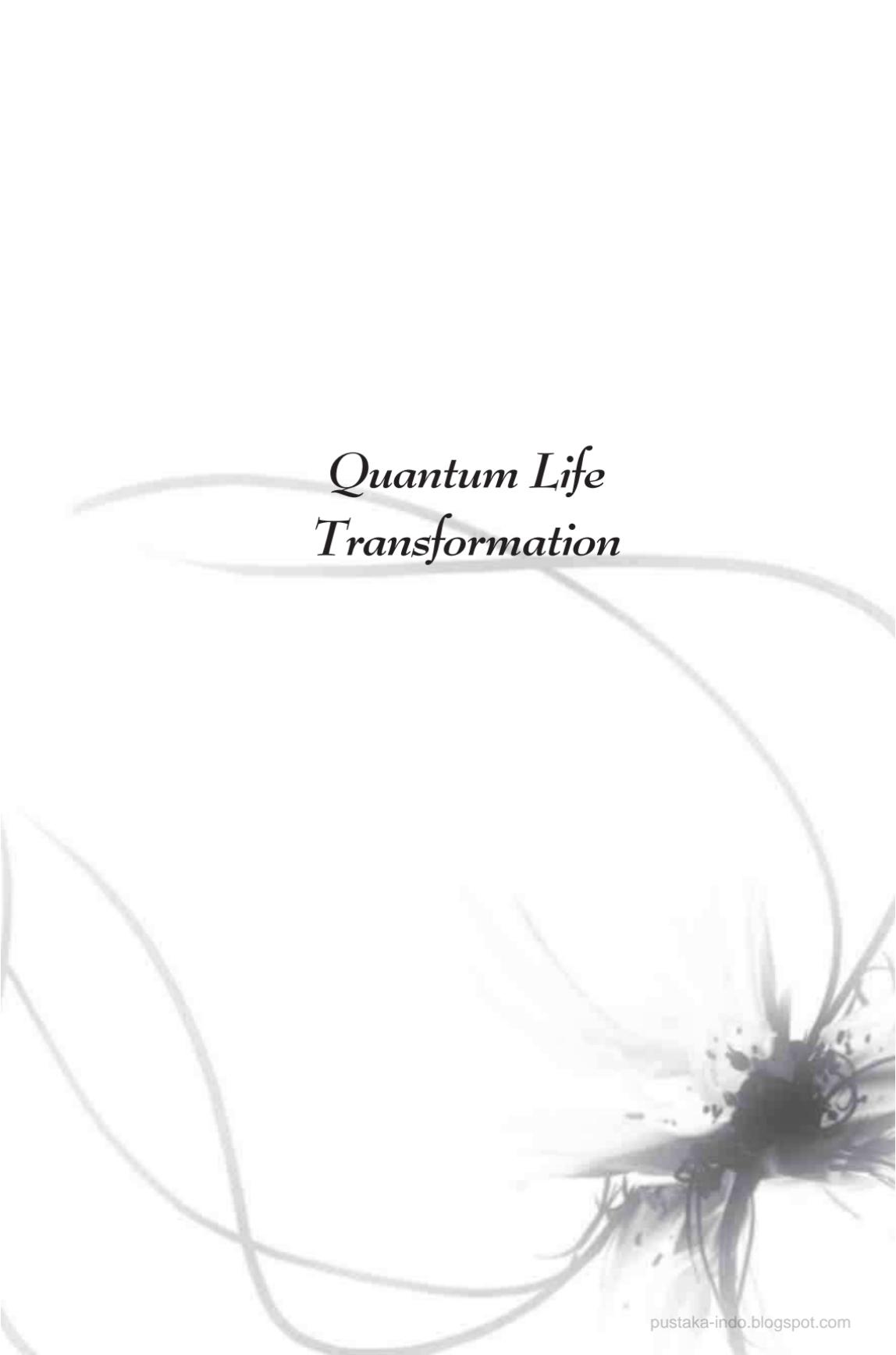


Dipersembahkan untuk:

Dari:

Tanggal:

Pesan:



*Quantum Life
Transformation*

Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Quantum Life Transformation

Adi W Gunawan



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

Quantum Life Transformation

Adi W. Gunawan
Copyright © 2009 by Adi W. Gunawan

Diterbitkan pertama kali oleh
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building, Blok I, Lt.4–5
Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270
Anggota IKAPI, Jakarta 2009

GM 204 01 09 0134

Photographer: Agustinus Sidharta
Art Director & Design: Aan Rawones
Digital Imaging: Agus Sugiarto
Perwajahan Isi: Adhitya Dharma

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak seluruh atau
sebagian isi buku ini tanpa izin tertulis Penerbit

ISBN 978-979-22-5031-2

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

DAFTAR ISI

Ucapan Terima Kasih	ix
Berdialog dengan Buku - Komaruddin Hidayat	xi
Kata Pengantar	xv
Bab 1. Hidup Adalah suatu Perjalanan	1
Bab 2. Manusia Ditakdirkan untuk Sukses	29
Bab 3. Rahasia Sukses yang Telah Lama Hilang	39
Bab 4. Komponen <i>Be</i> #1: Impian	61
Bab 5. Komponen <i>Be</i> #2: Yakin	103
Bab 6. Menghancurkan <i>Mental Block</i> dengan <i>Hypno-EFT</i>	135
Bab 7. Peta Kesadaran (<i>Map of Consciousness</i>)	163
Bab 8. Komponen <i>Be</i> #3: Syukur	183
Bab 9. Komponen <i>Be</i> #4: Pasrah	193
Bab 10. Komponen <i>Be</i> #5: Doa	199
Bab 11. Prinsip Sukses QLT dan <i>The Law of</i> <i>Attraction</i> (LOA)	209
Bab 12. Akselerasi Sukses	249
Bab 13. Bisakah Kita Mengubah Masa Lalu?	281
Bab 14. Menghidupi Kehidupan dalam Hidup	289
Penutup	299
Bibliografi	303
Tentang Penulis	309

Ucapan Terima Kasih

Pembaca yang saya hormati dan cintai. Buku ini bisa selesai, terbit, dan akhirnya sampai di tangan anda tentu bukan semata kerja saya seorang. Buku ini adalah karya bersama banyak pihak. Baik saya sebagai penulis, rekan-rekan di Gramedia Pustaka Utama, dan juga tim yang merancang sampul depan yang sangat artistik.

Dalam kesempatan ini, saya ingin menghaturkan terima kasih dan cinta yang tulus kepada istri saya, Stephanie Rosaline, yang senantiasa memberikan dukungan penuh pada semua hal yang saya lakukan. Semua pencapaian saya hingga saat ini berkat dukungan tulus dari istri saya. Tanpa dukungannya saya tidak akan bisa mencapai apa yang telah berhasil saya raih hingga saat ini. Walaupun selama ini istri saya jarang tampil namun darinya saya mendapatkan kekuatan dan dorongan untuk bisa terbang tinggi dan semakin tinggi. Terima kasih juga kepada tiga bidadari kami, Icen, Ita,

dan I Siang yang penuh pengertian dan menjadi pendorong bagi saya bisa lebih maju dan berkembang.

Saya juga bersyukur dan berterima kasih kepada almarhum R. Endro Sudirman, seorang guru spiritual, bapak, dan juga pembimbing yang telah membuka mata saya akan arti kehidupan yang sesungguhnya dan yang telah menghidupkan Kehidupan dalam hidup saya sehingga saya bisa benar-benar hidup dalam menjalani kehidupan dan hidup saya.

Terima kasih juga saya haturkan kepada Prof. DR. Komaruddin Hidayat yang telah berkenan menulis kata pengantar untuk buku ini. Sungguh satu kehormatan dan kebahagiaan yang luar biasa mendapat kata pengantar dari sosok yang sangat saya hormati dan kagumi. Terima kasih Pak Komar untuk pembelajaran berharga yang saya peroleh melalui interaksi dengan Bapak.

Akhir kata, izinkan saya menghaturkan terima kasih kepada semua alumni pelatihan, klien, dan rekan lainnya, yang tidak bisa saya sebutkan semuanya, yang telah berbagi pelajaran hidup, pengharapan, dan kasih kepada saya. Terima kasih karena Anda semua telah menjadi guru kehidupan yang sesungguhnya bagi saya.

Dan yang paling penting dari semuanya, terima kasih kepada Anda semua, para pembaca yang saya hormati dan cintai, karena Anda telah bersedia memberikan saya tempat yang istimewa di dalam hati Anda.

Salam hangat dari sesama musafir kehidupan,

Adi W. Gunawan

The Re-Educator & Mind Navigator

Sebuah Apresiasi:

Berdialog dengan Buku

Komaruddin Hidayat

Hampir setiap bangun tidur kemudian memulai agenda harian, saya selalu dibuat kagum oleh berbagai peristiwa hidup yang saya amati di sekeliling saya. Termasuk betapa mempesona tarian semesta tempat saya numpang beraktivitas. Terlebih lagi ketika pagi-pagi menginjakkan kaki di lapangan golf yang masih berembun. Matahari, langit, rumput, embun, dan siapa pun yang saya temui semuanya serasa berbagi salam dan persahabatan. Bahwa hidup itu begitu mulia dan berharga, hidup itu sebuah festival yang mesti dirayakan dan disyukuri. Saya meyakini, manusia adalah puncak ciptaan Tuhan yang memiliki sifat ilahi, makhluk paling kreatif dan merdeka yang mestinya dalam kemerdekaannya itu manusia selalu kreatif memakmurkan bumi yang indah ini.

Perasaan kagum dan membuat saya termenung juga muncul setiap melihat pentas musik. Betapa kreatifnya anak-anak manusia yang mampu mengubah dan menggabungkan nada, suara, irama dan lagu sehingga jumlahnya tak lagi terbilang, padahal nada dasar yang dimainkan tak lebih dari delapan macam. Beragam suara dan nada itu ketika dirangkai dan dipadu dengan cinta dan kreativitas estetik ternyata mampu melahirkan sebuah simfoni yang mampu mengajak kita berekreasi memasuki sebuah dunia lain yang melembutkan dan menghanyutkan emosi dan imajinasi.

Kekaguman serupa juga muncul di benak saya setiap masuk ke toko buku atau perpustakaan besar. Dalam lembaran buku itu tersimpan gagasan dan kreativitas manusia dari zaman ke zaman. Gagasan, imajinasi, keinginan dan catatan kehidupan masa lalu direkam dalam simbol tulisan sehingga bisa disebarkan dan diwariskan lintas generasi, lintas zaman, dan lintas ruang. Lalu secara kreatif manusia memindahkan gagasan itu ke dalam bahasa yang berbeda yang dikenal dengan istilah terjemahan.

Semua jejaring informasi itu terbayang setiap saya masuk toko buku. Dengan pikiran, bahasa dan buku manusia mencoba menata realitas di sekeliling yang tampak berantakan, kompleks dan kacau menjadi terstruktur dan bermakna. Buku-buku itu kelihatan bisu dan pasif. Namun setiap saat akan berbicara panjang lebar serta penuh kedalaman ketika hadir seorang pembaca untuk mengajaknya berdialog. Semakin cerdas seorang pembaca, akan semakin pintar pula buku-buku itu diajak berdialog. Namun begitu seorang pembaca merasa capek dan istirahat, buku-buku

itupun dengan sabar dan setia diam menemani tanpa protes. Makanya buku-buku itu sungguh merupakan teman, guru, dan penghibur yang paling setia dan baik hati.

Ketika saya membaca naskah buku *Quantum Life Transformation* ini, imajinasi saya pun melebar lagi diajak membaca buku kehidupan, baik secara individual maupun kolektif sosial. Perubahan dan kemajuan selalu mengasumsikan terjadinya interaksi antara individu dan lingkungan sosial yang melingkupinya. Setiap perkembangan pasti melahirkan krisis, dan di dalam setiap krisis tersimpan undangan dan peluang bagi pribadi kreatif untuk membuat loncatan ke depan atau naik jenjang ke atas. Makanya tidak ada peristiwa luar biasa kalau suasana hidup selalu nyaman karena seseorang tidak merasa tertantang untuk berubah (*comfort zone*).

Buku ini sangat menarik dibaca. Ada beberapa hal yang membuat buku ini unik. Pengarangnya, Sdr. Adi W. Gunawan, adalah seorang pembelajar seumur hidup (*a life-long learner*) sehingga informasi pengalaman dan ilmu yang terhimpun dalam buku ini terasa mengalir dan bergerak terus, tidak terjebak dalam formula serba final dan tertutup. Dia tidak berpretensi menyajikan karya ilmiah yang sarat dengan dalil akademis, melainkan sebuah forum untuk mendialogkan dan memperkaya kehidupan sesuai dengan minat dan pengalaman masing-masing pembaca. Buku ini bagaikan sebuah panduan bagi pengembara atau turis kehidupan untuk melakukan eksplorasi menemukan wilayah baru yang bisa menimbulkan pengalaman “Aha....” Bahwa hidup itu indah, menantang, dan hidup semakin bermakna serta

mengasyikkan ketika seseorang terlibat dalam pergulatan untuk meraih prestasi yang lebih besar yang bermanfaat bagi masyarakat luas.

Yang menjadi referensi utama Saudara Adi Gunawan bukanlah teori ilmiah layaknya seorang penulis buku teks akademis atau disertasi doktor, melainkan cinta dan gairahnya untuk mendapatkan *wisdom of life* yang berserakan dalam pelataran hidup lalu dia himpun dan sajikan kepada pembaca maupun peserta training yang dia selenggarakan. Melalui serangkaian pelatihan, dia mengajar sekaligus juga belajar dan berbagi antusiasme memaknai kehidupan. Buku semacam ini oleh pustakawan kampus kadangkala sulit hendak diposisikan di bagian apa. Begitu pun di toko-toko buku. Namun pada kenyataannya masyarakat sangat memerlukan dan menikmati buku-buku bimbingan karier hidup semacam ini, di saat berbagai teori dan narasi besar ideologi dunia mengalami krisis kepercayaan.

Pengalaman dan perjalanan hidup tidaklah linier sehingga diperlukan buku dan forum training yang bisa mempertemukan dan meramu berbagai serpihan dan kenangan hidup yang tidak terstruktur itu untuk memperkaya kita semua. Dan inilah yang telah dilakukan oleh Sdr. Adi W. Gunawan. Dia ingin mengajak berpikir bersama, maju bersama, dan meraih kebahagiaan bersama melalui “quantum life transformation” agar kita mampu membuat loncatan hidup sehingga lebih bermakna dan berbahagia.

UIN Jakarta, 12 September 2009

Komaruddin Hidayat

Kata Pengantar

Perjalanan hidup mengajarkan saya satu hal penting yaitu bahwa semua orang, jauh di lubuk hatinya yang paling dalam, ingin hidup damai dan bahagia. Setiap orang, pada level tertentu, ingin menjalani kehidupan yang bermakna, berhasil, dan bermanfaat bagi sesama. Namun hidup juga mengajarkan saya satu hal penting lainnya, yaitu kualitas hidup ditentukan oleh pilihan atau keputusan yang kita buat secara sadar dari waktu ke waktu.

Banyak orang pada awalnya bermimpi bahwa suatu saat nanti mereka akan menjadi orang berhasil. Impian telah ditetapkan dan ditulis dengan tinta emas di buku kehidupan. Api semangat telah dikobarkan. Keteguhan hati telah ditulis di atas batu karang keyakinan. Namun usaha gigih yang tidak

kunjung memberikan hasil seperti yang diinginkan akhirnya membuat mereka patah arang. Mereka sampai pada satu kesimpulan bahwa hidup adalah permainan yang tidak bisa mereka menangkan.

Inilah yang dimaksud oleh Thoreau saat ia berkata, *"The mass of men lead lives of quiet desperation"* (banyak orang menjalani hidup dalam keputusasaan yang tak terceritakan).

Apakah benar demikianlah hidup yang akan kita jalani?

Tentu tidak. Jika hidup adalah permainan maka untuk bisa memenangkannya pertama-tama kita perlu mempelajari aturan-aturan yang mendasari permainan. Selanjutnya kita bertindak sejalan dengan aturan ini untuk mencapai target kemenangan kita.

Apakah semudah itu?

Tentu tidak. Namun paling tidak dengan mempelajari dan menguasai berbagai aturan main sukses kehidupan akan membuka pintu peluang dan memudahkan jalan pencapaian.

Banyak orang putus asa karena mereka tidak tahu bahwa faktor sukses dan gagal sebenarnya ada di dalam diri mereka sendiri. Mereka mencari rahasia sukses di luar diri mereka. Padahal kunci pembuka peti harta karun potensi ada di dalam diri, tersimpan rapi di relung hati menanti eksplorasi dengan determinasi dan konsistensi.

Sukses atau gagal ditentukan oleh cara atau strategi yang pasti. Tidak ada yang kebetulan di dunia ini. Semua kejadian yang kita alami, baik yang positif maupun yang negatif, merupakan hasil dari serangkaian benih sebab yang spesifik, yang kita tabur di lahan subur pikiran, dan kita pelihara, rawat,

jaga, dan diberi pupuk perasaan cinta atau ketidakpedulian sehingga menghasilkan buah akibat yang juga spesifik.

Untuk bisa mengubah buah “akibat” maka kita perlu menabur “benih” yang berbeda. Langkah awal adalah dengan menyiapkan lahan kesadaran, secara hati-hati memilih benih, dan menaburnya di ladang pikiran. Ini adalah hukum alam semesta baja yang berlaku mulai dahulu kala, sekarang, dan sampai kapan pun. Inilah hukum Sebab – Akibat, hukum abadi, yang diceritakan di berbagai kitab suci dan diajarkan oleh para guru agung spiritual.

Pembaca yang saya cintai, Anda membaca buku ini karena Anda ingin menjalani hidup yang lebih bermakna di masa depan. Anda adalah pribadi istimewa, unik dan Anda tahu bahwa diri Anda berhak untuk bisa menjalani hidup seperti yang Anda impikan. Hidup yang penuh dengan vitalitas, ketenangan, rasa bangga, syukur, keheningan, kedamaian pikiran, dan kebahagiaan.

Dengan membaca buku ini, Anda tentu ingin tahu bagaimana membuat sisa hidup Anda menjadi perjalanan yang terbaik. Dalam diri Anda ada potensi keagungan dan kemuliaan yang akan membantu Anda meraih dan mencapai keberhasilan hidup jika Anda berkenan membuka pintu hati dan pikiran.

Melalui buku ini kita akan bersama-sama belajar untuk masuk ke dalam diri, menapaki dan menjelajahi labirin pikiran bawah sadar dalam keheningan yang menggetarkan kesadaran dengan tujuan menemukan esensi keberhasilan dan kebermaknaan hidup.

Banyak orang keliru saat mereka berpikir bahwa keberhasilan ditentukan oleh kekuatan pikiran semata. Pengalaman hidup saya membuktikan bahwa ada faktor X yang turut bermain dan sangat menentukan tercapainya suatu impian. Ada yang menyebut faktor X ini sebagai Tuhan, Allah, dan ada juga yang menyebutnya dengan faktor karma. Dengan kata lain kita, manusia, yang merencanakan namun sukses atau gagal Tuhan yang menentukan.

Isi buku ini merupakan intisari materi pelatihan **Quantum Life Transformation** dan merupakan kristalisasi dari akumulasi pembelajaran saya selama ini, termasuk berbagai *update* pengetahuan dan pengalaman melalui interaksi dengan ratusan klien dan ribuan alumnus pelatihan yang saya selenggarakan. Pengalaman mereka mengajarkan saya sangat banyak hal yang tidak saya dapatkan dari berbagai literatur yang saya pelajari. Saya belajar langsung dari buku kehidupan mereka. Ini adalah buku yang berisi begitu banyak informasi terkini yang tidak akan pernah habis dipelajari.

Sudah saatnya Anda memulai perjalanan ke dalam diri. Anda harus menjalaninya sendiri. Saya hanya membantu memberikan arahan. Masuklah ke dalam diri dan temukan diri Anda yang sejati dan hakiki.

Perjalanan ke dalam alam pikiran yang selama ini jarang dijelajahi merupakan petualangan yang sangat mengasyikkan dan menantang yang hanya sedikit orang berani menikmatinya. Apakah Anda termasuk salah satu di antaranya?

Bila Anda cermati gambar sampul buku ini, pasti Anda akan bertanya, “Mengapa kupu-kupu?” Kupu-kupu adalah

simbol perubahan dan warna, dan mengingatkan kita bahwa pertumbuhan dan transformasi (diri) adalah suatu proses alamiah, kodrati, hakiki, dan dapat dilakukan dengan lembut dan menyenangkan, tidak harus bersifat menyakitkan dan traumatik.

Energi kupu-kupu membawa kekuatan transformasi, transmudasi, dan evolusi. Kupu-kupu, walaupun usianya cukup singkat namun mampu memberikan pengaruh positif pada lingkungannya, menyebarkan keindahan, dan membantu penyerbukan bunga demi kelanjutan hidup tanaman. Demikianlah seharusnya kita menjalani hidup dan kehidupan.

Mengapa terkurung di dalam es? Karena sebenarnya di dalam diri manusia terkandung potensi luar biasa, potensi yang terlahir bersama kita, potensi yang menjadi hak dan kewajiban kita untuk dimanifestasikan dalam karya kehidupan yang nyata dan agung. Potensi ini bersifat laten dan terkunci oleh ketidakberdayaan akibat ketidakpedulian dan sifat kita yang naif. Saat kita mampu mencairkan kekerasan dan dinginnya “hati” yang membeku akibat kebodohan dan ketidaktahuan, pada saat itu api asa mulai menyala dan mencairkan kukungan *mental block* penghambat. Semua ini diawali dengan pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, dan tindakan benar, dan berbagai upaya benar dalam melakukan metamorfosis dari ulat menjadi kupu-kupu, dari *nobody* menjadi *somebody*, *from zero to hero*.

Saudaraku, pembaca yang saya cintai, mulailah melangkah dalam keheningan, menembus batas melampaui pikiran,

untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan. Anda tidak sendiri. Saya akan menemani Anda dalam perjalanan ini.

Selamat membaca. Dan terimalah salam hormat dari sesama musafir kehidupan.

Saya tunggu kehadiran Anda di dasar hati Anda yang paling dalam.

Adi W. Gunawan

BAB 1

Hidup adalah suatu Perjalanan

*Hidup adalah perjalanan diri berdasarkan peta sukses
yang kita rencanakan sendiri dengan penuh kesadaran.*

~Adi W. Gunawan

Pembaca, apa yang Anda lakukan akhir tahun lalu saat libur panjang? Apakah Anda berlibur ke Bali, ke Jakarta, atau ke luar negeri? Jika Anda berlibur, entah ke mana pun, bagaimana perjalanan Anda? Siapa yang Anda ajak? Bagaimana kesan dan pengalaman selama liburan?

Akhir tahun lalu, saya dan keluarga berlibur ke New Zealand selama 10 hari. Kita terbang dari Denpasar, transit di Sydney, Australia, dan meneruskan perjalanan ke kota Christchurch, di South Island, New Zealand. Perjalanan liburan kami dimulai dari kota ini dan terus menuju ke North Island dan berakhir di kota Auckland.

Selanjutnya kami sekeluarga memisahkan diri dari rombongan dan terbang ke Australia dan berlibur selama 3 hari

di Sydney dan bertemu dengan kakak istri saya yang sekarang menetap di sana. Sehabis itu, kami melanjutkan liburan di Denpasar selama 2 hari lagi sebelum akhirnya kembali ke Surabaya.

Wow, sungguh suatu perjalanan yang luar biasa. Kami begitu menikmati perjalanan ini. Berlibur ke New Zealand bersama keluarga adalah salah satu impian yang saya tulis di buku impian saya di tahun 2005, dan baru *kesampaian* di akhir 2008.

Pembaca, bukan perjalanan kami yang ingin saya ceritakan di sini. Yang ingin saya sampaikan adalah prosesnya. Bagaimana kami mewujudkan semua ini?

Saat kami menghubungi agen perjalanan yang menyelenggarakan *tour* ke New Zealand, mereka telah menetapkan jadwal perjalanan dengan sangat rinci. Detail jadwal itu diberikan ke masing-masing peserta *tour*, lengkap dengan kota, hari, dan objek wisata yang akan dikunjungi. Semua sangat jelas. Kami tinggal menjalaninya.

Karena telah diatur dengan begitu rinci, hati-hati, cermat, dan sangat sistematis, kami dapat mengunjungi cukup banyak objek wisata dalam waktu yang cukup singkat. Semua peserta *tour* puas dan sungguh menikmati perjalanan ini. Pelayanan yang diberikan juga sangat baik. Bahkan karena begitu terkesannya dengan pelayanan yang diberikan, saya dan keluarga sampai berkata kepada *tour leader*, "Tahun depan kami akan *tour* lagi satu keluarga dan kami akan menggunakan jasa Anda."

Ada satu hal lagi yang sangat penting yang perlu saya sampaikan. Sebelum berangkat ke suatu negara, kita perlu

mengurus visa. Visa adalah izin untuk masuk ke suatu negara. Karena mau berlibur ke New Zealand dan Australia, kami harus dan wajib mendapatkan visa ke kedua negara ini. Kami pun harus mengurusnya ke kedutaan Australia dan New Zealand. Ternyata ada cukup banyak persyaratan yang harus dipenuhi. Tidak bisa ditawar sedikit pun. Begitu ada satu surat atau kelengkapan administrasi yang kurang, visa tidak akan bisa keluar.

Pembaca, inti dari cerita saya di atas adalah bahwa untuk berlibur saja, kita perlu merencanakannya dengan cermat. Memang kalau mengikuti *tour*, urusan menjadi sangat mudah. Kita tinggal membayar dan semuanya diurus oleh agen perjalanan.

Tanpa bermaksud pamer, berikut saya tunjukkan beberapa foto saya dan keluarga saat berlibur di New Zealand.



Bersama keluarga dan Mama tercinta di puncak bukit, di atas kota Queenstown



Di salah satu puncak gunung dengan salju abadi

Berbeda dengan anggota rombongan lainnya, karena kami sekeluarga akan melanjutkan perjalanan ke Sydney dan Denpasar, dan ini di luar jadwal yang diatur oleh agen perjalanan, kami perlu merencanakan perjalanan kami sendiri. Mulai dari urusan naik pesawat apa, menginap di hotel mana, objek wisata mana yang akan kami kunjungi, menyewa mobil, dan sebagainya.

Pembaca, tolong jawab pertanyaan ini, “Seandainya Anda akan berlibur ke luar negeri dan tidak menggunakan jasa agen perjalanan, apa yang akan Anda lakukan? Apakah Anda akan langsung membeli tiket dan berangkat ke negara tujuan, atau akan menyusun perjalanan Anda secara mendetail seperti dilakukan oleh agen perjalanan? Apa yang akan terjadi bila Anda tidak melakukan perencanaan yang matang?” Jawabannya sudah pasti Anda akan menyiapkan diri dengan baik. Anda tentu akan menyusun peta perjalanan Anda. Anda, seperti juga saya, pasti akan sangat hati-hati dalam merencanakan semuanya.

Pertanyaan selanjutnya, “Mana yang lebih penting, perjalanan liburan atau perjalanan hidup?” Sudah tentu Anda akan menjawab, “Perjalanan hidup.”

Oke, kalau begitu, saya lanjutkan lagi, “Jika perjalanan hidup sangat penting, apakah Anda telah melakukan perencanaan yang mendetail dan hati-hati? Apakah Anda punya peta perjalanan hidup Anda?”

Sebelum saya teruskan, saya ingin bercerita. Saat mengatur ulang buku-buku di perpustakaan pribadi di rumah, saya menemukan peta Surabaya yang dulunya saya gunakan sebagai penunjuk jalan. Ada tiga peta yang saya temukan. Pertama, peta edisi tahun 2000 dalam bentuk satu lembar besar. Satu lembar peta ini menggambarkan seluruh wilayah kota Surabaya. Peta kedua adalah keluaran Periplus edisi 2003 dalam format buku dan cukup mendetail. Peta ketiga, juga terbitan Periplus, adalah edisi 2007 dalam bentuk buku yang cukup tebal.

Begitu melihat peta-peta itu, saya langsung teringat dengan “bahasa” orang NLP yang mengatakan bahwa *the map is not the territory*. Malam hari, saat sudah agak santai saya duduk dan berpikir. Saya teringat dengan diskusi yang saya lakukan dengan seorang sahabat saya saat ia datang ke Surabaya beberapa waktu lalu. Saat itu, kami berdiskusi mengenai Peta Kehidupan. Pembaca, hasil pengamatan saya terhadap hidup dan kehidupan banyak orang, termasuk kehidupan saya pribadi, menghasilkan satu kesimpulan yang menarik. Ternyata sukses itu sebenarnya sangat mudah. Sungguh, sukses itu sangat mudah. Namun, walaupun mudah, tidak ada jalan pintas. Semua harus melalui proses yang benar.

Nah, pertanyaannya adalah mengapa ada begitu banyak orang yang mengalami kesulitan untuk bisa sukses?

Kembali ke peta. Orang sulit sukses dalam hidup karena peta yang mereka gunakan sudah ketinggalan zaman. Sudah tidak *up-to-date*. Banyak orang bersikeras menggunakan peta kuno, peta dari zaman *baheula*, yang mungkin mereka susun saat masih di bangku SMA atau kuliah, sebagai penunjuk jalan hidup mereka. Peta ini sudah tentu sangat akurat untuk zaman itu. Namun, untuk zaman sekarang, tentu sudah sangat tidak memadai. Ada sangat banyak perubahan di teritori (baca: kehidupan) yang belum terakomodasi di peta kehidupan kita yang lama. Saat membandingkan tiga peta di atas, saya menemukan satu fakta menarik. Semakin *up-to-date* peta yang ada di tangan saya, akan semakin jelas wilayah yang saya amati. Peta keluaran terakhir tentu sangat mendetail, lengkap dengan berbagai *update* yang terjadi di lapangan/teritori. Sudah begitu, masih dilengkapi dengan CD.

Saat saya melihat dan membandingkan peta lembaran besar dengan peta keluaran 2007, terlihat jelas ada begitu banyak perbedaan. Bisa Anda bayangkan apa yang akan terjadi bila saya menggunakan peta lama untuk mencari wilayah baru di Surabaya Barat? Tentu tidak akan bisa saya temukan.

Mengapa? Karena saat peta lama ini dicetak, wilayah baru itu sama sekali belum ada. Masih berupa sawah atau lahan kosong. Sekarang sudah menjadi perumahan mewah lengkap dengan segala fasilitas penunjangnya. Sebaliknya, dengan menggunakan peta keluaran 2007, saya dengan mudah dapat menemukan alamat di wilayah yang sama sekali belum pernah saya kunjungi sebelumnya.

Sering kali orang, saat bingung karena suatu wilayah yang mereka kunjungi tidak terdapat di peta mereka, akan menyalahkan wilayahnya: “*Lho, kok wilayah ini nggak ada di peta, ya?*” Seharusnya mereka berkata, “*Lho, kok peta ini tidak meliputi wilayah ini, ya?*”

Hal yang sama juga terjadi dalam hidup kita. Banyak orang tidak mau meng-*update* petanya. Mereka bersikeras bahwa peta merekalah yang paling lengkap dan akurat. Akibatnya, saat peta ini tidak lagi akurat dalam menjelaskan wilayah (kehidupan), kita akan bingung dan akhirnya frustrasi. Inilah faktor utama mengapa orang begitu sulit mencapai sukses yang mereka inginkan. Peta yang seharusnya menjadi alat bantu justru menjadi penghambat mereka.

Alasan utama orang tidak mau meng-*update* peta mereka, antara lain, karena tidak tahu bahwa mereka punya peta. Alasan kedua, mereka tidak tahu caranya. Ketiga, insting mempertahankan zona kenyamanan. Hal ini sejalan dengan yang dinyatakan oleh Virginia Satir, “*Most people think the will to survive is the strongest instinct in human beings but it isn’t. The strongest instinct is to keep things familiar*”.

Dari sekian banyak klien yang telah saya bantu, saya melihat satu pola yang konsisten. Umumnya, klien, berapa pun usianya saat bertemu saya, menggunakan peta yang mereka dapat/susun saat masih duduk di bangku SMA. Ada beberapa yang menggunakan peta dari masa kuliah. Selanjutnya mereka tidak pernah meng-*update*-nya. Itulah sebabnya mengapa mereka mengalami berbagai kesulitan hidup.

Nah, bagaimana dengan peta Anda? Sudahkah Anda memutuskan untuk terus meng-*update* peta kehidupan Anda? Jika kita konsisten meng-*update* peta kita, sukses menjadi sungguh mudah diraih.

Pembaca, buku ini akan menjelaskan kepada Anda bagaimana cara meng-*update* berbagai informasi sehingga peta Anda akan selalu *up-to-date*. Bahkan, dengan memahami cara kerja pikiran, khususnya pikiran bawah sadar, kita tidak lagi akan direpotkan oleh arah yang akan kita tuju. *Lho, kok bisa?* Ya, karena pikiran bawah sadar tak ubahnya GPS (*Global Positioning Satellite*) yang jauh lebih akurat.

Mungkin Anda akan bertanya, “Pak Adi, peta perjalanan hidup ini maksudnya apa *sih?*”

“Peta perjalanan hidup adalah apa yang ingin Anda menjadi, alami, lakukan, dan miliki di masa depan, saat Anda menyusuri jalan panjang kehidupan.”

“Pak, saya masih bingung *nih*. Bisa lebih spesifik?”

Singkatnya begini. Apakah Anda punya daftar impian tertulis?

“*Lho*, apa hubungannya? Apa hubungan daftar impian dengan peta perjalanan hidup?”

Begini, ketika ingin berlibur, kita menentukan mau ke mana, kapan tiba di tempat tujuan, apa yang akan dilakukan di sana, dengan siapa kita pergi, menginap di mana, dan sebagainya. Nah, begitu pula dengan hidup. Kita perlu menentukan mau ke mana; apa yang akan kita lakukan; kapan kita melakukannya; dengan siapa kita melakukannya; apa yang ingin kita miliki; kontribusi positif apa yang akan kita berikan pada diri kita, keluarga, dan lingkungan; ingin

menjadi manusia seperti apa, baik dalam aspek fisik, emosi, maupun spiritual; bidang usaha apa yang ingin kita tekuni dan jalani; jenjang karier apa yang ingin kita capai dan kapan mencapainya; berapa penghasilan kita; rumah seperti apa yang kita inginkan; anak mau disekolahkan di mana; ingin berlibur ke mana; seberapa sering kita berlibur; dan sebagainya.

Sudah jelas? Apa yang saya sebutkan di atas barulah sebagian contoh peta perjalanan hidup, yang biasanya saya sebut dengan peta sukses.

Salah satu alasan utama mengapa orang tidak berhasil dalam hidupnya adalah karena mereka tidak punya peta. Bagaimana mungkin kita bisa melakukan perjalanan menyusuri belantara kehidupan yang tidak kita kenal tanpa peta yang akurat?

“Ah, kalau saya, *nggak* perlu *pake* membuat daftar impian segala. Sungguh merepotkan. Dan belum tentu tercapai.”

Saya bisa memahami apa yang Anda ucapkan. Coba periksa diri Anda dengan jujur. Bagaimana kualitas capaian hidup Anda? Apakah Anda puas dengan diri Anda?

Jujur, saya belum pernah, saya ulangi, belum pernah, bertemu dengan orang sukses, di bidang apa saja, yang hanya mengandalkan “ilmu mengalir”. Semua pribadi sukses dan luar biasa yang saya jumpai dan kenal, entah lewat perjumpaan langsung atau melalui buku-buku mereka yang saya baca dan pelajari, punya satu kesamaan.

Apa itu? Mereka punya impian tertulis dan mendetail.

“*Lho*, Pak, saya juga kenal orang yang tidak pernah menulis impiannya tetapi bisa berhasil.”

Benar yang Anda katakan. Mereka tampaknya tidak pernah menulis impian mereka. Namun, coba tanyai mereka lagi. Saya yakin, mereka punya daftar impian walaupun tidak tertulis. Daftar impian ini ada di dalam pikiran mereka.

“Nah, kalau begitu, kita bisa sukses tanpa perlu menulis daftar impian, kan?”

Jawaban singkat “ya”. Impian yang tidak tertulis tetap bisa dicapai, tetapi dengan syarat tertentu. Saya akan menjelaskan hal ini di bab berikutnya. Namun, ingat, tidak banyak orang yang mengetahui rahasia ini. Jadi, tolong rahasia ini disimpan baik-baik. Karena Anda adalah pribadi yang istimewa, saya bersedia berbagi rahasia ini dengan Anda. Janji ya, nanti setelah tahu, Anda akan menyimpannya baik-baik.

Nah, kembali ke orang yang sukses walaupun tidak menuliskan impian mereka. Bisa Anda bayangkan bagaimana sukses yang ia capai seandainya ia menuliskan impiannya? Belum ditulis saja sudah begitu luar biasa apalagi kalau tertulis.

“Pak Adi, apakah setiap orang harus punya daftar impian?”

“Tidak harus. Semua tergantung pada diri sendiri. Kalau kita sungguh-sungguh serius dengan hidup kita, kita perlu membuat peta sukses. Kita perlu membuat daftar impian.”

Setelah membaca sejauh ini, Anda pasti akan bertanya, “Oke, kalau begitu, bagaimana cara membuat peta sukses atau peta perjalanan hidup?”

Sebelum menjawab pertanyaan ini, saya akan memberikan gambaran apa yang terjadi pada hidup kebanyakan orang.

MASA DEPAN ADA DI MASA LALU

Anda tidak salah baca. Benar, untuk kebanyakan orang, masa depan mereka ada di masa lalu. Apa maksudnya?

Saya berani menulis seperti itu berdasarkan pengalaman saya pribadi, pengalaman melakukan praktik terapi terhadap sangat banyak klien, serta akumulasi pengalaman memberikan seminar kepada puluhan ribu orang dan berinteraksi langsung dengan peserta *workshop* berbasis terapi yang saya selenggarakan.

Saya pernah membaca kalimat motivasi: “*Your past doesn’t equal your future*” atau “Masa lalu Anda tidak sama dengan masa depan Anda.” Maksudnya, apa pun yang terjadi di masa lalu kita tidak menentukan masa depan kita.

Namun, kebanyakan orang tidak sadar bahwa apa yang mereka lakukan saat ini dipengaruhi oleh apa yang mereka alami di masa lalu. Dengan kata lain, masa lalu menentukan masa sekarang mereka. Dan masa sekarang menentukan masa depan. Apabila orang tidak menyadari hal ini, tidak mau tahu, atau secara sadar tidak mau melakukan intervensi untuk mengubah arah hidup mereka, apa yang akan terjadi di masa depan sama dengan yang telah dialami di masa sekarang yang merupakan akibat dari apa yang dialami di masa lalu. Dengan kata lain, masa depan sama dengan masa sekarang yang sama dengan masa lalu.

Jika tetap berpegang teguh pada pernyataan bahwa *your past doesn’t equal your future*, kalimat ini perlu sedikit dimodifikasi. Saya menambahkannya menjadi, “Masa lalu tidak sama dengan masa depan bila kita mengembangkan

kesadaran diri untuk berpikir dan bertindak dengan prinsip kekinian.” Apa maksudnya?

Dari berbagai kasus yang saya telaah, saya menemukan bahwa hampir semua tindakan kita saat ini dipengaruhi oleh kesimpulan dari pengalaman hidup kita di masa lalu, baik yang positif maupun yang negatif. Dengan kata lain, selama kita tidak mengembangkan kesadaran diri untuk berpikir dengan prinsip kekinian, kita akan selalu beroperasi dengan *“automatic pilot”*. Sebenarnya pikiran kita tidak mengenal masa lalu atau masa depan. Yang ada hanyalah masa sekarang.

Agar lebih jelas, saya akan memberikan contoh. Baru-baru ini saya menangani seorang klien yang usianya masih sangat muda, belum 40 tahun, lulusan dari universitas ternama di luar negeri, tetapi telah menjadi seorang pimpinan perusahaan besar. Klien saya ini, sebut saja Pak Hendro, bercerita bahwa ia mengalami kesulitan berbicara di depan umum. Jika diminta berbicara di depan orang banyak, ia selalu merasa takut, tidak berdaya, jantung berdebar, muka pucat, keringat dingin, merasa kecil (inferior), dan tidak tahu apa yang harus diucapkan.

Dari mana Pak Hendro belajar merespons seperti ini? Sudah tentu dari masa lalunya. Di masa lalu, saat ia masih berusia 4 tahun, ternyata ayahnya suka membanding-bandingkan dirinya dengan tetangganya. Tujuan si ayah sebenarnya baik, yaitu agar Hendro maju. Namun, si ayah tidak menyadari bahwa hal itu ternyata sangat melukai hati Hendro.

Selain itu, saat duduk di kelas 1 SD, Hendro pernah diolok-olok kawan sekelasnya karena kaos kakinya bolong.

Pengalaman traumatis inilah yang akhirnya membuat Hendro seperti sekarang ini, takut berbicara di depan umum, merasa diri kecil dan tak berdaya.

Bila tidak dibantu mengatasi masalah ini, Pak Hendro selamanya akan merasa takut berbicara di depan umum sehingga dalam hal kemampuan ini masa depannya akan sama dengan masa sekarang dan sama dengan masa lalunya. Untunglah ia sadar bahwa hal ini harus dibereskan. Saya hanya memerlukan waktu sekitar 30 menit untuk menemukan sumber masalah dan mengatasinya. Pak Hendro sekarang sudah sangat percaya diri.

Satu contoh lagi agar semakin jelas. Seorang klien, sebut saja Pak Nugroho, adalah seorang pimpinan perusahaan yang menjual peralatan kantor. Dengan posisinya yang tinggi, ia punya penghasilan yang sangat besar. Namun, tahukah Anda, berapa saldo di buku tabungannya?

Anda pasti tidak akan percaya bahwa saldo tabungannya tidak pernah lebih dari Rp 3 juta. Benar, Anda tidak salah baca. Tidak lebih dari Rp 3 juta.

Lho, kok bisa? Apakah ia tidak bisa menabung?

Pak Nugroho telah berusaha menabung. Namun, selalu ada saja yang membuat ia membeli barang-barang yang sebenarnya tidak ia butuhkan. Ia sendiri bingung mengapa ia begitu konsumtif. Agar bisa menabung dan uangnya tidak habis percuma, ia sampai memaksa dirinya membeli rumah besar dan mengambil kredit di bank. Dengan demikian, sebagian besar penghasilannya harus “ditabung” dalam bentuk cicilan KPR.

Saya membantu Pak Nugroho menemukan akar masalah dan berhasil membantu mengatasinya. Ternyata, saat masih berusia 12 tahun, ia pernah meminta uang kepada ibunya untuk membeli makanan. Namun, ibunya tidak mengabulkan. Nugroho kecewa dan marah sekali dan membuat keputusan, “Nanti kalau saya besar, kalau sudah bisa punya uang sendiri, saya akan membeli apa saja dan Ibu tidak bisa melarang saya.” Dan memang demikianlah yang terjadi.

Satu contoh lagi. Seorang klien, sebut saja Pak Budi, telah berhasil membangun bisnis hingga level tertentu, tetapi kemudian tiba-tiba ambruk. Ia membangun bisnis lain, sukses, dan ambruk lagi. Hal ini terjadi hingga berkali-kali.

Pak Budi kaget sekali saat saya menjelaskan bahwa apa yang ia alami sebenarnya menunjukkan pola yang berulang. Pola ini adalah sabotase diri. Hal ini adalah akibat dari pengalamannya di masa lalu. Ternyata orangtuanya, saat ia masih kecil, pernah dihina oleh salah satu pamannya yang kaya. Perasaan sakit hati ini kemudian dihubungkan dengan status pamannya yang kaya. Jadi, kesimpulan Budi kecil saat itu, pamannya sombong dan menghina orangtuanya karena pamannya kaya, punya banyak uang, dan sukses. Dengan kata lain, orang semacam itu adalah orang jahat. Itulah sebabnya saat berhasil menjadi orang kaya, sukses, dan banyak uang, ia langsung merasa tidak nyaman dan tanpa sadar melakukan sabotase diri yang mengakibatkan usahanya hancur.

Sudah jelas? Tadi saya mengatakan bahwa masa lalu tidak sama dengan masa depan, bila kita mengembangkan kesadaran diri untuk berpikir dan bertindak dengan prinsip kekinian. Kesadaran inilah yang membuat kita bertindak

tidak lagi berdasarkan “*database*” atau “*program*” pikiran akibat pengalaman masa lalu, tetapi berdasarkan kondisi kita saat ini. Inilah yang saya maksud dengan prinsip kekinian.

Prinsip kekinian menyatakan bahwa saat ini adalah titik awal dari langkah kehidupan yang akan kita tempuh. Kita beroperasi dengan pengetahuan, pengalaman, pemahaman, prinsip hidup, dan kebijaksanaan yang berhasil kita kembangkan hingga saat ini. Kita tidak membiarkan masa lalu mendikte hidup kita. Kita mengenang masa lalu hanya sebagai sejarah hidup kita. Kita belajar dari masa lalu dan menjadi lebih bijaksana.

MASA DEPAN TIDAK SAMA DENGAN MASA LALU

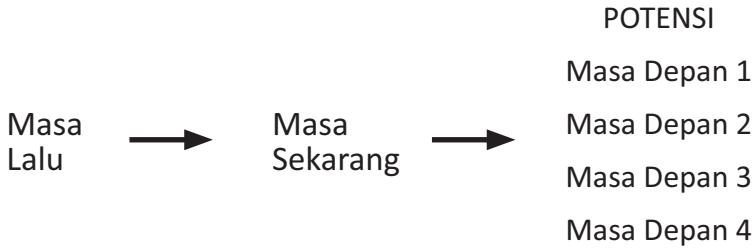
Sekarang Anda paham bahwa masa depan bisa sama dengan masa lalu. Masa depan juga bisa tidak sama dengan masa lalu. Lalu, bagaimana cara merancang masa depan?

Untuk membantu Anda lebih memahami apa yang saya maksudkan, coba perhatikan diagram di bawah ini:



Skenario 1: Masa depan sama dengan masa lalu

Skenario 2: Masa depan tidak sama dengan masa lalu



Mengapa masa depan disebut potensi? Karena masa depan tergantung pada apa yang kita tetapkan saat ini. Masa depan ditentukan oleh impian yang berani kita putuskan untuk diraih. Masa depan tergantung pada apa yang kita rencanakan saat ini.

Apa yang akan kita putuskan untuk menjadi masa depan kita? Ini semua tergantung pada diri kita sendiri. Perencanaan masa depan setiap orang tidak sama. Itulah sebabnya jalan hidup setiap orang juga berbeda.

Bila di masa sekarang kita tidak membuat keputusan tentang masa depan seperti apa yang akan kita jalani, kita akan menjalani masa sekarang di masa depan. Tidak ada yang berubah di masa depan. Kita tinggal mengulang apa yang telah kita jalani saat ini.

Jika sudah puas dengan kondisi hidup Anda saat ini, Anda tidak perlu melakukan hal lain. Cukup teruskan apa yang telah Anda lakukan sekarang. Namun, jika tidak puas, Anda perlu melakukan perencanaan perubahan secara sadar.

INSINYUR ELEKTRO YANG PENGUSAHA JADI PENDIDIK

Saya lahir dari keluarga yang cukup sederhana di Tarakan, satu kota kecil di ujung utara Kalimantan Timur. Saya tumbuh dan berkembang layaknya anak-anak sebaya saya. Tidak ada yang istimewa. Saat berusia 6 tahun, saya langsung masuk SD Kristen Tunas Kasih karena saat itu belum ada TK. Sekolah ini didirikan oleh paman saya yang kebetulan seorang pendeta dan gembala sidang di Gereja Kebangunan Kalam Allah (GKKA) Tarakan.

Saat masih duduk di kelas 1 SD, saya tinggal kelas. Ini tentu bukan salah guru-guru saya. Yang salah adalah saya sendiri. Saya cukup *ndableg* di awal masa sekolah. Apakah saya sedih? Sama sekali tidak. Saya justru bangga dan bersyukur. *Lho?* Bayangkan, bila orang lain hanya perlu enam tahun, saya tujuh tahun. Kita semua tahu, SD adalah sekolah dasar. Nah, dengan menjalani jenjang pendidikan ini lebih lama, itu berarti dasar atau fondasi saya untuk sukses lebih kuat, bukan? Yah, setidaknya-alasan ini lumayanlah untuk menghibur diri.

Selesai SD, saya melanjutkan ke SMP di sekolah yang sama. Saya melaluinya dengan baik dan bercita-cita meneruskan pendidikan SMA di Jawa. Saat inilah ayah saya, yang telah mengembangkan usaha yang cukup maju, mulai mendidik saya untuk mengerti soal bisnis. Saya lulus SMP dengan nilai standar.

Selepas SMP, seperti telah direncanakan, saya melanjutkan pendidikan ke SMA Santo Yusup Malang. Selama tiga tahun saya menempuh jenjang pendidikan ini dengan penuh

perjuangan karena level pendidikan di kota kecil seperti Tarakan berbeda dengan di almamater Kosayu ini. Saya harus pontang-panting selama enam bulan untuk mengejar berbagai kekurangan saya, khususnya di bidang matematika, fisika, dan kimia.

Masa SMA adalah masa yang sangat berkesan. Saat duduk di kelas 2, saya berkenalan dengan seorang murid SMP kelas 3, yang masih imut-imut. Setelah menjalin kasih selama 10 tahun, saya menikahi pacar saya ini, Stephanie Rosaline.

Anda mungkin bingung, bagaimana kami bisa berpacaran sampai 10 tahun dan berlanjut ke pernikahan? Ya, inilah contoh komitmen, fokus, konsistensi, dan persistensi. Boleh percaya atau tidak, sejak awal pacaran, saya sudah memutuskan untuk menikahinya. Saya bertanya langsung kepadanya, apakah nanti ia mau menikah dengan saya. Dan ia berkata, "Yes, I do."

Mengapa saya menanyakan tujuan akhir dari "perjalanan" hubungan pacaran kami ini? Ya, karena kalau tidak ada target yang jelas, hubungan ini akan hambar, biasa-biasa saja, dan besar kemungkinan akan berakhir begitu saja.

Alasan lain, yang tidak pernah saya ungkapkan selama ini, adalah pandangan saya tentang masa pacaran sebagai satu bentuk investasi. Saya akan menginvestasikan waktu, pikiran, perasaan, dan tenaga saya untuk membina hubungan sebaik-baiknya dengan pacar saya. Belum lagi saya juga harus mengantar-jemput, mentraktir nonton, makan, membelikan baju, pergi ke tempat wisata, dan masih banyak lagi. Nah, kalau bicara soal investasi, kita harus menghitung be-

rapa ROI (*Return On Investment*) yang bisa diperoleh. Kalau sudah jelas akan merugi, saya tidak mau melakukannya.

Nah, “investasi” ini saya lanjutkan setelah kami menikah. Dengan “investasi” bersama, kami mendapat keuntungan bersama. ROI-nya adalah tiga putri yang cerdas, baik, dan cantik.

Orang bertanya, “Bagaimana kami bisa mempertahankan hubungan kami melewati berbagai badai dan hambatan, serta akhirnya bisa menikah?”

Jawabnya mudah. Kami memegang satu prinsip, yaitu bahwa esensi pernikahan bukanlah *mencari* pasangan yang tepat, tetapi bagaimana kita *menjadi* pasangan yang tepat. Prinsip ini kami pegang hingga saat ini dan seterusnya.

Selesai SMA, saya masuk ke jurusan elektro di salah satu perguruan tinggi swasta di Surabaya. Saat semester 3, saya sampai hampir OD, dan saat semester 10 hampir di-DO. OD maksudnya “*out dhewe*” alias keluar sendiri karena bosan dengan materi yang diajarkan di bangku kuliah. Saya merasa tidak bisa menerapkan apa yang saya pelajari. Mengapa? Karena sejak kuliah saya sudah berbisnis. Jadi, saya merasa hasil bisnis saya lebih baik daripada kuliah. Sedangkan DO maksudnya *drop out*. Saya nyaris di-DO bukan karena bodoh atau nilai saya jelek, tetapi karena tidak mengerjakan skripsi selama hampir dua tahun. Saya begitu asyik berbisnis. Padahal, semua mata kuliah sudah saya selesaikan. Untungnya, saya tidak sampai di-DO karena saya mengerjakan skripsi dan akhirnya lulus dengan predikat cukup “memprihatinkan”.

Setelah merampungkan kuliah, pada 1993, saya membantu mengembangkan bisnis keluarga. Saya secara khusus

disiapkan untuk meneruskan usaha tersebut. Namun, jalan hidup saya berubah dan tidak seperti yang direncanakan.

Di penghujung 1993, secara tidak sengaja, saya berkenalan dengan seseorang yang akhirnya mengubah arah perjalanan hidup saya. Ketika itu saya adalah seorang anak muda yang baru selesai kuliah dan sedang merencanakan pernikahan dengan Stephanie Rosaline, *soulmate* saya dan ibu luar biasa dari tiga putri kami. Perkenalan itu terjadi saat saya dan istri mengantar famili ke seseorang untuk berkonsultasi. Ketika itu, famili saya sedang dirundung masalah berat dan usahanya gagal total. Saat sedang stres berat, bingung, putus asa, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan, orang ini memberi petunjuk yang mencerahkan dan akhirnya mengubah hidup famili saya. Famili saya ini sekarang tinggal di Jakarta dan menjadi pengusaha sukses.

Hubungan saya dengan orang ini berlanjut. Tidak hanya sekadar kenalan biasa, tetapi berubah menjadi hubungan guru spiritual dan murid, ayah dan anak. Selama hampir delapan tahun, orang ini, R. Endro Sudirman, membimbing dan mengarahkan hidup saya. Saya ditempa dan dikembangkan, dan akhirnya menjadi seperti sekarang ini. Satu bekal paling berharga yang beliau berikan adalah cara menjalani hidup yang sejalan dengan Kehidupan.

Dulu, karena keterbatasan pemahaman dan level kebijaksanaan serta kesadaran yang masih hijau, saya sering membantah apa yang beliau ajarkan. Namun, sekarang apa yang beliau ajarkan itu justru saya bagikan di berbagai pelatihan yang saya selenggarakan, khususnya prinsip sukses

dengan dasar impian, keyakinan, rasa syukur, kepasrahan, dan doa.

Satu pesan bijak dari beliau yang selalu saya ingat hingga saat ini adalah:

Dalam hidup ada Kehidupan. Kita harus bisa menemukan dan menghidupkan Kehidupan ini di dalam hidup kita agar kita bisa benar-benar hidup saat menjalani hidup dan tidak sekadar hidup-hidupan. Dengan Kehidupan yang telah hidup di dalam hidup kita, kita bisa membantu orang lain untuk juga menemukan dan menghidupkan Kehidupan di dalam hidup mereka sehingga mereka mampu hidup, benar-benar hidup, dan menjalani kehidupan mereka dengan sungguh-sungguh hidup, tidak sekadar hidup-hidupan, dan hidup sejalan dengan Kehidupan.

Bagaimana? Anda pusing membaca kalimat di atas? Sewaktu pertama kali mendengar kalimat ini, saya pusing karena tidak mengerti sama sekali. Saat itu, saya bertanya kepada beliau, “Pak, itu artinya apa *sih*? Kok banyak *pake* kata hidup. Hidup *kok* dibolak-balik. Saya *mumet* mendengar Bapak *ngomong* seperti itu.”

Dengan tersenyum bijak, beliau menjawab, “Nanti, kalau sudah waktunya, Mas Adi akan tahu dengan sendirinya.”

Saya bertambah kesal mendengarnya. Bagaimana tidak? Sudah bingung dan minta petunjuk, malah dibilang nanti akan tahu sendiri.

Ternyata benar apa yang dikatakan oleh bapak angkat saya ini. Seiring dengan berjalannya waktu dan dengan semakin banyak hal yang saya pelajari dari Universitas Kehidupan, saya mengerti apa yang beliau maksud. Namun, sungguh

sayang, saya mendapat pencerahan itu justru setelah beliau berpulang.

Ada satu lagi pesan yang selalu beliau katakan, “Papan tanpa tulis dan tulis tanpa papan.” Kalimat ini cukup membuat saya pusing dan frustrasi, dan lagi-lagi beliau tidak bersedia menjelaskannya secara mendetail. Menurut beliau, segala sesuatu itu ada waktunya, tidak bisa dan tidak boleh dipaksakan. Segala sesuatu akan indah pada waktunya. Baru setelah mendalami teknologi pikiran, saya mengerti. Beliau ternyata bicara tentang pikiran bawah sadar. Sungguh dahsyat.

Nah, pembaca, apa yang dimaksud dengan menghidupkan Kehidupan dalam hidup?

Cukup lama saya merenung untuk menemukan jawabannya. Akhirnya semua menjadi jelas saat saya bertemu dengan Stephen Covey, dalam acara peluncuran buku *The 8th Habit* di JCC Jakarta beberapa waktu lalu. Ada satu pesan yang sangat membekas di hati saya saat Covey berkata, “*Find your inner voice and then inspire others to find theirs.*” Dalam bahasa Indonesia, “Temukan suara hatimu dan bantu orang lain untuk menemukan suara hati mereka.”

Mengapa kalimat ini sangat berkesan bagi saya? Ya, karena apa yang dikatakan oleh Covey itu sama persis dengan yang telah diajarkan oleh Bapak Endro Sudirman kepada saya, “Temukan dan hidupkan Kehidupan dalam hidupmu dan bantu orang lain menemukan dan menghidupkan Kehidupan di dalam hidup mereka.”

Pada 1994, saat membaca buku *Awaken The Giant Within* karya Anthony Robbins, ada latihan yang meminta kita,

pembaca buku, untuk menuliskan impian. Saya mengerjakan latihannya dan menuliskan impian-impian saya. Ternyata apa yang saya tulis tanpa saya sadari mengubah arah hidup saya.

Pada 2002, saya pergi ke Las Vegas, Amerika dan mendalami *accelerated learning* di The Accelerated Learning Institute and Training Center (ALI). Masih di tahun yang sama, saya mengambil diploma (D2) pendidikan anak dini usia di The Modern Montessori International, London. Pada 2003, saya bertemu dan belajar langsung, *one-on-one*, dengan pakar *transformational thinking*, Dr. Bill Gould, yang sekarang menjadi sahabat dekat saya.

Karier saya sebagai penulis diawali pada 2003. Ketika itu, saya menulis dua buku, ***Born to be a Genius*** dan ***Genius Learning Strategy***. Selanjutnya, pada 2004 saya kuliah S2 Manajemen Pendidikan di UNESA (Universitas Negeri Surabaya) yang dulu dikenal sebagai IKIP Surabaya.

Pada 2005, saya menulis tiga buku, yaitu ***Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?***, ***Manage Your Mind for Success***, dan ***Hypnosis: The Art of Subconscious Communication***. Pada tahun yang sama, November 2005, saya dan istri berangkat ke Lugano, Swiss, dan belajar tentang teknologi pikiran *Brain Wave 1* langsung dari penemunya, Prof. Dr. Sean Adam di The Alpha Learning Institute.

Seiring dengan perkembangan pengetahuan saya mengenai teknologi pikiran, pada 2006 saya menulis tiga buku, ***Becoming a Money Magnet***, ***Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian***, dan ***Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring***. Pada tahun yang sama, saya

juga menyelesaikan studi S2 dengan predikat *cum laude*. IPK saya tertinggi dan saya mendapat penghargaan sebagai lulusan terbaik.

Setelah mempertimbangkan berbagai hal dan mendapat dorongan yang kuat dari pembimbing S2 saya, Prof. Made Pidarta dan Prof. Yatim Riyanto, pada 2007 saya meneruskan pendidikan ke S3 Manajemen Pendidikan di UM (Universitas Negeri Malang) atau IKIP Malang. Pada tahun yang sama, saya menulis empat buku: ***Cara Jenius Menguasai Tabel Perkalian***, ***5 Principles to Turn Your Dreams into Reality***, ***Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian 2***, dan ***The Secret of Mindset***.

Karier saya sebagai pembicara publik diawali pada 2002. Saat itu, saya berbicara di Hotel Santika, Jakarta bersama pakar pendidikan Dr. Arief Rahman. Dalam hal ini, saya sangat berterima kasih kepada rekan-rekan dari penerbit Gramedia Pustaka Utama (GPU) yang telah membantu, mendorong, dan mengorbitkan saya ke pentas nasional. Dukungan yang mereka berikan sungguh luar biasa dan terus berlangsung hingga saat ini. Pada 2007, saya mendapat dukungan melakukan *roadshow seminar* “The Secret of Mindset” di 14 kota di Indonesia. Tanpa dukungan mereka, saya tidak akan bisa menjadi seperti sekarang. Saya adalah pembicara yang dibesarkan oleh GPU. Itulah sebabnya, walaupun sering mendapat tawaran dari berbagai penerbit lain untuk menerbitkan buku melalui mereka, dengan royalti dan diskon pembelian langsung yang jauh di atas yang diberikan oleh GPU, saya tetap tidak mau. Bagi saya, hubungan saya dengan GPU bukan sekadar hubungan penerbit-penulis.

Hubungan ini sudah seperti layaknya keluarga.

Setelah berkecimpung beberapa saat sebagai pembicara publik, saya memutuskan untuk menjadi pembicara khusus di bidang *mindset*. Selanjutnya saya menyelenggarakan berbagai seminar publik dan *in-house training*. Pelatihan yang sangat diminati oleh publik adalah ***Supercamp Becoming a Money Magnet*** dan ***Born to be a Genius***.

Saat ini, saya sudah tidak menyelenggarakan *workshop* ***Supercamp Becoming a Money Magnet (ScBaMM)***, sedangkan seminar ***Becoming a Money Magnet*** masih rutin saya selenggarakan. Sebagai pengganti ***ScBaMM***, saya mendesain materi pelatihan yang jauh lebih efektif, lebih dalam, dan sejalan dengan perkembangan pengetahuan saya di bidang teknologi pikiran dan saya beri nama ***Quantum Life Transformation*** (www.QLTI.com). QLT juga dilengkapi dengan pembelajaran jarak jauh, *QLT e-learning*. *E-learning* ini bertujuan untuk memberi kesempatan kepada pembaca buku untuk belajar langsung dengan saya melalui internet dan *web-conference*.

Selain *workshop* ***Quantum Life Transformation***, saya juga menyelenggarakan pelatihan 100 jam sertifikasi hipnoterapis melalui lembaga ***Quantum Hypnosis Indonesia*** (www.Quantum-Hypnosis.com). Sudah banyak lulusan yang dihasilkan melalui pelatihan ini. Mereka berpraktik sebagai hipnoterapis profesional dan telah membantu banyak orang mengatasi masalah mereka.

Berita yang sangat menggembirakan, materi pelatihan Quantum Hypnosis Indonesia kini resmi diajarkan di Magister Psikologi Universitas Surabaya (UBAYA) dengan

standar 100 jam tatap muka di kelas seperti selama ini saya lakukan. Inilah kali pertama materi pelatihan hipnoterapi 100 jam diajarkan secara resmi di fakultas psikologi universitas ternama di Indonesia.

Masih ada pelatihan lain, seperti ***Quantum Life Transformation Weekend***, yang diadakan dalam kolaborasi dengan beberapa pembicara terkenal yang merupakan praktisi andal di bidangnya. Saya juga menyelenggarakan ***Quantum Success for Teenagers*** dan ***Quantum Success for Students***. Juga memproduksi berbagai CD audio untuk membantu pengembangan potensi diri pendengarnya hingga tingkat yang optimal. Untuk jelasnya, Anda bisa mengunjungi www.adiwgunawan.com dan www.QLTI.com.

Mengapa saya menceritakan sekilas tentang hidup saya kepada Anda? Karena tidak ada seorang pun yang menyangka bahwa saya akhirnya menjadi seorang penulis buku, pembicara publik, terapis, pendidik, dan bahkan dosen psikologi. Hampir semua rekan, relasi bisnis, dan famili saya bingung. Mana mungkin seorang pengusaha berlatar belakang sarjana elektro bisa banting setir dan masuk ke dunia pendidikan, *public speaking*, dan penulisan buku.

Kalau menilik kembali apa yang telah saya lakukan pada 1994, semua akan menjadi jelas. Pada waktu itu, saya menyempatkan waktu khusus untuk menuliskan impian-impian saya. Kini hampir semua yang saya tulis saat itu telah menjadi kenyataan.

Saya menjadi seperti sekarang karena saya memutuskan apa yang ingin saya jalani, apa yang ingin saya capai dalam hidup saya di masa depan. Jika tidak secara sadar merancang

hidup saya, saya saat ini pasti sedang sibuk mengembangkan usaha, bergelut sebagai pengusaha yang meneruskan tradisi keluarga.

Lalu, apakah saya banting setir karena bisnis saya merugi? Oh, tidak. Sama sekali tidak. Bisnis saya justru berkembang pesat. Saat ini, usaha tersebut dipegang oleh istri saya. Saya lebih fokus dan suka dengan dunia pendidikan dan pemberdayaan potensi manusia secara holistik dan transendental.

Pertanyaannya sekarang adalah, “Jika masa depan adalah potensi dan bisa kita raih, mengapa ada begitu banyak orang yang telah menetapkan impian mereka, telah menyusun peta sukses atau peta perjalanan hidup, dan telah sungguh-sungguh bekerja keras untuk mencapai impian mereka, tetapi tetap tidak sukses? Apa yang salah dengan mereka?”

Harap bersabar, jawaban atas pertanyaan tersebut akan Anda temukan di bab selanjutnya. Sebelum itu, baca dulu puisi berikut ini:

Life is an opportunity, benefit from it.

Life is beauty, admire it.

Life is bliss, taste it.

Life is a dream, realize it.

Life is a challenge, meet it.

Life is a duty, complete it.

Life is a game, play it.

Life is a promise, fulfill it.

Life is sorrow, overcome it.

Life is a song, sing it.

Life is a struggle, accept it.

Life is a tragedy, confront it.

Life is an adventure, dare it.

Life is luck, make it.

Life is too precious, do not destroy it.

Life is life, fight for it.

~MOTHER TERESA

BAB 2

Manusia Ditakdirkan untuk Sukses

There are only two ways to live your life.

One is as though nothing is a miracle.

The other is as if everything is.

~Albert Einstein

Pembaca, saya yakin, ada di antara Anda yang kurang setuju dengan judul bab ini. Mungkin ada yang berkata, “Ah masa manusia ditakdirkan sukses? Tahu dari mana? *Emangnya* sudah menghubungi Tuhan sehingga yakin bahwa manusia ditakdirkan untuk sukses? Takdir itu urusan Tuhan, manusia *nggak* ikut-ikut.”

Saya setuju sekali dengan pernyataan di atas. Namun, tahukah Anda, kita lebih baik meyakini bahwa takdir manusia selalu baik. Nasiblah yang belum tentu baik. *Lha*, apa bedanya?

Begini. Walaupun takdir kita baik, nasib kita memang bisa saja jelek atau kurang baik. Saya yakin sekali bahwa nasib justru ditentukan oleh manusia. Jadi, tugas kitalah menjalani

hidup secara benar sehingga nasib kita bisa segaris dengan takdir kita.

Mungkin Anda tetap bersikeras, “Pak, takdir dan nasib itu urusan Tuhan!”

Harap bersabar. Saat ini terus membaca saja dulu. Nanti Anda akan memahami mengapa saya sampai pada kesimpulan bahwa takdir kita selalu baik dan nasib belum tentu selalu baik, walaupun kita selalu ingin bernasib baik.

KEAJAIBAN PENCIPTAAN

Pembaca, tahukah Anda bahwa sebelum menjadi manusia, saat belum menjadi apa-apa, saat masih dalam bentuk potensi atau bakal manusia, kita sudah luar biasa. Kita ditakdirkan untuk sukses. Tidak percaya?

Begini. Anda tahu bagaimana proses terjadinya pembuahan? Kehamilan terjadi saat satu sperma, yang berisi kromosom X atau Y, berhasil menerobos dinding sel telur atau Zona Pelucida. Muatan kromosom itu menentukan jenis kelamin yang tercipta. Sel telur berisi kromosom X. Bila yang masuk adalah sperma dengan muatan kromosom X, akan tercipta manusia berjenis kelamin perempuan. Sedangkan bila yang berhasil menembus masuk adalah sperma dengan muatan kromosom Y, akan tercipta manusia berjenis kelamin laki-laki.

Apakah sesederhana ini? Oh tidak. Prosesnya luar biasa. Berikut saya akan ceritakan bagaimana proses terjadinya pembuahan.

Saat terjadi ejakulasi, seorang pria normal akan menyemburkan sekitar 200–400 juta sperma ke dalam tubuh wanita, tepatnya ke dalam leher rahim. Sperma ini dengan semangat tinggi beramai-ramai berenang berlomba untuk semakin masuk ke dalam mencari sel telur. Mereka yang bentuknya seperti kecebong, anak katak, yang tampak tidak tahu apa-apa, ini ternyata telah punya satu tujuan yang sangat spesifik, yaitu menemukan sel telur di mana pun berada, menembus dinding sel itu, dan ujung-ujungnya hanya satu: melakukan pembuahan.

Jika ukurannya disamakan dengan tinggi tubuh manusia, untuk bisa mencapai sel telur, sperma harus menempuh jarak yang cukup jauh, yaitu setara dengan 14 km. Setelah berenang tanpa kenal lelah dengan menggoyangkan ekornya, tinggal beberapa ratus sperma yang bisa bertemu dengan sel telur. Tampak bahwa hanya sperma yang punya kekuatan luar biasa yang bisa bertahan hingga titik terakhir.

Ratusan sperma yang masih tersisa ini selanjutnya melakukan “pengeroyokan” terhadap sel telur. Semua berusaha menembus dinding sel telur. Semua bekerja keras tanpa kenal lelah. Namun, hanya satu yang akan berhasil. Begitu yang satu ini berhasil menembus, yang masuk adalah kepalanya, sedangkan ekornya tertinggal di luar. Terjadilah pembuahan. Dinding sel telur kemudian mengeras sehingga sperma lain tidak bisa masuk dan mati. Sperma yang berhasil masuk adalah yang paling kuat, dahsyat, dan luar biasa.

Pembaca, sejujurnya saya heran dan takjub saat membaca dan menyaksikan video mengenai proses pembuahan. Yang ada di pikiran saya adalah, “Siapa yang mengajari sperma-

sperma itu untuk terus berenang ke dalam mencari sel telur? Kok tidak berenang keluar?” Lalu, “Siapa yang menetapkan target bahwa sperma harus berenang, menemukan, dan membuahi sel telur?”

Otak manusia tidak bisa menjawab pertanyaan yang sangat sederhana ini. Namun, kita yakin bahwa semua telah diatur. Sperma itu telah “diprogram” oleh Tuhan untuk melakukan tugasnya. Jadi, di dalam sperma, terdapat program sukses yang mengarahkannya untuk mencapai tujuan yang sangat spesifik, yaitu pembuahan.

Pembaca, sadarkah Anda bahwa Anda berasal dari satu sel telur dan satu sperma yang begitu luar biasa dan berhasil mengalahkan sekitar 200 sampai 400 juta calon saudara Anda lainnya? Anda adalah pemenang dalam pertarungan yang begitu luar biasa. Anda berhasil memenangkan perlombaan untuk membuahi sel telur. Sebelum menjadi manusia, Anda sudah menjadi pemenang. Bila bukan pemenang, hari ini Anda tidak ada. Jadi, beri tepuk tangan meriah untuk diri Anda sendiri.

Selain itu, tahukah Anda bahwa Sang Hidup juga telah menuliskan program khusus untuk menjalankan semua fungsi tubuh yang bersifat otonom, seperti kerja jantung, pernapasan, sistem kekebalan tubuh, pencernaan, hormon, dan masih banyak lagi? Dan program khusus tersebut punya satu tujuan spesifik, yaitu membuat manusia bisa beroperasi secara maksimal dalam menjalani kehidupannya. Bisa Anda bayangkan apa yang akan terjadi jika jantung kita, misalnya, karena lelah, berhenti sejenak, katakanlah satu menit saja, dan tidak memompa darah.

Namun, demikian pertanyaan Anda di bab sebelumnya, “Mengapa orang yang telah menyusun rencana, menetapkan tujuan, menyusun peta kehidupan, telah bekerja keras untuk mencapai sukses tetap gagal? Mengapa? Jika benar kita ditakdirkan dan diprogram untuk sukses, mengapa sukses begitu sulit diraih? Apakah sukses hanya untuk orang-orang tertentu?”

Ada beberapa faktor yang membuat orang belum bisa berhasil mencapai impiannya, sekali lagi belum berhasil, bukan “tidak berhasil”.

Faktor pertama, mereka tidak membuat daftar impian yang ingin dicapai. “Lho? Mengapa demikian?” Nah, ini satu pertanyaan yang bagus. Berikut adalah tujuh kemungkinan alasannya:

1. Tidak serius

Orang semacam ini hanya bicara dan tidak bertindak alias NATO (*No Action Talk Only*), NAPO (*No Action Plan Only*), NAFO (*No Action Fear Only*). Mereka hanya ingin sukses tetapi tidak bersedia melakukan kerja yang dibutuhkan. Dengan menuliskan daftar impian, mereka sesungguhnya akan tahu bahwa mereka harus melakukan suatu tindakan. Namun, mereka tidak mau, malas. Bahwa seseorang serius atau tidak terlihat dari tindakan yang ia lakukan, bukan dari kata-katanya.

2. Belum menerima tanggung jawab atas kehidupan mereka

Orang semacam ini menggunakan energi kreatifnya untuk membuat dalih panjang lebar tentang kegagalannya meraih kemajuan.

3. Punya perasaan bersalah dan tidak berharga yang berurat-akar dalam diri mereka

Orang yang pernah gagal dan merasa bersalah atau dibesarkan dalam lingkungan yang negatif akan merasa tidak berharga untuk mencapai prestasi tertentu. Mereka akan berkata, "Apa gunanya?", "Saya tidak cukup baik", dan sebagainya.

4. Tidak menyadari pentingnya impian

Hati-hatilah jika Anda dikelilingi oleh orang-orang yang sekadar ikut-ikutan dan tidak melangkah ke mana pun dalam hidup mereka. Jika tidak, Anda hanya akan mengikuti para pengikut dan tidak melangkah ke mana pun juga.

5. Tidak tahu cara menetapkan tujuan

Pasalnya, mereka **tidak pernah** menerima petunjuk yang benar tentang bagaimana caranya. Atau, lebih celaknya lagi, mereka merasa sudah tahu caranya, padahal salah. Hidup orang semacam ini sesungguhnya ada dalam bahaya besar.

6. Takut ditolak atau dikritik

Ketakutan ini bisa bersumber dari masa pertumbuhan kita di masa kecil. Mungkin pada masa itu, kita pernah gagal atau tidak berprestasi seperti yang diharapkan oleh orangtua kita

yang kemudian mengkritik kita. Rasa sakit ini bisa terbawa terus hingga dewasa dan bisa menjadi penghalang kita.

Ketakutan ini juga bisa disebabkan karena saat kita menceritakan impian kita, kawan kita berusaha menganulirnya dan berusaha meyakinkan bahwa kita akan gagal. Oleh karena itu, simpanlah impian Anda sebagai rahasia pribadi. Jangan sembarang membaginya kepada orang lain, kecuali kepada orang yang mau mengerti, menghargai, dan membantu Anda mencapainya.

7. Mereka takut gagal

Inilah alasan paling dominan mengapa orang tidak membuat daftar impian mereka. Inilah penghalang sukses paling besar dalam kehidupan orang dewasa. Inilah yang membuat orang tetap tinggal dalam zona kenyamanan yang sebenarnya tidak nyaman. Inilah sebabnya orang memilih “bermain aman” saja dan tidak berani mengambil risiko.

Faktor kedua, mereka menetapkan target atau impian yang sebenarnya tidak mereka inginkan. Mereka hanya mengikuti atau terpengaruh oleh orang lain. Mereka menetapkan impian bukan dengan kesadaran, bukan dengan hati, tetapi dengan emosi. Melihat orang lain mencapai sesuatu, mereka memutuskan untuk mendapatkan hal yang sama. Akibatnya, mereka menetapkan impian tanpa tahu mengapa mereka menginginkannya.

Dulu saya termasuk tipe semacam itu. Saat menjalankan bisnis MLM, saya begitu bersemangat dan termotivasi untuk mencapai berbagai impian yang disampaikan dan dibangun

di dalam diri saya oleh para *upline* saya. Ini tidak salah. Namun, motivasi saya menjadi naik-turun. Ternyata, setelah bertanya kepada diri sendiri dengan jujur, saya sebenarnya tidak menginginkan impian-impian yang biasanya dikumandangkan di berbagai pelatihan dan pertemuan itu.

Faktor ketiga, orang telah menetapkan impian, tetapi tidak tahu mana yang harus dicapai terlebih dulu. Maunya, sekali kerja, mereka mendapat semuanya. Padahal, untuk mengejar dan mencapai impian, tidaklah begitu caranya. Kita perlu menetapkan prioritas yang jelas, mana yang penting dan mana yang genting. Jangan nafsu besar, tetapi tenaga kurang.

Faktor keempat, orang telah menetapkan impian, tetapi tidak punya strategi yang jelas untuk mencapainya. Orang tipe ini bekerja keras, berani bermimpi besar, tetapi pencapaiannya sangat minim. Mereka tidak tahu cara untuk sukses.

Faktor kelima, dan ini yang akan kita kupas tuntas di buku ini, mereka telah menetapkan impian, tetapi punya *mental block* yang menghambat mereka. Mereka tidak tahu bahwa mereka sebenarnya berada di dalam penjara mental.

**Masa
Sekarang**



Masa

**Penjara Mental atau
Mental Block**

Apa contoh *mental block*? Banyak sekali. Anda pasti pernah mengalaminya. Coba Anda ingat-ingat kembali apakah setelah menetapkan target tertentu, sekalipun bertekad penuh dan komit untuk bekerja keras, Anda pernah merasakan sesuatu yang “tidak enak” di hati atau Anda sering menunda-nunda, merasa malas, atau sering lupa mengerjakan hal yang seharusnya? Itulah beberapa contohnya.

Nah, untuk gamblangnya, saya akan menjelaskan soal *mental block* ini secara lebih mendetail di bab berikutnya, sekaligus menjabarkan prinsip sukses yang saya ajarkan di workshop **Quantum Life Transformation**. Namun, yang pasti, jika tidak tahu, tidak sadar, atau tidak mau tahu bahwa kita berada dalam penjara mental, kita tidak akan bisa keluar darinya. Jadi, langkah awal untuk keluar dari penjara mental adalah menyadari, mengetahui, mengakui, dan menerima bahwa kita berada di dalamnya. Setelah itu, kita baru dapat mencari cara untuk keluar darinya.

All my life I've wanted to be somebody.

But I see now I should have been more specific.

~Jane Wagner

BAB 3

Rahasia Sukses yang Telah Lama Hilang

"You can never earn in the outside world more than you earn in your own mind."

~Brian Tracy

Bila memang benar bahwa kita ditakdirkan untuk sukses, mengapa lebih banyak orang gagal daripada orang sukses? Apakah Tuhan telah berlaku tidak adil? Oh, Tuhan adil seadil-adilnya. Takdir setiap orang pada dasarnya adalah baik, dan itu adalah ketentuan Tuhan. Namun, soal nasib sangat dipengaruhi oleh keputusan yang kita buat dalam menjalani hidup.

Lalu, apa yang membedakan orang sukses dan orang gagal? Bedanya adalah bahwa orang sukses selalu kelebihan satu cara, sedangkan orang gagal selalu kelebihan satu alasan. Orang sukses mengetahui apa yang tidak diketahui oleh orang gagal. Orang sukses melakukan apa yang tidak dilakukan oleh orang gagal. Orang sukses, sadar atau tidak,

menerapkan prinsip sukses yang hanya diketahui oleh segelintir manusia. Rahasia inilah yang membuat orang gagal merasa iri terhadap orang sukses dan mengatakan bahwa sukses hanya untuk orang-orang terpilih atau *the chosen ones*.

Rahasia sukses ini berlaku sepanjang zaman, dari dulu, sekarang, sampai yang akan datang. Juga bersifat abadi dan universal, berlaku bagi siapa saja dan di mana saja.

Apa rahasia sukses itu? Melalui perenungan mendalam, saya kemudian menyebut rahasia itu sebagai **Empat Kebenaran Abadi untuk Meraih Sukses** di segala bidang.

- Kebenaran pertama: Setiap manusia ingin sukses dan hidup bahagia.
- Kebenaran kedua: Untuk sukses dan hidup bahagia, ada caranya.
- Kebenaran ketiga: Bila caranya kita ketahui, kita bisa sukses dan hidup bahagia.
- Kebenaran keempat: Caranya adalah menerapkan prinsip sukses yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Sekarang coba kita “uji” empat kebenaran itu, misalnya, untuk menjadi seorang *salespeople* yang sukses. Yang pertama, setiap *salespeople* tentu ingin sukses dan bahagia. Yang kedua, untuk menjadi *salespeople* yang sukses dan bahagia, pasti ada caranya. Tidak ada orang yang terlahir langsung menjadi *salespeople*. Yang ketiga, bila caranya kita ketahui, kita pasti bisa menjadi *salespeople* yang sukses dan bahagia. Yang keempat, caranya adalah menerapkan prinsip

untuk menjadi seorang *salespeople* yang sukses dan bahagia, yaitu belajar, mengikuti pelatihan, membaca buku yang berhubungan dengan *sales* dan *marketing*, praktik, terjun ke lapangan, menguasai kecakapan komunikasi dan persuasi, menguasai *product knowledge*, dan berbagai kecakapan lain yang sejalan. Bila ingin sukses sebagai *salespeople*, kita harus mengikuti aturan mainnya.

Dalam **Empat Kebenaran Abadi untuk Meraih Sukses**, kebenaran pertama, kedua, dan ketiga selalu benar dan selalu sama di setiap aspek kehidupan. Nah, khusus untuk kebenaran keempat, saya akan membahas satu prinsip sukses yang saya sebut Prinsip Sukses **Quantum Life Transformation** (QLT).

Prinsip Sukses QLT merupakan hasil akumulasi pengalaman dan pembelajaran hidup saya, perjalanan panjang ke dalam diri, pembelajaran tak kenal lelah di Universitas Kehidupan, membaca sangat banyak literatur tentang sukses dan spiritualitas, dan perenungan mendalam dalam keheningan. Saya juga banyak mengamati hidup orang-orang sukses dan akhirnya menemukan benang merah keberhasilan mereka.

Penemuan saya ini semakin dipertajam dan diperkuat dengan pembelajaran dan pengalaman saya saat melakukan analisis dengan hati-hati terhadap berbagai kasus klinis yang saya tangani. Saat melakukan melakukan re-edukasi dan navigasi pikiran inilah, saya menemukan sangat banyak hal yang tadinya sama sekali belum saya ketahui. Pemahaman saya yang semakin dalam mengenai cara kerja pikiran, hubungan antara impian dan emosi, *mental block*, LOA (*The Law of Attraction*), prinsip vibrasi pikiran, aki psikis, lintah

energi, hubungan antara kedalaman relaksasi pikiran dan level energi psikis, *ego state*, *belief* dan *value*, teori Tungku Mental yang saya kembangkan dengan mengamati berbagai fenomena yang terjadi dalam aspek fisik, mental, emosi, dan spiritual seseorang, dan masih banyak lagi, semakin meyakinkan saya bahwa saya berada di jalur yang benar. Prinsip Sukses **Quantum Life Transformation** terbukti benar, sehingga bila sungguh-sungguh diterapkan akan mampu membantu mengubah hidup seseorang ke arah yang jauh lebih baik.

Prinsip sukses ini sekarang saya ajarkan di *workshop Quantum Life Transformation* (QLT) dan telah berhasil membantu sangat banyak orang berubah dan menjalani kehidupan yang jauh lebih baik, lebih sukses, bahagia, dan berkelimpahan, baik dalam aspek lahir maupun batin. Sebelum saya menerangkan lebih jauh soal QLT, berikut ini adalah beberapa testimoni dari peserta pelatihan yang telah menerapkan Prinsip Sukses **Quantum Life Transformation** dalam hidup mereka. Semua ini dikirim oleh para alumnus QLT ke milis Money Magnet yang menjadi wadah saling belajar bagi para pembaca buku dan alumni pelatihan saya.

QLT JAUH LEBIH DAHSYAT DARIPADA SUPERCAMP BECOMING A MONEY MAGNET

Dear semuanya....

Pertama-tama saya ingin berterima kasih kepada Pak Adi yang dengan penuh kerendahan hati dan penuh kebijaksana-

an kembali meluangkan waktunya untuk membuka serta berbagi pengalaman dan pengetahuan di pelatihan QLT ini. Saya juga berterima kasih kepada tim sukses Outstanding—Bu Ely & Crews—yang menyajikan pelatihan ini dengan sangat sempurna. Juga tim asisten yang telah membantu menyukseskan acara ini: Pak Sasmita, Pak Rudi, Pak Sjahsjam, Pak Rahman, Pak Johansyah, Pak Agus, Pak Hindra, Pak Aji, dan lainnya. Dan tak ketinggalan, saya sangat berterima kasih dan bersyukur kepada Tuhan karena kembali menjodohkan dan mempertemukan saya dengan pelatihan yang sangat dahsyat ini. Luar biasa....

Saya telah mengikuti banyak seminar dan pelatihan pengembangan diri, dan menurut saya pribadi, seminar QLT adalah seminar terdahsyat yang pernah saya ikuti. Materinya memang mirip dengan *Super Camp Becoming a Money Magnet*, tetapi konsep penyajian, detail materi, dan *script*-nya JAUH lebih *advanced* dan lebih padat. Dan sesuai dengan konsep *Law of Attraction*, pelatihan yang dahsyat ini telah menarik peserta yang dahsyat pula: suster, polisi, caleg, kepala cabang perusahaan besar, *sin she* akupuntur, hipnoterapis, manajer MLM, manajer dari perusahaan asing, orang Malaysia, wiraswastawan, pemilik perusahaan, dan orang-orang hebat lainnya.

Sewaktu mengikuti *Super Camp*, saya sangat frustrasi karena belum mencapai level *deep trance - somnambulism*. Namun, di pelatihan kali ini, saya melihat bahwa semua peserta dapat dibawa ke kondisi *deep trance* dengan sangat mudah dan cepat, bahkan orang-orang yang *super analytical* seperti saya.

Salah satu *best moment* buat saya terjadi sewaktu sesi meng-*implant goal* ke alam bawah sadar, lalu dibarengi dengan cuplikan film *The Secret*. Pertama kali dalam hidup saya, saya dapat membuka mata saya dan menonton cuplikan film *The Secret* dan tetap dapat mempertahankan posisi yang sangat *deep*. Luar biasa dahsyat. Saya baru pertama kali merasakan menonton film dengan pikiran yang diam dan fokus tanpa menganalisis apa pun sampai-sampai saya tidak merasakan badan saya. Yang ada hanya pikiran saya.

Dulu, setelah keluar dari *Super Camp*, walaupun sebagian goal saya tercapai, masih ada beberapa *mental block* penghambat kesuksesan saya. Namun, setelah saya keluar dari QLT, *LOA Mode* dalam diri saya pada saat ini (atas izin dari Tuhan) sudah dalam posisi “ON”. Saya telah berhasil mencapai *goal* hidup satu bulan yang saya buat di pelatihan QLT. Dahsyat!

Saya sangat merekomendasikan teman-teman untuk mengikuti pelatihan ini, termasuk alumni *Super Camp*. Apalagi, di pelatihan ini, kita dapat melihat “transformasi” Pak Adi, dari jas hitam dan dasi berwarna merah, menjadi baju Polo, celana pendek, kaos kaki, dan sepatu olahraga. Dari kaca mata spiritual, saya benar-benar melihat betapa besar kerendahan hati Pak Adi serta kebijaksanaan dan energi cinta kasih Pak Adi yang begitu luar biasa, bahkan melebihi sewaktu saya mengikuti *Super Camp*. Sekali lagi, terima kasih, Pak Adi. Semoga Pak Adi selalu dimudahkan jalannya untuk mencapai segala cita-cita Bapak.

Salam,

Charles Hantion (Balikpapan)

A BIG THANK YOU

Dear Pak Adi,

First of all, I would like to register my sincere appreciation for the invaluable knowledge you had shared with us all at Batu, Malang. To be frank, I was a big “HANG” few days after attending the QLT Workshop. It took me few days to come to my senses.

Once I finally composed myself, upon my own reflection, I started to realise how my past thoughts (series of thoughts) has made me who I am today. For the past twelve years since I was exposed to all motivational/inspirational materials, it took me quite a hard approach and longer time to “install” that kind of programme (knowledge) into my subconscious mind for it to work for me.

By getting to know how our mind actually operates, now, it is so easy and relax to “install” such programme into my subconscious for it to work. And it works so fast and takes lesser time to “sink” into my subconscious mind.

Never before I can experience so clearly how my inner voices sound like. I start to realise how to identify and make better, sober and constructive choices for myself. I believe those decisions will definately shape and make my future a promising one, let alone be a better person.

By allowing myself to attend the QLT Workshop, and to expose myself to such a powerful mind technologies, I am actually doing a very good favours for myself and that of my spouse and children. A big “Thank You” again.

Before I conclude, please allow me to share with both of you the following statement. I wonder how true it were!

“When we pray to God to give us strength, He will not accord us the strength in the straight manner, but rather, He will present to us a situation to make us strong. For He knows, by going through this situation, it will make us stronger.”

God has a plan for everyone of us. May the following PPS be of great help for us all. Semoga bermanfaat untuk semua.

To share is to care, to give is to love unconditionally with a compassionate heart.

Metta,

Mr. Kelmen Ooi

(Marketing manager wilayah Asia Pasifik dari perusahaan yang berpusat di Malaysia)

DULU SAYA SIAP MENJADI MANUSIA MISKIN DAN JELATA

Salam hangat dan sejahtera,

Saya adalah peserta QLT angkatan I di Batu. Saya berusaha mengikuti *workshop* selama empat hari itu secara saksama dengan harapan saya dapat berubah dengan mudah dan cepat dalam memaknai kejadian dan mendesain masa depan yang damai, bahagia, dan penuh kemakmuran.

Pak Adi, dalam perjalanan hidup saya, cukup banyak variasi dalam memaknai kejadian atau keadaan dan ternyata apa yang saya temui sesuai dengan cara saya memaknai materi, karier, atau aspek yang lain.

Sebelum saya membaca buku dan artikel Pak Adi pada 2006, sepertinya saya telah siap miskin, siap menjadi

manusia jelata karena dalam satu aliran spiritual yang saya anut saat itu memaknai materi dan isi dunia sebagai bangkai, sehingga saya rela miskin dan apatis dengan beraneka ragam pola dunia.

Mengapa demikian? Karena semasa kecil, saya sering diajak mengikuti kegiatan “pembelajaran” yang mengesampingkan materi dan memandang hina dunia.

Di pertengahan 2006, pencerahan saya terima saat saya baca buku karya Pak **Agus Mustofa, *Samudra Jiwa dan Ruh***. Sebagian dari buku tersebut membahas otak dan pikiran. Namun, karena pembahasannya sangat singkat, saya mencari buku lain yang membahas otak dan pikiran dan ketemulah buku ***Hynosis: The Art of Subconscious Communication*** karya Pak Adi.

Setelah membacanya, saya ternyata menjadi ketagihan sampai buku ke-12. Terus terang, saya ingin ikut *workshop* sejak biaya *Super Camp* masih Rp 3,5 juta, tetapi saya tidak siap dengan uang sejumlah itu. Saya mencoba mengumpulkan sedikit demi sedikit, tetapi tahu-tahu biaya sudah naik menjadi Rp 5,5 juta, tambah jauh lagi.

Saya hampir putus asa. Akhirnya, saya memutuskan untuk ikut yang gratis dan murah dulu. Waktu itu, saya mengikuti seminar ***Cara Mudah Mengubah Nasib*** di Surabaya. Berikutnya mengikuti *roadshow* seminar ***The Secret of Mindset***.

Alhamdulillah, dengan rendah hati, Pak Adi telah mengajarkan bagaimana meraih impian dengan benar lewat buku ***Becoming a Money Magnet*** dan ***Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian 1 dan 2***, sehingga saya dapat mengikuti *QLT Workshop* dengan biaya Rp 7,5 juta.

Sepulang dari *workshop*, banyak peserta merasa seperti terlahir kembali, termasuk saya, terutama dalam hal kesadaran, kedamaian, dan kebahagiaan. Saya merasa sangat rindu untuk mengikuti *workshop* lagi. Saya merasa, dengan kesadaran saya saat ini, mengulang atau mengikuti *QLT Workshop* lagi pasti akan memberikan hasil yang luar biasa.

Salam hangat dan sukses,

Yoghi Budianto

SAYA TELAH LAHIR KEMBALI

Dear teman-teman,

Perkenalkan, saya Damayantie. Saya adalah salah seorang yang beruntung bisa mengikuti **Quantum Life Transformation Workshop** (QLT Ws) di Malang bersama sekitar 80-an orang lainnya.

Saya menulis di milis ini hanya untuk berbagi tentang apa yang saya rasakan selama empat hari yang luar biasa di Malang. Bergabung dan membaur dengan peserta lain dari berbagai kota sempat membuat saya agak minder. Bagaimana tidak, mereka adalah pribadi-pribadi yang menurut saya hebat-hebat. Ada yang pengusaha, manajer perusahaan, caleg, agen real estat, agen MLM, manajer asuransi, bahkan ada yang jauh-jauh datang dari Malaysia. Namun, di sana, kami membaur menjadi satu, menjadi manusia pembelajar.

Sejak hari pertama, saat turun dari bis dan melakukan registrasi, saya sudah merasakan aura positif yang sangat

dahsyat, berkenalan dengan peserta lain, dan para asisten pada makan malam pertama. Seketika rasa letih saya hilang. Belum sempat mandi, saya sudah bertemu dengan Pak Adi. Sayang, pada malam pertama, saya kebagian duduk di belakang, sehingga wajah Pak Adi terlihat agak setengah-setengah....)

Keesokan paginya, saya berniat untuk duduk di depan supaya puas belajarnya. Maklum, sudah jauh-jauh dari Kalimantan, rasanya rugi sekali kalau pulang *nggak* dapat apa-apa. Selama hari kedua, ketiga, dan keempat, rasanya waktu berlalu dengan begitu cepat. Materi yang disampaikan sangat menyenangkan, membuka wawasan dan cakrawala berpikir, serta memberikan energi yang luar biasa.

Sesi per sesi terapi diberikan dengan sangat luar biasa. Meskipun awalnya kesulitan, saya akhirnya berhasil berkomunikasi dengan *parts* saya dengan bantuan para asisten yang andal. Terima kasih Pak Agus dan Bu Ely. Selanjutnya, setelah berdamai dengan *parts* penghambat saya, saya merasakan energi positif yang luar biasa mengisi diri saya.

Di sesi *implant* impian, saya bisa melihat diri saya di masa depan dengan jelas, dan saya tersenyum bahagia, terbang menaburkan cahaya putih keemasan dalam setiap waktu kehidupan saya. Perasaan nyaman dan bahagia luar biasa tidak bisa saya gambarkan dengan kata-kata. Saya seperti-nya tidak ingin keluar dari rasa itu, apalagi saat ditayangi film *The Secret* saya dalam kondisi *deep trance*. Sepanjang film, saya merasakan tubuh saya gemetar bahagia, tersenyum lebar, dan dada saya sesak karena perasaan bahagia yang tumpah ruah. Benar-benar luar biasa....

Pada hari terakhir, saya kembali merasakan beban di bahu ini sudah lepas. Setelah *forgiveness therapy*, emosi saya dan juga peserta lain tumpah ruah di ruangan, lalu kami menangis bahagia, berpegangan tangan, berpelukan bersama, mengikat janji untuk menjadi pribadi yang jauh lebih baik. Hari itu, saya dan juga alumni *QLT Workshop* telah lahir kembali. Kami telah merontokkan dan meninggalkan semua luka batin, trauma masa lalu, kepahitan, energi negatif, pikiran negatif, dan kami mengisinya dengan sesuatu yang baru, sesuatu yang jauh lebih besar nilainya. Kami jadi punya semangat dan kesadaran baru bahwa terlepas dari apa pun latar belakang kami, apa pun keyakinan kami, apa pun pekerjaan kami, kami adalah pribadi yang berharga, yang dapat memenangi dan menggapai semua impian kami, memberi warna baru pada kehidupan kami dan orang-orang di sekitar kami, serta membawa api kebahagiaan ke dalam kehidupan kami.

Karena itu, secara pribadi dan mewakili teman-teman alumnus *QLT Ws*, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-sebesarnya kepada Pak Adi W. Gunawan, karena lewat beliau saya dan teman-teman tercerahkan. Saya yang awalnya skeptis dan pesimis kemudian selama empat hari mengalami transformasi yang luar biasa. Ada energi baru yang mengisi diri saya, dan saya akan berusaha mempertahankannya dalam menjalani kehidupan saya.

Kesadaran baru bahwa untuk membuat orang lain bahagia, saya harus lebih dulu bahagia membuat saya memahami bahwa saya tidak boleh hidup dengan berkeluh kesah. Saya telah sangat beruntung diarahkan oleh Tuhan untuk bertemu

dengan Pak Adi W. Gunawan dan teman-teman semua yang tak lain adalah orang-orang dengan energi positif.

Saya juga mengucapkan terima kasih banyak atas bantuan teman-teman terapis, Ibu Ely, Pak Momo, Pak Agus, Pak Sjahsjam, Pak Aji W. Suteja, Bu Priska, Pak Johan, Pak Hindra, Pak Rahman, Ibu Titik, Ibu Eva, Bu Magda (yang putrinya sekamar dengan saya dan darinya saya belajar banyak). Terima kasih juga kepada *crew* dari *organizer* yang telah begitu sabar dan telaten membantu kami.

Akhir kata, saya juga mengucapkan terima kasih kepada sesama alumni *QLT Ws*. Terima kasih telah berbagi empat hari yang menakjubkan di Malang. Terima kasih atas *sharing* dan segala masukan. Terima kasih atas kebaikan dan sikap tulus teman-teman. Terima kasih telah bersama meluangkan waktu untuk belajar. Kita adalah murid dalam kehidupan kita masing-masing, teruslah belajar dengan penuh kesadaran diri.

Mari kita mulai nyalakan lilin kehidupan kita dalam dunia masing-masing, dan mari kita belajar untuk menjadi pribadi yang berguna bagi orang lain, membuang segala keegoisan diri, dan menyatu secara selaras dengan alam semesta. Kita telah lahir baru, maka mari kita jaga kertas putih kita agar tidak lagi ternoda seperti motto *QLT*: “Melangkah di keheningan... menembus batas melampaui pikiran...mencapai kedamaian dan kebahagiaan.”

Salam penuh syukur,

Damayantie

HIDUP SAYA BERUBAH

Saya adalah peserta **Quantum Life Transformation Workshop** angkatan II di Batu, Malang. Awalnya, saya mengenal QLT dari teman lulusan *SC Becoming a Money Magnet*. Saya dipinjami buku *Becoming a Money Magnet*. Saat awal membacanya, saya lumayan bingung karena ini adalah hal baru buat saya. Istri saya yang ikut membaca pun malah negatif terhadap buku ini karena ada bab yang membahas “**Bahaya Berpikir Positif**”.

Namun, setelah saya pelajari lebih lanjut, buku ini sungguh luar biasa dan membuat saya penasaran untuk membaca buku-buku Pak Adi yang lain (Sampai sekarang sudah 11 buku Pak Adi yang saya pelajari. Maaf, Pak Adi, masih kurang satu buku yang belum saya beli.) Rasa penasaran saya bertambah di saat membaca buku ***Manage Your Mind for Success***, yang akhirnya membuat saya memutuskan untuk mengikuti QLTW.

Terus terang, Pak Adi, sejak menginjakkan kaki di bandara Juanda, saya melihat QLT benar-benar *workshop* yang luar biasa. Selama empat hari di QLTW 2, saya merasa, pemahaman saya terus bertambah, apalagi dengan adanya berbagai terapi yang luar biasa. Pada sesi terakhir, perasaan sebagai “manusia baru” terasa begitu dahsyat. Sepulang dari QLTW, kejadian-kejadian luar biasa di luar dugaan mulai datang silih berganti seperti yang Pak Adi tulis di buku, kebetulan yang tidak kebetulan.

Satu hari setelah acara QLTW, saya dihubungi oleh mentor bisnis saya bahwa saya lolos kualifikasi LIFE (*Living in Freedom*) dan hasilnya bisa dicek di *website*. Padahal,

sebelumnya saya mengira tidak bisa lolos. Saya beritahukan berita ini kepada istri. Ia langsung meneteskan air mata karena ikut merasakan betapa beratnya mengejar kualifikasi itu.

Yang luar biasa lagi, saya bisa mengajak istri dan anak saya ke acara LIFE tersebut. Seperti bulan madu, kami sekeluarga berangkat ke Batam dan mengikuti acara tersebut selama tiga hari di Hotel Harris Resort Batam Free. Di sana, kejadian “kebetulan” terjadi lagi. Kami mendapat kamar yang ternyata berdekatan dengan salah satu pembicara tamu, yaitu Tukul Arwana. “Ilmu Kehidupan” kembali mengiang dari kisah perjalanan hidup beliau, dan saya juga bisa berfoto secara eksklusif berdua bersama Mas Tukul. Luar biasa! Sepulang dari Batam, keesokan harinya, saat saya dinas di puskesmas, saya mendapat SMS dari Sekretaris Pendidikan Dokter Spesialis Bedah Saraf UNAIR bahwa saya lolos seleksi administrasi dan dipanggil untuk mengikuti tes seleksi calon PPDS Bedah Saraf.

Sebagai gambaran bagi pembaca, saya sudah lama mengajukan berkas untuk mengikuti tes seleksi tersebut dan teman-teman sejawat yang sama-sama mengumpulkan berkas untuk spesialisasi lain sudah dipanggil untuk mengikuti tes beberapa bulan yang lalu dan sudah ada hasilnya. Jadi, pikir saya, saya sudah tidak lolos seleksi administrasi, apalagi setelah saya melakukan *cross check*, teman-teman sejawat yang memilih spesialisasi sama dengan saya ternyata juga sudah mengikuti tes.

Saya menulis testimoni ini setelah seharian menjalani tes kesehatan. Akhirnya, saya mengucapkan banyak terima kasih

atas doa dan dukungan dari rekan-rekan QLTW. Untuk Pak Adi, *password* yang Anda berikan untuk benar-benar SUKSES merupakan anugerah yang luar biasa.

Salam sukses,

dr. Eko Wahyudi

PRINSIP SUKSES QUANTUM LIFE TRANSFORMATION

Pembaca, tadi saya telah menyebutkan **Empat Kebenaran Abadi Untuk Meraih Sukses** di segala bidang. Nah, untuk kebenaran yang keempat, setelah saya menjalani perenungan mendalam, pengamatan, dan pencarian, cara meraih sukses itu saya rumuskan sebagai prinsip sukses **Quantum Life Transformation**.

Prinsip sukses QLT adalah sebagai berikut:

Human Factor x God Factor = Success

Dari persamaan di atas, tampak bahwa sukses adalah hasil perkalian antara *Human Factor* dan *God Factor*. Itu berarti, ada beberapa skenario yang dapat dihasilkan dari persamaan tersebut.

Skenarionya sebagai berikut:

Human Factor = 0, berarti kita tidak melakukan upaya untuk meraih sukses.

Human Factor = 1, berarti kita melakukan upaya untuk meraih sukses.

God Factor = 0, berarti Tuhan tidak meridhoi upaya yang kita lakukan.

God Factor = 1, berarti Tuhan meridhoi upaya yang kita lakukan.

Dengan demikian, kemungkinan yang bisa terjadi adalah:

Human Factor x God Factor = Success

$$0 \quad \times \quad 0 \quad = \quad 0$$

$$0 \quad \times \quad 1 \quad = \quad 0$$

$$1 \quad \times \quad 0 \quad = \quad 0$$

$$1 \quad \times \quad 1 \quad = \quad 1$$

Dari persamaan di atas, tampak bahwa kita baru bisa berhasil bila kita melakukan kerja dan Tuhan merestui apa yang kita lakukan. *God Factor* ini juga biasa disebut dengan *Karmic Factor* atau Faktor Karma. Bila karma seseorang tidak mendukung, apa pun yang ia lakukan tidak akan bisa membuahkan hasil seperti yang diinginkan.

Pertanyaannya sekarang, “Bagaimana kita tahu bahwa Tuhan meridhoi apa yang kita lakukan? Dari mana kita tahu bahwa karma kita mendukung keberhasilan kita?”

Jujur, saya juga tidak tahu. Namun, kepercayaan (*belief*) saya adalah bahwa Tuhan atau Faktor Karma selalu mendukung. Kepercayaan ini mungkin agak naif, tetapi sangat baik untuk kita. Apa jadinya bila kita belum melakukan upaya apa pun dan percaya bahwa Tuhan tidak akan meridhoi upaya yang kita lakukan? Sudah tentu, dengan kepercayaan

seperti ini, kita akan *down* dulu. Mental kita sudah kalah sebelum berperang.

Kalau begitu, apakah itu berarti sukses atau gagal sepenuhnya tergantung pada Human Factor? *Eitt...* Anda jangan salah paham dengan apa yang saya katakan. Saya tidak sedang *playing God*. Saya tidak bermaksud mengatakan bahwa kitalah yang menentukan semuanya dan Tuhan tidak terlibat. Human Factor memang menentukan, tetapi dengan catatan bahwa God Factor = 1 atau Tuhan merestui. Nah, kalau Tuhan telah merestui, sekarang tinggal bagaimana manusia melakukan upaya yang diperlukan untuk meraih keberhasilan yang ia inginkan. Jelas?

Itulah sebabnya saya tidak setuju dengan apa yang diajarkan dalam film *The Secret*. Di film ini, diajarkan bahwa kita bisa meraih apa saja, saya ulangi, apa saja, hanya dengan berbekal tiga hal: *Ask* (minta), *Believe* (yakin/percaya), *Receive* (terima/berhasil). Dengan mengikuti rumusan sukses seperti itu, kita sesungguhnya sedang berperan sebagai Tuhan atau *playing God*. Saya sama sekali tidak setuju dengan hal ini. Ini sangat menyesatkan.

Apakah kalau sudah melakukan upaya maksimal (*Human Factor* = maksimal), kita pasti berhasil? Belum tentu juga. Ada banyak kasus di mana walaupun telah melakukan semua upaya yang dibutuhkan, kita tetap belum bisa berhasil.

Dalam hal ini, saya menyimpulkan bahwa Tuhan belum meridhoi upaya kita (*God Factor* = 0). Kondisi karma baik kita masih kurang kuat untuk mendukung keberhasilan kita. Apakah kita akan menyalahkan Tuhan? Tentu tidak. Yang perlu dilakukan adalah melakukan introspeksi diri dan berusaha

lagi dengan lebih cerdas dan giat.

Bagaimana saya tahu mengenai hal ini? Saya pernah mengalaminya. Ceritanya begini. Di akhir 2006, saya mendapat kontrak pelatihan dari salah satu bank terbesar di Indonesia. Nilai kontraknya sangat besar. Yang perlu saya lakukan adalah memberikan pelatihan selama sekitar tiga bulan setiap *weekend* di satu kota di Jawa Barat. Semua biaya pelatihan ditanggung oleh bank ini.

Sekitar Februari 2007, saya dihubungi oleh pimpinan bank ini bahwa dana dari kantor pusat di Jakarta sudah turun. Jadi, jadwal pelatihan perlu segera disusun. Wah, saya senang sekali.

Namun, apa yang terjadi? Jadwal yang mereka berikan kepada saya tidak dapat saya penuhi karena saya sudah punya jadwal pelatihan di tempat lain. Sebaliknya, jadwal yang saya usulkan kepada mereka juga tidak bisa karena berbenturan dengan jadwal pelatihan internal mereka. Demikian seterusnya. Sepanjang 2007, kami sibuk mencari jadwal yang sesuai. Hasilnya? Tidak ada yang cocok. Dengan terpaksa kontrak dibatalkan.

Apa yang bisa dipetik dari cerita saya ini? Di atas kertas, saya sudah pasti mendapatkan uang. Namun, ternyata saya tidak dapat. *So?* Saya menyimpulkan bahwa ini bukan rezeki saya. Tuhan belum meridhoi rezeki ini untuk saya.

Apa yang saya lakukan? Saya berterima kasih kepada Tuhan karena telah mendapat kesempatan yang luar biasa walaupun akhirnya bukan jatah saya. Saya tetap bersyukur dan bahagia. Saya yakin, dengan pelajaran yang sangat berharga ini, saya perlu semakin introspeksi diri. Saya yakin

akan mendapatkan sesuatu yang jauh lebih besar. Dan memang demikianlah kenyataannya.

Apakah saya marah atau kecewa? Sama sekali tidak. Saya tidak melekat pada hasil akhir. Saya hanya perlu berupaya. Hasilnya? Terserah kepada Yang di Atas. Jadi, saya biasa-biasa saja dengan tidak mendapatkan rezeki itu.

Oke. Kalau memang kita yakin bahwa Tuhan pasti meridhoi upaya kita, dengan kata lain *God Factor* = 1, apa *Human Factor* itu? Apa yang bisa membuat *Human Factor* = 1 sehingga kita bisa sukses?

Human Factor terdiri dari dua komponen, yaitu **BE** dan **DO**. Bila kita gabungkan dengan persamaan sebelumnya, akan menjadi:

Human Factor x God Factor = Success

BE x DO x God Factor = Success

Lalu, apa *BE* dan *DO* itu?

BE terdiri dari lima komponen, yaitu:

1. Impian
2. Yakin
3. Syukur
4. Pasrah
5. Doa

Sedangkan **DO** terdiri dari tiga komponen:

1. Activity
2. Skill
3. Knowledge

Untuk *Human Factor*, saya hanya akan membahas **BE**.

Saya sengaja tidak membahas **DO**. Mengapa? Karena **DO** ada di luar kapasitas saya untuk membahasnya. **DO** adalah apa yang Anda lakukan. Di dalam **DO**, ada *Activity* (kegiatan, kerja, atau upaya), *Skill* (keterampilan atau kecakapan), dan *Knowledge* (pengetahuan).

Banyak orang kemudian bingung. Bagaimana mungkin saya bisa masuk dan memberikan pelatihan di berbagai perusahaan dan lembaga bisnis terkemuka yang bergerak di bidang yang sangat beragam, seperti bank/lembaga keuangan, komputer, perusahaan minyak, MLM, perusahaan asuransi, lembaga pendidikan mulai dari TK hingga perguruan tinggi, hotel, biro perjalanan, perusahaan otomotif, pabrik kertas, restoran, properti, pabrik pupuk, dan masih banyak lagi?

Mereka semakin bingung dan heran saat mengetahui bahwa saya memberikan pelatihan mulai dari jenjang paling bawah hingga top eksekutif. Pertanyaan yang selalu mereka tanyakan, “Bagaimana Pak Adi bisa begitu pintar sampai bisa menguasai begitu banyak hal dan mampu mengajar dan diterima di berbagai perusahaan?”

Saya sebenarnya tidak pernah mengajari hal-hal teknis yang berhubungan dengan pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan di perusahaan. Itu bukan bidang saya. Pintarnya saya adalah bahwa saya tidak masuk ke bidang yang tidak saya kuasai.

Jadi apa yang saya ajarkan? Yang saya ajarkan selalu sama di setiap perusahaan. Saya bicara mengenai *mindset*. Saya bicara tentang perubahan atau *change*. Saya mengajarkan transformasi diri secara cepat, efektif, efisien, dan permanen. Inilah bidang keahlian dan kepakaran saya. Bicara tentang

transformasi diri secara prinsip caranya sama untuk siapa saja, di mana saja, dan kapan saja. Semuanya bermain di level pikiran bawah sadar. Jadi, Anda sekarang bisa memahami mengapa saya hanya akan membahas **BE**.

Anda siap untuk membaca lebih lanjut? Anda siap untuk mengetahui **BE**? Kalau ya, silakan baca bab berikutnya. Saya akan membahas lima komponen **BE** satu per satu, dalam bab yang berbeda agar Anda bisa lebih fokus dan lebih mudah memahaminya. Diawali dengan Impian, kemudian disusul dengan Yakin, Syukur, Pasrah, dan Doa.

BAB 4

Komponen *Be* # 1: Impian

The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams
~ Eleanor Roosevelt

Komponen pertama dari **BE** adalah impian. Mengapa impian? Mengapa bukan yang lainnya?

Jika Anda penggemar buku-buku motivasi dan pengembangan diri, Anda pasti familiar dengan kata “impian”. Berbagai buku yang telah saya baca dan seminar yang saya ikuti semuanya mengajarkan pentingnya impian.

Impian sangat penting karena berfungsi sebagai cetak biru kehidupan yang akan kita jalani. Ini sama pentingnya dengan cetak biru yang digunakan untuk membangun rumah atau gedung bertingkat. Semakin baik dan semakin presisi hasil yang kita inginkan, maka semakin mendetail cetak biru yang kita buat. Bisa Anda bayangkan apa yang akan terjadi bila kita membangun rumah atau gedung tetapi tidak

punya gambarnya? Apakah bisa membangun hanya dengan menggunakan ilmu "kira-kira"?

Impian adalah target yang kita berikan kepada pikiran bawah sadar untuk dikejar. Anda pasti tahu tentang rudal atau misil, baik yang diluncurkan dari darat maupun dari pesawat. Tidak jadi masalah diluncurkan dari mana. Namun, yang pasti adalah target harus terkunci sebelum rudal ditembakkan. Sama seperti rudal yang membutuhkan target yang jelas dan terkunci, impian adalah target dari "rudal" pikiran bawah sadar kita.

Nah, jika impian begitu penting, mengapa orang sulit menetapkan impian mereka? Jawabannya adalah karena mereka sejak kecil jarang diberi kesempatan untuk berpikir sendiri, mandiri dalam menentukan sikap dan membuat keputusan. Umumnya, orangtua sangat dominan dalam menentukan apa yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan oleh anak. Dan pola ini akhirnya terbawa hingga dewasa.

Tentang hal ini, saya punya cerita menarik. Seorang General Manager sebuah hotel terkenal merasa heran dengan nilai tes pelajaran pensos anaknya (duduk di kelas 2 SD) yang selalu jelek. Selidik punya selidik, ternyata anaknya "salah" dalam menjawab.

Sebenarnya si anak tidak salah. Pertanyaan di lembar tes antara lain, "Kita membersihkan rumah dengan ____." Sang anak menjawab, "Kita membersihkan rumah dengan *vacuum cleaner*."

Jawaban itu disalahkan oleh gurunya. Menurut bu guru, jawaban yang benar adalah "Kita membersihkan rumah dengan **sapu**." Lho?

Anak ini tidak mengenal sapu. Sejak kecil, ia dan keluarganya tinggal di dalam kompleks hotel. Karena selalu salah, anak ini terpaksa mengubah jawabannya sesuai dengan yang “benar” menurut bu guru atau figur otoritas.

Anda lihat bagaimana sejak kecil kita sebenarnya tidak diizinkan untuk berpikir sendiri, walaupun apa yang kita pikirkan benar. Proses pembelajaran yang tidak mencerahkan ini akhirnya membuat anak (dan kita) belajar untuk tidak belajar dan cari aman supaya “selamat”.

Dalam berbagai kesempatan, saya sering menyampaikan bahwa alasan utama orang tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan adalah bukan karena mereka tidak mampu mencapai impian, tetapi lebih karena mereka tidak tahu apa yang mereka inginkan. Orang lebih sering bingung dan berusaha mencari tahu apa yang mereka inginkan. Dengan kata lain, energi mereka terkuras habis untuk menemukan apa yang mereka inginkan, bukan untuk mengejar impian mereka.

Yang lebih memprihatinkan lagi, orang sering “menginginkan” hal-hal yang sebenarnya tidak mereka inginkan. Apa maksudnya? Ada cara mudah untuk mengetahui apa yang sesungguhnya diinginkan orang. Perhatikan apa yang menjadi fokus mereka. Perhatikan apa yang sangat sering mereka ucapkan, ceritakan, keluhkan, atau pikirkan. Hal-hal inilah yang sesungguhnya yang mereka inginkan.

MEMAHAMI EMOSI YANG MENDASARI IMPIAN

Sebenarnya tidak ada satu pun orang yang ingin mencapai sesuatu. *Lho?* Yang mereka inginkan adalah merasakan suatu emosi. Kunci di balik setiap impian adalah emosi. Semakin intens emosinya, baik positif maupun negatif, maka semakin kuat impian itu.

Banyak orang ingin menjadi kaya dan sukses, tetapi setelah berhasil mencapainya tidak merasa bahagia. Mengapa? Karena alasan mengapa mereka ingin kaya dan sukses tidak jelas. Ketidakjelasan inilah yang akhirnya membuat seseorang berkata, “Saya telah bersusah payah mendaki tangga sukses. Ternyata, setelah mencapai puncak tangga, saya baru sadar bahwa tangga saya bersandar di tembok yang salah.”

Ada kawan saya yang sangat berhasil. Ia menjadi pengusaha sukses. Namun, hidupnya kering dan hambar. Saya bingung melihat kawan saya ini. Setelah saya tanya secara mendalam, saya tahu bahwa ia menjadi kaya karena ingin menunjukkan kepada familinya bahwa ia juga bisa kaya. Dulu, sewaktu ia masih kecil, familinya ternyata sering menghina kedua orangtuanya yang miskin. Berbekal perasaan sakit hati inilah, kawan saya bertekad dan bekerja sangat keras dan akhirnya menjadi orang kaya secara lahir tetapi miskin secara batin. Dengan kata lain, sebenarnya emosi di balik target yang ingin ia capai adalah emosi negatif: kemarahan, kekecewaan, perasaan terluka, sakit hati, dan dendam.

Seorang klien mengeluh bahwa setelah sekian lama bekerja keras mengembangkan usaha garmen yang menjadi *passion*-nya, ia tetap tidak bisa sukses dan merasa bahagia. Mengapa?

Saya bertanya kepada klien ini, “Bagi ibu, apa pentingnya sukses di usaha yang ibu lakukan?”

“Ya, karena saya ingin jadi orang kaya,” jawabnya cepat dan mantap.

“Apa pentingnya jadi orang kaya?” kejar saya.

“Ya, biar punya banyak uang,” jawab klien saya.

“Apa pentingnya punya banyak uang?” tanya saya lagi.

“Supaya orang menghargai saya,” jawabnya agak sedikit emosi.

Oh, akhirnya saya tahu emosi di balik impian klien saya ini. Ternyata, ia merasa bahwa dengan menggeluti *passion*-nya ia bisa menjadi orang kaya. Kalau kaya, ia bisa punya banyak uang. Kalau punya banyak uang, orang akan menghargai dirinya. Jadi, sebenarnya yang ia cari adalah penghargaan, bukan yang lain.

Dari sini, terjawab mengapa ibu ini tidak semangat membangun bisnis garmennya. Bisnis ini bukan *passion*-nya. Buktinya? Kalau bisnis didasari oleh *passion*, semakin berkembang bisnis itu dan semakin tinggi *load* kerjanya, kita akan semakin senang dan bahagia. Namun, yang terjadi pada klien saya ini justru semakin stres dan pusing ketika pekerjaan atau garapannya semakin banyak. Ditambah lagi ia sakit migrain dan maag.

Saya lalu membantu klien saya untuk memahami emosi di balik impiannya. Agar bisa dihargai, ia tidak harus menjadi orang kaya. Tidak harus membuka usaha garmen. Tidak harus punya uang banyak. Yang penting justru adalah ia bisa menerima dirinya sendiri. Jika ini bisa dilakukan, ia tidak akan membutuhkan penghargaan dari orang lain.

Karena tidak mengerti emosi di balik impian mereka, banyak orang akhirnya salah fokus. Ada yang ingin menjadi kaya tetapi fokus mereka justru pada ketakutan menjadi orang miskin. Banyak orang ingin hidup bahagia tetapi fokus menghindari ketidakbahagiaan. Ada ibu yang ingin keluarganya bahagia dan suaminya setia, tetapi ia fokus agar suaminya tidak selingkuh. Ini jelas-jelas fokus yang salah.

Sesuai dengan hukum pikiran, fokus mengarahkan energi psikis kita. Semakin kita fokus, semakin kuat program pikiran bekerja. Satu hal yang jarang diketahui orang adalah bahwa kita tidak akan pernah mendapatkan apa yang kita inginkan. Yang kita dapatkan adalah apa yang sejalan dengan niat kita sesungguhnya. Mengapa niat? Karena niat yang terletak di pikiran bawah sadar dan didasari oleh suatu emosi yang kuat itu akan secara otomatis mengarahkan fokus kita.

Jika ingin menjadi kaya tetapi niat kita adalah tidak mau miskin, kita akan terus fokus pada kemiskinan. Sesuai dengan hukum pikiran, apa pun yang menjadi fokus kita pasti akan menjadi semakin kuat dan semakin kuat. Dan akhirnya akan menjadi realitas hidup kita.

Jadi, sangatlah penting jujur pada diri sendiri. Saat menginginkan sesuatu, pastikan Anda tahu dan mengerti emosi di balik setiap keinginan Anda.

LEVEL KEINGINAN

Saya membagi apa yang diinginkan oleh manusia sebagai berikut:

- Kebutuhan (*need*)
- Keinginan (*want*)
- Impian
- *Passion*
- *Purpose*

Saya membuat daftar di atas berdasarkan intensitas emosi dan kebermaknaannya. Kebutuhan berada di level paling bawah karena lebih bermain pada *basic needs* atau kebutuhan mendasar, seperti sandang, pangan, dan papan.

Satu level di atasnya adalah keinginan (*want*). Nah, keinginan ini biasanya berbeda dengan kebutuhan. Kita butuh makan, tetapi kita ingin makanan tertentu. Kita butuh rumah tinggal, tetapi kita ingin rumah dengan tipe dan desain tertentu di lokasi tertentu.

Impian lebih kuat lagi. Impian adalah keinginan dengan intensitas emosi yang jauh lebih kuat daripada keinginan. Impian yang saya maksudkan di sini adalah hal yang benar-benar kita inginkan, bukan sekadar angan-angan.

Selanjutnya *passion*. Menurut kamus elektronik Encarta, *passion* punya beberapa makna. Dalam kesempatan ini, untuk memudahkan pembahasan, saya hanya mengutip makna yang relevan dengan maksud dan tujuan bab ini:

Intense emotion: *intense or overpowering emotion such as love, joy, bliss* (emosi yang intens atau sangat kuat, seperti cinta, kesenangan, dan kebahagiaan).

Intense enthusiasm: *a strong liking or enthusiasm for a subject or activity* (rasa suka atau antusiasme yang sangat kuat terhadap sesuatu atau suatu aktivitas). Contoh: *passion* terhadap musik.

Object of enthusiasm: *the object of somebody's interest or enthusiasm* (objek yang menjadi pusat antusiasme atau minat). Contoh: anggrek adalah *passion* saya.

Selain sebagai impian yang sangat personal dan bermakna, saya mendefinisikan *passion* sebagai hal-hal yang sangat kita suka lakukan, apa yang sangat kita suka alami, rasakan, jalani, miliki, dan menjadi dalam hidup kita. Saat kita mulai melakukan apa yang kita suka, apa yang sungguh-sungguh mengobarkan hasrat dan kegembiraan dalam diri kita, hidup kita akan bergerak cepat dan kita akan tertarik ke arah yang sama sekali tidak bisa kita bayangkan. Itulah *passion*.

Purpose adalah yang paling tinggi levelnya dan paling sulit ditemukan. Dibutuhkan waktu yang tidak sedikit untuk melakukan perenungan mendalam, berjalan ke dalam diri, di dalam keheningan, agar bisa menemukan *purpose* atau tujuan hidup tertinggi.

Bicara tentang *purpose* berarti bicara tentang tujuan dan kebermaknaan hidup tertinggi: untuk apa kita ada, peran apa yang kita mainkan di dunia ini, apa warisan (*legacy*) yang kita tinggalkan untuk hidup dan kehidupan setelah waktu kita di dunia habis.

Purpose mengandung makna:

1. **Reason for existence:** *the reason for which something exists or for which it has been done or made* (alasan hidup:

alasan mengapa sesuatu ada atau untuk apa sesuatu dilakukan atau diciptakan). Contoh: tujuan hidup.

2. **Desired effect:** *the goal or intended outcome of something* (efek yang diinginkan: *goal* atau hasil yang diinginkan dari sesuatu).
3. **Determination:** *the desire or the resolve necessary to accomplish a goal* (keteguhan hati: keinginan atau keputusan yang dibutuhkan untuk mencapai suatu *goal*).

Dalam bab ini, saya tidak akan meminta Anda menentukan *purpose* Anda. Perlu waktu untuk itu. Saya sendiri membutuhkan waktu hampir tujuh tahun melalui proses pencarian tak kenal lelah, jatuh bangun dalam menjalani kehidupan. Begitu berhasil ditemukan, hidup saya menjadi terarah, nyaman, dan mudah.

Dalam bab ini, saya akan membantu Anda menemukan *passion* Anda. Saat Anda menyusun daftar impian, pastikan Anda menuliskan apa yang benar-benar bersifat personal dan bermakna karena itulah *passion* Anda. Jangan ikut-ikutan meniru impian orang lain.

Mengapa harus bersifat personal dan bermakna? Mengapa harus *passion*? Karena *passion* atau impian yang personal dan bermakna pasti punya muatan emosi positif yang sangat kuat. Muatan emosi positif akan berfungsi sebagai *booster* atau pendorong dalam membangkitkan motivasi intrinsik sehingga kita akan lebih terpacu dalam bekerja dan lebih mudah mencapai target yang telah kita tetapkan.

Banyak orang menggunakan teknik tertentu agar bisa fokus pada impian mereka. Ada yang melakukan afirmasi

dan visualisasi setiap hari. Jujur, saya tidak pernah melakukan afirmasi atau visualisasi setiap hari. Saya hanya melakukannya bila dirasa perlu. Dan ini pun jarang saya lakukan.

Lalu, bagaimana saya bisa begitu fokus melakukan apa yang saya lakukan? Jawabannya sebenarnya sangat sederhana. Saya menemukan dan melakukan *passion* saya. *Passion* adalah impian yang sangat personal dan bermakna. Saat melakukan *passion* kita, kita tidak lagi perlu memikirkan cara untuk selalu *on-track* atau fokus. Mengapa?

Karena saat melakukan *passion*, kita dengan sendirinya sangat fokus. Kita juga akan sangat semangat, penuh energi dan antusiasme. Inilah hebatnya *passion*. Inilah teknik ampuh yang saya ajarkan di QLT. Saat kita menemukan *passion*, secara otomatis pikiran bawah sadar kita akan bekerja keras untuk membuat kita fokus dan membantu kita mencapai apa yang kita inginkan. Ini sudah tentu sangat memudahkan hidup kita.

Nah, pembaca, apa impian Anda yang bersifat pribadi dan bermakna? Apa *passion* Anda?

Jika mau bersikap jujur pada diri sendiri, sering kali kita tidak tahu apa yang kita inginkan. Sering kali kita sekadar hidup-hidupan, bukan benar-benar hidup. Umumnya, untuk menutupi ketidaktahuan atau ketidakberaniannya menetapkan impian atau tujuan hidup, orang akan menggunakan alasan yang terkesan sangat rendah hati dan spiritual, "Oh, saya ini hidup *nggak neko-neko* (aneh-aneh). Hidup saya mengalir saja." Anda kenal dengan orang seperti ini?

Kembali ke pertanyaan awal, "Mengapa kita perlu menetapkan impian yang personal dan bermakna atau *passion*?"

Penelitian yang dilakukan oleh para pakar di luar negeri, dan ini bisa Anda lihat juga di DVD ***The Secret***, membuktikan bahwa pikiran punya frekuensi/ vibrasi dan energi. Dari riset literatur yang saya lakukan, khususnya mengenai energi pikiran, saya sampai pada satu pencerahan mengenai sifat energi pikiran. Energi pikiran punya dua prinsip kerja, yaitu *attraction* (tarikan) dan *direction* (arah). Prinsip kerja pertama, *attraction*, menyatakan bahwa pikiran, lebih tepatnya frekuensi/vibrasi pikiran, akan menarik pikiran lain yang punya frekuensi/vibrasi yang sama. Ini dikenal dengan *likes attract likes*. Jadi, pikiran positif akan menarik hal-hal (pikiran) positif. Sebaliknya, pikiran negatif akan menarik hal-hal (pikiran) yang bersifat negatif.

Prinsip kedua, *direction*, menyatakan bahwa kita dapat dengan sadar dan sengaja mengarahkan energi pikiran kita ke suatu sasaran. Bagaimana caranya? Ini mudah sekali, yakni hanya dengan niat. Begitu kita meniatkan sesuatu atau berpikir tentang sesuatu, energi pikiran kita akan mengalir ke sana.

Lalu, apa hubungan semua itu dengan *passion*? Sebelum menjelaskan lebih jauh, saya ingin Anda membayangkan pikiran Anda seperti pemancar radio. Saat kita memikirkan sesuatu, baik yang positif maupun yang negatif, muncul frekuensi yang akan terpancar ke luar diri kita. Jangkauan pancaran sinyal radio ini tergantung pada dua faktor, yaitu jenis antena dan besarnya daya pancar. Ada antena yang berbentuk *stick* (lurus), ada yang parabola. Semakin baik sebuah antena, semakin besar daya pancar dan otomatis

semakin jauh jangkauan sinyal radionya. Demikian juga dengan pikiran kita.

Saat pikiran kita tidak fokus pada suatu objek pikir tertentu, jangkauan sinyal pikiran kita tidak bisa jauh. Dalam hal ini, kita menggunakan antena *stick* dengan daya pancar yang lemah. Sebaliknya, saat pikiran kita fokus pada suatu objek pikir, kita menggunakan antena parabola (tentu dengan daya pancar yang kuat). Hasilnya pasti sungguh dahsyat. Sinyal pikiran kita dapat terpancar dengan sangat kuat dan mencapai jarak yang sangat jauh.

Objek pikir yang menjadi fokus, seperti yang saya jelaskan di atas, bisa berupa kebutuhan, keinginan, impian, *passion*, atau *purpose*. Saat pikiran terkunci pada suatu objek pikir tertentu, akan langsung terpancar energi pikiran yang menarik segala sumber daya, kemungkinan, situasi, kondisi, orang, atau apa saja yang bisa membuat objek pikir itu termanifestasi menjadi realitas fisik.

Lalu, bagaimana cara menaikkan daya pancar? Kita harus melibatkan emosi, khususnya emosi yang positif. Semakin intens emosi kita terhadap suatu objek pikir atau impian, akan semakin kuat daya energi pikiran. Dan satu-satunya cara untuk bisa membuat emosi kita tergugah, saat memikirkan suatu impian, adalah menetapkan impian yang bersifat pribadi dan bermakna atau *passion*.

Dari sekian banyak pelatihan, berinteraksi dengan peserta pelatihan, baik di saat sedang berlangsung maupun sesudahnya, ada satu kesimpulan yang dapat saya tarik. Ternyata orang umumnya sulit menetapkan impian. Saya mulai berpikir tentang bagaimana mengajar orang agar dapat

dengan mudah menemukan impian yang sungguh-sungguh berasal dari lubuk hati terdalam mereka atau *passion*.

Semula saya meminta peserta untuk menuliskan impian yang berkaitan dengan delapan aspek kehidupan:

1. Spiritual
2. Finansial
3. Bisnis atau karier
4. Keluarga
5. Perkembangan diri (aspek mental, spiritual maupun fisik)
6. Petualangan/Wisata
7. Sosial
8. Materi

Namun, sekarang saya lebih fokus membantu peserta menemukan *passion* mereka. Mereka tidak harus langsung menetapkan impian mereka yang berkaitan dengan delapan aspek kehidupan tersebut. Yang penting, mereka segera menemukan *passion* mereka.

Saya menyadari pentingnya *passion*. Saya telah menerapkannya dalam hidup saya dan telah membantu banyak orang melakukan hal yang sama. Saya merasakan sendiri bahwa mencapai suatu target yang telah saya tetapkan ternyata sangatlah mudah. Saya menerapkan Prinsip Sukses **Quantum Life Transformation** dan mekanisme **The Law of Attraction (LOA)**.

Alumnus pelatihan saya, setelah menerapkan apa yang diajarkan, ternyata juga bisa menjadi **Money Magnet**. Mereka menjadi **Success Magnet**. Mereka bisa sukses dengan sangat mudah. Bahkan bukan mereka yang mencari atau mengejar

uang atau sukses, melainkan uang atau sukseslah yang mengejar mereka.

Saat saya sedang merumuskan cara untuk membantu peserta pelatihan menemukan *passion* atau impian mereka yang personal dan bermakna, ternyata LOA bekerja membantu saya. Ceritanya begini. Pertengahan tahun lalu, saya membeli satu buku bagus berjudul ***The Passion Test*** dari Amazon.com. Saat membacanya, saya langsung berteriak, "Eureka... saya menemukannya." Ternyata apa yang dijelaskan dalam buku itu sejalan dengan pemikiran saya. Saya langsung bisa memahami apa yang dijelaskan di dalamnya. Bisa Anda bayangkan seperti apa reaksi saya waktu itu? Persis seperti anak kecil yang melonjak kegirangan karena mendapat hadiah yang tidak disangka-sangka.

Nah, pembaca, bagaimana kita bisa mengetahui apa yang sungguh-sungguh menjadi *passion* kita? Apakah ada ciri-ciri tertentu? Tentu saja ada. Berikut saya berikan beberapa cirinya. Jika kita telah menemukan dan/atau melakukan *passion*:

- Kita menyukai pekerjaan/aktivitas itu.
- Kita menikmati melakukan pekerjaan/aktivitas itu.
- Kita mau melakukan pekerjaan/aktivitas itu meski tidak dibayar.
- Kita merasa mudah melakukannya, sedangkan orang lain merasa sulit.
- Semakin sering kita melakukannya, kita menjadi semakin baik di bidang pekerjaan itu.

- Kita sering dipuji orang karena melakukannya (pekerjaan ini dapat kita lakukan dengan baik).
- Kita selalu bersemangat saat membicarakan pekerjaan/aktivitas itu.
- Kita selalu bersemangat dan memiliki energi besar saat melakukan pekerjaan/aktivitas itu.
- Kita fokus pada pekerjaan/aktivitas itu.
- Kita terus belajar dan mengembangkan diri di bidang pekerjaan itu.
- Kita sering lupa waktu saat melakukan pekerjaan/aktivitas itu karena begitu senang dan asyiknya.
- Kita merasa puas ketika melakukan pekerjaan/aktivitas itu.
- Kita merasa bangga saat melakukan pekerjaan/aktivitas itu.
- Kita mudah mempengaruhi orang dalam bidang pekerjaan/aktivitas itu.

Saya sering bertemu dengan orang yang berkata bahwa *passion* mereka adalah ingin menghasilkan sangat banyak uang. Namun, mereka sama sekali tidak punya ketertarikan pada hal-hal yang berhubungan dengan uang. Ternyata, setelah saya gali lebih dalam, *passion*-nya bukan uang, melainkan melayani sesama, pada keluarga, atau pada pendidikan. Tidak ada satu pun yang berhubungan dengan uang yang mampu membuatnya bersemangat atau senang. Saat diselidiki lebih jauh, ia sebenarnya tidak begitu peduli dengan uang banyak. Yang ia pedulikan adalah kebebasan yang dapat ia nikmati dengan punya uang banyak. Jadi, ia

salah menempatkan uang yang sebenarnya hanya *goal* atau sarana menjadi *passion*-nya.

Pembaca, bila Anda bertemu dan berdiskusi dengan saya, apa yang selalu menjadi topik hangat yang saya bicarakan? Benar sekali, teknologi pikiran atau *mind technology*. *Mind technology* sebenarnya bukanlah *passion* saya. Ini adalah alat atau sarana yang saya gunakan untuk mewujudkan *passion* saya. *Passion* saya adalah membantu orang lain berubah ke arah yang positif dengan sangat cepat, efektif, efisien, dan permanen.

Jadi, *passion* saya adalah membantu orang lain, memberikan kontribusi positif pada hidup orang, dan menjadi agen perubahan. Sarana atau *tool* saya adalah *mind technology* atau teknologi pikiran, baik pada aspek *hardware* maupun *software*. Dengan *hardware*, saya bisa mengukur dan membantu mengatur pola gelombang otak seseorang untuk membantu dirinya mengalami lompatan dan ekspansi kesadaran dengan sangat cepat. Saya melakukannya dengan bantuan peralatan tertentu. Sedangkan dengan *software*, saya membantu orang melakukan berbagai restrukturisasi program pikiran yang kurang mendukung pencapaian hidup mereka sehingga mereka terbebas dari *mental block*.

Sekarang Anda paham bahwa ada perbedaan yang nyata antara *passion* dan *goal*? Inilah yang sering kali salah dimengerti orang.

PASSION TEST

Berikut ini saya akan memberikan *Passion Test* untuk Anda kerjakan. Anda perlu mengerjakan dengan sungguh-sungguh. Saat Anda berhasil menemukan *passion* Anda, jalan untuk mencapai sukses menjadi jauh lebih mudah.

Sebelum Anda mengerjakan *Passion Test*, ada beberapa hal yang perlu Anda perhatikan. *Passion Test* bertujuan untuk membantu Anda mengetahui dengan jelas apa yang sungguh Anda sukai dan apa yang paling penting bagi hidup Anda. Kendala utama mengerjakan *Passion Test* adalah merasa tidak mampu, tidak mungkin, dan tidak tahu cara mencapai *passion*. Jika kendala ini muncul, orang biasanya akan langsung menghapus apa yang telah mereka tulis dan mengganti *passion* mereka (khususnya *passion* yang benar-benar besar) dengan yang dianggap lebih masuk akal. Hati-hati, Anda jangan sampai melakukan langkah cari aman ini.

Contohnya begini. Katakanlah *passion* Anda adalah menjadi seorang pengusaha kaliber internasional. Namun, Anda merasa sulit atau bahkan merasa tidak mungkin mencapai *passion* ini. Oleh karenanya, Anda kemudian menulis *passion* yang Anda anggap **lebih realitis**, yaitu menjadi seorang pengusaha saja, tanpa embel-embel “kaliber internasional”.

Nah, jika Anda mengalami hal semacam itu, ketahuilah bahwa yang membuat Anda merasa tidak mampu sebenarnya adalah *mental block* yang bercokol di pikiran bawah sadar Anda. Soal *mental block* ini akan saya jelaskan di bab lain beserta cara mengatasinya.

Yang penting, saat mengerjakan *Passion Test*, Anda perlu berpura-pura bahwa Anda pasti bisa mencapai apa pun yang menjadi *passion* Anda. Kalau masih sulit, Anda bisa mengajukan pertanyaan, “Seandainya Tuhan mengizinkan saya mencapai apa pun yang saya inginkan, apa yang akan saya putuskan untuk saya capai dalam hidup saya? Apa yang ingin saya lakukan? Apa yang ingin saya miliki? Saya ingin menjadi seperti apa? Bagaimana saya akan menjalani hidup saya? Lingkungan seperti apa yang saya inginkan? Orang seperti apa yang saya inginkan ada di sekeliling saya?”

Saat Anda mengerjakan *Passion Test*, ingat selalu:

- Jangan pernah membicarakannya dengan orang lain. Ini adalah soal diri Anda. Masuklah ke dalam hati dan pikiran Anda. Temukan dan keluarkan hal-hal yang sungguh Anda sukai dan penting bagi hidup Anda.
- Jangan lakukan tes bersama pasangan Anda. Lakukan sendiri. Nanti Anda bisa menceritakan hasilnya dengan pasangan Anda. Walaupun Anda benar-benar ingin mengerjakannya bersama pasangan Anda, lakukan tes ini di kertas Anda masing-masing. Setelah itu, Anda berdua bisa saling bercerita. Ingat, jangan pernah mempengaruhi pasangan Anda untuk mengikuti *passion* Anda.
- Lakukan hanya dalam satu kesempatan. Begitu mengerjakan *Passion Test*, lakukan hingga selesai. Jangan terputus di tengah jalan. Hanya dibutuhkan waktu sekitar 20-30 menit untuk menyelesaikan *Passion Test*. Namun, bisa

sedikit lebih lama jika apa yang Anda inginkan belum begitu jelas sehingga Anda perlu berpikir ekstra untuk menentukannya.

- Kerjakan *Passion Test* di lingkungan yang tenang dan sepi. Sama sekali tidak boleh ada gangguan. Kalau perlu, Anda bisa menyetel musik lembut. Hal ini penting karena Anda akan masuk ke dalam diri Anda, sangat dalam, ke dalam hati, ke dalam pikiran bawah sadar Anda, untuk mengetahui apa yang paling penting dan berkesan bagi hidup Anda. Untuk itu, dibutuhkan keheningan dan kesendirian.
- Tuliskan dalam kalimat pendek dan jelas. Jangan menggabungkan beberapa *passion* dalam satu kalimat, misalnya “Saya menikmati relasi yang ideal, perjalanan ke luar negeri, dan tinggal di rumah mewah di atas bukit menghadap ke laut.” Pecah kalimat itu ke dalam beberapa kalimat yang berdiri sendiri: “Saya menikmati relasi yang ideal,” “Saya menikmati perjalanan ke luar negeri dengan kelas bisnis,” “Saya tinggal di rumah mewah di atas bukit menghadap ke laut.”

Passion Test adalah alat untuk membantu Anda memahami elemen-elemen sukses yang penting agar Anda bisa hidup bahagia dan damai. Tes ini sangat personal. *Passion* Anda pasti berbeda dengan *passion* orang lain. Tes ini akan membantu Anda mengetahui lima *passion* Anda yang paling penting.

Passion Test terdiri dari lima langkah:

1. Menentukan *passion*
2. Menetapkan lima *passion* yang paling penting
3. Menentukan syarat tercapainya *passion*
4. Menentukan skor *passion*
5. Menentukan tindakan untuk mencapai setiap *passion* (*passion to action*)

Oke, Anda siap? Kalau sudah siap, silakan membaca lebih lanjut dan lakukan tugas yang saya berikan.

1. MENENTUKAN *PASSION*

Buat daftar Anda sekarang, minimal 10 *passion* (atau sebanyak yang Anda inginkan). Ingat, *passion* adalah apa yang sungguh-sungguh ingin Anda alami, lakukan, kerjakan, menjadi, atau miliki.

Cara menentukan *passion* adalah menulis kalimat berikut:

“Bila hidup saya ideal, saya _____

_____”

Saat menyelesaikan kalimat di atas, tulis dengan kalimat sekarang, seolah-olah telah terjadi. Jangan gunakan kata “akan” atau “berharap” atau “semoga”.

Berikut ini adalah beberapa contoh *passion* peserta pelatihan QLT:

Bila hidup saya ideal,

- Saya berlibur ke luar negeri setiap akhir tahun bersama keluarga saya.
- Saya diperlakukan seperti selebritis ke mana pun saya pergi.
- Saya memberi dan menerima cinta dalam setiap aspek hidup saya.
- Saya membantu dan mendidik anak jalanan agar bisa menjadi orang sukses.
- Saya mendirikan yayasan sosial untuk mendidik anak putus sekolah.
- Saya membantu orang lain berkembang dan maju.
- Saya adalah hipnoterapis andal.
- Saya menerima diri saya apa adanya.
- Saya mencintai diri saya dengan tulus.
- Saya mengisi hati dan pikiran dengan hal-hal positif setiap hari.
- Saya melakukan meditasi setiap hari.
- Saya adalah orang kaya.

Nah, sekarang giliran Anda untuk menentukan *passion* Anda. Ambil kertas kosong dan pena, duduk manis, tenang, berpikir, gunakan perasaan Anda, dan mulailah mengerjakan *Passion Test*. Kalau Anda ingin berdoa atau memohon petunjuk Tuhan, lakukan sebelum mengerjakan tes ini.

Agar lebih mudah, dalam kesempatan ini, Anda tetapkan 10 *passion* saja. Lakukan sekarang. Tulis seperti contoh berikut ini:

Bila hidup saya ideal,

1. Saya _____
2. Saya _____
3. Saya _____
4. Saya _____
5. Saya _____
6. Saya _____
7. Saya _____
8. Saya _____
9. Saya _____
10. Saya _____

2. MENETAPKAN LIMA *PASSION* YANG PALING PENTING

Langkah kedua adalah menetapkan lima *passion* yang paling penting. Caranya adalah melihat lagi 10 *passion* yang telah Anda tulis tadi. Gunakan penjelasan berikut ini untuk membandingkan setiap *passion* dalam daftar Anda sebelum menentukan mana yang lebih penting.

Jika Anda diminta untuk memilih salah satu dari dua *passion* Anda, misalnya *passion* 1 dan *passion* 2, mana yang akan Anda pilih? Ingat, ini hanya proses memilih. Dengan memilih salah satu, tidak berarti Anda akan mengabaikan *passion* lainnya. Membandingkan dua *passion* seakan-akan Anda hanya bisa mendapatkan salah satu merupakan cara praktis untuk mengetahui apa yang sungguh-sungguh penting bagi hidup Anda. Dalam kenyataannya, Anda bisa

mendapatkan keduanya, tetapi kali ini, untuk menyelesaikan tugas *Passion Test*, Anda perlu memutuskan untuk memilih.

Teruslah membandingkan *passion* yang telah Anda pilih dengan *passion* berikutnya sampai Anda menyelesaikan proses ini sampai *passion* terakhir yang tercantum dalam daftar. Selanjutnya, beri nomor 1 pada *passion* ini. Misalnya, jika anda membandingkan *passion* 1 dengan *passion* 2 dan Anda memilih *passion* 1, yang perlu Anda lakukan selanjutnya adalah membandingkan *passion* 1 dengan *passion* 3. Jika misalnya Anda memilih *passion* 3, selanjutnya Anda membandingkan *passion* 3 dengan *passion* 4. Demikian seterusnya.

Perlu diingat bahwa jika Anda membandingkan *passion* 1 dengan *passion* 2 dan memilih *passion* 1, kemudian membandingkannya dengan *passion* 3, Anda tidak lagi perlu membandingkan *passion* 3 dengan *passion* 2. Mengapa? Karena dari pembandingan sebelumnya, Anda tahu bahwa *passion* 1 lebih penting daripada *passion* 2, dan jika *passion* 3 lebih penting dari *passion* 1, secara otomatis *passion* 3 lebih penting daripada *passion* 2. Benar, bukan?

Ulangi proses ini untuk setiap *passion*. Jangan mengikutkan *passion* yang telah Anda pilih sebelumnya. Selalu “pegang” *passion* yang lebih penting. Saat Anda sampai pada *passion* terakhir dalam daftar Anda, beri nomor 2 pada *passion* yang Anda pilih. Lakukan lagi, dan bila telah selesai, beri nomor 3 pada *passion* itu. Demikian seterusnya sampai Anda mengurutkan dari nomor 1 sampai nomor 5. Dengan demikian, Anda telah mengurut *passion* berdasarkan intensitas perasaan pentingnya.

Jika Anda bingung karena mungkin merasa bahwa dua *passion* yang sedang Anda bandingkan sama pentingnya bagi hidup Anda, yang perlu Anda lakukan adalah bertanyalah kepada diri sendiri, “Jika saya bisa menjadi, melakukan, atau memiliki *passion* nomor 1 dan tidak nomor 2, atau jika saya dapat menjadi dalam *passion* nomor 2 dan tidak menjadi, melakukan, memiliki *passion* nomor 1, apa pengaruhnya terhadap hidup saya?”

Dengan mengajukan pertanyaan yang jelas, Anda akan mendapatkan jawaban yang benar dan jujur dari diri Anda sendiri. Hindari pernyataan, “Keduanya penting bagi saya.” Pernyataan ini menunjukkan diri Anda kurang jelas dan kurang tegas. Anda perlu masuk lebih dalam ke dalam hati Anda untuk mendapatkan jawaban yang jujur.

Berdasarkan pengalaman, jawaban pertama yang muncul saat Anda membandingkan untuk memilih salah satu dari dua *passion* biasanya adalah jawaban yang benar. *Passion* berasal dari hati (baca: pikiran bawah sadar). Dan pikiran bawah sadar menjawab dengan spontan dan berdasarkan perasaan. Bukan berdasarkan alasan logis yang dihasilkan melalui analisis pikiran sadar.

Anda perlu jujur pada diri Anda sendiri. Jangan pedulikan pendapat atau pandangan orang lain. Anda tidak perlu menunjukkan daftar Anda kepada orang lain. Simpan daftar *passion* Anda untuk diri sendiri. Saat Anda semakin sejalan dengan *passion* Anda, hidup Anda akan semakin bahagia, tenang, damai, nyaman, dan bermakna. Semakin Anda merasa bahagia, Anda akan menarik semakin banyak kebahagiaan ke dalam hidup Anda. Seorang guru spiritual pernah berkata,

“Kebahagiaan menyebar seperti wangi bunga dan menarik semua kebaikan ke arah Anda.”

Walaupun ada *passion* yang begitu penting bagi hidup Anda, jangan pernah berkata, “Inilah *passion* saya yang paling penting. Jadi, saya tidak perlu membandingkan dengan *passion* lainnya.” Setelah selesai melakukan *Passion Test*, orang sering kali kaget saat menemukan bahwa urutan *passion* mereka ternyata tidak seperti yang mereka bayangkan sebelumnya.

Juga jangan kaget bila ternyata urutan *passion* Anda berubah setiap kali Anda melakukan *Passion Test*. Ini normal. Saat Anda benar-benar rileks dan jujur pada diri sendiri, Anda melangkah semakin dalam ke dalam hati Anda. Dan tentu jawaban yang Anda dapatkan bisa berbeda dengan sebelumnya. Selain itu, *passion* ditentukan oleh nilai hidup (*value*). Nilai hidup ditentukan oleh hasil pembelajaran di Universitas Kehidupan dan mempengaruhi level kesadaran kita.

Nah, setelah melakukan pembandingan atas 10 *passion*, Anda akan sampai pada lima *passion* yang paling penting dalam hidup Anda. Dari contoh yang saya berikan di atas, setelah dibanding-bandingkan, misalnya didapat lima *passion* paling penting berikut ini:

1. Saya adalah orang kaya.
2. Saya mencintai diri saya dengan tulus.
3. Saya adalah hipnoterapis andal.
4. Saya berlibur ke luar negeri setiap akhir tahun bersama keluarga saya.

5. Saya membantu dan mendidik anak jalanan agar bisa menjadi orang sukses.

3. MENENTUKAN SYARAT TERCAPAINYA *PASSION*

Passion adalah impian yang personal dan bermakna yang ingin kita capai, raih, miliki, atau menjadi. Untuk itu, kita memerlukan satu tolok ukur yang jelas dan pasti untuk menentukan apakah *passion* yang telah kita tentukan telah berhasil kita capai atau belum. Tolok ukur ini sangat penting kita tetapkan secara hati-hati dan sadar. Tolok ukur ini bisa berupa angka 1, 2, 3, atau beberapa syarat yang Anda tentukan sendiri.

Jika *passion* ibarat kota tujuan, kita perlu tahu kapan kita telah sampai. Misalnya, *passion* saya adalah ke Jakarta. Maka saya perlu tahu kapan saya telah tiba di Jakarta. Nah, karena saya berangkat dari Surabaya dengan pesawat, saya tahu dengan pasti bahwa saya telah tiba di Jakarta saat pesawat mendarat di Bandara Soekarno-Hatta.

Cara untuk menentukan syarat tercapainya *passion* adalah mengajukan pertanyaan, “Bagaimana saya tahu bahwa saya telah mencapai/menjalani/ memiliki/menjadi *passion* ini?”

Sekarang mari kita tentukan syarat tercapainya lima contoh *passion* di atas.

***Passion* #1: Saya adalah orang kaya.**

“Bagaimana saya tahu bahwa saya sudah menjadi orang kaya?”

Syarat: Penghasilan saya Rp 10 juta per bulan.

Anda yang telah punya penghasilan di atas Rp 10 juta per bulan mungkin merasa, “Ah... cuma 10 juta. Masa penghasilan *segini* dibilang kaya?”

Nah, di sinilah letak kedahsyatan dan keunikan teknik ini. Menentukan syarat, dalam hal ini nilai rupiah, adalah sesuatu yang sangat personal. Kita tidak boleh membandingkan diri kita dengan orang lain. Dan jangan biarkan orang lain mempengaruhi keputusan kita.

Dan bila kita mau jujur, ukuran kaya itu sebenarnya sangat subjektif dan relatif. Penghasilan Rp 10 juta bagi kebanyakan orang sungguh besar nilainya. Dengan penghasilan sebesar ini, banyak orang merasa sudah kaya. Namun, ada juga yang sudah punya penghasilan per bulan Rp 100 juta, tetapi tetap merasa belum kaya. Orang ini akan merasa kaya bila punya penghasilan, misalnya, Rp 250 juta per bulan.

Apakah kaya ditentukan oleh suatu nominal tertentu? Sebenarnya tidak. Ada begitu banyak orang yang punya penghasilan besar, harta benda melimpah, tetapi tetap merasa kurang, masih tetap merasa miskin. Saya yakin, Anda pernah bertemu dengan orang seperti ini. Atau, mungkin Anda salah satunya?

Masyarakat umumnya mengukur kaya dari jumlah rupiah yang dimiliki seseorang. Semakin banyak, semakin kaya orang itu. Apakah ukuran ini benar?

Jawaban ini benar untuk ukuran kebanyakan orang. Namun, untuk diri sendiri, kita perlu menetapkan definisi yang personal. Kaya sebenarnya tidak ada hubungannya

dengan jumlah rupiah. Kaya sebenarnya lebih ditentukan oleh perasaan cukup. Apa maksudnya?

Seorang kawan dengan sangat bijak pernah berkata, “Orang kaya adalah orang miskin yang kebetulan uangnya banyak. Sedangkan orang miskin adalah orang kaya yang kebetulan uangnya sedikit.”

Lho, kok dibolak-balik? Begini. Saat kita merasa cukup dan puas dengan apa yang kita miliki, sesungguhnya kita telah menjadi orang kaya. Kita bisa kaya tanpa harus punya uang sangat banyak. Sebaliknya, walaupun kita punya isi seluruh dunia, bila masih tetap saja merasa kurang, sebenarnya kita adalah orang miskin. Bahkan John D. Rockefeller Jr. berkata, “Orang termiskin yang kuketahui adalah orang yang tidak punya apa-apa kecuali uang.”

Ukuran kaya raya hanyalah perasaan. Karena itu, hal ini sangatlah subjektif. Setiap orang punya takaran sendiri. Kita tidak boleh menggunakan takaran orang lain untuk mengukur diri kita. Demikian pula sebaliknya. Kita tidak boleh menggunakan takaran kita untuk mengukur orang lain.

Sekarang Anda paham? Anda harus menentukan syarat tercapainya suatu *passion* berdasarkan standar Anda sendiri. Jangan ikut-ikutan orang lain, nanti Anda akan susah sendiri.

Passion #2: Saya mencintai diri saya dengan tulus.

“Bagaimana saya tahu bahwa saya telah mencintai diri saya dengan tulus?”

Syarat:

- Saya sudah tidak marah dengan diri saya sendiri
- Saya tidak lagi mengatakan diri saya bodoh
- Saya tidak lagi mengkritik diri saya sendiri
- Saya menerima kelebihan dan kekurangan saya

Passion #3: Saya adalah hipnoterapis andal.

“Bagaimana saya tahu bahwa saya telah menjadi hipnoterapis andal?”

Syarat:

- Saya mampu menerapi klien dengan cepat, efektif, efisien, dengan hasil terapi yang permanen.
- Saya menulis buku tentang hipnoterapi.
- Saya memberikan pelatihan hipnoterapi dengan standar internasional.
- Klinik hipnoterapi saya sangat ramai dan menjadi rujukan para psikolog dan psikiater untuk menangani berbagai kasus klinis.

Passion #4: Saya berlibur ke luar negeri setiap akhir tahun bersama keluarga saya.

“Bagaimana saya tahu bahwa saya berlibur ke luar negeri setiap akhir tahun bersama keluarga saya?”

Syarat: Ya pergi ke luar negeri dengan keluarga setiap akhir tahun. Bisa ke Singapura, Australia, New Zealand, Thailand, atau China.

Passion #5: Saya membantu dan mendidik anak jalanan agar bisa menjadi orang sukses.

“Bagaimana saya tahu bahwa saya telah membantu dan

mendidik anak jalanan agar bisa menjadi orang sukses?”

Syarat:

- Saya menjadi orangtua asuh untuk anak jalanan.
- Saya memberikan beasiswa kepada anak jalanan.
- Saya mendapat ucapan terima kasih dari orangtua anak jalanan itu.
- Saya mendirikan sekolah khusus untuk anak jalanan.

Setelah Anda menentukan syarat tercapainya *passion*, kini saatnya menilai diri Anda, menentukan skor *passion* Anda. Dalam hal ini, Anda perlu menjawab dengan jujur.

4. MENENTUKAN SKOR *PASSION*

Apa guna skor *passion*? Bagaimana cara menentukan skor *passion*? Skor *passion* digunakan untuk mengetahui di mana posisi Anda saat ini dalam menjalani hidup menurut *passion* Anda.

Lihatlah lima *passion* dari hasil *Passion Test* Anda. Gunakan skala 1 sampai 10 untuk memberikan nilai. Nol artinya Anda sama sekali tidak hidup menurut atau menjalani *passion* ini. Sepuluh berarti saat ini Anda telah menjalani *passion* Anda sepenuhnya.

Bisakah Anda melihat perbedaan skor pada masing-masing *passion*?

Passion dengan skor rendah adalah yang kurang mendapat perhatian Anda. *Passion* dengan skor tinggi adalah yang mendapat banyak perhatian Anda.

Apakah mungkin terjadi bahwa Anda telah memberikan banyak perhatian pada satu *passion* tetapi skornya rendah? Sangat mungkin. Jika ini terjadi, Anda perlu jujur kepada diri sendiri, apakah selama ini Anda telah memberikan perhatian yang cukup pada *passion* ini.

Jelasnya begini. Katakanlah salah satu *passion* Anda adalah punya bisnis yang beromzet miliaran rupiah. Anda telah melakukan atau membangun bisnis ini selama beberapa tahun, tetapi bisnis ini masih begitu-begitu saja. Apakah skornya 10? Rasanya tidak.

Anda kemudian mungkin berkata, “Saya telah mencurahkan semua waktu, tenaga, dan perhatian saya untuk membangun bisnis ini, tapi hasilnya belum maksimal.” Jika ini yang terjadi, Anda perlu merenung dan berpikir sungguh-sungguh untuk mencari tahu apakah Anda selama ini telah benar-benar mencurahkan segenap perhatian anda untuk membangun bisnis Anda? Apakah perhatian Anda telah dicurahkan sepenuhnya untuk memberikan pelayanan terbaik kepada pelanggan Anda? Apakah Anda telah sungguh-sungguh mencurahkan perhatian untuk melakukan hal-hal yang harus dilakukan guna mengembangkan bisnis Anda?

Ataukah perhatian Anda hanya terfokus pada tagihan-tagihan yang harus Anda bayar? Hanya pada pelanggan yang cerewet dan menjengkelkan Anda? Hanya pada keuntungan yang masih sangat sedikit? Hanya pada betapa banyaknya utang Anda?

Apa yang Anda putuskan untuk menjadi fokus pikiran Anda akan semakin kuat, semakin kuat, dan akhirnya akan

menjadi realitas Anda. Fokus yang saya maksudkan di sini bukan dalam artian umum, tidak spesifik, atau kabur, melainkan perhatian yang terpusat pada suatu objek pikir. Anda memberikan perhatian pada suatu objek pikir atau target atau *goal*/ setiap hari, setiap saat, siang maupun malam, dan akhirnya Anda mengalami realitas ini.

Jika perhatian Anda terpusat pada semua hal yang tidak bisa Anda lakukan, yang tidak bisa Anda kerjakan, kekurangan Anda, itulah yang akan Anda dapatkan. Jika perhatian anda terpusat pada hal-hal yang Anda inginkan, Anda akan mendapatkannya. Apa pun yang Anda jadikan fokus secara terus menerus akan menjadi realitas Anda.

Jika Anda telah melakukan semua yang Anda rasa perlu untuk mencapai *passion* Anda dan ternyata Anda belum mencapainya, Anda pasti mendapat hambatan dari *mental block*. Jika ini yang terjadi, *mental block* itu harus dibereskan terlebih dulu. Setelah itu, Anda baru bisa dengan mudah mencapai *passion* Anda.

Dari contoh saya di atas, agar Anda lebih mudah memahami, saya akan menjelaskan cara memberikan skor pada lima *passion* tersebut:

Passion #1	Saya adalah orang kaya
Syarat	Penghasilan saya Rp 10 juta per bulan
Kondisi sekarang	Penghasilan Rp 6 juta per bulan
Skor	6 (dari skala 0 sampai 10)

Passion #2	Saya mencintai diri saya dengan tulus
Syarat	<ul style="list-style-type: none"> • Saya sudah tidak marah dengan diri saya sendiri • Saya tidak lagi mengatakan diri saya bodoh • Saya tidak lagi mengkritik diri saya sendiri • Saya menerima kelebihan dan kekurangan saya
Kondisi sekarang	3 dari 4 syarat telah terpenuhi
Skor	8 (dari skala 0 sampai 10)

Passion #3	Saya adalah hipnoterapis andal.
Syarat	<ul style="list-style-type: none"> • Saya mampu menerapi klien dengan cepat, efektif, efisien, dengan hasil terapi yang permanen • Saya menulis buku tentang hipnoterapi • Saya memberikan pelatihan hipnoterapi dengan standar internasional • Klinik hipnoterapi saya sangat ramai dan menjadi rujukan para psikolog dan psikiater untuk menangani berbagai kasus klinis
Kondisi sekarang	Sama sekali belum ada syarat yang terpenuhi. Masih belum apa-apa.
Skor	0 (dari skala 0 sampai 10)

Passion #4	Saya berlibur ke luar negeri setiap akhir tahun bersama keluarga saya.
Syarat	Ya pergi ke luar negeri dengan keluarga setiap akhir tahun. Bisa ke Singapura, Australia, New Zealand, Thailand, atau China.
Kondisi sekarang	Biasanya pergi ke luar negeri tidak bisa bersama keluarga, atau kalau dengan keluarga, tiga atau empat tahun sekali
Skor	3 (dari skala 0 sampai 10)

Passion #5	Saya membantu dan mendidik anak jalanan agar bisa menjadi orang sukses
Syarat	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menjadi orangtua asuh untuk anak jalanan • Saya memberikan beasiswa kepada anak jalanan • Saya mendapat ucapan terima kasih dari orangtua anak jalanan itu • Saya mendirikan sekolah khusus untuk anak jalanan
Kondisi sekarang	Sama sekali belum ada syarat yang terpenuhi
Skor	0 (dari skala 0 sampai 10)

Bila diringkas, menjadi:

Passion	Skor
1. Saya adalah orang kaya	6
2. Saya mencintai diri saya dengan tulus	8
3. Saya adalah hipnoterapis andal	0
4. Saya berlibur ke luar negeri setiap akhir tahun bersama keluarga saya	3
5. Saya membantu dan mendidik anak jalanan agar bisa menjadi orang sukses	0

Setelah melihat skor Anda, kini saatnya Anda menentukan *passion* mana yang akan Anda kejar. Dari contoh di atas, tampak bahwa *passion* #1 “Saya adalah orang kaya” sudah lumayan bagus. *Passion* #2 “Saya mencintai diri saya dengan tulus” sudah sangat bagus. *Passion* #3 “Saya adalah hipnoterapis andal” sama sekali belum terwujud. *Passion* #4 “Saya berlibur ke luar negeri setiap akhir tahun bersama keluarga saya” masih kurang sekali. Dan *passion* #5 “Saya membantu dan mendidik anak jalanan agar bisa menjadi orang sukses” juga sama sekali belum terwujud.

Walaupun daftar di atas adalah lima *passion* Anda yang paling penting, Anda perlu mempertimbangkan *passion* mana yang akan Anda prioritaskan untuk dicapai. Jangan terlalu berambisi untuk mengejar semuanya secara bersamaan. Energi Anda akan terkuras. Fokus Anda akan terpecah

dan akan sangat menghambat Anda mencapai *passion* yang Anda inginkan.

5. MENENTUKAN TINDAKAN UNTUK SETIAP *PASSION* (*PASSION TO ACTION*)

Dari contoh di atas, katakanlah Anda memutuskan untuk mengejar *passion* #1 “Saya adalah orang kaya “ dan *passion* #3 “Saya adalah hipnoterapis andal”. Pertimbangan Anda adalah bahwa bila Anda bisa menghasilkan lebih banyak uang daripada yang telah Anda capai sekarang, Anda bisa mencapai *passion* lainnya. *Passion* #5 “Saya membantu dan mendidik anak jalanan agar bisa menjadi orang sukses” untuk sementara Anda tangguhkan dulu.

Setelah menetapkan *passion* mana yang akan Anda kejar, Anda perlu menentukan langkah-langkah strategis atau cara untuk mencapai *passion* Anda. Sama seperti contoh saya di depan, kalau saya mau pergi ke Jakarta, apa sarana yang akan saya gunakan untuk sampai di sana? Apakah berjalan kaki, naik sepeda motor, naik kereta api, naik bus, naik mobil pribadi, naik kapal laut, atau naik pesawat udara? Ada begitu banyak pilihan yang bisa kita ambil sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kita.

Cara melakukan *Passion to Action* adalah menulis sebanyak mungkin ide/kemungkinan tindakan yang bisa Anda lakukan untuk membawa Anda sampai ke “Syarat Tercapainya *Passion*” Anda. Anda bisa mengerjakan ini sendiri, bersama rekan, keluarga, atau melakukan curah gagasan (*brain-storming*). Jangan batasi diri anda. Di sini, kita bermain dengan ide.

Sekarang mari kita kerjakan latihan ***Passion to Action*** untuk *passion* #1 dan *passion* #3.

Passion #1: Saya adalah orang kaya

Syarat: Penghasilan saya Rp 10 juta per bulan.

Kondisi sekarang: Penghasilan Rp 6 juta per bulan.

Target: Mendapatkan tambahan penghasilan minimal Rp 4 juta per bulan.

Misalnya, Anda adalah seorang karyawan di salah satu perusahaan dan Anda belum menikah. Maka tindakan yang bisa Anda lakukan antara lain:

1. Meminta kenaikan gaji
2. Naik jabatan
3. Membuka usaha
4. Bekerja lembur
5. Pindah kerja ke perusahaan yang berani membayar minimal Rp10 juta per bulan
6. Jadi hipnoterapis (nanti bisa mendapat penghasilan dari terapi)
7. Menikah dengan anak orang kaya
8. Menjalankan bisnis jaringan (MLM)
9. Menjadi agen asuransi
10. Menjadi makelar mobil

Dari sekian banyak kemungkinan, Anda perlu menetapkan lima tindakan yang akan Anda lakukan, serta menjadikannya sebagai prioritas utama kegiatan Anda dalam mencapai *passion* Anda.

Bagaimana caranya? Sama seperti saat Anda melakukan perbandingan untuk menentukan lima *passion* Anda yang paling penting. Namun, kali ini Anda mengajukan pertanyaan yang berbeda, “**Mana yang harus saya lakukan terlebih dulu, yang ini atau yang itu?**”

MENENTUKAN PRIORITAS ACTION/TINDAKAN

Dari contoh kemungkinan tindakan untuk mencapai *passion* #1 “Saya adalah orang kaya”, Anda melakukan perbandingan dengan bertanya, “Mana yang harus saya lakukan terlebih dulu, **meminta kenaikan gaji** atau **naik jabatan?**”

Katakanlah Anda memilih “Meminta kenaikan gaji”. Selanjutnya, Anda bertanya, “Mana yang harus saya lakukan terlebih dulu, **meminta kenaikan gaji** atau **membuka usaha?**”

Lakukan perbandingan ini sampai Anda mendapatkan urutan prioritas tindakan yang akan Anda lakukan. Misalnya, urutan prioritas itu kemudian adalah:

1. Menjalankan bisnis jaringan (MLM)
2. Menjadi hipnoterapis (nanti bisa mendapat penghasilan dari terapi)
3. Pindah kerja ke perusahaan yang berani membayar minimal Rp10 juta per bulan
4. Bekerja lembur
5. Menjadi makelar mobil

Dari daftar di atas, menjalankan bisnis jaringan (MLM) adalah prioritas pertama. Nah, langkah Anda selanjutnya adalah mencari tahu bisnis jaringan apa yang bagus, yang punya produk dan *support system* yang baik, yang bisa membantu Anda untuk mencapai *passion* Anda.

Passion #3: Saya adalah hipnoterapis andal.

Syarat:

- Saya mampu menerapi klien dengan cepat, efektif, efisien, dengan hasil terapi yang permanen.
- Saya menulis buku tentang hipnoterapi.
- Saya memberikan pelatihan hipnoterapi dengan standar internasional.
- Klinik hipnoterapi saya sangat ramai dan menjadi rujukan para psikolog dan psikiater untuk menangani berbagai kasus klinis.

Kondisi sekarang: Sama sekali belum ada syarat yang terpenuhi. Masih belum apa-apa.

Target: Belajar dan menguasai ilmu hipnoterapi dengan baik.

Kemungkinan tindakan:

1. Belajar hipnoterapi secara otodidak
2. Membaca buku-buku hipnoterapi
3. Belajar hipnoterapi melalui DVD
4. Belajar hipnoterapi melalui internet (pembelajaran jarak jauh)
5. Belajar hipnoterapi di luar negeri

6. Belajar hipnoterapi di dalam negeri
7. Belajar privat dengan pakar hipnoterapi Indonesia
8. Bergabung di milis hipnoterapi

Setelah Anda bandingkan, katakanlah Anda mendapatkan urutan prioritas tindakan berikut:

- Belajar hipnoterapi di dalam negeri
- Membaca buku-buku hipnoterapi
- Belajar hipnoterapi melalui DVD
- Belajar hipnoterapi di luar negeri
- Bergabung di milis hipnoterapi

Dari daftar di atas, tampak bahwa Anda mengutamakan belajar hipnoterapi di dalam negeri. Salah satu pertimbangannya adalah bahwa kalau belajar ke luar negeri, selain biayanya sangat mahal, Anda akan mengalami kesulitan memahami apa yang diajarkan di pelatihan itu karena keterbatasan kemampuan bahasa Inggris Anda.

Nah, pertanyaannya sekarang adalah Anda belajar di mana? Dengan siapa? Kapan? Berapa lama?

Untuk itu, Anda perlu ekstra hati-hati dalam memilih lembaga atau pakar hipnoterapi yang akan menjadi tempat Anda belajar. Saat ini, di Indonesia ada banyak lembaga atau pakar, dan “pakar” (apa-apa dibuat sukar) yang mengajar hipnoterapi. Materi, lama pelatihan, dan biayanya juga sangat beragam.

Ada yang mengajarkan hipnoterapi dengan “super kilat”. Hanya dalam waktu satu hari Anda sudah disertifikasi dan diberi gelar C.Ht (*Certified Hypnotherapist*). Ada yang

memberikan pelatihan selama dua hari atau 20 jam. Ada yang 40 jam. Dan ada yang 100 jam sesuai dengan standar NGH Amerika. Ada begitu banyak pilihan. Anda perlu hati-hati. Apakah Anda lebih mementingkan sertifikasi ataukah kompetensi?

Bagaimana kalau Anda sudah melakukan semua yang dijelaskan di bab ini, tetapi tetap merasa kesulitan untuk mencapai *passion* Anda? Itu berarti Anda tidak yakin dengan diri Anda. Ada *mental block*. Oleh karena itu, silakan membaca bab berikutnya. Namun, sebelum pindah ke halaman berikutnya, saya akan memberi satu kutipan indah dari Rumi:

Passion burns down every branch of exhaustion.

Passion is the supreme elixir and renews all things.

Let divine passion triumph and rebirth you in yourself.

BAB 5

Komponen *Be* #2: Yakin

You will see it when you believe it.

~Wayne Dyer

Banyak orang yakin bahwa bila mereka berdoa atau memohon sesuatu kepada Tuhan, Tuhan pasti akan menjawab dan mengabulkan permintaan mereka. Nah, sebelum kita yakin bahwa Tuhan pasti mengabulkan permintaan kita, langkah awal, dan inilah yang paling penting, adalah apakah kita sudah yakin bahwa kita cukup layak, berharga, dan pantas mendapatkan apa yang kita minta?

Jarang ada yang berani mengajukan pertanyaan penting itu kepada diri sendiri. Kalaupun menjawab, jawaban orang biasanya tidak tegas, misalnya, “Ya, saya yakin seayakin-yakinnya.” Atau, untuk menghindar, biasanya orang akan berkata, “Soal dikabulkan atau tidak, itu rahasia Tuhan. Kita

nggak bisa apa-apa. Itu adalah kedaulatan Tuhan. Sebagai manusia, kita hanya bisa pasrah.”

Sekilas jawaban seperti itu terkesan sangat “dalam” dan “spiritual”. Namun, jika kita berani jujur, jawaban tersebut sebenarnya bukan berasal dari kesadaran diri, tetapi lebih karena kita takut bahwa doa kita tidak terkabulkan.

Pembaca, mengapa ada begitu banyak orang yang telah menetapkan impian yang personal dan bermakna atau *passion*, tetapi walaupun telah berusaha sangat keras tak kenal lelah, tetap tidak bisa mencapainya? Jawabannya adalah karena mereka tidak yakin. Jauh di lubuk hati, mereka merasa tidak yakin, tidak mampu, atau tidak cukup berharga untuk mencapainya.

Saya sering bertanya kepada para peserta seminar atau *workshop* yang saya selenggarakan, “Apakah Anda ingin, enam bulan dari sekarang, punya penghasilan 10 kali lipat dari yang Anda dapatkan saat ini?” Jawaban yang selalu saya dengar, bak koor yang kompak, “Ingin.” Saat saya kejar lebih jauh, “Anda yakin bisa mendapatkan *income* 10 kali lipat dari yang Anda saat ini dalam enam bulan dari sekarang?” Kembali saya mendengar jawaban kompak dan mantap, “Yakin.” Saya kejar lagi dengan pertanyaan, “Sungguh yakin?” “Yakin,” jawab mereka. Sampai di sini, saya akan mengajukan pertanyaan pamungkas, “Oke. Kalau Anda benar-benar yakin, coba sekarang cek perasaan Anda. Saat Anda berkata ‘yakin,’ apakah perasaan Anda juga berkata demikian? Adakah perasaan tidak enak atau ‘mengganjal’ di hati saat Anda memikirkan punya *income* 10 kali lipat dari *income* Anda saat ini?”

Biasanya peserta akan diam beberapa saat dan kemudian ada yang berkata, "Benar, Pak. Ada perasaan tidak enak di hati saya. Saya malah mendengar ada suara di hati saya yang bilang bahwa saya *nggak* akan pernah bisa sukses."

Nah, pembaca, perasaan tidak enak ini adalah bentuk ketidakyakinan. Ini adalah bentuk komunikasi dari pikiran bawah sadar (*subconscious*) ke pikiran sadar. Ini adalah *mental block*. Selama *mental block* tidak dibereskan, kita akan sangat sulit berhasil. Pikiran bawah sadar akan menyabotase segala upaya kita.

Mental block inilah biang keladi dari pencapaian hidup yang rendah. *Mental block* adalah penghambat utama yang menghalangi kita untuk sampai di masa depan yang kita inginkan. *Mental block* bisa berbentuk apa saja. Namun, bila ditelusuri hingga ke akarnya, semua *mental block* hanya mewakili satu hal, yaitu "tidak yakin". Jadi, untuk sukses mencapai impian atau *passion* apa pun, kita harus yakin seyakini-yakinnya.

MENGENALI DAN MEMAHAMI *MENTAL BLOCK*

Banyak yang bertanya kepada saya, "Pak Adi, apa *sih* sebenarnya *mental block* itu? Bagaimana kita sampai punya *mental block*? Bagaimana cara mengenalinya? Bagaimana cara mengatasinya?"

Mental block sebenarnya adalah **limiting belief** atau kepercayaan yang menghambat dan berasal dari pembelajaran saat kita bertumbuh, berkembang, dan berinteraksi dengan

lingkungan. Sedangkan *belief* atau kepercayaan didefinisikan sebagai **rasa pasti/yakin** yang berasal dari **menerima** apa yang kita pikir benar di **pikiran**, digabungkan dengan apa yang kita **rasa** benar di **hati** kita.

Dari definisi di atas, tampak jelas bahwa dalam *belief* ada tiga komponen, yaitu:

- Rasa yakin, menerima
- Apa yang kita pikir benar di pikiran kita
- Apa yang kita rasa benar di hati kita

Saya mendefinisikan “yakin” sebagai perasaan pasti, mampu, dan berdaya, yang merupakan hasil dari sinergi harmonis dan kongruen antara pikiran sadar dan bawah sadar dalam mencapai suatu tujuan yang ditetapkan secara sadar.

Apa yang kita pikir benar belum tentu sungguh benar. Apa yang kita pikir benar sangat subjektif dan ditentukan oleh persepsi kita sendiri.

Sedangkan apa yang kita rasa benar sebenarnya tergantung pada emosi yang kita rasakan. Semakin kuat emosi itu, semakin benarlah apa yang kita rasa benar.

Agar Anda lebih mudah memahami apa itu *mental block*, saya perlu menjelaskan cara kerja pikiran. Dan supaya tidak ruwet, saya akan menganalogikan pikiran dengan komputer.

Komputer terdiri dari dua bagian utama: *hardware* dan *software*. *Hardware* terdiri dari prosesor, *memory*, *hard disk*, *motherboard*, *VGA card*, *sound card*, monitor, dan masih banyak lagi. Sedangkan *software* terdiri dari tiga komponen.

Ada yang kita sebut BIOS, sistem operasi (OS), dan *software* aplikasi. BIOS sudah di-*install* oleh pabrik. Kalau tidak ada BIOS, kita tidak akan bisa meng-*install* OS dan *software* aplikasi.

Nah, kinerja komputer kita sepenuhnya tergantung pada kualitas *hardware* dan *software*. Anggaplah *hardware* kita benar-benar canggih, maka kinerja komputer selanjutnya tergantung pada OS dan *software* aplikasi yang di-*install*. Misalnya, jika kita meng-*install* OS Windows XP-Pro, tentu kinerja dan fasilitasnya berbeda dengan OS Windows Vista. Begitu pula kemampuan *software* aplikasi Microsoft Office 2003 tentu berbeda dengan Microsoft Office 2007.

Apakah kinerja komputer hanya ditentukan oleh faktor-faktor di atas? Kalau dilihat sekilas, ya. Namun, sesungguhnya ada satu faktor lagi yang sangat menentukan, yaitu apakah ada virus atau tidak. Kalau sampai terkena virus, repot sekali. Komputer bisa menjadi sangat lambat, *hang*, atau bahkan mati sendiri.

Apa yang kita lakukan kalau komputer kita terkena virus? Benar sekali, kita perlu segera menemukan virus yang telah mengobok-obok komputer kita. Kita melakukan *scanning* di semua *hard disk* kita, dan begitu *ketemu*, langsung kita *delete*.

Kalau yang terkena virus adalah *software* aplikasi, hal ini agak mudah dibereskan. Namun, kalau yang terkena adalah OS, ini repot sekali. Sering kali kita terpaksa memformat ulang *hard disk* dan meng-*install* ulang OS. Ini sangat menjengkelkan. Mengapa? Karena ini berarti kita terpaksa,

lebih tepatnya dipaksa, meng-*install* kembali semua *software* aplikasi, plus men-set ulang sangat banyak hal.

Virus adalah *mental block* yang menghambat kinerja komputer. Virus komputer sebenarnya adalah program “nakal” yang kerjanya mengganggu program lain.

Lalu, virus datang dari mana? Dari internet, dari program perangkat lunak/*software* tertentu, dari *file* atau data yang kita *copy* dari *flashdisk* orang lain, dan dari berbagai sumber.

Apa yang biasa kita lakukan untuk mengatasi serbuan virus komputer? Kita memasang program antivirus. Sekali terpasang, program ini akan memonitor apakah ada virus yang menyerang. Begitu virus ditemukan, kita akan diberitahu. Jadi, komputer kita menjadi relatif aman.

Apakah sudah pasti aman? Tidak. Kita masih perlu sering-sering meng-*update virus definition*. Biasanya ini sudah di-set otomatis. Jadi, begitu kita terkoneksi dengan internet, program antivirus akan men-*download* secara otomatis definisi virus terkini.

Apa yang akan terjadi kalau kita tidak atau lupa meng-*update virus definition*? Bisa gawat. Komputer kita bisa diserang oleh virus jenis baru yang tidak dikenal.

Dapat Anda lihat, urusan virus komputer saja sudah sangat *ribet*. Apalagi soal pikiran manusia. Manusia punya dua pikiran yang bekerja secara paralel dan saling mempengaruhi pada waktu bersamaan. Kita punya pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Saat lahir, kita hanya punya pikiran bawah sadar. Pikiran sadar baru mulai terbentuk saat kita berusia sekitar tiga tahun. Pikiran bawah sadar terdiri dari dua bagian, yaitu *primitive area (unconscious mind)* dan *modern*

memory area. Yang disebut terakhir inilah yang biasa disebut sebagai pikiran bawah sadar (*subconscious mind*).

Saat kita lahir, pabrik (baca: Tuhan) telah meng-*install* BIOS di *primitive area*. Program ini didesain untuk menjalankan berbagai fungsi tubuh yang bersifat otonom, seperti detak jantung, pernapasan, pencernaan, sistem kekebalan tubuh, kapan gigi tumbuh, kapan masa akil balik, dan masih banyak lagi.

Lalu bagaimana dengan *modern memory area*? Saat kita lahir, *modern memory area* kita masih kosong seperti halnya *hard disk* komputer yang belum terisi oleh program atau data. Kapan kita mengisi *hard disk* pikiran kita ini? Dan bagaimana caranya?

Begitu kita lahir *hard disk* kita mulai diisi dengan berbagai program melalui interaksi kita dengan lingkungan. Pengasuh, orangtua, dan lingkungan berperan sebagai *programmer* yang meng-*install* OS dan berbagai *software* aplikasi. Apa yang mereka *install* inilah yang menentukan kinerja kita saat dewasa. Jika yang di-*install* adalah OS dan program yang baik dan canggih, kinerja komputer mental kita juga akan sangat baik. Sebaliknya, kalau OS atau program yang di-*install* kurang bagus, banyak *bug* atau masalah, kinerja komputer mental kita juga akan kurang optimal. Dan kinerja komputer mental berbanding lurus dengan pencapaian hidup. Jadi, kalau kinerja komputer mental baik, pencapaian hidup kita juga pasti maksimal. Sekarang Anda bisa melihat hubungan di antara keduanya?

Sama seperti komputer, pikiran manusia juga bisa terkena virus. Virus pikiran inilah yang saya sebut *mental block*.

Mental block adalah program pikiran yang tidak mendukung pencapaian hidup kita.

Lebih jelasnya begini. Yang menjadi OS (*operating system*) komputer mental kita adalah konsep diri. Semakin baik konsep diri kita, akan semakin hebat kinerja kita.

Saat masih kecil, jika konsep diri kita baik, kita akan tumbuh menjadi anak yang percaya diri, serta merasa mampu dan berharga. Orangtua atau guru di sekolah selanjutnya meng-*install software* aplikasi “Bahasa” dan “Matematika”. Kemampuan dalam dua bidang ini tergantung pada seberapa canggih program yang di-*install*. Dan kecanggihan program tergantung pada bagaimana cara kita mengajari si anak dan teknik apa yang diajarkan.

Jika, seorang anak sangat berhasil di satu aspek (misalnya dalam bahasa Inggris) tetapi lemah di aspek lainnya (katakanlah di bidang matematika), hal ini mengindikasikan bahwa program “Matematika” terkena virus. Ibarat komputer, virus itu menyerang program Excel. Lalu, apa yang harus kita lakukan? Temukan virusnya dan *delete*. Setelah itu, kemampuan anak akan langsung meningkat drastis.

Bagaimana kalau anak tidak mampu atau lemah di hampir semua bidang studi? Wah, ini berarti yang terkena virus adalah OS-nya. Membereskan masalah ini cukup berat. Saya sering menemukan dan menerapi anak-anak yang mengalami kasus seperti ini. Sungguh kasihan mereka.

Contoh di atas adalah kasus pada anak. Hal yang sama juga berlaku bagi orang dewasa. Saya yakin, Anda pernah bertemu dengan orang yang hidupnya biasa-biasa saja atau bahkan di bawah standar yang layak. OS orang ini terkena

virus. Jadi, meskipun telah di-*install* berbagai *software* aplikasi yang canggih, misalnya diberi pengarahan atau pelatihan apa saja, ia akan cenderung sangat sulit berubah dan berkembang.

Sebaliknya, ada juga orang yang sangat sukses, kaya, percaya diri, tetapi ternyata susah mendapat jodoh. Kalau demikian kasusnya, secara umum OS orang ini sangat bagus. Program kaya.exe, sukses.exe, percaya_diri.exe, pemimpin.exe, dan program lain di komputer mentalnya bekerja dengan optimal. Hanya program jodoh.exe-nya yang terkena virus.

Begitu virus yang mengganggu ini berhasil dibereskan, ia akan bisa menemukan pasangan hidup yang ia dambakan dengan sangat mudah. Atau, program jodoh.exe-nya mungkin sebenarnya tidak apa-apa, tidak terkena virus, tetapi sudah terlalu ketinggalan zaman. Maka yang perlu dilakukan adalah meng-*upgrade* versinya atau meng-*install* program terbaru.

Dengan beberapa contoh di atas, jelas bahwa *mental block* adalah program-program pikiran yang menghambat pencapaian tujuan kita. Berikut saya berikan beberapa contoh *mental block*. Anda bisa membaca dan mengecek apakah Anda pernah atau malah sedang mengalami salah satu, salah dua, atau lebih:

- Takut sukses
- Takut gagal
- Tidak berani mencoba hal baru
- Malas
- Suka menunda
- Maju-mundur dalam melakukan sesuatu

- Plin-plan
- Konflik diri (*inner conflict*)
- Khawatir
- Cemas
- Ragu
- Harga diri rendah
- Perasaan tidak mampu
- Perasaan tidak berdaya
- Tidak percaya diri
- Perasaan tidak berharga
- Bingung
- Mudah tersinggung
- Kebutuhan berlebihan untuk mengontrol orang lain atau situasi
- Sering membuat keputusan yang salah
- Malu
- Perfeksionis
- Sabotase diri
- Perasaan “tidak enak”/menganjal di hati
- “Apa gunanya?”
- “Ah... ini bukan bidang saya”
- Tidak fokus
- “Saya tidak butuh itu”
- Itu bukan “jatah” saya

Berbagai *belief* yang menghambat. Misalnya, orang kaya itu jahat, uang adalah akar dari segala kejahatan, mencari uang itu susah, lebih baik miskin di dunia tetapi kaya di akhirat, orang miskin lebih mudah masuk surga, agama X

adalah agama sesat, hidup adalah penderitaan, dan lain-lain.

Oke, tetapi bagaimana dalam diri kita bisa muncul begitu banyak *mental block*? Seperti telah saya jelaskan, *mental block* adalah virus pikiran, *limiting belief* atau program pikiran yang menghambat. Program ini terletak di pikiran bawah sadar kita dan masuk melalui suatu proses *programming*.

Pemrograman pikiran, baik yang positif maupun yang negatif, terjadi pada masa tumbuh-kembang kita, mulai dari bayi hingga dewasa. Apa pun yang terjadi pada diri kita, apa pun yang kita alami, interaksi kita dengan lingkungan, proses pendidikan di rumah dan di sekolah, apa yang kita baca, apa yang kita dengar, apa yang kita terima dari orang yang kita anggap lebih senior atau yang kita hormati, semuanya mempengaruhi diri kita.

Pikiran sadar kita mulai terbentuk saat kita berusia tiga tahun. Salah satu fungsi pikiran sadar adalah berpikir analitis. Kemampuan yang juga disebut dengan *critical factor* ini akan semakin kuat dan sangat kuat pada saat kita berusia 13 tahun. Selanjutnya, bila kita ingin mengubah suatu program pikiran yang ada di pikiran bawah sadar, kita akan mendapat hambatan dari *critical factor* ini. Itulah sebabnya orang sulit berubah.

Saat kita masih kecil, orangtua, lingkungan, pengasuh, atau guru di sekolah, entah secara sengaja atau tidak, pasti pernah berkata, "Sudahlah, kamu *nggak* akan pernah bisa mengerjakan soal matematika ini. Ini terlalu sulit untukmu," "Dasar anak goblok. Kamu *nggak* pernah teliti melakukan sesuatu," "Ah, begitu saja *nggak* bisa. *Trus*, kamu bisanya

apa?" "Kita memang ditakdirkan jadi orang miskin," "Orang kaya itu jahat. Pasti masuk neraka," "Uang adalah akar dari segala kejahatan," "Berbahagialah orang yang miskin di hadapan Allah," "Jangan melekat pada harta. Kalau harta kita sedikit, kita makin terbebas," "Hidup adalah penderitaan," "Seekor onta lebih mudah masuk melalui lubang jarum daripada orang kaya masuk surga," "Sukses hanya untuk orang pilihan," dan masih banyak lagi.

Semua pernyataan tersebut, suka atau tidak, saat disampaikan oleh figur yang kita anggap punya otoritas, apalagi saat itu kita masih kecil, langsung masuk ke pikiran bawah sadar dan menjadi program pikiran. Bila di kemudian hari ternyata menghambat upaya kita mencapai tujuan tertentu, pada saat itulah program tersebut menjadi *mental block*. Dan perlu Anda ketahui, menurut sebuah penelitian, 77 persen dari program yang kita miliki adalah program yang salah, terinfeksi oleh virus pikiran, dan bekerja melawan diri kita, menghambat kita untuk berhasil. Bahkan sering kali dijumpai orang yang memiliki tingkat kesalahan program sampai 90-95 persen.

Selain itu, menariknya, peran dan pengaruh pikiran bawah sadar terhadap hidup kita sangat besar, yaitu sebesar 88 persen. Sedangkan pikiran sadar hanya 12 persen. Dengan kata lain, kekuatan pikiran bawah sadar sembilan kali lebih kuat daripada pikiran sadar. Tidak hanya itu, kecepatan kerja pikiran bawah sadar juga jauh melampaui kecepatan pikiran sadar, yaitu 200.000 kali lebih cepat. Jadi, bisa Anda bayangkan betapa dahsyat pikiran bawah sadar kita.

Saya punya dua berita baik untuk Anda dalam kaitannya

dengan kekuatan pikiran. Berita baik yang pertama adalah bahwa pikiran bawah sadar bekerja 100 persen sempurna. Apa yang Anda programkan, itulah yang Anda dapatkan. Berita baik yang kedua, Anda bertanggung jawab sepenuhnya terhadap “kesialan”, “keberuntungan”, “trauma”, atau apa pun yang Anda alami dalam hidup Anda. Anda tidak boleh dan tidak bisa menyalahkan orang lain.

Mental block, walaupun menghambat kita mencapai impian, beroperasi dengan satu tujuan yang sangat mulia. Ia bertujuan melindungi diri kita. Jadi, kita seharusnya berterima kasih kepadanya.

Lho? Apa lagi ini? Mengapa kita harus berterima kasih pada penghambat kita? Sungguh tidak masuk akal.

Sabar. Nanti Anda pasti bisa mengerti dan setuju dengan pernyataan saya tersebut. Coba perhatikan beberapa kasus berikut ini.

KASUS 1: PROGRAM BANGKRUT DAN JOMBLO

Seorang klien, sebut saja Bu Dyah, datang kepada saya dan minta diterapi. Ia mengeluh bahwa dirinya telah berusaha bekerja dan mengembangkan berbagai usaha sampai di usianya yang ke-49, tetapi belum kunjung berhasil.

Bu Dyah juga bercerita bahwa ia telah mengikuti banyak sekali pelatihan, tetapi hasilnya tidak seperti yang ia harapkan. Ia juga telah mendatangi banyak orang “pintar”, melakukan laku atau ritual tertentu, menyumbang orang miskin, melakukan selamatan, bahkan sampai diruwat. Namun, lagi-lagi, ia belum berhasil juga.

“Pak, apakah memang takdir saya harus jadi orang miskin

dan melarat seumur hidup?” keluh Bu Dyah dengan putus asa dan menghela napas panjang.

Pembaca, apa yang sesungguhnya terjadi? Saya lalu membantu Bu Dyah mencari tahu apa yang menghambat dirinya, khususnya dalam aspek bisnis dan finansial. Dengan teknik tertentu, saya membimbingnya masuk ke pikiran bawah sadarnya dan berhasil menemukan akar masalahnya. Ternyata, saat masih kecil, ketika berusia tiga tahun, setiap hari ia melihat kedua orangtuanya ribut. Dan yang diributkan adalah uang. Orangtua Dyah bukan orang kaya. Hidup mereka sangat sederhana. Dyah kecil merasa begitu ketakutan setiap kali melihat orangtuanya bertengkar hebat. Dan pada usia yang masih begitu belia itu, ia membuat satu kesimpulan yang salah, “Papa dan mama selalu ribut soal uang. Berarti uang adalah sumber keributan. Kalau tidak ada uang, papa dan mama pasti tidak akan ribut.” Jadi, Dyah kecil **percaya** bahwa uang adalah sumber masalah.

Program pikiran atau *belief* yang tercipta karena pemakaian yang salah terhadap suatu kejadian atau pengalaman hidup dan dilandasi dengan emosi negatif yang intens inilah yang akhirnya membuat Bu Dyah tidak bisa punya uang banyak. Apa pun yang dilakukannya selalu gagal. Selalu ada kejadian atau masalah yang akhirnya membuat ia rugi dan bangkrut. Dan ternyata semua itu adalah ulah dari pikiran bawah sadarnya (baca: *mental block*) yang menyabotase semua yang dikerjakannya.

Sabotase diri ini sebenarnya adalah sesuatu yang “positif”. Sebab, salah satu fungsi pikiran bawah sadar adalah melindungi kita dari bahaya atau apa pun yang dipersepsi

berbahaya, mengancam keselamatan kita, baik pada aspek fisik, mental, maupun emosi.

Nah, dalam kasus Bu Dyah, karena program pikiran “Uang adalah sumber masalah” berisi muatan emosi negatif yang intens, yakni emosi takut dan sedih akibat melihat kedua orangtuanya ribut, pikiran bawah sadar melakukan apa pun agar dapat melindungi Bu Dyah dari “bahaya” mengalami emosi negatif itu kembali. Dengan membuat Bu Dyah gagal atau rugi, Bu Dyah tidak akan punya uang. Dan dengan tidak punya uang, ia tidak akan merasa takut atau sedih. Meskipun menurut pikiran sadar tidak masuk akal, itulah yang terbaik menurut pikiran bawah sadar dan memang begitulah cara kerja pikiran yang satu ini.

Selain menghadapi masalah bisnis dan finansial ini, Bu Dyah ternyata sampai usia 49 tahun juga belum menikah. Setelah saya bantu, diketahui bahwa pikiran bawah sadarnya jugalah yang membuat dia sulit sekali menemukan pasangan hidup. Ia ingin melindungi Bu Dyah dari “penderitaan” karena menikah. Lagi-lagi ini disebabkan oleh karena orangtuanya dulu ribut setiap hari. Nah, menurut pikiran bawah sadarnya, daripada nanti bertengkar atau ribut dengan pasangannya, Bu Dyah lebih baik tidak menikah. Tidak menikah berarti tidak ada pasangan, tidak akan ada keributan, dan karenanya Bu Dyah akan bahagia.

KASUS 2: TONI YANG TIDAK SUKA BERGAUL

Toni, bukan nama sesungguhnya, adalah anak berusia 14 tahun yang tidak suka belajar, tidak percaya diri, tidak suka

bersosialiasi, dan tidak berani berbicara dengan orang lain. Apa yang terjadi padanya?

Ternyata semua itu berawal dari kejadian traumatis. Ketika Toni duduk di kelas 2 SD, saat pelajaran sedang berlangsung, gurunya memintanya untuk menjawab pertanyaan. Toni salah mendengar. Yang ia dengar adalah bahwa gurunya meminta ia mengajari temannya yang tidak mengerti.

Mengira diminta demikian, Toni langsung mengajari kawannya. Melihat hal ini, gurunya marah besar karena menganggap Toni tidak memperhatikan apa yang ia katakan. Parahnya lagi, teman-teman sekelas menertawakan Toni. Akibatnya, selain merasa takut karena dimarahi gurunya, Toni juga merasa malu sekali.

Mengalami hal yang begitu menyakitkan itu, pikiran bawah sadar Toni langsung memberikan makna bahwa:

Sangatlah riskan berkumpul bersama orang banyak. Toni bisa mendapat malu, ditertawakan oleh orang banyak.

Belajar juga sangat riskan. Bila salah mendengar perintah guru, bisa dimarahi dan mendapat malu.

Berdasarkan pemaknaan ini dan tentunya berdasarkan persepsi serta keterbatasan kemampuan berpikir Toni yang masih kecil saat itu, pikiran bawah sadarnya membuat dua keputusan penting bahwa agar di masa depan Toni tidak akan mengalami lagi emosi negatif takut dan malu:

Jangan berkumpul bersama orang banyak. Jangan berkumpul

bersama orang yang tidak Anda kenal. Kamu akan mendapat malu.

Jangan belajar. Kalau belajar, kamu akan bertemu guru. Guru bisa marah dan mempermalukan kamu lagi.

Keputusan pikiran bawah sadar ini akhirnya mendikte dan “melindungi” Toni hingga berusia 14 tahun. Setelah program pikiran negatif atau *mental block* ini berhasil diatasi, dengan teknik terapi tertentu, Toni langsung berubah.

KASUS 3: PROGRAM GAGAL MENJUAL

Satu contoh lagi. Misalnya, Anda ingin menghasilkan banyak uang dan kebetulan Anda bergerak di bidang penjualan. Apakah Anda pernah mengalami kesulitan saat menjual produk atau jasa Anda? Alasan orang sulit menjual adalah takut akan penolakan. Sebenarnya yang menghambat kita adalah emosi di balik perasaan takut ditolak.

Bagaimana perasaan takut ditolak ini muncul dalam diri kita? Lebih tepatnya bagaimana program “takut ditolak” ter-*install* di komputer mental kita?

Mungkin Anda sudah lupa kapan pertama kali perasaan “takut ditolak” ini muncul. Salah satu skenario yang mungkin, dan ini berdasar pada pengalaman klinis, adalah bahwa sewaktu masih kecil Anda pernah mengalami “penolakan” yang cukup menyakitkan perasaan Anda.

“Penolakan” ini bisa jadi adalah akibat dari cinta bersyarat yang tanpa sadar diterapkan oleh orangtua Anda, atau bisa juga oleh lingkungan, misalnya oleh guru atau orang yang

Anda pandang sebagai figur yang punya otoritas tinggi. Dalam hal ini, orangtua mensyaratkan anak untuk melakukan sesuatu yang mereka inginkan, dan baru setelah itu mereka bersedia memberikan perhatian/cinta atau hadiah tertentu.

Kemungkinan lainnya, perasaan "takut ditolak" juga bisa berakar pada harga diri yang rendah, atau merupakan simtom dari suatu simtom, misalnya takut sukses atau kaya, atau berakar pada perasaan tidak percaya diri. So, Anda dapat melihat betapa kompleksnya urusan perasaan ini.

Dari tiga contoh kasus di atas, tampak jelas bahwa sebenarnya tujuan *mental block* sangat positif, yaitu berusaha melindungi diri kita agar tidak mengalami kembali emosi-emosi negatif tertentu. Namun, pertanyaannya sekarang, "Mengapa *mental block* begitu sulit dikenali dan diatasi? Mengapa ada *mental block* yang dapat dengan mudah dibereskan, tetapi juga ada yang sangat sulit dibereskan?"

Pertama, *mental block* terletak di pikiran bawah sadar. Dibutuhkan kecakapan dan teknik khusus untuk masuk ke dalamnya dan menemukan *mental block* itu. Seperti telah dikemukakan di atas, pikiran bawah sadar sembilan kali lebih kuat daripada pikiran sadar. Umumnya, orang berusaha berubah atau mengatasi *mental block* dengan menggunakan kekuatan kehendak (*will power*), yang notabene sebenarnya merupakan salah satu fungsi dari pikiran sadar.

Itulah sebabnya mengapa afirmasi, "Saya pasti bisa", walaupun sudah dibaca berulang kali, tetap tidak bisa bekerja optimal. Dengan *will power* (baca: pikiran sadar), kita sesungguhnya memaksakan program "Saya pasti bisa"

untuk bekerja. Begitu program ini masuk ke pikiran bawah sadar langsung mendapat perlawanan hebat dari program “Saya tidak pernah bisa” yang sembilan kali lebih kuat. Siapa yang menang? Anda tahu jawabannya.

Kedua, dan ini jarang diketahui, kekuatan *mental block* (baca: program pikiran) sebenarnya berbanding lurus dengan intensitas emosi yang mendasari terciptanya program itu. Semakin lemah intensitas emosinya, semakin mudah kita memodifikasi, mengkarantina, merestrukturisasi, atau bahkan men-*delete* program pikiran itu. Sebaliknya, semakin kuat intensitas emosi yang melekat pada suatu program pikiran atau *mental block*, semakin tahan dan semakin bandel *mental block* ini. Jadi, kuncinya terletak di “emosi”.

Lalu, apa akibatnya bila kita berhasil mengatasi *mental block*?

Masih ingat dengan Bu Dyah yang saya ceritakan di atas? Satu bulan setelah saya terapi, Bu Dyah menghubungi saya dan menceritakan kemajuan usahanya. Ia senang sekali karena sekarang usahanya menjadi lebih lancar dan ia mulai memetik keuntungan yang lumayan.

Ada satu cerita lain yang menarik. Ada seorang wanita yang selalu mengeluh bahwa dirinya tidak bisa menjual. Segala cara telah ia lakukan. Ternyata ia selalu gagal. Setiap kali akan *deal*, selalu ada masalah yang membuatnya tidak jadi. Padahal, produk yang ia jual bermutu tinggi dan telah mendapat pengakuan internasional.

Setelah saya membantunya mengatasi *mental block*-nya, hanya dalam satu minggu ia berhasil menjual empat

paket produk senilai belasan juta rupiah. Lebih hebohnya lagi, menurut wanita ini, ia tidak perlu bersusah payah menawarkan atau meyakinkan calon pembelinya. Penjualan terjadi dengan begitu mudah dan lancar. Nah, jika Anda juga bisa begini, asyik, bukan?

Satu kisah lagi. Kawan saya, yang kebetulan seorang agen asuransi, berkata, "Wah, ternyata kalau *mental block* kita sudah beres, menjual sangat mudah. Calon klien yang saya "kejar" berminggu-minggu tanpa saya sangka malah menelepon dan meminta bertemu dengan saya. Dan begitu bertemu, langsung *deal*."

Dengan membaca sejauh ini, saya yakin, Anda sudah mengerti apa itu *mental block*. *Mental block* bisa berkaitan dengan semua aspek kehidupan dan ada di dalam diri setiap orang, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Ada *mental block* di aspek finansial, sosial, relasi, komunikasi, pembelajaran, atau pengembangan diri. *Mental block* juga berlapis-lapis seperti kulit bawang merah. Setelah kita berhasil mencapai level tertentu dan kita ingin meningkatkan diri lagi, biasanya kita perlu mengatasi *mental block* di level itu. Demikian seterusnya.

Anak yang mengalami *mental block* di aspek pembelajaran akan mengalami kesulitan meraih prestasi tinggi. Saya sering menangani anak dengan IQ superior atau bahkan jenius, tetapi prestasi akademisnya rata-rata atau bahkan di bawah standar. Begitu virus pikiran atau *mental block*-nya berhasil diatasi, prestasi akademis mereka langsung melejit

luar biasa.

CARA PRAKTIS MENDETEKSI MENTAL BLOCK

Saya sering mendapat pertanyaan, "Pak, bagaimana cara mengenali dan menemukan *mental block*? Sudah saya cari, tapi *kok nggak ketemu, ya?*"

Berikut saya berikan tips untuk menemukan *mental block*. *Pertama*, tetapkan suatu target atau impian yang ingin dicapai. *Kedua*, periksa perasaan dan sensasi fisik Anda. Apa yang Anda rasakan? Apakah ada rasa tidak enak di hati ataukah ada bagian tubuh yang tegang atau tidak nyaman dengan target yang Anda tetapkan?

Jika tidak ada perasaan atau sensasi fisik yang tidak nyaman, itu berarti Anda aman. Tidak ada bagian dari diri Anda (baca: pikiran bawah sadar) yang menolak. Jika ada perasaan tidak nyaman, yang perlu Anda lakukan adalah mengakui perasaan itu, menerima keberadaannya, dan selanjutnya mencari tahu pesan apa yang ingin ia sampaikan kepada Anda. Pikiran bawah sadar berkomunikasi dengan kita melalui intuisi, sensasi perasaan atau emosi, sensasi fisik, serta melalui mimpi.

Ketiga, periksa apakah ada perasaan tidak nyaman atau hambatan saat Anda melakukan kerja atau upaya untuk mencapai impian atau target yang telah Anda tetapkan. Misalnya ada perasaan malas, suka menunda, perasaan tidak mampu, atau takut. Perasaan ini adalah indikasi bahwa ada *mental block* atau penolakan dari program di pikiran bawah sadar.

Keempat, jujurilah melihat kondisi atau pencapaian hidup

Anda pada aspek tertentu. Apakah ada aspek kehidupan yang Anda rasa tidak atau kurang memuaskan? Apakah Anda merasa "tersangkut" dan tidak bisa berkembang di aspek itu? Apakah Anda sering mengalami kegagalan yang berulang? Seakan-akan ada pola tertentu yang menghambat diri Anda untuk maju?

Saat mendapat pertanyaan, "Pak, saya sudah berusaha keras menemukan *mental block* saya, tetapi tetap tidak ketemu. Kenapa ya, Pak?" Saya tahu hanya ada dua kemungkinan. Apa itu?

Kemungkinan pertama, orang ini tidak spesifik. Kehidupan terdiri dari banyak aspek. Ada aspek spiritual, finansial, bisnis/karier, keluarga, sosial, perkembangan diri, wisata, dan materi. Nah, dari delapan aspek ini, mana yang ingin dicari *mental block*-nya? Pikiran bawah sadar bekerja seperti komputer. Jika kita memberikan perintah *search* dan tidak menentukan kata kunci yang sangat spesifik untuk menemukan data atau *file* tertentu, yang akan muncul di layar (pikiran), akan ada begitu banyak data yang tidak kita butuhkan dan karenanya kita jadi bingung sendiri. Bisa Anda bayangkan apa yang akan terjadi bila di menu *search* di komputer Anda diberi kata kunci *.*?

Kemungkinan kedua, jika Anda telah spesifik, itu berarti di aspek kehidupan itu memang tidak ada *mental block*.

Jika hidup diibaratkan tubuh dan *mental block* adalah virus atau bakteri yang menyebabkan tubuh sakit, tentu kita tidak akan setiap hari mencari tahu apakah di tubuh kita ada penyakit atau tidak. Bisa Anda bayangkan bagaimana hidup

kita jadinya kalau setiap hari hanya diisi dengan kecemasan dan kegiatan untuk mencari tahu apakah kita ini sehat atau tidak. Ini akan sangat mengganggu. Lama-lama kita bisa jatuh sakit karena cemas dan takut secara berlebihan.

Cara terbaik untuk memeriksa kesehatan adalah melakukan *general check up* secara rutin, katakanlah enam bulan sekali. Kalau dari hasil pemeriksaan ini ternyata tubuh kita dinyatakan sehat, yang perlu kita lakukan adalah meneruskan pola hidup yang sekarang kita jalani. Pola hidup ini terbukti sudah baik dan kondisi kesehatan kita pun baik. Dan untuk menyatakan seseorang sehat atau tidak, dokter tentu akan memeriksa kondisi pasien dan melihat hasil pemeriksaan laboratorium yang mengikuti standar tertentu.

Cara lain adalah memonitor kondisi kesehatan kita dari waktu ke waktu. Kalau kita merasa sehat dan tubuh tidak sakit, kita tidak perlu mencari-cari penyakit di tubuh kita. Namun, jika kita merasa ada gangguan, misalnya tubuh kita meriang atau demam, kita perlu segera mencari tahu apa penyebabnya. Dari pengalaman, kita bisa tahu bahwa biasanya tubuh akan panas atau demam saat terjadi radang atau infeksi. Nah, segera temukan di mana infeksi itu terjadi dan beri obat yang sesuai.

Jika kita pusing, perlu diketahui bahwa penyebabnya bisa bermacam-macam. Bisa karena kurang tidur, stres, tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, frustrasi, atau tubuh terlalu lelah. Nah, simptom pusing ini harus mendapat "obat" yang sesuai agar bisa sembuh.

Demikian pula dengan hidup kita. *General check up*

kita lakukan dengan melihat kondisi hidup kita dan membandingkan kualitas pencapaian dengan standar tertentu. Kitalah yang menentukan standar ini, bukan orang lain. Standar ini adalah impian yang personal dan bermakna.

Jadi, pada saat tertentu, kita perlu duduk tenang dan melakukan refleksi. Kita perlu jujur terhadap diri sendiri. Apakah kita sudah merasa puas dengan kondisi hidup kita saat ini? Apakah kondisinya sudah sesuai dengan yang kita harapkan? Apakah sejalan dengan impian yang telah kita tetapkan?

Dari waktu ke waktu, kita hanya perlu memonitor kondisi kita. Tidak perlu mencari-cari *mental block*. Jika kita merasa ada yang kurang beres, misalnya ada kesulitan atau hambatan, baru kita mencari tahu apa yang menyebabkan hal ini. Setelah itu, kita bereskan *mental block* ini.

Saran saya, jika hidup Anda sudah baik, aman, damai, tenang, dan bahagia Anda tidak perlu mencari-cari *mental block*. Jika ini Anda lakukan, Anda justru akan mendapat masalah. Anda akan punya *mental block* baru, yaitu suka mencari *mental block*.

Ada seseorang yang setelah membaca buku ***The Secret of Mindset*** dan beberapa artikel saya di web adiwgunawan.com berusaha terus menemukan berbagai *mental block* di dalam dirinya. Saat tidak menemukannya, bukannya senang, ia malah stres. Menurutny, ia tidak normal. Akibatnya, tekanan darahnya naik. Saya cukup prihatin dengan si pembaca ini.

HUBUNGAN EMOSI DENGAN PEMBUATAN KEPUTUSAN

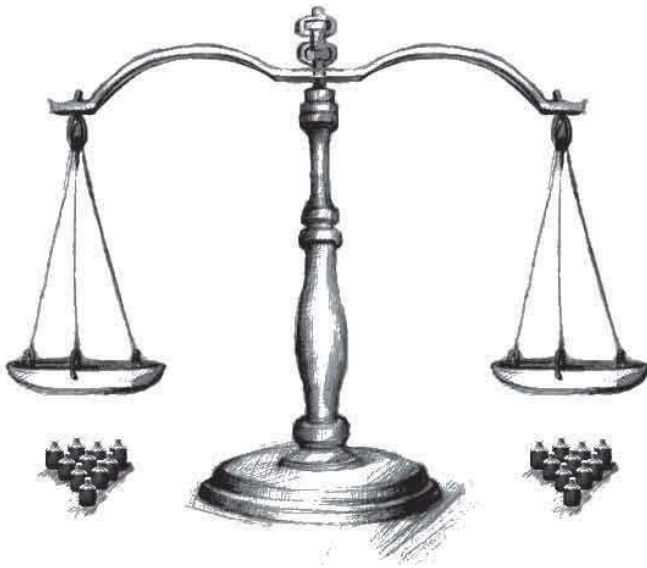
Tahukah Anda bahwa setiap keputusan yang kita buat dipengaruhi oleh emosi? Tidak ada keputusan yang benar-benar hanya didasarkan pada pemikiran logis. Semua keputusan ditentukan oleh hasil "pertarungan" berbagai emosi yang ada di pikiran bawah sadar kita. Emosi inilah sang provokator yang sangat lihai dan licik.

Saat kita merasakan emosi positif, kita akan termotivasi untuk merasakannya kembali. Kita ingin mengulangnya lagi. Kalau bisa, kita ingin terus menerus merasakannya. Inilah sumber kemelekatan kita.

Sebaliknya, emosi negatif sangat kita hindari. Kita benci terhadapnya. Namun, semakin kita fokus menghindarinya, kita justru menjadi semakin melekat padanya. Wah, repot dong?

Mental block merupakan program pikiran dengan tujuan yang sangat spesifik, yaitu mencegah atau menghindarkan kita dari emosi negatif tertentu. Saat akan membuat keputusan, emosi yang menyenangkan (positif) dan emosi yang menyakitkan (negatif) akan saling beradu otot, saling mempengaruhi, saling menjegal, saling mau menang. Emosi yang lebih kuatlah yang menentukan hasil akhir atau keputusan yang dibuat, pilihan yang kita ambil.

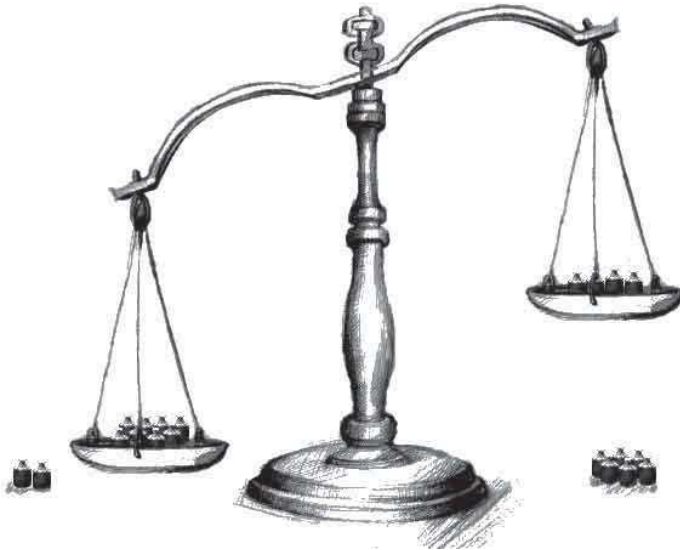
Masih bingung? Oke. Bayangkan Anda punya timbangan seperti di bawah ini.

**Energi Negatif****Energi Positif**

Katakanlah Anda sangat takut dan jijik dengan kecoa. Intensitas emosi takut dan jijik diukur dengan menggunakan skala 0 sampai 10. Kalau 0, Anda sama sekali tidak takut. Kalau 10, Anda takut sekali. Saya meminta Anda memegang kecoa hidup. Berapakah intensitas perasaan takut Anda? Misalnya 8. Dengan intensitas setinggi ini, Anda pasti tidak akan mau memegang kecoa itu.

Apakah Anda mau memegang kecoa jika saya kasih uang Rp 1 juta? Jawabannya bisa ya, bisa tidak. Tergantung pada bagaimana Anda mempersepsi "kesenangan" yang akan Anda rasakan dengan uang Rp 1 juta itu. Jika perasaan senang hanya berkisar pada angka 4, Anda pasti tidak mau

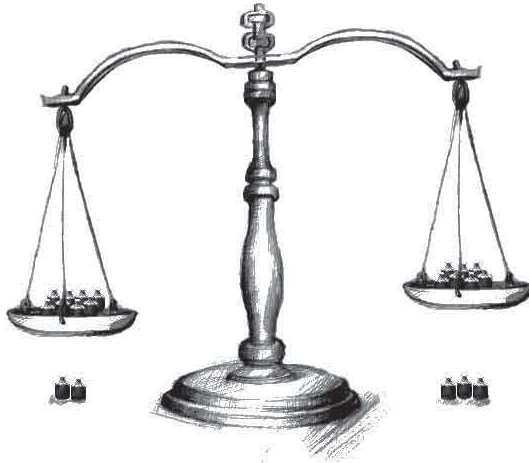
memegang kecoa. Intensitas perasaan senang belum bisa mengatasi perasaan takut.



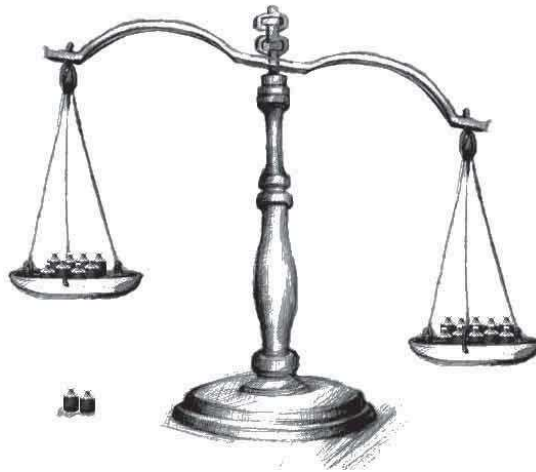
Energi Negatif

Energi Positif

Bagaimana jika tawaran saya naikkan menjadi Rp 10 juta? Apakah Anda mau? Sama seperti di atas. Berapa level intensitas perasaan senang Anda bila punya uang Rp 10 juta? Misalnya 7. Dengan kondisi ini, Anda tetap tidak akan bersedia memegang kecoa.

**Energi Negatif****Energi Positif**

Bagaimana jika saya kasih Rp 100 juta? Anda bisa langsung menjawab, "Mau". Mengapa? Karena intensitas perasaan senang atau nikmat yang Anda persepsikan mencapai angka 10, jauh lebih tinggi daripada perasaan takut dan jijik yang berada di angka 8.



Energi Negatif

Energi Positif

Demikianlah cara kerja emosi dalam menentukan keputusan yang kita buat. Jadi, saat pikiran sadar Anda ingin mencapai suatu impian, tentu keinginan ini didasari oleh suatu perasaan senang, nyaman, atau nikmat. Nah, apakah impian ini sejalan dengan program yang ada di pikiran bawah sadar? Jika sejalan, Anda tidak akan mengalami hambatan sama sekali. Jika tidak sejalan, Anda akan mengalami hambatan. Hambatan inilah yang kita sebut sebagai *mental block*.

Ingat, *mental block* bertujuan melindungi diri kita agar tidak mengalami emosi negatif. Masih ingat dengan kisah Bu Dyah dan Toni?

Di bab sebelumnya, saya memberi contoh, untuk *passion* #1 "Saya adalah orang kaya", Anda memilih menaikkan penghasilan dari Rp 6 juta per bulan menjadi Rp 10 juta per bulan dengan menjalankan bisnis jaringan (MLM). Untuk *passion* #3 "Saya adalah hipnoterapis andal" Anda memutuskan belajar hipnoterapi di dalam negeri.

Nah, saat menjalankan *action* untuk mencapai *passion*, pasti akan muncul hambatan. Apa saja hambatan yang bisa muncul?

Passon #1 : Saya adalah orang kaya

Action : Menjalankan bisnis jaringan (MLM)

Mental block :

1. Tidak percaya diri
2. Takut ditolak oleh prospek
3. Tidak berani bicara dengan orang yang tidak dikenal
4. Malas mendengar kaset, baca buku, datang ke pertemuan
5. Takut menjadi pemimpin
6. Merasa malu kalau harus berjualan produk
7. Malas melakukan *follow up*/tindak lanjut
8. Malas mempelajari *product knowledge*

Passion #3 : Saya adalah hipnoterapis andal

Action : Belajar hipnoterapi di dalam negeri

Mental block :

1. Tidak percaya diri
2. Merasa tidak mampu
3. Merasa bodoh
4. Tidak pintar bicara
5. Merasa bersalah kalau menerima uang dari klien
6. Khawatir salah melakukan terapi
7. Tidak punya gelar akademis yang menunjang

Nah, Anda bisa melihat *mental block* yang mungkin muncul saat Anda melakukan tindakan (*action*) untuk mencapai *passion* Anda? Banyak orang berhenti mengejar impian mereka karena merasa tidak berdaya. Mereka tidak tahu bahwa sebenarnya mereka dihambat oleh *mental block*. Berita baiknya adalah bahwa *mental block* sangat mudah diatasi, asalkan Anda tahu teknik yang tepat.

Nah, bagaimana cara mengatasi *mental block*? Bagaimana cara berubah? Walaupun telah sungguh-sungguh ingin berubah dan telah mencoba berbagai cara, mengapa perubahan begitu sulit terjadi?

Kita sulit berubah karena:

- Pikiran bawah sadar memang punya sifat sulit berubah.
- Mekanisme pertahanan diri pikiran bawah sadar yang dilakukan oleh critical factor/filter mental.
- Kita menggunakan program, pengalaman, memori, atau database yang sudah ada di pikiran bawah sadar sebagai acuan untuk bertindak.
- Ada emosi intens yang menghambat.

Namun, jangan khawatir. Walaupun sulit, perubahan tetap bisa dilakukan. Pada bab selanjutnya, saya akan menjelaskan teknik terapi yang sangat dahsyat, efektif, dan efisien untuk mengatasi *mental block*.

BAB 6

Menghancurkan *Mental Block* dengan *Hypno-EFT*

Seperti yang saya janjikan sebelumnya, dalam bab ini, saya akan mengajarkan teknik terapi untuk mengatasi *mental block*. Teknik ini saya gunakan di ruang praktik saya saat membantu klien mengatasi berbagai masalah mereka. Salah satu teknik yang juga saya ajarkan di berbagai pelatihan ini sangat sederhana dan sudah terbukti efektif, efisien, dan *cespleng*.

Teknik yang akan saya jelaskan ini adalah *Hypno-EFT*. Berbeda dengan teknik EFT yang saya tulis dalam beberapa buku saya sebelumnya, *Hypno-EFT* selangkah lebih maju sehingga jauh lebih dahsyat daya kerjanya. Teknik ini merupakan hasil pengembangan yang saya lakukan dengan menggabungkan hipnoterapi dengan EFT.

Hypno-EFT terbukti mampu mengatasi berbagai masalah, terutama yang berhubungan dengan atau disebabkan oleh emosi. Dalam hal ini, emosi yang dimaksud tentu adalah yang mengganggu hidup kita, misalnya:

- Marah
- Takut
- Kesedihan mendalam
- Apatis/putus asa
- Perasaan bersalah
- Malu
- Benci
- Iri/dengki
- Khawatir/cemas
- Dendam
- Frustrasi
- Depresi
- Kesepian
- Ketidakpuasan
- Terluka
- Kecewa
- Sakit hati
- Ngeri
- Jijik
- Perasaan “mengganjal” atau “tidak enak di hati”

Hypno-EFT juga bisa digunakan untuk menyembuhkan masalah fisik yang disebabkan oleh emosi atau masalah psikosomatis. Bisa juga untuk mengatasi kebiasaan buruk,

seperti suka menunda-nunda, merokok, makan berlebihan, dan masih banyak lagi.

Anda yang pernah melihat saya melakukan demo EFT untuk membantu peserta seminar mengatasi fobia terhadap ular mungkin bingung, "Kok Pak Adi bisa melakukannya dengan begitu cepat dan efektif? Bagaimana caranya?"

Pembaca, waktu saya untuk memberikan seminar biasanya tidak lama. Paling lama sekitar dua jam. Bisa Anda bayangkan apa jadinya kalau saya melakukan demo menyembuhkan masalah emosi atau fobia seseorang di hadapan sekian ratus atau sekian ribu peserta seminar dalam waktu sampai 30 menit atau satu jam? Pasti saya tidak akan dapat menyampaikan materi seminar saya hingga tuntas.

Nah, dengan *Hypno-EFT*, saya biasanya hanya membutuhkan waktu sekitar dua menit atau paling lama lima menit untuk menyembuhkan fobia ular. Penonton kemudian bisa melihat bagaimana seseorang yang tadinya begitu takut, tampak pucat, mengeluarkan keringat dingin, gemetar, mual, dan mau muntah tiba-tiba berubah dan langsung berani memegang ular mainan yang saya bawa.

Saat saya tanya kenapa sekarang tidak takut lagi pada ular, yang bersangkutan umumnya bingung dan tidak bisa menjelaskan apa yang telah terjadi pada diri mereka. Jawaban yang paling sering saya dengar, "Nggak tahulah, Pak. Sekarang rasanya beda. Sekarang saya sama sekali *nggak* takut, jijik, atau ngeri pada ular itu."

Menariknya, kecepatan dan efektivitas teknik Hypno-EFT sama sekali tidak dipengaruhi oleh berapa lama seseorang mengalami fobia atau emosi negatif. Ada yang fobia terhadap

ular selama tiga tahun, ada yang 10 tahun, bahkan ada yang sudah 45 tahun. Bukan sulap, bukan sihir, semuanya sembuh hanya dalam sekejap.

Nah, agar Anda tidak penasaran, saya akan menjelaskan apa itu Hypno-EFT. Dan agar Anda benar-benar bisa mengerti dan mempraktikkan teknik dahsyat ini, baik untuk membantu diri sendiri maupun orang lain, saya memberikan bonus DVD mengenai cara melakukannya, khusus untuk buku edisi hard cover. Untuk itu, Anda pertama-tama perlu membaca dan mempelajari isi bab ini dengan sungguh-sungguh. Lalu, setelah melihat penjelasan saya di DVD tersebut, praktikkanlah.

Jika berminat mempelajari EFT (Emotional Freedom Therapy) dengan lebih mendalam, Anda bisa mengunjungi situs **www.emofree.com**.

HYPNO-EFT (HYPNOTHERAPY + EMOTIONAL FREEDOM THERAPY)

Sebelum menjelaskan EFT, saya perlu menjelaskan dulu apa itu hipnoterapi secara singkat. Jika berminat mempelajari hipnoterapi dan menjadi seorang hipnoterapis andal, Anda bisa mengikuti kelas 100 jam sertifikasi hipnoterapis dengan standar kurikulum internasional di **Quantum Hypnosis Indonesia** (www.quantum-hypnosis.com).

Hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan dengan bantuan kondisi hipnosis. Dan hipnosis, menurut definisi

US Department of Education, Human Services Division, adalah *the bypass of the critical factor of the conscious mind followed by the establishment of acceptable selective thinking* (penembusan faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya suatu sugesti/ide atau pemikiran oleh pikiran bawah sadar). Bila berminat mempelajari hipnoterapi dan hipnosis dengan lebih mendalam, Anda bisa membaca buku saya, ***Hypnosis: The Art of Subconscious Communication*** dan ***Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring***.

Pertanyaan selanjutnya adalah “Bagaimana menembus faktor kritis pikiran sadar?” dan “Bagaimana membuat suatu sugesti/ide atau pemikiran bisa atau bersedia diterima oleh pikiran bawah sadar?”

Ada lima cara untuk menembus pikiran bawah sadar:

1. Repetisi
2. Identifikasi kelompok
3. Informasi yang disampaikan oleh figur yang dipandang punya otoritas
4. Emosi
5. Relaksasi mental (hipnosis; kondisi Alpha–Theta)

Saya menggunakan hipnosis dengan mata terbuka atau *waking hypnosis* saat melakukan *Hypno-EFT*. Jadi, saat mata terbuka pun, sebenarnya kita bisa masuk ke kondisi hipnosis. Dalam hal ini, saya menggunakan otoritas, emosi, dan relaksasi mental yang digabungkan dengan niat tulus dari yang bersangkutan untuk terbebas dari masalah yang mengganggu hidupnya selama ini.

Nah, sekarang saya akan menjelaskan EFT (*Emotional Freedom Therapy*). Teknik ini dikembangkan oleh Gary Craig di Amerika. Teknik terapi ini mirip dengan akupuntur. Bedanya, kalau akupuntur menggunakan jarum untuk menstimulasi titik-titik energi yang tersebar di jalur meridian, EFT menggunakan jari untuk mengetuk titik-titik energi ini dengan jumlah ketukan dan urutan tertentu.

EFT adalah salah satu varian dari MBT (*Meridian Based Therapy*). Teknik ini sangat manjur untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan emosi negatif. Agar Anda lebih yakin dan mantap, akan saya terangkan sedikit cara kerjanya.

Begini, setiap kejadian yang kita alami sebenarnya bersifat netral. Pikiran kitalah yang memberi makna pada kejadian itu. Makna ini bisa positif atau negatif. Makna positif menimbulkan emosi positif dan makna negatif akan mengakibatkan munculnya emosi negatif. Atau, bisa juga emosi yang muncul bersifat netral, tidak positif dan tidak juga negatif.

Namun, menurut teori EFT, sebelum emosi negatif muncul, akan terjadi gangguan listrik pada jalur meridian. Nah, EFT ini bertujuan untuk mengatasi gangguan listrik tersebut. Saat gangguan teratasi, otomatis emosi negatif juga teratasi. Jadi, yang diotak-atik bukan emosi, tetapi listriknya.

Mengapa teknik Hypno-EFT sangat dahsyat dan efektif mengatasi *mental block*? Dalam bab sebelumnya, saya telah menjelaskan bahwa kekuatan *mental block* ditentukan oleh intensitas emosi. Semakin kuat atau intens emosi, akan semakin kuat *mental block* dan sudah tentu akan semakin

sulit diatasi. Oleh karena itu, cara paling efektif untuk mengatasi *mental block* adalah membuatnya lemah.

Caranya adalah menurunkan dan akhirnya menghilangkan semua emosi yang menjadi sumber kekuatannya. Dan *Hypno-EFT* adalah salah satu teknik yang telah terbukti sangat ampuh untuk melakukan hal ini. Begitu emosi berhasil dihilangkan, *mental block* tidak lagi bisa mengganggu, menyabotase, atau menghambat hidup kita. Dengan kata lain, Anda berhasil mengatasi *mental block* Anda.

Bila *mental block* muncul akibat suatu pengalaman traumatis, apakah setelah dilakukan *Hypno-EFT*, kita akan melupakan kejadian itu? Tentu tidak. Kita tetap akan ingat, tetapi emosi negatif yang melekat pada kejadian itu sudah nol atau netral. Jadi, kita hanya ingat, tetapi sama sekali tidak terpengaruh lagi.

Untuk jelasnya, begini. Apa pun yang kita alami dalam hidup disimpan di memori di pikiran bawah sadar. Dan memori punya komponen berikut:

- Waktu (kapan terjadi, berapa lama)
- Tempat (di mana terjadi)
- Siapa yang terlibat
- Gambar (visual)
- Suara (auditori)
- Bau (olfaktori)
- Rasa (gustatori)
- Sensasi perabaan (kinestetik)
- **EMOSI**

Komponen 1 sampai 8 bersifat netral, tidak mengganggu. Yang membuat masalah adalah emosi, terutama emosi negatif. Emosi, baik yang positif maupun yang negatif, muncul sebagai hasil dari suatu pemaknaan yang kita berikan pada suatu kejadian. Emosi inilah sang provokator yang mempengaruhi cara kita berpikir, bertindak, dan berperilaku. Nah, apa pun jenis terapi dan teknik yang digunakan baru bisa dikatakan berhasil bila mampu menetralkan emosi yang melekat pada suatu memori.

Sekarang, mari kita pelajari *Hypno-EFT*. Saya membagi teknik ampuh ini menjadi dua bagian. Bagian pertama adalah menghancurkan *mental block*. Bagian kedua adalah pemrograman ulang pikiran bawah sadar.

MENGHANCURKAN *MENTAL BLOCK*

Bagian ini terdiri dari lima tahap sebagai berikut:

TAHAP 1: PERSIAPAN

Sebelum melakukan terapi *Hypno-EFT*, Anda perlu minum air putih minimal satu gelas agar tubuh tidak mengalami dehidrasi. Dehidrasi akan sangat menghambat proses terapi.

1. PIKIRKAN MASALAH ANDA (MENGAKTIFKAN MEDAN ENERGI TUBUH)

Tetapkan atau pilih satu area, memori, pola perilaku, kepercayaan, atau pikiran yang menjadi masalah Anda. Misalnya, Anda merasa takut menjual, tidak percaya diri,

merasa tidak yakin dengan produk yang Anda tawarkan, merasa tidak layak untuk sukses, takut sukses, takut melakukan presentasi, takut berbicara dengan orang yang lebih senior, merasa bersalah jika mengambil untung, merasa malu dengan profesi sebagai penjual, merasa bodoh, marah atau benci pada seseorang, kecewa, sakit hati, atau emosi apa saja. Saran saya, sebaiknya Anda menangani beberapa emosi sekaligus. Jangan satu per satu. Biasanya dalam satu masalah ada beberapa emosi yang terlibat. Nah, catat emosi-emosi ini dan bereskan sekaligus. Dengan demikian, kita akan menghemat waktu dan tenaga.

Masalah:

2. MENENTUKAN SKALA SUD (*SUBJECTIVE UNIT OF DISCOMFORT*)



Coba Anda **rasakan kembali emosi** yang berhubungan dengan masalah Anda (bila perlu sambil menutup mata). Misalnya, emosi **tidak percaya diri dalam menjual**. Setelah itu, tanyakan pada diri sendiri, lebih tepatnya rasakan, tingkat atau intensitas emosi tersebut dengan menggunakan

skala 0–10. Skala 0 berarti Anda sama sekali tidak merasakan apa-apa. Skala 10 berarti emosi tersebut benar-benar sangat mengganggu Anda. Intensitas emosi ini disebut dengan SUD (*Subjective Unit of Discomfort*).

Katakanlah hati Anda menjawab "10". Gunakan angka ini sebagai tolok ukur. Tujuan Hypno-EFT adalah membuat intensitas emosi ini turun menjadi 0.

Apabila Anda merasa agak sulit memperkirakan berapa skala yang mewakili intensitas emosi Anda, gunakan perasaan. Berapa pun intensitas yang Anda rasakan, sebut saja sebuah angka. Tidak perlu terlalu presisi. Lalu, gunakan angka ini sebagai patokan awal.

Tuliskan/lingkari skala SUD Anda:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										

Langkah selanjutnya adalah menjawab pertanyaan berikut dengan sungguh-sungguh memikirkan dan merasakannya:

- Sudah berapa lama Anda memegang, merasakan, mengalami, menyimpan, atau memendam emosi ini?
- Bagaimana (kualitas) hidup yang telah Anda jalani hingga saat ini selama Anda memegang, merasakan, mengalami, menyimpan, atau memendam emosi ini?
- Apa kerugian yang **telah** Anda alami ketika Anda tetap mempertahankan emosi negatif ini? Tulis minimal lima kerugian.

- Apa kerugian yang **akan** Anda alami bila Anda tetap mempertahankan emosi negatif ini? Tulis minimal lima kerugian.
- Bayangkan dan rasakan semua pengaruh negatif yang selama ini telah sangat mengganggu hidup Anda akibat emosi negatif ini.
- **Putuskan** dengan sungguh-sungguh dan tulus untuk melepaskan semua emosi negatif ini sekarang dan sekaligus.
- Sekarang, tulis minimal lima hal positif yang akan terjadi dalam hidup Anda bila emosi ini berhasil diatasi.
- Bayangkan dan rasakan hal-hal positif yang Anda tulis ini seakan-akan telah terjadi dalam hidup Anda.

TAHAP 2: THE SET UP

Bacalah afirmasi sebanyak tiga kali sambil menekan atau mengurut **sore spot** di dada. Pilih salah satu, yang kiri atau yang kanan. Pada gambar, yang ditekan adalah *sore spot* sebelah kiri. Cara menekan atau mengurutnya adalah menggunakan ujung jari telunjuk dan jari tengah yang disatukan seperti kalau kita akan menotok jalan darah. Kemudian, sambil menekan *sore spot*, lakukan gerakan memutar, boleh searah atau berlawanan dengan arah jarum jam.

Sebaiknya Anda menulis afirmasi Anda di atas kertas dan membacanya saat mengurut *sore spot*. Dengan demikian, Anda tidak akan salah membaca atau lupa dengan afirmasi yang seharusnya Anda ucapkan.



Afirmasinya berbentuk:

Meskipun saya _____ (masalah) dan segala sesuatu yang berhubungan dengan _____ (masalah), saya menerima dan menghargai diri saya seutuhnya, dan memutuskan untuk melepaskan semua emosi negatif ini sekarang dan sekaligus demi kebaikan dan kemajuan hidup saya.

Menggunakan contoh kasus di atas, afirmasinya menjadi:

Meskipun saya tidak percaya diri dalam menjual dan segala sesuatu yang berhubungan dengan menjual, saya menerima dan menghargai diri saya seutuhnya, dan **memutuskan** untuk melepaskan **semua** emosi negatif ini sekarang dan sekaligus demi kebaikan dan kemajuan hidup saya.

Ada juga yang menambahkan dimensi spiritual pada afirmasinya sehingga menjadi:

Ya Tuhan (Allah), meskipun saya **tidak percaya diri dalam menjual** dan segala sesuatu yang berhubungan dengan **menjual**, saya menerima dan menghargai diri saya seutuhnya, dan **memutuskan** untuk melepaskan **semua** emosi negatif ini sekarang dan sekaligus demi kebaikan dan kemajuan hidup saya. Saya yakin dan percaya, berkat kemurahan, anugerah, dan kekuatan yang Engkau limpahkan kepadaku, semua masalah ini berhasil saya atasi dengan cepat, mudah, dan permanen.

Tahap 3: *The Sequence*

Ada dua cara untuk melakukan tahap ini. Cara pertama adalah menetapkan kata kunci yang mengingatkan pikiran pada emosi yang hendak dihilangkan. Pada contoh di atas, **kata kunci** yang digunakan adalah "tidak percaya diri". Selanjutnya, lakukan *tapping* atau ketukan pada titik-titik yang telah ditentukan sebanyak tujuh sampai sembilan kali per titik dengan menggunakan ujung dua jari (jari telunjuk dan jari tengah) **sambil mengucapkan kata kunci**. Ketukan ini tidak perlu terlalu kuat. Lakukan dengan lembut saja. Yang penting, Anda bisa merasakan ketukan pada titik-titik itu.

Cara kedua adalah dengan **tidak** mengucapkan kata kunci. Anda cukup merasakan emosi itu, kemudian **berniat** dengan sungguh-sungguh dan **tulus** untuk **mengikhlaskan** dan melepas emosi yang selama ini mengganggu hidup Anda.

Kapan kita menggunakan cara pertama dan kedua? Bila aspek atau jumlah emosi yang berhubungan dengan suatu masalah tidak banyak, misalnya hanya "tidak percaya diri" seperti contoh kasus di atas, kita bisa mengucapkan kata

kunci sambil mengetuk titik atau lokasi di tubuh yang telah ditetapkan.

Namun, ada juga kasus, dan ini sering dijumpai, di mana ada begitu banyak emosi yang terlibat. Sebagai contoh, saya baru-baru ini menerapi seorang anak muda yang punya masalah berat dengan ibunya. Emosi yang ia rasakan terhadap ibunya adalah perasaan malu, terluka, marah, kecewa, dan menyesal punya ibu seperti itu, tidak terima, benci, dendam, sakit hati, dan jengkel.

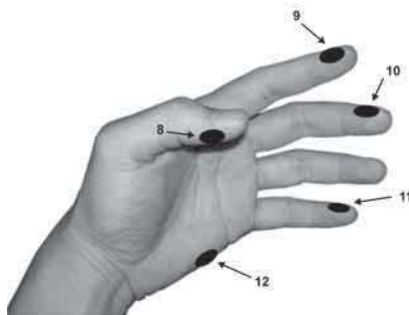
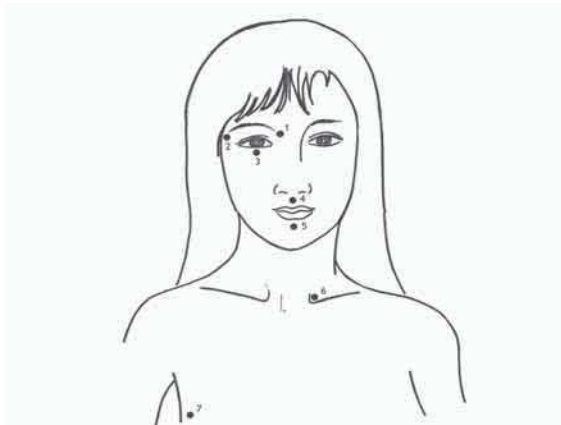
Saya meminta klien ini merasakan emosi-emosi ini serta mengikhlaskan dan melepas semuanya saat melakukan *Hypno-EFT*. Saya tidak meminta klien ini untuk menyebut kata-kata kunci karena cukup banyak. Dalam waktu tidak sampai lima menit, semuanya berhasil dibereskan.

Anda mungkin bertanya, "Bagaimana kita bisa merasakan semua emosi ini?" Mudah sekali. Biasanya emosi-emosi ini dirasakan menggumpal atau mengganjal di dada. Nah, fokuskan perhatian ke dada.

Sekarang kita teruskan. Untuk melakukan tahap 3, ***The Sequence***, Anda perlu melakukan ketukan atau *tapping* di titik-titik tertentu dengan urutan seperti dijelaskan berikut ini (lihat gambar):

1. Pangkal alis mata (kiri atau kanan, pilih salah satu)
2. Tulang pelipis (kiri atau kanan, pilih salah satu)
3. Tulang di bawah mata (kiri atau kanan, pilih salah satu)
4. Di bawah hidung
5. Di dagu
6. 2 cm dari titik tengah tulang selangka (kiri atau kanan, pilih salah satu)

7. Di bawah ketiak
Untuk pria: 7,5 cm di samping tubuh (kiri atau kanan, pilih salah satu)
Untuk wanita: persis di tengah tali bra di samping tubuh (kiri atau kanan, pilih salah satu)
8. Ibu jari (kiri atau kanan)
9. Telunjuk (kiri atau kanan)
10. Jari tengah (kiri atau kanan)
11. Jari kelingking (kiri atau kanan)
12. *Karate chop* (kiri atau kanan)



Sekarang, mari kita lihat peragaannya. Perhatikan titik *tapping* dan posisi jari saat melakukan *tapping*. Ingat, saat melakukan *tapping*, Anda bisa mengucapkan kata kunci atau hanya merasakan emosi serta mengiklaskan dan melepaskannya. Dalam hal ini, kata kuncinya adalah "tidak percaya diri".

1. Pangkal alis (bisa kiri atau kanan, pilih salah satu)



2. Tulang pelipis (bisa kiri atau kanan, pilih salah satu)



3. Tulang di bawah mata (bisa kiri atau kanan, pilih salah satu)



4. Di bawah hidung



5. Di dagu



6. 2 cm dari titik tengah tulang selangka
(kiri atau kanan, pilih salah satu)



7. Di bawah ketiak. Untuk pria: 7,5 cm di samping tubuh (kiri atau kanan, pilih salah satu). Untuk wanita, persis di tengah tali bra di samping tubuh.



8. Ibu jari (perhatikan letak titik *tapping* dan cara mengetuk)



9. Telunjuk (perhatikan letak titik *tapping* dan cara mengetuk)



10. Jari tengah (perhatikan letak titik *tapping* dan cara mengetuk)



11. Jari kelingking (perhatikan letak titik *tapping* dan cara mengetuk)



12. *Karate chop* (perhatikan letak titik tapping dan cara mengetuk)



TAHAP 4: SEMBILAN GAMMUT PROCEDURE

Sembilan *Gammut Procedure* dilakukan dengan cara sebagai berikut (ketuk titik *Gammut* terus menerus, **tanpa menyebut kata kunci**, kepala tegak menatap ke depan):

1. Pejamkan mata (keras)
2. Buka mata (melotot)
3. Lirikkan mata ke kanan bawah, keras
4. Lirikkan mata ke kiri bawah, keras
5. Putar mata searah jarum jam satu kali dengan hidung sebagai poros
6. Putar mata berlawanan jarum jam satu kali dengan hidung sebagai poros
7. Gumamkan, "*Happy Birthday*" selama tiga detik (mata menatap lurus ke depan)
8. Hitung dengan cepat 1, 2, 3, 4, 5
9. Gumamkan, "*Happy Birthday*" selama tiga detik (mata menatap lurus ke depan)



TAHAP 5

Ulangi tahap 3, *The Sequence*, sekali lagi.

Setelah selesai melakukan tahap 1 sampai tahap 5, tanyakan pada diri sendiri:

- Bagaimana perasaan Anda saat ini? Sudah lebih enak atau masih sama saja?
- Apakah ada penurunan intensitas emosi?
- Kalau ada, sekarang turun ke skala berapa?

Apabila jawaban yang muncul, "Intensitas sudah agak berkurang. Sekarang ada pada skala 7," yang harus Anda lakukan adalah:

Ulangi tahap 1 sampai tahap 5.

Namun, kali ini afirmasi yang digunakan saat mengurut *sore spot* adalah: "*Meskipun **masih ada sisa** perasaan tidak percaya diri dalam menjual dan segala sesuatu yang berhubungan dengan menjual, saya menerima dan menghargai diri saya seutuhnya, dan memutuskan untuk melepaskan semua emosi negatif ini sekarang dan sekaligus demi kebaikan dan kemajuan hidup saya.*"

Afirmasi yang digunakan saat *tapping* atau mengetuk adalah: "**Sisa tidak percaya diri**".

Setelah selesai satu putaran (tahap 1 sampai tahap 5), periksa lagi skala intensitas emosi. Bila intensitasnya dirasa hanya turun ke angka 4, lakukan sekali lagi:

- Ulangi tahap 1 sampai tahap 5.
- Sama seperti sebelumnya, afirmasi yang digunakan saat

mengurut *sore spot* adalah: "*Meskipun **masih ada sisa** perasaan tidak percaya diri dalam menjual dan segala sesuatu yang berhubungan dengan menjual, saya menerima dan menghargai diri saya seutuhnya, dan memutuskan untuk melepaskan semua emosi negatif ini sekarang dan sekaligus demi kebaikan dan kemajuan hidup saya.*"

- Afirmasi yang digunakan saat tapping atau mengetuk adalah: "**Sisa tidak percaya diri**".

Setelah selesai satu putaran lagi, cek kembali skala intensitas emosi. Bila sudah turun ke **angka 2 atau 1**, Anda tidak perlu mengulangi satu putaran. Cukup lakukan hal berikut untuk membuat intensitas emosi langsung turun menjadi 0. Saya menamakannya sebagai *Finishing Touch*.

- Arahkan wajah lurus ke depan, tidak boleh bergerak
- Ketuk titik *Gammut* terus menerus (**tanpa menyebut kata kunci**)
- Hitung satu, mata menatap lantai
- Hitung dua, mata mulai naik
- Hitung tiga, mata semakin naik, tatapan lurus ke depan
- Hitung empat mata semakin naik
- Hitung lima, mata sudah sangat naik
- Hitung enam, mata menatap plafon

Proses ini bisa dilakukan sebanyak lima atau enam kali untuk benar-benar memastikan bahwa skala emosi turun ke angka 0. Bila skala telah turun ke angka 0, Anda telah terbebas dari masalah emosi yang mengganggu Anda.

Bagaimana kalau sudah nol, tetapi suatu saat emosi negatif itu muncul lagi?

- Ini berarti masih ada aspek atau emosi lain yang belum tertangani. Terapi telah berhasil mengatasi masalahnya saat itu. Namun, aspek lain yang belum tertangani membuat rasa tidak percaya diri kembali muncul. Misalnya emosi yang dibereskan adalah "tidak percaya diri". Namun, ternyata ada emosi "takut penolakan" yang belum ditangani.
- Biasanya, walaupun masih muncul lagi, intensitas emosi sudah sangat berkurang.
- Lakukan lagi tahap 1 sampai tahap 5 untuk membuat intensitas emosi menjadi 0.

Apakah kesulitan dalam melakukan penjualan hanya disebabkan oleh perasaan tidak percaya diri? Tentu tidak. Masih ada banyak faktor lain yang mungkin mengakibatkan seseorang mengalami kesulitan dalam penjualan. Bisa jadi *product knowledge* Anda kurang atau mungkin kemampuan komunikasi kurang baik. Namun, dari semua faktor yang menghambat seseorang, faktor yang paling penting untuk dibereskan adalah *mental block*.

Berikut saya berikan daftar emosi negatif atau *mental block* yang sering menghambat seseorang untuk mencapai impian mereka, khususnya di bidang penjualan dan keuangan:

- Rasa tidak percaya diri
- Merasa minder/rendah diri
- Menjual butuh bakat khusus

- Menjual adalah pekerjaan rendah
- Takut ditolak
- Takut sukses
- Takut gagal
- Uang adalah akar dari segala kejahatan
- Uang adalah sumber ketidakbahagiaan
- Takut dituduh serakah
- Sukses hanya untuk orang tertentu
- Tidak pintar bicara dan meyakinkan orang lain
- Perasaan bersalah karena mengambil keuntungan
- Takut ada yang iri hati
- Takut terkesan menonjolkan diri
- Rasa malu
- Cari uang itu susah
- Bisnis saat ini sedang lesu
- Orang miskin adalah orang yang spiritual
- Saya tidak layak sukses
- Sukses/kaya tidaklah spiritual
- Sukses hanya bisa diraih dengan susah payah/perjuangan berat

Teknik Hypno-EFT memang sangat ampuh dalam mengatasi emosi negatif. Namun, ada satu kelemahan teknik ini. Apa itu? Anda harus benar-benar mengerti emosi apa yang menghambat Anda. Entah itu emosi takut gagal, ngeri, tidak percaya diri, minder, terluka, kecewa, marah, dendam, sakit hati, takut penolakan, atau apa saja. Semakin spesifik semakin baik.

Jika dalam melakukan terapi level intensitas emosi Anda tidak bisa turun ke angka 0, maka kemungkinan penyebabnya

adalah bahwa aspek atau emosi yang Anda tangani tidak tepat. Misalnya, Anda merasa minder, tetapi yang Anda terapi adalah perasaan takut.

Saya biasanya menggunakan kombinasi berbagai teknik terapi yang saya kuasai dalam membantu klien mengatasi masalah mereka. Pernah terjadi, emosi klien tidak bisa turun ke level 0. Dari level 10, turun ke 7 lalu naik lagi ke 8. Demikian seterusnya. Setelah berkali-kali coba dilakukan terapi dengan Hypno-EFT tetapi hasilnya tetap tidak bisa maksimal, saya memutuskan untuk menggunakan hipnoterapi. Dari sini, saya baru tahu bahwa emosi yang menjadi akar masalah ternyata bukanlah emosi yang sedang saya terapi dengan Hypno-EFT. Setelah berhasil menemukan akar masalahnya dan menggunakan Hypno-EFT, hanya dalam satu putaran, level emosi klien langsung turun menjadi 0.

REPROGRAMMING PIKIRAN DENGAN EFT

Selain sangat ampuh untuk mengatasi *mental block* dalam bentuk emosi negatif yang menghambat kemajuan kita, teknik EFT juga dapat digunakan untuk memasukkan program pikiran atau afirmasi. Namun, sebelum itu, Anda harus mengatasi emosi yang menghambat diri Anda. Ini adalah syarat mutlak.

Prinsip kerjanya begini. Katakanlah Anda mengalami kesulitan dalam menjual. Anda melakukan identifikasi emosi yang menghambat Anda. Caranya, ingatlah kembali saat Anda mau melakukan penjualan dan perasaan apa yang Anda rasakan saat itu. Misalnya, Anda sulit menjual karena

setiap kali berpikir tentang penjualan atau saat berhadapan dengan calon klien atau pelanggan, Anda merasakan emosi "takut ditolak".

Nah, langkah pertama yang harus Anda lakukan adalah mengatasi emosi "takut ditolak". Bagaimana caranya? Lakukan EFT terhadap emosi ini. Untuk lebih jelasnya, Anda bisa membaca penjelasan saya di bab sebelumnya.

Singkat kata, setelah berhasil menurunkan level intensitas emosi "takut ditolak" hingga ke level 0, Anda bisa melakukan *reprogramming* dengan bantuan EFT untuk semakin meningkatkan dan memberdayakan Anda dalam penjualan. Caranya adalah sebagai berikut:

- Tetapkan kalimat afirmasi positif yang akan Anda ucapkan.
- Kalimatnya harus singkat, sederhana, dan jelas.
- Anda bisa membuat lima sampai delapan kalimat afirmasi.
- Lakukan *tapping* atau ketukan sebanyak tujuh sampai sembilan kali pada masing-masing titik, mulai dari pangkal alis hingga *karate chop*, sambil mengucapkan satu kalimat afirmasi untuk setiap titik ketukan.
- Lakukan proses ini **tanpa mengurut** sore spot. Jadi, langsung diawali dengan ketukan di pangkal alis mata.

Agar Anda bisa lebih memahami maksud saya, berikut saya beri contoh kalimat afirmasi yang bisa digunakan untuk melakukan *reprogramming* pikiran setelah Anda berhasil mengatasi emosi "takut ditolak":

- Saya makhluk Tuhan yang sangat berharga.
- Saya memilih untuk merasa diterima sekarang.
- Saya bahagia menerima sukses saya.
- Saya memilih melepas kebutuhan akan persetujuan.
- Saya menghargai diri saya apa adanya.
- Saya memilih merasa diterima oleh diri saya sendiri.
- Saya bahagia menerima sukses saya walaupun mereka tidak.
- Saya menerima betapa berharganya diri saya.

POSITIVE PROGRAMMING

Baca kalimat afirmasi positif ini, satu afirmasi untuk satu titik ketuk, sambil mengetuk tujuh sampai sembilan kali. Tidak perlu bingung dengan jumlah ketukan. Saat Anda selesai membaca kalimat afirmasi, jumlah ketukan Anda pasti minimal tujuh kali.

Titik Ketuk	Jumlah Ketukan	Afirmasi
1. Pangkal Alis Mata	7 – 9 x	Saya makhluk Tuhan yang sangat berharga
2. Pelipis	7 – 9 x	Saya memilih untuk merasa diterima sekarang
3. Bawah Mata	7 – 9 x	Saya bahagia menerima sukses saya
4. Bawah Hidung	7 – 9 x	Saya memilih melepas kebutuhan akan persetujuan
5. Daggu	7 – 9 x	Saya menghargai diri saya apa adanya
6. Selangka	7 – 9 x	Saya memilih merasa diterima oleh diri saya sendiri
7. Bawah Ketiak	7 – 9 x	Saya bahagia menerima sukses saya walaupun mereka tidak

8. Ibu Jari	7 – 9 x	Saya menerima betapa berharganya diri saya
9. Jari Telunjuk	7 – 9 x	Saya makhluk Tuhan yang sangat berharga
10. Jari Tengah	7 – 9 x	Saya memilih untuk merasa diterima sekarang
11. Jari Kelingking	7 – 9 x	Saya bahagia menerima sukses saya
12. Karate Chop	7 – 9 x	Saya memilih melepas kebutuhan akan persetujuan

Kalimat afirmasi di atas boleh Anda tiru atau kembangkan. Anda boleh membuat kalimat afirmasi sesuai keinginan dan kebutuhan Anda.

BAB 7

Peta Kesadaran (*Map of Consciousness*)

Saya telah menjelaskan dua komponen **BE** yang pertama, yaitu Impian dan Yakin. Selanjutnya, saya akan menjelaskan tiga komponen lagi, yaitu Syukur, Pasrah, dan Doa. Namun, sebelum itu, agar Anda bisa lebih memahami ketiga komponen tersebut, saya akan menjelaskan *Map of Consciousness*.

Map of Consciousness atau Peta Kesadaran merupakan hasil penelitian mendalam yang dilakukan oleh David R. Hawkins M.D., Ph.D., yang dituangkan dalam disertasinya yang berjudul ***Qualitative and Quantitative Analysis And Calibration Of The Level Of Human Consciousness***. Intisari dari disertasi ini telah ditulis menjadi buku *Power vs Force*.

Dalam berbagai "tradisi" spiritual, kita diajari hal yang sama, yaitu ketidakmelekatan, melihat dunia apa adanya, netralitas, kepasrahan, cinta kasih, sabar, *nrimo*, syukur, ketenangan dan keseimbangan batin, serta masih banyak hal

positif lainnya. Namun, bagi Anda dan juga saya yang banyak menggunakan logika dan karenanya segala sesuatu harus bisa dijelaskan secara ilmiah agar bisa diterima oleh nalar, penjelasan dalam bentuk "ajaran" saja dan tidak didukung oleh bukti ilmiah tentu akan sangat sulit diterima.

Itulah sebabnya saya melakukan riset dan studi literatur. Dan secara tidak sengaja, saya menemukan hasil penelitian David Hawkins tersebut. Selama ini, jarang ada penelitian mendalam yang dapat digunakan untuk menarik benang merah antara dunia spiritual dan materi (kekayaan, kemakmuran, pencapaian hidup). Penelitian David Hawkins tersebut berhasil menjelaskan dengan sangat gamblang berbagai level kesadaran berkaitan dengan level energi psikis.

Coba Anda amati dulu tabel yang berbahasa Inggris. Setelah itu, lihat terjemahannya.

<u>Level</u>	<u>Energy</u>	<u>Emotion</u>	<u>Process</u>
Enlightenment	$10^{700} - 10^{1000}$	Ineffable	Pure consciousness
Peace	10^{600}	Bliss	Illumination
Joy	10^{540}	Serenity	Transfiguration
Love	10^{500}	Reverence	Revelation
Reason	10^{400}	Understanding	Abstraction
Acceptance	10^{350}	Forgiveness	Transcendence
Willingness	10^{310}	Optimism	Intention
Neutrality	10^{250}	Trust	Release
Courage	10^{200}	Affirmation	Empowerment
Pride	10^{175}	Scorn	Inflation
Anger	10^{150}	Hate	Aggression
Desire	10^{125}	Craving	Enslavement
Fear	10^{100}	Anxiety	Withdrawal
Grief	10^{75}	Regret	Despondency
Apathy	10^{50}	Despair	Abdication
Guilt	10^{30}	Blame	Destruction
Shame	10^{20}	Humiliation	Elimination

Level	Energi	Emosi	Proses
Pencerahan	$10^{700}-10^{1000}$	Tak terlukiskan	Kesadaran murni
Kedamaian	10^{600}	Kebahagiaan yang luar biasa	Pencerahan intelektual atau spiritual
Sukacita	10^{540}	Tenang dan hening	Perubahan dramatis pada penampilan, spiritualitas
Cinta	10^{500}	Rasa hormat yang mendalam	Mengungkap sesuatu yang berharga, yang sebelumnya tersembunyi
Berpikir	10^{400}	Mengerti	Berpikir mendalam
Penerimaan	10^{350}	Memaafkan	Transenden; tidak terpengaruh keadaan
Kemauan	10^{310}	Optimisme; cenderung mengharapkan yang terbaik	Keinginan; tujuan
Netralitas	10^{250}	Percaya/yakin akan kualitas yang baik, khususnya akan keadilan, kehormatan, kebenaran, kemampuan	Pelepasan; terbebas dari keterikatan pada sesuatu
Berani	10^{200}	Penegasan atau dukungan pada sesuatu	Pemberdayaan; pemberian otoritas; membuat lebih percaya diri
Bangga	10^{175}	Menghina atau merendahkan sesuatu atau orang lain	Perasaan bangga
Marah	10^{150}	Benci	Sikap/perlaku agresif yang bermacam
Keinginan	10^{125}	Hasrat; keinginan kuat akan sesuatu	Perbudakan
Takut	10^{100}	Khawatir pada sesuatu yang akan terjadi atau dihadapi	Menarik diri
Kesedihan mendalam	10^{75}	Menyesali sesuatu yang telah terjadi	Sangat tidak bahagia
Apatitis	10^{50}	Putus asa; perasaan bahwa tidak ada harapan lagi	Menyerah; gagal dalam melaksanakan tugas
Rasa bersalah	10^{30}	Menyalahkan orang lain atau lingkungan	Tindakan atau proses menghancurkan sesuatu
Rasa malu	10^{20}	Perasaan atau keadaan berkurangnya harga diri/martabat atau rasa bangga	Menghentikan sesuatu yang tidak diinginkan, menolak sesuatu atau seseorang

Sekarang mari kita bahas satu per satu.

RASA MALU – LEVEL ENERGI 20

Rasa malu merupakan emosi yang sangat berbahaya karena beroperasi dekat dengan kematian. Sering kali rasa malu ini menjadi pendorong orang, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk melakukan bunuh diri. Rasa malu sangat merusak emosi dan kesehatan psikologis. Rasa malu tampak dalam perilaku takut kehilangan muka atau takut "tidak jadi orang". Dalam masyarakat, efek dari rasa malu ini tampak dalam bentuk pengucilan yang dilakukan terhadap orang yang dianggap sebagai penyebab timbulnya rasa malu.

Kesadaran seseorang pada level kalibrasi 20, seperti pada rasa malu, sering dihubungkan dengan sakit mental yang sangat parah. Salah satu penyebab rasa malu adalah pelecehan seksual (*sexual abuse*) yang dialami seseorang pada masa kecil.

Berikut adalah dampak dari rasa malu yang tampak dalam perilaku seseorang:

- harga diri rendah
- mudah sakit
- pemalu, menarik diri dari pergaulan, dan introver
- kejam pada diri sendiri dan orang lain
- paranoid, delusi, dan psikosis
- kriminalitas yang sangat kejam
- tidak toleran, kaku, dan perfeksionis

Dengan kata lain, rasa malu akan mengakibatkan seseorang memiliki kepribadian yang rapuh sehingga mudah mengalami berbagai emosi negatif lainnya.

RASA BERSALAH – LEVEL ENERGI 30

Rasa bersalah sangat sering digunakan dalam masyarakat kita untuk melakukan manipulasi dan menghukum orang lain. Rasa bersalah bisa muncul dalam bentuk lain, seperti penyesalan, *masochism* (kenikmatan seksual yang didapat melalui penyiksaan baik secara fisik maupun emosi), dan perasaan diri sebagai korban.

Perasaan bersalah yang tidak disadari, karena terpendam jauh di dalam pikiran bawah sadar, akan mengakibatkan berbagai penyakit psikosomatis, kecenderungan untuk mengalami kecelakaan dan perilaku bunuh diri. Perasaan bersalah sepanjang hidup membuat orang hidup dalam penyangkalan dan mentransfer perilaku, perasaan, dan impuls negatif mereka kepada orang di sekitar mereka.

Berikut adalah dampak dari rasa bersalah yang tampak dalam perilaku seseorang:

- perasaan diri kotor
- perasaan diri tidak berharga
- merasa berdosa
- bersifat memaksa dan mengendalikan
- mudah marah dan dapat mengarah pada pembunuhan
- mendukung pelaksanaan hukuman mati

APATIS/PUTUS ASA – LEVEL ENERGI 50

Orang yang berada pada level ini hidupnya miskin, putus asa, dan tidak berpengharapan. Mereka memandang dunia dan masa depan sebagai sesuatu yang suram, kelabu, dan tidak nyaman.

Dalam masyarakat, level ini adalah level para pengemis, gelandangan, dan orang yang tidak punya tempat tinggal

tetap. Orang yang berada pada level ini dipandang sebagai orang yang hanya menghabiskan sumber daya.

KESEDIHAN MENDALAM – LEVEL ENERGI 75

Ini adalah level kesedihan, penyesalan, dan perasaan tidak bahagia. Pada level ini, orang selalu merasa kehilangan, dan depresi. Ini juga level berduka, bersalah, dan kehilangan orang yang dicintai. Juga level para pecundang dan pejudi. Perasaan sedih yang mendalam dapat dengan mudah terpicu bila seseorang mengalami "kehilangan" yang besar (misalnya, anggota keluarga meninggal) saat masih kecil. Kesedihan mendalam punya level energi yang lebih tinggi daripada apatis.

TAKUT – LEVEL ENERGI 100

Takut adalah hal yang positif. Dilihat dari sudut level energi, takut punya lebih banyak energi kehidupan daripada level-level di bawahnya. Ada banyak orang yang hidupnya berjalan karena didorong oleh perasaan takut. Pada level ini, dunia tampak sebagai tempat yang penuh dengan ancaman dan bahaya. Pikiran yang didasari oleh perasaan takut, bila tidak dikendalikan, akan berubah menjadi paranoia atau ketakutan yang berlebihan.

Takut kehilangan relasi bisa berubah menjadi kecemburuan. Takut bersifat menular dan dapat menjadi tren yang dominan dalam masyarakat. Takut juga digunakan dengan efektif oleh berbagai lembaga untuk bisa mengendalikan massa.

Takut bersifat menghambat pertumbuhan dan perkembangan diri dan akan mengakibatkan keterbatasan pengembangan potensi. Orang yang takut akan mencari pemimpin kuat yang dipandang telah berhasil menaklukkan ketakutan untuk memimpin mereka keluar dari "perbudakan" yang mereka alami.

KEINGINAN – LEVEL ENERGI 125

Pada level ini, energi kehidupan jauh lebih banyak dibandingkan dengan level-level di bawahnya. Keinginan merupakan pendorong manusia untuk bergerak, menjadi sumber motivasi, termasuk dalam bidang ekonomi. Televisi, radio, surat kabar, singkat kata media massa, dengan sangat cerdas memprogram kita sehingga kita merasa butuh dan menginginkan sesuatu.

Keinginan mendorong kita untuk berjuang keras demi mencapai *goal* atau untuk mendapatkan hadiah. Keinginan akan uang, prestise, atau kekuasaan menguasai dan menjadi pendorong hidup orang yang telah berhasil mengatasi rasa takut mereka.

Keinginan merupakan level ketagihan (*addiction*) dan berhubungan langsung dengan akumulasi dan keserakahan. Sumber utama masalah yang berhubungan dengan keinginan adalah bahwa keinginan mengalir sangat deras seperti air sungai dan tidak dapat terpuaskan.

Di balik sebuah keinginan, apalagi keinginan yang menggebu-gebu (*burning desire*), biasanya terdapat emosi takut. Bisa berupa rasa takut tidak bisa mencapai apa yang diharapkan, takut tidak bisa mengendalikan sesuatu, takut

tidak diterima, takut tidak diakui, atau takut kehilangan rasa aman.

Keinginan merupakan batu lompatan untuk menuju level kesadaran yang lebih tinggi. Ketika kita berhasil melepaskan diri dari kemelekatan terhadap sebuah keinginan, kita akan semakin mudah mencapai apa yang kita inginkan.

MARAH – LEVEL ENERGI 150

Marah dapat mengarah pada dua kemungkinan tindakan, yaitu yang konstruktif atau yang destruktif. Penggunaan emosi marah secara konstruktif dapat membawa perubahan positif dalam masyarakat. Sebaliknya, emosi marah yang tidak terkendali dapat mengakibatkan pembunuhan, perang, perusakan, dan berbagai tindakan anarkis lainnya.

Keinginan yang tidak terpenuhi, bila tidak dikendalikan, akan mengakibatkan timbulnya rasa frustrasi yang selanjutnya akan menimbulkan kemarahan. Kemarahan ini berawal dari kemelekatan, pemaksaan kehendak, dan merasa apa yang diinginkan adalah hal penting dan harus didapat.

Marah muncul dalam bentuk iri, dengki, benci, sakit hati, tersinggung, dan dendam. Orang yang pemarah sering kali bersikap tidak adil, suka membuat keributan/onar, agresif, dan suka bertengkar. Marah punya efek yang sangat negatif terhadap semua area kehidupan.

BANGGA – LEVEL ENERGI 175

Rasa bangga adalah kondisi emosi yang sangat dicari oleh kebanyakan orang. Pada level ini, orang akan merasa lebih nyaman dibandingkan dengan energi pada level yang bawah.

Rasa bangga dapat menjadi batu lompatan untuk beranjak dari rasa malu, rasa bersalah, dan takut.

Walaupun dibenarkan secara sosial, rasa bangga ternyata punya level energi yang negatif. Rasa ini sebenarnya rapuh karena dapat berubah menjadi rasa malu. Rasa bangga adalah dasar dari perang agama, terorisme, dan fanatisme.

Sisi negatif dari rasa bangga adalah arogansi dan penyangkalan. Rasa bangga menghambat pertumbuhan emosi dan spiritual. Rasa bangga juga menghambat penyembuhan diri dari ketergantungan pada sesuatu (misalnya obat-obatan).

BERANI – LEVEL ENERGI 200

Power atau kekuatan positif muncul pertama kali pada level energi 200. Level ini adalah level kritis yang membedakan antara energi positif dan energi negatif yang mempengaruhi hidup kita.

Level 200 juga disebut dengan level pemberdayaan. Ini adalah level eksplorasi, prestasi, ketabahan, dan keteguhan hati. Pada level ini, hidup tampak menyenangkan, menantang, dan menggairahkan.

Pada level ini, terdapat kemauan untuk belajar tentang hal-hal baru. Inilah energi yang dibutuhkan untuk mempelajari kecakapan baru. Level ini mendukung pertumbuhan dalam bidang pendidikan dan kekuatan dalam menghadapi rasa takut. Hambatan pun berubah menjadi tantangan. Dan di level inilah, produktivitas yang sesungguhnya dimulai.

NETRALITAS – LEVEL ENERGI 250

Pada level ini, energi menjadi sangat positif karena di sini tidak ada lagi keberpihakan, seperti terjadi pada level-level di bawahnya. Pada level di bawah 250, kesadaran cenderung melihat dikotomi atau perbedaan dan bersikap kaku terhadap hidup.

Menjadi netral berarti relatif tidak melekat pada hasil yang ingin dicapai. Posisi netral membuat seseorang dapat mengatasi pengalaman kekalahan, rasa takut, dan frustrasi.

Level ini adalah awal kepercayaan diri. Orang tidak mudah terintimidasi dan tidak perlu membuktikan apa pun pada siapa pun. Inilah level di mana hidup secara umum mengalir dengan baik. Orang yang bersikap netral merasa bahagia, tenang, damai, serta aman.

Orang pada level netralitas nyaman untuk dijadikan sahabat atau rekan kerja karena mereka tidak tertarik pada konflik, kompetisi, atau perasaan bersalah. Mereka secara emosi juga stabil dan nyaman. Bersikap netral, tidak menghakimi, dan tidak ingin mengendalikan perilaku orang lain. Sebaliknya, mereka pun mandiri dan menghargai kebebasan. Oleh sebab itu, mereka jauh lebih sulit dikendalikan, dipengaruhi, atau diprovokasi dibandingkan dengan orang pada level yang lebih rendah.

KEMAUAN – LEVEL ENERGI 310

Level ini adalah pintu gerbang menuju keberhasilan. Pada level ini, pertumbuhan berlangsung dengan cepat. Orang memilih untuk maju dan meningkatkan diri. Kemauan

mengandung makna telah berhasil mengatasi resistensi internal terhadap hidup dan kehidupan.

Level 310 mengindikasikan awal dari keterbukaan pikiran yang sesungguhnya. Inilah level keramahan yang tulus, serta keberhasilan di bidang ekonomi dan sosial.

Orang pada level ini jarang yang menganggur atau tidak bekerja. Mereka tidak risih bekerja di bidang jasa. Mereka sangat membantu dan memberikan kontribusi positif pada masyarakat.

Mereka bersedia dan berani menghadapi masalah yang berasal dari dalam diri mereka dan tidak punya masalah di bidang pembelajaran. Mereka punya harga diri yang tinggi dan hal ini diperkuat oleh respons positif yang mereka terima dari masyarakat.

Kemauan berarti responsif terhadap kebutuhan orang lain. Orang pada level ini dapat melakukan koreksi terhadap diri sendiri, merupakan murid yang hebat, dan punya pengaruh yang besar di masyarakat.

PENERIMAAN – LEVEL ENERGI 350

Ketidakberdayaan yang terjadi pada level-level bawah berasal dari *belief* yang menyatakan bahwa sumber dari apa yang terjadi pada hidup atau penyebab masalah ada "di luar sana". Sebaliknya, pada level ini, orang berhenti memandang diri sebagai korban. Mereka memandang diri sebagai sumber dan pencipta kebahagiaan mereka sendiri. Dengan demikian, terjadilah transformasi diri yang luar biasa.

Emosi orang pada level ini tenang. Pikiran dan persepsi mereka terbuka. Mereka tidak tertarik pada benar atau salah.

Mereka lebih tertarik pada penyelesaian masalah. Mereka juga tidak mengeluh karena mendapat pekerjaan yang berat. Mereka fokus pada tujuan jangka panjang, disiplin, dan cakap. Mereka juga tidak terpengaruh oleh konflik atau pertentangan. Setiap individu dipandang punya hak yang sama.

BERPIKIR – LEVEL ENERGI 400

Ciri utama level ini adalah intelegensi dan rasionalitas. Inteligensi adalah kemampuan menangani data dalam jumlah besar dan kompleks, serta membuat keputusan dengan cepat dan benar. Rasionalitas adalah kemampuan memahami kerumitan hubungan, gradasi, dan perbedaan yang halus.

Pada level ini, orang mampu melakukan manipulasi simbol sebagai konsep yang abstrak. Inilah level ilmu pengetahuan dan pengobatan. Inilah level peningkatan kapasitas dalam pemahaman dan konsep. Memahami informasi merupakan kunci sukses pada level ini.

Inilah level dari para pemenang hadiah nobel, para jenius, dan para negarawan besar. Inilah level Einstein, Freud, dan para tokoh penting lainnya yang telah memberikan pengaruh besar pada masyarakat kita.

Kekurangan atau kelemahan orang yang berada pada level ini adalah bingung antara dunia objektif dan subjektif yang membatasi pemahaman akan hukum sebab-akibat. Orang dapat tenggelam dalam ide, konsep, atau teori dan tidak memahami hal yang esensial.

Kemampuan berpikir merupakan piranti yang sangat efektif dalam dunia teknik. Namun, juga merupakan penghambat besar untuk mencapai level kesadaran yang lebih tinggi.

CINTA – LEVEL ENERGI 500

Cinta pada level ini bukan seperti yang digambarkan oleh media massa. Bukan sekadar kondisi emosi yang intens, dalam bentuk ketertarikan, kemelekatan, kepemilikan, atau pengendalian. Apa yang orang nyatakan sebagai cinta biasanya bersifat bergantung/dependen, erotis, hal-hal baru, kesenangan, temporer, dan fluktuatif.

Suatu hubungan yang ternyata berakhir dengan kebencian pasti bukan diawali dengan cinta pada level 500 ini. Cinta pada level ini tidak bersyarat, tidak berubah, tulus, dan permanen. Tidak berfluktuasi karena sumber cinta berasal dari dalam diri orang yang mencintai, bukan dari faktor eksternal. Cinta pun kemudian adalah suatu kondisi kesadaran. Level ini diikuti dengan pelepasan endorphen dalam jumlah besar di dalam otak.

Level 500 adalah level kebahagiaan sejati. Hanya 0,4 persen dari populasi yang pernah mencapai level ini dalam evolusi kesadaran manusia.

SUKA CITA – LEVEL ENERGI 540

Saat cinta semakin tidak bersyarat, kita mulai merasakan kebahagiaan yang berasal dari dalam diri. Perasaan bahagia ini bukan muncul karena suatu kondisi atau peristiwa, tetapi terus ada dalam segala aktivitas yang kita lakukan. Level 540 dan yang lebih tinggi lagi merupakan wilayah kesadaran

para orang suci, santa/santo, *spiritual healer*, dan para murid spiritual tingkat tinggi.

Salah satu ciri level ini adalah kesabaran yang luar biasa, persistensi dalam sikap positif walaupun mengalami hambatan hidup yang luar biasa. Ciri lainnya adalah rasa belas kasih yang mendalam. Orang yang telah mencapai level ini punya pengaruh yang kuat terhadap orang-orang di sekitarnya.

Pada level 500-an, orang memandang dunia sebagai sesuatu yang indah dan sempurna. Dunia dan segala isinya dipandang sebagai ekspresi cinta dan keagungan Ilahi. Pada level ini, ada keinginan untuk menggunakan kondisi kesadaran untuk kebaikan kehidupan dan juga terdapat kapasitas untuk mencintai banyak orang secara bersamaan. Orang yang mengalami "hampir mati" (*near death experience*) sering kali mengalami level energi antara 540 dan 600.

KEDAMAIAN – LEVEL ENERGI 600

Level energi ini dihubungkan dengan kondisi kesadaran yang kita sebut dengan iluminasi, pencerahan, dan realisasi diri. Kondisi ini sangat langka dan hanya dicapai oleh satu dari sepuluh juta orang. Saat level ini berhasil dicapai, tidak ada perbedaan antara subjek dan objek, dan oleh sebab itu, tidak ada lagi fokus persepsi tertentu.

Beberapa orang pada level ini meninggalkan keramaian dan hidup menyendiri. Ada pula yang menjadi guru spiritual. Ada pula yang bekerja secara diam-diam demi kemajuan umat manusia. Beberapa menjadi orang jenius dalam

bidangnya masing-masing dan memberikan kontribusi besar pada masyarakat.

Persepsi pada level ini, misalnya persepsi visual, tampak dalam bentuk gerak lambat. Pikiran menjadi hening dan berhenti berpikir. Pengamat dan yang diamati pun menyatu dalam satu kesatuan identitas yang sama. Segala sesuatu tampak saling terhubung oleh suatu daya yang abadi, sangat lembut, tetapi sangat kuat.

PENCERAHAN – LEVEL ENERGI 700–1.000

Inilah level orang-orang besar dalam sejarah umat manusia, yang menetapkan pola-pola spiritual yang pengaruhnya berlangsung hingga saat ini. Pada level ini, semuanya terhubung dengan Tuhan. Inilah level inspirasi yang luar biasa. Orang yang mencapai level ini tidak lagi mengalami “diri pribadi”. Ego telah terlampaui. Dan evolusi kesadaran manusia mencapai tingkat tertinggi.

Pada level ini, tubuh dimengerti hanya sebagai alat dari kesadaran, dan fungsi utama tubuh adalah alat komunikasi. Apa yang terjadi pada tubuh bukan hal penting lagi. Inilah level non-dualitas atau kesatuan sempurna.

Nah, setelah membaca uraian di atas, apakah Anda bingung? Kalau belum bisa memahami sepenuhnya, tidak apa-apa. Semua ada waktunya. Yang paling penting saat ini, kita sadar bahwa ternyata emosi punya level-level energi. Begitu pula kesadaran. Jadi, kita perlu belajar agar bisa selalu berada dalam kondisi emosi atau kesadaran yang positif.

Agar bisa lebih mudah mengendalikan diri dan lebih sering berada di level energi positif, berikut saya berikan daftar yang berisi berbagai pasangan emosi, sikap, dan perasaan. Dalam membaca tabel ini, caranya adalah memperhatikan respons yang ditimbulkan oleh emosi, sikap, atau perasaan kita. Usahakan untuk selalu berada atau mengalami kondisi emosi, sikap, atau perasaan yang membuat kita berada dalam respons yang positif.

No	Respons Positif (Kuat)	Respons Negatif (Lemah)
1	Semangat	Tidak termotivasi
2	Memaafkan	Mengutuk
3	Mendukung	Mengabaikan
4	Cinta	Benci
5	Cinta tak bersyarat	Cinta bersyarat
6	Optimisme	Pesimisme
7	Iman	Sinisme
8	Percaya	Ragu
9	Bersatu	Terbagi
10	Humor	Menjelekkan/melecehkan
11	Hormat	Memandang rendah
12	Sabar	Tidak sabar
13	Teguh	Ragu/tidak yakin
14	<i>Win-win</i>	<i>Win-lose</i>
15	Mengayomi/menenangkan	Pembuat masalah
16	Fleksibel	Kaku
17	Seimbang	Ekstrem
18	Terbuka	Menipu/menyesatkan
19	Menghargai	Iri/cemburu
20	Bertanggung jawab	Menyalahkan orang lain
21	Bertahan	Menyerang
22	Konstruktif	Destruktif
23	Mandiri	Bergantung

24	Rendah hati	Sombong
25	Ramah	Sombong
26	Kesetaraan	Mendominasi
27	Kasih sayang/simpati	Mengutuk/menghakimi
28	Penerimaan	Penolakan
29	Kemurahan hati	Kikir/serakah
30	Keberlimpahan	Kekurangan
31	Memaafkan diri	Perasaan bersalah
32	Mementingkan kelompok	Ambisi pribadi
33	Peduli orang lain	Mementingkan diri sendiri
34	Pasrah	Khawatir, kendali, dominasi
35	Mendukung, menghargai kebebasan orang lain	Mengendalikan/menguasai orang lain
36	Menerima otoritas	Menolak otoritas
37	Menyetujui	Mengkritik
38	Memahami	Mencari kesalahan
39	Memaafkan	Menghakimi
40	Ramah	Kejam
41	Tujuan jangka panjang	Tujuan jangka pendek
42	Makmur	Kaya
43	Teratur	Bingung
44	Berani	Pengecut
45	Memelihara dan memberi	Mengambil dan menghabiskan
46	Belas kasih	Kejam
47	Lembut	Kasar
48	Memilih damai	Memilih konflik dan perang
49	Merasa bermakna	Merasa penting
50	Memuji	Mengkritik
51	Hangat, ramah	Dingin, tidak bersahabat
52	Tidak melekat	Melekat
53	Spiritualistis	Materialistis
54	Intuitif	Literal
55	Hidup berdasarkan prinsip hidup yang benar	Hidup berdasarkan pemenuhan nafsu keinginan yang bersifat segera
56	Peka terhadap keindahan	Mengabaikan keindahan
57	Musik klasik	Musik <i>rock</i>

58	Mencari kebahagiaan	Mencari kesenangan
59	Rela berkorban	Mengorbankan orang lain demi kesenangan diri sendiri
60	Damai	Hingar bingar
61	Kontrol diri	Impulsif
62	Kesadaran diri	Penyangkalan
63	Kooperatif	Kompetitif
64	Mencintai	Menguasai/ <i>possessive</i>
65	Lebih suka film pendidikan dan dokumentasi	Lebih suka film drama pembunuhan, kekerasan, dan horor
66	Memandang manusia sebagai makhluk yang baik	Memandang manusia sebagai makhluk yang jahat dan berbahaya
67	Berpikiran terbuka	Berpikiran sempit atau tertutup
68	Tertarik pada esensi	Tertarik pada penampilan/bungkus luar
69	Didorong oleh makna dan tujuan	Didorong oleh hasrat/nafsu keinginan
70	Menggunakan otoritas dengan bijak dan ramah	Menggunakan otoritas untuk menguasai dan memanipulasi orang lain
71	Mengendalikan, menguasai, dan mengalahkan diri sendiri	Mengendalikan, menguasai, dan mengalahkan orang lain
72	Mengambil tanggung jawab atas kesalahan	Menyalahkan orang lain atau mengutuk diri sendiri atas kegagalan
73	Empati	Simpati
74	Berkata, "Saya <i>melakukan</i> itu" (contoh: "Saya merasa marah")	Berkata, "Saya <i>adalah</i> itu" (contoh: "Saya marah")
75	Berminat pada "Siapa yang saya?"	Berminat pada "Apa yang saya punya dan yang bisa saya dapatkan"
76	Meminta	Menuntut
77	Melihat kemurnian dan kemuliaan	Melihat kekejaman dan keburukan
78	Mencari dan mendukung cinta	Mencari keuntungan
79	Memimpin	Memaksa
80	Mengangkat orang lain	Mendesak orang lain

81	Mengutamakan hidup daripada sekadar keuntungan materi	Mengorbankan hidup demi keuntungan materi
82	Mengutamakan kualitas	Perfeksionis
83	Kesalahan adalah pelajaran dan tantangan	Kesalahan adalah kekalahan dan kerugian
84	Percaya bahwa hidup adalah abadi	Hidup hanya sementara
85	Percaya bahwa hidup menciptakan tubuh	Berpikir tubuh menciptakan hidup
86	Belajar dari sudut pandang orang lain	Menolak, mengabaikan, dan menentang pandangan orang lain
87	Merayakan keberhasilan orang lain dan mendukung	Cemburu, iri, dengki, dan merasa terancam, membenci keberhasilan orang lain
88	Melihat dari dua sisi	Hanya melihat satu sisi
89	Menghargai orang lain	Mencari pengakuan untuk diri sendiri
90	Bijaksana	Picik
91	Melekat pada harta benda	Tidak melekat pada harta benda
92	Memilih untuk...	Harus...
93	Ingin mengubah diri sendiri	Ingin mengubah orang lain
94	Ekonomis	Murah
95	Yakin dan mantap	Keras kepala dan oposisi
96	Rasa aman sama dengan kebebasan	Rasa aman sama dengan peraturan
97	Melihat kesalahan	Melihat dosa
98	Senang	Susah
99	Stabil	Bergolak
100	Menghargai	Menghina

BAB 8

Komponen *Be* #3: Syukur

Syukur sengaja saya tempatkan sebagai komponen *BE* yang ketiga, setelah **Impian** dan **Yakin**. Sebab, komponen ini merupakan kelanjutan dari **Yakin**. Mengapa demikian?

Sebelum menjelaskan lebih lanjut, saya ingin menunjukkan arti dari kata "syukur". *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) memberikan definisi berikut:

syukur = rasa terima kasih kepada Tuhan

bersyukur = berterima kasih

mensyukuri = berterima kasih kepada Tuhan karena suatu hal

Dari definisi di atas, tampak jelas bahwa syukur merupakan suatu bentuk komunikasi atau ungkapan hati kita, ungkapan rasa terima kasih yang tulus kepada Sang Pencipta atas nikmat, berkah, rezeki, atau impian yang akan kita dapatkan.

Kitab suci juga mengingatkan kita tentang betapa pentingnya perasaan syukur:

Dan (ingatlah) di waktu Tuhan kalian memperingatkan. Jika kalian bersyukur, niscaya Aku akan menambah nikmat-Ku kepada kalian; dan jika kalian mengingkarinya, maka azab-Ku amat berat sekali.

~QS Ibrahim 7

Janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.

~Filipi 4:6

Kita hanya bisa bersyukur apabila kita yakin akan mendapatkan apa yang kita inginkan atau minta. Impian kita sebenarnya adalah hal-hal yang kita minta kepada Tuhan.

Syukur yang saya maksudkan di sini tidak sama dengan "syukur" yang biasa diucapkan saat kita melihat orang yang tidak kita sukai mengalami kejadian yang kurang menyenangkan. Misalnya, kunci mobil bos kita yang pemarah dan suka *ngomelin* kita hilang. Biasanya anak buah yang tidak suka dengan si bos akan berkata, "Syukur... *rasain lu*. Makanya jadi orang jangan jahat-jahat sama anak buah."

"Syukur" semacam ini salah karena sebenarnya merupakan ungkapan perasaan iri dan dengki.

Kembali ke syukur. Setelah kita meminta (impian), kita harus yakin bahwa kita pasti akan mendapatkannya. Nah, dengan demikian, kita tinggal berterima kasih atau mensyukuri. Cepat atau lambat, impian itu pasti akan kita dapatkan.

Baru-baru ini, seorang kawan, setelah saya bantu menemukan *mental block* yang selama ini menghambat dirinya untuk sukses, berkata, "Sekarang saya mengerti apa yang selama ini menghambat diri saya. Sewaktu tadi bapak membimbing saya masuk ke dalam pikiran saya, yang muncul adalah suara ayah saya yang saya dengar sewaktu saya masih kecil."

"Apa yang ayah katakan pada Anda?" tanya saya.

"Beliau berkata, 'Kita ini orang kecil. Kita harus menerima saja apa yang sudah kita miliki. Kita harus **bersyukur** dengan apa yang kita punya. Jadi, tidak usah macam-macam lah. Hidup kita sekarang ini saja sudah bagus,'" jelas kawan saya mengulangi apa yang dikatakan ayahnya.

Jika anda cermati dengan sungguh-sungguh pernyataan ayah kawan saya, apakah Anda dapat merasakan emosi apa yang sesungguhnya mendasari pernyataan si ayah? Apakah pesan itu didasarkan pada suatu kesadaran akan makna syukur yang benar ataukah justru hanya bentuk kamufase dari ketakutan dan keputusasaan dalam menjalani hidup? Kita harus jujur dalam menyelami pikiran dan perasaan kita.

Cara paling mudah agar bisa menimbulkan perasaan syukur yang tulus adalah belajar "melihat ke bawah". Jangan

hanya melihat ke atas. Banyak orang tidak bersyukur karena hanya melihat kondisi orang lain yang lebih daripada mereka. Biasanya mereka akan membandingkan diri dengan orang lain yang, misalnya, lebih kaya, lebih mapan, lebih cantik, lebih sukses, lebih gagah, lebih pintar, lebih terampil, lebih ini, dan lebih itu.

Dengan selalu "melihat ke atas", kita lupa bahwa sebenarnya hidup kita sendiri ajaib, luar biasa, dan harus kita syukuri. Apalagi bila diiringi dengan perasaan iri dan dengki terhadap kelebihan orang lain, yang muncul biasanya adalah perasaan marah dan kecewa.

Perasaan iri dan dengki tersebut membuat kita menjadi sulit bersyukur. Dengan iri, artinya kita merasa kurang senang atau cemburu melihat keberhasilan atau keberuntungan orang lain. Sedangkan dengan dengki, artinya kita menaruh perasaan marah kepada keberuntungan orang lain.

Apa yang sebaiknya kita lakukan bila melihat orang sukses? Kita perlu mendoakan agar ia semakin sukses dan bahagia. *Lho?* Ya, karena kondisi yang telah dicapai oleh orang itu juga ingin kita capai. Kalau kita marah atau menyumpahi atau mendoakan orang itu agar celaka, terlepas dari apakah orang itu sombong, hasil yang diperolehnya berasal dari korupsi, atau perilakunya kurang baik, sebenarnya kita memasukkan program pikiran yang menolak tercapainya kondisi sukses yang kita inginkan.

Sebaliknya, saat mendoakan orang itu dengan tulus, kita telah menabur pikiran positif di ladang subur kesadaran kita. Kita pasti akan merasa *feel good*. Soal perilaku itu adalah

urusan masing-masing orang. Yang perlu menjadi fokus kita adalah pencapaian suksesnya saja.

Dalam kaitan ini, hati-hati dan coba lihat kembali emosi marah di *Map of Consciousness* pada bab sebelumnya. Level energi marah rendah. Dan ini akan menjadi *mental block* baru Anda. Sebaliknya, energi syukur sangat tinggi. Dalam peta tersebut, syukur masuk dalam kategori *acceptance* dengan skala energi 10^{350} .

Seperti telah saya kemukakan di atas, dengan membandingkan diri dengan orang yang kondisinya tidak sebaik hidup kita, kita bisa lebih terbantu untuk bersyukur. Namun, perlu Anda ingat, perbandingan ini perlu Anda lakukan dengan penuh kesadaran dan hati-hati. Biasanya, tanpa kita sadari, kita akan merasa bangga dengan keadaan kita yang lebih baik. Dan level energi "bangga" (*pride*) ini tidak baik.

Maka dari itu, cara yang paling tepat untuk bersyukur sesungguhnya adalah memutuskan untuk bersyukur. Titik. Tidak perlu mencanangkan syarat ini atau itu.

Jika pernah membaca buku atau menonton DVD *The Secret*, Anda pasti sangat mengenal istilah **feel good**. Semua tokoh yang berbicara di DVD itu menganjurkan kita untuk **feel good** atau merasa nyaman dan bahagia. Nah, bersyukur adalah salah satu cara paling mudah agar bisa merasa **feel good**. Bayangkan diri Anda bisa bersyukur dalam kondisi apa pun. Sudah pasti Anda akan sangat **feel good**. Perasaan ini berkaitan dengan LOA (*Law of Attraction*) yang akan saya jelaskan dalam bab lain.

Saya biasanya mengajarkan orang bersyukur dengan dua cara. *Pertama*, menuliskan hal-hal yang disyukuri. Ini bisa dilakukan setiap malam sebelum tidur. Gunakan satu buku khusus, semacam *diary*, untuk mencatat hal-hal yang telah Anda syukuri dan alami sepanjang hari. Buatlah catatan itu dengan tulisan tangan. Jangan diketik. Mengapa? Karena apa yang kita tulis akan langsung masuk ke pikiran bawah sadar. Ini akan menjadi suatu program pikiran yang positif bagi kemajuan kita.

Dalam melakukan ini, gunakan kalimat pembuka: "*Saya bersyukur kepada_____ (Tuhan/Allah/Sang Hidup/ Semesta Alam/Sang Tiratana) atas _____*

(tuliskan hal-hal yang Anda syukuri).

Lakukan ini setiap hari, dan rasakan efek positifnya dalam hidup Anda. Efek positif ini akan jauh lebih dahsyat jika Anda tidak hanya menuliskan hal-hal yang kita syukuri, tetapi juga (ini sangat penting) merasakan perasaan syukur dengan sungguh-sungguh.

Cara *kedua* adalah melakukan relaksasi dan visualisasi aktif dan pasif. Teknik ini saya ajarkan di *workshop Quantum Life Transformation*.

Untuk membantu Anda memperkuat dan meningkatkan level energi psikis Anda, dengan merasakan syukur, Anda saya sarankan untuk melatih diri masuk ke kondisi relaksasi mental yang dalam dengan mendengarkan CD audio yang menjadi bonus buku ini, khusus edisi hard cover.

Dengar dan latih diri Anda. Masuklah ke kondisi relaksasi

mental yang dalam. Setelah menstabilkan diri selama sekitar satu atau dua menit, Anda bisa mulai mensyukuri berbagai hal dalam hidup Anda. Rasakan dan resapi perasaan syukur ini. Hidup Anda pasti akan berubah dan menjadi semakin baik.

Setelah terbiasa masuk-keluar dari kondisi relaksasi mental yang dalam, Anda akan dapat bersyukur dengan sangat luar biasa. Sering kali orang yang saya bimbing untuk merasakan syukur, dalam kondisi semacam itu, tanpa sadar meneteskan air mata bahagia dan haru. Ini sungguh pengalaman yang luar biasa.

Berikut saya berikan contoh hal-hal yang bisa Anda dan saya syukuri:

Aku bersyukur istriku memberi makanan yang sama dengan malam kemarin, karena ini berarti istriku ada di rumah malam ini dan tidak bersama orang lain.

Aku bersyukur suamiku duduk bermalasan di sofa sambil membaca koran, karena ini berarti ia bersamaku di rumah dan tidak keluyuran, apalagi pergi ke bar malam ini.

Aku bersyukur anakku selalu protes di rumah karena ini berarti ia ada di rumah dan tidak sedang keluyuran di jalanan.

Aku bersyukur atas pajak penghasilan yang harus kubayar setiap bulan, atas pajak kendaraan bermotor dan rumah yang

harus kubayar setiap tahun, karena ini berarti aku bekerja atau punya penghasilan, dan hidup berkelimpahan.

Aku bersyukur atas rumah yang berantakan yang harus kurapikan setiap hari karena ini berarti aku masih punya kesempatan untuk melayani orang-orang yang mengasihiku.

Aku bersyukur atas baju yang mulai terasa sempit karena ini berarti aku bisa makan lebih dari cukup.

Aku bersyukur atas bayangan yang mengikutiku karena ini berarti aku tidak disilaukan oleh matahari.

Aku bersyukur atas kebun yang harus dirapikan dan pekerjaan yang harus dikerjakan di rumah karena ini berarti aku punya rumah.

Aku bersyukur atas berita tentang orang yang berdemonstrasi dan membuat macet jalanan karena ini berarti kita masih punya kebebasan untuk berbicara.

Aku bersyukur mendapat tempat parkir yang paling jauh karena ini berarti aku masih bisa berjalan kaki dan diberkati dengan kendaraan yang kubawa.

Aku bersyukur dengan adanya wanita di belakangku yang nyanyiannya *fals* karena ini berarti aku masih bisa mendengar.

Aku bersyukur atas cucian yang menumpuk karena ini berarti saya punya banyak baju yang bisa dipakai.

Aku bersyukur atas kepenatan dan kelelahan kerja setiap hari karena ini berarti aku masih mampu bekerja keras setiap hari.

Aku bersyukur mendengar alarm yang mengganggu di pagi hari karena ini berarti saya masih hidup.

Aku bersyukur belum bisa bersyukur karena dengan menyadari hal ini, itu berarti aku mengerti diriku dengan baik, menerima, dan mencintai diriku apa adanya.

BAB 9

Komponen *Be* #4: Pasrah

Banyak orang salah mengerti bila saya berbicara mengenai pasrah atau kepasrahan. Mereka berkomentar, “*Lho, Pak, kalau pasrah, mana bisa berhasil? Pasrah kan berarti kita nggak ngapa-ngapain?*”

Kata “pasrah” telah begitu banyak digunakan dalam komunikasi, tetapi dengan cara yang kurang pas. Coba Anda perhatikan kalimat berikut ini:

- Ya sudah.... Kalau begitu, saya pasrah saja terhadap keputusan ini.
- Saya pasrah menerima semua cobaan ini.
- Kalau memang *nggak* bisa berhasil, ya apa boleh buat.... Saya pasrah saja.
- Saya pasrah menerima nasib saya.

Penggunaan kata “pasrah” dalam kalimat di atas tidak tepat. Coba cermati dengan sungguh-sungguh. Rasakan emosi di balik setiap kalimat di atas. Emosi di balik kalimat itu adalah ketidakberdayaan atau keputusan atau sikap apatis. Coba Anda lihat level energi apatis di *Map of Consciousness*. Apa yang dijelaskan mengenai kualitas hidup orang yang berada di level apatis? Apakah cocok dengan yang kita temui di masyarakat?

Pasrah yang saya maksud sesungguhnya adalah bahwa kita tidak terpengaruh oleh hasil yang dicapai, entah berhasil atau gagal. Bingung?

Misalnya, kita ingin mendapatkan mobil. Yang kita lakukan sebagai langkah awal adalah menuliskan dengan se jelas-jelasnya apa yang kita inginkan (impian). Selanjutnya, kita yakin akan mendapatkan mobil itu. Karena itu, kita berterima kasih (syukur) kepada Tuhan atas hal ini. Kemudian kita melakukan upaya atau kerja yang akan membawa kita pada impian itu. Nah, dalam proses menuju impian ini, kita pasrah. Kita tidak mengatakan “harus dapat”. Dapat atau tidak, itu terserah kepada Yang di Atas.

Di sinilah, beda antara pasrah yang benar dan “pasrah-pasrahan”. Pasrah yang benar adalah **tidak melekat** pada hasil. Kita berusaha semaksimal yang bisa kita lakukan dan hasilnya kita serahkan kepada Tuhan. *We do our best and let God take care of the rest*. Kalau kita berhasil, yang bisa kita ucapkan adalah “Puji Tuhan. *Alhamdulillah, Subhaanallah*. Karma baik saya berbuah.” Sebaliknya, kalau belum berhasil, kita akan berkata, “ Puji Tuhan. Bukan kehendak saya yang

terjadi, tapi kehendak Tuhanlah yang terjadi. *Alhamdulillah... Subhaanallah*. Pasti ada karma baik yang lebih besar lagi yang akan saya petik buahnya.”

Energi pasrah dalam *Map of Consciousness* minimal berada pada level 10^{250} atau netralitas. Bila kita pelajari lebih dalam, “pasrah” juga masuk di level 10^{350} atau penerimaan.

Sering kali orang berkata bahwa mereka pasrah, bahwa mereka dengan tulus memaafkan orang yang telah menyakiti mereka. Namun, pada kenyataannya, hati mereka dipenuhi oleh berbagai emosi negatif, marah, dan terutama dendam. Coba perhatikan kata-kata mereka, “Ya sudah... *nggak* apa-apa. Saya maafkan dengan tulus apa yang telah mereka perbuat kepada diri saya. Saya tidak akan membalas mereka. Tuhan punya mata dan telinga. Tuhan Mahatahu. Saya pasrah kepada Tuhan karena saya yakin Ia pasti memberikan hukuman yang setimpal atas perbuatan mereka terhadap diri saya.” Ini bukanlah pasrah. Mereka masih marah dan dendam. Dan emosi marah sangat buruk bagi diri kita karena berada di level di bawah 10^{200} .

Mengapa kita perlu pasrah? Ada satu hukum pikiran yang unik. Namanya, *The Law of Paradoxical Intention* atau hukum Paradoks Keinginan. Hukum ini menyatakan bahwa untuk mendapatkan sesuatu kita harus secara sadar menginginkan sesuatu dan setelah itu kita melepaskan (baca: pasrah) keinginan ini.

Apa akibatnya jika kita tidak melepaskan keinginan itu? Kita akan sulit mendapatkannya. Semakin kita memaksa atau bernaafsu untuk mendapatkan apa yang kita inginkan, kita akan semakin sulit mendapatkannya.

Saya yakin, Anda pernah mengejar atau ingin mendapatkan sesuatu. Anda sangat fokus dan bernafsu mendapatkannya. Namun, ternyata Anda tidak bisa mendapatkan. Setelah itu, Anda berkata, "Ya sudah, saya pasrah saja. Kalau memang ini bukan rejeki saya, *nggak* apa-apa. Semua terserah Tuhanlah." Nah, saat pasrah seperti ini, tiba-tiba dengan cara yang sangat ajaib Anda justru mendapatkan hal yang Anda inginkan dengan sangat mudah. Anda pernah mengalami hal seperti ini? Saya sering.

Benar-benar pasrah memang cukup sulit. Saya sering mendapat *e-mail* dari pembaca buku yang bertanya, "Pak, bagaimana kita bisa pasrah kalau kita ingin mendapatkan sesuatu? Bukankah kalau kita melepaskan keinginan kita, kita justru tidak akan mendapatkannya?"

Pembaca, hal ini memang agak sulit dipahami karena sudah masuk ke wilayah rasa. Kepasrahan adalah sesuatu yang kita alami, rasakan, bukan yang kita pikirkan. Cepat atau lambat, jika sungguh-sungguh belajar pasrah, Anda pasti akan mengerti apa yang saya maksudkan.

Intinya begini. Saat pasrah, kita tidak melekat pada tujuan atau *goal* yang ingin dicapai. Kita bekerja dengan sungguh-sungguh dan tidak lagi memusingkan hasil yang ingin dicapai. Dengan melakukan ini, level energi psikis kita akan meningkat luar biasa. Dan ini akan sangat membantu pencapaian tujuan yang telah kita tetapkan.

Salah satu bentuk kepasrahan adalah tidak memaksakan kehendak kita pada Tuhan. Orang sering kali memaksa Tuhan dengan bersikeras mendapatkan apa yang diinginkan. Mereka menggunakan jurus "pokoknya": pokoknya, harus

mendapatkan impian tertentu. Namun, bukankah tertulis, "Bukan kehendakku yang terjadi, melainkan kehendak Tuhanlah yang terjadi."

Baru-baru ini, saya berkunjung ke rumah Om Bob Sadino di daerah Pondok Indah, Jakarta. Di bukunya, *Orang Bilang Saya Gila*, Om Bob berkata bahwa ia bisa sukses karena tidak punya tujuan atau *goal* dan tidak perlu kerja keras. Wah, saya penasaran sekali saat membaca kalimat ini. Namun, setelah saya telusuri lebih dalam, dengan hati-hati menganalisis pemikiran Om Bob, saya sampai pada satu kesimpulan. Dan kesimpulan inilah yang saya sampaikan kepada Om Bob.

Saat bertemu Om Bob, saya langsung memberondong beliau dengan pernyataan, "Om Bob bohong saat berkata bahwa untuk sukses tidak perlu kerja keras dan tidak harus punya *goal* atau tujuan."

Sambil tertawa terkekeh-kekeh, Om Bob berkata, "Itulah cara saya membuat orang berpikir. Saya sengaja memprovokasi pikiran mereka. Dan Anda terkena provokasi saya."

Dari diskusi yang sangat menarik ini, saya akhirnya mengerti pemikiran Om Bob. Ternyata beliau adalah seorang pekerja keras. Namun, baginya kerja keras adalah hiburan. Jadi, ia sama sekali tidak pernah merasa bekerja keras. Om Bob begitu menikmati setiap kegiatan yang ia lakukan. Yang dilakukan beliau bukanlah bekerja, melainkan menikmati *passion*-nya.

Lalu, bagaimana dengan kepasrahan?

Nah, inilah yang luar biasa dari seorang Bob Sadino. Ternyata beliau bukan tidak punya target. Beliau tetap punya

target. Namun, dari pengalaman hidup yang luar biasa, ia memutuskan untuk tidak mau ambil pusing dengan hasil akhir. Yang penting bekerja saja. Hasilnya adalah urusan Tuhan sepenuhnya. Dan inilah bentuk kepasrahan.

Mengutip kata Om Bob, "Saya *nggak* bisa kerja kalau ada banyak pikiran, cemas, atau takut bahwa target saya *nggak* bisa tercapai. Yang penting, mulai melangkah. *Nggak* perlu *pake* analisis macam-macam. Agar bisa berhasil, saya perlu membebaskan otak saya dari pikiran-pikiran itu sehingga bisa bekerja optimal. Bukankah semua sudah ada yang *ngatur*. Nah, kita serahkan saja sepenuhnya kepada Yang Kuasa. Kalau berhasil, ya syukur. Kalau belum, ya *nggak* apa-apa. Yang penting, saya terus berupaya dan bekerja."

Pembaca, apa yang dinyatakan oleh Om Bob ini adalah bentuk kepasrahan yang luar biasa. Dan saya memetik pelajaran sangat berharga dari beliau.

BAB 10

Komponen *Be* #5: Doa

Doa sangat penting karena merupakan salah satu bentuk komunikasi kita dengan Sang Pencipta. Namun, mengapa orang tidak mendapatkan apa yang mereka minta meskipun sudah meminta kepada Tuhan melalui doa yang mereka panjatkan dengan sungguh-sungguh? Dengan kata lain, doa mereka tidak dikabulkan. Padahal, di kitab suci dikatakan:

Dan Tuhanmu berfirman: Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu.

~QS Al Mu'min 60

Karena setiap orang yang meminta menerima, dan setiap orang yang mencari mendapat, dan setiap orang yang mengetuk baginya pintu dibukakan.

~Matius 7:8; Lukas 11: 10

Pembaca, setelah membaca sejauh ini, Anda sekarang pasti tahu mengapa ada orang yang rajin berdoa tetapi doanya tidak manjur alias tidak terjawab. Kegagalan manusia dalam merealisasikan permintaan mereka kepada Tuhan sebenarnya telah dimulai saat mereka menetapkan apa yang mereka inginkan. Ingat prinsip nomor satu? Impian yang personal dan bermakna.

Bila dilihat dari kacamata **cara kerja pikiran**, kebanyakan orang salah dalam merumuskan apa yang mereka inginkan. Coba Anda perhatikan doa yang sering dipanjatkan orang pada umumnya:

- Tuhan, jauhkanlah saya dari segala cobaan.
- Ya Allah, hindarkan saya dari segala macam bencana dan malapetaka.
- Tuhan, saya tidak ingin hidup miskin dan menderita

Anda akrab dengan doa-doa seperti itu? Pertanyaannya kemudian, saat kita berdoa, saat kita memohon sesuatu kepada Sang Pencipta, apakah kita telah merumuskan dengan benar apa yang kita minta?

Satu hal yang jarang disadari orang adalah bahwa apa pun yang mereka panjatkan saat berdoa sebenarnya merupakan sugesti atau afirmasi yang mereka tanamkan di pikiran

bawah sadar mereka. Dan pikiran bawah sadar inilah yang berkomunikasi dengan Sang Pencipta, bukan pikiran sadar.

Itulah sebabnya mengapa sebelum berdoa kita perlu masuk ke kondisi mental/pikiran yang rileks, tenang, hening, atau khusyuk. Saat kita hening atau khusyuk, kita berada di gelombang pikiran bawah sadar, tepatnya pada kisaran gelombang alfa dan theta.

Itu juga sebabnya mengapa orang sering mengatakan bahwa doa malam itu *cespleng* hasilnya. Sholat tahajud juga dilakukan malam hari, di atas jam 12.00 malam, dan sebaiknya setelah bangun tidur.

Mengapa malam hari? Ya, itu tadi, karena pada malam hari secara alamiah kita mengantuk. Nah, itu berarti kita berada di gelombang alfa dan theta atau di gelombang pikiran bawah sadar. Coba Anda ingat-ingat dan perhatikan. Di berbagai kitab suci, sering kali diceritakan bahwa wangsit atau wahyu diturunkan pada tengah malam atau subuh. Benar, bukan?

Nah, kembali ke doa. Jika dicermati secara semantik, saat seseorang berdoa dengan mengucapkan, "Oh Tuhan, jauhkanlah saya dari segala cobaan, hindarkan saya dari segala macam bencana dan malapetaka, saya tidak ingin hidup miskin dan menderita," menurut Anda, apa yang akan didapat oleh orang ini?

Izinkan saya mengutip kitab suci untuk menguatkan apa yang saya tulis di atas:

Karena yang kutakutkan, itulah yang menimpaku, dan yang kucemaskan, itulah yang mendatangi aku.

~Ayub 3: 25

Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk.

~Dhammapada 1: 1

Anda paham sekarang? Apa pun yang menjadi fokus kita, itulah yang akan kita dapatkan. Suka atau tidak, setuju atau tidak setuju, tahu atau tidak, Anda selalu, saya ulangi selalu, akan mendapatkan apa yang Anda niatkan untuk didapat. Yang saya maksudkan dengan kata "niat" adalah keinginan yang ada di pikiran bawah sadar dengan muatan emosi yang intens, baik yang positif maupun yang negatif.

Bila Anda bingung, coba lakukan eksperimen kecil berikut. Saya meminta Anda untuk TIDAK membayangkan seekor gajah. JANGAN bayangkan gajah.

Apa yang terjadi? Semakin saya berkata TIDAK, gambar gajah semakin kuat muncul di pikiran Anda. Benar, tidak?

Mengapa bisa begitu? Karena bahasa pikiran adalah bahasa gambar atau citra. Untuk menjalankan perintah "JANGAN bayangkan gajah", hal pertama yang dilakukan pikiran adalah memunculkan gambar gajah di layar mental Anda. Setelah gambar gajah muncul, pikiran berusaha melakukan negasi, yaitu menjalankan perintah "Jangan bayangkan." Namun, apakah gambar gajah yang telah telanjur muncul di pikiran Anda bisa dinegasi atau dihilangkan? Tidak bisa.

Prinsip yang sama berlaku saat kita mengucapkan doa. Saat kita berkata, "Oh Tuhan, jauhkanlah saya dari segala cobaan," yang muncul di layar pikiran kita justru berbagai macam cobaan atau penderitaan yang ingin kita hindari atau yang kita takuti.

Nah, begitu gambaran mental dalam bentuk penderitaan, bencana, musibah, cobaan, dan sebagainya muncul di pikiran, kita sudah tidak bisa lagi menegasi atau menghapusnya. Begitu muncul, semua itu langsung tertancap kuat di pikiran bawah sadar. Hebatnya lagi, emosi kita juga tergugah. Emosi ini akan mengakibatkan vibrasi yang sangat kuat dan mempercepat manifestasi gambaran mental ini.

Apa yang terjadi? Sesuai dengan prinsip kerja pikiran bawah sadar, buah pikir yang dominan, yang ada di pikiran bawah sadar, akan dimanifestasikan menjadi realitas fisik. Coba Anda perhatikan hidup orang yang doanya selalu menggunakan kalimat-kalimat negatif seperti di atas. Apakah kualitas hidup mereka seperti doa mereka?

Lalu, bagaimana cara kita menyusun kalimat doa yang baik dan benar? Dengan pemahaman mengenai prinsip kerja pikiran, mulai sekarang Anda sebaiknya mengubah kalimat negatif menjadi kalimat positif. Misalnya, doa Anda sebelumnya adalah "Oh Tuhan, hindarkan saya dari segala bentuk cobaan," maka ubahlah menjadi kalimat positif, "Oh Tuhan, terima kasih atas semua peluang, kesempatan, dan nikmat yang telah dan akan Engkau berikan kepadaku." Atau, ganti kalimat doa, "Oh Tuhan, jauhkanlah saya dari segala cobaan, hindarkan saya dari segala macam bencana dan malapetaka, saya tidak ingin hidup miskin dan menderita", dengan yang positif, "Oh Tuhan, terima kasih atas semua kasih, karunia, berkat, dan perlindungan-Mu, sehingga saya bisa hidup berkecukupan, berkelimpahan, tenang, damai, bahagia, dan menjadi saluran berkat bagi orang lain."

Bisakah Anda merasakan perbedaan emosi di balik kedua macam doa di atas? Mana yang terasa lebih nyaman di hati?

Doa dengan kalimat negatif atau positif, yang sebenarnya merupakan bentuk afirmasi atau sugesti, semakin efektif bila dilakukan berulang-ulang dan dalam kondisi khusyuk atau hening karena akan langsung menancap di pikiran bawah sadar.

Ada satu sifat pikiran bawah sadar yang jarang diketahui orang. Dalam dunia hipnoterapi, sifat ini dikenal dengan istilah *pharsing*. Selama ini, sifat ini juga sering disalahmengerti. Ada yang mengatakan bahwa pikiran bawah sadar tidak bisa menerima sugesti atau kalimat negatif. Ini salah. Yang benar adalah bahwa pikiran bawah sadar, saat seseorang berada dalam kondisi relaksasi mental yang dalam, cenderung menolak kata-kata yang bersifat negasi, misalnya "jangan", "tidak", "tidak boleh". Inilah *pharsing*. Jadi, sebenarnya pikiran bawah sadar tetap bisa menerima kata-kata yang bersifat negasi, tetapi cenderung menolaknya. Kata "cenderung" mengandung makna "tidak selalu".

Oke, tetapi mengapa meskipun kita telah tahu bahwa kalimat yang kita ucapkan saat berdoa harus berbentuk kalimat positif, doa kita tidak terkabul? Padahal, kita berdoa dengan sungguh-sungguh, sepenuh hati, dan khusyuk.

Dulu, saya juga punya pikiran dan perasaan yang sama seperti Anda. Alasannya ternyata adalah karena kita hanya "yakin" saat sedang berdoa. Setelah itu? Hati kita dipenuhi keraguan, "Apakah Tuhan mendengar doa saya?", "Wah, kayaknya susah *deh* mencapai impian ini. Saya sudah berkali-kali gagal, kali ini *masak* bisa?" Jadi, kita hanya yakin sekitar

lima menit saat sedang berdoa. Sedangkan selama 23 jam 55 menit sisanya, kita tidak yakin atau ragu.

Anda mungkin bertanya, "*Lho, kok bisa ragunya 23 jam 55 menit?*". Yang saya maksudkan di sini adalah keraguan yang ada di pikiran bawah sadar, bukan pikiran sadar. Saat kita tidur, pikiran sadar kita berhenti bekerja. Namun, pikiran bawah sadar bekerja nonstop selama 24 jam. Kalau pikiran bawah sadar berhenti bekerja, itu berarti kita sudah "pindah alam".

Soal "yakin" ini memang urusan pikiran bawah sadar. Itulah sebabnya tidaklah mudah kita berubah dari "tidak yakin" menjadi "yakin". Yakin atau tidak yakin adalah nama lain dari *belief* yang terletak di pikiran bawah sadar.

Bagaimana kita tahu bahwa kita telah benar-benar yakin saat berdoa? Apakah hal ini diukur dengan seberapa lancar kita berdoa? Apakah ditentukan dengan seberapa keras kita mengucapkan doa kita? Apakah ditentukan oleh jam berapa dan berapa lama kita memanjatkan doa kepada Tuhan?

Sebenarnya mudah mengetahui apakah kita yakin atau tidak. Caranya adalah memeriksa perasaan kita saat berdoa. Kalau kita merasa nyaman dan bahagia, itu berarti kita yakin. Kalau hati kita tidak damai dan bahagia, walaupun kita telah berdoa dengan sungguh-sungguh, itu berarti kita tidak yakin. Mudah, bukan?

Greg Braden, setelah melakukan riset mendalam terhadap berbagai kitab suci, literatur spiritual, mengunjungi tempat suci di berbagai wilayah dunia, dan mewawancarai sangat banyak tokoh spiritual, menyatakan, "*Prayer, regarded by many to be the root of all technology, is the union of*

thought, feeling, and emotion” (doa, yang dianggap oleh banyak orang sebagai akar dari semua teknologi, sebenarnya adalah penyatuan dari pikiran, perasaan, dan emosi). Braden menuliskan penemuannya ini dalam dua buku yang sangat saya rekomendasikan untuk Anda baca: ***The Isaiah Effect: Decoding The Lost Science of Prayer and Prophecy*** dan ***Secrets of The Lost Mode of Prayer***.

Jadi, apa kesimpulan kita mengenai doa? Doa yang benar adalah yang kita lakukan melalui kualitas berpikir, ucapan, dan tindakan positif kita sehari-hari, bukan saat kita meluangkan waktu khusus dan di tempat khusus untuk berbicara atau berkomunikasi dengan Tuhan. Saat kita tahu apa yang kita inginkan, saat kita yakin bahwa Tuhan akan memberikan apa yang kita minta, saat kita bersyukur atas nikmat yang telah dan akan kita terima, saat kita pasrah sepenuhnya pada kehendak Tuhan, sebenarnya kita telah melakukan doa yang sesungguhnya. Inilah doa yang hidup.

Setelah kita menetapkan impian, yakin, apakah kita bersyukur? Kalau sudah bersyukur, apakah kita juga pasrah? Jika doa Anda sulit terwujud atau mungkin tidak pernah terwujud selama ini, Anda perlu melakukan analisis jujur terhadap diri Anda.

Coba lakukan analisis berikut. *Pertama*, apakah Anda telah menetapkan impian secara positif? *Kedua*, apakah Anda telah benar-benar yakin bahwa Anda cukup layak dan berharga mendapatkan impian itu? *Ketiga*, apakah Anda benar-benar telah bersyukur atas hidup dan kehidupan Anda? Apakah Anda benar-benar pasrah? Dan bagaimana kualitas doa Anda?

Saya akan mengakhiri bab ini dengan pengalaman kawan saya yang sangat inspiratif. Kawan saya ini adalah kepala kantor wilayah (kakanwil) termuda dalam sejarah bank milik pemerintah.

Saat menanyakan apa yang ia panjatkan saat berdoa, saya mendapat jawaban yang sangat sederhana, tetapi luar biasa, "Pak, saya *nggak neko-neko*. Saya *nggak* minta yang aneh-aneh saat berdoa. Saya hanya meminta agar Allah menyucikan hatiku, menjernihkan pikiranku, dan memudahkan jalanku."

Kawan saya ini sungguh cerdas dalam meminta. Yang ia minta semuanya adalah *master key* atau jalan tol. Doa inilah yang selalu kawan saya panjatkan setiap kali ia sholat. Dan hasilnya tercermin dari kualitas hidupnya yang sangat luar biasa. Hanya dengan mengandalkan doa, kepasrahan, keikhlasan, dan sungguh-sungguh bekerja demi kemajuan perusahaan tempatnya bekerja, tidak menuntut yang aneh-aneh, kawan saya ini dengan sangat lancar dan mudah dipromosikan ke posisi yang jauh lebih tinggi di kantor pusat di Jakarta.

BAB 11

Prinsip Sukses QLT dan *the Law of Attraction* (LOA)

Saya ingin memulai bab ini dengan beberapa pertanyaan dan pernyataan yang saya terima dari pembaca buku atau peserta seminar/*workshop* saya, baik melalui SMS atau *e-mail*.

“Pak Adi, saya sudah mempraktikkan yang Bapak ajarkan, tapi *kok nggak* bisa menarik hal yang saya inginkan? Malah saya mendapat hal yang justru tidak saya inginkan.”

“Pak Adi, *kalo nyari* tempat parkir, saya *kok* sulit ya?”

“Pak Adi, terima kasih. Ternyata benar, setelah saya praktikkan, sekarang *kalo nyari* tempat parkir mudah banget.”

“Pak Adi, setelah mempraktikkan yang Bapak jelaskan di buku, saya mulai bisa menarik uang, tapi jumlahnya masih kecil. Mengapa saya belum bisa menarik yang besar ya?”

“Sepulang dari QLT saya berhasil meningkatkan *income* saya dua kali lipat dalam waktu cukup singkat seperti yang Bapak ajarkan dengan menggunakan RBM. Tapi saat saya mau menaikkan *income* dua kali lipat lagi, rasanya *kok* berat. Kenapa ya?”

“Pak Adi, terima kasih sekali. Sepulang dari *workshop* QLT, saya tiba-tiba mendapat order pengiriman kargo 25 ton ke Amerika melalui udara. Dan order ini terus berlanjut sampai sekarang. Benar yang Bapak katakan, krisis itu sebenarnya hanya ada di pikiran.”

Pembaca, apa yang saya tulis sebenarnya menjelaskan sesuatu. Tahukah Anda apa itu? Benar sekali. Semuanya berbicara tentang *the Law of Attraction* (LOA). Dan tampak bahwa LOA seakan-akan pilih kasih. Ada dari mereka yang bisa menarik hal-hal yang mereka inginkan dengan cepat dan mudah. Namun, ada juga yang tetap mengalami kesulitan walaupun sudah berusaha keras, melakukan berbagai hal yang telah saya jelaskan di buku-buku saya.

Kenapa bisa demikian? Anda akan mengetahui jawabannya setelah selesai membaca bab ini.

THE LAW OF ATTRACTION (LOA)

Istilah *the Law of Attraction* (Hukum Daya Tarik) menjadi sangat populer dengan keluarnya DVD ***The Secret*** yang langsung menjadi *international best seller*. Sukses ini segera diikuti dengan peluncuran buku dengan judul sama yang

sebenarnya berisi hal-hal yang disampaikan oleh para tokoh di dalam DVD tersebut.

Mengapa LOA begitu menarik perhatian? Karena para tokoh yang menjelaskan mekanisme LOA di DVD *The Secret* adalah orang sukses, pelatih sukses, penulis buku terkenal, pengusaha, dan pembicara yang sudah punya nama besar. Tentu apa yang mereka sampaikan lebih didengar dan dipercaya oleh orang awam.

LOA sebenarnya barang lama, kuno. Topik tentang hukum alam yang digerakkan oleh keinginan dan gambaran mental seseorang ini sesungguhnya sudah pernah dibahas oleh William Walker Atkinson pada 1908 dalam bukunya, *The Secret of Success*. Namun, si pembuat DVD *The Secret* berhasil mengemas ulang topik tersebut dan membumbui-nya dengan hal-hal menarik sehingga menjadi buah bibir di seantero jagad. Dunia pun tiba-tiba dilanda oleh demam LOA. Hampir semua orang membicarakannya.

Lalu, apa LOA itu sebenarnya? LOA sebenarnya adalah Hukum Sebab-Akibat atau Hukum Tabur-Tuai. Terlepas dari apa pun nama yang kita berikan pada hukum alam ini, ada satu hal yang pasti, yaitu bahwa hukum ini berlaku di mana saja, terhadap siapa saja, dan kapan saja. Hukum ini netral dan bekerja sempurna terhadap Anda, tak peduli apakah Anda tahu, menerima, atau menolaknya, suka atau tidak suka.

Saya pernah mendapat pertanyaan dari seorang pembaca buku, "Pak Adi, bagaimana caranya agar kita dapat memanipulasi LOA sehingga bekerja seperti yang kita inginkan, membantu kita mencapai apa yang kita

inginkan?" Pertanyaan ini salah kaprah. LOA sama dengan hukum gravitasi yang bekerja secara netral. Siapa saja akan dipengaruhi hukum ini. Kita tidak bisa memanipulasi LOA. Yang bisa kita lakukan adalah memahami cara kerja LOA dan menyesuaikan diri dengannya. Sekali lagi, LOA adalah Hukum Sebab-Akibat atau Tabur-Tuai, bukan Akibat-Sebab atau Tuai-Tabur.

LOA bekerja dengan mekanisme yang pasti, yaitu bahwa buah (realitas) yang akan dipetik sesuai dengan benih (pikiran) yang ditabur di ladang subur pikiran bawah sadar. Jika menabur benih kebaikan, kita akan menuai buah kebahagiaan. Bila menabur benih kejahatan, kita akan menuai buah penderitaan. Jika menabur benih pikiran positif, kita pasti menuai buah pengalaman atau kondisi positif. Sebaliknya, bila menabur benih pikiran negatif, kita pasti menuai berbagai kejadian atau pengalaman negatif.

Anda paham sekarang? Dengan pemahaman ini, jika ada hal-hal negatif yang terjadi dalam hidup, kita tidak perlu menyalahkan siapa-siapa. Jangan pernah berkata, "Ya, ini sudah cobaan dari Tuhan." Dengan berkata begitu, kita sebenarnya menyalahkan Tuhan. Banyak orang sangat suka menyalahkan segala sesuatu di luar diri mereka atas kemalangan yang mereka alami. Mereka bisa menyalahkan orang lain, lingkungan, iklim, pemerintah, bahkan Tuhan. Dengan pola pikir seperti ini, sebenarnya mereka berada dalam posisi yang sangat lemah, yakni sebagai korban. Seharusnya kita berkata, "Sayalah yang bertanggung jawab penuh atas segala sesuatu yang saya alami, dapatkan, dan rasakan dalam hidup saya. Sayalah yang menjadi

penyebabnya. Dan saya bisa mengubah kondisi ini dengan keyakinan dan memohon bantuan kekuatan dari Tuhan.” Dengan kata lain, sesuai dengan Hukum Sebab-Akibat, jika kita ingin mengubah akibat, tidak ada cara lain kecuali mengubah sebab, yaitu diri sendiri.

Lalu, bagaimana hubungan antara LOA dan pikiran? Sekali lagi, apa pun yang kita alami atau dapatkan dalam hidup adalah akibat dari benih yang kita tabur di ladang subur pikiran. Saat kita menginginkan sesuatu, apalagi dengan muatan emosi yang intens, LOA akan bekerja menarik berbagai hal, kejadian, peristiwa, orang, situasi, sumber daya, atau apa pun yang dibutuhkan untuk membuat kita berhasil mendapatkan yang kita inginkan. Semuanya seakan-akan terjadi secara kebetulan meskipun sebenarnya tidaklah demikian. Segala sesuatu terjadi karena ada sebab.

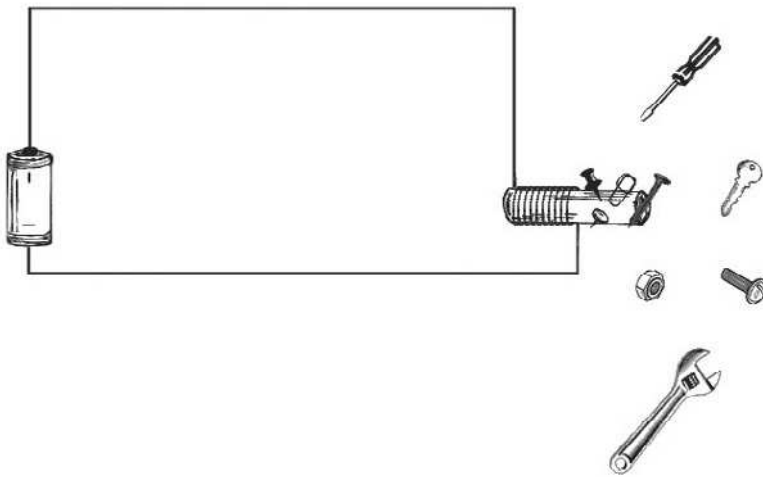
Kita dapat mempercepat pencapaian impian dengan memanfaatkan LOA. Caranya adalah memberikan perhatian lebih pada hal yang kita inginkan dalam arti harus didasari dengan muatan emosi yang tinggi. Selebihnya, LOA-lah yang bekerja. Dengan kata lain, bila kita sekadar menginginkan sesuatu tanpa ada emosi yang intens, daya tarik LOA menjadi sangat lemah.

Namun, kenapa ada yang bisa cepat mendapatkan yang diinginkan dan mengapa ada yang begitu sulit? Oke. Mudah-mudahan begini. Masih ingat sewaktu masih duduk di SD, kita pernah melakukan eksperimen membuat magnet? Dulu kita menggunakan baterai, kawat nikelin, dan batang besi.

Bagaimana cara agar batang besi bisa berubah menjadi magnet? Pertama-tama, kita menggunakan batang besi

sebagai inti. Kita lalu membuat kumparan dengan cara melilitkan kawat nikelin di sepanjang batang besi hingga melingkupinya. Selanjutnya, kita menghubungkan ujung masing-masing kumparan ke sumber energi, yakni baterai yang telah kita siapkan.

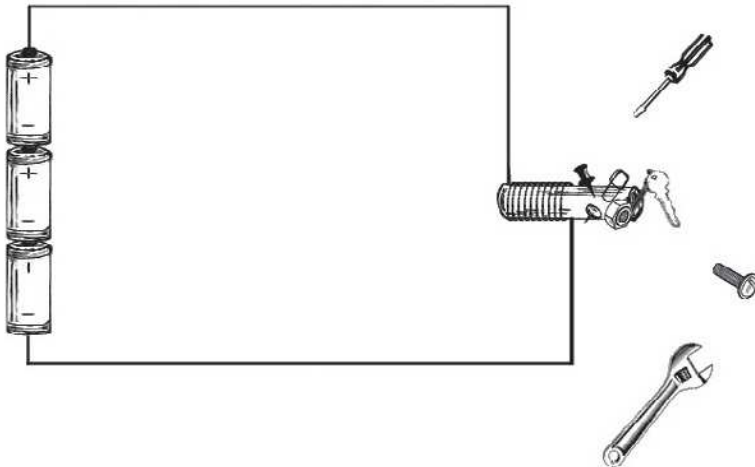
Saat arus listrik mengalir melalui kumparan di batang besi, muncul medan magnet. Batang besi sekarang telah menjadi sebatang magnet dan bisa menarik benda-benda berbahan besi yang ada di sekitarnya.



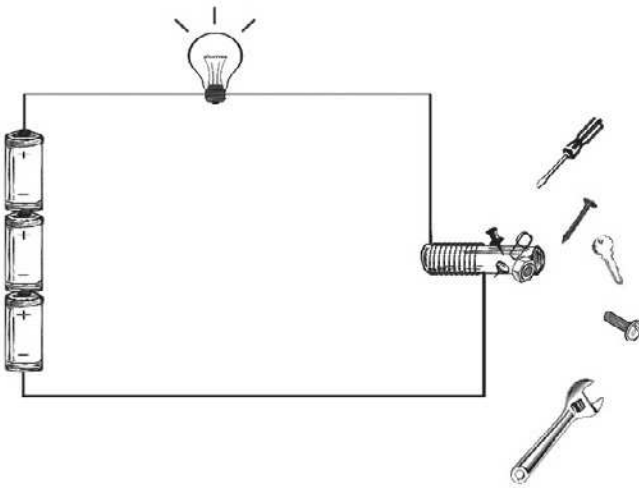
Apa saja yang mempengaruhi kekuatan tarikan magnet yang dihasilkan melalui peralatan sederhana seperti digambarkan di atas? Sebenarnya ada sangat banyak faktor. Misalnya, jumlah lilitan kumparan, besarnya hambatan yang ada di dalam kawat, kandungan logam atau besi pada inti kumparan, dan besarnya energi listrik yang mengalir melalui kumparan. Dan karena buku ini tidak membahas soal sains,

faktor yang mempengaruhi tersebut saya batasi hanya pada besarnya arus listrik yang mengalir kumparan.

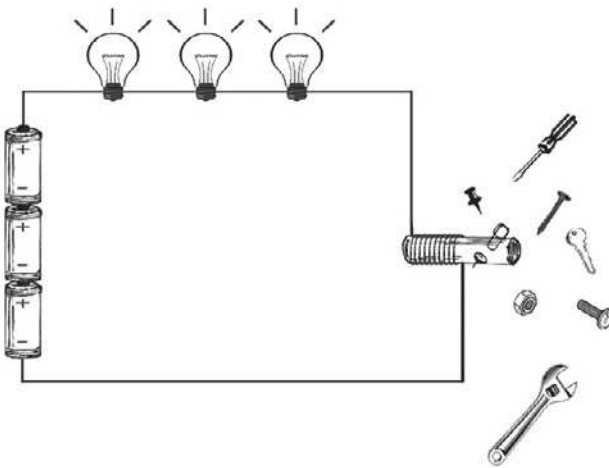
Bagaimana cara memperbesar kekuatan tarikan magnet? Caranya adalah meningkatkan arus listrik yang mengalir kumparan. Semakin besar arusnya, akan semakin kuat tarikannya. Kalau pada gambar di atas hanya ada satu baterai, kali ini kita gunakan tiga buah baterai. Tentu tarikannya menjadi semakin kuat. Setuju?



Sekarang skenarionya saya ubah sedikit. Sumber arus listrik tetap berasal dari tiga baterai itu. Namun, kali ini sebelum masuk ke kumparan, arusnya dialirkan ke sebuah lampu pijar. Kira-kira bagaimana kekuatan tarikan magnet? Sama, lebih kuat, atau justru berkurang? Tentu akan sangat berkurang. Mengapa? Sebab, sebagian arus listrik sudah digunakan untuk menyalakan lampu pijar sehingga yang mengalir ke kumparan adalah sisanya.



Bagaimana kalau kita pasang tiga lampu sekaligus seperti gambar di bawah ini? Apa yang terjadi?

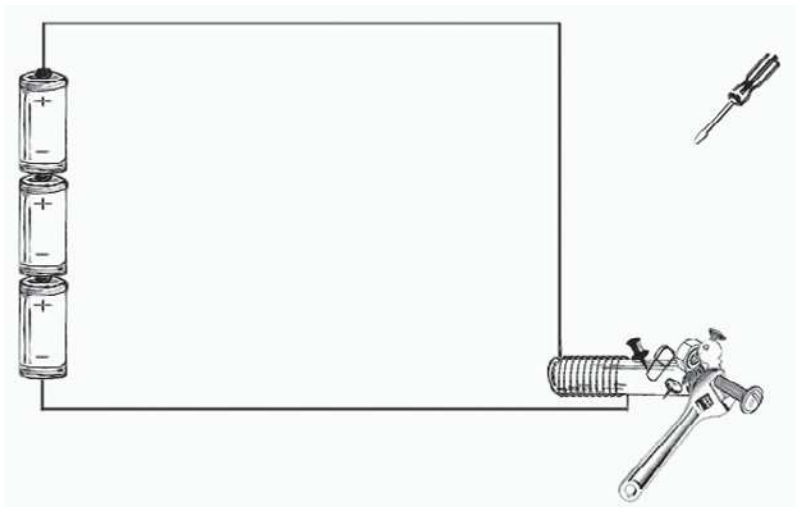


Tentu semakin banyak lampu yang dipasang, semakin banyak energi listrik yang akan terkuras sebelum masuk ke kumparan. Akibatnya, tarikan medan magnet yang dihasilkan pasti semakin lemah.

Sekarang coba lihat gambar di atas. Ada beberapa *item* barang yang terbuat dari logam. Mana yang mau kita tarik? Sebelum menarik benda itu, tentu kita harus memilih atau **memutuskan** secara sadar mana yang mau kita tarik. Apa jadinya bila kita tidak memilih? Bisa jadi yang ditarik adalah benda yang tidak kita inginkan atau harapkan. Suka atau tidak suka, magnet ini **pasti** akan menarik sesuatu.

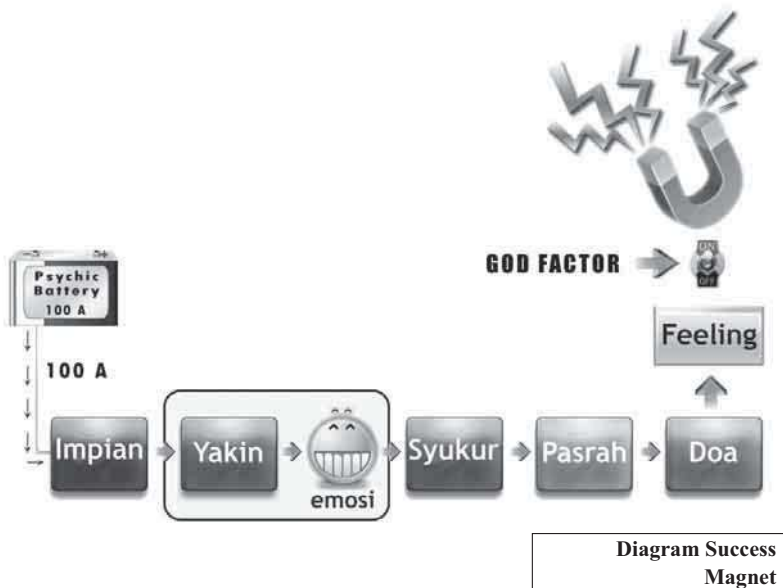
Bagaimana kalau mau menarik semua sekaligus? Tidak bisa. Kekuatan tarikan tidak akan cukup. Jika tetap dipaksakan, kita malah tidak akan menarik apa pun. Ini namanya nafsu besar, tetapi tenaga kurang.

Nah, bagaimana kalau baterai tetap tiga buah, tetapi lampunya ditiadakan. Jadi, arus listrik dari baterai mengalir langsung ke kumparan. Bagaimana efek tarikan medan magnet yang dihasilkan? Lebih kuat atau lebih lemah? Sudah pasti lebih kuat.



Lalu, apa hubungan percobaan ini dengan LOA dan Prinsip Sukses QLT? Begini. Di dalam diri kita, sebenarnya juga ada baterai. Saya menyebutnya "Aki Psikis". Arus listrik yang dihasilkan aki ini, sama seperti arus baterai di atas yang menentukan kekuatan tarikan yang dihasilkan.

Kekuatan tarikan yang dihasilkan itulah LOA. Semakin kuat daya tarik yang dihasilkan, semakin kuat LOA bekerja dan semakin cepat kita mendapatkan apa yang kita inginkan. Untuk jelasnya, perhatikan gambar di bawah ini.



Gambar di atas menunjukkan bagaimana mekanisme LOA bekerja. *Pertama*, kita punya Aki Psikis. Kekuatan tarikan bergantung, pertama, pada besarnya arus listrik yang dihasilkan Aki Psikis; *kedua* pada "batang besi" Impian, Yakin, Syukur, Pasrah, dan Doa.

Idealnya, bila menginginkan sesuatu (impian), yakin, bersyukur, pasrah, dan berdoa, kita akan mendapatkan yang kita inginkan. Tentu, ini disertai dengan catatan Tuhan *me-ridho*-i. Kalau tidak, bagaimana pun tetap tidak akan bisa. Itulah sebabnya pada gambar di atas, di antara Doa dan gambar Magnet, ada sebuah saklar "On/Off". Ini adalah *God Factor*. Kalau saklarnya "On", berarti Tuhan merestui. Kalau "Off", berarti tidak direstui dan tentu kita tidak akan bisa mendapatkan yang kita inginkan.

Impian, pada gambar di atas, berguna untuk mengarahkan energi tarikan memilih dan menarik sasaran atau target tertentu. Saat menetapkan Impian, kita perlu memeriksa perasaan kita. Apakah kita merasa nyaman? Bagaimana emosi kita? Jika kita tidak merasa nyaman, ini adalah indikasi bahwa dalam diri kita ada penolakan (*blocking*). Jika kita merasa sangat nyaman, perasaan ini akan menjadi penguat (*booster*) yang memperkuat daya tarik LOA kita.

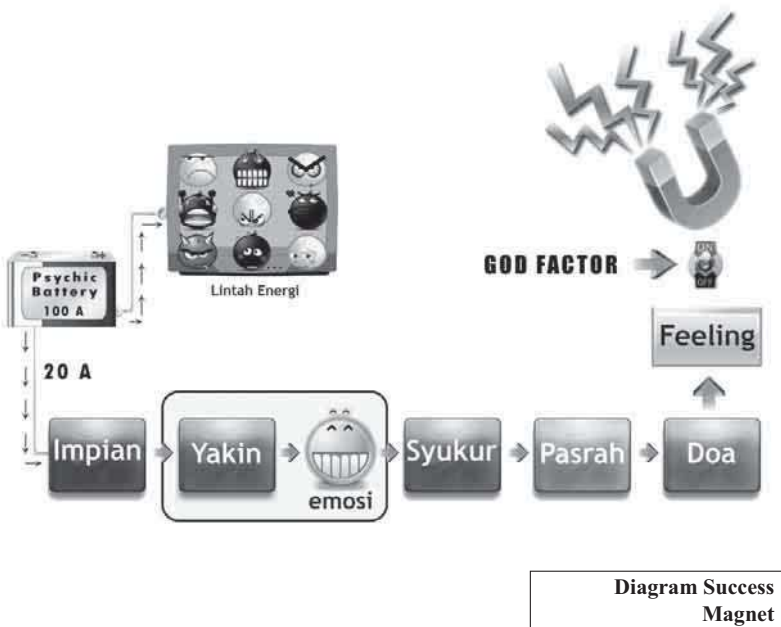
Bila kita tidak Yakin, arus listrik yang melewati "kumparan" akan sangat terhambat. Kekuatan tarikan juga menjadi lemah. Itulah sebabnya setelah Impian, kita harus Yakin. Semakin yakin, semakin leluasa arus listrik mengalir.

Syukur dan Pasrah juga berfungsi sebagai *booster* atau penguat. Semakin kita bersyukur dan pasrah, energi kita akan semakin kuat. Dengan demikian, tarikan LOA pun akan semakin dahsyat.

Lalu, bagaimana dengan Doa? Ini adalah komunikasi kita dengan Tuhan. Namun, ingat, seperti telah dijelaskan di bab sebelumnya, doa bukanlah apa yang kita ucapkan. Doa adalah apa yang kita rasakan, khususnya saat kita

berkomunikasi dengan Tuhan. Kuncinya ada di perasaan, bukan di pikiran atau emosi.

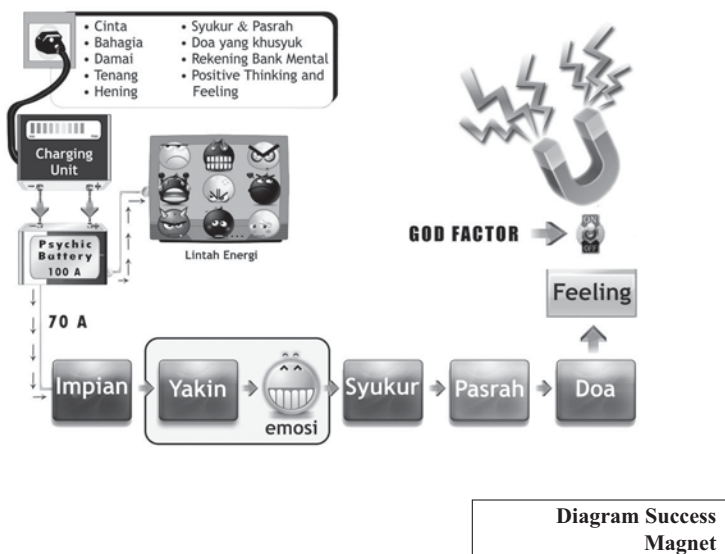
Namun, mengapa ada yang sudah menetapkan Impian, Yakin, Bersyukur, Pasrah, dan Berdoa, masih tetap sulit mendapatkan yang mereka inginkan? Apa yang salah dengan mereka? Kalau seperti ini kasusnya, Anda perlu melihat gambar di bawah ini.



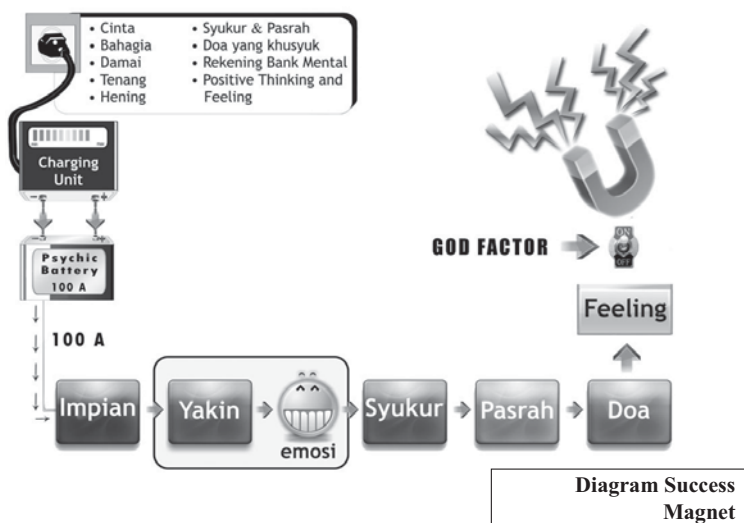
Yang terjadi adalah bahwa kekuatan tarikan (LOA) mereka melemah karena sebagian besar arus listrik yang berasal dari Aki Psikis dikuras oleh Lintah Energi. Misalnya, seharusnya arus yang mengalir adalah 100 A, tetapi karena dicuri oleh Lintah Energi sebesar 80 A, yang tersisa hanya 20 A. Jelas hal ini membuat kekuatan tarikan sangat berkurang.

Biasanya orang tidak menyadari bahwa energi Aki Psikis mereka dicuri oleh Lintah Energi. Saya lebih suka menyebutnya dengan "kebocoran arus" yang tidak disadari. Namun, disadari atau tidak, kebocoran ini berakibat sangat negatif bagi kemajuan hidup kita.

Menghadapi hal ini, umumnya orang berusaha melakukan *charging* pada Aki Psikis dengan harapan arusnya akan meningkat. Gambarnya menjadi seperti di bawah ini.



Charging memang bisa dilakukan, tetapi kurang efektif. Untuk memperkuat daya tarik, *charging* harus lebih cepat daripada kebocoran energi yang terjadi. Oleh karena itu, cara yang paling ideal adalah menemukan dan menghilangkan Lintah Energi dan terus melakukan *charging*. Bila ini terjadi, bisa dibayangkan betapa kuat LOA yang bekerja untuk kita. Kita akan dengan sangat mudah mencapai impian kita.



Nah, sebenarnya inilah intisari *workshop Quantum Life Transformation*. Selama Lintah Energi belum ditemukan dan dihilangkan, kebocoran akan terus terjadi. Kita akan sangat lelah melakukan *charging* terus menerus sementara energinya dicuri oleh Lintah Energi adalah aspek emosi dari *mental block*.

Lintah Energi sebenarnya adalah:

- Memori dengan muatan emosi negatif.
- Program pikiran yang menghambat proses keberhasilan dengan cara menimbulkan konflik diri sehingga menguras energi Aki Psikis.

Lintah Energi bekerja dengan menggunakan emosi negatif yang sangat mengganggu diri kita. Emosi ini muncul sebagai hasil dari pemaknaan yang kita berikan terhadap berbagai kejadian atau pengalaman hidup kita.

Saya yakin, Anda pernah mengalami atau bertemu dengan orang yang sedang banyak pikiran, stres, sedih, frustrasi, letih, atau bahkan depresi. Bagaimana cahaya wajah mereka? Terang benderang ataukah suram seperti lampu yang redup? Pasti redup dan gelap. Orang mengatakan aura mereka lagi gelap. Nah, inilah efek dari Lintah Energi.

Ada beberapa emosi yang sangat "jahat" karena sangat "rakus" menyedot energi Aki Psikis kita. Emosi ini antara lain:

- Perasaan malu
- Perasaan bersalah
- Putus asa/apatis
- Kesedihan mendalam
- Takut
- Marah
- Benci
- Kecewa
- Ketidakpuasan
- Iri/dengki
- Khawatir/cemas
- Kesepian
- Dendam
- Terluka
- Sakit hati
- Penyesalan mendalam

Emosi-emosi ini tidak saja sangat merugikan kita secara mental, emosi, dan spiritual, tetapi juga bisa mengakibatkan sakit fisik yang serius. Ada banyak orang yang tanpa sadar

"sayang", "memelihara", atau "beternak" Lintah Energi tersebut. Selama bertahun-tahun mereka membawa beban yang tidak mau mereka lepaskan. Alasannya, mereka sudah sepantasnya marah, kecewa, terluka, dendam, sakit hati, atau benci pada seseorang yang telah menyakiti mereka. "Enak saja. Sudah menyakiti hati saya, sekarang mau saya maafkan dan lupakan. *Nggak* usah ya. Saya akan mengingat terus perbuatannya, dan kalau perlu, sampai mati pun akan tetap saya bawa perasaan ini," begitu kata mereka.

Ini sungguh gawat. Orang ini lupa bahwa dengan melepaskan semua emosi negatif justru mereka sendirilah yang untung. Melepaskan emosi negatif dengan cara memaafkan pelakunya bukan berarti kita melupakan atau setuju atas apa yang telah terjadi. Melepaskan dan mengikhlaskan emosi negatif sungguh penting demi kebaikan dan kemajuan diri mereka sendiri. Semakin lama mereka menyimpan emosi negatif itu, akan semakin terkuras energi Aki Psikis mereka.

Semakin lama kita membawa beban emosi yang tidak segera kita selesaikan berarti semakin besar energi kita yang terkuras dan semakin lemah daya tarik (LOA) kita. Inilah yang saya sebut dengan Hukum *Charging* dan *Discharging* Aki Psikis:

$$\text{Energi} = \text{Intensitas Emosi} \times \text{Waktu}$$

Emosi negatif, sekecil apa pun, bila dirasa mengganggu harus segera kita atasi. Saya biasanya memberikan contoh begini. Coba Anda pegang sebuah buku dengan cara berikut.

Anda duduk tegak. Tangan dominan Anda, misalnya tangan kanan, memegang buku. Letakkan tangan di samping tubuh. Luruskan tangan Anda, angkat ke atas, ke arah samping hingga sejajar dengan bahu, sambil tetap memegang buku. Teruslah begitu, tahan selama satu menit, 10 menit, 30 menit. Apa yang Anda rasakan?

Walaupun buku yang Anda pegang cukup ringan, Anda pasti akan lelah karena waktunya lama. Bagaimana kalau barang yang Anda pegang cukup berat, misalnya satu botol berisi air 1,5 liter? Berapa lama waktu yang Anda lalui hingga lelah? Tentu jauh lebih singkat.

Benda yang Anda pegang itu sama dengan emosi negatif Anda. Berat benda sama dengan intensitas emosi Anda. Semakin berat, semakin tinggi intensitas berarti serta semakin cepat dan banyak energi Aki Psikis yang terkuras.

MENGURANGI DAN MENGHENTIKAN KEBOCORAN ENERGI

Sebelum melakukan *charging* untuk mengisi dan meningkatkan level energi Aki Psikis, kita pertama-tama harus mengurangi atau kalau bisa menghilangkan kebocoran yang telah terjadi.

Kebocoran yang dapat langsung dikenali dan dikendalikan:

- Pembicaraan tentang hal-hal negatif
- Gosip atau negativitas dari orang lain
- Berita-berita negatif

- Musik dengan lirik negatif
- Program televisi atau film yang negatif

Kebocoran yang jarang diketahui/disadari dan dapat berlangsung dalam waktu lama:

- Maling Energi atau Lintah Energi (trauma, pengalaman negatif, dan lain-lain)
- Emosi negatif yang tidak segera diatasi

Sekarang, ambil kertas dan tuliskan 10 hal yang selama ini Anda lakukan, baik secara sadar atau tidak sadar, yang mengakibatkan bocornya energi Aki Psikis Anda. Latihan ini berguna untuk membuat Anda waspada terhadap hal-hal yang mungkin tadinya tidak Anda sadari dan bisa menjadi Lintah Energi Anda.

Sudah Anda tulis? Bisakah Anda sekarang secara sadar memutuskan untuk minimal mengurangi, dan kalau bisa berhenti melakukan semua hal yang sekarang Anda tahu bisa menguras energi Aki Psikis Anda itu?

Oke. Selanjutnya, tuliskan hal-hal yang Anda tahu pasti atau kira merupakan Lintah Energi yang selama ini menguras energi Aki Psikis Anda, misalnya:

- Marah
- Takut
- Kesedihan mendalam
- Apatis/putus asa
- Perasaan bersalah
- Perasaan malu
- Benci

- Iri/dengki
- Khawatir/cemas
- Dendam
- Kesepian
- Ketidakpuasan
- Terluka
- Kecewa
- Sakit hati

Lihat daftar di atas dan tanyakan pada diri sendiri apakah Anda mengalami emosi-emosi negatif tersebut. Berikut saya berikan contoh bagaimana cara mengerjakan latihan ini.

Lintah Energi (nama emosi)	Apa yang Terjadi?	Sudah Berapa Lama?
Marah pada diri sendiri	Saya membuat keputusan bodoh tidak berani menerima tawaran beasiswa ke luar negeri.	10 tahun
Merasa bersalah	Saat ayah meninggal, saya tidak ada di samping beliau.	7 tahun
Benci dan dendam pada Om Budi	Om Budi menghina orangtua saya.	15 tahun
Marah dan kecewa pada suami	Saya merasa suami lebih memihak ibunya daripada saya.	8 tahun
Perasaan bersalah	Saya menggugurkan anak kedua saya.	3 tahun
Perasaan terluka	Ayah tidak menghargai usaha keras untuk lulus dari SMA.	9 tahun

Apa yang harus kita lakukan terhadap emosi negatif seperti ini? Bagaimana kita menghilangkan Lintah Energi ini? Caranya sangat mudah: hajar dan basmi dengan Hypno-EFT. Jika lupa caranya, pelajari kembali Bab 7 dan lihat DVD yang menjadi bonus buku ini (khusus edisi hardcover).

MELAKUKAN *CHARGING* PADA AKI PSIKIS

Kunci untuk melakukan *charging* pada Aki Psikis adalah:

- Mengalami perasaan positif (*feel good*/merasa nyaman). Ini dapat dilakukan dengan afirmasi, visualisasi, kisah sukses, tempat kedamaian, rekening bank mental, mengingat dan merasakan kembali pengalaman positif dan menyenangkan.
- Mengalami dan merasakan emosi positif dengan mengacu pada level-level energi yang ada di *Map Of Consciousness* (Syukur, Pasrah, Cinta, Bahagia, Damai).
- Semakin tinggi level energi emosi positif yang Anda rasakan, semakin besar pula “daya dan arus listrik” yang mengalir dan mengisi Aki Psikis Anda. Cara melakukan *charging* yang paling efektif adalah masuk ke dalam kondisi relaksasi mental yang dalam terlebih dulu. Setelah itu, baru Anda rasakan berbagai emosi positif.
- Bagaimana caranya? Gunakan CD Audio yang menjadi bonus buku ini (khusus edisi hardcover) dan latih diri

untuk masuk ke kondisi relaksasi mental yang dalam. Setelah bisa masuk ke dalam kondisi tersebut, stabilkan diri selama satu atau dua menit. Setelah itu, nikmati pemandangan alam yang menyenangkan. Anda juga bisa mengingat peristiwa atau kejadian yang sangat berkesan bagi Anda, khususnya yang memiliki muatan emosi positif yang tinggi. Setelah menikmati suasana ini selama 10 atau 15 menit, Anda keluar dari relaksasi mental. Rasakan tubuh dan pikiran Anda menjadi begitu tenang, nyaman, damai, dan bahagia.

Pembaca, dari definisi Lintah Energi di atas, saya baru menjelaskan Lintah Energi dari sudut emosi. Sekarang saya akan menjelaskannya sebagai program pikiran yang menghambat proses keberhasilan dengan cara menimbulkan konflik dalam diri.

KITA PUNYA BANYAK DIRI

Saat membaca subjudul di atas, apa yang muncul di pikiran Anda? Apakah Anda bingung? Ataukah Anda berpikir, “Ah, *masak* kita punya banyak diri. Apa ini yang namanya kepribadian ganda?”

Sebelum saya teruskan, saya yakin, Anda pernah mengalami hal berikut. Saat bangun di pagi hari, saat sebenarnya masih sangat mengantuk, tetapi karena harus berangkat kerja, Anda seakan terpecah menjadi dua bagian dan muncul dialog dalam diri Anda seperti ini:

Bagian 1: Hei, sudah pagi. Ayo bangun.

Bagian 2: Ah, lima menit lagilah. Masih *ngantuk nih*.

Bagian 1: Kalau *nggak* bangun sekarang, nanti *nggak* sempat mandi *lho*.

Bagian 2: Nggak apa-apa. Saya mandinya cepat *kok*.

Bagian 1: Ayo bangun. Nanti telat masuk kantor. Kamu sudah ditunggu bos pagi ini.

Bagian 2: Peduli amat sama si bos. Saya tadi malam *kan* tidurnya larut sekali. Kalau nambah lima menit, *kan nggak* apa-apa, supaya nanti bisa segar.

Dialog ini berlangsung beberapa saat dan akhirnya Anda harus membuat keputusan untuk bangun atau meneruskan tidur Anda.

Di lain waktu, Anda mungkin juga pernah berada dalam posisi sulit untuk memutuskan sesuatu. Saat Anda berpikir keras tentang apa yang harus Anda lakukan, ternyata ada beberapa “orang” di dalam diri Anda yang saling berdialog, berdebat, bahkan mungkin bertengkar. Masing-masing punya argumentasi. Masing-masing ingin pendapatnya yang diterima dan dijalankan. Dan Anda, karena bingung harus mendengarkan suara yang mana, akhirnya malah tidak tahu apa yang harus dilakukan. Pernah mengalami hal seperti ini?

Jangan bingung. Yang saya jelaskan di atas sebenarnya sesuatu yang sangat biasa dan normal kita alami. Benar, kita memang punya banyak diri. Istilah teknisnya *Ego States* atau *Parts* atau biasa dikenal dengan nama “Bagian”. Yang tidak normal justru adalah kalau telah sering mengalami hal se-

perti itu, kita tetap tidak sadar dan tidak mencari tahu apa tentang yang sebenarnya terjadi.

Saya pernah menerapi seorang wanita pengusaha yang sangat sukses. Klien saya ini mau membuka usaha baru. Namun, ia merasa malas dan berat untuk memulainya. Padahal, di atas kertas, usaha ini sangat menguntungkan. Pembaca, Anda tahu ini artinya apa? Benar sekali. Ini adalah indikasi dari adanya *mental block*. Ada satu *Ego State* yang mau memulai usaha baru dan ada *Ego State* lain yang menolak. Akibatnya, timbul rasa malas itu.

Oke. Pertanyaannya sekarang, dalam diri manusia sebenarnya ada berapa banyak *Ego State/Part* atau Bagian? Jawabannya bisa bermacam-macam, tergantung kita merujuk pada pakar yang mana. *Transactional Analysis* (TA) yang berawal dari pemikiran dan hasil kerja Paul Federn, dan selanjutnya dikembangkan oleh Eric Berne, mengatakan bahwa dalam diri setiap manusia, ada lima *Ego State*. Sedangkan *Ego State Therapy*, yang awalnya dikembangkan oleh John dan Helen Watkins, mengatakan tidak ada jumlah yang pasti. *Gestalt Therapy*, yang dikembangkan oleh Frederick Perls berdasarkan *psychodrama* dari Jacob Moreno, tidak menetapkan jumlah tertentu. Voice Dialogue dan Psychosynthesis mengatakan bahwa kita punya banyak "diri". Carl Jung juga mengatakan hal yang sama, dan tidak diketahui secara pasti ada berapa banyak "diri" dalam diri kita.

Namun, agar Anda lebih mudah memahami, saya akan mengutip apa yang dikatakan oleh Rowan. Menurut Rowan, kita punya antara empat sampai sembilan "diri" atau "bagian" yang masing-masing adalah tema besar yang menaungi

"sub-diri". Masing-masing "diri" punya kehidupan, fungsi, kepribadian, dan tugas. Mereka saling terhubung. Sebagai catatan, perlu saya tegaskan bahwa yang saya jelaskan ini bukan kepribadian ganda atau *Dissociative Identity Disorder* (DID) atau *Multiple Personality Disorder* (MPD).

Jika kita merasa ada lebih dari sembilan "diri" dalam diri kita, yang selebihnya biasanya merupakan "aspek" lain dari salah satu dari kesembilan "diri" kita itu. Jika kurang dari empat, itu berarti kita kurang memperhatikan adanya "diri" lain dalam diri kita.

Siapa saja sembilan "diri" atau "bagian" dalam diri kita itu? Ada "diri" yang berperan sebagai Pelindung (*Protector*). Bagian ini melindungi kelemahan kita, membuat "diri" lainnya tersembunyi dan tidak tampak. Ia bisa bergabung dengan Pengkritik.

Ada yang menjadi Pengkritik yang memberitahu kita tentang apa yang salah dan yang benar. Bagian ini sangat suka menggunakan kekuatannya. Ia bisa bergabung atau bekerja sama dengan "diri" yang lain.

Ada yang menjadi Pendorong kita untuk melakukan hal-hal yang seharusnya kita lakukan, tetapi kita tunda. Bagian ini terkesan mendukung diri kita karena selalu mengingatkan kita akan hal-hal yang mungkin lupa kita lakukan. Namun, dalam kenyataannya, ia jugalah yang membuat kita selalu merasa kurang melakukan kerja atau usaha walaupun kita telah melakukan sangat banyak tugas dan pekerjaan.

"Diri" Perfeksionis menetapkan standar yang tinggi untuk diri kita. Bagian ini tampak sangat mendukung kita. Namun,

bila kita tidak hati-hati, justru ia yang membuat kita *down* karena kita merasa belum melakukan yang terbaik. Ia bisa bergabung dan bekerja sama dengan Pengkritik.

"Diri" Pusat Kendali bertugas mengendalikan "diri" lainnya. Dalam diri orang tertentu, bagian ini bisa terlalu mendominasi. Ada juga orang yang "Diri" Pusat Kendalinya lemah sehingga yang mengendalikan dirinya adalah "Diri" Pengkritik atau "diri" yang lain. "Diri" Pusat Kendali akan sangat membantu kita bila ia dapat berperan secara seimbang dan proporsional.

"Diri" Anak Dalam atau *Inner Child* bisa muncul dalam beberapa bentuk sifat dan karakter. Ada banyak buku atau pembahasan mengenai "diri" ini. Namun, sayangnya, kebanyakan orang menganggap bahwa hanya ada satu macam *Inner Child*. Berikut adalah beberapa sub-diri dari *Inner Child*:

- Anak Penurut: anak yang selalu ingin disukai dan akan melakukan apa saja demi mendapat persetujuan dari hampir semua orang. Jika tidak hati-hati, ia akan menjadi bagian yang mendorong seseorang untuk selalu menjadi *yes man* demi menyenangkan orang lain.
- Anak Bebas: anak yang spontan dan tahu bagaimana bersenang-senang dan menikmati hidup.
- Profesor Cilik: anak yang selalu menginginkan jawaban untuk segala sesuatu dan membuat kesimpulan tanpa didasarkan pada fakta atau data yang akurat.
- Anak Dependen: anak yang sangat bergantung pada orang lain.

- Anak Kritis: anak yang mengkritik apa saja tanpa didasari pengetahuan yang cukup. Ia sering mendapat masalah.
- Anak Pendendam: anak yang tujuan utamanya adalah balas dendam, tetapi tidak punya banyak ide tentang bagaimana mewujudkan keinginannya ini, dan tidak bersedia mengakui bahwa ia bermaksud melakukan balas dendam.
- Anak Pelindung Diri Sendiri: anak yang selalu mencari aman atau selamat. Ia bisa menggunakan cara yang tidak baik demi mencapai tujuannya. Rasa panik yang tinggi menunjukkan adanya trauma di awal masa kehidupan.

Ada bagian yang berperan sebagai "Diri" Orangtua yang Peduli atau Sang Bijaksana. Bagian ini bertanggung jawab untuk memberikan dukungan, cinta tanpa syarat, perhatian, pujian, dan penguatan yang bersifat positif. Ia biasanya disebut sebagai *Guardian Angel* atau *Protecting Parent*. Ia berfungsi melindungi diri kita dan menginginkan kita bahagia.

"Diri" Pemberontak mengurus kekuasaan, ambisi, dominasi, uang, dan sifat mementingkan diri sendiri. Sering kali ia menutupi "diri" lain yang lemah.

Yang kesembilan, "Diri" Bayangan, merupakan citra diri negatif kita. Inilah "orang" yang sepertinya kita tidak ingin menjadi.

Setelah membaca sejauh ini, Anda mungkin bertanya, "Dari mana sumber 'diri' yang dijelaskan di atas? Bagaimana proses pembentukan 'diri'?" Ada beberapa hal yang mempengaruhi pembentukan "diri" dalam diri kita.

Pertama, peran yang kita mainkan. Dalam kehidupan sehari-hari, peran adalah profesi atau pekerjaan kita, misalnya sebagai hakim, guru, pemimpin perusahaan, atau lainnya.

Sering kali seseorang begitu larut dalam perannya dan karenanya tidak bisa memainkan peran lainnya. Misalnya, ia adalah seorang wanita yang memimpin suatu perusahaan besar. Nah, tentu perannya di perusahaan berbeda dengan perannya dalam rumah tangga. Jika tidak hati-hati, ia akan menjalankan rumah tangganya seperti perusahaan dan tentu akan menempatkan suaminya sebagai bawahannya.

Kedua, lingkungan. Lingkungan, lebih tepatnya orang-orang di sekitar kita, akan mempengaruhi kita dan bisa membuat kita menjadi baik atau buruk. Semua tergantung pada pengkondisian yang kita alami sejak kecil. Contohnya begini. Ada anak yang tadinya periang, ramah, pemberani, dan suka tantangan. Namun, karena salah asuh, salah didik di rumah atau di sekolah, akhirnya ia menjadi tidak percaya diri, pemalu, rendah diri, tidak berani mengambil keputusan, takut berbuat salah, merasa diri bodoh, dan masih banyak atribut negatif lainnya.

Ketiga, konflik internal yang kita alami. Konflik ini sebenarnya terjadi di antara "diri" dalam diri kita. Bila tidak terjadi resolusi atau kompromi atau penyelesaian, yang akan muncul adalah bahwa "diri" yang lain berperan memainkan peran lain. Dengan demikian, kepentingan "pihak" yang konflik memang dapat diredam, tetapi sebenarnya tidak terselesaikan. Bingung?

Contohnya begini. Katakanlah setiap kali ingin membuat keputusan penting, Anda mengalami konflik diri yang hebat.

Akibatnya, Anda sering kali tidak bisa membuat keputusan. Walaupun Anda akhirnya bisa membuat keputusan, hasilnya sering kali mengecewakan Anda. Anda kemudian tidak lagi mau membuat keputusan karena khawatir kecewa atau gagal seperti sebelumnya.

Keempat, pengalaman pribadi kita, mulai dari masa kecil, dan biasanya pengalaman traumatis dengan emosi yang intens.

Pada umumnya, kita akan tahu bahwa ada dua "bagian" atau "diri" yang berkomunikasi. Proses ini kita kenal dengan nama dialog internal. Masalah muncul jika terjadi perbedaan pendapat atau konflik di antara "diri". Konflik internal ini harus segera dibereskan agar kita bisa maju dan berkembang.

Ada satu hal yang perlu kita sadari, yaitu bahwa meskipun terjadi konflik dan "keributan" di antara "diri", tujuan tertinggi dari setiap "diri" selalu baik untuk kita. Mereka ingin kita bahagia.

Lalu, apa hubungan *Ego State*, LOA, dan pencapaian tujuan?

Konflik diri yang muncul karena dua atau lebih *Ego State* saling ribut membuat kita sulit mencapai impian kita. *Ego State* ini akan saling berkelahi sehingga menimbulkan perasaan lelah, letih, tidak bersemangat, malas, dan bahkan sabotase diri. Konflik ini sangat menguras energi Aki Psikis kita. Dan semakin hebat konflik itu, semakin sulit kita mencapai impian yang telah kita tetapkan.

Bagaimana cara menyelesaikan konflik di antara "diri"? Inilah salah satu materi yang diajarkan di *workshop Quantum*

Life Transformation. Ada banyak teknik yang bisa digunakan. Namun, secara prinsip, proses menyelesaikan konflik di antara *Ego State* terdiri dari lima langkah. *Pertama*, mengenali keberadaan *Ego State*. *Kedua*, menerima keberadaan, sikap, karakter, atau kepribadian *Ego State*. *Ketiga*, koordinasi. Pada tahap ini, kita mencari tahu hubungan antar masing-masing *Ego State* yang berkonflik. *Keempat*, integrasi. Pada tahap ini, kita membantu *Ego State* yang berkonflik menemukan resolusi, atau paling tidak, melakukan kompromi sehingga mereka dapat bekerja sama dengan baik. *Kelima*, sintesis yang merupakan proses harmonisasi menuju penemuan Diri Transpersonal. Pada tahap ini, kita menyadari siapa diri kita sesungguhnya.

Satu hal yang perlu diwaspadai saat kita berusaha mendamaikan dua *Ego State* adalah bahwa kita hanya berperan sebagai mediator atau fasilitator. Jika konflik yang terjadi dalam diri kita ringan, kita dapat melakukan mediasi sendiri. Bila cukup berat, kita perlu meminta bantuan terapis. Dan untuk itu, Anda perlu mencari terapis yang mengerti benar cara melakukan *Ego State Therapy*.

Apakah penting menyelesaikan konflik di antara *Ego States*? Sangat penting. Baru-baru ini, saat saya membantu peserta pelatihan meng-*install* program pikiran mengenai masa depan, ada seorang peserta mengalami konflik diri yang cukup hebat.

Ceritanya begini. Peserta ini ingin sukses di masa depan. Ia dibimbing untuk meng-*install* program sukses di pikiran bawah sadarnya. Pada tahap awal, semuanya berjalan mulus.

Namun, saat ia meng-*install* program untuk mendukung keberhasilan yang besar dalam hidupnya, muncul penolakan dari *Ego State* yang lain.

Ego State yang satu ingin peserta ini sukses, sedangkan *Ego State* yang lainnya menolak. Terjadi dialog internal yang intens. *Ego State* yang menolak berkata, "Hei, saya tidak mau Anda bekerja keras seperti itu. Saya khawatir, Anda akan sakit. Saya adalah bagian yang mengurus kesehatan Anda. Kalau Anda tetap memaksa mencapai hasil seperti yang Anda inginkan, dan saya tahu itu butuh perjuangan yang tidak sedikit, kerja keras, apalagi usia Anda sudah agak tua, saya akan menghambat dan membuat Anda tidak bisa bekerja."

Apa yang terjadi sesudahnya? Ternyata peserta ini mengabaikan pesan dari *Ego State* yang menolak. Ia tetap berusaha meng-*install* program pikiran yang mendukungnya mencapai sukses besar. Apa akibatnya? Tiba-tiba peserta ini merasakan pinggang kirinya sangat sakit. Semakin ia memaksa meng-*install* program, sakitnya semakin menjadi-jadi. Akhirnya, ia memutuskan untuk menunda peng-*install*-an itu. Begitu ia berhenti, berhenti pula rasa sakit di pinggangnya. Rasa sakit ini adalah manifestasi fisik dari penolakan *Ego State* yang tidak setuju dengan keinginan peserta ini.

Nah, bagaimana cara mengatasi penolakan atau sabotase ini? Kita perlu mencari tahu apa yang sebenarnya diinginkan oleh *Ego State* yang menolak. Lakukan dialog dengan tenang dan netral. Kita tidak boleh memihak atau menghakimi, apalagi sampai marah kepada *Ego State* yang "nakal" itu. Yang penting, dapatkan penyelesaian. Atau, paling tidak, ciptakan kompromi sehingga *Ego State* yang menolak bisa

memaklumi atau menerima serta tidak melakukan sabotase. Syukur-syukur ia bersedia mendukung kita untuk sukses.

Ada peserta yang bertanya kepada saya, "Apa boleh kita membekukan atau men-*deactivate* atau menonaktifkan *Ego State* yang "nakal" dan menghambat kemajuan kita?" Tidak boleh. Jangan sekali-kali melakukan hal ini karena akan sangat berbahaya. Apa pun yang diinginkan oleh *Ego State* yang menghambat kita menurutnya adalah demi kebaikan kita. Selain itu, kita tidak tahu apa peran atau tugas lain dari *Ego State* yang menghambat kita.

Maksudnya begini. Ada kasus di mana ada satu *Ego State* dari klien yang tidak mau diajak berunding untuk menyelesaikan masalah. Karena jengkel, si terapis yang kurang paham dengan teknik *Ego State Therapy* akhirnya mengambil jalan pintas, yaitu membekukan atau menonaktifkan *Ego State* ini.

Apakah masalah terselesaikan? Sekilas ya. Namun, ternyata *Ego State* yang dibekukan itu juga *Ego State* yang menangani rasa percaya diri, kemampuan berpikir kritis, serta membuat keputusan dengan cepat dan efektif. Apa akibatnya? Klien ini menjadi bingung dan tidak bisa beroperasi secara normal sebagai manusia. Ia merasa ada bagian dari pikirannya yang lumpuh. Rasa percaya dirinya *drop*, dan ia tidak bisa membuat keputusan.

Dibutuhkan bantuan terapis lain yang benar-benar andal serta mengerti seluk beluk dan cara kerja *Ego State* untuk menerapi klien ini. Prosesnya tidak mudah karena *Ego State* ini terlanjur marah, *ngambek*, dan tidak mau berkomunikasi karena telah dibekukan oleh terapis sebelumnya. Setelah

terjadi resolusi, klien ini bisa berubah dan hidupnya semakin berkembang karena konflik "diri" yang ia alami sebelumnya dapat diselesaikan dengan baik.

LOA SEBAGAI GEMA

Ada satu analogi lagi agar Anda bisa lebih memahami pentingnya *Ego State* kita saling mendukung dan seia sekata dalam mencapai tujuan. Misalnya, Anda berdiri di tempat yang bisa menghasilkan gema. Apa yang akan terjadi bila Anda berteriak, "Saya luar biasa"? Tentu Anda akan mendengar ada suara yang kembali kepada Anda dan persis sama, "Saya luar biasa...luar biasa...biasa...."

Nah, sekarang bagaimana kalau ada dua orang yang meneriakkan kata atau kalimat yang tidak sama pada waktu bersamaan? Misalnya, Anda sebagai orang pertama berteriak, "Saya luar biasa," sedangkan rekan Anda sebagai orang kedua berteriak, "Saya goblok." Kira-kira bagaimana gema yang Anda dengar? Sudah pasti akan sangat kacau. Bisa jadi suara yang Anda dengar adalah, "Saya goblok luar biasa" atau "Saya luar biasa goblok". Anda melihat efeknya?

Satu contoh lagi. Bagaimana bila yang diteriakkan adalah "Saya mau jadi orang kaya" dan "Saya benci orang kaya"? Gema yang terdengar mungkin menjadi, "Saya mau benci jadi orang kaya" atau "Saya benci mau jadi orang kaya".

Contoh di atas sebenarnya sama dengan kondisi diri kita. Jika gema ini adalah LOA, suara yang kita teriakkan sebenarnya berasal dari *Ego State* kita. Jika *Ego State* atau

bagian dari diri kita semua setuju dan mendukung apa yang kita inginkan, suara yang kita “teriakkan” hanya satu. Apa yang kita dapatkan persis seperti yang kita teriakkan. Konflik diri terjadi saat dua atau lebih *Ego State* punya perbedaan pendapat, kepentingan, dan tujuan.

Pembaca, sekarang kita kembali ke pertanyaan dan pernyataan di awal bab ini. Setelah membaca sejauh ini, saya yakin, sekarang Anda mengerti mengapa ada yang begitu mudah dan ada yang begitu sulit mendapatkan yang mereka inginkan. Ini semua berhubungan dengan *mental block*, lebih spesifik lagi Lintah Energi.

Saya memahami benar proses perubahan atau transformasi diri karena saya adalah terapis aktif yang setiap hari membantu klien mengatasi masalah mereka. Saat menyusun program pelatihan yang saya beri nama **Quantum Life Transformation**, saya memasukkan berbagai teknik terapi dan transformasi diri yang saya gunakan di ruang praktik saya. Hasilnya? Sungguh luar biasa.

Mengapa luar biasa? Karena pendekatan yang saya gunakan adalah pendekatan terapi, bukan sekadar motivasi. Saya membantu peserta berubah dengan melakukan re-edukasi terhadap pikiran bawah sadar melalui navigasi pikiran.

Kalau begitu, apakah semua alumnus pelatihan saya dijamin pasti akan berubah dan berhasil? Saya tidak pernah berani menjamin. Mengapa? Karena saya tahu persis bahwa kecepatan perubahan setiap orang tidak sama. Kecepatan transformasi diri bergantung pada kondisi mereka masing-masing. Terapi adalah kontrak upaya, bukan kontrak hasil.

Lebih jelasnya begini. Misalnya, kita menggunakan skala -10 sampai 10. Titik 0 adalah titik awal keberhasilan. Jika mencapai titik 10, berarti sukses. Nah, titik *start* setiap orang yang hadir di pelatihan saya tidak sama. Ada yang datang dengan posisi di 0, 1, 2, 3, atau bahkan sudah 5. Peserta seperti ini akan mengalami *quantum leap* yang luar biasa. Namun, ada juga peserta yang datang dengan kondisi “babak belur”, misalnya di titik -3, -5, atau bahkan -10. Peserta ini perlu meningkatkan level mereka minimal ke titik 0. Dari sini, barulah mereka mulai melangkah menuju sukses di titik 10.

Banyak yang tidak memahami hal ini. Banyak yang berharap, begitu selesai pelatihan, bisa langsung menjadi orang sukses, kaya raya, dan bahagia. Ini jelas tidak mungkin. Sukses membutuhkan proses. Dan proses ini unik untuk setiap individu.

Jangankan di pelatihan, di sesi terapi personal, *one-on-one*, yang saya lakukan, walaupun kebanyakan hanya membutuhkan satu sesi, tetap ada yang sampai memerlukan beberapa sesi agar bisa selesai hingga tuntas. Maka saya sering menolak calon peserta pelatihan yang *overexpect*, yang berharap terlalu tinggi dan berlebihan.

Memahami dinamika transformasi diri bersifat unik, saya menggunakan berbagai teknik pemberdayaan pikiran bawah sadar untuk membantu peserta pelatihan **Quantum Life Transformation**. Selain itu, saya juga memberikan mereka PR (pekerjaan rumah) untuk mengerjakan 12 modul melalui *website* QLTl.com. Tidak itu saja, saya juga memberikan *web conference* untuk membantu peserta agar lebih memahami

apa yang telah mereka pelajari di pelatihan, apa yang telah mereka kerjakan melalui 12 modul, dan menjawab berbagai pertanyaan mereka secara *live*.

Terlepas dari titik *start* setiap orang, ada satu hal yang pasti, yaitu bahwa materi yang saya berikan di pelatihan **Quantum Life Transformation** adalah materi atau teknik terbaik yang telah teruji secara klinis serta mampu membantu seseorang berubah dengan cepat, mudah, efektif, efisien, dan permanen. Dan teknik-teknik ini telah saya gunakan di ruang praktik saya.

Saya tidak akan pernah mau mengajarkan teknik yang belum saya uji sendiri keampuhannya. Ada sangat banyak teknik yang tidak saya ajarkan, walaupun telah saya pelajari, karena apa yang diklaim di buku, CD, atau DVD itu ternyata sangat *ribet* dan tidak efektif. Dengan kata lain, teknik yang saya ajarkan adalah yang terbaik dan terbukti ampuh serta mudah digunakan oleh siapa saja.

Saya akan menutup bab ini dengan kisah luar biasa yang dialami oleh salah satu alumnus QLT berikut ini:

Dear Pak Adi,

Pertama-tama, saya minta maaf, Pak. *E-mail* baru terkirim hari ini. Sebenarnya sudah lama saya ingin bercerita tentang apa yang telah saya alami sejak mengikuti pelatihan **Quantum Life Transformation** (QLT).

Saya akan mulai cerita dari sebelum saya ikut QLT. Saya mengenal buku Pak Adi pada 2008 melalui adik saya yang telah mengikuti ***Super Camp Becoming a Money Magnet*** angkatan XII yang diadakan di Hotel Singgasana, Surabaya.

Namun, berhubung masih banyak jadwal yang mesti saya hadiri pada saat itu, saya tidak jadi ikut, dan berencana ikut di Super Camp XIII di Puncak. Namun, lagi-lagi saya kehabisan tempat. Saat saya mau mendaftar, Bu Ely mengatakan bahwa *seat* sudah penuh dan sama sekali tidak bisa tambah peserta. Saya masuk *waiting list* yang ke-36. Akhirnya, saya memutuskan untuk ikut yang berikutnya.

Nah, saat mau mendaftar untuk SC berikutnya, saya baru tahu bahwa Bapak menghentikan pelatihan SC dan mengembangkan pelatihan baru, yang materinya lebih *up-to-date*, yaitu **Quantum Life Transformation**. Ternyata SC yang ke-13 di Puncak adalah yang terakhir. Selanjutnya, saya mendaftar untuk mengikuti QLT di Batu, Malang.

Sebenarnya tujuan saya mengikuti QLT adalah menenangkan pikiran, yang selama ini selalu takut, ragu-ragu, khawatir, cemas, sehingga menyebabkan sakit maag berkepanjangan. Saya sudah berobat ke banyak dokter, tetapi tetap belum ada perubahan. Yang saya dapatkan hanya penambahan obat penenang dari hari ke hari dan kondisi saya ini sudah berjalan hampir selama sepuluh tahun.

Setelah tahu bahwa Pak Adi adalah pakar teknologi pikiran, *Re-Educator* dan *Mind Navigator*, saya ingin belajar kepada Pak Adi tentang cara menata pikiran. Saya berharap akan bisa lebih tenang dan rileks dalam menghadapi masalah apa pun. Dokter saya selalu memberikan saran kepada saya untuk lebih rileks dan tenang agar sakit maag saya bisa sembuh. Dokter mengatakan sakit maag saya disebabkan oleh stres, pikiran yang kacau. Namun, dokter saya tidak bisa

menunjukkan bagaimana cara agar saya bisa lebih rileks dan tenang.

Selanjutnya saya membeli dan membaca buku-buku Pak Adi. Saking asyiknya, saya membaca semuanya hanya dalam waktu tiga hari. Dahsyat, kan? Tapi banyak juga yang tidak nyantol, he...he.... Setelah mengikuti QLT, saya membaca ulang semua buku Pak Adi dan ternyata semuanya dahsyat. Buku-buku Pak Adi ditulis dengan bahasa yang sangat mudah dicerna sehingga lebih mudah saya mengerti. Sepulang dari QLT, saya merasakan banyak perubahan, baik pada pikiran maupun cara pandang saya yang selama ini salah. Perlahan-lahan saya berubah menjadi lebih baik.

Oh ya, Pak, sepulang dari QLT, saya sempat “hang” selama dua minggu. Ini pasti akibat dari proses restrukturisasi pikiran yang saya alami selama mengikuti QLT. Setelah itu, saya pulih kembali. Namun, kali ini rasanya lain. Saya seperti terlahir kembali berkat pembelajaran yang ketat selama empat hari di QLT yang telah mengubah banyak pandangan saya yang selama ini negatif menjadi sangat positif.

Selain itu, perasaan saya menjadi begitu lega dan *plong* sekali. Terus terang, saya tidak tahu kenapa. Namun, yang pasti, seiring dengan berjalannya waktu, apa yang diajarkan oleh Pak Adi, yaitu bahwa kita harus selalu yakin, pasrah, bersyukur, dan berdoa, saya terapkan sungguh-sungguh dalam hidup saya dan hasilnya sungguh luar biasa. Saya bisa lebih menerima keadaan dan mampu menghilangkan rasa khawatir, cemas, dan ragu-ragu. Hasilnya sungguh positif. Sakit maag yang telah saya derita sekian lama akhirnya berangsur-angsur sembuh dengan sendirinya dan hilang.

Setelah saya cermati, ternyata selama ini hidup saya penuh dengan ketegangan dan emosi yang selalu meledak-ledak. Hal ini membuat produksi asam lambung berlebihan dan akibatnya saya terkena sakit maag.

Sembuhnya sakit maag saya ini sebenarnya adalah bonus. Tujuan saya mengikuti QLT sebenarnya adalah menata pikiran saya. Dan ada bonus tambahan lagi. Rezeki mengalir dengan sangat lancar. Tanpa perlu dicari, rezeki datang sendiri.

Contohnya, pada awal Januari ini, saya mendapat *project container* yang cukup besar nilainya. Ceritanya begini. Suatu pagi, saya mendapat telepon dari seorang calon *customer* yang punya kargo, yang mau dikirim ke Amerika. Saya sama sekali tidak mengenal calon *customer* ini. Dia meminta saya untuk menyediakan 100 *container* untuk mengirim barangnya. Ini sungguh luar biasa.

Mengapa luar biasa? Karena saya tidak mengenal calon *customer* ini dan saya tidak tahu ia mengenal saya dari mana.

Mendapat permintaan ini, saya langsung masuk ke kondisi khusyuk dan berdoa memohon kemurahan Tuhan agar bisa mendapatkan order ini. Saya juga memohon mendapat keuntungan yang besar. Selesai berdoa, saya merasa begitu yakin dan lega (*feel good*). Saya langsung mencari *space* dan harga yang bagus. Hasilnya sungguh dahsyat. Hanya dalam waktu satu hari, kami *deal* dan saya mendapatkan *project* ini. Dan benar, margin atau keuntungannya cukup besar.

Lebih dari itu, saya bersyukur sekali bisa bertemu dengan Pak Adi, Bu Stephanie, Bu Elly, dan *crew* QLT, serta komunitas *Milis Money Magnet* yang benar-benar luar biasa. Saya belajar

tentang banyak hal yang bermanfaat untuk hidup saya, baik melalui QLT maupun rekan-rekan di milis. Terlalu banyak untuk saya ungkapkan satu per satu di sini.

Yang pasti, di saat semua orang mengeluhkan krisis, bisnis sepi, saya malah terus banjir order. Setiap hari saya bersyukur kepada Tuhan atas berkat yang saya dapatkan dalam hidup saya. Dan ini semua dimulai dengan perasaan yakin, syukur, pasrah, serta doa.

Ternyata, dengan mengikuti QLT seperti yang saya ceritakan di atas, saya merasa dilahirkan kembali. Walaupun masih perlu belajar lebih banyak, saya sekarang sudah bisa lebih tenang, bisa memandang atau menilai suatu masalah dengan netral, baik yang terjadi di kantor maupun di rumah, tidak berapi-api dan marah-marah seperti dulu lagi.

Pelatihan QLT benar-benar dahsyat dan terbukti mampu mengubah hidup saya. Untuk itu, saya sangat menyarankan pelatihan ini kepada mereka yang serius ingin berubah dan maju dalam hidup. Pelatihan ini berbasis terapi yang sangat bagus sekali (*highly recommended*).

Demikian Pak Adi, *sharing* dari saya. Saya akan terus belajar dan belajar mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik dan semakin maju.

Salam dahsyat buat Pak Adi, Bu Stephanie, dan keluarga.

Anisa

Alumnus QLT Angkatan 1

BAB 12

Akselerasi Sukses

Pembaca, setelah Anda memahami prinsip sukses **Quantum Life Transformation**, mengerti cara menemukan dan mengatasi *mental block*, kini saya akan menjelaskan tiga teknik lagi untuk mempercepat pencapaian impian.

Dua teknik pertama yang saya maksudkan adalah sensualisasi dan afirmasi. Sedangkan teknik ketiga adalah akselerasi pencapaian dengan memacu kerja pikiran bawah sadar dengan memberikan hadiah tertentu.

Kita akan membahas sensualisasi dan afirmasi. Saya yakin Anda pasti cukup mengenal istilah afirmasi, tapi kalau sensualisasi pasti agak bingung. Anda mungkin lebih mengenal istilah visualisasi. Lalu, apa beda visualisasi dan sensualisasi?

Sensualisasi berasal dari kata *sense* atau indera. Dengan kata lain sensualisasi adalah kita mengalami sesuatu melalui kelima indera kita.

Visualisasi adalah kita menggunakan kemampuan imajinasi untuk membayangkan atau “melihat” sesuatu dengan mata pikiran. Sensualisasi adalah kita menggunakan kelima indera, penglihatan, pendengaran, rasa, bau, dan sensasi perabaan untuk mengalami sesuatu. Jadi tidak hanya melihat atau visual. Dengan kata lain, visualisasi adalah bagian dari sensualisasi.

Sedangkan afirmasi (*to affirm*) berarti menegaskan atau menguatkan atau “to make firm” apa yang kita imajinasikan atau bayangkan. Afirmasi adalah salah satu elemen paling penting dalam melakukan sensualisasi.

Sebenarnya ada dua jenis sensualisasi:

1. reseptif: kita hanya rileks dan membiarkan gambar, suara, bau, rasa, sensasi perabaan, muncul di pikiran. Kita tidak menentukan dan mengarahkan apa yang muncul.
2. aktif: kita menentukan dan mengarahkan apa yang muncul dan dialami pikiran kita.

Dalam **Quantum Life Transformation**, yang kita gunakan adalah sensualisasi aktif. Banyak orang bingung bila saya meminta mereka melakukan sensualisasi. Banyak yang mengatakan bahwa mereka sama sekali tidak bisa membayangkan sesuatu. Apakah benar seperti ini? Coba Anda lakukan hal berikut.

LATIHAN SENSUALISASI

Tutup mata dan rilekskan tubuh dan pikiran Anda. Coba ingat ruang atau tempat yang Anda kenal, misalnya kamar tidur, ruang kerja, atau ruang tamu Anda. Perhatikan apa yang ada di ruang itu, misalnya warna lantainya, warna dinding, perabot apa yang ada, bagaimana letaknya. Bayangkan, rasakan, dan dengar langkah kaki Anda saat berjalan memasuki ruang itu. Rasakan diri Anda duduk atau berbaring di kursi yang nyaman atau di ranjang.

Sekarang coba ingat pengalaman menyenangkan yang Anda alami beberapa hari lalu, khususnya yang berhubungan dengan sensasi fisik seperti makan makanan yang lezat, dipijat, atau berenang di kolam dengan air yang dingin. Ingat, nikmati, dan rasakan pengalaman ini sejelas-jelasnya.

Sekarang bayangkan dan rasakan kembali Anda sedang berlibur di tempat yang tenang. Mungkin di daerah pedesaan atau pegunungan. Mungkin sedang duduk santai di pinggir pantai atau sedang berjalan di kebun bunga yang indah. Tempat ini bisa berupa tempat yang pernah Anda kunjungi atau hanya dalam imajinasi Anda. Bayangkan secara jelas pengalaman ini atau ciptakan pengalaman yang sesuai dengan yang Anda inginkan.

Apa pun proses yang Anda lakukan untuk bisa memunculkan pengalaman ini di pikiran Anda adalah cara Anda melakukan sensualisasi. Jadi, sensualisasi bisa dilakukan dengan salah satu, dua, atau beberapa cara sekaligus: secara visual (melihat/membayangkan), auditori (mendengar), olfaktori (mencium bau), gustatori (mengecap rasa), dan kinestetik (perasaan).

Sensualisasi, sama seperti keterampilan lainnya, perlu dilatih agar kita menjadi mahir melakukannya. Memang, ada orang yang mudah melakukan sensualisasi, ada juga yang mengalami kesulitan. Namun, bila mau melatih diri, mereka pasti mampu melakukan sensualisasi.

Pernah ada peserta pelatihan QLT, seorang pria, yang mengeluh bahwa meskipun telah melatih diri dengan sungguh-sungguh ia tetap tidak bisa melakukan sensualisasi. Saya lalu minta ia membayangkan wanita cantik yang hanya mengenakan bikini dan sedang berjemur di pantai. Apakah bisa muncul gambarnya? He...he... bapak ini membayangkan sambil tersenyum. Katanya asyik dan gambarnya sangat detail. Ia benar-benar melihat dan bisa merasakan berada di samping wanita cantik itu. Ia bahkan bisa mendengar suara wanita itu.

Itu contoh sensualisasi. Sensualisasi adalah cara kita mengalami kembali atau menciptakan pengalaman dengan menggunakan kelima modalitas atau indera. Sensualisasi yang dilakukan hanya dengan menggunakan visualisasi punya kelemahan yang cukup signifikan. Kelemahannya adalah tidak semua orang bisa melakukan visualisasi. Kira-kira 90% anak di bawah usia 13 tahun, 50% wanita dewasa, dan 25% pria dewasa dapat melakukan visualisasi dengan mata tertutup. Orang yang sangat *emotionally suggestible* (tipe A kadar tinggi) adalah orang yang sulit atau bahkan tidak bisa melakukan visualisasi. Ada juga orang mengalami kesulitan atau belum bisa membayangkan karena mereka tidak terbiasa.

Untuk tahu apa tipe sugestibilitas Anda, silakan kunjungi web pribadi saya **www.adiwgunawan.com** dan lakukan uji sugestibilitas secara *on-line*.

Skor Anda akan mengungkapkan tipe sugestibilitas Anda yang dominan. Selanjutnya Anda bisa menggunakan tipe sugestibilitas Anda yang dominan sebagai acuan untuk menyusun kalimat afirmasi dan melakukan sensualisasi.

Bagi Anda yang sulit atau tidak bisa melakukan sensualisasi jangan khawatir. Nanti saya akan menjelaskan caranya sehingga Anda juga bisa melakukan sensualisasi dengan efektif.

AFIRMASI

Umumnya orang memahami afirmasi sebagai kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan tujuan melakukan pemrograman pikiran bawah sadar. Dalam bab ini, saya akan menjelaskan afirmasi secara lebih mendalam, dan bukan sekadar pengulangan kata atau kalimat tertentu.

Afirmasi pertama kali dikenalkan oleh Emile Coue (1857-1926). Coue mengajar orang melakukan *autosuggestion* dan kalimat afirmasi yang ia ajarkan adalah “*Day by day, in every way, I am getting better and better*” atau “Setiap hari dalam segala hal keadaanmu selalu membaik dan makin membaik.”

Berikut adalah beberapa contoh afirmasi:

- Saya adalah magnet uang. Uang dalam jumlah besar mengalir dengan sangat deras ke rekening saya dari berbagai sumber termasuk sumber-sumber tak terduga.
- Setiap hari dalam segala hal saya selalu mendapatkan yang terbaik dengan sangat mudah.
- Setiap hari dalam segala hal keadaanku selalu membaik dan semakin membaik.
- Apa pun yang saya butuhkan saya peroleh dengan sangat mudah dan hampir tanpa upaya.
- Hidup saya berkembang sempurna.
- Saya memiliki semua yang saya butuhkan untuk menikmati hidup saya saat ini.
- Saya adalah tuan dari hidup saya sendiri.
- Semua yang saya butuhkan telah tersedia di dalam diri saya.
- Hati saya dipenuhi kebijaksanaan sempurna.
- Saya utuh dan lengkap.
- Saya mencintai dan menghargai diri saya apa adanya.
- Saya menerima semua perasaan saya sebagai bagian dari diri saya.
- Saya mencintai dan dicintai.
- Semakin saya mencintai diri saya, semakin saya dapat mencintai orang lain.
- Sekarang saya memberi dan menerima cinta dengan bebas.
- Saya menarik cinta, hubungan yang harmonis ke dalam hidup saya.

Berbeda dengan pemahaman orang pada umumnya, yang mengatakan bahwa kita harus memberikan *deadline* agar afirmasi bisa bekerja dengan baik, ternyata untuk orang tertentu *deadline* ini justru harus dihindari. Ada tipe orang yang pikiran bawah sadarnya bisa menerima *deadline*, tapi ada juga tipe yang sama sekali tidak bisa. Ini berhubungan dengan tipe sugestibilitas seseorang. Tipe sugestibilitas adalah cara seseorang menerima suatu informasi ke dalam pikiran bawah sadarnya.

Saat menyusun kalimat afirmasi Anda perlu mengetahui tipe sugestibilitas Anda. Manusia terbagi dalam dua tipe sugestibilitas. Ada tipe *emotionally suggestible* (tipe A) dan *physically suggestible* (tipe B). Mana yang lebih baik? Tidak ada yang lebih baik atau lebih buruk. Keduanya sama-sama baik. Pemahaman mengenai tipe sugestibilitas merupakan kunci untuk dapat melakukan afirmasi yang efektif dan efisien yang bisa langsung diterima pikiran bawah sadar.

Berikut perbedaan masing-masing tipe sugestibilitas:

Sugestibilitas Emosi (tipe A)

- Mewakili kurang lebih 60% populasi
- Tetapkan alasan yang jelas untuk mencapai suatu tujuan
- Jangan memasukkan *deadline* atau batas waktu tanggal pencapaian.

Sugestibilitas Fisik (tipe B)

- Mewakili kurang lebih 40% populasi
- Gunakan bahasa langsung tanpa alasan
- Tetapkan *deadline* atau batas waktu tanggal pencapaian.

Contoh afirmasi untuk tiap tipe sugestibilitas:

Sugestibilitas Emosi (tipe A)

"Komisi sebesar Rp40 juta per bulan saya gunakan untuk membiayai sekolah anak saya di Australia."

Sugestibilitas Fisik (tipe B)

"Paling lambat akhir tahun ini, atau lebih cepat lagi saya mempunyai penghasilan sebesar Rp40 juta per bulan."

Apakah Anda bisa melihat bedanya? Yang pertama, afirmasi untuk sugestibilitas emosi berisi jumlah rupiah dan alasan, namun tidak menyatakan *deadline*. Yang kedua, sugestibilitas fisik hanya menyatakan jumlah uang dan *deadline*, tanpa perlu menyebut alasan.

Jika setelah Anda membuat afirmasi, menggunakan kalimat *present tense*, kata ganti orang pertama, menggunakan kata "saya" sebagai subjek kalimat, menggunakan *deadline*, dan merasa hati Anda tidak enak saat mengucapkan afirmasi itu, maka bisa dipastikan Anda lebih dominan tipe A.

Saya beri contoh lagi agar lebih jelas. Misalnya Anda seorang penjual mobil dengan tipe sugestibilitas dominan *emotionally suggestible* (tipe A), dan menggunakan afirmasi "Setiap bulan saya menjual lima unit mobil dengan omset minimal Rp3 miliar" atau "Saya mendapat komisi sebesar Rp50 juta per bulan dari komisi penjualan mobil", maka besar kemungkinan afirmasi ini ditolak. Penolakan ini tampak dalam bentuk perasaan tidak enak di hati Anda.

Mengapa ditolak? Karena Anda tipe A yang **tidak suka** dengan ***deadline***. Ditambah lagi afirmasi di atas sama sekali

tidak berisi alasan mengapa Anda perlu mendapatkan uang itu.

Kalimat afirmasi di atas sangat cocok dan disukai oleh orang tipe B. Mengapa? Karena afirmasi ini menggunakan bahasa langsung dan ada batas waktu pencapaian/ *deadline*.

Bagaimana agar kalimat afirmasi di atas bisa diterima oleh orang tipe A?

Kita perlu menyusun ulang kata-katanya menjadi, "Saya menikmati komisi Rp50 juta dari penjualan mobil dan saya gunakan untuk membiayai umroh orangtua saya ke tanah suci."

Untuk memudahkan Anda menyusun afirmasi, sesuai dengan tipe sugestibilitas Anda, gunakan acuan berikut ini:

Tipe A

Saya menggunakan komisi/uang/penghasilan sebesar
Rp. dari..... untuk.....

Tipe B

Saya menerima komisi/uang/penghasilan sebesar
Rp. pada tanggal..... bulan..... tahun.....

Anda jelas sekarang mengapa ada orang yang membuat kalimat afirmasi tapi perasaannya tidak enak. Sepertinya ada yang menolak atau menggajal di hati. Ini karena mereka menulis kalimat afirmasi tanpa mengenali tipe sugestibilitas mereka.

Banyak orang berhenti melakukan afirmasi karena merasa tidak ada hasilnya. Sebenarnya bukan tidak ada hasilnya. Mereka terlalu bernaftu dan ingin mendapatkan hasil secara instan. Agar hal seperti itu tidak terjadi, Anda perlu memahami prinsip kerja sugesti.

Lho, kok sugesti? Ya, karena afirmasi sebenarnya adalah sugesti yang kita ucapkan pada diri kita sendiri. Kita sebenarnya melakukan *self-hypnosis* dengan mengucapkan afirmasi berulang-ulang.

Afirmasi atau sugesti sebenarnya merupakan unit informasi yang berfungsi sebagai program pikiran. Setelah program pikiran ini masuk ke pikiran bawah sadar, diterima, diproses, maka selanjutnya program pikiran ini akan dijalankan.

Nah, ada hal penting yang perlu diperhatikan berhubungan dengan waktu eksekusi program pikiran ini. Begitu suatu afirmasi atau sugesti atau program pikiran masuk ke pikiran bawah sadar maka ada tiga kemungkinan yang bisa terjadi:

1. Program pikiran ini segera/langsung dijalankan. Jika ini yang terjadi maka Anda akan langsung merasakan perubahan sejalan dengan afirmasi Anda. Perubahan ini bisa berupa perubahan yang signifikan dalam waktu singkat.
2. Program pikiran segera dijalankan namun perubahan yang terjadi bersifat *incremental*, sedikit demi sedikit, semakin lama semakin kuat.
3. Terdapat waktu jeda antara masuknya afirmasi dan eksekusi. Lama waktu jeda ini bisa beberapa hari, minggu, atau bahkan mungkin bulan. Setelah waktu jeda,

yang lamanya bergantung pada kondisi pikiran bawah sadar masing-masing orang, barulah program pikiran dijalankan. Saat program dijalankan maka akan ada dua kemungkinan. Bisa mengikuti alur no 1 atau no 2 di atas.

Mengapa bisa sampai terjadi waktu jeda? Masih ingat cerita saya di depan mengenai kekuatan *mental block*?

Mental block adalah program pikiran dengan muatan emosi negatif tertentu. Kekuatan *mental block* bergantung pada intensitas emosi negatifnya. Semakin intens emosinya, akan semakin kuat *mental block* itu. Nah, saat kita memasukkan suatu program pikiran tertentu ke dalam pikiran bawah sadar, program ini mendapat perlawanan dari *mental block*. Jika *mental block* terlalu kuat, sudah tentu dibutuhkan waktu yang lama untuk bisa mengalahkannya. Itulah sebabnya ada orang yang telah melakukan afirmasi dalam waktu cukup lama namun tetap belum bisa berubah. Ini semua karena kekuatan program positif yang dimasukkan ke pikiran bawah sadar kalah kuat dibanding *mental block*.

Biasanya orang yang tidak mengerti prinsip kerja sugesti, bahwa bisa terdapat jeda antara saat masuknya afirmasi dan program dijalankan, akan berhenti melakukan afirmasi karena merasa tidak ada hasilnya. Padahal saat itu sebenarnya telah terjadi perubahan di pikiran bawah sadarnya. Namun momentumnya masih kurang kuat sehingga belum bisa dirasakan secara sadar dan nyata.

Hal-hal yang harus diperhatikan saat akan melakukan afirmasi:

1. Siapkan kalimat afirmasi/skrip yang akan Anda baca.

Syarat skrip:

- Kalimat singkat
 - Mudah dimengerti
 - Kalimat dengan waktu sekarang (*present tense*)
 - Selalu positif
 - Selalu membuat *feel good* (perasaan senang)
 - Hindari perangkat *phrasing* (sebisa mungkin hindari penggunaan kata-kata negatif)
2. Baca skrip dengan sikap mental, "Saya suka, yakin, dan tahu bahwa sugesti ini pasti bekerja demi kebaikan dan kemajuan saya." Baca skrip 15x.
 3. Pastikan Anda masuk ke kondisi relaksasi mental yang dalam. Stabilkan diri Anda sekitar 1 sampai 2 menit.
 4. Keluar dari kondisi relaksasi mental.
- Ulangi langkah 2 sampai 3 sebanyak 15x

Afirmasi, sesuai dengan definisi yang saya berikan, dan yang digunakan di dalam **Quantum Life Transformation**, bukan sekadar mengucapkan kata atau kalimat tertentu. Afirmasi dalam QLT bertujuan untuk memperkuat, menegaskan, dan meneguhkan sensualisasi sehingga memperkuat efek tarikan LOA.

MELAKUKAN SENSUALISASI DAN AFIRMASI DENGAN EFEKTIF VERSI QLT

Jika kita berkomunikasi dengan seseorang, kita harus menggunakan bahasa yang sama agar komunikasi bisa berjalan lancar dan saling memahami. Demikian pula bila kita ingin berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar. Apa bahasa yang digunakan oleh pikiran bawah sadar kita? Benar sekali, bahasa yang digunakan adalah “bahasa” yang bersifat sensual atau terdiri dari sebanyak mungkin komponen indera. Bisa gambar, suara, sensasi perabaan, rasa, atau bau dan diperkuat dengan perasaan atau emosi.

Agar sensualisasi dan afirmasi bisa bekerja secara efektif, ada empat syarat yang harus dipenuhi:

1. Sensualisasi atau afirmasi, yang sebenarnya merupakan suatu bentuk sugesti, harus bisa masuk ke pikiran bawah sadar.
2. Sensualisasi atau afirmasi harus diterima oleh pikiran bawah sadar. Diterima maksudnya adalah tidak ada penolakan dari *belief system*.
3. Sensualisasi atau afirmasi harus dimengerti oleh pikiran bawah sadar. Diterima tidak selalu berarti dimengerti.
4. Sensualisasi atau afirmasi harus terintegrasi ke dalam *belief system* yang ada.

Salah satu saja dari keempat syarat di atas tidak terpenuhi, maka sensualisasi dan atau afirmasi dipastikan tidak akan bekerja secara efektif.

Dalam QLT, sensualisasi dan afirmasi dilakukan dalam dua kondisi: Pertama, dalam kondisi *deep mental relaxation*

atau kondisi mental yang sangat rileks; kedua, dalam kondisi sadar normal.

SENSUALISASI DAN AFIRMASI DALAM KONDISI DEEP MENTAL RELAXATION

Nah, bagaimana melakukan sensuasiasi dan afirmasi yang benar, efektif, dan powerful? Yang sangat baik adalah bila dilakukan dalam kondisi relaksasi mental yang dalam. Namun ada syarat lain yang perlu diperhatikan.

Sebelum Anda melakukan **sensualisasi**, yang perlu Anda lakukan:

1. Tetapkan secara sangat spesifik target atau impian yang ingin Anda capai. Semakin jelas impian Anda akan semakin baik.
2. Tuliskan skenario, dengan sejas-jelasnya, apa yang terjadi, apa yang Anda dapatkan, apa yang Anda alami atau rasakan saat impian Anda tercapai. Skenario ini yang akan Anda mainkan sebagai pengalaman di pikiran Anda saat melakukan sensuasiasi aktif dalam kondisi relaksasi mental yang dalam.

Jika Anda tidak jelas dan spesifik tentang apa yang sungguh-sungguh Anda inginkan, maka pikiran bawah sadar Anda melakukan salah satu dari 2 hal berikut. Pertama, energi pikiran bawah sadar tidak bisa difokuskan untuk membantu Anda mencapai impian Anda. Dengan demikian, Anda akan mengalami kesulitan mencapai impian Anda. Kedua, pikiran bawah sadar akan membuat penafsiran sendiri dan

akan membantu Anda mencapai target yang **ia pikir** Anda inginkan. Kalau ini yang terjadi, maka yang Anda dapatkan akan tidak sama dengan yang Anda inginkan.

Berikut ini saya beri contoh agar lebih jelas.

Sepasang suami istri, keduanya berusia 60 tahun, sedang merayakan ulang tahun perkawinan mereka yang ke-35. Saat perayaan berlangsung, tiba-tiba muncul malaikat yang turut memberikan ucapan selamat.

Malaikat, yang ikut berbahagia dan kagum dengan kehidupan rumah tangga yang telah dibina sekian lama, memberikan kesempatan pada suami istri ini untuk masing-masing meminta sesuatu dan pasti akan dikabulkan.

Sang istri, setelah berpikir sejenak, langsung meminta perjalanan keliling dunia. Malaikat mengibaskan tongkatnya dan ajaib... tiba-tiba di tangan si istri muncul tiket pesawat keliling dunia, kelas bisnis, lengkap dengan voucher hotel bintang lima.

Selanjutnya, malaikat bertanya kepada si suami apa yang ia inginkan. Si suami tanpa berpikir lama menjawab, "Saya ingin punya istri yang 30 tahun lebih muda dari saya."

Malaikat itu berkata, "Your wish is my command", dan kembali mengibaskan tongkat ajaibnya dan si suami langsung menjadi berusia 90 tahun.

Moral dari cerita ini adalah bila kita tidak spesifik menentukan apa yang kita inginkan, maka pikiran bawah sadar

akan merealisasikan permintaan kita berdasar persepsi pikiran bawah sadar itu sendiri.

Oke, kembali ke syarat awal melakukan sensualisasi, yaitu harus ada target yang spesifik. Misalnya Anda ingin mendapatkan mobil baru. Maka Anda harus jelas mengenai merek, tahun pembuatan, warna, perlengkapan, kapasitas mesin, variasi, pembiayaan, ukuran mobil, dan lainnya.

Jika Anda ingin punya rumah baru, Anda harus jelas mengenai bentuk, besar, lokasi, berapa jumlah kamar, eksterior, interior, dan masih banyak lagi. Semakin jelas semakin baik.

Bila Anda ingin penghasilan Anda naik menjadi 2 kali lipat dari yang sekarang, Anda perlu jelas apa yang akan menjadi tanda tercapainya impian Anda ini. Apakah saldo tabungan Anda yang meningkat? Mungkin Anda akan punya deposito atas nama Anda di bank tertentu? Misalnya Anda ingin punya uang, katakanlah, Rp1 miliar. Tahukah Anda berapa banyak uang ini bila dalam pecahan Rp1.000, Rp5.000, Rp10.000, Rp20.000, Rp50.000 atau Rp100.000? Berapa banyak krupuk yang dapat dibeli dengan yang uang 1 miliar? Saya serius lho dengan pertanyaan ini. Jika Anda tidak bisa membayangkan berapa banyaknya uang ini, sebenarnya Anda tidak jelas dengan yang Anda inginkan.

Mengapa perlu jelas? Karena saat melakukan sensualisasi yang dibayangkan adalah **hasil akhir**, Anda telah berhasil mencapai yang Anda impikan. **Bukan proses** pencapaiannya.

Mengapa tidak boleh membayangkan prosesnya? Karena jika Anda membayangkan prosesnya, Anda menutup

kemungkinan-kemungkinan lain yang bisa terjadi. Bukankah rejeki itu datangnya bisa dari mana saja? Lha, kalau Anda membayangkan proses berarti Anda telah menetapkan bahwa Anda akan mendapatkan impian Anda **hanya** dengan satu cara saja, yaitu seperti yang Anda bayangkan. Padahal bisa saja Anda mendapat rejeki dari sumber-sumber tak terduga.

Ini ada satu kisah yang sangat menggugah dari seorang anggota milis Money Magnet yang sejalan dengan apa yang saya ceritakan di atas:

Pada tahun 2002, Ibu saya sering sekali mengucapkan keinginannya bahwa sebelum usia 50 tahun Beliau sudah berangkat ibadah haji. Kata-kata ini sangat sering saya dengar. Pada musim haji tahun 2004 Ibu diajak temannya untuk bisa sama-sama naik haji tahun depan, yakni 2005. Perkiraan biayanya sebesar Rp30 juta.

Pada waktu itu, Ibu saya tidak punya uang sebanyak itu. Tetapi dengan sangat yakin, walaupun saat itu hanya punya Rp1 juta, Beliau mendaftar di suatu yayasan yang mengelola perjalanan haji untuk ikut naik haji di tahun 2005. Dengan berbekal keyakinan yang teguh Ibu berusaha mengumpulkan uang dengan cara ikut arisan dengan teman-temannya. Total dana yang seharusnya terkumpul saat di akhir masa arisan adalah sebesar Rp15 juta. Ibu saya telah berupaya semampunya tetapi Allah berkehendak lain.

Pada waktu Ibu mau mengambil uang arisan, orangnya kabur entah ke mana. Pada waktu Ibu bercerita uangnya dibawa kabur temannya, saya sempat kaget,

dan langsung tanya bagaimana uang untuk ibadah haji Ibu. Ibu menjawab dengan cukup tenang, “Kalau Allah menghendaki tahun 2005 saya berangkat haji pastilah saya akan berangkat.”

Akhirnya beliau berserah diri, pasrah, pada Allah. Tidak lama berselang kembali terjadi hal yang sangat menyakitkan. Satu-satunya tempat yang menjadi sumber mata pencaharian Beliau terkena penertiban oleh aparat. Ibu saya hanya seorang penjual sekool duck (nasi bebek) di tepi jalan Undaan Kulon, Surabaya (bukan promosi lho).

Ibu saya juga sempat merasakan perasaan yang tidak enak di dada. Tetapi berbekal keimanan yang kuat Ibu saya bilang tidak apa-apa. Dulu kita juga tidak punya apa-apa. Kalau Tuhan sekarang meminta kembali saya ikhlas. Dari 2 kejadian itu, saya sangat banyak belajar mengenai sikap Ibu saya dalam menghadapi berbagai rintangan dan hambatan.

Sambil mencari tempat baru untuk jualan tiba-tiba seorang temannya, bukan yang membawa lari uang arisan, datang menawarkan panci presto dari Cina yang murah harganya. Ibu saya pun berdagang panci tersebut untuk mengisi waktu luangnya. Ibu mendapat keuntungan yang lumayan. Hasil yang didapat dalam satu bulan berjualan panci sama dengan tiga bulan jualan nasi bebek. Dari hasil jualan panci ini, Beliau mulai mencicil uang untuk naik haji.

Singkat kata, pada tahun 2005 Ibu saya bisa berangkat haji bukan hanya sendiri tetapi berdua dengan ayah

saya, padahal melewati jalan yang dibbilang tidak masuk akal buat matematika manusia, tetapi bukan mustahil buat matematika Tuhan Sang Maha Segalanya.

Terima kasih telah membaca cerita nyata ini.

Salam berkelimpahan,

Soni Salfa (Surabaya)

Masih ada lagi contoh lain? Oh, banyak. Ada alumnus pelatihan yang dapat mobil gratis. Di Jakarta ada yang dapat KIA Picanto hasil dari undian di Gramedia Fair. Di Surabaya ada yang dapat Toyota Avanza gratis. Di Jogja ada yang dapat sepeda motor... gratis. Di Jakarta, juga ada yang dapat Black Berry... gratis. Bahkan ada yang bingung karena dapat uang dalam jumlah besar... gratis. Ini sungguh terjadi. Saya sering bercanda, "Kalau Anda dapat uang banyak dan bingung maka solusi paling baik adalah segera transfer uang itu ke rekening saya."

Kembali ke topik pembahasan, jika Anda menginginkan mobil baru, Anda harus membayangkan Anda sudah berkeliling kota dengan mobil baru Anda. Dengar suara mesin mobil Anda saat Anda melaju kencang di jalan raya. Rasakan dinginnya AC mobil yang menerpa wajah Anda. Dengar dan nikmati musik kesayangan Anda. Mungkin Anda berpergian bersama keluarga Anda, siapa saja yang ikut dan ke mana? Rasakan semua ini telah terjadi. Sekali lagi, jangan membayangkan bagaimana (proses) Anda mendapatkan mobil ini!

Singkatnya begini. Untuk bisa melakukan sensualisasi yang efektif maka:

1. Pertama, Anda harus berada dalam kondisi relaksasi mental yang dalam. Semakin dalam semakin baik.
2. Kedua, saat Anda melakukan sensualisasi, Anda harus bisa benar-benar mengalami apa yang Anda bayangkan, seperti riil. Bukan Anda melihat diri Anda sedang mengalami yang Anda bayangkan. Yang Anda bayangkan adalah hasil akhir, bukan proses.
3. Ketiga, Anda perlu melibatkan sebanyak mungkin indera Anda. Saat Anda membayangkan hal yang Anda inginkan, lihat, dengar, cium baunya, rasakan, dan kalau perlu kecap rasanya. Semakin banyak indera yang terlibat maka semakin kuat kesan yang melekat di pikiran bawah sadar (baca: memori). Bagi Anda yang sulit membayangkan (visualisasi), Anda bisa menggunakan perasaan Anda untuk merasakan impian Anda.
4. Keempat, Anda perlu merasakan emosi positif yang intens, seperti perasaan senang, bahagia, bangga, syukur, atau emosi positif lainnya. Emosi ini berfungsi sebagai *booster* atau penguat yang akan mempercepat proses manifestasi.
5. Kelima, cek perasaan Anda saat sedang menikmati sensualisasi Anda. Apakah ada perasaan tidak enak di hati Anda? Apakah ada bagian dari diri Anda yang menolak apa yang Anda sensualisasikan? Jika perasaan Anda baik-baik saja, jika tidak ada bagian yang menolak, maka teruskan melakukan sensualisasi.

Lalu, bagaimana dengan afirmasinya?

Saat Anda merasakan dan menikmati pengalaman sensualisasi itu, katakan pada diri Anda sendiri, “Ya... ini yang saya inginkan dan dapatkan. Atau yang jauh lebih baik.”

Anda bisa juga, saat melakukan dan merasakan sensualisasi, mengucapkan syukur, “Ya Tuhan/Allah, terima kasih untuk nikmat dan anugerah ini yang Engkau berikan kepadaku.”

Sebenarnya prinsip sensualisasi di atas juga dinyatakan dalam kitab suci. Jadi bukan barang baru.

*Karena itu Aku berkata kepadamu: apa saja yang kamu minta dan doakan, **percayalah** bahwa kamu **telah** menerimanya, maka hal itu akan diberikan kepadamu.*

~Markus 11:24

Dalam sensualisasi dan afirmasi kita menggunakan elemen buah pikir (*thought*), perasaan (*feeling*) dan emosi (*emotion*), yang lebih dimengerti sebagai hati, pikiran, dan tubuh, menyatu dengan harmonis menjadi satu fokus yaitu impian yang ingin kita capai.

Bagaimana jika ada perasaan tidak enak di hati? Atau Anda merasakan ada bagian dari diri Anda yang menolak sensualisasi Anda?

Stop! Jangan teruskan. Perasaan tidak enak ini merupakan sinyal adanya *mental block*. Bereskan dulu *mental block* ini. Percuma Anda melakukan sensualisasi bila ada bagian dari pikiran bawah sadar yang menolak. Ingat, sensualisasi diarahkan oleh pikiran sadar dan penolakan

dilakukan oleh pikiran bawah sadar. Kekuatan pikiran bawah sadar adalah 9 kali lebih kuat dari pikiran sadar. Jadi, jika pikiran bawah sadar menolak, Anda tidak akan bisa mendapatkan yang Anda sensualisasikan.

Ada beberapa cara untuk mengatasi perasaan negatif ini. Pertama adalah dengan bertanya langsung ke pikiran bawah sadar Anda apa pesan yang ingin ia sampaikan. Tunggu jawabannya. Anda akan mendapat jawaban jujur. Setelah Anda tahu, makna dari perasaan negatif ini langsung Anda bereskan. Biasanya akan terjadi dialog antara satu bagian, dari pikiran, dan bagian lainnya. Teknik ini saya ajarkan di pelatihan **Quantum Life Transformation**.

Cara kedua adalah dengan menetralsir perasaan negatif ini dengan menggunakan teknik terapi **Hypno-EFT** yang telah saya jelaskan di depan. Yang penting Anda harus jelas apa perasaan yang muncul di hati Anda. Apakah itu rasa tidak percaya diri, minder, tidak yakin, khawatir, takut, tidak senang, ragu, atau apa saja.

Teknik sensualisasi yang saya jelaskan di atas akan sangat mudah dilakukan bila Anda mau menggunakan modalitas utama Anda. Bila Anda tidak bisa atau sulit melakukan visualisasi namun bersikeras ingin "melihat" pencapaian impian Anda, maka ini ada satu cara efektif untuk Anda.

Caranya mudah. Jika Anda termasuk yang sulit atau tidak bisa melakukan visualisasi, yang Anda lakukan adalah Anda perlu mengalami secara langsung "pencapaian" impian Anda.

Maksudnya? Misalnya, impian Anda adalah rumah baru di satu lokasi tertentu. Daripada susah-susah membayangkan, jauh lebih mudah bagi Anda untuk langsung ke lokasi perumahan itu, masuk ke rumah contoh, jelajahi tiap kamar dan ruangan, duduk dan rasakan semuanya telah terjadi untuk Anda. Dan sambil menikmati perasaan positif ini Anda katakan pada diri Anda, "Rumah seperti ini, atau yang lebih baik, yang saya inginkan dan dapatkan." Mudah, kan?

Selanjutnya Anda bisa minta brosur atau gambar rumah itu. Kalau perlu Anda bisa foto rumah itu, seakan-akan Anda adalah pemiliknya dan benar-benar sudah tinggal di rumah impian Anda.

Nah, kalau Anda sudah kembali di rumah, yang perlu Anda lakukan adalah sebagai berikut:

1. Masuk ke kondisi relaksasi mental yang dalam
2. Munculkan kembali gambar mental saat Anda berada di rumah itu. Rasakan emosi yang sama dengan saat Anda berada di rumah itu. Jika gambarnya tidak bisa muncul, tidak apa-apa. Yang penting Anda merasakan kembali emosinya. Kuncinya ada di perasaan.

Sambil menikmati perasaan positif itu Anda katakan pada diri Anda, "Rumah seperti ini, atau yang lebih baik, yang saya inginkan dan dapatkan."

Atau Anda bisa melakukannya dengan cara ini:

1. Masuk ke kondisi relaksasi mental yang dalam.
2. Setelah Anda menstabilkan diri di kedalaman relaksasi

mental, buka mata dan lihat brosur rumah itu atau foto Anda yang diambil saat berada di rumah itu. Saat Anda memandang gambar itu, munculkan kembali perasaan yang sama seperti saat Anda berada di rumah contoh itu.

Sambil menikmati perasaan positif ini Anda katakan pada diri Anda, "Rumah seperti ini, atau yang lebih baik, yang saya inginkan dan dapatkan."

Teknik ini juga bisa digunakan oleh mereka yang mudah melakukan visualisasi dan terbukti sangat efektif. Ingat, inti dari sensualisasi dan afirmasi adalah di perasaan.

SENSUALISASI DAN AFIRMASI DALAM KONDISI SADAR NORMAL

Sensualisasi dan afirmasi dalam kondisi sadar normal dilakukan dengan sering-sering mengingat, memikirkan, atau membicarakan apa yang menjadi impian kita. Jika kita mau rumah baru, sering-seringlah bercerita mengenai hal ini dengan pasangan atau rekan Anda. Anda bisa juga secara rutin mengunjungi pameran rumah. Atau jika Anda sudah jelas ingin punya rumah baru di lokasi tertentu, pas hari Sabtu atau Minggu pergilah ke kompleks perumahan itu.

Apa yang Anda lakukan sebenarnya merupakan bentuk sensualisasi dan afirmasi dalam kondisi beta atau pikiran sadar. Cepat atau lambat apa yang sering Anda pikirkan dan ucapkan akan masuk ke pikiran bawah sadar Anda.

Jika Anda ingin liburan ke luar negeri bersama keluarga, selain bisa membayangkan impian itu telah tercapai, Anda perlu ke agen perjalanan untuk minta brosur dan menanya-

kan biaya tur. Tindakan ini saja sebenarnya merupakan sinyal kepada pikiran bawah sadar Anda bahwa Anda sungguh-sungguh serius dengan impian Anda. Inilah sensualisasi dan afirmasi yang dilakukan dalam kondisi sadar normal yang bersifat meneguhkan, menguatkan, dan menegaskan bahwa Anda sungguh-sungguh ingin mendapatkan yang Anda impikan. Dengan demikian, pikiran bawah sadar akan menjadi yakin dan akan membantu Anda mencapai impian Anda.

Seorang peserta pelatihan bertanya, “Pak Adi, mengapa ada orang yang tidak pernah menetapkan target, tidak melakukan sensualisasi, tidak melakukan afirmasi, tidak tahu teknik-teknik seperti yang Bapak ajarkan di *workshop*... eh... orang ini kok ya sangat berhasil. Apa rahasianya?”

Siapa bilang dia tidak punya target? Siapa bilang dia tidak melakukan sensualisasi? Siapa bilang dia tidak melakukan afirmasi?

Tahukah Anda bahwa orang ini setiap saat melakukan sensualisasi, afirmasi, dan kerja untuk mencapai impiannya. Memang ia tidak secara sadar melakukan teknik seperti yang saya jelaskan di buku ini. Namun coba Anda perhatikan sungguh-sungguh apa yang sering ia pikirkan, ucapkan, dan lakukan?

Pasti sesuatu yang penting bagi hidupnya. Pasti sesuatu yang besar yang ingin ia capai. Sebenarnya ia telah menetapkan impiannya yang personal dan bermakna. Tanpa ia sadari arah hidupnya diarahkan oleh *passion*-nya. Inilah yang terjadi pada hidup banyak orang. Saat kita telah berha-

sil menemukan *passion*, semuanya akan menjadi jauh lebih mudah.

Kok bisa mudah? Karena *passion* adalah impian yang personal dan bermakna dengan muatan emosi positif yang intens. *Passion* membuat kita selalu bersemangat, positif, percaya diri, gembira, bergairah, dan fokus.

AKSELERASI SUKSES DENGAN MEMBERIKAN HADIAH KEPADA PIKIRAN BAWAH SADAR

Cara lain untuk mempercepat pencapaian impian adalah dengan “memaksa” pikiran bawah sadar bekerja lebih keras membantu dan membuat kita lebih fokus, semangat, konsisten, persisten, pantang mundur, dan kerja lebih keras dan cerdas.

Bagaimana caranya? Sebelum saya teruskan, saya akan menjelaskan terlebih dahulu salah satu sifat pikiran bawah sadar yaitu seperti anak kecil. Benar, Anda tidak salah baca. Salah satu sifat pikiran bawah sadar adalah seperti anak kecil berusia antara 8 – 10 tahun.

Nah, pertanyaannya sekarang, “Bagaimana kita memotivasi anak kecil untuk melakukan sesuatu yang kita inginkan?”

Bagi Anda yang punya anak, atau pernah punya anak seusia itu, Anda pasti sangat memahami jawaban pertanyaan saya. Caranya adalah dengan memberikan *reward* atau hadiah bila anak melakukan sesuatu. Hadiah ini bisa berupa materi atau pujian. Sesuatu yang konkret atau abstrak. Saya lebih menyarankan untuk memberikan hadiah yang konkret.

Apakah menggunakan pendekatan *stick and carrot* atau tongkat dan wortel bisa digunakan untuk memotivasi pikiran bawah sadar?

Pada tahap awal bisa. Namun pada tahap lanjut pendekatan ini kurang bijaksana dan tidak akan efektif. Bisa Anda bayangkan bagaimana perasaan anak bila selalu dimotivasi dengan pendekatan ancaman? Kalau tidak bisa mencapai sesuatu maka akan ada hukuman tertentu.

Biasanya anak akan berusaha kerja keras mencapai target yang kita tetapkan demi menghindari rasa sakit (*pain*), bukan untuk mendapatkan kepuasan (*pleasure*). Lama-lama kondisi ini akan membuat anak menjadi tidak semangat dan akhirnya mogok. Siapa yang tahan hidup di bawah tekanan dan ancaman terus-menerus? Contoh paling jelas tampak di dunia pendidikan. Banyak anak yang malas, tidak termotivasi, menghindari, tidak mau belajar, atau sekolah karena mereka menghindari hukuman dalam bentuk perasaan diri tidak berharga dan tidak mampu. Perasaan ini muncul sebagai akibat dari tekanan orangtua dan sekolah yang selalu menuntut anak untuk berprestasi tinggi tanpa memperhatikan keunikan dan kemampuan anak.

Oh ya satu hal lagi. Bila Anda telah menjanjikan sesuatu kepada anak Anda dan mereka telah mengerjakan syarat yang Anda tetapkan untuk mendapatkan hadiah itu, maka pada saat syaratnya tercapai Anda harus segera memberikan hadiah yang telah Anda janjikan. Jangan menunda beberapa hari, minggu, atau bulan. Hadiah ini perlu segera diberikan.

Lalu, bagaimana caranya kita memberikan hadiah pada pikiran bawah sadar agar bersedia bekerja lebih keras untuk kita?

Caranya mudah. Anda perlu membuat perjanjian dengan pikiran bawah sadar Anda. Perjanjiannya berbunyi, “Jika Anda (pikiran bawah sadar) bersedia membantu saya mencapai impian saya maka saya akan memberikan Anda hadiah

.....

..... (isikan apa yang akan Anda berikan).”

Hadiah yang diberikan bergantung pada apa yang kita minta pikiran bawah sadar kerjakan untuk kita. Kalau yang dilakukan adalah sesuatu yang mudah, hadiahnya ya yang sebanding dan sewajarnya. Jangan yang besar. Namun kalau yang kita minta ia lakukan adalah sesuatu yang kita tahu cukup berat, tawaran hadiahnya harus cukup menggiurkan sehingga pikiran bawah sadar bersedia menerimanya.

Lebih jelas lagi begini. Contohnya diri saya. Saya selalu memberikan *reward* kepada diri saya sendiri (baca: pikiran bawah sadar), setiap kali saya selesai memberikan pelatihan, hadiah berupa makanan. Jenis dan level makanannya bergantung seberapa besar acaranya. Jika saya bicara hanya sekitar 2 atau 3 jam, hadiahnya yang biasa saja. Namun bila saya bicara sehari penuh, *reward* untuk saya adalah makan bersama keluarga di restoran langganan kami. Makannya tidak harus mewah dan mahal. Yang penting suasananya.

Jika saya selesai memberikan workshop **Quantum Life Transformation** selama 4 hari, hadiahnya tentu lain lagi. Kalau makanan saya pasti dapat. Namun karena pelatihan ini berlangsung cukup lama, saya perlu memberikan tambah-

an bonus untuk diri saya sendiri. Bonus ini saya tetapkan sebelum pelatihan berlangsung. Tujuannya untuk memacu diri saya, lebih tepatnya pikiran bawah sadar, untuk bekerja lebih keras dan cerdas.

Hadiah untuk diri saya akan lebih besar lagi saat saya selesai menyelenggarakan pelatihan Scientific EEG & Clinical Hypnotherapy melalui **Quantum Hypnosis Indonesia**, pelatihan 100 jam kelas sertifikasi hipnoterapis dengan standar kurikulum internasional, yang berlangsung selama 9 hari.

Dengan pemberian hadiah atau *reward* ini, saya tidak lagi pernah merasa berat melakukan hal-hal yang perlu saya lakukan. Mengapa? Karena sebenarnya saat ini saya sudah pensiun. Saya tidak lagi bekerja. Saya menikmati pensiun saya karena apa yang saya lakukan saat ini adalah *passion* saya, hal yang sangat saya suka lakukan. Saya melakukan apa yang sangat saya suka dan menyukai apa yang saya lakukan.

Pensiun adalah saat kita melakukan hal yang sangat suka kita lakukan, kita yang menentukan kapan kita melakukannya, dengan siapa kita melakukannya, di mana kita melakukannya, dan kita dibayar tinggi untuk melakukan hal ini.

Saat mau menulis buku ini, **Quantum Life Transformation**, saya merasa ada hambatan. *Nggak* tahu kenapa saya *nggak* bisa mendapatkan *mood* untuk menulis. Setelah berhasil mengatasi hambatan ini saya lalu membuat *deal* dengan pikiran bawah sadar saya. Saya bilang saya akan memberikan ia hadiah Black Berry Bold jika ia membantu saya menulis.

Apa yang terjadi? Wah, langsung “on” dan berbagai ide kreatif muncul. Menulis buku ini menjadi begitu mudah dan

lancar. Saya mendapatkan kembali kondisi *flow* yang saya butuhkan untuk menulis.

Sebenarnya saya bisa saja membeli HP ini sekarang. Nggak pake syarat harus menulis buku. Namun saya tidak mau asal membeli HP. Nah, pas saya mengalami kesulitan menulis, karena lagi *nggak mood*, saya tawarkan HP ini sebagai hadiah ke pikiran bawah sadar saya dan tawaran ini langsung diterima.

Ide untuk sub bab ini pun saya dapatkan saat saya baru bangun tidur. Begitu saya mendapatkan ide ini langsung saya tulis dengan sangat lancar dan sekarang menjadi materi yang Anda baca.

Saya yakin pasti ada di antara Anda yang masih tetap bingung bagaimana seharusnya menentukan *reward* untuk pikiran bawah sadar? Jangan bingung. Mudahnya begini. Anda tentukan dulu apa yang Anda inginkan. Nah, yang Anda inginkan ini jadikan hadiah untuk diri (baca: pikiran bawah sadar) Anda.

Kalau masih bingung gunakan uang sebagai hadiah. Caranya begini. Untuk penghasilan yang Anda dapatkan setiap bulan langsung keluarkan 10% untuk membayar diri Anda sendiri. Maksud membayar diri sendiri adalah Anda boleh menggunakan uang yang 10% ini untuk apa saja, tentunya yang positif, untuk membuat diri Anda senang. Misalnya makan di restoran yang mewah, menikmati spa, membeli sesuatu yang Anda inginkan (baju, sepatu, perhiasan, tas, handphone, buku, dll). Intinya adalah Anda memanjakan diri sendiri dan menikmati uang yang 10% ini. Anda jelas sekarang?

Ada kawan yang berkata, “Ah, saya nggak perlu memberikan hadiah untuk diri saya sendiri. Saya kuat kok. Tanpa hadiah pun saya sudah bisa bekerja dengan baik.” Ini jawaban dari pikiran sadar. Pikiran bawah sadarnya belum tentu mau menerima hal ini.

Nah, bagaimana bila setelah Anda membuat deal dengan pikiran bawah sadar, setelah ia bekerja keras membantu Anda mencapai impian Anda, eh... hadiahnya tidak diberikan?

Itu namanya ingkar janji. Anda boleh coba melakukan hal ini. Risiko tanggung sendiri. Saat kita ingkar janji, pikiran bawah sadar kita tidak lagi akan percaya pada kita. Sama seperti anak kecil yang kecewa dan sakit hati karena orangtuanya tidak menepati janji, tidak memberikan hadiah yang telah dijanjikan.

Bila ini terjadi, apa lagi sampai berkali-kali, pikiran bawah sadar akan melakukan salah satu dari dua hal berikut. Pertama, ia tidak lagi mau mendukung Anda. Akibatnya Anda akan mengalami kesulitan mencapai impian Anda. Kedua, dan ini yang sungguh riskan, ia akan mensabotase upaya yang Anda lakukan sehingga Anda tidak bisa mendapatkan impian Anda.

Janji dengan pikiran bawah sadar juga terjadi saat kita berkata pada diri sendiri, “Nanti kalau saya berhasil mencapai atau mendapatkan maka saya akan melakukan ..
.....”

Sadar atau tidak, dengan membuat pernyataan ini sebenarnya Anda telah membuat nazar atau kaul. Nazar artinya janji (pada diri sendiri) hendak berbuat sesuatu jika

maksud tertentu tercapai. Jika Anda tidak menepatinya, pikiran bawah sadar Anda akan mengganggu atau menghukum Anda.

Apa efeknya bila kita selalu menepati janji yang kita buat dengan pikiran bawah sadar?

Wah, efeknya akan sangat dahsyat. Akan terjadi efek *compounding* atau penguatan. Semakin lama akan semakin kuat. Dengan demikian, kita akan semakin mudah mendapatkan hal yang kita inginkan.

Pada tahap awal memang lebih baik hadiah yang diberikan adalah sesuatu yang konkret atau nyata yang bisa langsung dirasakan secara fisik. Namun seiring waktu berjalan hadiah yang paling kuat efeknya adalah kepuasan batin. Saat kita melakukan sesuatu dan kita tahu *reward* yang kita dapatkan adalah perasaan diri berharga, bahagia, nyaman, dan bermanfaat bagi orang lain, maka hadiah ini akan menjadi motivasi intrinsik, membuat pikiran bawah sadar bekerja ekstra keras membantu kita mencapai impian yang telah kita tetapkan.

Apa impian yang mampu memaksa pikiran bawah sadar bekerja begitu keras untuk membantu kita berhasil?

Jawabannya adalah *passion*. Pada level yang lebih tinggi, *purpose* atau tujuan hidup.

BAB 13

Bisakah Kita Mengubah Masa Lalu?

Sebagai seorang peminat dan praktisi teknologi pikiran, saya dulunya pernah terpikir, "Mungkinkah atau bisakah kita mengubah total program pikiran seseorang seperti di film Matrix? Mungkinkah kita mengubah masa lalu demi mencapai masa depan yang kita inginkan?"

Ternyata jawabannya, "Bisa."

Saya akan menceritakan satu kasus perubahan diri yang ekstrem. Ini adalah kasus nyata yang saya baca dan pelajari di salah satu literatur hipnoterapi terbitan luar negeri. Secara teknis saya memahami cara kerja teknik terapi yang dilakukan namun saya tidak berharap bertemu klien yang meminta saya melakukan hal yang sama. Mengapa saya hindari? Karena ini benar-benar kerja proyek yang membutuhkan waktu, tenaga, dan energi yang sangat besar.

Ceritanya begini. Seorang wanita, sebut saja Ani, usia 35 tahun, merasa hidupnya berantakan. Ia merasa sangat menderita. Ia tahu ada yang salah dengan dirinya dan ia ingin memperbaiki keadaan ini. Masalah Ani bersumber dari ketidakstabilan emosi, sikap negatif, konsep diri yang jelek, perasaan diri tidak berharga, malu, tidak percaya diri, dan masih banyak hal lainnya yang negatif. Setelah dicari akar masalahnya, ternyata Ani berasal dari keluarga yang berantakan. Orangtuanya tidak bercerai, namun proses pendidikan keluarga dan perlakuan yang ia terima dari orangtua dalam proses tumbuhkembangnya ternyata sangat memprihatinkan.

Ani tumbuh besar dalam lingkungan dan perlakuan yang negatif. Ani adalah anak yang tidak diinginkan orangtuanya. Ibunya, saat tahu hamil lagi (mengandung Ani), sebenarnya ingin menggugurkannya. Namun karena agama melarang pengguguran, dengan terpaksa si Ibu tetap mengandung dan akhirnya melahirkan Ani. Jadi, Ani adalah anak yang tidak diinginkan.

Ani adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Si Ibu selalu membandingkan Ani dengan kakak perempuan Ani. Ani selalu diminta mengalah terhadap si kakak dan juga harus menuruti kemauan si adik. Jadi, Ani berada dalam posisi yang selalu tidak menyenangkan. Jika Ani tidak menuruti permintaan saudaranya, orangtua Ani, khususnya si Ibu, akan marah besar dan mengucapkan kata-kata kasar terhadap Ani. Selain itu, Ani masih diberi bonus pukulan dan hukuman.

Bagaimana dengan ayah Ani? Sama saja. Ayah Ani tidak memperhatikan keluarga. Prinsipnya, ayah hanya cari nafkah

dan urusan di rumah adalah tanggung jawab ibu. Jadi, Ani juga tidak mendapat dukungan kasih sayang dari ayah.

Singkat cerita, Ani tumbuh dengan konsep diri negatif, harga diri jelek, merasa tidak berdaya, putus asa, memandang hidup dengan kaca mata suram, tidak bersemangat menjalani hidup. Untuk melakukan perubahan diri, Ani meminta bantuan seorang hipnoterapis andal.

Untuk mengetahui apa yang terjadi pada Ani, si hipnoterapis melakukan wawancara mendalam, mulai dari masa kecil Ani. Ani diminta mencatat proses tumbuh kembang yang ia alami, sebisa yang ia ingat, mulai dari kecil hingga dewasa. Yang terutama dicatat adalah momen-momen istimewa dengan muatan emosi yang tinggi, baik itu emosi negatif maupun positif. Lalu Ani diminta memberikan uraian yang lebih detail terhadap setiap peristiwa.

Proses penggalian informasi membutuhkan waktu yang tidak sedikit. Selain berusaha mengingat sendiri, Ani juga menggali dan melakukan *cross check* data dengan orangtua, famili, atau siapa saja yang mengetahui kejadian yang dialami dan diingatnya.

Setelah dirasa cukup, penggalian data dilakukan dengan menggunakan kondisi hipnosis yaitu dengan teknik *age regression* hingga ke masa ketika Ani masih berada dalam kandungan ibunya. Data yang terkumpul melalui teknik *age regression* dibandingkan dan digabungkan dengan data yang telah Ani kumpulkan sendiri.

Setelah semua data itu dirasa cukup, Ani dan terapisnya menyusun skenario baru yang akan ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar Ani. Skenario ini mengikuti alur

sesuai dengan data yang berhasil dikumpulkan dan dengan melakukan modifikasi terhadap data-data yang berisi muatan emosi "negatif".

Setelah semua siap, hipnoterapis melakukan restrukturisasi berbagai program negatif, *belief-belief* yang menghambat kemajuan diri Ani, emosi-emosi yang selama ini terpendam jauh di dalam hati Ani yang tidak terselesaikan, dan berbagai pengalaman traumatik lainnya.

Restrukturisasi dilakukan dengan persetujuan Ani dan dilakukan dalam kondisi relaksasi mental yang sangat dalam (*profound somnambulism*). Dalam kondisi ini, Ani lantas dibimbing mundur hingga ke masa di dalam kandungan Ibunya.

Salah satu trauma besar yang ia alami adalah penolakan kehadirannya oleh Ibunya. Data "negatif" ini dimodifikasi sesuai kebutuhan dan Ani mengalami kembali alur yang sama namun dengan cerita dan muatan emosi yang positif.

Proses diteruskan hingga Ani lahir, saat pertama kali dalam pelukan ibu, saat ayahnya menggendongnya, terus maju, saat usia satu bulan, tiga bulan, saat pertama kali bisa mengeluarkan suara, saat bisa membalik badan, tumbuh gigi, belajar jalan, ulang tahun pertama, ulang tahun kedua, masuk sekolah, belajar membaca dan menulis, belajar menyanyi, dan seterusnya sesuai dengan garis waktu dengan menggunakan skenario yang telah disusun sebelumnya.

Selama proses restrukturisasi ini, Ani benar-benar dibimbing untuk bisa merasakan emosi-emosi positif, perlakuan positif, dan berbagai pengalaman menyenangkan yang dulunya tidak ia dapatkan saat proses tumbuh kembangnya.

Ani juga dibantu untuk melakukan pemaknaan ulang atas berbagai kejadian "negatif" yang ia alami. Ia memaafkan orang-orang, kejadian, situasi, atau apa saja yang ia rasa pernah mengecewakan dan menyakiti hatinya, termasuk kemarahannya terhadap Tuhan. Ani juga diminta untuk bisa menerima dan memaafkan dirinya sendiri.

Anda mungkin akan bertanya, "Lho, Pak, ini kan namanya manipulasi pikiran bawah sadar. Apa efektif dan *nggak* berbahaya?"

Benar, ini memang manipulasi pikiran bawah sadar. Lebih spesifik lagi ini adalah manipulasi program pikiran dalam bentuk memori dan emosi. Namun dalam konteks terapi, cara ini dibenarkan dan sangat efektif.

Restrukturisasi ini bisa dilakukan karena pikiran bawah sadar menyimpan informasi/memori dan emosi. Pikiran bawah sadar cerdas namun bodoh. Pikiran bawah sadar tidak bisa membedakan antara imajinasi dan realita. Nah, kelemahan ini, yang sebenarnya juga merupakan kekuatan pikiran bawah sadar, kita gunakan untuk terapi.

Ada seorang mahasiswa saya yang mengaku sangat takut sama ular. Saat saya tanya bagaimana phobia itu bisa muncul, saya mendapat jawaban yang benar-benar di luar dugaan saya.

Jawabannya begini, "Suatu malam, saya tidur dan bermimpi. Dalam mimpi itu, saya dikejar-kejar banyak ular dan akhirnya saya tersudut dan dikerumuni sangat banyak ular. Saya takut setengah mati. Tiba-tiba saya tersadar, saya terbangun. Ah... lega hati saya karena ternyata ini hanya mimpi. Tapi sejak saat itu saya sangat takut sama ular."

Nah, Anda bisa bayangkan bagaimana anehnya pikiran kita. Dari mimpi pun trauma bisa muncul. Aneh, kan? Padahal hanya mimpi.

Pembaca, apa yang saya jelaskan di bab ini tampaknya sangat sederhana. Benar, prosesnya tidaklah rumit. Namun untuk bisa melakukan terapi itu dengan benar dibutuhkan kecakapan dan pengetahuan psikologi, hipnosis, dan hipnoterapi secara mendalam. Karena yang diotak-atik adalah pikiran, lebih spesifik lagi pikiran bawah sadar, maka restrukturisasi ini hanya boleh dilakukan oleh orang yang benar-benar ahli.

Kembali ke Ani. Bagaimana perkembangan Ani setelah restrukturisasi pikiran bawah sadar? Apakah ada perubahan? Lebih baik atau lebih parah kondisinya?

Keadaan Ani setelah menjalani terapi sangat positif. Emosinya menjadi lebih stabil. Kebenciannya pada orangtuanya, khususnya ibunya, telah berubah menjadi perasaan cinta yang dilandasi perasaan syukur yang tulus. Ani sekarang mampu menjalani hidup dengan positif dan dengan harapan akan masa depan yang lebih cerah.

Pembaca, maksud saya menceritakan hal ini kepada Anda adalah untuk menyampaikan bahwa kita bukanlah program pikiran kita. Kita bukanlah emosi kita. Kita selama ini terkunci dan dipenjara oleh berbagai program pikiran yang tidak konstruktif, yang merupakan hasil *programming* dari masa lalu kita.

Dengan pengetahuan dan pemahaman ini, sebenarnya siapa saja bisa melakukan perubahan diri secara cepat dan menyeluruh. Semua bergantung kemauan masing-masing

individu, teknik yang digunakan, dan kecakapan orang yang memfasilitasi perubahan itu.

Perubahan diri ini bisa kita lakukan. Nah, pertanyaannya sekarang adalah, “Setelah Anda mengetahui bahwa dengan teknologi pikiran kita bisa melakukannya, bersediakah dan beranikah Anda berubah?”

Saya sering mendengar orang mengatakan, “Saya telah lahir baru.” Saya mencermati apa sih sebenarnya yang dimaksud dengan “lahir baru”. Apakah ia masuk kembali ke kandungan ibunya dan dilahirkan sekali lagi?

Ternyata tidak. Dari sudut ilmu pikiran saya melihat bahwa yang dimaksud dengan lahir baru adalah suatu kondisi di mana terjadi perubahan program pikiran/mental yang ekstrem, lebih tepatnya terjadi restrukturisasi besar-besaran pada berbagai program pikiran yang terletak di pikiran bawah sadar, sehingga seseorang mengalami perubahan yang sangat drastis dalam cara pandang, sikap, mental, emosi, dan bahkan spiritual.

BAB 14

Menghidupkan Kehidupan dalam Hidup

We are not human beings on a spiritual journey.

We are spiritual beings on a human journey.

~Stephen Covey

AKHIR PERJALANAN SEORANG MUSAFIR KEHIDUPAN

Pembaca, bagaimanakah cara untuk menemukan suara hati atau Hidup dalam hidup kita?

Ada beberapa cara. Umumnya orang akan melakukan perenungan. Ada juga yang berdoa, bermeditasi, melakukan ritual tertentu, atau melakukan praktik spiritual tertentu.

Namun ada cara yang jauh lebih mudah dan dijamin berhasil, dengan catatan Anda sungguh-sungguh melakukan apa yang saya minta Anda lakukan.

Bagaimana caranya? Mudah sekali. Cara ini juga saya gunakan saat mencari dan menemukan tujuan hidup saya atau *The Purpose of Life* menurut istilah Rick Warren. Jujur

saya membutuhkan waktu untuk bisa menemukan apa yang menjadi tujuan hidup saya yang sesungguhnya. Cara ini juga mengacu pada apa yang diajarkan oleh Stephen Covey, yaitu mulailah dari akhir atau *start from the end*.

“Lalu, apa sih yang Pak Adi temukan? Apa yang menjadi tujuan hidup Pak Adi?”

He.. he.. penasaran ya? Sabar dong! Ceritanya masih panjang.

Ternyata, setelah melalui perenungan mendalam selama beberapa tahun, saya akhirnya menemukan apa yang sungguh-sungguh saya inginkan dalam hidup saya. Saya menemukan Kehidupan dalam hidup saya.

Apa itu? Apakah itu uang? Apakah harta benda berlimpah? Apakah ketenaran?

Bukan. Setelah diselidiki sampai ke lubuk hati terdalam, saya hanya ingin hidup bahagia dan bermakna bagi diri sendiri, bermakna bagi orang-orang yang saya cintai, keluarga saya, bermakna bagi orang di sekitar saya, bermakna bagi bangsa dan negara Indonesia tercinta, dan pada lingkup yang lebih besar, saya ingin menjalani hidup yang bahagia dan bermakna bagi Kehidupan itu sendiri.

Tapi, *gimana* caranya untuk menemukan tujuan hidup ini?

Setelah menemukan tujuan hidup saya, yang menentukan arah hidup saat ini, saya menjadi lebih tenang, fokus, santai, dan bahagia. Tentu proses untuk mencapai apa yang telah saya capai saat ini tidak mudah. Namun saya melakukannya dengan penuh semangat dan bahagia. Salah satu wujud

dari kebermaknaan adalah dengan saya menulis buku dan menjadi pembicara yang berbagi inspirasi kepada sesama.

Saya beruntung sekali karena ada seorang pembimbing, guru spiritual, dan sekaligus ayah angkat yang mengarahkan dan membantu saya dalam proses pencarian ini. Pada saat awal pencarian tujuan dan kebermaknaan hidup saat itu, selain sedang sibuk merencanakan pernikahan, saya juga sibuk sekali membangun dan mengembangkan bisnis. Pada tahap awal, uang seakan-akan merupakan jawaban. Pemikiran saya saat itu adalah kalau punya uang banyak maka hidup pasti bahagia. Ternyata *nggak* juga. Uang, sampai pada nilai tertentu, benar bisa memotivasi dan membuat seseorang “bahagia”. Namun setelah itu kita pasti akan terus mencari. Saat ini saya bahagia sekali melakukan apa yang saya lakukan sekarang.

Tapi, *gimana* caranya untuk menemukan tujuan hidup ini?

Oke... kalau Anda sudah tidak tahan lagi mau tahu caranya maka saya beritahu sekarang. Mudah kok. Yang penting Anda berani, sungguh-sungguh berani, bertanya kepada diri sendiri dan kemudian sungguh-sungguh memikirkan jawabannya.

Ini pertanyaan saya untuk Anda, “Jika jatah hidup Anda hanya tersisa 3 bulan lagi, jika 3 bulan dari sekarang Anda pasti meninggal, apa yang akan Anda lakukan dengan hidup Anda? Bagaimana cara Anda menjalani hidup Anda?”

Pembaca, saya berharap Anda tidak langsung menjawab pertanyaan di atas. Ini yang bisa Anda lakukan. Sekarang, saat Anda membaca buku ini, lihat kalender, tanggal berapa?

Setelah itu maju tiga bulan ke depan. Nah, itu adalah tanggal Anda meninggal. Sekarang, bertanyalah kepada diri Anda, sungguh-sungguh bertanya, “Apa yang akan saya lakukan dengan sisa waktu hidup saya?”

Pertanyaan saya di atas, walaupun tampak sederhana, membutuhkan perenungan dan pemikiran mendalam. Anda perlu melakukan perjalanan ke dalam diri Anda, sungguh-sungguh merenung, berpikir, bermeditasi, dan kalau perlu berdoa untuk menemukan jawabannya.

Jika Anda masih bingung, saya bantu dengan satu cara lagi. Begini, coba pejamkan mata Anda dan maju ke saat Anda meninggal. Bayangkan Anda melihat tubuh Anda yang terbujur kaku di dalam peti mati. Pada saat itu ada banyak orang yang datang melayat. Anda melihat ada keluarga Anda, rekan bisnis, rekan sekantor, tetangga, atau teman sekolah/kuliah datang memberikan penghormatan terakhir kepada Anda.

Nah, sambil mengamati mereka bayangkan dan dengar komentar orang saat mengenang atau berbicara tentang diri Anda saat Anda masih hidup.

Coba bayangkan dan dengar apa yang diucapkan oleh istri atau suami Anda? Bagaimana dengan anak-anak Anda? Orangtua? Anggota keluarga lainnya? Apa yang diucapkan oleh rekan bisnis atau rekan kerja Anda?

Sudah Anda bayangkan dan dengarkan?

Bagaimana komentar mereka? Positif atau negatif? Apakah Anda suka atau tidak?

Mana yang Anda pilih? Komentar atau doa suami/istri Anda, “Ya Tuhan, terima kasih karena telah memberkahi

saya dengan seorang pasangan hidup, *soulmate*, rekan seperjalanan hidup, ayah/ibu dari putra/putri yang begitu luar biasa. Saya sedih karena Engkau memanggil suami/istri saya padahal saya masih membutuhkannya. Namun saya ikhlas dan bersyukur karena telah mendapat kesempatan berbagi hidup, cinta, kasih sayang, dan kebahagiaan dengan suami/istri saya. Semoga Engkau bisa menerimanya di sisi-Mu. Selamat jalan sayangku. Doa dan cintaku menyertai kepergianmu. Engkau selalu hidup di hatiku sampai kita bertemu lagi. Amin.”

Atau komentar ini, “Untung dia cepat pergi. Sudah sekian tahun saya menderita gara-gara ulahnya. Harusnya lebih cepat pergi lebih baik.”

Saya yakin Anda pasti memilih komentar atau doa yang pertama. Namun apakah ada kemungkinan saat Anda meninggal yang Anda dengar adalah komentar kedua? Jelas mungkin. Dalam hal ini, Anda perlu jujur pada diri sendiri.

Pembaca, coba ambil waktu untuk berpikir dan merenungkan jawaban untuk pertanyaan saya berikut ini, “Jika misalnya Anda bisa menuliskan kesan atau komentar yang disampaikan pada saat Anda meninggal, bagaimanakah bunyi pesan atau komentar itu?”

Bayangkan pasangan atau teman Anda sedang membacakan kesan mereka terhadap Anda, sambil berdiri dengan penuh hormat di samping peti jenazah Anda. Kesan yang mereka bacakan itu adalah kesan yang telah Anda siapkan sebelumnya. Bagaimanakah bunyinya?

Ambil waktu secukupnya untuk menuliskan kesan ini. Bagaimana Anda ingin orang mengenang diri Anda?

Saat menulis kesan ini, saat menyusun kalimat yang akan dibacakan, gunakan bentuk orang ketiga seakan-akan kawan atau pasangan hidup Anda yang menulis tentang Anda, tentang hidup Anda, dan pengaruh yang telah Anda berikan terhadap mereka.

Biar mudah, saya menggunakan nama Bapak Budi Prasetyo sebagai contoh. Pada saat hari pemakaman, yang Pak Budi Prasetyo ingin dibacakan, misalnya, seperti ini:

Terima kasih untuk para hadirin semua. Hari ini kita berkumpul di sini untuk mengenang, mendoakan, dan mengiringi kepergian suami, ayah, ibu, kakak, adik, rekan, dan saudara kita yang tercinta dan sangat luar biasa, Bapak Budi Prasetyo. Selama masa hidupnya, Bapak Budi Prasetyo telah melakukan banyak karya nyata kehidupan. Beliau adalah suami dan ayah yang sangat mencintai dan dicintai keluarganya. Beliau telah melakukan banyak hal positif untuk masyarakat. Karya nyata Pak Budi antara lain mendirikan lembaga pelatihan bagi anak-anak muda yang putus sekolah. Sudah banyak yang berhasil dibantu dan akhirnya menjadi orang sukses di masyarakat, berkat bantuan dan pelatihan yang didapatkan dari lembaga Pak Budi.

Beliau juga menjadi penggagas gerakan “Family Back to Basic”, satu gerakan yang menyadarkan masyarakat akan pentingnya pendidikan dini usia di keluarga. Saat ini, dengan semakin majunya zaman, ada banyak keluarga yang bercerai-berai karena sibuk melakukan aktivitas masing-masing. Keluarga sudah tidak lagi merasakan kebersamaan seperti yang seharusnya.

Orangtua sibuk dan anak tidak lagi mendapat perhatian yang seharusnya. Berkat gerakan yang digagas oleh Pak Budi, yang bekerja sama dengan berbagai lembaga lainnya dalam memberikan pendidikan keluarga, akhirnya ada banyak keluarga yang terselamatkan dari kehancuran.

(dan seterusnya...)

Jadi, sekali lagi, beri diri Anda waktu yang cukup untuk berpikir dan merenung. Susun kesan yang Anda ingin dibacakan mengenai diri Anda. Anda boleh menulis hal positif apa saja yang Anda inginkan.

Satu lagi yang ingin saya sampaikan untuk bisa lebih membantu Anda. Coba perhatikan gambar berikut ini. Berapa lama sisa “waktu hidup efektif” Anda ?



Lahir —————> Meninggal

Waktu Hidup Efektif = “Sisa” Waktu Hidup – Waktu Tidur –
Waktu Kerja
=
.....
.....

Cara menentukan waktu hidup efektif adalah sebagai berikut:

1. Tulis berapa usia Anda saat ini?
2. Tentukan, misalnya jika Tuhan mengijinkan, Anda ingin hidup sampai usia berapa?
3. Kurangkan jawaban no 2 dan no 1, Anda mendapatkan "Sisa" Waktu Hidup
4. Tetapkan sehari Anda tidur berapa jam? Untuk mudahnya 8 jam. Berarti ini adalah $1/3$ dari 24 jam atau $1/3$ dari waktu Anda.
5. Tetapkan sehari Anda bekerja berapa jam? Sama seperti no 4, untuk mudahnya tetapkan 8 jam, berarti $1/3$ dari 24 jam atau $1/3$ dari waktu Anda.
6. Setelah itu masukkan angka-angka yang telah Anda dapat ke dalam persamaan di atas.

Untuk lebih jelas, berikut saya beri contoh. Misalnya usia Anda saat ini 40 tahun. Dan Anda, jika Tuhan mengijinkan, ingin hidup sampai usia 80 tahun, maka Sisa Waktu Hidup Anda adalah $80 - 40 = 40$ tahun.

Selanjutnya masukkan ke persamaan di atas menjadi:

$$\begin{aligned}
 \textbf{Waktu Hidup Efektif} &= \text{"Sisa" Waktu Hidup} - \text{Waktu Tidur} \\
 &\quad - \text{Waktu Kerja} \\
 &= 40 - (1/3 \times 40) - (1/3 \times 40) \\
 &= \mathbf{13,32 \text{ tahun}}
 \end{aligned}$$

Jadi, waktu yang bisa Anda nikmati, Waktu Hidup Efektif, hanya sekitar 13 tahun saja. Waktu ini sebenarnya cukup

singkat. Apa yang akan Anda lakukan dengan sisa waktu ini? Apakah Anda akan terus melakukan apa yang telah Anda lakukan selama ini? Atau Anda akan melakukan sesuatu yang berbeda untuk mengisi hidup Anda.

Pertanyaan untuk Anda, “Bagaimana caranya agar Anda bisa meningkatkan Waktu Hidup Efektif?” Waktu Hidup Efektif akan meningkat drastis bila kita melakukan apa yang kita suka dan menyukai apa yang kita lakukan. Dengan demikian, kita sudah tidak lagi bekerja. Dengan demikian, bila berpedoman pada contoh di atas, minimal akan bisa melipatgandakan Waktu Hidup Efektif menjadi $2 \times 13,32 = 26,64$ tahun. Mau? He..he.. seperti iklan telepon seluler saja.

Saya akhiri bab ini dengan satu kata mutiara yang sangat indah:

*When you were born you cried and the world rejoiced.
Live your life in such a manner that when you die
the world cries and you rejoice.*

Saat Anda dilahirkan, Anda menangis dan dunia bersorak gembira. Jalani hidup Anda dengan penuh makna sehingga saat Anda meninggal dunia akan menangis dan Anda yang bersorak gembira.

PENUTUP

Pembaca, tidak terasa kita telah mencapai akhir buku ini. Sungguh satu kebahagiaan yang tak terlukiskan bila apa yang saya jelaskan di buku ini bisa menjadi masukan, pertimbangan, saran, dan informasi yang akhirnya menggugah kesadaran dan membantu Anda untuk meningkatkan diri.

Terima kasih saya yang tulus untuk Anda, para pembaca, karena tanpa dukungan Anda apalah artinya seorang Adi W. Gunawan. Sekali lagi terima kasih karena Anda telah bersedia memberikan saya ruang khusus di hati Anda.

Akhir kata, terimalah salam hormat yang tulus dan penuh cinta dari lubuk hati saya yang terdalam untuk Anda semua. Semoga di masa mendatang saya tetap bisa membalas semua

budi baik dan dukungan Anda dalam bentuk karya nyata kehidupan pada level yang lebih tinggi.

FOOTPRINTS

Oooo

Some people ()
 come into our lives) /
 and quickly go.. (_ /

oooO

() Some people
 \ (stay awhile
 \ _)

Oooo

and leave Oooo
 footprints in our ()
 hearts...) /
 (_ /

oooO

() and we are
 \ (~ never ~
 \ _) the same

Many people will walk in and out of your life,
 but only true friends will leave footprints in your heart.

To handle yourself, use your head;
 To handle others, use your heart.

Anger is only one letter short of danger.

If someone betrays you once, it's his fault;
If he betrays you twice, it's your fault.

Great minds discuss ideas;
Average minds discuss events;
Small minds discuss people.

He who loses money, loses much;
He who loses a friend, loses more;
He who loses faith, loses all.

Beautiful young people are accidents of nature,
But beautiful old people are works of fine art.

Learn from the mistakes of others.
You can't live long enough to make them all yourself.

The tongue weighs practically nothing,
But so few people can hold it. Thank you for stepping into
my life.....

Salam hangat dari sesama musafir kehidupan...

BIBLIOGRAFI

Abrams, Alexandra Delis. 2004. *Attitudes, Beliefs and Choices*. New York: Routledge

Anthony, Robert. 2004. *Beyond Positive Thinking*. USA: Morgan James

Attwood, Janet B., and Atwood, Chris. 200. *The Passion Test*. New York : Penguin Group.

Bandler, Richard. 1992. *Magic in Action*. Capitola: Meta Publication

Bandler, Richard. 2008. *Guide to Trance-Formation*. Florida: Health Communication Inc.

Bandler, Richard. 2008. *Get The Life You Want*. Florida: Health Communication Inc.

Bohm, David. 2005. *Thought as a System*. New York: Routledge

Braden, Gregg. 2000. *The Isaiah Effect*. New York: Three Rivers Press

Braden, Gregg. 2006. *The Secrets of The Lost Mode of Prayer*. New York: Hay House.

Collier, Robert. 1950. *Prayer Works*. USA: Robert Collier Publication

Butler, Gillian and Hope, Tony. 2007. *Managing Your Mind*. USA: Oxford University Press

Collier, Robert. 2007. *Riches Within Your Rich*. USA: Robert Collier Publications.

Coue, Emile. *Self Mastery* (ebook)

Cudney, Milton R., and Hardy, Robert E. 1993. *Self Defeating Behaviors*. New York: HarperCollins Publisher

Chopra, Deepak. 2003. *The Spontaneous Fulfillment of Desire*. New York: Crown Publishing

Dennett, Daniel C. 1996. *Kinds of Minds : Toward an Understanding of Consciousness*. New York: Basic Book

Dilts, Robert. 1990. *Beliefs : Pathway to Health and Well-Being*. Portland: Metamorphous Press

_____. 1990. *Changing Belief Systems with NLP*. California: Meta Publications

Dodd, Ray. 2003. *The Power of Belief*. Charlottesville: Hampton Roads Publishing Company Inc.

_____. 2006. *Belief Works*. Charlottesville: Hampton Roads Publishing Company Inc.

Dweck, Carol S. 1999. *Self Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. Philadelphia: Psychology Press

Dyer, Wayne W. 2001. *10 Secrets for Success and Inner Peace*. USA: Hay House Inc.

Dyer, Wayne W. 2006. *Being in Balance*. USA: Hay House Inc.

Dyer, Wayne W. 2007. *Change Your Thoughts Change Your Life*. USA: Hay House Inc.

- Edelstein, Gerald M. 1981. *Trauma, Trance, and Transformation: A Clinical Guide to Hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel Inc
- Ellis, Albert. 2006. *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything Yes Anything*. New York: Citadel
- Emmerson, Gordon. 2003. *Ego State Therapy*. UK: Crown House Publishing.
- Fleet, James K. Van. 1987. *Hidden Power: How to Unleash the Power of Your Subconscious Mind*. New York: Parker Publishing Company.
- Flint, Garry A. 2003. *Emotional Freedom: Techniques for Dealing With Emotional and Physical Distress*. Vernon: NeoSolTerric Enterprises
- Gage, Randy. 2006. *Why You're Dumb, Sick & Broke*. New Jersey: John Wiley & Sons
- Gault, Jan. 1999. *The Mighty Power of Your Beliefs*. USA: Ocean Manor
- Gawain, Shakti. 2000. *Creating True Prosperity*. California: Nataraj Publishing
- Gawain, Shakti. 2002. *Creative Visualization*. California: Nataraj Publishing
- Gawain, Shakti. 2006. *Awakening : A Daily Guide to Conscious Living*. California: Nataraj Publishing
- Ghalil. 2005. *Professional Dreamer*. Canada: One Mind Publishing
- Godefroy, Christian H. *Mind Powers (ebook)*
- Gooding, Timothy. 2003. *Beyond Belief*. Lincoln: Universe Inc
- Grabhorn, Lynn. 2005. *Excuse Me, Your Life is Waiting*. London: Hamptom Roads Publishing Company.
- Greenfield, Susan A. 1995. *Journey to The Centers of the Mind*. New York: W.H. Freeman and Company
- Gunawan, Adi W. 2005. *Hypnosis : The Art of Subconscious Communication*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Gunawan, Adi W. 2006. *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Gunawan, Adi W., dan Ariesandi Setyono. 2006. *Manage Your Mind for Success (new ed.)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Gunawan, Adi W., dan Ariesandi Setyono. 2006. *Becoming a Money Magnet*. . Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Gunawan, Adi W. 2007. *The Secret of Mindset*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Halligan, Peter and Aylward, Mansel. 2006. *The Power of Belief: Psychosocial Influences on Illness, Disability, and Medicine*. New York: Oxford University Press.

Hawkins, R. David. 2002. *Power vs Force*. New York: Hay House

Hansen, Mark V and Linkletter, Art. 2006. *How to Make the Rest of Your Life the Best of Your Life*. Tennessee. Thomas Nelson.

Harrel, Keith D. 2003. *An Attitude of Gratitude*. USA: Hay House

Helmstetter, Shad. 2003. *Who Are You Really and What Do You Want?*. USA: Park Avenu Press

Hicks, Ester & Jerry. 2004. *Ask And It Is Given*. USA: Hay House

Hicks, Ester & Jerry. 2008. *Money and The Law of Attraction*. USA: Hay House

Howard, Vernon. 2001. *The Power of Your Supermind*. USA: New Life Foundation

Kinder, George.2000. *Seven Stages Of Money Maturity*. New York: Dell Publishing

Lees, Alexander R. 2008. *Pathways Through Your Mindfield*. USA: CreateSpace

Lewi-Hall, Jennifer. 2003. *Life's A Jourey Not A Sprint*. USA: Hay House

Lewis, Michael and Haviland-Jones Jeannette M. 2000. *Handbook of Emotions (2nd ed)*. New York: The Guilford Press.

Markova, Dawna. 2000. *I Will Not Die An Unlived Life*. Boston: Red Wheel

Massie,Hugh. 2006. *Financial DNA*. New Jersey: John Wiley & Sons.

McColl, Peggy. 2007. *Your Destiny Switch*. USA: Hay House

Minsky, Marvin. 2006. *The Emotion Machine*. New York: Simon & Schusters

Osho.2007.*Emotional Wellness*. Switzerland: Osho International Foundation.

Klein, Gary.1999. *Sources of Power : How People Make Decisions*. USA: MIT Press

Lipton, Bruce. 2005. *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles*. Santa Rosa: Elite Books

Mckay, Matthew and Fanning Patrick. 1991. *Prisoners of Belief: Exposing & Changing Beliefs that Control Your Life*. USA: New Harbinger Publications, Inc.

Mountrose, Phillip and Mountrose, Jane. 2006. *Getting Thru to Your Emotions with EFT*. Sacramento: Holistic Communications

Murphy, Joseph. 2000. *The Power of Your Subconscious Mind*. Paramus: Reward Books

_____. 2006. *Miracles of Your Mind*. USA: Hay House Printing

Nakken, Craig. 1996. *The Addictive Personality*. USA: Hazelden Foundation

Needleman, Jacob. 1994. *Money and The Meaning of Life*. New York: DoubleDay Dell Publishing

Pearce, Chilton Joseph. 2003. *Spiritual Initiation and The Breakthrough of Consciousness*. Vermont: Park Street Press

Plous, Scott.1993.*The Psychology of Judgment and Decision Making*. USA: McGraw-Hill

Powers, Melvin. 1975. *Dynamic Thinking : The Technique of Using Your Subconscious Mind*. California: Wilshire Book Company

Pribram, Karl. 1977. *Languages of the Brain*, 5th Edition. Monterey, CA: Wadsworth Publishing

Richard, Matthieu, and Thuan, Trinh Xuan. 2001. *The Quantum and The Lotus*. New York: Crown Publishing.

Rossi, Ernest Lawrence. 1993. *The Psychobiology of Mind-Body Healing*. New York: Norton Professional Book

Rowan, John. 2004. *Discover Your Subpersonalities*. New York: Brunner-Routledge.

Sommer, Bobbe dan Falstein, Mark. 1993. *Psyco Cybernetics 2000*. London: Prentice Hall

Taylor, Sandra A. 2006. *Quantum Success*. USA. Hay House

Taylor, Sandra A. 2008. *Secret of Successuantum Success*. USA. Hay House

Tolle, Eckhart. 2005. *A New Earth*. London: Penguin Books

Tracy, Brian. 1995. *Maximum Achievement*. New York: Fire Side

_____. 2002. *Create Your Own Future*. New York: John Wiley & Sons

Vittoz, Roger, dan Godefroy, Christian H. *How to Control Your Brain At Will (ebook)*

Warren, Rick. 1998. *God's Power to Change Your Life*. Michigan: The Zondervan Corporation

Wilde, Stuart. 2004. *The Three Keys To Self Empowerment*. USA: Hay House Publishing

Wattles, Wallace D. *The Science of Getting Rich (ebook)*

Wilson, Robert Anton. 1990. *Quantum Psychology: How Brain Software Programs You & Your World*. Tempe: New Falcon Publications

Young, Jeffrey W., and Klosko, Janet S. 2005. *Reinventing Your Life*. New York: The Penguin Group

TENTANG PENULIS

Adi adalah pembelajar sejati di Universitas Kehidupan. Ia dikenal sebagai pakar *mind technology* dan transformasi diri yang mempunyai kepedulian tinggi terhadap pendidikan dan pengembangan potensi manusia secara holistik dan transendental.

Didorong oleh kegelisahan dan keprihatian mendalam untuk bisa membantu sesama, Adi terus belajar dan memperdalam pengetahuannya di bidang yang sangat ia minati yaitu teknologi pikiran.

Pembelajaran tak kenal lelah yang ia lakukan dengan membaca sangat banyak literatur, hasil penelitian terkini, dan berbagai jurnal ilmiah mengenai psikologi dan cara kerja pikiran, yang diintegrasikan dengan pengalamannya

melakukan terapi kepada sangat banyak klien, memberikan Adi pemahaman yang unik dan mendalam mengenai proses transformasi diri yang hakiki.

Berbagai pemikiran transformatif, pengharapan, impian, kerinduan, dan kepedulian yang tulus untuk bisa membantu orang lain mengembangkan diri dan meraih keberhasilan hidup telah ia tulis ke dalam berbagai bukunya dan menjadi sumber inspirasi luar biasa bagi sangat banyak orang.

Adi juga mengajarkan cara untuk melakukan perubahan diri melalui pelatihan yang dirancang dengan sangat hati-hati sehingga mampu membantu setiap peserta pelatihannya berubah, mengalami ekspansi, dan peningkatan kesadaran dengan sangat cepat.

Satu impian sederhana yang membuat Adi sangat fokus, terus belajar, mengembangkan, dan meningkatkan dirinya yaitu ia ingin menjalani suatu kehidupan yang bermakna bagi dirinya, bagi keluarganya, dan bagi sesamanya.

Prinsip hidup yang menjadi mercusuar eksplorasi hidup dan kehidupannya yaitu kebermaknaan hidup dinilai bukan dari berapa banyak yang bisa ia dapatkan dari kehidupan tetapi berdasarkan berapa banyak yang bisa ia kembalikan kepada Kehidupan melalui karya hidupnya.

Selain mengembangkan dan mengajarkan **Scientific EEG and Clinical Hypnotherapy** melalui **Quantum Hypnosis Indonesia** Adi juga melakukan penelitian di bidang teknologi pikiran (*neurofeedback*) dengan menggunakan peralatan canggih Brain Wave 1, Mind Mirror, dan DBSA.

Adi adalah orang Indonesia pertama yang dipercaya untuk meneruskan karya **Anna Wise**, satu-satunya pakar Mind

Mirror di dunia. Hasil riset Anna Wise selama lebih dari 35 tahun diajarkan secara *private one-on-one* kepada Adi.

Selain itu Adi juga telah belajar **Scientific EEG & Clinical Hypnotherapy** langsung ke **Tom Silver** di Amerika dan mendapat penghargaan sebagai anggota kehormatan pertama dari **Brain Wave Foundation**.

Adi mempelajari dan menguasai antara lain Hipnoterapi, Hypno-EFT, SMC, NLP, Energy Psychology, dan Scientific Meditation.

Adi telah menulis empat belas buku *best seller* yang semuanya diterbitkan PT. Gramedia Pustaka Utama.

Buku yang telah ditulis dan menjadi best seller:

1. Born to be a Genius
2. Genius Learning Strategy
3. Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?
4. Manage Your Mind for Success
5. Hypnosis : The Art of Subconscious Communication
6. Becoming a Money Magnet
7. Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian
8. Hypnotherapy : The Art of Subconscious Restructuring
9. Cara Genius Menguasai Tabel Perkalian
10. Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian 2
11. Five Principles to Turn Your Dreams into Reality
12. The Secret of Mindset
13. Quitters Can Win
14. Quantum Life Transformation

Pelatihan yang biasa Adi bawakan:

- Scientific EEG and Clinical Hypnotherapy
- Quantum Life Transformation
- Quantum Success for Teenagers
- The Awakened Mind
- Seminar Becoming a Money Magnet


Adi menikah dengan Stephanie Rosaline C. dan dikarunia tiga orang putri, Dyah Ayu Kusumawardani G., Dyah Ayu Kumalasari G., dan Dyah Ayu Permatasari G.

Berbagai karya dan pemikiran Adi dapat dilihat di:

www.adiwgunawan.com

www.quantum-hypnosis.com

www.QLTI.com



Thoreau pernah berkata, “The mass of men lead lives of quiet desperation” (banyak orang menjalani hidup dalam keputusan yang tak terceritakan).

Mengapa banyak orang mengalami hal ini? Mengapa, walaupun telah berusaha (sangat) keras, mereka tetap tidak berhasil mencapai impian-impian mereka? Apakah memang sudah takdir mereka untuk hidup menderita?

Sukses atau gagal ditentukan oleh cara atau strategi yang pasti. Tidak ada yang kebetulan di dunia ini. Semua kejadian yang kita alami, baik yang positif maupun yang negatif, merupakan hasil dari serangkaian benih sebab yang spesifik. Banyak orang tidak bisa berhasil karena ada *missing link* yang selama ini tidak berhasil mereka temukan.

Buku ini merupakan intisari materi pelatihan Quantum Life Transformation dan kristalisasi dari akumulasi pembelajaran Adi selama ini, termasuk berbagai *update* pengetahuan dan pengalaman melalui interaksi dengan ratusan klien dan ribuan alumni pelatihan yang telah memetik manfaat luar biasa dari pelatihan yang Adi selenggarakan. Dengan penjelasan yang simpel tapi rinci, Anda akan dibimbing untuk menemukan harta karun yang tersembunyi dalam diri Anda melalui pemahaman berikut:

- Keyakinan dasar: Anda ditakdirkan untuk sukses
- 4 kebenaran abadi untuk meraih sukses
- Prinsip sukses QLT: *human factor* dan *God factor*
- Menghancurkan *mental block* dengan hypno-EFT
- Prinsip sukses QLT dan *The Law of Attraction*
- Bagaimana mempercepat pencapaian impian dengan sensualisasi, afirmasi, dan memacu kerja pikiran bawah sadar
- Bagaimana kita bisa mengubah masa lalu demi kehidupan yang lebih baik di masa mendatang?

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lantai 4–5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
www.gramedia.com

NONFIKSI/PENGEMBANGAN DIRI

ISBN: 978-979-22-5030-5



9 789792 225030
GM 20401090133